

## تأثير تمارينات البالستي باستخدام الأثقال الحرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي للاعبين سلاح الشيش الناشئين

م.م اثير قاسم محمد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة ديالى

### ملخص البحث العربي:

جاءت أهمية البحث في التقصي عن حقائق تمارينات البالستي ودورها في تطور مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري الهجومي في لعبة المبارزة وإيصال المعلومة العلمية التدريبية إلى مدربي هذه اللعبة عن دور تمارينات البالستي وما تحقق نتائج مستقبلية.

### وكانت أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير تمارينات البالستي باستخدام الأثقال الحرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي للاعبين سلاح الشيش الشباب.
  - 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القلبية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية الحرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي للاعبين سلاح الشيش الشباب.
  - 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية الحرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي للاعبين سلاح الشيش الشباب.
- وكانت اهم الاستنتاجات: التمارينات المستخدمة والمطبقة بأسلوب البالستي وباستخدام الأثقال الحرة لها أهمية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي للاعبين سلاح الشيش الشباب.
- وكانت اهم التوصيات: اعتماد التمارينات المستخدمة والمطبقة بأسلوب البالستي وبالأثقال الحرة لها أهمية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي للاعبين سلاح الشيش الشباب.

### The effect of ballistic exercises using free weights in the development of some special physical abilities and the skillful performance of the players of the emerging shooter

Researcher: M. Atheer Qasem Mohammed

The importance of the research in the investigation of the facts of ballistic exercises and its role in the development of the level of physical abilities and the level of performance in the skill of the offensive in the game of duel and the delivery of scientific information training to the trainers of this game about the role of ballistic exercises and achieve future results.

The research objectives were:

- 1-To recognize the effect of ballistic exercises using free weights in the development of some special physical abilities and the performance of offensive skills of young players.

2-To identify the results of the differences between the tribal and remote tests and the free control and experimental groups in the development of some special physical abilities and the skillful performance of the young players.

3-Identify the results of differences in the remote tests between the control groups and free training in the development of some special physical abilities and the performance of the offensive skills of young players.

The most important conclusions: exercises used and applied ballistic style and the use of free weights are important in the development of some special physical abilities and the offensive skill of young players.

The most important recommendations: the adoption of exercises used and applied ballistic style and free weights are important in the development of some special physical abilities and the performance of the offensive skills of young players.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته العلمية:

الابتكار العلمي الذي يشهده العالم ساعد في خدمة الشعوب والبشر لغرض العيش بحياة كريمة وسعيدة، وهذا الابتكار ناتج عن ما يقدمه العلماء من أفكار بحثية تسعى لتجديد وتطوير ومعالجة إي أمور تخدم تلك الشعوب وفي مختلف المجالات منها الاجتماعية والسياسية والاقتصادية وحتى الرياضية. وبخصوص الرياضة بدأت تنهض وتتقدم بفضل ما ينتجه الباحثون في هذا المجال من بحوث تعمل على تطور الرياضة ابتداءً من اللاعب وهو نواتها وانتهاءً بالانجازات الرياضية المختلفة. ولعبة المبارزة احد أنواع الرياضة الفردية التي لها تاريخها المنشق منها وهو أقدم لعبة كونها رياضه قتالية في بداية أمرها إلى إن أصبحت لعبة يمارسها مزاوليها لمتعتها أولاً وفيها قدرات فردية يقدمها اللاعب تجذب مشاهديها لجمالها.

وكونها لعبة دقة وقدرة لا بد من تنميتها لمزاوليها لغرض تحقيق النتائج المطلوبة ويتم ذلك من خلال تقديم التمرينات الصحيحة والمطلوبة لتحقيق هذا الهدف .

وتوجد أساليب تدريبية متعددة تعمل على الارتقاء بالمتطلبات البدنية المطلوبة وتزيد من مستوى الأداء المهاري الهجومي ومنها أسلوب التمرينات البالستي الذي حقق نتائج جديّة ببعض الألعاب الرياضية المختلفة كونه يتعامل مع الأثقال ودورها في تحقيق النتائج.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في التقصي عن حقائق تمرينات البالستي ودورها في تطور مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري الهجومي في لعبة المبارزة وإيصال المعلومة العلمية التدريبية إلى مدربي هذه اللعبة عن دور تمرينات البالستي وما تحقق نتائج مستقبلية.

## 1-2 مشكلة البحث

يعتبر التدريب بالأثقال الحرة المختلفة لها أساليب متعددة وكل أسلوب يحقق أهداف مطلوبة لنوع الفعالية أو الرياضة الممارسة ، وتمارين إثقال الحرة وما يطلق عليها بالتمينات البالستي تغلب دورا كبيرا في القدرات البدنية وخصوصا السرعة والقوة معا وهي من متطلبات لعبة سلاح الشيش بالمبارزة. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة لهذه اللعبة كونه مارسها كلاعب لاحظ تذبذب القدرات البدنية والأداء المهاري الهجومي بسبب عدم التجريبي ومتابعة نوعية التمرينات الحديثة والمؤثرة عليها أو عدم التقصي عن هذه الحقائق في التدريب لذا ارتئى الباحث دراسة هذه المشكلة وتجريب تمرينات البالستي لفئة الشباب وهم القاعدة المهمة للانطلاق بمستوى اللاعبين مستقبلا ورفع قدراتهم البدنية والأداء المهاري الهجومي بسلاح الشيش بالمبارزة.

## 1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير تمرينات البالستي باستخدام الأثقال الحرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي للاعبين سلاح الشيش الشباب
- 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية الحرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي للاعبين سلاح الشيش الشباب.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية الحرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي للاعبين سلاح الشيش الشباب.

## 1-4 فروض البحث

- 1- وجود تأثير ايجابي لتمرينات البالستي باستخدام الأثقال الحرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي للاعبين سلاح الشيش الشباب.
- 2- وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية الحرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي للاعبين سلاح الشيش الشباب.
- 3- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية الحرة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي للاعبين سلاح الشيش الشباب.

## 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: شباب نادي ديالى الرياضي بالمبارزة.
- 1-5-2 المجال المكاني: القاعة المغلقة بنادي ديالى .
- 1-5-3 المجال الزمني: المدة من 2017/3/1 ولغاية 2017/5/9 .

## 2- الدراسات النظرية:

### 1-2 التدريب البالستي :

" يشير على فهمي البيك وآخرون ( 2008م) نقلاً عن براون Brown (1996م) أن معظم الرياضيين المتميزين يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون الربط بين هذين العنصرين في شكل متكامل من أجل تحقيق أداء أفضل، والتدريب البالستي يعمل على تنمية القدرة العضلية القصوى Maximum Power باستخدام تمارين تجمع في طبيعة أدائها بين مكوني القوة العضلية والسرعة معاً، ذلك أفضل من تدريب مكوني القوة العضلية والسرعة منفصلين ، ويؤكد على فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد (2003م) أن أداء التدرجات البالستية يعتمد على نظرية استخدام مقاومة تتناسب مع قوة وسرعة مطاوية العضلات حتى يتحقق الهدف من البرنامج التدريبي بتنمية القدرة العضلية القصوى كوسيلة لتطوير الفعالية الميكانيكية للعضلات العاملة وصولاً إلى مستوى أفضل في الأداء الحركي ، وتشير نجله عبد المنعم بحيري (2009م) إلى أن التدريب البالستي هو الطريقة التي يتم فيها تطوير السرعة والقوة من خلال النطاق الكامل للحركة بعرض فعلى لمصدر المقاومة سواء داخلي أو خارجي مما يؤدي إلى عمل تكيف للعضلات حتى تعمل بطريقة قريبة لما هو مطلوب منها في الرياضة الخاصة، فهو طريقة هامة لتنمية القوة العضلية وقدرة العضلات على أداء الحركات الرياضية والتغلب على نقص السرعة<sup>(1)</sup>.

"التدريب البالستي يقع تحت قانون إشراك أكبر عدد من الألياف العضلية فالحركة البالستية تجبر العضلات لإنتاج أكبر كمية من القوة في أقل فترة زمنية لان الألياف العضلية تتجمع من الأقل إلى الأعلى عند تزايد القوة"<sup>(2)</sup>

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملامته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وعينته : حدد مجتمع البحث بلاعبين المبارزة في نادي ديالى الرياضي للشباب بالطريقة العمدية وبلغ عددهم ( 8 ) لاعبين وكانت نسبة عينة (100%) البحث وقد تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطه وتجريبية وبلغ عدد كل مجموعة (4) لاعبين وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في الجدول (1) .

### جدول (1)

<sup>(1)</sup><http://phys-edu.uokufa.edu.iq/staff/amar/ar/lectures/8.docx>

محاضرات منقولة جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة(2017)

<sup>(2)</sup> علي محمد طلعت. تأثير استخدام تدريبات المقاومة البالستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة : رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، 2003، ص24.

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياس	القياسات والاختبارات	
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س			
غير معنوي	0.16	4.011	1.42	35.4	4.403	1.55	35.2	سم	طول الجذع	
غير معنوي	0.014	3.111	1.73	55.6	3.128	1.74	55.62	سم	طول الذراع	
غير معنوي	0.01	7.679	1.4	18.23	7.135	1.3	18.22	درجه	سرعه الاستجابة	البدنية
غير معنوي	0.176	6.25	1.6	25.6	5.533	1.4	25.3	عدد	القوه المميزه بالسرعة	
غير معنوي	0.025	4.3	2.6	60.46	3.641	2.2	60.41	عدد	تحمل القوة	
غير معنوي	0.05	7.453	0.24	3.22	7.165	0.23	3.21	درجه	الهجمة المستقيمة المباشرة	المهارية
غير معنوي	0.083	8.959	0.31	3.46	8.72	0.3	3.44	درجه	الهجمة بتغيير الاتجاه	
غير معنوي	0.166	7.207	0.24	3.33	6.344	0.21	3.31	درجه	الهجمة القاطعة	

\* (ت) الجدولية عند درجه حرية ( 6 ) وعند احتمال خطأ (0.05) تبلغ ( 1.942 )

3-3 وسائل جمع المعلومات .

1-3-3 وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات المستخدمة

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ساعة إيقاف يدوية

- ملعب مبارزه

- مقعد سويدي

- منضده أفقيه بارتفاع مناسب

- أسلحه شيش عدد (4)

- صافرة عدد(1)

- شريط قياس مدرج بلاستيك (2متر)

- مسطره مدرجه (30 سم)

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث

حسب ما متوفر من المراجع والمصادر وبحسب خصوصية البحث ومتطلباته في تحديد مشكله البحث ومعالجتها تم تحديد والمهاريّة الهجومية .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة :

3-4-2-1 سرعه الاستجابة<sup>(1)</sup>

اسم الاختبار: اختبار المسطرة

الغرض من الاختبار : قياس سرعه رد الفعل وسرعه الاستجابة للذراعين .

الأجهزة والأدوات : مسطره مدرجه بحيث يرسم خط باللون الأسود بين رقمي 12سم و 13 سم ، منضده بارتفاع مناسب ،كرسي .

مواصفات الأداء: يجلس المختبر على الكرسي واضعا ذراعيه في وضع مريح على المسند بحيث تكون الذراعين بارزه عن المنضدة بمقدار (3-4)بوصه،يمسك المحكم بأعلى المسطرة ويجعلها في وضع عمودي على الأرض بحيث تمر بين ذراعي المختبر، يجب إن يركز المختبر على العلامة المدهونة باللون الأسود بحيث لا يجب إن يوجه النظر إلى الحكم .

التسجيل :

-إذا نجح المختبر في مسك المسطرة بذراعيه عند المنطقة المدهونة باللون الأسود تماما تكون استجابته سليمة .

- إذا امسك المختبر بالمسطرة قبل المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابته أسرع من المعدل السليم والمسافة بين المنطقة السوداء ومكان مسك المختبر للمسطرة تكون معبره عن مقدار سرعه استجابة الفرد عن الحد الطبيعي .

- إذا امسك المختبر المسطرة بعد المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابته بطيئة عن المعدل السليم ، مقدار المسافة بين المنطقة السوداء ومكان مسك المسطرة يكون معبرا عن مقدار بطء الاستجابة عن المستوى المطلوب .

3-4-2-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط3 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1995م، ص490

<sup>(1)</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم : التصنيف الطبي والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان . ، 2002م ، ص 157 .

- اسم الاختبار : القوه المميزة بالسرعة للذراعين .

الغرض من الاختبار : قياس القوه المميزة بالسرعة للذراعين .

الأدوات : مقعد سويدي ، أثقال بوزن (10 كغم) .

وصف الأداء : عند البدء تكون الذراعين في استناد كامل يرفع وزن قدره ( 10 كغم ) يطلب من اللاعب خفض

البار ورفعها للأعلى على طول استناد الذراعين وهكذا .

التسجيل : يحسب عدد مرات الأداء خلال (20 ثانيه ) .

3-2-4-3 اختبار تحمل القوة للذراعين<sup>(2)</sup> .

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين.

الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة

أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء اكبر عدد ممكن من المرات .

ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .

- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .

- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

3-2-4-4 تقييم الأداء المهاري الهجومي .

إن تقييم الأداء المهاري الهجومي للاعبين اعتمد على كيفية أداء اللاعبين لكل مهارة وتم التقييم لكل

مهارة من قبل (3) محكمين من أصحاب الاختصاص وقد تم توزيع استمارة التقييم وقرص فيه أداء اللاعبين .

- مواصفات الأداء: على اللاعب أداء المهارات الهجومية الأربعة المختارة في البحث بصورة صحيح و

واضحة .

التسجيل : إن كل مهارة تعطى تقييم من 10 درجات وتوزع هذه الدرجات على ( انسيابية أداء المهارة وتوافقها ،

التوقيت المناسب ودقة الأداء ، القسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، القسم الختامي )

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة على عينة البحث الأصلية والبالغة ( 4 ) لاعبين وذلك بتاريخ 2017/3/1 وتم تطبيق

فيها التمرينات المستخدمة ، وكان غرض التجربة تقنين التمرينات ومعرفة مدى ملائمة الشدة الموضوعية والحجم

المطلوب ووقت الراحة الكافي . كذلك معرفة الزمن المطلوب .

3-4-4 الأسس العلمية للاختبارات

<sup>(2)</sup> محمد صبحي حسانين . القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4 ، ج1 ، 2001 ، ص236 .

إن الاختبارات التي استخدمها الباحث تعد اختبارات مقننة وتتمتع ب ( صدق - ثبات - موضوعية ) عالية ومعمول فيها في اغلب البحوث العلمية وعلى هذا الأساس تم الاعتماد عليها.

### 3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة في 2017/3/13

### 3-5-2 التمرينات البالستية :

قام الباحث بإعداد تمرينات مقترحة تحتوي على إئقال خفيفة منها كرات طبية بزنت ( 1-3 كغم ) وإئقال مثلا دمبلص وجلة مربوطة بسلسلة، وكذلك أكياس رمل تربط على الذراعين.

وتعتبر الشدة المطلوب على الوزن المستخدم للأداة بعد حساب الشدة القصوى وتراوحت ( 60-75 % ) لمناسبة لفئة الناشئين العمرية ،واستنادا إلى شروط الحجم حسب المصادر باستخدام التمرينات البالستي وحسب قابلية عينة البحث كونه ناشئين يكون العدد ( 6-10 مرة ) وبمجاميع ( 1-3 مرات ) وبراحة ( 2-3 ) دقيقة.

وتم تطبيق التمرينات في الوحدات التدريبية بالقسم الرئيس من برنامج المدرب وعلى مدة (شهرين ) لمدة (8) أسابيع ويذكر كوستل(1992)<sup>(1)</sup> ( إن التدريب لمدة ( 8 ) أسابيع يكون كافية لإحداث تكيفات وزيادة القدرة البدنية) . وطبقت التمرينات للمدة من 2017/3/14 ولغاية 2017/5/9 على أفراد عينة البحث (4) من لاعبين المباراة بسلاح الشيش ، وذلك بالاتفاق مع المدربين باعتبارها كجزء من القسم الرئيسي لبرنامج المدرب .

### 3-5-3 الاختبارات البعدية : أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2017/5/15

3-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام spss في معالجة .

-الوسط الحسابي.-الانحراف المعياري.-معامل الاختلاف.-النسبة المئوية.-اختبار (ت) للعينات المترابطة.- اختبار (ت) للعينات الغير مترابط

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعدية للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها:

## جدول ( 2 )

<sup>(1)</sup> Costilla ,D,& others : swimming , Black well scientific , London , 1992 , p.134.



يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية القلبية والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			بعدي	قبلي		
معنوي	2.677	0.661	16.45	18.22	درجة	سرعه الاستجابة
معنوي	2.657	0.764	27.33	25.3	عدد	القوه المميزة بالسرعة
معنوي	4.517	0.622	63.22	60.41	عدد	تحمل القوة

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05) = 2.353

### جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية القلبية والبعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			بعدي	قبلي		
معنوي	3.41	0.912	15.12	18.23	درجة	سرعه الاستجابة
معنوي	3.151	0.971	28.66	25.6	عدد	القوه المميزة بالسرعة
معنوي	2.638	1.99	65.71	60.46	عدد	تحمل القوة

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05) = 2.353

### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	3.8	0.45	15.12	0.41	16.45	درجة	سرعه الاستجابة
معنوي	3.59	0.47	28.66	0.45	27.33	عدد	القوه المميزة بالسرعة
معنوي	4.611	0.672	65.71	0.651	63.22	عدد	تحمل القوة

قيمة (ت) والجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0.05) وبالباغاة = 1.943

بعد هذا العرض يتضح هناك تطور في المجموعة الضابطة بالمتغيرات البدنية والذي يرجع

الى انتظام العينة في التطبيق والمنهج الذي وضعه المدرب حقق الهدف المطلوب وهذا ما يؤكد كل من

مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010)<sup>(1)</sup> "أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد

الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

إما المجموعة التجريبية قد حصلت على التطور المطلوب نتيجة التمرينات الموضوعية إضافة

إلى تنوع التمرينات في القدرات البدنية قيد الدراسة وهذا مؤشر على نجاح تخطيط التدريب المستخدم والتمرينات

المطبقة وهذا ما يؤكد (حنفي محمد المختار 1998)<sup>(2)</sup> في قوله "أن التخطيط السليم واختيار التمرينات

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2010، ص22.

(2) حنفي محمد مختار. المدير الفني لكرة القدم: مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 198، ص96.

المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية المستخدمة جميعها تعتمد على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية "

كما إن المجموعة التجريبية قد تطورت وهذا مؤشر على نجاح البرنامج التدريبي الموضوع من قبل المدرب وعلى تمرينات البالستي الذي يدل ان سالوب تدريبي ناجح و هذا ما أكده (هيثم محمود 2000)<sup>(3)</sup> و( السيد سامي صلاح 1995)<sup>(4)</sup> " بأن استخدام الوسائل التدريبية المبنية على أسس علمية وصحيحة يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية وخاصة باللعبة المعنية "

وتم اختيار التمرينات وتقنياتها داخل المباراة في لعبة المباراة ، من حيث التكرار والزمن وتم مزج الجانب البدني مع المهاري في كل تمرين وتوزيع الحمل كان له دور في تطور اللاعبين بالقدرات البدنية المختارة دنية إضافة إلى الأداء المهاري وفق التمرينات البالستية المستخدمة والتي تحتوي على الانتقال الحرة من كرات طبيه وبعض الانتقال البسيطة بالشكل الصحيح وكان لها تأثير ايجابي في تطور القدرات البدنية للذراعين وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شريف طه 2000)<sup>(1)</sup> "بأن التدريب الرياضي الحديث يجب إن يتضمن التدريبات المستخدمة للأجهزة العضوية نفسها في النشاط الرياضي ، كذلك الأدوات المستخدمة يفضل أن تكون نفسها في النشاط المعين والتدريب الخاص بالقدرات البدنية للنشاط المعني يكون تحت نفس ظروف المنافسة"

#### 4-2 عرض نتائج الاختبارات الاداء المهاري الهجومي القبلية والبعدي للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها:

##### جدول ( 5 )

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمهارات الهجومية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	اختبارات الأداء المهارية الهجومية
			بعدي	قبلي		
معنوي	3.617	0.423	4.74	3.21	درجه	الهجمة المستقيمة المباشرة
معنوي	3.93	0.452	5.22	3.44	درجه	الهجمة بتغيير الاتجاه
معنوي	3.466	0.551	5.22	3.31	درجه	الهجمة القاطعة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05) = 2.353

##### جدول ( 6 )

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمهارات الهجومية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

مستوى	قيمة ت	الخطأ	الوسط الحسابي	وحدة	اختبارات الأداء
-------	--------	-------	---------------	------	-----------------

<sup>(3)</sup> هيثم محمود: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة وسرعة الاداء المهاري لناشي سلاح سيف المبارز، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، 2000 ، ص123 .

<sup>(4)</sup> سامي صلاح الدين : تأثير استخدام الأهداف الثابتة والمتحركة على الدقة في المباراة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، 1995 ، ص133 .

<sup>(1)</sup> شريف طه : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارة للمعاقين بديناً في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2000 ، ص118 .

المهارة الهجومية	القياس	قبلي	بعدي	القياسي	المحتسبة	الدلالة
الهجمة المستقيمة المباشرة	درجه	3.22	5.881	0.889	2.992	معنوي
الهجمة بتغيير الاتجاه	درجه	3.46	6.71	1.112	2.922	معنوي
الهجمة القاطعة	درجه	3.33	6.881	1.124	3.159	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05) = 2.353

### جدول ( 7 )

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمهارات الهجومية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

اختبارات الأداء المهارة الهجومية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
الهجمة المستقيمة المباشرة	درجه	0.45	4.74	0.43	5.881	3.26	معنوي
الهجمة بتغيير الاتجاه	درجه	0.55	5.22	0.53	6.71	3.38	معنوي
الهجمة القاطعة	درجه	0.47	5.22	0.49	6.881	4.25	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 1.943

بعد هذا العرض تبين لنا أيضا تطور المجموعة الضابطة في الأداء المهاري الهجومي بالمبارزة ويرجع سبب تطور هذه المجموعة الى التدريب المستخدم وانسجام العينة في التطبيق وهذا ما أكدته إشراق غالب (2009) <sup>(1)</sup> " أن التدريب الرياضي الحديث مبني على أساس الانسجام والتناغم بين الأعداد البدني ، والأعداد المهاري بصورة واحدة دون انفصال "

اما المجموعة التجريبية فقد تطورت في الأداء المهاري الهجومي بالمبارزة والتي يرجع إلى اختيار التمرينات من قبل الباحث والتي ساعدت على التطور الجانبي البدني المؤثر على الجانبي المهاري ، وهذه من الحقائق العلمية في تطور الجانبي المهاري هو ضرورة تطور الجانبي البدني الذي يخدم المهاري ، أي بمعنى آخر في حالة افتقار الصفات البدنية الضروري للأداء سوف لا يمكن الارتقاء بأداء المهارات داخل الملعب ولهذا عمد الباحث إلى تطبيق التمرينات التخصصية بطريقة البالسنية لتطوير الجانبي البدني والثاني المهاري ذات العلاقة بالجانبي البدني وفي ضوءها طُوّر اللعب وهذا ما يؤكد (أمر الله احمد البساطي (1998) <sup>(2)</sup> " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى

<sup>(1)</sup> إشراق غالب عودة: تأثير تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوائية والمضادة في سلاح الشيش ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2009 ، ص 157 .

<sup>(2)</sup> أمر الله احمد البساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي: دار المعارف ، القاهرة ، 1998 ، ص 9 .

المهاري والمتطلبات البدنية الخاص في كل نشاط " ، وقد أشار (سنجر 1990)<sup>(3)</sup> " إلى أنّ المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة "

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات:

- 1- التمرينات المستخدمة والمطبقة بأسلوب البالستي وباستخدام الأثقال الحرة لها أهمية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي للاعبين سلاح الشيش الناشئين.
- 2- تدريب فئات العمرية الناشئين لابد من تقنين الأثقال بحيث لا تؤثر على قوام اللاعبين وتعطي نتائج أفضل لأنهم القاعدة الأساسية لبناء للمنتخبات الوطنية .

#### 5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التمرينات المستخدمة والمطبقة بأسلوب البالستي وبالأثقال الحرة لها أهمية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري الهجومي للاعبين سلاح الشيش الناشئين.
- 2- ضرورة التأكيد عند تدريب فئات العمرية الناشئين لابد من تقنين الأثقال بحيث لا تؤثر على قوام اللاعبين وتعطي نتائج أفضل لأنهم القاعدة الأساسية لبناء للمنتخبات الوطنية .
- 3- إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة وعلى فئات عمرية مختلفة وعلى قدرات بدنية ومهارية غير المدروسة لبيان دور التدريب البالستي في تطورها وتقديم اللاعبين.

#### المصادر:

- ❖ اشراق غالب عودة :تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوابية والمضادة في سلاح الشيش ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2009 .
- ❖ أمر الله احمد البساطي .أسس وقواعد التدريب الرياضي: دار المعارف ، القاهرة ، 1998 .
- ❖ حنفي محمد مختار .المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1980 .
- ❖ سامي صلاح الدين : تأثير استخدام الأهداف الثابتة والمتحركة على الدقة في المباراة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، 1995 .
- ❖ شريف طه : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارة للمعاقين بدياً في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2000 .
- ❖ علي محمد طلعت .تأثير استخدام تدريبات المقاومة البالستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارة للاعبين كرة السلة : رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، 2003 .
- ❖ محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط3 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1995 .

<sup>(3)</sup>singr , Robert n M otor. **Learning and Human performance**:3 rd , ed , New Yourk Macmillan Publishing CP . Inc , 1990 . p 221.

❖ ----- . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 4 ، ج1 ، 2001 ، ص236.

❖ مروان عبد المجيد إبراهيم : التصنيف الطبي والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان . ، 2002 .

❖ مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1، عمان.الوراق للنشر والتوزيع، 2010.

❖ هيثم محمود :تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة وسرعة الاداء المهاري لناشي سلاح سيف المبارز، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، 2000 .

❖ singr , Robert n M otor. **Learning and Human performance**:3 rd , ed , New Yourk Macmillan Publishing CP . Inc , 1990

❖ Costilla ,D,& others : swimming , Black well scientific , London , 1992 .

❖ www. sjpes.com/papers jsport – paper –2016 – 9216177 .doc.

❖ <http://phys-edu.uokufa.edu.iq/staff/amar/ar/lectures/8.docx>

محاضرات منقولة جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة(2017)

ملحق ( 1 ) نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة: 60%

الأسبوع : الأول

30-32 دقيقة

الزمن الكلي:

الوحدة التدريبية : 1

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات				
رجوع النبض 120-110 ض/د إي بزمن 4-3 د	رجوع النبض 130-120 ض/د إي بزمن 3-2 د	7رميات ×2	1-رمي الكرة الطبية للأمام باليدين مرة ومرة باليد التي يستخدمها اللاعب باللعب.	1.10 د	الرئيس
		6 رميات ×2	2-رمي الجلة بعد مرجحتها بين الرجلين ثلاث مرات للأمام.	1.12 د	
		10 حركة ×3	3-وضع نتقيل بالذراع التي يستخدمه اللاعب باللعب وأداء حركات هجومية.	1.05 د	
		6 مرات ×2	4- أداء حركات ثني ومد الذراعين مع حمل دمبلص.	1 د	