



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية

**تأثير التدريب الباليستي في بعض القدرات
البدنية الخاصة و انجاز رمي القرص
لناشئات منتخب ديالى**

رسالة تقدمت بها الباحثة

(انتصار عباس زيدان)

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى كجزء من

متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

بإشراف

أ.م.د أسماء حميد كمبش

أ.م.د إياد حميد رشيد

2011م

1431هـ

Ministry of Higher Education and
Scientific Research
Diyala University
College of Sport Education



**The impact of Ballistic Training for some special
physical capacity to complete the throw to Junior
team in Diyala**

A letter of introduction to the School of College of
Sport Education

By
(Intisar Abash Zaidane)

Under the supervisors of

A. M. Dr. Iyad Hameed Rashid, a. M. Dr. Asmi Hameed Kmbash

1431 H,

2011

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنزَلَ عَلَىكَ آيَاتِهِ
 وَخَلَقَ لَكَ مِنْ نَفْسِكَ إِخْوَانًا

*وَلَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ وَمَرَاحِمَتُهُ لَهَمَّتْ طَائِفَةٌ
 مِنْهُمْ أَنْ يُضِلُّوكَ وَمَا يُضِلُّونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا
 يَضُرُّونَكَ مِنْ شَيْءٍ أَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَ
 الْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ
 وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا *

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنزَلَ عَلَىكَ آيَاتِهِ
 وَخَلَقَ لَكَ مِنْ نَفْسِكَ إِخْوَانًا

إقرار المشرفين

نشهد إن أعداد هذه الرسالة الموسومة بـ : (تأثير التدريب الباليستي في بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز رمي القرص لناشئات منتخب ديالى) المقدمة من طالبة الماجستير (انتصار عباس زيدان التميمي) قد تمت تحت إشرافنا في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع

التوقيع

أ.م.د أسماء حميد كمبش

أ.م.د إياد حميد رشيد

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية

التاريخ : / /

التاريخ : / /

بناءً على التوجيهات والتعليمات المقررة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

أ.د عبد الرحمن ناصر راشد

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

التاريخ : / /

إقرار المقوم اللغوي

اشهد إن هذه الرسالة الموسومة بـ ((تأثير التدريب الباليستي في بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز رمي القرص لناشئات منتخب ديالى)) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي وأصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقّعتُ.

التوقيع:

الاسم : ا.م.د عثمان رحمن حميد الأركي
اسم الكلية : كلية التربية
التاريخ : / /

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد إننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (تأثير التدريب بالبايستي في بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز رمي القرص لناشئات منتخب ديالى) وقد ناقشنا الطالبة (انتصار عباس زيدان التميمي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، وأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية بتقدير () .

التوقيع
عضو اللجنة
ا.م.د أسيل جليل كاطع
2011 / /

التوقيع
عضو اللجنة
ا.م.د عباس فاضل الخزاعي
2011 / /

التوقيع
رئيس اللجنة
ا.د رافع صالح الكبيسي
2011 / /

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

الاسم :
عميد كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
2011 / /



الإهداء

اهدي ثمره جهدي المتواضع هذا إلى :
* إلى نهر الحنان الذي يرويني والتي علمتني الاصرار.

(والدتي العزيزة اعزها الله)

* إلى الذي كرس حياته من اجل تفوقنا

(والدي)

* إلى الذين واكبوا معي درب الحياة ليفرحوا بنجاحي

(أخواني و أخواتي)

* إلى الشموع التي أنارت لي طريق العلم

(أساتذتي)

* إلى زملاء دراستي اللذين بفضلهما أتمت هذه الرسالة

(سعيد و عباس)

* إلى أحبائي

(زوجي وابنتي آية وسارة)

انتصار



شكر و امتنان

الحمد لله الذي قدرنا أن نتم هذا البحث بجهود أساتذتي ومن سبقوني من أهل العلم .
 وبكل الحب أتقدم بجزيل الشكر لعماده كلية التربية الرياضية / جامعه ديالى لإتاحتها لي
 لإكمال متطلبات دراستي العليا ويدعوني واجب الوفاء والاعتراف بالجميل أن أتقدم بالشكر
 والامتنان العظيم للأستاذ المساعد الدكتور (إياد حميد رشيد) والأستاذة المساعد الدكتورة
 (أسماء حميد كمش) المشرفين على هذه الرسالة لما قدموه من جهود ومتابعه سهلت لي
 مهمتي ورعايتهم الصادقة التي أبدوها لي طوال مده إشرافهم فجزأهم الله عني خير الجزاء.
 واعترافا بالجميل لابد أن أتقدم بالشكر والوفاء والعرفان الكبير للأستاذ المساعد الدكتور
 (عباس فاضل الخزاعي) لما قدمه من عون ومساعدة ولأساتذتي الأفاضل في الدراسات العليا
 .ووفاءً مني أقدم شكري إلى الأستاذ الدكتور (عبد الرحمن ناصر) و الأستاذ الدكتور الفاضل
 (عبد الستار جاسم) لما قدموه لي من مشورة علمية.وأرى من الواجب أن أتقدم بتقديري
 العالي وامتناني العميق إلى الأستاذ (محمد فاضل ألشمري) والأستاذ (جبار كريم علو) (انمار
 علاء السامرائي)لمساعدتهم في أتمام هذا البحث وكذلك أرى من الواجب أن أتقدم بالشكر إلى
 الاتحاد المركزي والاتحاد الفرعي للألعاب القوى في محافظة ديالى والى إدارة نادي ديالى
 الرياضي لما قدموه لي من عون في انجاز تجربة هذا البحث وأتقدم بالشكر والامتنان
 الخالصين إلى الأستاذ الدكتور (عثمان رحمن حميد الأركي) لتقويم الرسالة لغويا لاغنائها
 بملاحظاته اللغوية والنحوية الدقيقة .

ويسعدني أن أتقدم بالشكر لزملاء الدراسة بكل حب وتقدير الذي كانوا أسرة واحدة يجمعها
 العلم والتعاون والمحبة وأن أتقدم بالشكر إلى جميع أفراد عائلتي : والدتي الحنون وإخوتي
 وأخواتي الذين صبروا معي وتحملوا مشاققة هذه الرسالة وكانوا يدعون لي دائماً من اجل
 إكمال هذه الرسالة فلهم مني كل الحب وأطال الله أعمارهم أن شاء الله . كما اشكر لاعبات
 عينتي واعتذر لكل من مد لي يد العون والمساعدة ولم يرد ذكره هنا وآخر دعوانا الحمد لله
 رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد وعلى اله وصحبه أجمعين.
الباحثة

ملخص الرسالة

تأثير التدريب الباليستي في بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز رمي القرص لناشئات منتخب ديالى)

انتصار عباس زيدان التميمي

باشراف

أ.م.د أسماء حميد كمش

أ.م.د إياد حميد رشيد

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي :-

1-الباب الأول - التعريف بالبحث:-

1-1مقدمة البحث وأهميته:-

تعد ألعاب القوى عروس الألعاب الرياضية وذلك لتعدد الفعاليات بشكل كبير والتي تحمل طابع المنافسة والتشويق والإثارة. وفعالية رمي القرص من احد هذه الفعاليات التي تتطلب استخدام طرائق وأساليب خاصة في تدريبها لغرض تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتي تساهم بالتالي في تطوير الانجاز (رمي القرص) ، كما حظيت بالاهتمام الكبير في مجال البحوث مما أدى إلى تطورات عديدة في طرق تدريبها وكذلك الأساليب المستخدمة في عملية التدريب وبالتالي أدى إلى تحسين في الأرقام القياسية حيث أن استخدام تلك الأساليب التدريبية الحديثة شكلت متطلباً أساسياً للارتقاء بمستوى لاعبي الرمي وقدراتهم البدنية والتي تشكل ركيزة مهمة في الانجاز الذي يصل إليه الرامي ولهذا كان التوجه من قبل العاملين في هذا المجال بالعملية التدريبية إلى إيجاد أساليب تدريبية متطورة لعلمهم يحققون تلك التطورات في الانجاز. لذا قامت الباحثة باستخدام أسلوب تدريبي جديد يربط بين عناصر التدريب البليومترى وتدريب الإثقال يدعى التدريب الباليستي حيث يتضمن رفع أثقال خفيفة نسبياً وبسرعات عالية تهدف إلى تنبيه العضلات العاملة والمقابلة والمثبتة وكذلك التغلب على السرعة الناتجة عن التدريب التقليدي بالأثقال وبالتالي الوصول الى الانجاز الأمثل . ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة لتضيف شيئاً جديداً وتسلط الضوء على تأثير أسلوب التدريب الباليستي في بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز رمي القرص لناشئات.

2-1مشكلة البحث :-

إن تدريب اللاعبات يعد عاملاً أساسياً من أجل الوصول إلى مستوى جيد في المنتخبات . فقد وجدت الباحثة أن ضعف الانجاز الحاصل لدى راميات القرص لفئة الناشئات ناتج في أغلب الحالات عن ضعف في تكتيك المهارة وبعض القدرات البدنية لديهن وخاصة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) وهذا ناتج من نوعية المناهج التدريبية المستخدمة في الوحدات التدريبية وكذلك طبيعة التمارين الداخلة في المنهج المتبع في العملية التدريبية وهو الذي يؤدي إلى ضعف الانجاز وهنا تكمن مشكلة البحث .

لذا ارتأت الباحثة لمعالجة حالة الضعف في القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لدى اللاعبات هو استخدام وسيلة بديلة من خلال تنفيذ تمارينات التدريب الباليستي لتطوير القدرات الخاصة و بأسلوب جديد لم يستخدم سابقاً في تدريباتهم . واتجهت إلى وضع منهج تدريبي للاعبات لغرض تطوير القدرات البدنية الخاصة وانجاز فعالية رمي القرص.

1-3 أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى :-

- 1- إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب الباليستي لناشئات رمي القرص.
- 2- التعرف على تأثير أسلوب التدريب الباليستي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و الانجاز لناشئات رمي القرص.
- 3- الكشف عن الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث.

1-4 فروض البحث :-

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير القدرات البدنية الخاصة لدى المجموعة التدريب الباليستي ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في انجاز فعالية رمي القرص لدى المجموعة التدريب الباليستي ولصالح الاختبار البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات البدنية الخاصة والانجاز بين المجموعتين المجموعة التدريب الباليستي و المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التدريب الباليستي.

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :- عينة من لاعبات منتخب محافظة ديالى فئة الناشئات بالعباب القوة.

1-5-2 المجال الزماني :- للمدة الممتدة من 2011/1/27 إلى 2011/4/17.

1-5-3 المجال المكاني :- ملعب نادي ديالى الرياضي.

2-الباب الثاني :- الدراسات النظرية والمشابهة:

تناولت الباحثة في هذا الباب محورين.المحور الأول تضمن الموضوعات النظرية المتعلقة بموضوع بحثها ومنها . مفاهيم ومبادئ (التدريب الباليستي) مفهومه وأهميته ومراحل وعمله وتأثيره . فضلاً عن القدرة العضلية ومفهوم القوة العضلية وأنواع القوة العضلية ، و فعالية رمي القرص من حيث المراحل الفنية لهذه الفعالية.

والمحور الثاني تضمن الدراسات المشابهة التي تدعم البحث وتزيد من رصانته العلمية .

3-الباب الثالث :- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

تضمن هذا الباب منهج البحث ، وقد اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذي الاختبارين القبلي و البعدي الذي يتناسب مع طبيعة مشكلة البحث ، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية من لاعبات منتخب محافظة ديالى قسمت عن طريق القرعة فمثلت الأرقام الزوجية المجموعة الضابطة والتي استخدمت (التدريب التقليدي) في حين الأرقام الفردية المجموعة التجريبية التي تستخدم(منهج التدريب الباليستي) واستعملت الباحثة مجموعة من الأجهزة والأدوات الضرورية لمساعدتها للحصول على النتائج المطلوبة وتتضمن خطوات إجراء البحث التجربة الميدانية واختبارات القدرات الخاصة والتي تشمل القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ولكل من الذراعين والرجلين واختبار الانجاز لفعالية رمي القرص لغرض تحقيق أهداف البحث وفروضه فضلاً عن اعتماد الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج التي حصلت عليها الباحثة .

4- الباب الرابع :- عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها

تم في هذا الباب عرض النتائج التي توصلت إليها الباحثة بعد المعالجات الإحصائية لنتائج التجربة الميدانية إذ تضمنت عرضاً وتحليلاً ومناقشةً للاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعتين ومن خلال الاختبارات البعديّة التي أجريت على أفراد عينة البحث وكذلك نسبة التطور واستطاعت الباحثة معالجة النتائج التي حصلت عليها عن طريق الاختبارات وقد بينتها بالجدول والرسوم البيانية ومناقشتها بأسلوب علمي ودعمها بالمصادر .

الباب الخامس :- الاستنتاجات والتوصيات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الآتي :-

1. أن التدريب الباليستي عمل على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين.
2. أن استخدام التدريب الباليستي عمل على تطوير الانجاز في فعالية رمي القرص للناشئات .
3. وجدت الباحثة ان تطور القوة الانفجارية وتطور القوة المميزة بالسرعة كانتا مترافقتين معا □ عند تطبيق الأسلوب الباليستي.

وفي ضوء ما تم التوصل إليه من استنتاجات توصي الباحثة بما يأتي:

1. اعتماد المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة بأسلوب التدريب الباليستي الذي عمل على تطوير القدرات ومستوى الانجاز.
2. إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام اسلوب التدريب الباليستي على فئات عمرية اخرى وعلى الجنسين وعلى فعاليات رياضية اخرى .
3. ضرورة استخدام التدريب الباليستي على مجموعات عضلية اخرى غير المستخدمة بالبحث للوقوف على أثرها.
4. توصي مدربي العاب القوى التابعين للمراكز التدريبية للاتحاد المركزي للألعاب القوى باستخدام التدريب الباليستي في مناهجهم التدريبية لكونه اثبت تأثيره الايجابي في تطوير القدرات الخاصة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) ومستوى الانجاز لراميات القرص فئة الناشئات.
5. الاهتمام بضرورة اعداد الاربطة والمفاصل بشكل جيد قبل تطبيق المنهج التدريبي.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
1	العنوان
2	الاية القرآنية
3	اقرار المشرفين
4	اقرار المقوم اللغوي
5	اقرار لجنة المناقشة
6	الاهداء
7	شكر وامتنان
11-8	ملخص الرسالة
15-12	قائمة المحتويات
17-16	قائمة الاشكال
19-18	قائمة الجداول
20	قائمة الملاحق
27-21	الفصل الأول :
22	1-التعريف بالبحث
24-22	1-1 مقدمة البحث وأهميته
25-24	2-1 مشكلة البحث
25	3-1 أهداف البحث
26-25	4-1 فروض البحث
26	5-1 مجالات البحث
27-26	6-1 تحديد المصطلحات
62-28	الباب الثاني
62-29	2- الدراسات النظرية والمشابهة

57-29	1-2 الدراسات النظرية
30-29	1-1-2 التدريب الباليستي: Ballistic Training
31-30	1-1-1-2 مفهوم التدريب الباليستي:
33-31	2-1-1-2 أهمية التدريب الباليستي:
34-33	3-1-1-2 مراحل العمل الباليستي:
40-34	4-1-1-2 عمل التدريب الباليستي وتأثيره:
42-41	2-1-2 القدرة العضلية :
46-42	1-2-1-2 مفهوم القوة العضلية :
47-46	2-2-1-2 أنواع القوة العضلية :
48-47	1-2-1-1-2 القوة الانفجارية (القصى) Explosive Strength
50-49	2-2-1-1-2 القوة المميزة بالسرعة (القوة السرعة) Speed strength
57-50	3-1-2 المراحل الفنية لقفز القرص :
61-58	2-2 الدراسات السابقة:
59-58	1-2-2 دراسة جمال عبد الكريم حميد (2007) :
60-59	2-2-2 دراسة علي محمد طلعت (2003) :
61-60	3-2-2 دراسة نوفل قحطان محمد حمزة (2009):
62	4-2-2 نقد الدراسات السابقة:
62	1-4-2-2 أوجه التشابه:
62	2-4--2 أوجه الاختلاف:
88-63	الباب الثالث
64	3- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :
64	1-3 منهج البحث :

67-65	3-2 عينة البحث:-
69-68	3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة وأدوات البحث المستخدمة :
68	3-3-1 وسائل جمع المعلومات:
69	3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:
72-70	3-4 تحديد القدرات البدنية الخاصة بفعالية رمي القرص واختباراتها :
70	3-4-1 تحديد القدرات البدنية:
72-70	3-4-2 تحديد الاختبارات المستخدمة :
75-73	3-4-2-1 : اختبارات القوة الانفجارية :
78-76	3-4-2-2 : القوة المميزة بالسرعة :
79-78	3-5 التجربة الاستطلاعية :-
82-79	3-6 الأسس العلمية للاختبارات:-
80-79	3-6-1 صدق الاختبارات:-
80	3-6-2 الثبات :-
82-81	3-6-3 موضوعية الاختبار:-
86-82	3-7 خطوات إجراء البحث :-
82	3-7-1 الاختبارات القبليّة:
85-83	3-7-2: المنهج التجريبي :-
86	3-7-3: الاختبارات البعدية :-
88-86	3-8 الوسائل الإحصائية:
125-89	الباب الرابع
90	4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:
98-90	4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها:-
108-99	4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي) ومناقشتها:-
125-109	4-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

	في القدرات البدنية:-
128-126	الباب الخامس
128-127	5- الاستنتاجات والتوصيات
127	1-5 الاستنتاجات
128	2-5 التوصيات
141-129	المصادر العربية والاجنبية
158-142	الملاحق
A-F	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية

قائمة الاشكال

رقم	عنوان الشكل	رقم الشكل
-----	-------------	-----------

الصفحة		
50	مرحلة مسك وحمل القرص	1
51	مرحلة المرجحات	2
52	مرحلة الدوران الجزء الأول	3
53	مرحلة الدوران الجزء (الثاني) عدم الارتكاز	4
55	مرحلة الرمي الجزء الأول	5
55	مرحلة الرمي: الجزء الثاني وضع القوة	6
56	مرحلة الرمي الجزء الثالث تزايد السرعة الرئيس	7
57	مرحلة التغطية	8
95	يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة الضابط	9
98	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لفعالية رمي القرص (الانجاز) للمجموعة الضابطة	10
105	يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي)	11
108	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لفعالية رمي القرص (الانجاز) للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي)	12
110	يبين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبار القوة الانفجارية للذراعين	13
114	يبين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبار القوة الانفجارية للرجلين	14
117	يبين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	15

120	يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	16
123	يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبار الانجاز (رمي القرص)	17

قائمة الجداول

رقم	عنوان الجدول	رقم
-----	--------------	-----

الصفحة		الجدول
66	يوضح عدد أفراد مجتمع الأصل وعدد أفراد مجتمع البحث وعدد أفراد مجاميع البحث الثلاث ونسبتهم المئوية	1
67	مؤشر تجانس العينة في متغيرات قيد الدراسة على منحى كاوس (3±)	2
70	يبين أنواع القدرات البدنية المرشحة والنسبة المئوية	3
72	يبين النسبة المئوية للخبراء في ترشيح الاختبارات وصلاحيتها في موضوع الدراسة	4
82	معاملات الصدق والثبات والموضوعية لاختبارات البحث	5
91	يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة للمجموعة الضابطة	6
93	يبين النسبة المئوية لتطور القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة للمجموعة الضابطة	7
96	يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار رمي القرص (الانجاز)	8
97	يبين النسبة المئوية لتطور اختبار رمي القرص (الانجاز) للمجموعة الضابطة	9
99	يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي)	10
101	يبين النسبة المئوية لتطور القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي)	11

106	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار رمي القرص (الانجاز) للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي)	12
107	يبين النسبة المئوية لتطور اختبار رمي القرص (الانجاز) للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي)	13
109	يبين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار القوة الانفجارية للذراعين	14
113	يبين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار القوة الانفجارية للرجلين	15
116	يبين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	16
119	يبين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	17
122	يبين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار الانجاز (رمي القرص)	18

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم
------------	--------------	-----

		الملحق
143	أسماء الخبراء والمختصين الذين قابلتهم الباحثة مع ألقابهم العلمية الاختصاص ومكان العمل	1
144	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين أسهموا في تحديد القدرات البدنية وأختبارات القدرات البدنية	2
146-145	استمارة استبانة تحديد القدرات البدنية	3
149-147	استمارة استبانة تحديد اختبارات القدرات البدنية	4
150	استمارة تسجيل نتائج اختبارات القدرات البدنية	5
151	استمارة تفريغ البيانات	6
152	فريق العمل المساعد	7
155-153	التمارين البدنية الخاصة جدول يبين التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي	8
158-156	المنهج التجريبي	9

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

2-1 مشكلة البحث :

3-1 أهداف البحث :

4-1 فروض البحث :

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:

2-5-1 المجال الزماني :

3-5-1 المجال المكاني :

6-1 تحديد المصطلحات :

1- التعريف بالبحث:-**1-1 مقدمة البحث وأهميته:-**

جاء التطور العلمي بنهضة كبيرة في الميادين كافة مما أدى إلى تطور المجال الرياضي بشكل ملحوظ وذلك من خلال الانجازات الرائعة في مختلف ضروب الرياضة بفضل الاعتماد على الطرق والأساليب العلمية في التدريب الرياضي كالتدريب المنظم والمبني على أسس علمية والذي بدوره أدى إلى تطور القدرات البدنية و المهارية وهي الأساس التي تمكن الفرد الرياضي من الوصول إلى أعلى مستوى في البطولات الرياضية وفي هذا المجال يشير (محمد رضا إبراهيم) " لتحقيق نتائج عالية المستوى في التدريب والمنافسات يجب أن يرتبط ذلك ارتباطاً وثيقاً مع تحسين وتكامل لياقة الرياضي البدنية".⁽¹⁾

لذا فإن علم التدريب اليوم يعد من أهم العلوم في المجال الرياضي كونه العلم الذي يهدف إلى إعداد اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والارتقاء بهم إلى أعلى المستويات والمراتب في المنافسات الرياضية. فضلاً عن علوم التربية الرياضية التي أكدت على ضرورة التجديد والابتكار والإبداع واكتشاف الوسائل الحديثة التي يمكن أن تؤثر وتطور الانجاز في الألعاب الرياضية المختلفة.

وعليه اتخذت العملية التدريبية الرياضية شكلاً وتنظيماً يتفق مع التطور الجديد وهذا ما جعل الدول المتقدمة في هذا المجال تظهر أفضل إمكانياتها من أجل الارتقاء بالانجاز الرياضي وتحقيق الأرقام في مختلف الفعاليات الرياضية . وأصبح إتباع

1- محمد رضا إبراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2: (بغداد ، مكتب أفضل ، 2008 ، ص 10 .

كل ما هو جديد في عالم التدريب ضرورة لا بد من الأخذ بها و عند التخطيط لعملية التدريب ووضع المناهج الخاصة بها ويذكر (السيد عبد المقصود) "أن الهدف من العملية التدريبية هو الوصول باللاعب إلى أفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى الانجاز باعتبار أن الانجاز هو محور العملية التدريبية".⁽¹⁾

وتعد ألعاب القوى من الألعاب الرياضية الواسعة الانتشار وتشمل فعاليات الركض والجري والوثب والقفز وفعاليات الرمي، وهي تحظى باهتمام الكثيرين بسبب ما تحويه من اثاره وتشويق في التنافس للوصول إلى الأسرع والأعلى و الأقوى بفعاليتها. هذا ما جعل الانجازات تتواصل وتحطم الأرقام القياسية بين الحين والآخر مما يدل على الجهود المبذولة من العلماء والمدرين في التوصل إلى أفضل الطرق والوسائل والأساليب التي تستخدم لتحقيق الانجازات الرياضية الجديدة بأجراء دراسات وبحوث في تثبيت تلك الانجازات ، وفعالية رمي القرص هي إحدى فعاليات ألعاب القوى التي حظيت بالاهتمام الكبير في مجال البحوث، مما أدى إلى تطورات عديدة في طرق تدريبها وكذلك الأساليب المستخدمة في عملية التدريب وبالتالي أدى إلى تحسين في الأرقام القياسية حيث أن استخدام تلك الأساليب التدريبية الحديثة شكلت متطلباً أساسياً للارتقاء بمستوى لاعبي الرمي وقدراتهم البدنية والتي تشكل ركيزة مهمة في الانجاز الذي يصل إليه الرامي ولهذا كان التوجه من قبل العاملين في هذا المجال بالعملية التدريبية إلى إيجاد أساليب تدريبية متطورة لعلمهم يحققون تلك التطورات في الانجاز. لذا قامت الباحثة باستخدام أسلوب تدريبي جديد يربط بين عناصر التدريب البليومترية وتدريب الإثقال يدعى التدريب الباليستي حيث يتضمن

1- السيد عبد المقصود ؛ نظريات التدريب الرياضي (فسيولوجيا التحمل)، (القاهرة، دار بور سعيد للطباعة، 1992، ص 331.

رفع أثقال خفيفة نسبياً وبسرعات عالية تهدف إلى تنبيه العضلات العاملة والمقابلة والمثبتة وكذلك التغلب على السرعة الناتجة عن التدريب التقليدي بالأثقال وبالتالي الوصول الى الانجاز الأمثل . ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة لتضيف شيئاً جديداً وتسلط الضوء على استخدام أسلوب جديد هو الاسلوب الباليستي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز رمي القرص للناشئات. .

1-2 مشكلة البحث :-

لقد استخدم العاملون في مجال التدريب الرياضي لفعالية رمي القرص العديد من الأساليب والطرق و منها التدريب المستمر والتدريب الفكري العالي والمنخفض الشدة والتدريب بالإضافة إلى الأنواع الأخرى التي كان لها الفضل في وصول الرماة إلى انجازات كبيرة ،هذا ما تبين من خلال البحوث والدراسات العديدة. ومن خلال خبرة الباحثة كونها مشرفة على العديد من البطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي والاتحاد الفرعي لألعاب القوى وكذلك لاعبة ومدربة لفعاليات الساحة والميدان وعلى وجه الخصوص فعالية رمي القرص فقد وجدت أن ضعف الانجاز الحاصل لدى راميات القرص لفئة الناشئات ناتج في أغلب الحالات عن ضعف في تكتيك المهارة و بعض القدرات البدنية لديهن وخاصة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) وهذا ناتج من نوعية المناهج التدريبية المستخدمة في الوحدات التدريبية وكذلك طبيعة التمارين الداخلة في المنهج المتبع في العملية التدريبية وهو الذي يؤدي إلى ضعف الانجاز.

ومن أجل الحصول على نتائج متقدمة في فعالية رمي القرص للناشئات لابد لنا من الوقوف عند النقاط التي لها أهمية في الفعالية المذكورة والتي تمتلكها كل لاعبة ومن الممكن تطويرها على وفق الأسس العلمية الصحيحة، لذلك رأت الباحثة ومن خلال ممارستها وملاحظتها هذه الفعالية والاطلاع على بعض التدريبات المستخدمة حالياً

أن تستخدم أسلوباً يجمع بين التدريب البليومترى وتدريب الإثقال معاً في التمرين الواحد نفسه لتطوير القدرات البدنية الخاصة لراميات القرص والتي لها الأثر الكبير في تحقيق الانجاز، لما لهذا الأسلوب الحديث من مميزات على إدماج تمرينات القفز مع الأثقال وهذا ما تتطلبه لاعبة رمي القرص لتطوير الحركات الانفجارية بأقصى سرعة ممكنة وللتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالأثقال ونمو القوة العضلية ومن هنا برزت مشكلة البحث حيث استخدام الأثقال الذي يؤدي إلى نمو القوة على حساب السرعة في الأداء، وهذا بدوره يؤثر على الانجاز الذي يتطلب سرعة في الأداء مع قوة في لحظة الرمي .

1-3 أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى:-

- 1- إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب الباليستي لناشئات رمي القرص.
- 2- التعرف على تأثير أسلوب التدريب الباليستي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و الانجاز لناشئات رمي القرص.
- 3- الكشف عن الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث.

1-4 فروض البحث :-

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير القدرات البدنية الخاصة لدى المجموعة التدريب الباليستي ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في انجاز فعالية رمي القرص لدى المجموعة التدريب الباليستي ولصالح الاختبار البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات البدنية الخاصة والانجاز بين المجموعتين المجموعة التدريب الباليستي و المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التدريب الباليستي.

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري:- عينة من لاعبات منتخب محافظة ديالى فئة الناشئات بالعباب القوة.

1-5-2 المجال الزماني :- للمدة من 2011/1/27 إلى 2011/4/17 .

1-5-3 المجال المكاني :- ملعب نادي ديالى الرياضي.

1-6 تحديد المصطلحات :-

أولاً:الباليستي:-

هو مسار طيران القذائف.(1)

ثانياً: التدريب الباليستي:-

هي طريقة حديثة نسبياً وتربط بين عناصر التدريب وبين تدريب الأثقال وتتضمن استخدام أثقال خفيفة نسبياً وبسرعات عالية. (2)

ثالثاً:تدريبات المقاومة الباليستية:-

هي "أداء الحركات بسرعة متزايدة لأقصى مدى مع قذف الثقل أو الأداة في الفراغ".(1)

1- علي محمد طلعت ؛ تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة:(رسالة ماجستير ، جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،2003) ،ص24.
2-علي محمد طلعت ؛ نفس المصدر السابق ،ص25.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التدريب الباليستي : Ballistic Training

1-1-1-2 مفهوم التدريب الباليستي:

2-1-1-2 أهمية التدريب الباليستي:

3-1-1-2 مراحل العمل الباليستي:

4-1-1-2 عمل وتأثير التدريب الباليستي:

2-1-2 القدرة العضلية :

1-2-1-2 مفهوم القوة العضلية :

2-2-1-2 أنواع القوة العضلية :

1-2-2-1-2 القوة الانفجارية (القوى) Explosive Strength :

2-2-2-1-2 القوة المميزة بالسرعة (القوة السرعة) Speed

strength

3-1-2 المراحل الفنية لقفز القرص :

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة جمال عبد الكريم حميد (2007) :

2-2-2 دراسة علي محمد طلعت (2003) :

3-2-2 دراسة نوفل قحطان محمد حمزة (2009):

4-2-2 نقد الدراسات السابقة:

1-4-2-2 أوجه التشابه:

2-4-2-2 أوجه الاختلاف

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية1-1-2 التدريب الباليستي: Ballistic Training

هناك العديد من الأساليب والنظريات التدريبية التي يستطيع من خلالها المدرب ان يصمم برنامج تدريبي فعال يمكنه من تحسين الأداء. وتعد برامج الأثقال وتدريبات البليومتر كمن أكثر الطرق المستخدمة في تنمية القدرة العضلية والسرعة . وفي هذا المجال يشير طلحة حسام الدين وآخرون (1997) الى أن "التدريب بالاثقال و البليومتر كمن الموضوعات الحديثة نسبيا في مجال التدريب وبالتالي فان عدد الدراسات التي أجريت في هذا المجال ما زالت محدودة بالمقارنة بتدريبات القوة العضلية ، وأن هذه التدريبات ما هي إلا خليط من تدريبات الاثقال والبليومتر كمن والتي تسمح بتحقيق حمل بدني أعلى مما يسمح به التدريب بأي أسلوب منهما منفردا و بالتالي تساعد على إخراج قدر أكبر من القدرة".⁽¹⁾

ويضيف (ديفيدوميدل2002)" أن تمرينات القوة الخاصة يمكن أن تتم عن طريق دمج تدريب الاثقال والبليومتر كمن والذي يمكن من خلاله الحصول على نتائج جيدة في المستوى البدني والفني".⁽²⁾

لذا قامت الباحثة باستخدام أسلوب التدريب الباليستي والذي تستطيع من خلاله تنمية القدرات البدنية بالشكل الأمثل وتكون فيه اللاعبات أقرب إلى الانجاز المتقدم و"هو أسلوب حديث نسبيا من أساليب التدريب التي يستطيع بها المدرب أن

1- طلحة حسام الدين (وآخرون) ؛ الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي القوة - القدرة - التحمل - المرونة (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 90.

2- David , H.& Middle , B .: Achieving strength gains spemand of jumping , even trach no , 2002,p503.

يصمم برنامج تدريب فعال لتنمية القدرة العضلية والسرعة حيث أن طبيعة تدريب المقاومة الباليستية يتميز بأنه يؤدي بشكل انفجاري⁽¹⁾.

2-1-1-1 مفهوم التدريب الباليستي:

في الآونة الأخيرة ظهرت طرق جديدة، منها ما يسمى بالتدريب الباليستي (Ballistic Training) وهو يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالاثقال. ويعرف (أحمد فاروق، 2003) التدريب الباليستي (Ballistic Training): "هو قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومات خفيفة ومتوسطة تتراوح من 30-50%"⁽²⁾.

ويعرفه ماهر أحمد العيساوي⁽³⁾ أنه أسلوب تدريبي يستخدم قوة الدفع الذاتي للجسم ضد مقاومة خفيفة لتطوير القدرة العضلية والتغلب على النقص الحاصل في سرعة الأداء⁽³⁾. و يدعى أيضا "تدريب القدرة العضلية والذي استخدم لأول مرة على رياضيين لفرق عالية المستوى الذين يرغبون بتطوير قدراتهم العضلية من خلال التدريب الانفجاري، وكلمة بالسنتك مشتقة من الكلمة اليونانية (بالين Ballein) أي بمعنى أرمي"⁽⁴⁾.

وتشير كلمة باليستية (Ballistic) إلى دراسة "مسار طيران القذائف كما يتم تعريف الحركة الباليستية Ballistic movement"⁽⁵⁾. ويُعرف تدريب المقاومة

1- احمد فاروق خلف ؛ تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارة للاعبي كرة السلة (رسالة ماجستير ، جامعة حلوان -كلية التربية الرياضية

2- احمد فاروق خلف؛ مصدر سبق ذكره، ص20.

3- ماهر احمد العيساوي ؛ كلية التربية الأساس / الجامعة المستنصرية ، العراق - بغداد (الانترنت ، الأكاديمية الرياضية العراقية) .

4- Sheet .T. Go Ballistic , " http :// en . Wikipedia . org / wiki / Ballistic -Training

5 -علي محمد طلعت ؛ مصدر سبق ذكره ،ص24.

الباليستية بأنه: "يتضمن حركات انفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعة ممكنة، وأن تدريب المقاومة الباليستية (Ballistic Resistance Training) تعرف بأنها "طريقة حديثة نسبياً وتربط بين عناصر التدريب البليومترى وبين تدريب الأثقال وتتضمن رفع أثقال خفيفة نسبياً وبسرعات عالية".⁽¹⁾ و"هذا النمط من التدريب يربط بشكل عام بين التدريبات التقليدية للطرف العلوي للجسم مثل رمي الكرات الطبية وكذلك تدريبات الطرف السفلي مثل الوثب العميق كما أشار إلى ذلك".⁽²⁾ والتدريب الباليستي "يصف الحركات التي تتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى مع قذف الأداة أو الثقل في الفراغ". ومن خلال التعريف السابق نرى أن التدريب الباليستي هو أسلوب جيد لتدريب فعالية رمي القرص وإحداث تطور في مكونات اللياقة البدنية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) لدى اللاعبين.

2-1-1-2 أهمية التدريب الباليستي:

يشير علي محمد طلعت نقلاً عن دراسة قام بها كلٌّ من Zehr, E & Sale, D.C (1994) عن تأثير الحركة الباليستية أنها تعمل على تنشيط العضلة والتكيف العصبي العضلي، إذ وجدوا "أن الحركات التي تؤدي بأقصى سرعة وتسارع يمكن عدها حركات باليستية والتي تتميز بمعدلات الانطلاق العالية وأزمنة الانقباض القصيرة والمعدلات العالية لتنمية القدرة العضلية وكذلك الصفة المميزة للمراحل الثلاث التي تشمل (العضلة العاملة-العضلة المقابلة-العضلة المثبتة) لنموذج النشاط الكهربائي (EMG)^(*) للجهد العنيف الذي يحدث أثناء الحركة الباليستية بينما كمية وشدة التنشيط المساعد للعضلة المقابلة يكون

1- علي محمد طلعت ؛ نفس المصدر ،ص25.

2- عبد العزيز النمر ؛ تأثير برنامج التدريب بالأثقال على معدلات نمو القدرات العضلية : (بحث منشور

في مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، جامعة حلوان ، 1991) ،ص24.

* EMG: رسام النشاط الكهربائي للعضلات يدرس سلامة انتقال الإيعازات العصبية إلى العضلات وسرعتها.

متغيرا وفي حالات التدرج المنخفض للتنشيط العضلي التوتري يحدث انخفاض في النشاط الكهربائي للعضلة العاملة أو ما تطلق عليه مدة السكون وذلك قبل الانقباض الباليستي وتخدم هذه المدة في تعظيم مقدار القوة والسرعة للانقباض التالي. والتنشيط الانتقائي للألياف الحركية السريعة بالعضلة ربما يحدث في الانقباضات الباليستية وفق شروط معينة لأداء الحركة " (1).

وتأتي أهمية التدريب الباليستي كونه يهدف إلى " تنمية العضلات العاملة والمقابلة والمثبتة، كما أنه يصف الحركات التي تتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى كقذف الأداة أو الثقل في الفراغ . و يشتمل التدريب الباليستي على تدريبات (رفع أثقال خفيفة الوزن وبسرعات عالية-كرات طبية-حاكيت أثقال-جيتير أثقال) وبما أن أسلوب التدريب الباليستي لا يوجد بها نقص أو انخفاض في السرعة لذا فإنها تحافظ على التوافق الخاص لمعظم الألعاب".(2) ونظرا للتداخل الشديد في المكونات المختلفة للتصنيف الفني للمهارات في الرياضات المختلفة وكذلك الأداء الخططي فأننا نلاحظ أهمية التدريب الباليستي في الإعداد البدني نظرا للأسباب التالية: (3)

1-سهولة الأداء الحركي لتلك الطريقة.

2-تستخدم تلك الطريقة الأداء الحركي للجهاز العضلي بالأداء المهاري نفسه

المستخدم في النشاط الممارس مما يعمل على تقوية الذاكرة العضلية الايجابية.

3-تستخدم هذه الطريقة الأداء العضلي المفتوح مما يعمل على تنمية شاملة

لجميع مكونات العضلة.

1 - علي محمد طلعت ؛ مصدر سبق ذكره ،ص25.

2 -احمد فاروق خلف ؛ مصدر سبق ذكره ،ص20.

3-خالد سيد صلاح الدين ؛ تأثير برنامج تدريبي باستخدام طريقة المقاومة الباليستية على لياقة الطاقة

واللياقة العضلية ومكونات الجسم للاعبين كرة السلة : (أطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان / كلية التربية

الرياضية،2007) ،ص 24.

وعن أهمية تدريب المقاومة الباليستية يشير (عمر نوري عباس، 2011) "أنها أسلوب تدريبي يجمع بين عناصر التدريب الباليومتريك وتدريب الانتقال وهو عبارة عن أداء حركات انفجارية بمقاومات خفيفة نسبياً ويتضمن قذف النقل أو الأداة المستخدمة بأقصى سرعة ممكنة"⁽¹⁾.

2-1-1-3 مراحل العمل الباليستي:

الحركة الباليستية لها ثلاث مراحل رئيسية وهي:⁽²⁾

المرحلة الأولى:

وتتم بواسطة الانقباض العضلي بالتقشير (Concentric) والتي تبدأ الحركة.

المرحلة الثانية:

هي مرحلة الانحدار أو الهبوط والتي تعتمد على العجلة، وكمية الحركة بالتطويل المتولدة من المرحلة الأولى.

المرحلة الثالثة: هي مرحلة تناقض السرعة (Deceleration) والمصحوبة

بالانقباض العضلي بالتطويل (Eccentric).

ومن خلال مراحل الحركة الباليستية يتضح أن الغاية من الأداء الباليستي هو الوصول إلى أقصى تعجيل لحظي لانطلاق الجسم المقذوف إلى أقصى بعد وارتفاع، ولكي يتم إكساب الجسم المقذوف أكبر سرعة ممكنة ومن أجل تحقيق هذا يجب تطبيق أقصى قوة مع سرعة قصوى (قدرة) مع أطالة مسافة التعجيل"⁽³⁾

1- عمر نوري عباس ؛ تأثير التدريب الباليستي و الباليومتريك في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية و المهارة الخاصة باللاعبين الشباب في كرة السلة : (رسالة ماجستير ،الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية ،2011)، ص42.

2 -خالد سيد صلاح الدين ؛ نفس المصدر، ص22-23.

3 -عصام حلمي ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي (اسس - مفاهيم - اتجاهات) : (جامعة طنطا ، منشأة المعارف ، 1997) ، ص70 ،

وهذا ما تتطلبه فعالية رمي القرص خصوصا لحظة الرمي "عند ما يصل الذراع الحامل للقرص إلى مستوى الكتف اليمنى يترك القرص يد اللاعب نتيجة قوة الرمي"⁽¹⁾

2-1-1-4 عمل التدريب الباليستي وتأثيره:

يتأسس هذا النوع من أساليب التدريب على استخدام الأثقال كقاعدة في الفترة الأولية ثم بعدها تستخدم التدريبات الباليستية ويرى الباحثون في مجال التدريب الباليستي "إن الأحمال التي تتراوح بين 30-50% من أقصى ثقل يمكن للاعب رفعه هي الأكثر فعالية في زيادة مخرجات القدرة الميكانيكية في حين يرى الآخرون أن الأحمال الثقيلة التي تتراوح ما بين 80-90% من أقصى ثقل يمكن رفعه ممكن إن يحسن العمل الديناميكي"⁽²⁾. وبشير نوفل في دراسة قام بها تشارلز. أي. ستالي (Charles . I . Staley) إلى أساسيات اكتساب القوة فهو يحدد أولاً تعريف القوة و كل الواجبات الحركية التي تتطلب إنتاج القوة. وهناك عدة أنواع ومنها القوة القصوى والقوة النسبية وأن طرق تنمية القوة تنحصر في أسلوبين:⁽³⁾

الأول: هو التأثير في الخلايا العضلية نفسها .

الثاني: هو التأثير في الجهاز العصبي.

1- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي 1000 تدريب للكفاءة الفسيولوجيا والحركية والمهارية ، ط1: (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2001) ، ص59.

3-Mc envoys .K ,P .Neuter ,R.U. "**Baseball throwing speed and base running speed the effect of ballistic resistance training** " research journal of strength an cobditiioning , 1998.

3- نوفل قحطان ؛ تأثير تمارين خاصة للمقاومة الباليستية في تطوير لقدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الهجومية لكرة السلة : (رسالة ماجستير ، جامعة الانبار / كلية التربية الرياضية ، 2009) ، ص31.

والأسلوب الأول يزيد من المقطع العرضي للعضلة في حين الأسلوب الثاني يعتمد على الشدة العالية واللاعبون الذين يحتاجون للقوة القصوى (لاعبو الرمي - ولاعبو كرة القدم) ربما يستخدمون كلا الأسلوبين واللاعبون الذين يعتمدون على القوة النسبية يجب عليهم الاقتصاد في استخدام الأسلوب الأول ومعظم تدريب القوة لديهم يعتمد على الشدة العالية والتكرارات القليلة لتحسين القوة من خلال تكيف الجهاز العصبي. إن معظم

الحركات الرياضية تتميز بوجود مرحلة الانقباض بالتطويل في ما يعقبها مباشرة مرحلة الانقباض بالتقصير وهو ما يسمى بدائرة الإطالة والتقصير ويشمل ذلك مهارات الرمي، و الوثب وحتى المشي، ولكي نحترم مبدأ خصوصية التدريب فإن طرق تدريب القوة العضلية يجب أن تعكس طبيعة دائرة الإطالة والتقصير للمهارات الرياضية والمفتاح الرئيس للتدريب هو المحافظة بقدر الإمكان على طاقة الحركة الكامنة حتى يتم التحويل من مرحلة الانقباض بالتطويل إلى الانقباض بالتقصير بأقصى سرعة ممكنة وهذا التحويل يسمى بالقوة الراجعة والمقدرة على إنتاج القوة العضلية بسرعة يسمى بمعدل تنمية السرعة (Rat of Force (RFD Development) وأن طرق تنمية القوة السريعة هي التي تؤثر في ذلك المعدل وهذه الطرق تشمل التدريب البليومترى والتدريب الباليستي، وأن هذه الطرق التي تستخدم في التغلب على نقص السرعة الناتج من التدريب التقليدي بالإثقال. هذا فضلاً عن ضرورة تنمية قوة العضلات العاملة بالإضافة للعضلات المقابلة والعضلات المثبتة. وهذه الأساليب تشمل تدريبات البليومترى، تدريبات رفع الإثقال، والوثب، والرمي، وحركات الضرب (لكم كيس الرمل، وركل الدرع).

وقد بينت الدراسات العلمية التي قام بها ويلسون وآخرون (Wilson, 1993)

إلى " أن التدريب الباليستي يؤدي إلى تحسين القدرة العضلية بنسبة 18% في

الوثب العمودي في حين كانت نسبة التحسن في تدريب البلايومترك 10%، أما في تدريب الأوزان التقليدي أدى إلى 5% تحسن في تنمية الوثب العامودي، لذلك فإن العديد من الرياضيات تفيد من الخلط ما بين نوعي الأداء البلايومترك والبالستي مثل التدريب في كرة السلة وألعاب القوى⁽¹⁾.

والتدريب البالستي يستثير العضلات بسرعة عالية في نهاية المنحني (السرعة، القوة) الخاصة بتلك العضلات.

وتعد الأنشطة مثل السباحة، والرمي، والوثب، والجري من الأنشطة البالستية وتدريب الاثقال التقليدي لا يعطينا (لا يزودنا) بالحمل التدريبي ذي القوة السريعة لمثل تلك الأنشطة البالستية.

والبرامج التدريبية تحتاج إلى أن تتصف بما يأتي:

1. العضلات تصبح أقوى عند معدل السرعة التي يتم التدريب عندها.
2. يجب تدريب العضلات بالسرعة التي تماثل سرعة الحركة في أثناء المنافسة.

3. يجب العمل على زيادة الحمل التدريبي.

و"التدريب البالستي يبدأ متأخراً في الخطة التدريبية السنوية، إذ إنه يتطلب إعداد خاص بمقومات خفيفة وذلك لتقوية الأوتار والأربطة العضلية"⁽²⁾.

1 –Wilson G. j, Newton RU ,Murphy AJ, Humphries BJ :The **optimal training blood for the development of dynamic athletic per formance**.Medsci sports Execs,(1993), "http://www.sport-Fitness-advisor.com/power-training.html"

2-http://www.Aljazira.net/health/2002/41-204htm.

ومما تقدم ترى الباحثة أن التدريب الباليستي يتطلب استعداداً ولياقة خاصة لدى الرياضي لغرض الانجاز المميز في الرمي وبشكل فني صحيح ويتوافق عالٍ وجهد أقل.

وعليه فإن تطوير عضلات الكتف والساعد والرسغ تساعد في أداء رميات ناجحة ولمسافة أبعد في رمي القرص. فضلاً عن تطوير قدرة عضلات الفخذ والقدم وعضلات الظهر، إذ تساعد في نقل القوة والسرعة من الأجزاء الواحدة بعد الأخرى ووصولاً إلى الأداة.

وبخصوص ذلك أكد جورج وآخرون (George, et al.,1988) أن: "التدريب الباليستي ملائم بالنسبة لقاذف الكرة في البيسبول وكرة السلة وأي لاعب يحتاج تحسين حركات رميته، لأن تتابع الرمي في التدريب الباليستي يبدأ من الثقيل إلى الخفيف إذ تقوي الأوزان الثقيلة جميع العضلات والمفاصل المستخدمة وبهذا ترسي أساس صحيح وبنائي ووظائفي ثم يليه الأوزان الخفيفة و التي تؤدي بدورها إلى حركات رمي تتسم بسرعة عالية وهي حركات ضرورية لتحسين مهاراتك"⁽¹⁾.
وعليه يجب عند استخدام تدريبات المقاومة الباليستية في العملية التدريبية أن يمتلك الرياضيون قدرات عضلية قصوى واستعداد، فضلاً عن أنهم مدربون بشكل جيد لغرض استخدام هذا النوع من التدريب.

وأشار كل من (فليك وكريمير) (Fleck, Kraemer) إلى "أن التمرينات الباليستية توقع قوة مسلطة (لا مركزية) على المفاصل والأربطة والأوتار العضلية عند الهبوط أثر الوثب من القرفصاء فعلى الرياضي أن يتدرج بدون حمل إلى الحمل وعليه أن يصل إلى حالة التعب والإجهاد قبل أداء التدريب الباليستي للقدرة

1- Georg, B. Dintiman, Aobert D. Ward: **Sport Speed**, leisure press, champaign , Ill inois , 1988,p.53.

العضلية، وأنه يجب إيقاف التمرين مباشرة حالما يصعب على الرياضي أداء السرعة ونوعية الحركة بالشكل المطلوب⁽¹⁾. ولكي يكون رفع الثقل بشكل باليستي وأكثر فاعلية، ذكر (اليوت وولسون) (Elliot , Wilson) بأنه: "على الشخص أن يؤدي الحركة بسرعة ثابتة وعلى كل مداها لغاية لحظة الانطلاق"⁽²⁾. وأنه "بأداء تكرر 6-8 مرات أو 20-30 ثانية للحركة يأتي بنتائج أفضل"⁽³⁾.

وتعرف الباحثة التدريب الباليستي (بأنه أسلوب تدريبي يؤدي بحركات انفجارية تعمل على تحسين القوة العضلية وإخراجها في اقصر زمن وبأقصى سرعة ممكنة) * وهذه الحالة هامة في لحظة رمي القرص للحصول على أبعد مسافة ممكنة.

أن امتلاك اللاعب للقوة العضلية مع سرعة الحركة سيؤدي إلى ظهور حركة قوية وسريعة للوصول إلى الانجاز الأمثل لذلك لابد من فهم الأسس للعلاقة بين القوة العضلية وسرعة الحركة في كيفية ملائمة القوة العضلية القصوى في تمارين انفجارية ذات سرعة عالية في الأداء، إذ أن القدرة على علاقة وثيقة بالقوة والزمن:

$$\frac{\text{القوة} \times \text{المسافة}}{\text{الزمن}} = \text{القدرة}$$

- 1- Fleck S J. Kramer W.J. : **Desgning Eesistance training programs**, 3rd Edition champaign, il; Human Kinetics, 2004, <http://www.sport fitness - adrisor.com/ power - training. html>.
- 2- Wlliot , B and Wilson, G.A: Abio mech analysis of the sticking region in the Bench press. Medicine and science in sport and Exercise, 1989, <http://wikipedia.org/wiki/Ballistic-Traning>".
- 3- Pompa, T.O: **Periodization training for sport** . Champaign, IL, Human kine tics, 1999, <http://:www.wikopedia.org/wiki/ballistic training>.

*تعريف الباحثة الإجرائي.

إذ إن القوة × المسافة = الشغل المبذول⁽¹⁾.

فقد أشار (نتكن وكريمير Knuttgen, Kremmer) إلى أننا عادة عندما نتدرب فإن الجزء العلوي من المعادلة (البسط) يساعد في زيادة القابلية على استخدام أقصى قوة مسلطة ولكي تزيد القدرة إلى أقصاها علينا أن نقلل الزمن. وأن الغاية من التدريب البدني هو تقليل الزمن في استخدام كمية القوة المسلطة وأن الإنتاج الأقصى للقوى المسلطة يحدث عندما تكون الحركة بطيئة، لذلك بزيادة سرعة الحركة فإن القوة المسلطة تقل، وفي السرعة العالية تكون القوى المسلطة بأقل ما يمكن تسلطه وما بين الأدنى والأقصى تظهر نقطة مثالية تستخدم لتطوير القدرة العضلية ولهذه عدة طرق هي: (2)

1. التدريب الثقيل للقوة العضلية.

2. تدريب القوة العضلية الانفجارية.

3. تدريب الباليستي.

4. تدريب البلايومترك.

إن الاختيار الصحيح للتمرينات الباليستية والقدرة على معدل التقدم والنتائج هي التحدي الذي يواجه المدرب عند تطوير برنامج التدريب الباليستي الفعال والأركان الأربعة لتنمية القدرة العضلية هي: (3)

1- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين وآخرون؛ اختبارات الأداء الحركي، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص77.

2- Knuttgen H .g. and Crammer W.J : **Terminology and measurement in exercise performance**, Apple sport sic res, 1987, <http://www.sport – fitness – advisor. com/power – training.html>.

2- Knuttgen Hg and krimmer WJ.;ibid.,p22.

1. مدى القوة المتحركة Rang of Motio Strength
2. تحويل القوة إلى قدرة عضلية Strength power conversion
3. التدريب التخصصي Sport Specific Training
- 2-1-2 القدرة العضلية :**

إن القدرة العضلية تعد على مستوى عالٍ من الأهمية كونها عنصراً ضرورياً في أغلب الأنشطة الرياضية وبشكل خاص فعالية رمي القرص لكونها من الفعاليات التي تهدف إلى التنافس وتحقيق الانجاز وهذا يحدث عند ما يكون لدى اللاعب مستوى عالٍ من القدرات البدنية ، كما يذكر ذلك قاسم حسن ومنصور جميل " أن مفهوم القدرات البدنية هو مقدار استعداد الرياضي الجسمي والوظيفي للعمل، وان ألعاب الساحة والميدان تحتاج إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة، مطاولة)"⁽¹⁾

وتعد القدرات البدنية المركبة الناتجة من ارتباط القوة والسرعة (القوة الانفجارية والقوة السريعة) من أهم القدرات البدنية المؤثرة في الانجاز الرياضي.

وبشكل خاص فعالية الرمي لما تتطلبه هذه السباقات من بذل أقصى قوة وبأسرع ما يمكن لحظة الرمي . إما أبو العلا فقد أشار إلى " أن القدرات البدنية تشكل الحجر الأساسي في تنمية المهارات الحركية للنشاط وإتقانها و الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ، إذ ترتبط إمكانية أداء الحركات بمستوى نمو الصفات البدنية ".⁽²⁾ وقد بين (ساري أحمد، 2001) " أن القدرات البدنية الخاصة من جانب

1- قاسم حسن حسين ومنصور العنبيكي ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988)، ص29.

2- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر سليمان ؛ انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي : (القاهرة ، مطابع سجل العرب ، 1986)، ص40.

اللياقة البدنية بانها" كفاية مكونات اللياقة البدنية العامة للارتقاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل متخصص"⁽¹⁾ وترى الباحثة أن القدرات البدنية والحركية هي الأساس التي تعتمد عليها الأنشطة الرياضية، حيث يجب على المدرب أن يكون على علم ودراية بتلك القدرات لأنها تساعد اللاعب على أداء الوجبات الرئيسة لعملية التدريب الرياضي والتي تساعده الى الوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس.

2-1-2-1 مفهوم القوة العضلية :

يستخدم مصطلح القوة في الحياة العامة كصفة يتحلى بها الفرد وكقدرة مميزة له كقوة الإيمان وقوة العزيمة وقوة العضلات الخ تلك الصفات والقدرات المختلفة والتي تحمل معاني مختلفة ، وتعد القوة العضلية من القدرات الأساسية المشتركة في جميع أشكال النشاط الرياضي ولكن تتفاوت درجة وجودها بتناسب مقدار المقاومة لكل أداء بدني بحسب نوع النشاط الممارس لذا من المهم تحديد القدرات البدنية للتقدم و الاستمرار والوصول إلى المستويات العليا.

تعد القوة العضلية "أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصراً حركياً بين الصفات البدنية الأخرى. وبذلك ينظر إليها المدربون مفتاح التقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء حيث يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يستمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياجاتها إلى عنصر القوة العضلية"⁽²⁾.

1- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق ؛ اللياقة البدنية والصحية، ط1: (عمان دار الأوائل للطباعة والنشر ، 2001، ص35.

2- عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين ؛ تدريب قوة : (بغداد، دار العربية للطباعة، 1987، ص9.

ويشير (كمال جميل الرضي 2004) "الى أن القوة هي أساس الحركة التي يستطيع الإنسان من خلالها أن يحرك شيئاً أو مقاومته .واللاعب إذا لم يكون قوياً لا يمكن أن يخطو بقدراته البدنية الى الإمام" .(1)

وتعد القوة العضلية من " أهم القدرات البدنية على الإطلاق فهي "تعد محدداً مهماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الأنشطة الرياضية،وهي تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني ، ولكن تتفاوت نسبة مساهمتها تبعاً لنوع الأداء، ولذلك فهي تشغل حيزاً كبيراً في برنامج التدريب الرياضي"(2) .

وأن معظم المصادر العلمية تؤكد على أهمية القوة العضلية "بوصفها عنصراً مهماً لتطوير الانجاز، إذ أكد ذلك (محمد صبحي حسانين)"(3) من المسح الذي أجراه لأداء ثلاثين عالماً (1979) إذ جاءت القوة العضلية في مقدمة المكونات البدنية لهذا المسح، كما أكد (قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبي) "أن القوة العضلية هي الأساس في الانجاز والتقدم"(4) ، فضلاً على أنها عنصر مهم وضروري لاشتراكها مع الخصائص البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل بشكل خاص . وفي المجال الرياضي لا يمكن لأي رياضي الوصول إلى المستوى المطلوب أو تحقيق الانجازات الجيدة ما لم يكن له مقدار جيد من القوة العضلية التي تساعده

1- كمال جميل الرضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي و العشرين : (الأردن،نشر بدعم من الجامعة الأردنية، 2004) ،ص27.

2- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط1: (القاهرة ،مطبعة دار الفكر العربي، 1998)،ص125.

3- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996)،ص62.

4- قاسم حسن حسين وجميل العنبي ؛ مصدر سبق ذكره ،ص49.

على ذلك وتشير (نوال مهدي العبيدي وآخرون، 2009) إلى أهمية القوة العضلية بما يأتي: (1)

❖ تسهم في انجاز أداء الجهد البدني في كافة الألعاب الرياضية وتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء.

❖ تعد محدداً مهماً في تحقيق الانجاز الرياضي في أغلب الألعاب الرياضية.

❖ تسهم في تقدير الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة.

❖ تكسب الفرد تكويناً جسمانياً متماسكاً في جميع الحركات الأساسية سواء في الوقوف أو المشي أو الجلوس.

❖ تستخدم القوة علاجاً وقائياً ضد التشوهات والعيوب الجسمانية، لارتباطها بالنضج الفسيولوجي والوظائف الحيوية للإنسان.

وهناك مجموعة من التعاريف للقوة العضلية ومن بينها تعريف (مفتي إبراهيم، 1998) بأنها "القدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها" (2)

ويعرفها عصام عبد الخالق "بأنها كفاءة الفرد على الأداء البدني بالتغلب أو مواجهة المقاومات المختلفة" (3)

ويعرفها (نولان تاكسون) بأنها "قدرة العضلة أو المجموعة على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة" (4)

ويعرفها سليمان علي حسن "بأنها المؤثر الذي ينتج عنه الحركة" (1)

1- نوال مهدي العبيدي (وآخرون)؛ التدريب الرياضي: (بغداد، مكتب دار الأرقم للطباعة، 2009)، ص 94.

2- مفتي إبراهيم حماد؛ مصدر سبق ذكره، ص 125.

3- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، ط4: (بغداد، دار المعارف، 1981)، ص 128.

4- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ مصدر سبق ذكره، ص 177.

وعرفها (منصور جميل العنبي وآخرون) بأنها " قابلية الإنسان في التغلب على المقاومات الخارجية"⁽²⁾.

وترى الباحثة أن القوة الخاصة لها أهمية كبيرة في التطوير و الوصول إلى المستويات العليا ولذلك ترى الباحثة استخدام الأساليب الحديثة في التدريب والتي تساعد في رفع المستوى البدني والأداء الأمثل. وأن تنمية القوة في الألعاب ليس زيادة القوة العضلية في حد ذاتها بل تحسين جميع عناصر الجانب البدني لدى الرياضي والذي يكون من خلال أعداد مناهج تدريبية تتناسب مع الفعالية الرياضية.

أما أهداف تنمية القوة بشكل عام فهي:-⁽³⁾

- 1-تحسين كفاءة البناء الجسمي وتركيبه.
- 2-التأثير الايجابي إلى جانب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.
- 3-زيادة قوة الأربطة العضلية للجسم.
- 4-زيادة قوة الأوتار العضلية.
- 5-زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الأداء.
- 6-زيادة قوة العظام.

2-1-2 أنواع القوة العضلية :

تقسم القوة العضلية بحسب ارتباطها ببعض المتغيرات الخاصة بمجال التدريب الرياضي ، كارتباطها بالقدرات البدنية الأساسية - وزن الجسم - نوع

1- سليمان علي حسن ؛ المدخل إلى التدريب الرياضي: (جامعة الموصل ، 19083)، ص128.

2- منصور جميل العنبي(وآخرون)؛ الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال : (بغداد ، مطبعة التعلم العالي ، 1990)، ص33.

3- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي ؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي ، ط1: (بغداد ، دار الكتب والوثائق، 2010)، ص188

الانقباض العضلي، كذلك ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة والتحمل وتكون على شكل قدرات لها بعد جديد .

وأن القوة العضلية على اختلاف أنواعها عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية والتصدي لها. وفعالية رمي القرص من الفعاليات التي تعتمد على القوة للوصول إلى مستوى متقدم .

ويمكن تمييز أنواع للقوة من وجهة نظر عدد من ذوي الاختصاص فيذكر (علي ألبيك، 1992)⁽¹⁾ و(عصام عبد الخالق، 1999)⁽²⁾ أن للقوة أربعة

أنواع:

1- القوة القصوى .

2- القوة المميزة بالسرعة .

3- القوة الانفجارية.

4- تحمل القوة (القوة المستمرة).

ويتفق مع التصنيف السابق (منصور جميل العنبي، 2010) وأن هذا التقسيم يقوم طبقاً لمتغيرات المقاومة.⁽³⁾

ويتفق كل من (هارا)⁽⁴⁾ و(عبد الرحمن عبد الحميد زاهر)⁽⁵⁾ و(نوال مهدي

العبيدي وآخرون)⁽⁶⁾ على التقسيم التالي:

1- علي ألبيك ؛ أسس أعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992) ص46.

2- عصام عبد الخالق؛ مصدر سبق ذكره، ص107

3- منصور جميل ؛ التدريب الرياضي وآفاق المستقبل ، ط1 : (بغداد ، المكتبة الرياضية ، 1010) ، ص70.

4- هارا؛ أصول التدريب، ترجمة : عبد علي نصيف : (بغداد ، مطبعة التحرير 1975) ، ص83.

5- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ مصدر سبق ذكره ، ص178.

6- نوال مهدي العبيدي (وآخرون) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص98.

1- القوة القصوى.

2- القوة المميزة بالسرعة.

3- مطاولة القوة.

1-2-2-1-2 القوة الانفجارية (القصوى) Explosive Strength

:

لقد تناول الكثير من العلماء والباحثين تعاريف للقوة الانفجارية . فقد عرفها (قاسم المندلأوي) "هي أكبر قوة يمكن للعضلة أو مجموعة العضلات استخدامها ضد مقاومة في جهد قصوى واحد"⁽¹⁾ . ويعرفها بسطويسي "أنها أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة" ⁽²⁾ . وتعرف " بأنها قوة تؤدي بالحد القصوى ولكنها بأقصر زمن ولمرة واحدة" ⁽³⁾ . وتعرف بأنها : "عبارة عن الحركة التي تستخدم فيها القوة في مدة زمنية قصيرة وقوة كبيرة جداً"⁽⁴⁾.

"أن القوة الانفجارية تتطلب ضروري في لحظات معينة في الأداء كما لحظة البداية عند العدائين أو لحظة الارتقاء عند الوثابيين أو لحظة الرمي عند الرماة في ألعاب القوى أو لحظة الضرب الساحق أو القيام بحائط الصد في الكرة الطائرة أو لحظة التصويب على الهدف في كرة اليد".⁽⁵⁾

1- قاسم المندلأوي؛ الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1999)، ص 126.

2- بسطويسي أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)، ص 76.

3- منصور جميل ؛ مصدر سيق ذكره، ص 71.

4- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب في الأعمار المختلفة ، ط1: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) ، ص 82.

5- قيس ناجي وبسطويسي أحمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد ، مطبعة التعليم ، 1987)، ص 342.

ويوضح أنه يمكن اطلاق مصطلح القوة المتفجرة على القدرة العضلية ويعني ذلك "تحقيق الحد الأقصى للقوة في مسارها الحركي في أقل زمن ممكن" وهذا يوضح العلاقة بين القوة العظمى لأي حركة بالنسبة للزمن ويؤيد (مانفيل) الدراسات التي قام بها (فرخشانكي) أعوام(1972،70،66) بان القوة المتفجرة تتميز بأنها مقدرة العضلة على أظهر تأثر عضلي عال في أقل زمن ممكن. ويضيف فرخشانكي "أن القوة الانفجارية تنتج من ثلاثة مكونات تتحدد في القوة العضلية، وقدرة العضلة على أظهر القوة الخارجية في بداية العمل وقدرتها على سرعة الوصول الى الحد الأقصى للقوة".⁽¹⁾

وتستخدم مع طريقة التدريب التكرارية أو الفترية مرتفعة الشدة عند تحسين مستوى القوة السريعة والانفجارية.

لذا يستخدم كل نوع بحسب التخصص والفعالية الرياضية المراد تطويرها وصولاً الى تحقيق الهدف المنشود .

2-2-2-1-2 القوة المميزة بالسرعة (القوة السرعة) Speed

:strength

وهي مركب من القوة العضلية والسرعة (السرعة × القوة) ويطلق عليها مصطلح (القدرة) ويعرفها (تايلر Taylor)"أنها تتكون من القوة والسرعة و تبلغ ذروتها بحركات انفجارية وسريعة ضد مقاومة"⁽²⁾. ويعرفها (جونسون ونيلسون Johnson & Nelson) على أنها "القابلية على أخرج أقصى قوة في أقل زمن

1- محمد جمال الدين محمد حمادة ؛ أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لاعلى في كرة اليد، (أطروحة دكتوراه ،جامعة حلوان /كلية التربية الرياضية،1983)،ص36.

2- Taylor ,A.W. The scientific Aspects training .Linois , Charles Co .publisher , 1975 ,P 147

ممکن" (1) ، وكذلك تعرفها" بأنها المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كلاً من القوة والسرعة" ويشير فيروثشانسكي (1985) " إلى أن القابلية على ظاهرة (القوة المميزة بالسرعة) ليست نتاج العلاقة بين القوة والسرعة وإنما هي صفة قائمة بذاتها" (2) وتتفق الباحثة مع هذا الرأي كونها صفة مهمة وأساسية للكثير من الألعاب والفعاليات الرياضية.

وهدف تدريب القوة المميزة بالسرعة هو رفع سرعة الانقباض (التوتر العضلي) لتلك العضلة التي تحدد المستوى في فعالية رياضية معين في حين أن تكون الشدة (50-70)% من أعلى أنجاز وبتكرار (6-10) للمجموعة الواحدة وفترات راحة من (3-5) بين المjamiع. (3)

علماء ان الباحثة استخدمت شدة 60%-90% من الشدة القصوى. ولهذا كانت الشدة المستخدمة من قبل الباحثة لكل من القوة الانفجارية محصورة بين (80-90%) والقوة المميزة بالسرعة (70-85%) (4).

2-1-3 المراحل الفنية لقذف القرص مما يلي: (5)

1. مرحلة مسك وحمل القرص.

2- Johnson & Nelson . practical : **Measurements' for Evaluation in physical Education** . Minnesota ,Burgess publishing Co ,1979 .p200.

2- قاسم حسن حسين ؛ مصدر سبق ذكره ،ص91.

3- عناد جرجيس ؛ دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البلايومترك وتدريبات الأثقال على الانجازات في الوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والانثروبيومترية : (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل /كلية التربية الرياضية ،1999)،ص23

4- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي : (بغداد، دار الكتب والوثائق،2010)،ص188-189.

5- عامر فاخر شغاتي وآخرون ؛ تطبيقات للمبادئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان : (بغداد، مكتب كرار، 2006) ،ص186.

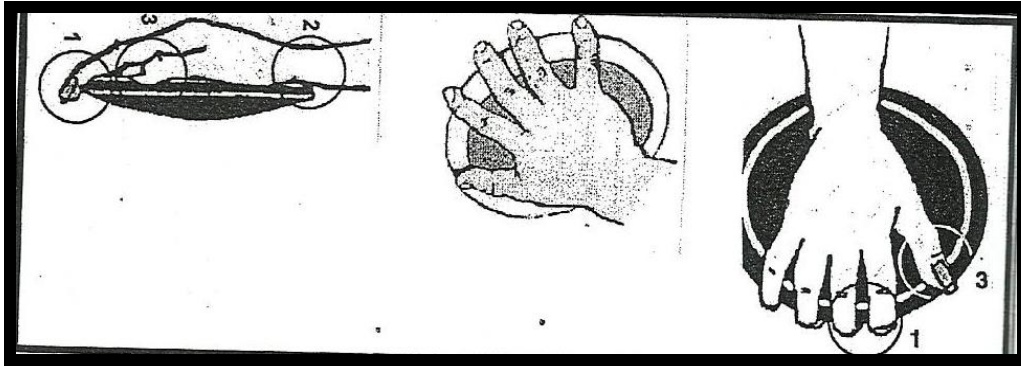
2. مرحلة المرجحات.

3. مرحلة الدوران.

4. مرحلة الرمي.

5. مرحلة التغطية

1. مرحلة مسك وحمل القرص



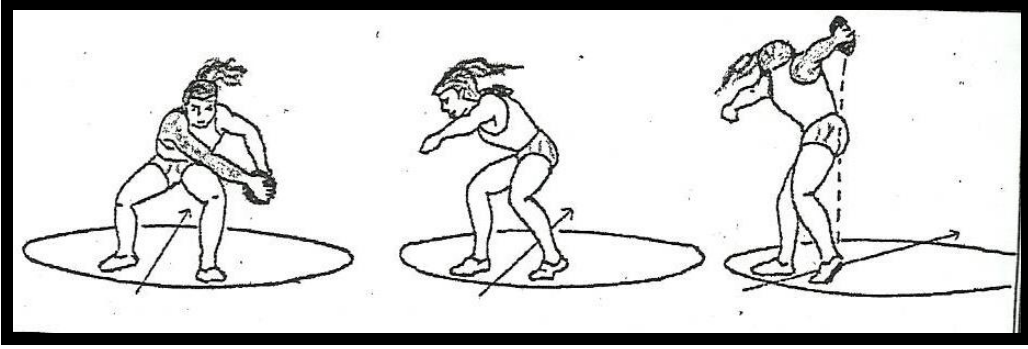
الشكل (1)

يبين مرحلة مسك وحمل القرص

من خلال ملاحظة الشكل أعلاه هنا حمل القرص يكون على المفاصل الأخيرة للأصابع (صورة 1) وتنتشر الأصابع على حافة القرص ويكون الرسغ مسترخياً وعلى استقامته كما موضح في (صورة2) أما القرص فقد يستند على قاعدة رسغ اليد (صورة 2) ويستند الإبهام على القرص (صورة3) والهدف من لزيادة السرعة وتحقيق دوران صحيح عند الرمي فضلا عن الإحساس بالأداة نفسها⁽¹⁾.

2. مرحلة المرجحات:

1- عامر فاخر شغاتي(وآخرون)؛ موسوعة ألعاب الساحة والميدان للبنات: (بغداد، مكتب الكرار ، 2009)،



الشكل (2)

يبين مرحلة المرجحات

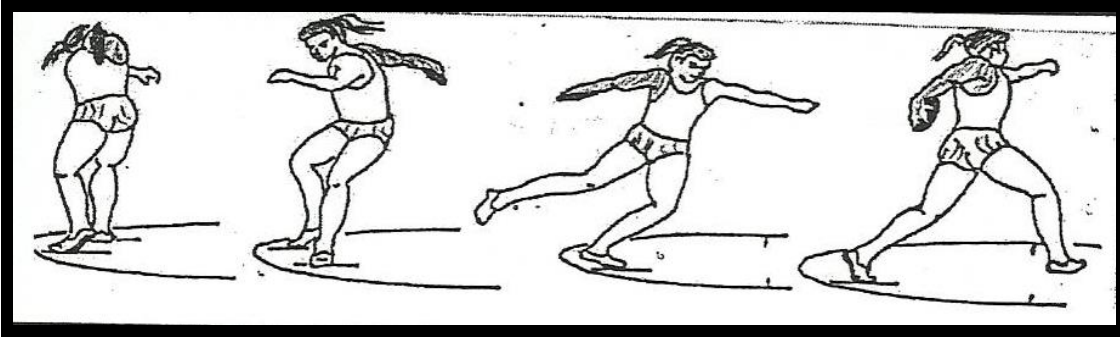
والموضح في الشكل (2) يكون الظهر مواجهاً لاتجاه الرمي أما الوقوف والمسافة بين القدمين تكون باتساع الكتفين مع انثناء خفيف للركبتين حين نجد الارتكاز على أمشاط القدمين. أما طريقة المرجحة فيقوم اللاعب بمرجحة القرص للخلف حتى يصل للمقسط العمودي فوق الكعب الأيسر ولأبعد نقطة للذراع وقدر الإمكان. وبعد ذلك يلف الجذع في الوقت نفسه. ويجب إن يحتفظ بارتفاع الذراعين قريباً مع ارتفاع الكتف. والهدف هو الإعداد للدوران بواسطة اللف وإحداث توتر بالجذع والكتف والذراع.

3. مرحلة الدوران:

إن مرحلة الدوران تمر بعدد من الأجزاء ومنها:

- أ. مرحلة الدوران الجزء الأول.
- ب. مرحلة الدوران الجزء الثاني عدم الارتكاز.
- ج. مرحلة الدوران وضع القدم.

أ. مرحلة الدوران الجزء الأول:



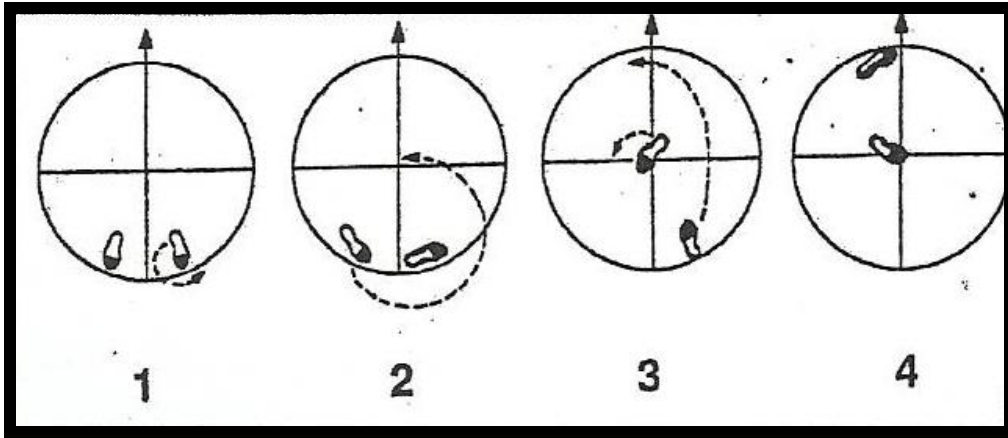
الشكل (3)

يبين مرحلة الدوران الجزء الاول

كما موضح في الشكل (3) خلال هذه العملية يبدأ لف الركبة اليسار والذراع الأيسر ومشط القدم بفاعلية في الوقت نفسه وفي اتجاه الرمي. ويتم تحميل وزن الجسم فوق الرجل اليسار المنتهية، أما كتف الرامي فيبقى خلف الجسم. بعد ذلك مرجحة الرجل اليمنى بطريقة منخفضة عبر محيط الدائرة. إن الهدف من هذا الجزء هو زيادة سرعة الرامي والقرص والإعداد لعدم الارتكاز.

ب. مرحلة الدوران الجزء (الثاني) عدم الارتكاز: (1)

تدفع القدم اليسرى الى لإمام عندما تكون الأصابع في اتجاه الرمي ويكون الوثب منبسطةً مع مد غير كامل للرجل الدافعة، أما ذراع الرامي فتكون فوق مستوى الحوض وخلف الجسم. تهبط القدم اليمنى بفاعلية على مشط القدم وتلتف للداخل. كما موضح في الشكل (4) هنا يجب الاحتفاظ بالذراع الأيسر للخلف ومتقاطع مع الصدر وتمر الرجل اليسرى بجوار الركبة اليمنى بخفة في طريقها إلى مقدمة الدائرة والهدف زيادة سرعة الرامي والقرص وإحداث التوتر في الجذع.



الشكل (4)

يبين مرحلة الدوران الجزء الثاني عدم الارتكاز

ج. مرحلة الدوران وضع القدم:

خلال هذه المرحلة تتابع القدمين لمسافة اكبر من عرض الكتفين ويكون الدوران لليساار على مشط القدم اليسرى (صورة 1 من الشكل 4) مرجحة الرجل اليمنى للخارج للوصول لمركز الدائرة (صورة 2)، أما وضع القدم اليمنى فيكون على المشط في مركز الدائرة وتهبط القدم اليسرى بسرعة بعد القدم اليمنى (صورة 3). من خلال هذه العملية يغطي وضع الرامي نصف الدائرة (وضع كعب - مشط صورة 4) هنا نجد الهدف تحقيق الارتكاز لأوضاع الجسم الصحيحة مع الاحتفاظ بانتزان الجسم داخل دائرة الرمي.

4. مرحلة الرمي:

ويمكن تجزئة هذه المرحلة إلى عدد من الأجزاء وبما يأتي:

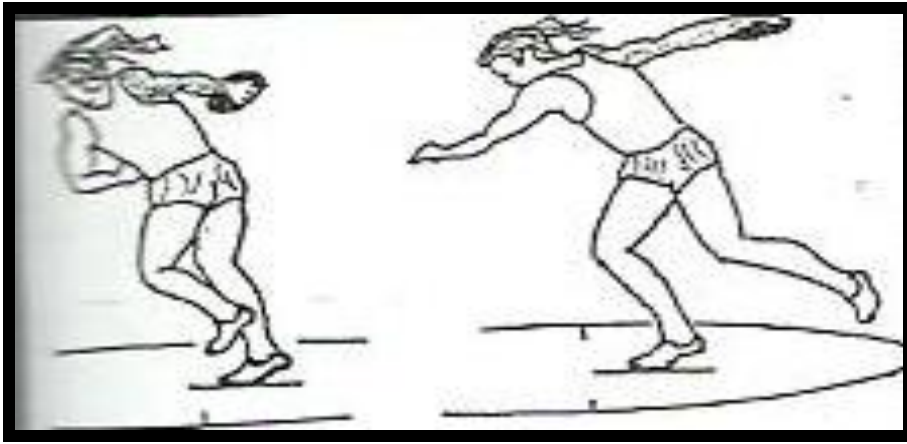
أ. مرحلة الرمي الجزء الأول الانتقال.

ب. مرحلة الرمي الجزء الثاني وضع القوة.

ج. مرحلة الرمي الجزء الثالث تزايد السرعة الرئيس⁽¹⁾.

أ. مرحلة الرمي الجزء الأول :

من خلال الشكل (5) نلاحظ انثناء الرجل اليمنى وفي الوقت نفسه تلتف القدم والرجل اليمنى مباشرة في اتجاه الرمي ويتجه الذراع الايسر نحو مؤخرة الدائرة. وهنا يجب ان يكون القرص عند ارتفاع الرأس تقريباً. أما الرجل اليسرى فتهدب بسرعة عقب الرجل اليمنى. والهدف من ذلك المحافظ على قوة الدفع وبدأ مرحلة تزايد السرعة الأخيرة للقرص⁽¹⁾.

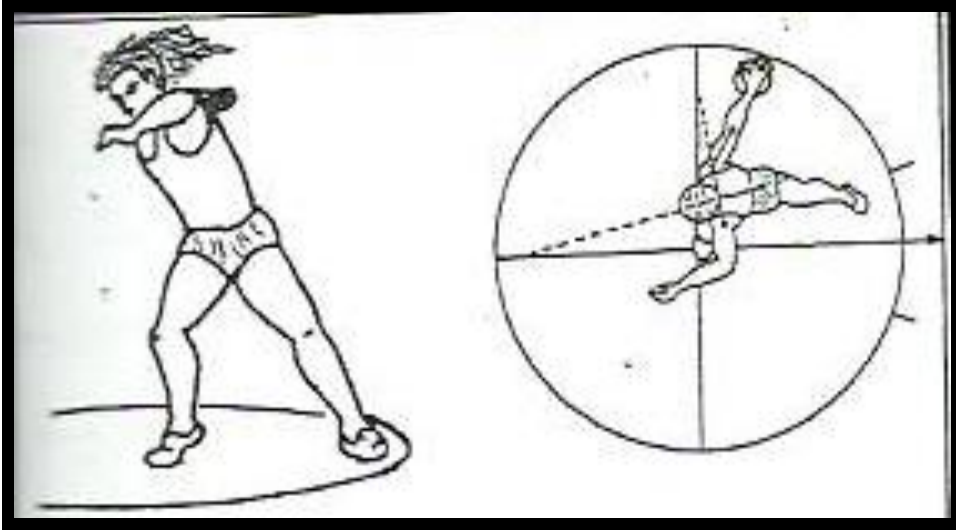


الشكل (5) يبين مرحلة الرمي الجزء الاول

ب. مرحلة الرمي: الجزء الثاني وضع القوة:

من خلال الشكل (6) يرتكز وزن الجسم على الرجل اليمنى ونصف القدم المنثنية. ويكون محور الكتف فوق القدم اليمنى، أما القدمان فتكونان في وضع (كعب-ومشط) وفي هذه اللحظة يجب أن يكون القرص مرئياً خلف الجسم من الجانب قدر الإمكان والذراع متقاطعة أمام الصدر. والهدف من ذلك بداية مرحلة تزايد السرعة الأخيرة للقرص⁽¹⁾.

1- عامر فاخر شغاتي وآخرون؛ المصدر السابق نفسه، ص219-220.

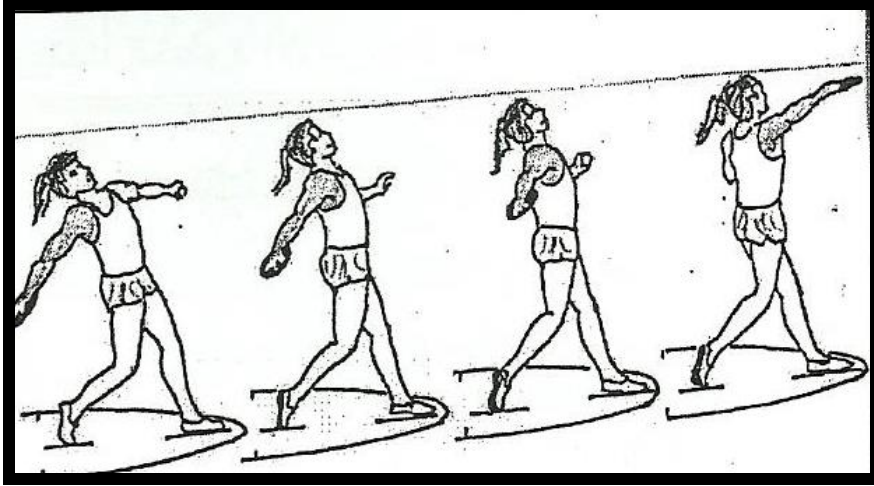


الشكل (6)

يبين مرحلة الرمي الجزء الثاني (وضع القوة)

ج. مرحلة الرمي الجزء الثالث تزايد السرعة الرئيس:

من خلال الشكل (7) تلتف الرجل اليمنى وتمتد بسرعة بمشط القدم، وهنا يكون الدوران بالجانب الأيمن للحوض وبحركة سريعة وفي الوقت نفسه يثبت الجانب الأيسر من الجسم بواسطة مد الرجل اليسرى وتثبيت المرفق الأيسر المنتهي بالقرب من الجذع، ثم ينقل وزن الجسم من الرجل اليمنى إلى الرجل اليسرى ثم يسحب ذراع الرمي من الخلف والى الاتجاه الأمامي لمقطع الرمي بعد اتصال القدمين بالأرض وكذلك دوران الحوض ويترك القرص اليد عند مستوى أقل من ارتفاع الكتف أما الكتفان فتكون متوازية. والهدف تحويل السرعة من الرامي إلى القرص. (1)



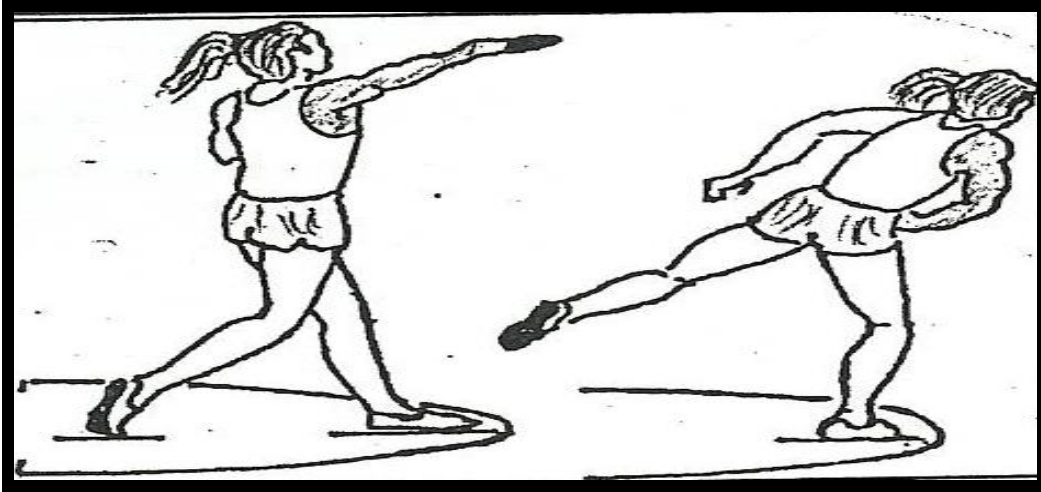
الشكل (7)

يبين مرحلة الرمي الجزء الثالث تزايد السرعة الرئيس

5. مرحلة التغطية:

من خلال الشكل (8) يتم تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلف من الأداة القرص مع انثناء قليل في الرجل اليمنى والارتكاز على القدم ويميل الجزء العلوي من الجسم لأسفل مع مرجحة الرجل اليسرى للخلف، والهدف ثبات الرامي واتزانه وعدم الخروج باتجاه قطاع الرمي وتفادي الخطأ القانوني⁽¹⁾.

1- عامر فاخر شغاتي وآخرون؛ المصدر السابق نفسه، ص221.



الشكل (8)

يبين مرحلة التغطية

2-2 الدراسات السابقة:1-2-2 دراسة جمال عبد الكريم حميد (2007) :- (1)

((منهج تدريبي باستخدام توزيع حمل تدريب القوه لتنمية بعض إشكال القوه

العضلية وتأثيرها على الانجاز في رمي القرص))

أهداف البحث: هدف البحث إلى :

1- جمال عبد الكريم حميد؛ منهج تدريبي باستخدام توزيع حمل تدريب القوه لتنمية بعض إشكال القوه العضلية وتأثيرها على الانجاز في رمي القرص : (رسالة ماجستير، جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية ، 2007) ص 21-22

1. التخطيط لتوزيع حمل تدريب القوه باستخدام بعض التمرينات الخاصة وتأثيرها على الانجاز في رمي القرص .
 2. التعرف على تأثير تدريبات القوه باستخدام بعض التدريبات الخاصة وتأثيرها على الانجاز في رمي القرص .
- عينة البحث:** اشتملت عينة البحث على لاعبين من فئة الشباب بأعمار 18-
- 20 سنة وبواقع (10) لاعبين من أندية ديالى وبغداد .

الاستنتاجات:

- 1- إن اسلوب العمل لتوزيع الأعمال التدريبية أدى إلى تطوير القوه العضلية ومستوى الانجاز لفعالية رمي القرص .
- 2- أدى أسلوب العمل باستخدام التمرينات الخاصة إلى تنمية القوه العضلية لكل من القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوه والانجاز .
- 3- إن المنهج التدريبي الذي تم استخدامه كان تأثيره ايجابيا ذا فاعليه في تطوير القوه العضلية مما انعكس تأثيره على انجاز رمي القرص .
- 4- أظهرت النتائج ان نسبة التطور لإفراد المجموعة التجريبية في اختبارات القوه العضلية والانجاز أعلى نسبة من المجموعة الضابطة ولجميع الاختبارات والانجاز .
- 5- إن استخدام أحمال تدريبية مقننة قد تساعد في تنمية القوه العضلية وبكافة أشكالها .
- 6- إن أساليب التدرج والتموج في الحمل التدريبي كان له الأثر الايجابي في تنمية أشكال القوه العضلية

2-2-2 دراسة علي محمد طلعت (2003): (1)

(دراسة استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة)

أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب الباليستي على المتغيرات البدنية.
- 2- التعرف على تأثير استخدام الأسلوب الباليستي على المتغيرات المهارية (التصويب-التمرير-المحاورة).

عينة البحث:

استخدام المنهج التدريبي على عينة عددها (24) لاعب تحت سن 16 سنة ، وقام بتقسيم العينة إلى مجموعتين بواقع (12) لاعباً لكل مجموعة.

الاستنتاجات: في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة واستناداً إلى

- المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج يمكن استخلاص النتائج التالية:-
- 1- البرنامج التدريبي الباليستي أدى إلى حدوث زيادة معنوية في عناصر القدرة العضلية- السرعة- والرشاقة.
 - 2- أن برنامج التدريب الباليستي أدى إلى حدوث زيادة معنوية في كل من القوة العضلية لعضلات الطرف العلوي والبطن والظهر.
 - 3- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين أداء المهارات الهجومية قيد الدراسة وهي سرعة ودقة التمرير والتصويب والمحاورة.
 - 4- تباينت معدلات نمو وتحسن الصفات البدنية بعد تطبيق البرنامج .
 - 5- تباينت معدلات نمو وتحسن المتغيرات المهارات .

(1) علي محمد طلعت؛ تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2003) ص14.

2-2-3 دراسة نوفل قحطان محمد حمزة (2009):⁽¹⁾

(تأثير تمرينات خاصة بالمقاومة الباليستية في تطوير القدرة العضلية للإطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الهجومية للاعبى كرة السلة)

اهداف البحث:

1. تصميم وحدات تدريبية بتمرينات خاصة بالمقاومة الباليستية لتطوير القدرة العضلية للإطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الهجومية للاعبى كرة السلة المتقدمين.
2. التعرف على تأثير المنهج المتبع وتنفيذ التمرينات الخاصة بالمقاومة الباليستية لتطوير القدرة العضلية للإطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الهجومية قيد البحث (التصويب، المناولة ، الطبطبة)
3. التعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القدرة العضلية للإطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الهجومية قيد البحث (التصويب، المناولة، الطبطبة).

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (20) لاعباً من المتقدمين لنادي الانبار الرياضي لكرة السلة، و قسمت إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة.

الاستنتاجات:

(1) (نوفل قحطان محمد حمزة ؛ تأثير تمرينات خاصة بالمقاومة الباليستية في تطوير القدرة العضلية للإطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الهجومية للاعبى كرة السلة : (رسالة ماجستير ، جامعة الانبار /كلية التربية الرياضية، 2009) ،ص3

- 1- المنهج المتبع من قبل المجموعة الضابطة أدى إلى حدوث تطور في القدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى والمهارات الهجومية المختارة .
- 2- تنفيذ التمرينات الخاصة بالمقاومة الباليستية من قبل المجموعة التجريبية أدى إلى حدوث تطور في القدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى والمهارات الهجومية المختارة.
- 3- تنفيذ التمرينات الخاصة بالمقاومة الباليستية المجموعة التجريبية أدى إلى تطوير في القدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى والمهارات الهجومية المختارة أكثر من المناهج المتبع للمجموعة الضابطة .

2-2-4 نقد الدراسات السابقة:

من خلال ما تقدم نلاحظ أن الدراسات السابقة وجد فيها أوجه اختلاف وأوجه تشابه مع الدراسة الحالية :

2-2-4-1 أوجه التشابه:

- 1- لقد تشابهت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في تنمية وتأثير بعض القدرات البدنية مثل القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .
- 2- لقد اتفقت الدراسات السابقة والدراسة الحالية في استخدام المنهج التدريبي نفسه .
- 3- لقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة علي محمد طلعت في الفئة العمرية للعينة.

2-2-4-2 أوجه الاختلاف:

- 1- لقد اختلفت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في عدد أفراد العينة .

- 2- اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة جمال عبد الكريم في الفعالية الرياضية(رمي القرص) واختلفت مع دراسة علي محمد طلعت ودراسة نوفل قحطان محمد حمزة في الفعالية الرياضية حيث كانت دراستهما في فعالية كرة السلة.
- 3- لقد اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة جمال عبدا لكريم حيث استخدم اسلوب توزيع حمل تدريب القوه والدراسة الحالية استخدمت أسلوب التدريب الباليستي (البلايومترك-الأثقال).
- 4- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة نوفل قحطان محمد حمزة في الفئة العمرية.

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3-3 منهج البحث :

2-3-3 عينة البحث:-

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة وأدوات البحث المستخدمة :

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

4-3 تحديد القدرات البدنية الخاصة بفعالية رمي القرص واختباراتها :

1-4-3 تحديد القدرات البدنية:

2-4-3 تحديد الاختبارات المستخدمة :

1-2-4-3 : اختبارات القوة الانفجارية :

2-2-4-3 : القوة المميزة بالسرعة :

5-3 التجربة الاستطلاعية :-

6-3 الأسس العلمية للاختبارات:-

1-6-3 صدق الاختبارات:-

2-6-3 الثبات :-

3-6-3 موضوعية الاختبار:-

7-3 خطوات إجراء البحث :-

1-7-3 الاختبارات القبليّة:

2-7-3: المنهج التجريبي :-

3-7-3 : الاختبارات البعدية :-

8-3 الوسائل الإحصائية:

3- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :3-1 منهج البحث :

إن اختيار المنهج الملائم ضرورة من ضروريات البحث العلمي . حيث يجب ان ينسجم المنهج مع طبيعة المشكلة المراد البحث فيها . ولذا اختارت الباحثة المنهج التجريبي الذي يمثل "الاستقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيها بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التوقف على اثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات " (1)

وقد اختارت الباحثة هذا المنهج كونه الأقرب لحل المشكلة بالطريقة العلمية فهو: ((محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة)) (2).

وباسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة لغرض المقارنة، إذ تكون هاتان المجموعتان "متكافئتين بجميع خواصهما من كافة النواحي عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية" (3).

1-زكي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم؛أساليب البحث العلمي والأسس النظرية والتطبيق العلمي : (عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2004) ص 51 .

2-نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي ؛ دليل المباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، ب- م ، 2004) ص 58-59.

3-عامر إبراهيم قنديلجي؛البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : (عمان،دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، 1999)،ص17.

3-2 عينة البحث:-

اختيار الباحث للعينة من الخطوات و المراحل المهمة للبحث ولاشك أن الباحث يفكر في عينة بحثه منذ أن يبدأ في تحديد مشكلة البحث وأهدافه .وتعرف العينة بأنها " هو ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الأصلي ، الذي يجري عليه مجمل عمله " ⁽¹⁾ ومجتمع الأصل هم لاعبات رمي القرص في القطر لفئة الناشئات والبالغ عددهن (25) لاعبة ، والتي تتراوح اعمارهن (1994 - 1996) .

أما مجتمع البحث فهن لاعبات منتخب ديالى لفئة الناشئات في فعالية رمي القرص والبالغ عددهن (12) لاعبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية وهي تمثل مجتمع البحث وطبقة التجربة الاستطلاعية على (2) منهن تم استبعادهن بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الاستطلاعية والتي تمثل 16% من مجتمع البحث. وكان عدد عينة البحث (10) لاعبات يمثلن 84% من مجتمع البحث .ثم قسمت العينة إلى مجموعتين بطريقة عشوائية حيث مثلت الأرقام الفردية المجموعة التجريبية وعددها (5) وتمثل 42% من مجتمع البحث .والأرقام الزوجية المجموعة الضابطة وعددها (5) وتمثل 42% من مجتمع البحث. و كما هو موضح في الجدول رقم (1).

جدول رقم (1)

يوضح عدد أفراد مجتمع الأصل وعدد أفراد مجتمع البحث وعدد أفراد مجاميع البحث
الثلاث ونسبتهم المئوية

ت	المجتمع القيمة المستخدمة بالبحث	العدد	النسبة المئوية
1	مجتمع الأصل " عدد لاعبات فعالية رمي القرص الناشئات".	25	%100
2	مجتمع البحث "الذي أجريت التجربة عليه" في محافظة ديالى.	12	%100
3	عينة المجموعة التجريبية- الخاضعة للمنهج الباليستي	5	%42
4	عينة المجموعة الضابطة- التي لم تتعرف لمفردات المنهج.	5	%42
5	عينة التجربة الاستطلاعية.	2	%16

ولكي تستطيع الباحثة أن تعزو الفرق بين المجموعات الى العامل التجريبي دون المؤثرات الأخرى فإنه يجب "أن تكون المجموعتان التجريبيتان قيد الدراسة متكافئة تماماً في جميع ظروفها ماعدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية"⁽¹⁾

1-ذوقان عبيدات (وآخرون)؛ البحث العلمي (مفهومه- أدواته- أساليبه): (عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1988)، ص 252.

قامت الباحثة بأجراء التجانس بين المجموعتين البحث (التجريبية والضابطة) في جميع متغيرات البحث وباستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء الذي أظهر التجانس للعينة بحسب ما هو موضح في الجدول رقم (2) وكان معامل الالتواء محصوراً بين (-3،+3) مما يشير إلى تجانسها:-

جدول (2)

مؤشر تجانس العينة في متغيرات قيد الدراسة على منحى كاوس ($3\pm$)

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
		ع	س		
0,567	2,425	0,289	2,438	متر	رمي الكرة الطبية
0,727-	27,000	2,170	26,400	سم	اختبار الوثب العامودي
0,467-	9,500	1,229	9,200	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
0,698	18,000	2,494	18,000	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0,092	12,035	1,697	12,368	متر	الانجاز

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة وأدوات البحث المستخدمة :

استخدمت الباحثة وسائل وأدوات عدة لجمع البيانات والمعلومات والخروج بنتائج البحث واهم تلك الوسائل والأدوات هي:-

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- 1- المصادر العربية والأجنبية .
- 2- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- 3- المقابلات الشخصية. *
- 4- استمارة استبانة آراء الخبراء لتحديد القدرات البدنية. **
- 5- استمارة أستبانة آراء الخبراء لتحديد اختبارات القدرات البدنية. ***
- 6- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية . ****
- 7- استمارة تفرغ البيانات . *****
- 8- فريق العمل المساعد . *****

*- ملحق (1).

** - ملحق (3).

*** - ملحق (4).

**** - ملحق (5).

***** - ملحق (6).

***** - ملحق (7).

9- الوسائل الإحصائية .

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

1- شريط قياس طوله (50) متر.

2- جهاز (Mult-jum) عدد (1) .

3. ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (Casio) يابانية المنشأ.

4- أقراص بوزن 1كغم للنساء (عدد 5)

5- قماصل تدريب عدد(2) .

6- بار حديد نوع 1 اكيو سويدي المنشأ عدد (4)

7- كرات طبية بأوزان مختلفة .

8- صافرة .

9- حواجز يتراوح ارتفاعها ما بين (20-40) سم .

3-4 تحديد القدرات البدنية الخاصة بفعالية رمي القرص واختباراتها :**3-4-1 تحديد القدرات البدنية:**

قامت الباحثة بتحديد القدرات البدنية التي يؤثر فيها التدريب باليستي في فعالية رمي القرص من خلال عرض استمارة استبانة (*) لاستطلاع آراء ذوي الاختصاص ومن ثم اختيار القدرات التي وصلت إلى نسبة (75%) فما فوق وهي (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة) وكما مبين في الجدول (3).

الجدول رقم (3)

يبين أنواع القدرات البدنية المرشحة والنسبة المئوية

ت	القدرات البدنية المرشحة	الدرجة الكلية (50)	النسبة المئوية	نسبة القبول
1	القوة الانفجارية	46	92%	مقبولة
2	القوة المميزة بالسرعة	40	80%	مقبولة
3	تحمل القوة	30	60%	غير مقبولة

3-4-2 تحديد الاختبارات المستخدمة :

إن الاختبارات هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجه في المناهج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية، إذ تقوم بدور المؤشر الذي يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية. (1)

¹- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسين؛ اللياقة البدنية ومكونات الأسس النظرية لإعداد البدني طرق

القياس: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997، ص 267 -

ولأجل تحديد أهم الاختبارات الخاصة بفعالية الرمي قامت الباحثة بعملية الاطلاع على العديد من المراجع العلمية من اجل التعرف على بعض الاختبارات الخاصة التي تحتاجها فعالية رمي القرص .

واعدت الباحثة استمارة استبانة^(*) وتم عرضها على المختصين والخبراء في مجال علم التدريب الرياضي والعباب القوى والذين يمارسوا و عملوا في مهنة التدريب لهذه الفعالية .وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات اعتمدت الاختبارات التي حصلت على أكثر(75%) لتكون صالحة لقياس الصفات البدنية الخاصة بفعالية رمي القرص وكما هو موضح في الجدول رقم (4):-

* ملحق رقم (3).

جدول رقم (4)

يبين النسبة المئوية للخبراء في ترشيح الاختبارات وصلاحياتها في موضوع الدراسة

نسبة القبول	النسبة المئوية	الاختبارات	الصفات البدنية المرشحة	ت
مقبولة	90%	1- اختبار من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية زنة (3)كغم أمام من فوق الرأس.	القوة الانفجارية للذراعين و الكتفين	1
غير مقبولة	60%	2- اختبار من وضع الجلوس على الكرسي رمي الكرة الطبية زنة (3)كغم أمام فوق الرأس.		
مقبولة	84%	1- اختبار الوثب العامودي من الثبات بالقدمين.	القوة الانفجارية للرجلين	
غير مقبول	70%	2- اختبار الوثب الطويل من الثبات بالقدمين.		
مقبولة	80%	1- اختبار من وضع الانبطاح المائل(عدد مرات ثني ومد الذراعين في (10)ثانية).	القوة المميزة بالسرعة للذراعين و الكتفين	
غير مقبولة	68%	2- اختبار الشد فوق الرأس.		
مقبولة	78%	1- أختبار عدد مرات رفع وخفض الركبتين أعلى تردد ممكن بمدة (10)ثانية.	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	2
غير مقبولة	72%	2- اختبار ركض (30) متر.		

3-4-2-1 : اختبارات القوة الانفجارية :**اولاً: اختبار الذراعين :-**

اسم الاختبار :- اختبار رمي كرة طبية زنة (3كغم) باليدين. ⁽¹⁾

الهدف:- قياس القوة الانفجارية للذراعين والكتفين (الإطراف العليا).

الأدوات المستخدمة :- كرة طبية زنة (3) كغم ،شريط قياس أو علامة دالة لتحديد

المسافة .

وصف الأداء :- يتخذ المختبر وضع الوقوف فتحاً خلف خط الرمي المرسوم على

الأرض وممسك بالكرة الطبية أمام الصدر، وعند اعطاء إشارة البدء يقوم المختبر برمي

الكرة الطبية للأمام ولأبعد مسافة ممكنة ، وذلك بعمل قوس بالظهر مع إرجاع الكرة الطبية

للخلف بواسطة الذراعين ومن ثم رميها إلى الإمام من فوق الرأس ولأبعد مسافة ممكنة

ويراعى السرعة في الأداء.

تعليمات الاختبار :-

❖ لا يجوز للمختبر لمس الخط المرسوم على الأرض أو المنطقة أمام الخط .

❖ لا يجوز رفع القدمين عن الأرض أثناء الأداء.

❖ لكل مختبر محاولتان تسجل أفضلهما .

1-محمدي صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم:

(القاهرة، مركز الكتاب للنشر،1997)،ص200.

❖ يعلن الرقم الذي يسجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

أدارة الاختبار:-

❖ مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل النتائج من خلال تعيين مكان سقوط الكرة.

❖ محكم: يقوم بإعطاء اشارة البدء مع ملاحظة صحة الأداء.

طريقة التسجيل:- تسجل للمختبر المسافة بالمتر وأجزائه من الحافة الداخلية لخط الرمي حتى أقرب أثر لسقوط الكرة الطيبة على الأرض من جهة هذا الخط.

ثانياً: اختبار الرجلين :-

اسم الاختبار :- اختبار الوثب العامودي من الثبات :- (الوثب لسار جنت) (1).

هدف الاختبار :- قياس القوة الانفجارية للرجلين .

الأدوات المستخدمة :- حائط أملس بارتفاع مناسب، شريط قياس، طباشير ،صافرة .

وصف الأداء :-

❖ يقف المختبر مواجهاً للحائط ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير على الحائط مع ملاحظة عدم رفع العقبين عن الأرض، ويسجل الرقم الذي وضع العلامة أمامه.

1-علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (العراق، مطبعة جامعة

❖ يقف المختبر بعد ذلك مواجهاً للحائط من الجانب، ومن وضع الوقوف يقوم بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للإمام وإلى الأسفل مع ثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة.

❖ يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب الأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام والأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن، إذ يقوم بوضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.

تعليمات الاختبار:-

- ❖ يجب أن يتم الدفع بالقدمين.
- ❖ قبل قيام المختبر بالوثب للأعلى يقوم بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع.
- ❖ تؤخذ القياسات لأقرب (1سم).
- ❖ يعطى لكل مختبر محاولتين تحسب أفضلهما.

أدارة الاختبار:-

- ❖ مسجل يقوم بالنداء على الأسماء و تسجيل النتائج.
 - ❖ محكم يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء.
- طريقة التسجيل:- درجة المختبر هي عدد السنتمرات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى (مقربة لأقرب سنتمتر)⁽¹⁾.

3-2-4-2: القوة المميزة بالسرعة :

اولاً : اختبار الذراعين :-

اسم الاختبار :- الاستناد الأمامي (شناو) (1).

الهدف من الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت واستمارة تسجيل ومنطقة مستوية (فضاء) وصافرة.

وصف الأداء:-

- ❖ يأخذ المختبر الوضع الصحيح ويكون موضع الاستناد الأمامي .
- ❖ يقوم المختبر بثني الذراعين ومدهما بحيث يلامس الصدر الأرض في كل مرة يقوم فيها المختبر بثني الذراعين ومدهما كاملاً .
- ❖ يعلن الرقم على المختبر التالي لضمان عامل المنافسة.
- ❖ عند الإشارة لبدء الاستمرار في الأداء وعدم التوقف لغاية سماع إشارة النهاية.

تعليمات الاختبار:-

- ❖ يمكن للمختبرة إسناد الركبتين على الأرض .
- ❖ فترة الأداء (10) ثانية .
- ❖ تعطى محاولة واحدة للمختبر .

أدارة الاختبار:-

1-قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد بسطويسي؛ الاختبارات و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي :

(بغداد ،مطبعة جامعة بغداد،1987)، ص347.

- ❖ مسجل :يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج(عدد التكرارات).
- ❖ محكم :يقوم بإعطاء اشارة البدء وملاحظة الأداء بشكله الصحيح وإعطاء إشارة النهاية.

طريقة التسجيل :- يتم تسجيل التكرارات التي تؤديها كل مختبرة بشكلها الصحيح خلال (10) ثانية (وقت الاختبار).⁽¹⁾

ثانيا :- اختبار الرجلين :

اسم الاختبار :- اختبار من الوقوف(عدد مرات رفع وخفض الركبتين، أعلى تردد ممكن بمدة(20) ثانية).⁽²⁾

الهدف :قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات المستخدمة :- ساعة توقيت ، صافرة ،استمارة تسجيل.

وصف الأداء :-

- ❖ يقف المختبر ويضع يده خلف الرقبة .
- ❖ عند سماع الإشارة يقوم المختبر بالنزول إلى الأسفل والصعود للأعلى .
- ❖ يقوم المختبر بتكرار الأداء خلال (20) ثانية.

تعليمات الاختبار :-

1-قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد بسطويسي؛ مصدر سبق ذكره،ص 347.

2- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد بسطويسي؛ نفس المصدر ،ص 329.

- ❖ عدم رفع القدمين عن الأرض (القفز).
- ❖ النزول بحيث تكون الركبتان بزاوية 90 درجة .

أدارة الاختبار:-

- ❖ مسجل: يقوم بالنداء على المختبرات و تسجيل النتائج.
- ❖ محكم: يقوم بمراقبة أداء المختبرات.

طريقة التسجيل:- تسجل التكرارات لكل مختبرة في استمارة التسجيل خلال (10)

ثانية.

3-5 التجربة الاستطلاعية :-

أن للتجربة الاستطلاعية أهمية كبيرة حيث تزود الباحث بالمعلومات المختلفة عن التجربة الميدانية الرئيسة من نواحي الضعف والقصور إذ تعد تجربة مصغرة وعملاً مصغراً يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات و الايجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسة للبحث⁽¹⁾.

وقد قامت الباحثة بالتجربة الاستطلاعية بتاريخ (2011/1/27) على لاعبتين من

مجتمع ومن خارج العينة الرئيسة وكان الهدف من هذه التجربة هو التعرف على :-

- 1- تحديد الزمن المستغرق لكل اختبار .
- 2- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

1- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ مصدر سبق ذكره ، ص 89.

- 3- تدريب فريق العمل المساعد على الاختبارات وكيفية تنفيذها وتسجيل النتائج.
- 4- مدى ملاءمة الاختبارات للعينة وتنفيذها .
- 5- التعرف على تفهم العينة لأداء الاختبارات.
- 6- تجاوز الأخطاء في الاختبارات أن وجدت.
- 7- تهيئة وتنظيمها الاختبارات مع اجهزاتها.

3-6 الأسس العلمية للاختبارات:-

أن الاختبارات التي تم استخدامها في هذا البحث هي اختبارات مقننة، وقد وجدت الباحث في أكثر من مصدر علمي وتم استخدامها في الكثير من البحوث والدراسات السابقة في ميادين التربية الرياضية. وعلى الرغم من هذا فقد قامت الباحثة بإثبات الأسس العلمية لهذه الاختبارات زيادة في الدقة.

3-6-1 صدق الاختبارات:-

يقصد بصدق الاختبار أنه" الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله"⁽¹⁾.

وقد استخدمت الباحثة صدق المحتوى (المضمون) ، في تحديد صدق الاختبارات من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في هذا المجال * . وقد تم اتفاهم على أن الاختبارات تقيس الصفة أو القدرة التي وضعت لقياسها.ولزيادة

1-محمد صبحي حسانين؛ مصدر سبق ذكره ،ص183.

*ملحق رقم (2).

التأكيد تم استخراج معامل الصدق الذاتي وهو "صدق الدرجات التجريبية المتعلق بالدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس"⁽¹⁾ .و بحسب المعادلة الآتية:-

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

وبعد معاملة الدرجات إحصائياً تبين أن جميع اختبارات القدرات البدنية لها معامل صدق عال وكما موضح في الجدول رقم (5).

3-6-2 الثبات :-

لغرض التعرف على ثبات الاختبار قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-re-Test) وتعد هذه الطريقة" هي الأفضل لإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية"⁽²⁾ ، يعرف ثبات الاختبار بأنه "إذا ما أعيد الاختبار مرة أو مرات أخرى على العينة نفسها بعد فاصل زمني بالمواصفات بنفسها وتحت الظروف نفسها يتم الحصول على النتيجة نفسها أو قريباً من النتيجة"⁽³⁾

وقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبار الأول على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الرئيسة والبالغ عددهن (4) لاعبات وذلك بتاريخ (2011/1/26) وأعيد تطبيق الاختبار بعد مرور ستة أيام أي بتاريخ (2011/1/31). على العينة نفسها وتم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين إذ تبين أن درجة ثبات الاختبارات كانت عالية (جدول رقم 5).

1- ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4: (القاهرة ،مركز الكتاب لنشر، 2007)، ص112

2- ليلي السيد فرحات؛ نفس المصدر، ص169.

3- علي سلوم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،جامعة القادسية ،الطيف للطباعة ،2004)، ص22.

3-6-3 موضوعية الاختبار:-

الموضوعية هي "عدم تأثر نتائج الاختبارات أو القياس بالعوامل الذاتية للمصحح مثل حالته المزاجية وتقديره النسبي"⁽¹⁾ .

وبما أن اختبارات القدرات البدنية الخاصة بهذه الدراسة واضحة وسهلة الفهم وبعيدة عن التقويم وغير قابلة للتأويل، حيث يتم التسجيل باستخدام وحدات (الزمن- المسافة - التكرار) وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية عالية فضلاً عن هذه الاختبارات تم عرضها من قبل على الخبراء والمختصين في مجال التدريب وتم الاتفاق عليها .

وزيادة في التأكيد موضوعية الاختبارات تم حساب معامل الموضوعية عن طريق "معامل الارتباط بين تسجيل أثنين من المحكمين"⁽²⁾ *

وبعد معاملتها إحصائياً ظهر بأن جميع الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية وكما مبين في الجدول رقم (5).

جدول رقم (5)

1- إبراهيم عبد ربة خليفة ؛ الانتقاء النفسي وتطبيقات التربية البدنية والرياضية (إدارة تدريب ،تعليم) : القاهرة ،مطبعة العمرانية ، 2002 ، ص193.

* السيد عماد كاظم والسيد رجاء عبد الكريم حميد وهما حكمان درجة أولى في اتحاد العاب القوى
2- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج1، ط4: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001، ص153.

معاملات الصدق والثبات والموضوعية لاختبارات البحث

معامل الموضوعية	معامل الثبات	معامل الصدق	الاختبارات	ت
0,96	0,95	0,90	رمي الكرة الطيبة من فوق الرأس.	1
0,97	0,93	0,96	الوثب العامودي.	2
0,96	0,85	0,92	القوة المميزة بالسرعة للذراعين.	3
0,85	0,80	0,89	القوة المميزة بالسرعة للرجلين.	4

3-7 خطوات إجراء البحث :-3-7-1 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث يوم الثلاثاء والاربعاء المصادف 1-2011/2/2 في الساعة العاشرة صباحاً وعلى ملعب الساحة والميدان في نادي ديالى الرياضي وكما يأتي :

أولاً: اختبارات القوة الانفجارية(الذراعين ،الرجلين) واختبارات القوة المميزة بالسرعة (الذراعين ،الرجلين) في يوم 2011/2/1.

ثانياً: اختبارات الانجاز من خلال بطوله في يوم 2011/2/2.

3-7-2: المنهج التدريبي :-

اعدت الباحثة مفردات المنهج التدريبي خاص بفعالية رمي القرص مستعينة بالسادة المشرفين وذوي الاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي ومدربين متخصصين ومعتمدة على تجربتها وخبرتها المتواضعة في ميدان التدريبي لألعاب القوى والمصادر العلمية التدريبية

وقد تضمن المنهج استخدام تمارين تساهم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة المرتبط بفعالية رمي القرص لناشئات منتخب محافظة ديالى و حرصت الباحثة أن يتضمن المنهاج:-

1- أن تتماشى تمارينات المنهج مع القدرات البدنية التي تمتلكها اللاعبات الناشئات لغرض المساهمة في تطويرها.

2- مراعاة الفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبات عند اختيار مفردات المنهاج.

3- أن يأخذ بالحساب إمكانية الكادر المساعد في سهولة تنفيذ الواجبات المناطة بهم عند تنفيذ مفردات المنهج.

4- أن تتميز مفردات المنهج بالمرونة والتشويق.

5- مراعاة التدرج في إعطاء مفردات المنهج.

6- تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية كونه عاملاً أساسياً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي.

7- استعملت طريقة التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة في تطبيق التمارينات في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية .

8- لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد تم تحديد الشدة الملائمة والتدرج بها من (من المتوسط إلى القصوى) ويشدد تتراوح ما بين 60% إلى 95% من الشدة القصوى.

9- وضعت التمرينات ضمن القسم الرئيس وتراوح وقت التمرين (30-40) دقيقة. وكان وقت الوحدة التدريبية يتراوح (90-95) دقيقة.

وقد تم تنفيذ مفردات هذا المنهاج ضمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية وخلال فترة الإعداد الخاص وقد تم ترك مفردات الوحدة التدريبية الأخرى للمدرب لغرض الاستعداد للبطولة بالشكل الذي يريته ، في حين تركت المجموعة الضابطة دون تعريضها إلى المتغير المستقل الخاص بالمجموعة التجريبية، وكان يتم التدريب للمجموعتين كل حسب وقته المخصص في الوحدة التدريبية اليومية ضمن منهج المجموعتين.

وقد تم تنفيذ المنهاج التدريبي في (10) أسابيع بواقع ثلاث (3) وحدات تدريبية أسبوعية موزعة على أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) استخدم فيها الأسلوب التدريبي الباليستي باستخدام الكرات الطبية والموانع مختلفة الارتفاعات والمدرجات والإتقال مختلفة الأوزان وبتكرارات مناسبة لكل لاعبة.

وكانت الشدة المستخدمة لكل من القوة الانفجارية محصورة بين (80-90 %) والقوة المميزة بالسرعة (70-85%)⁽¹⁾. وقد تم حساب الشدة المطلوبة ولجميع أفراد العينة من خلال تعرضهم لمجموعة اختبارات ثم حساب الشدة على وفق القانونين الآتيين:-

$$\text{الحد الأقصى للتكرار} \times \text{الشدة المطلوب} = \text{(تحديد التمارين الخاصة)}$$

$$\text{أقصى زمن} \times 100 = \text{= (بالنسبة إلى الاركاض)}$$

الشدة

واستخدمت الباحثة ايضاً التدرج في الشدة للتدريب .

ان التدريبات المستخدمة في المنهج تضمنت تمرينات (الرجلين والذراعين) الى انه بحسب الاهمية التي تخص مراحل الرمي للقرص ويشير (محمد عبد الغني) "لابد من العمل على رفع التدريب تدريجياً خلال الخطة التدريبية ويجب ملاحظة التغير بالحجم أولاً وبعد ذلك الشدة ومدة الراحة ، إذ ممكن تأمين تكيف الذي يؤمن حدوث الارتقاء بالمستوى " (1)

وقد تم حساب مدة الراحة بين التكرارات والمجاميع للمجموعة التجريبية عن طريق الزمن و بحسب آراء الخبراء .

وكان دور الباحثة فقط الإشراف على تنفيذ مفردات المنهج الذي بدأ تطبيقه يوم الأحد المصادف (2011/2/6) ولغاية يوم الخميس المصادف (2011/4/14).

3-7-3: الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية وفي ظروف الاختبارات القبلية نفسها وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً وعلى ملعب ديالى الرياضي ولمدة يومين :-

1- محمد عبد الغني عثمان ؛التعليم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت ،دار العلم والنشر والتوزيع ،1987)،ص238 .

أولا :- اختبارات القوة الانفجارية (للذراعين والرجلين) و القوة المميزة بالسرعة (الذراعين والرجلين) يوم 2011/4/16 .

ثانيا:- اختبارات الانجاز من خلال البطولة يوم 2011/4/17 .

3-8 الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة الدرجات الخاصة التي حصل عليها من التجربة:-

مج س

❖ الوسط الحسابي (س) = $\frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$ ⁽¹⁾

ن

الجزء

❖ النسبة المئوية = $\frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$ ⁽²⁾

الكل

❖ معامل الالتواء = $2 \times (\text{الوسط الحسابي} - \text{الوسيط})$ ⁽³⁾

الانحراف المعياري

1- وديع ياسين التكريتي و محمد حسن ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية

الرياضية: (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص102.

2- قيس ناجي عبد الجبار؛ طرائق الأساليب الإحصائية: (الموصل، دار الحكمة للطباعة

والنشر، 1990)، ص258

3- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي

(القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)، ص151.

❖ حساب نسبة التطور = $\frac{\text{الاختبار أبعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{100 \times \dots\dots\dots}$ (1)

الاختبار القبلي

❖ اختبار (T.Test) للعينات المرتبطة (ت) = $\frac{\text{س ف} / \text{ع ف}}{\sqrt{\text{ن}}}$ (2).....

❖ معامل الارتباط البسيط (بيرسون) (3)

$$r = \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص} - \frac{\text{مج س}^2 \times \text{مج ص}^2}{\text{ن}}}{\sqrt{\left[\frac{\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}}}{\text{ن}} \right] \times \left[\frac{\text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{ن}}}{\text{ن}} \right]}}$$

س₁ - س₂

❖ اختبار (T.Test) للعينات المستقلة = (4)

1- عامر فاخر شغاتي :تقويم مطاولة السرعة الخاصة والنمط الجسمي لعداء العراق باركاض (400م،800م،1500م،5000م،10000م) :رسالة ماجستير، جامعة البصرة/كلية التربية الرياضية، (1996)،ص21.

2- محمد نصر الدين رضوان ؛ الإحصاء البارومتري في بحوث التربية الرياضية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ،1989)،ص54.

4- دلال القاضي (وآخرون) ؛ الإحصاء للإداريين والاقتصاديين : (عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2005) ، ص 50.

1- محمد جاسم ياسر ؛ مقدمة في الإحصاء التربوي ، ط1 : (العراق ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر 2010) ، ص 261.



$$\frac{2ع + 1ع}{1 - ن}$$

❖ الانحراف المعياري:

$$\sqrt{\frac{\text{مج (س - س - س)}^2}{(1) \dots \dots \dots}} = ع$$

1 - ن

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ومناقشتها:-

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي) ومناقشتها:-

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية:-

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصلت اليها الباحثة وتحليلها ومناقشتها من خلال الاختبارات. وبعد الانتهاء من المنهج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب الباليستي للمجموعة التجريبية واستخدام أسلوب المدرب مع المجموعة الضابطة ، فقد تم تحويلها إلى جداول وأشكال بيانية كونه أداة توضيحية للبحث،"أن تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة أسئلة وتؤكد على قبول فروضه أو عدم قبولها"⁽¹⁾

ومن أجل معرفة نتائج الاختبارات رمي القرص (الانجاز) و بعض القدرات البدنية الخاصة {القوة الانفجارية (للذراعين والرجلين) والقوة المميزة بالسرعة (للذراعين و الرجلين)} لعينة البحث وفي ضوء البيانات الإحصائية التي توصلت اليها نتائج البحث بعد اجراء الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث ، فقد تم تنظيم وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بالترتيب الآتي:-

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة**ومناقشتها:-****4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات القدرات****البدنية للمجموعة الضابطة:-**

يبين الجدول (6) نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة الضابطة ،حيث تم استخدام قانون (t) للعينات المتناظرة ومنه نلاحظ:-

1- صالح حمد العساف؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية (الرياض ، مكتبة العبيكان، 1998)، ص11.

جدول رقم (6)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة
للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة t		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	عدد العينة	المعالجات الاختبارات البدنية
	الجدولية	المحسوبة	±ع	س	±ع	س			
معنوي	2,776	7,722	0,449	3,494	0,275	2,412	مترا/سم	5	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي		4,802	2,701	31,600	2,645	26,000	سم		القوة الانفجارية للرجلين
غير معنوي		2,588	2,738	12,000	1,140	9,600	عدد مرات		القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوية		5,047	1,643	21,800	1,949	17,400	عدد مرات		القوة المميزة بالسرعة للرجلين

معنوي عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05)

عند ملاحظة الجدول (6) يبين لنا نتائج اختبارات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وفيه الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة .

حيث نجد أن الوسط الحسابي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين في الاختبار القبلي (2,412) وانحراف معياري قدره (0,275) . بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (3,494) وانحراف معياري مقداره (0,449) وعند حساب قيمة (ت) نجد أنها بقيمة (7,722) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,776) وعند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05) ومما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار القوة الانفجارية للرجلين فنجد أن الوسط الحسابي لاختبار القبلي كان بقيمة (26,000) وانحراف معياري قدره (2,645) . بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (31,600) وانحراف معياري قدره (2,701) وعند حساب قيمة (ت) وجد إن قيمتها (4,802) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,776) وعند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

في حين يبين الجدول (6) الوسط الحسابي القبلي للقوة المميزة بالسرعة للذراعين ومقداره (9,600) وانحراف معياري قدره (1,140) . في حين كان الوسط الحسابي البعدي بقيمة (12,000) وانحراف معياري قدره (2,738) وعند حساب قيمة (ت) وجد أن قيمتها (2,588) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,776) وعند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية.

وقد بين الجدول (6) الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبار القبلي وقيمه (17,400) وانحراف معياري قدره (1,949) . في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بقيمة (21,800) و بانحراف قدره (1,643) وعند حساب قيمة (ت) وجد إن قيمتها (5,047) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية البالغة قيمتها (2,776) وعند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

جدول رقم (7)

يبين النسبة المئوية لتطور القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	نسبة التطور %
اختبار القوة الانفجارية للذراعين	2,412	3,494	44,859%
اختبار القوة الانفجارية للرجلين	26,000	31,600	21.538%
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	9,600	12,000	25%
النتائج من اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	17,400	21,800	25,287%

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات القدرات البدنية

للمجموعة الضابطة :-

يتضح لنا من النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (6) إن المجموعة الضابطة قد حققت فرقاً معنوياً في اختبارات القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وكذلك اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى الاستمرار في التدريب وعدم الانقطاع. حيث أكد خبراء التدريب الرياضي أن التدريب المنتظم وبأسلوب علمي مدروس ومبرمج يؤدي إلى حدوث التكيف والارتقاء بالقدرات والانجاز، كما يشير إلى ذلك (ريسان خريبط) "إن التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير القدرات".⁽¹⁾

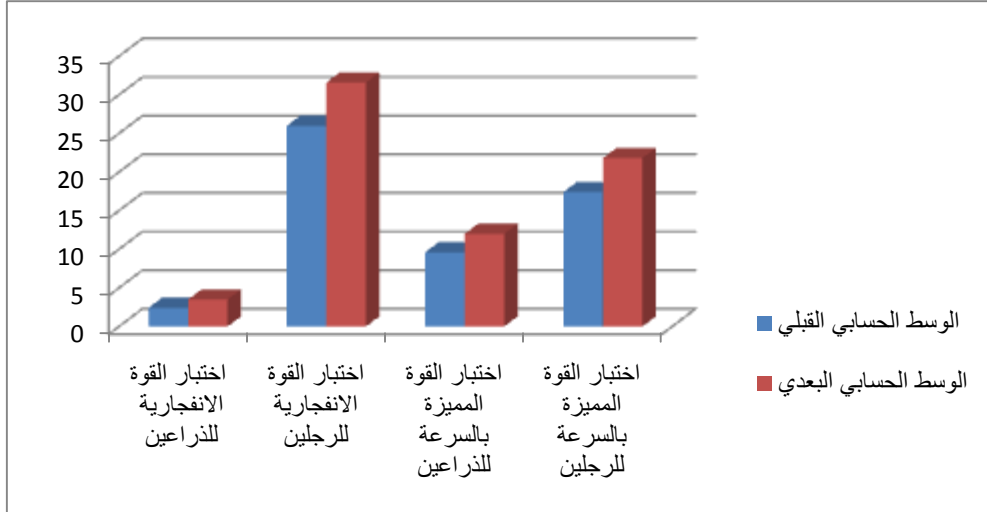
في حين نرى من الجدول (6) أيضاً أن اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين كانت نتائجها غير معنوية وتعزو الباحثة ذلك إلى عدم استخدام تمرينات مناسبة لتطوير هذه القدرة. وقد كانت هذه المجموعة تتدرب على وفق منهاج معد من قبل المدرب المختص وكانت الباحثة تشرف على التدريب ومن دون تدخل في المفردات و التمرينات والشكل (9) يوضح اختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة على وفق الأوساط الحسابية القلبية والبعديّة.

الشكل (9)

1-ريسان خريبط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد ، نون لمستحضرات

الطباعة ، 1995، ص481.

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة الضابط



4-1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للاختبار رمي القرص

(الانجاز) للمجموعة الضابطة:-

بعد أن جمعت الباحثة البيانات من خلال البطولة بالنسبة إلى اختبار الانجاز عمدت إلى تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً كما في الجدول (8):-

جدول رقم (8)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار رمي القرص (الانجاز)

الدالة	قيمة t		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	عدد العينة	المعالجات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	±ع	س	±ع	س			
عشوائي	2,776	1,065	0,719	12,950	1,525	12,270	م/سم	5	الانجاز

معنوي عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05)

يتضح لنا من الجدول (8) أن الوسط الحسابي لاختبار رمي القرص (الانجاز) في الاختبار القبلي كان بقيمة (12,270) وبانحراف معياري قدره (1,525). بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بقيمة (12,950) وبانحراف معياري مقداره (0,719) وعند حساب قيمة (ت) وجد إن قيمتها (1,065) وهي بذلك أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,776) وهي عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05) وبذلك يكون الفرق غير معنوي.

جدول (9)

يبين النسبة المئوية لتطور اختبار رمي القرص (الانجاز) للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	نسبة التطور %
رمي القرص (الانجاز)	12,270	12,950	5,542%

4-1-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للاختبار رمي القرص

(الانجاز) للمجموعة الضابطة:-

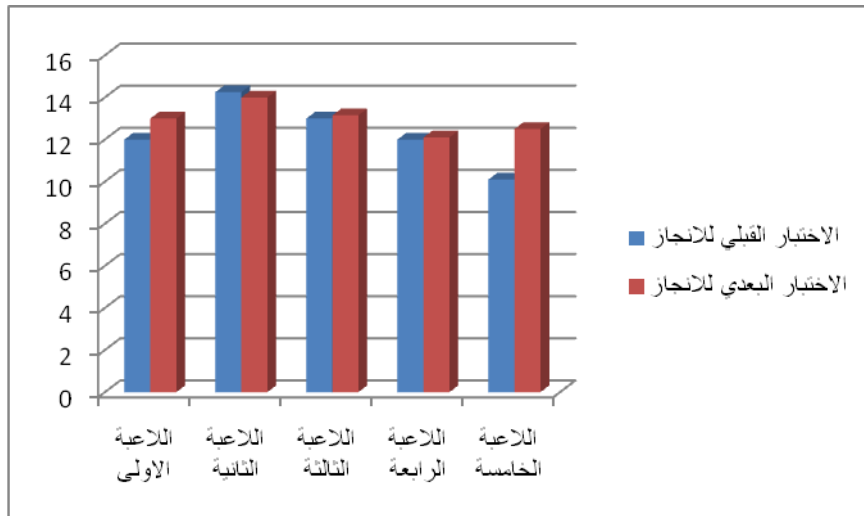
لقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في فعالية رمي القرص (الانجاز) وتعزو الباحثة ذلك إلى الضعف الناتج في القوة المميزة بالسرعة التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبلي والبعدي ، ولما كانت القوة التي تمتاز بالسرعة في الأداء ضرورية في فعالية رمي القرص وخاصة لحظة الرمي عندما تنتقل هذه السرعة إلى الأداة . لذا يجب إن تتوفر لدى لاعبة رمي القرص وأن ضعف هذه القدرة له دور كبير في ضعف الانجاز كما يبينه الأستاذ أمر الله احمد ألبساطي ان حالات التدريب (تتوقف على درجة مكوناتها، فكلما ارتفع مستوى المكونات ارتفع مستوى الانجاز مع مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات طبقاً لمستوى المنافسة)⁽¹⁾ . كما أكدت دراسة قام بها خالد حسين عزت

1- أمر الله احمد ألبساطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، مطبعة الانتصار- الافرسييت ، 1998، ص18.

(2006) حيث أشارت إلى انخفاض معدلات التهديف في الدقائق الأخيرة ويرجع السبب إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية.⁽¹⁾ وهذا يعزز ما تقدمت به الباحثة من مناقشة لضعف الانجاز الذي يكون مقروناً بتطور اللياقة البدنية. والشكل البياني (2) هو توضيح لانجاز كل لاعبة في المجموعة الضابطة من خلال الاختبارات القبلية و البعدية.

الشكل (10)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لفعالية رمي القرص (الانجاز) للمجموعة الضابطة



2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

(مجموعة المنهج الباليستي) ومناقشتها:-

1- خالد حسين عزت ؛ دراسة تحليلية لمعدلات التهديف بين فرق المقدمة في بطولة كاس العالم لكرة اليد للرجال في تونس 2005م ،(بحث منشور في المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد التاسع (2006)،ص20،

4-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات القدرات

البدنية للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي): -

بعد أن تم جمع البيانات للاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات القدرات البدنية قامت الباحثة بتفريغها ومعالجتها إحصائياً وكما في الجدول (10) :

الجدول (10)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي)

الدلالة	قيمة t		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	عدد العينة	المعالجات الاختبارات البدنية
	المحسوبة	الجدولية	±ع	س	±ع	س			
معنوي	2,776	18,641	0,414	4,640	0,332	2,464	متر/سم	5	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي		17,083	2,449	48,000	1,788	26,800	سم		القوة الانفجارية للرجلين
معنوي		15,092	2,509	17,600	1,303	8,800	عدد مرات		القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي		9,283	1,923	32,800	3,049	18,600	عدد مرات		القوة المميزة بالسرعة للرجلين

معنوي عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05)

يتبين لنا من الجدول (10) بان نتائج اختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية (مجموعة التدريب الباليستي) بلغ الوسط الحسابي في الاختبارات القبليّة

للقوة الانفجارية للذراعين (2,464) وبانحراف معياري قدره (0,332). فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4,640) وبانحراف معياري قدره (0,414) وعند استخراج قيمة (ت) المحسوبة ظهرت (18,641) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,776) بدرجة حرية (4) و تحت مستوى دلالة (0,05) وبذلك يكون فرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

ويبين لنا الوسط الحسابي القبلي للقوة الانفجارية للرجلين فقد بلغ (26,800) وبانحراف معياري قدره (1,788). فيما بلغ الوسط الحسابي البعدي (48,000) وبانحراف معياري قدره (2,449) وعند حساب قيمة (ت) وجد إن قيمتها (17,083) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,776) بدرجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

كما يبين لنا بان الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للذراعين في الاختبار القبلي (8,800) وبانحراف معياري قدره (1,303) . فيما بلغ الوسط الحسابي البعدي (17,600) وبانحراف معياري قدره (2,509) وعند حساب قيمة (ت) وجد أنها (15,029) بذلك فهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,776) بدرجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

ويبين لنا الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبار القبلي (18,600) وبانحراف معياري (3,049). فيما بلغ الوسط الحسابي البعدي (32,800) وبانحراف معياري (1,923) وعند حساب قيمة (ت) وجد إنها (9,283) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2,776) بدرجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (11)

يبين النسبة المئوية لتطور القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة للمجموعة
التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي)

المتغيرات	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	نسبة التطور %
اختبار القوة الانفجارية للذراعين	2,464	4,640	88,312%
اختبار القوة الانفجارية للرجلين	26,800	48,000	79,104%
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	8,800	17,600	100 %
اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	18,600	32,800	76,344%

2-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات القدرات البدنية

للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي):-

أظهرت نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين فروقاً معنوية وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى استخدام التمرينات الباليستية في المنهج التدريبي والتي امتازت بتدريبات رمي الكرة الطبية وبأوزان مختلفة وكذلك تمارين البنج بريس المختلفة فضلاً عن إثقال خفيفة نسبياً والتي لم يعتد اللاعبات على ممارسة مثل هذا التمارين وبهذا الشكل المركب الدقيق، كان له الأثر في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين مما انعكس ايجابياً على الانجاز. كما إن المنهج المعد قد احتوى على تمارين ذات شدة تصاعدية وهذا يتفق عليه الخبراء ويؤكدون بأنه " إذا أردت تطوير القوة تكون باستخدام تدريبات ذات مقاومات تصاعدية" (1) .

وتتفق الباحثة على إن تدريبات القوة العضلية يجب ان تعكس طبيعة دائرة الإطالة والتقصير وهذا ما بينه (علي محمد طلعت) "لتحسين القوة من خلال حدوث التكيف في الجهاز العصبي حيث إن معظم الحركات الرياضية تتميز بوجود مرحلة الانقباض بالتطويل وبعده مباشرة الانقباض" (2) . كذلك (زكي محمود) في إنشاء مرحلة الإطالة اللامركزية يتم خزن قدر كبير من الطاقة المرنة داخل العضلة وهذه الطاقة المرنة تتم إعادة استخدامها في مرحلة النقل المركزي التالي والتي تؤدي إلى زيادة قوة العضلة العاملة" (3) .

1- منصور جميل العنكي ؛ أساليب تدريب القوة القسوى وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسية : (أطروحة دكتوراة ،جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،1994)،ص111.

2- علي محمد طلعت ؛ مصدر سبق ذكره،ص26

3- محمود زكي وريش ؛ التدريب البلايومترك -تطويره- مفهومه -واستخدامه مع الناشئة : (القاهرة ،دار الفكر العربي، 1998)،ص19.

وفي اختبار القوة الانفجارية للرجلين وجدت الباحثة فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وهذا يعني تطوراً في القوة الانفجارية للرجلين قد حصل لهذه المجموعة ، وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى نتيجة استخدام تدريبات المقاومة الباليستية الخاصة بتنمية القوة الانفجارية للعضلات العاملة مثل القفز والوثب مع الإثقال الخفيفة نسبياً وتكرارات مناسبة وتمارين القفز على الصناديق مع ارتداء النقالات وبأوزان مختلفة. ومثل هذه التمرينات تعتمد على أطالة العضلة ومن ثم التقصير مما يولد قوة انفجارية عالية وبهذا الصدد يوضح (كرسلي Crossly) "انه إذا لم يكن هناك تأخير بين عملية النقلص اللامركزية (الإطالة) والنقلص المركزي (التقصير) فان كمية العمل المنجز تحت هذه الحالة تكون مترجمة بطاقة مرنة محررة في العضلة إثناء التمدد"⁽¹⁾ .

ويؤيد ذلك (هارة -1990) عندما يتحدث عن طريقة تدريب القفز من مكان مرتفع إذ يقول "ان النوعية العالية للتمرين والتي تزيد من مفعول التدريب هي الربط المباشر للقفز عالياً بعد الهبوط وان مرحلة الهبوط مثل هذه القفزات يكون مفعولها كقسم تحضيرى للقفز عالياً تجبر على النقلص القوي والشديد"⁽²⁾

أما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين فقد ظهرت النتائج فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي تعزو الباحثة تلك الفروق إلى إن التدريب الباليستي يقوم على أساس توجيه التمارين نحو العضلات التي تشارك في الفعالية ومع التكرار بأقصى سرعة بحيث تعمل العضلة أكثر من قدرتها بوجود المقاومة القذفية من دون ظهور أعراض التدريب الزائد أو حدوث إصابات، ومن هنا تضمن المنهاج

1- Crossly, G; **Special Strength** : A Link with Hurdling, Modern Athlete & coach ,vol.22 (1984), P26.

2- هارة ؛ مصدر سبق ذكره ،ص 172.

تمرينات رمي بالأثقال مختلفة الوزن ومن الأوضاع المختلفة. وعليه تتفق الباحثة هنا مع (جورج - George) وآخرين إن "التدريب الباليستي ملائم بالنسبة لقاذف الكرة في البيسبول وكرة السلة وأي لاعب يحتاج تحسين حركات رميته، لأن تتابع الرمي في التدريب الباليستي يبدأ من الثقيل إلى الخفيف حيث تقوي الأوزان الثقيلة جميع العضلات والمفاصل المستخدمة وبهذا ترسي أساس صحيح بنائي ووظيفي ثم يليه الأوزان الخفيفة والتي تؤدي بدورها إلى حركات رمي تتسم بسرعة عالية وهي حركات ضرورية لتحسين مهاراتك"⁽¹⁾.

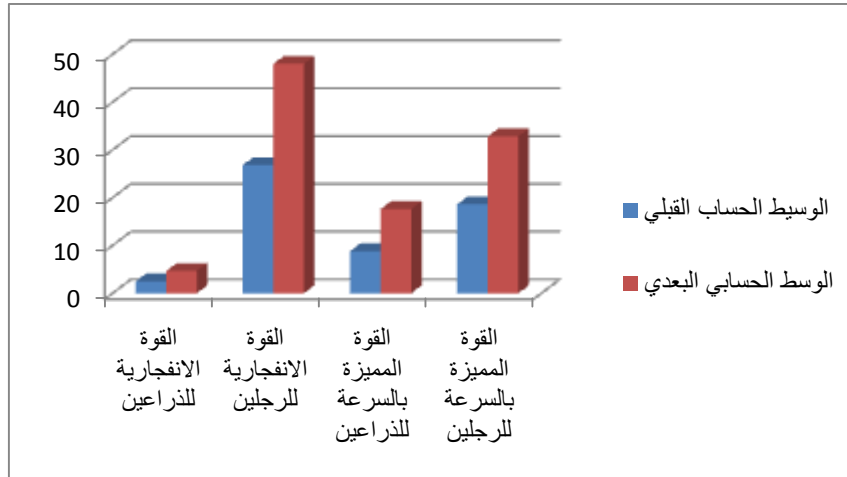
أما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين نرى ان النتائج فيها فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على حصول تطور لدى المجموعة وتعزو الباحثة هذا التطور إلى نوع التمارين التي استخدمتها الباحثة في المنهج والتي تضمنت تمارين باستخدام مقاومة خفيفة ومتوسطة بأقصى سرعة من خلال قذف الجسم أو الأداة في الفراغ و التي أدت إلى تحفيز الألياف السريعة في العضلات العاملة وهذا سينعكس على سرعة الرمي وهذا هو المطلوب حيث يكون رمي القرص من خلال استخدام القوة مع أقصى سرعة وهذا ما أكده (ميشيل ستون Michael stone) وآخرون في إن "التدريب الباليستي يعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر انفجاراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة"⁽²⁾.

1- Georg B . Dintiman , Aobert D. Ward : **sport Speed** , Leisure press , Cham paling,/// inions,(1988),P.53.

2- Michael Huston, Steven S. plink, Margaret E .stone K .schilling Harold S .obrgant ,and Kyle C.pierce : Athletic ,perform mace cleverly pm net , strength and conditioning , volume 20 number 6 December(1998). P.20.

الشكل (11)

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي)



3-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للاختبار رمي

القرص (الانجاز) للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي) :-

بعد أن فرغت الباحثة من اختبارات القبلية والبعديّة لاختبار رمي القرص

(الانجاز) عمدت إلى تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً وكما في الجدول (12):-

جدول رقم (12)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار رمي القرص (الانجاز)

للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي)

الدلالة	قيمة t		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	عدد العينة	المعالجات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	±ع	س	±ع	س			
معنوي	2,77 6	7,807	0,888	16,744	2,033	12,466	م/سم	5	الانجاز

معنوي عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05)

يتضح من الجدول (12) إن نتائج اختبار رمي القرص (الانجاز) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (12,466) وبانحراف معياري قدره (2,033) ، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (16,744) وبانحراف معياري قدره (0,888) وعند حساب قيمة (ت) بلغت (7,807) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,776) عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (13)

يبين النسبة المئوية لتطور اختبار رمي القرص (الانجاز) للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي)

المتغيرات	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	نسبة التطور %
رمي القرص (الانجاز)	12,466	16,744	34,317%

4-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للاختبار رمي القرص

(الانجاز) للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي) :-

يتضح لنا من نتائج اختبار رمي القرص (الانجاز) إن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، وترجع الباحثة هذه الفروق إلى تطور القدرات البدنية للاعبات والتي ساعدت في تحسن الانجاز من خلال التكامل في تمارين المنهج وخاصة تلك التمارين التي تشابه طبيعة أداء مهارة رمي القرص إذا ما أعدت بشكل علمي صحيح ومناسب للفئة التي تخضع للمنهج وبهذا تكون هناك خصوصية في التدريب كما أشار (Brain) إلى أن "القاعدة التدريبية لأي منهاج هي الخصوصية وتعني إن الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب لا بد أن تكون مشابهة للحركات التي سيوجهها في أثناء المنافسة"⁽¹⁾ .

وكذلك تعزو الباحثة هذا التطور إلى المنهج المستخدم لتطوير القوة والذي استخدم الدمج بين تدريبات الإثقال وتدريبات البلايومترك والذي عمل على تطوير القوة العضلية وبالتالي تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، إذ أن "التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الانجاز"⁽²⁾ . كما إن التمتع بقوة عضلية له

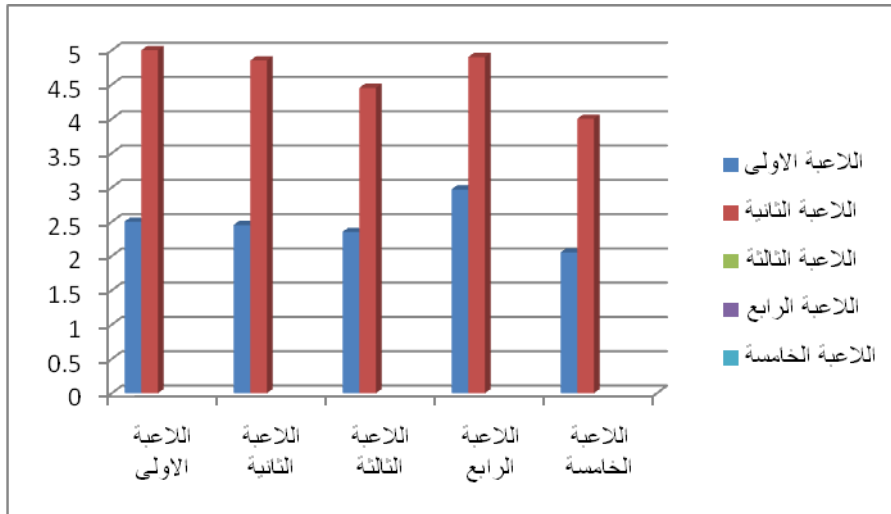
1 – Brain Mackenzie : sport coca – ply metrics ,disclaimer , BBC ,education , web guide sport,(1999).

2- عماد الدين عباس أبو زيد ؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات) : (الإسكندرية ، دار المعارف ، 2005) ، ص155.

دور متميز في الانجاز وهذا يعود إلى التمارين الباليستية المستخدمة في المنهج المعد من قبل الباحثة وهذا ما يؤكد (علي الصالح) "إن هذه التمارين تؤدي حتماً إلى تحسن التوافق العصبي العضلي وكفاية العضلات العاملة في تطوير قدرتها على الأداء"⁽¹⁾

الشكل (12)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لفعالية رمي القرص (الانجاز) للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج الباليستي)



3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية في القدرات البدنية:-

1- علي الصالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي ، ط 1 : (بنغازي ، منشورات جامعة قاريونس ، 1994)

1-3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية للقوة الانفجارية للذراعين:-

الجدول(14)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار القوة

الانفجارية للذراعين

الدالة	قيمة (ت)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع±	س	ع±	س		
معنوي	2,306	4,189	0,44 9	3,49 4	0,41 4	4,640	متر/سم	القوة الانفجارية للذراعين

معنوي بدرجة (8) بمستوى دلالة (0,05)

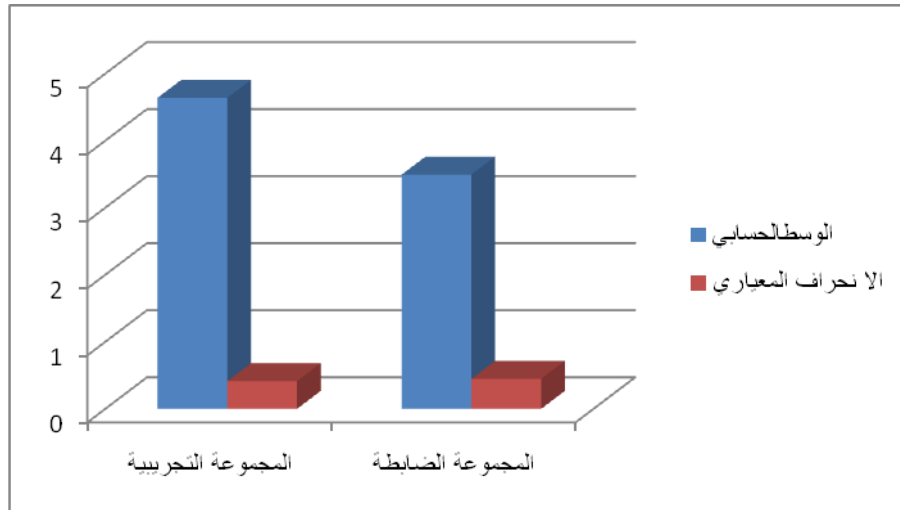
يتضح لنا من خلال الجدول(14) نتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ومن خلال المعالجات الإحصائيات لنتائج هذا الاختبار في قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري.

فقد أظهرت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مقارنة قيمة (ت) المحتسبة والتي بلغت (4,189) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,306) وعند إجراء المقارنة مابين القيمتين وعند درجة حرية (8) وتحت دلالة

مستوى (0,05) وظهر الفرق لصالح أفراد المجموعة التجريبية والتي كان متغير الدراسة التجريبية يطبق عليهم طوال فترة تنفيذ مفردات المنهج المقترح.

الشكل (13)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبار القوة الانفجارية للذراعين



2-3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

للقوة الانفجارية للذراعين:-

من خلال عرض وتحليل نتائج الجدول (14) ومن خلال النظر إلى الشكل (13) التي اعتمدها الباحثة لترى من خلالها الفروقات لصالح إي متغير من متغيرات الدراسة.

وعليه فقد اتضح لنا وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية فيما بين الاختبارات البعدية بعدية لإفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لأغراض

المقارنة في هذه الاختبارات وظهرت الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية. وتعرزو الباحثة ذلك الى نوع المقاومات المستخدمة في المنهج المعد وعلى وجه الخصوص تمارين الكرات الطبية ورمي الإثقال بالأوزان المختلفة والتي أثرت في تطوير العضلات العاملة من خلال الانقباض والإطالة بهدف إنتاج قوة أكبر في اقصر زمن أي (تحسين دورة المد والتقصير) والباحثة تتفق هنا مع (Gambetta) في إن العضلة تستطيع إخراج مقدار أكبر من القوة الانفجارية" إذا امتدت بصورة فعالة قبل إن تسمح لها إن تقصر مما يؤدي إلى تطوير التقلص العضلي"⁽¹⁾. هذا فضلاً عن إن "تمارين المقاومة لمجموعة عضلية واحدة على حدة تؤدي إلى زيادة في القوة إذا ما تناوبت هذه الانقباضات المقاومة للعضلات المحركة الأساسية مع العضلات المقابلة لها وهذا يجند أكبر عدد ممكن من الأنسجة العضلية والوحدات الحركية"⁽²⁾. ولهذا كانت التطور في القوة الانفجارية من خلال المناهج الذي احتوى على تمارين شاملة لتهيئة المجموعات العضلية المتقابلة ليكون أساساً جيداً للوصول إلى تنمية القوة العضلية الانفجارية للذراعين. حيث إن "تدريبات الإطالة - التقصير واحدة من انصب الأساليب لتنمية القدرة العضلية"⁽³⁾.

وأشار (ميشيل Michael) وآخرون إلى "إن التدريب بأوزان خفيفة والذي يتسم بقدرة عالية يؤثر على أجزاء مختلفة من منحنيات القوة والسرعة وأيضاً إن الهدف

1 - Gambetta ; N.S.A, Round table. Ply metrics ,**New studies in Athletes** , vol.4(1989).

2- محمد محمود عبد الدايم وآخرون ؛ برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الإثقال : (مصر ، مطابع الأهرام ، 1993) ، ص96.

3- عاطف رشاد خليل ؛ تأثير التدريب بالإثقال وتمارين الإطالة والتقصير على قوة عضلات الرجلين مسافة الوثب للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة (المجلة العلمية ، التربية البدنية والرياضية ، عدد2002، 41)، ص168.

الرئيسي للتدريب على الأوزان الخفيفة هو زيادة معدل إنتاج القوة الانفجارية، بينما يزيد التدريب التقليدي باستخدام الأوزان الثقيلة القوى القصوى للاعبين، كما ان التدريب الذي يتسم بالسرعة العالية يؤدي إلى سرعة الأداء الرياضي إلى حد كبير أكثر من التدريب التقليدي الذي يستخدم الأوزان الثقيلة⁽¹⁾. وهذا ما جعل التفوق للمجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة التي كانت تتدرب على وتيرة واحدة مما جعل تطورها اقل في اختبار القوة الانفجارية للذراعين .

3-3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية للقوة الانفجارية للرجلين:-

الجدول(15)

يبين نتائج الاختبارات البعدية

للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار القوة الانفجارية للرجلين

المعالجات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة (ت)
-----------	--------------------	------------------	----------

1 –Michael H ,stone ,Stevens ,plisk, Margaret E. stone, Brain K. schilling ,Harolds .

O , brigand ,and kylie C. pierce ;Opacity., P.25.

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	س	ع±	المحسوبة	الجدولية	الدلالة
القوة الانفجارية للرجلين	سم	48,000	2,449	31,600	2,701	10,055	2,306	معنوي

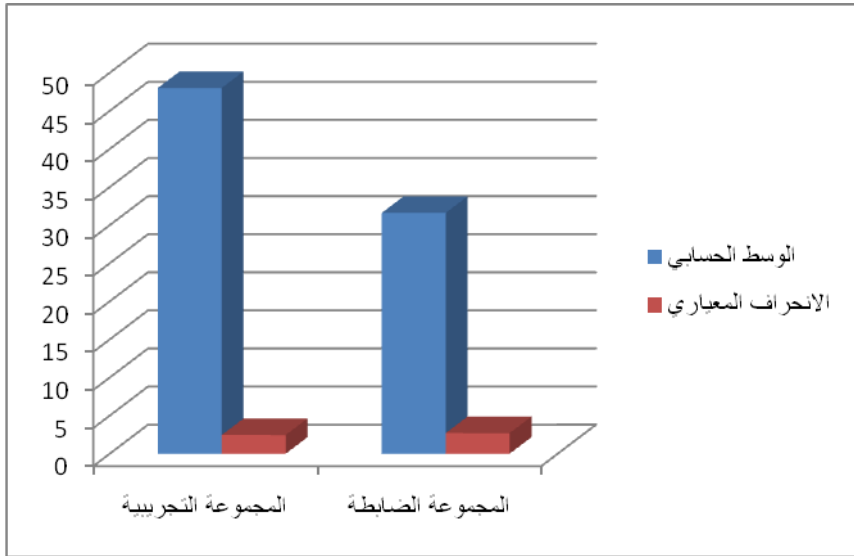
معنوي بدرجة (8) بمستوى دلالة (0,05)

يتضح لنا من الجدول (15) أعلاه نتائج اختبار القوة الانفجارية للرجلين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة. وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية عند المقارنة بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية للرجلين .

حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة (10,055) وهي قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,306) عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0,05) عند الكشف عنها في جدول مستوى الدلالة لقيمة (ت).

الشكل (14)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبار القوة الانفجارية للرجلين



4-3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

للقة الانفجارية للرجلين:-

يتضح من نتائج جدول (15) والشكل (14) التي تم استخدامها من قبل الباحثة. نجد ان هناك فروقاً في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحتسبة مقارنة بقيمة (ت) الجدولية فهي اكبر منها وهذا دليل على وجود هذه الفروقات المنطقية التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية مقارنة نتائجهم البعدية مع نتائج أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية أيضاً ، وقد ظهرت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية. وهذا يعود إلى الاستمرار في التدريب والذي ساعد على تجند معظم المجاميع العضلية ، وقد ساعدت التمارين المستخدمة في المنهج على تحقيق ذلك سوى تمارين القفز و تمارين الدبني مع ارتداء الكيترات والحملات وبالأوزان المختلفة والباحثة هنا تتفق مع لأرسو الذي يعرف القوة الانفجارية بأنها "القدرة على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت"⁽¹⁾ كما أكد (علي

1- محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي

الصالح الهرهوري) " ان تدريبات القوة الانفجارية هي بالتأكيد تعني استخدام تمارين مناسبة وخاصة ومشتقة من الفعالية التخصصية بالإضافة إلى جانب التمارين المختارة من قبل الباحث ضمن المنهاج المعد لان هذه التمارين سوف تعمل على حدوث توافق عصبي عضلي وزيادة كفاءة العضلات العاملة وتطوير قدرتها"⁽¹⁾

فضلاً عن الدراسات التي قام بها (ويلسون Wilson) وآخرون إلى " إن التدريب الباليستي يؤدي إلى تحسين القدرة العضلية بنسبة 18% في الوثب العمودي بينما كانت نسبة البلايومترك 10% ،إما في التدريب الأوزان التقليدي أدى إلى 5% تحسن في تنمية الوثب ألعامودي "⁽²⁾ .

وعليه تعزو الباحثة إلى الأسباب أعلاه تفوق المجموعة التجريبية وعلى المجموعة الضابطة. فضلاً عن استخدام التمرينات التي ساهمت في تطوير القوة الانفجارية للرجلين وتنمية المجموعات العضلية التي عززت قوة الرجلين "فان هناك علاقة ارتباط عند زيادة قوة عضلات الرجلين بنتائج القوة الانفجارية والتي يعبر عنها بتمرينات القفز"⁽³⁾ .

4-3-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية للقوة المميزة بالسرعة للذراعين:-

الجدول(16)

1- علي الصالح الهرهوري ؛ مصدر سبق ذكره ،ص264

2-علي محمد طالعت ؛ مصدر سبق ذكره ،ص24.

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار القوة
المميزة بالسرعة للذراعين

الدلالة	قيمة (ت)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع±	س	ع±	س		
معنوي	2,306	3,371	2,738	12,000	2,509	17,600	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين

معنوي بدرجة (8) بمستوى دلالة (0,05)

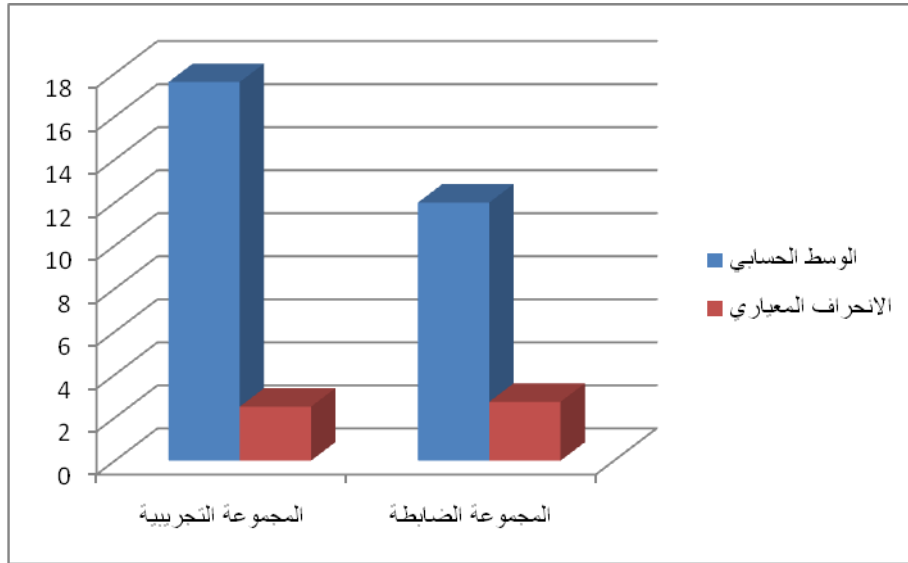
يتضح من خلال الجدول (16) أعلاه نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية البعدية مقارنة بين المجموعتين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة قيمة بمقدار (3,371) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,306) عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0,05) عند الكشف عنها في جدول مستوى الدلالة لقيمة (ت).

الشكل (15)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين



4-3-6 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

للحظة المميزة بالسرعة للذراعين:-

من خلال عرض الجدول (16) والشكل (15) يمكن إن ننظر إلى الفروقات في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة مقارنة بقيمة (ت) الجدولية فهي اكبر منها وهذا دليل على وجود هذه الفروقات المنطقية التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية مقارنة نتائجهم البعدية مع نتائج أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية أيضا وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية .

وهذا نتيجة المنهج الذي تم تطبيقه حيث تم توجيهه إلى مجموعات عضلية معينة لإحداث تطور فيها حيث ان التمرينات التي تم استخدامها اعتمدت على زيادة المقاومة وبشكل تدريجي ومناسب مع سرعة الأداء إنشاء التطبيق للتمارين بالتالي أدت إلى حدوث التطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين وهذا يقلل زمن أداء التمرين وهنا يبين (رعد جابر) "إن القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين يؤدي إلى تقليل

زمن الأداء إذ انه كلما زاد اللاعب قوة قل الزمن المتاح بسبب زيادة سرعة الحركة⁽¹⁾ .

لذلك يذكر علي محمد طلعت عن (اليوت وولسون) عن فعالية التدريب الباليستي في تطوير القوة المميزة بالسرعة " على الشخص أن يؤدي الحركة بسرعة ثابتة وعلى كل مدها لغاية لحظة الانطلاق لكي يكون رفع الثقل بشكل باليستي وأكثر فعالية⁽²⁾ .

وبهذه النتائج تتفق الباحثة مع آراء كل من (ألن ويد)⁽³⁾ و(تشارلز هوغس)⁽⁴⁾ و(كارل هاينز)⁽⁵⁾ ،الذين أشاروا إلى ضرورة استخدام تدريب الإثقال وتدريب البليومتريك في تنمية صفة القوة العضلية .

وعليه كل ما تم ذكره أعلاه تعزو الباحثة التطور الذي حدث للمجموعة التجريبية وتقدمها على المجموعة الضابطة.

4-3-7 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية للقوة المميزة بالسرعة للرجلين :-

الجدول(17)

1-- رعد جابر باقر ؛ تطور القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على بعض المهارات بكرة السلة : (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية ،1995)،ص108
2-علي محمد طلعت ؛ مصدر سبق ذكره ، ص28.

3- Allen Wade ; The F. A .Guide to training and coaching : (London, Hein man, 1979), P.110.

4- Charles Hughes; Soccer tactics and skill : (London, B.B .C. publication,1980),P.164.

5- Karl Heinz ; New football Manual: (Stuttgart ,Limpest , 1979),P.209

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار القوة
المميزة بالسرعة للرجلين

الدالة	قيمة (ت)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع±	س	ع±	س		
معنوي	2,306	9,723	1,643	21,800	1,923	32,800	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

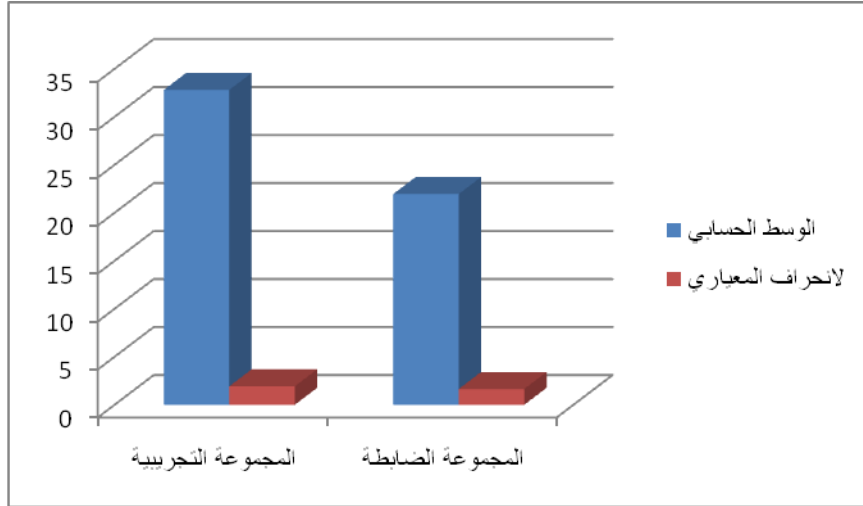
معنوي بدرجة (8) بمستوى دلالة (0.05)

يتضح من خلال الجدول (17) أعلاه نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية البعدية مقارنة بين المجموعتين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة قيمة بمقدار (9,723) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,306) عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0,05) عند الكشف عنها في جدول مستوى الدلالة لقيمة (ت).

الشكل (16)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين



8-3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

القوة المميزة بالسرعة للرجلين:-

يتضح من خلال الجدول (17) والشكل (16) أعلاه نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية المقارنة بين المجموعتين التجريبية و المجموعة الضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى تأثير المنهج التدريبي الذي أعدته الباحثة وجدولة أوقات الراحة إي مدة الاستشفاء بين التكرارات ونوعية التمرينات المستخدمة والتي ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة. ويشير (قاسم حسن حسين، وآخرون) " إلى ان قابلية القوة المميزة بالسرعة للقافز قوة القفز نفسها وترتبط ارتباطاً قوياً مع

قابلية أو صفة رد الفعل⁽¹⁾ والتي تم تطويرها في المجموعة التجريبية عن طريق تمارين القفز والدبني مع ارتداء الكيترات ولكن دون إن تصل اللاعبة إلى حالة التعب" إذ ينبغي عدم الوصول إلى حالة التعب عند تدريب القوة المميزة بالسرعة⁽²⁾ وان تطور القوة العضلية من خلال مفردات المنهج ساهمت بدور فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين حيث يعمل هذا إلى انتقال هذه القوة إلى القرص في لحظة الرمي وهو ما تتفق الباحثة عليه مع (قاسم حسن) في "إن تدريب القوة العضلية هو ضمان النقل المثالي للقوة المميزة بالسرعة"⁽³⁾ . كما يؤكد (منصور جميل العنكي) على ضرورة استخدام المقاومات المتنوعة في تدريب القوة المميزة بالسرعة" عند تنمية القوة المميزة بالسرعة لابد من تنويع المقاومات المستخدمة في تدريب المجموعات العضلية العاملة في النشاط الرياضي مع تحديد أداء التكرارات و ربط التكرار بالزمن"⁽⁴⁾ وهو ما استخدمته الباحثة في المنهج الذي (كيترات ،حملات ، بارات) وبالأوزان المختلفة ووضعها في المنهج بأساليب متعددة.

ويشير علي محمد طلعت إلى إن " طرق تنمية القوة السريعة هي التي تؤثر في معدلات الانقباض بالتطويل إلى الانقباض بالتقصير وهذه الطرق تشمل التدريب البليومترى والتدريب الباليستي"⁽⁵⁾. لكون هذه الطرق تتغلب على النقص الحاصل في

1- قاسم حسن حسين ؛ القواعد الأساسية لتعليم ألعاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987)، ص249.

2- قاسم حسن حسين ؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)، ص125.

3 -Dietrich ,Harre .Principles of sport straining . Berlin,1982,P.117.

4- منصور جميل العنكي ؛ التدريب الرياضي وآفاق المستقبل ، ط1 : (بغداد ،مكتب الابتكار للطباعة، 2010)، ص123.

5- علي محمد طلعت ؛ مصدر سبق ذكره ، ص26.

السرعة الناتج من تدريب الإثقال التقليدي. وهو ما تحتاج إليه اللاعب في انجاز رمي القرص من حيث سرعة حركة مع قوة أداء.

9-3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية للانجاز (رمي القرص):-

الجدول (18)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار

الانجاز (رمي القرص)

الدالة	قيمة (ت)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع±	س	ع±	س		
معنوي	2,306	7,421	0,719	12,950	0,888	16,744	متر/سم	رمي القرص (الانجاز)

معنوي بدرجة (8) بمستوى دلالة (0,05)

يتضح من خلال الجدول (18) أعلاه نتائج اختبارات الانجاز (رمي القرص)

البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

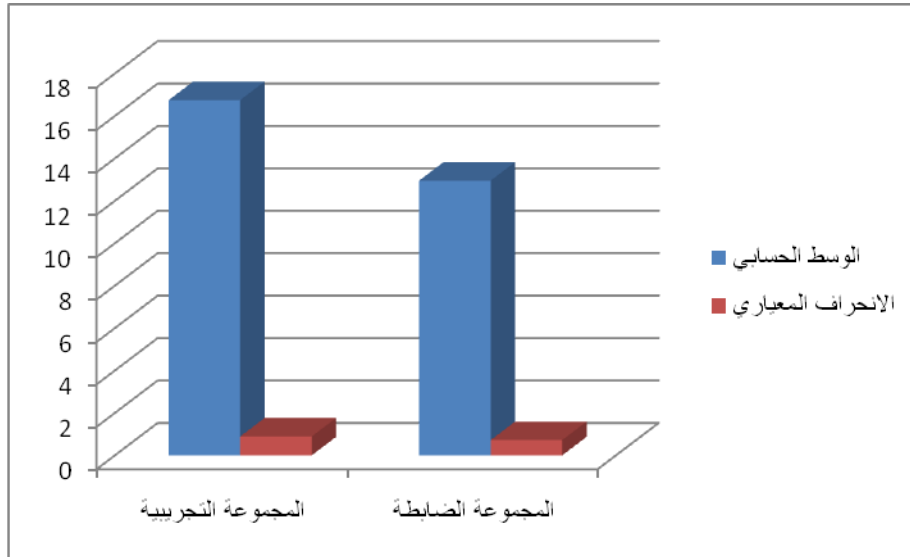
فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات

البعدية البعدية مقارنة بين المجموعتين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة قيمة بمقدار (7,421) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,306) عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0,05) عند الكشف عنها في جدول مستوى الدلالة لقيمة (ت).

الشكل (17)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
لاختبار الانجاز (رمي القرص)



4-3-10 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

لاختبار الانجاز (رمي القرص):-

يتضح من خلال الجدول (18) و الشكل (17) أعلاه نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية مقارنة بين المجموعتين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة ذلك إلى إن التدريب المنظم واستخدام الأساليب العلمية في التدريب تؤدي إلى حصول التكيفات والارتقاء بالقدرات البدنية والانجاز وذلك من خلال أداء التمرينات وبصورة جيدة بحيث يكون تكرار التمرين مؤثراً في العضلة التي وضعت للتمرين للنهوض بمستوى أدائها ولهذا " فالتدريب باليستي يستخدم القوة بشكل اقتصادي فهو يبطئ حركة الأطراف العالية السرعة ويحسن من سلسلة الانقباضات والاسترخاء للوحدات الحركية واللاعبون يتدربون على إتقان سلسلة الانقباض والاسترخاء بناء على زيادة الشدة ، ومراكز التحكم العضلية العصبية في المخ تتعرف على السلسلة المتكررة والمتقنة للانقباض والاسترخاء للوحدات الحركية"⁽¹⁾

وان التدريب المنظم يعمل على تطوير القوة العضلية والتي تساهم وبشكل كبير في التأثير على الانجاز كما يبين ذلك (صادق فرج) حيث يقول " القوة متغير انجازي حركي ذات طبيعة فسيولوجية تؤثر في تكوينها ومستوى انجازها الكثير من المتغيرات العضلية والعصبية"⁽²⁾ وان امتلاك اللاعبات للقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة جعلهن قادرات على التقدم في الانجاز والأداء الأمتل وفي هذا تتفق الباحثة مع محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين "إن أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين أنهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما بشكل متكامل لإحداث الحركة القوية السريعة من اجل تحقيق الأداء الأمتل"⁽³⁾

1-Mike Marshall "Coaching adult pitchers" p200

2- صادق فرج ؛ مفاهيم حديثة للتكيف البدني : (نشرة تصدرها كلية التربية للبنات ، 1999) ، ص 8.

3- محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين؛ اختبارات الأداء الحركي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1982) ، ص78.

وان تطور القدرات البدنية ساهمت في تطور الانجاز وبشكل كبير حيث إن حركات الدوران قبل لحظة الرمي تعتمد على السرعة في الحركة والقوة في نفس الوقت نفسه بحيث تنتقل هذه القوة السريعة من الأسفل إلى الأعلى، أي من الرجلين إلى الجذع وصولاً إلى الذراع ثم القرص" حيث تمثل حركة إطلاق القرص مدى انتقال السرعة في جسم الرامي إلى الأداة بعد انتهاء الدوران والتي يلزمها توافق جيد وانتقال حركي موزون" (1) .

وهنا يكون دور القوة الانفجارية لحظة الرمي وبهذا فان القوة العضلية هي الأساس في الانجاز وهنا تتفق الباحثة مع (مفتي إبراهيم حماد) إذ تعد محددًا مهمًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الأنشطة الرياضية، وتسهم في انجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني، ولكن تتفاوت نسبة إسهامها تبعاً لنوع الأداء، لذلك فهي تشغل حيزاً كبيراً في برنامج التدريب الرياضي" (2) بحيث تستطيع اللاعبة رمي القرص بأقصى قوة وبشكل سريع وهذا على وفق تعريف (مايك كلوي) بأنها "هي معدل الزمن للشغل وهي القدرة على تفجير القوة بسرعة" (3) .

1- قاسم حسن حسين وإيمان شاكر محمود ؛ الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان

والمضمار ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000)، ص 653 .

2- مفتي إبراهيم حماد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 125.

3- محمد صبحي حسانين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 395.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

1-5 الاستنتاجات:-

توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات المختصرة الآتية :-

1. أن التدريب الباليستي عمل على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين.
2. أن استخدام التدريب الباليستي عمل على تطوير الانجاز في فعالية رمي القرص للناشئات .
3. وجدت الباحثة ان تطور القوة الانفجارية وتطور القوة المميزة بالسرعة كانتا مترافقتين معا □ عند تطبيق الأسلوب الباليستي.
4. حدوث نسبة تطور وبشكل كبير في القدرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة).

2-5 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة تم وضع التوصيات الآتية:-

1. اعتماد المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة بأسلوب التدريب الباليستي الذي عمل على تطوير القدرات ومستوى الانجاز.
2. إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام اسلوب التدريب الباليستي على فئات عمرية اخرى وعلى الجنسين وعلى فعاليات رياضية اخرى .
3. ضرورة استخدام التدريب الباليستي على مجموعات عضلية اخرى غير المستخدمة بالبحث للوقوف على أثرها.
4. توصي مدربي العاب القوى التابعين للمراكز التدريبية للاتحاد المركزي للألعاب القوى باستخدام التدريب الباليستي في مناهجهم التدريبية لكونه اثبت تأثيره الايجابي في تطوير القدرات الخاصة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) ومستوى الانجاز لراميات القرص فئة الناشئات.
5. الاهتمام بضرورة اعداد الاربطة والمفاصل بشكل جيد قبل تطبيق المنهج التدريبي.
6. اجراء بحوث باستخدام التدريب الباليستي وتأثيره في بعض المتغيرات الميكانيكية.



المصادر

العربية والأجنبية

المصادر العربية

- القرآن الكريم

- إبراهيم عبد ربة خليفة ؛ الانتقاء النفسي وتطبيقات التربية البدنية والرياضية (إدارة تدريب ،تعليم) : (القاهرة ،مطبعة العمرانية ،2002) .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر سليمان ؛ انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي : (القاهرة ،مطابع سجل العرب ،1986)،.
- احمد فاروق خلف ؛ تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة (رسالة ماجستير ، جامعة حلوان -كلية التربية الرياضية)
- أمر الله احمد ألبساطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، مطبعة الانتصار - الاوفسيت ،1998)
- بسطويسي أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،1998)
- ثامر محسن وسامي الصفار ؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق : (مصر ،مركز الكتاب للنشر والترجمة ،1996).
- جمال عبد الكريم حميد؛منهج تدريبي باستخدام توزيع حمل تدريب القوه لتنمية بعض أشكال القوه العضلية وتأثيرها على الانجاز في رمي القرص (رسالة ماجستير،جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية ، 2007) .
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي ؛ استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي ، ط1: (بغداد ،دار الكتب والوثائق،2010).

- خالد حسين عزت ؛ دراسة تحليلية لمعدلات التهديف بين فرق المقدمة في بطولة كاس العالم لكرة اليد للرجال في تونس 2005م ، (بحث منشور في المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد التاسع، 2006)
- خالد سيد صلاح الدين ؛ تأثير برنامج تدريبي باستخدام طريقة المقاومة الباليستية على لياقة الطاقة واللياقة العضلية ومكونات الجسم للاعبين كرة السلة : (أطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية، 2007) .
- ذوقان عبيدات (وآخرون)؛ البحث العلمي (مفهومه - أدواته - أساليبه) : (عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1988).
- رعد جابر باقر ؛ تطور القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على بعض المهارات بكرة السلة : (أطروحة دكتورا، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية ، 1995).
- ريسان خريبط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : (بغداد ، نون لمستحضرات الطباعة ، 1995) .
- زكي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ؛ أساليب البحث العلمي والأسس النظرية والتطبيق العلمي : (عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2004).
- زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ كرة القدم : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر 1990).
- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق ؛ اللياقة البدنية والصحية ، ط1: (عمان دار الأوائل للطباعة والنشر ، 2001) .
- سليمان علي حسن ؛ المدخل إلى التدريب الرياضي : (جامعة الموصل ، 1983) .
- السيد عبد المقصود ؛ نظريات التدريب الرياضي (فسيولوجيا التحمل) ، (القاهرة ، دار بور سعيد للطباعة ، 1992) .

- صادق فرج ؛ مفاهيم حديثة للتكيف البدني : (نشرة تصدرها كلية التربية للبنات، 1999) .
- صالح حمد العساف؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية (الرياض ، مكتبة العبيكان، 1998)
- طلحة حسام الدين (وآخرون) ؛ الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي القوة - القدرة - التحمل - المرونة : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، (1997) .
- عاطف رشاد خليل ؛ تأثير التدريب بالإثقال وتمارين الإطالة والتقشير على قوة عضلات الرجلين مسافة الوثب للاعبات المنتخب الوطني لكرة السلة (المجلة العلمية ، التربية البدنية والرياضية ، عدد41، 2002) .
- عامر إبراهيم قنديلجي؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : (عمان، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، 1999).
- عامر فاخر شغاتي ؛تقويم مطاولة السرعة الخاصة والنمط الجسمي لعداء العراق باركاض(400م،800م،1500م ، 5000م،10000م) :رسالة ماجستير، جامعة البصرة/كلية التربية الرياضية، (1996).
- عامر فاخر شغاتي وآخرون ؛ تطبيقات للمبادئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان : (بغداد ،مكتب كرار ، 2006) .
- عامر فاخر شغاتي(وآخرون)؛ موسوعة ألعاب الساحة والميدان للبنات: (بغداد، مكتب الكرار ، 2009)
- عبد الحميد شرف ؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق : (مصر مركز الكتاب للنشر ، 1996) .

- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي 1000 تدريب للكفاءة الفسيولوجيا والحركية والمهارية، ط1: (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2001) .
- عبد العزيز النمر ؛ تأثير برنامج التدريب بالاثقال على معدلات نمو القدرات العضلية : (بحث منشور في مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، جامعة حلوان ، 1991) .
- عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين ؛ تدريب قوة : (بغداد، دار العربية للطباعة، 1987) .
- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي (اسس - مفاهيم - اتجاهات) : (جامعة طنطا ، منشأة المعارف ، 1997) .
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ، ط4: (بغداد، دار المعارف ، 1981،
- علي ألبيك ؛ أسس أعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992)
- علي الصالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي ، ط1 : (بنغازي ، منشورات جامعة قاريونوس ، 1994)
- علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (العراق، مطبعة جامعة القادسية ، 2004).
- علي محمد طلعت ؛ تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة : (رسالة ماجستير ، جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، 2003)

- عماد الدين عباس أبو زيد ؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات) : (الإسكندرية ، دار المعارف ، 2005)
- عمر نوري عباس ؛ تأثير التدريب الباليستي و البلايومترك في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية و المهارة الخاصة باللاعبين الشباب في كرة السلة : (رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية ، 2011).
- عناد جرجيس ؛ دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البلايومترك وتدريبات الأثقال على الانجازات في الوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والانثروبومترية : (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل /كلية التربية الرياضية ، 1999)
- قاسم المندلاوي؛ الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1999) .
- قاسم حسن حسين ؛ القواعد الأساسية لتعليم العاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987) .
- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب في الأعمار المختلفة ، ط1: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) .
- قاسم حسن حسين ؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط1: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998)
- قاسم حسن حسين وإيمان شاکر محمود ؛ الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ط1: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، 653) .

- قاسم حسن حسين ومنصور العنبي ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 .
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد بسطويسي؛ الاختبارات و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد، 1987) .
- قيس ناجي عبد الجبار؛ طرائق الأساليب الإحصائية : (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990).
- كمال جميل أريضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي و العشرين : (الأردن، نشر بدعم من الجامعة الأردنية ، 2004) .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسين ؛ اللياقة البدنية ومكونات الأسس النظرية الأعداد البدني طرق القياس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4: (القاهرة ، مركز الكتاب لنشر، 2007).
- ماهر احمد العيساوي ؛ كلية التربية الأساس / الجامعة المستنصرية ، العراق - بغداد (الانترنت ، الأكاديمية الرياضية العراقية) .
- محمد جمال الدين محمد حمادة ؛ أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد ، (أطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان /كلية التربية الرياضية، 1983).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000) .
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط12: (القاهرة ، دار المعارف، 1979).

- محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين؛ اختبارات الأداء الحركي : (القاهرة ، دار الفكر العربي،1982) .
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين وآخرون؛ اختبارات الأداء الحركي، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- محمد رضا إبراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 : (بغداد ، مكتب أفضلي ، 2008) .
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج1، ط4: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001).
- محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب الناشر ، 1998).
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ طرق تحليل المباراة في كرة الطائرة : (القاهرة ، دار عطرة للطباعة ، 1989) .
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996)
- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1987)
- محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1: (الكويت، دارالقلم للنشر والتوزيع، 1987).
- محمد محمود عبد الدايم وآخرون ؛ برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الإثقال : (مصر ، مطابع الأهرام ، 1993) .
- محمد نصر الدين رضوان ؛ الإحصاء البارومتري في بحوث التربية الرياضية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989).

- محمدي صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم،: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- محمود أبو الزيد إبراهيم ؛ المضمون الاجتماعي للمناهج: (القاهرة، الدار العربية للنشر والتوزيع، ب.ت) .
- محمود زكي وريش ؛ التدريب البلايومتري - تطويره - مفهومه - واستخدامه مع الناشئة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث) تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1: (القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، 1998)
- منصور جميل العنكي ؛ أساليب تدريب القوة القصوى وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسية : (أطروحة دكتوراة ،جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1994)
- منصور جميل العنكي (وآخرون)؛ الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال: (بغداد ، مطبعة التعلم العالي ، 1990) .
- منصور جميل العنكي ؛ التدريب الرياضي وآفاق المستقبل ، ط1 : (بغداد ،مكتب الابتكار للطباعة، 2010)
- نوال مهدي العبيدي (وآخرون)؛ التدريب الرياضي: (بغداد ،مكتب دار الأرقم للطباعة، 2009)
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي ؛ دليل المباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، ب- م ، 2004) .

- نوفل قحطان ؛ تأثير تمرينات خاصة للمقاومة الباليستية في تطوير لقدرة العضلية للأطراف العليا والسفلى وبعض المهارات الهجومية لكرة السلة : (رسالة ماجستير ، جامعة الانبار / كلية التربية الرياضية، 2009) .
- هارا؛ أصول التدريب، ترجمة: عبد علي نصيف : (بغداد ، مطبعة التحرير .1975).
- وجيه محجوب و احمد بدري ؛ البحث العلمي : (بابل ، مطبعة جامعة بابل ، 2002 .
- وديع ياسين التكريتي و محمد حسن ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) .

- Allen Wade ; **The F. A .Guide to training and coaching**
: (London, Hein man, 1979), P.110.
- Brain Mackenzie : sport coca – ply metrics ,disclaimer ,
BBC ,education , web guide sport,(1999).
- Charles Hughes; **Soccer tactics and skill** : (London,
B.B .C. publication,1980),P.164.
- Crossly, G; **Special Strength** : A Link with Hurdling,
Modern Athlete & coach ,vol.22 (1984), P26.
- David , H.& Middle , B .:Achieving strength gains
spemand of jumping , even trach no , 2002,p503..
- Dick ,wfrank ,Sports Training Principles , 3rd .Ed
London : AC. Black, 1997.P.P192.
- Dietrich ,Harre .**Principles of sport straining** .
Berlin,1982,P.117.
- Fleck S J. Kramer W.J. : **Desgning Eesistance training
programs**, 3rd Edition champaign, il; Human Kinetics,
2004, [http://www.sport fitness – adrisor.com/ power –
training. html](http://www.sport fitness – adrisor.com/ power – training. html).
- Gambetta ; N.S.A, Round table. Ply metrics ,**New
studies in Athletes** , vol.4(1989).
- Georg B . Dintiman , Aobert D. Ward : **sport Speed** ,
Leisure press , Cham paign,/// inois,(1988),P.53.

- <http://www.Aljazira.net/health/2002/41-204htm>.
- Johnson & Nelson . practical : **Measurements for Evaluation in physical Education** . Minnesota , Burgess publishing Co ,1979 .p200.
- Karl Heinz ; **New football Manual**: (Stuttgart , Limpert , 1979),P.209
- Knuttgen H .g. and Crammer W.J : **Terminology and measurement in exercise performance**, Apple sport sciences, 1987, [http://www.sport – fitness – advisor.com/power – training.html](http://www.sport-fitness-advisor.com/power-training.html).
- Mc evoy .K ,P .Neuter ,R.U." **Baseball throwing speed and base running speed the effect of ballistic resistance training** " research journal of strength and conditioning , 1998..
- Michael H ,stone ,Stevens ,plisk, Margaret E. stone, Brain K. schilling ,Harolds . O , brgant ,and kyle C. pierce ;Opacity., P.25.
- Michael Huston, Steven S. plink, Margaret E .stone K .schilling Harold S .obrgant ,and Kyle C.pierce : Athletic ,perform mace cleverly pm net , strength and conditioning , volume 20 number 6 December(1998). P.20.

- Mike Marshall "Coaching adult pitchers" 2000.
- Pompa, T.O: **Periodization training for sport** .
Champaign, IL, Human kinetics, 1999,
http://www.wikipedia.org/wiki/ballistic_training.
- Sheet .T. Go Ballistic , " http://en.wikipedia.org/wiki/Ballistic_Training ..
- Taylor ,A.W. **The scientific Aspects training** .Linois ,
Charles Co .publisher , 1975 ,P 147
- Wilson G. j, Newton RU ,Murphy AJ, Humphries BJ :The
**optimal training load for the development of
dynamic athletic performance**.Medsci sports
Execs,(1993), [http://www.sport-Fitness-
advisor.com/power-training.html](http://www.sport-Fitness-advisor.com/power-training.html)
- Williot , B and Wilson, G.A: Abio mech analysis of the
sticking region in the Bench press. Medicine and science
in sport and Exercise, 1989,
<http://wikipedia.org/wiki/Ballistic-Traning>".

الملاحق

الملحق (1)

أسماء الخبراء والمختصين الذين قابلتهم الباحثة مع

ألقابهم العلمية الاختصاص ومكان العمل

مكان العمل	اللقب العلمي	الاختصاص	الاسم	ت
كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد	أ.د.	تدريب/ بايوميكانيك	صريح عبد الكريم أفضلي	1
كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد	أ.د.	علم تدريب/يد	عبد الوهاب غازي حمودي	2
كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد	أ.د.	تدريب/رياضة معوقين	أيمن عبد الامير	3
كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	أ.د.	إحصاء واختبارات	عبد الرحمن ناصر راشد	4
كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد	أ.د.	علم التدريب/ساحة	محمد عبد الحسن	5
كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد	أ.د.	علم التدريب/ ساحة	أحمد ناجي محمود	6
كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى	أ.م.د.	فسلجة / لياقة	عباس فاضل الخزاعي	7
كلية التربية الرياضية البنات/جامعة بغداد	أ.م.د.	تعلم /ساحة وميدان	أسيل جليل كاطع	8

الملحق رقم (2)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين أسهموا في تحديد القدرات البدنية وأختبارات القدرات البدنية

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
أ.د	محمد عبد الحسن	تدريب/ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
أ.د	عبد الوهاب غازي	تدريب/يد	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
أ.د	صريح عبد الكريم	تدريب/بايوميكانيك ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
أ.د	نوال مهدي العبيدي	تدريب رياضي/ يد	كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد
أ.د	فاطمة عبد مالح	تدريب رياضي/ مبارزة	كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد
أ.د	مهدي كاظم	تدريب/ساحة و ميدان	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
أ.د	طالب فيصل	تدريب/ /ساحة و ميدان	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
أ.د	سعاد عبد الحسين	تأهيل/ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد
أ.د	أحمد ناجي محمود	تدريب رياضي/ ساحة	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
أ.د	إيمان عبد الأمير	تدريب/معاقين	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد

ملحق رقم (3)

استمارة استبانة تحديد القدرات البدنية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا/ الماجستير

استمارة استبانة

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة وبعد...

تروم الباحثة انتصار عباس زيدان التميمي طالبة الماجستير في التربية الرياضية /جامعة ديالى إجراء بحثها الموسوم (اثر التدريب الباليستي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز رمي القرص لناشئات منتخب ديالى).

ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية مرموقة وخبرة ميدانية كبيرة في هذا المجال ترجو الباحثة تفضلكم بإبداء المساعدة والرأي حول تحديد أهم القدرات البدنية والاختبارات المناسبة لكل قدرة شاكرة تعاونكم مع التفضل بإضافة أي اختبار آخر ترونه مناسباً .

مع التقدير

طالبة الماجستير

انتصار عباس زيدان

الدرجة حسب الأهمية					القدرة البدنية	ت
5	4	3	2	1		
					القوة الانفجاري	1
					القوة المميزة بالسرعة	2
					تحمل القوة	3

ملاحظة: الرجاء تسجيل الدرجة لكل قدرة من القدرات البدنية والاهمية ،اذ أن أعلى درجة للتقييم هي (5) درجات.

التوقيع:

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الاختصاص الدقيق:

مكان العمل:

التاريخ:

ملحق رقم (4)

استمارة استبانة تحديد اختبارات القدرات البدنية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا/ الماجستير

استمارة استبانة

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة وبعد...

تروم الباحثة انتصار عباس زيدان التميمي طالبة الماجستير في التربية الرياضية /جامعة ديالى إجراء بحثها الموسوم (اثر التدريب الباليستي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز رمي القرص لناشئات منتخب ديالى).

ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية مرموقة وخبرة ميدانية كبيرة في هذا المجال ترجو الباحثة تفضلكم بإبداء المساعدة والرأي حول تحديد أهم القدرات البدنية والاختبارات المناسبة لكل قدرة شاكرة تعاونكم مع التفضل بإضافة أي اختبار آخر ترونه مناسباً .

مع التقدير

طالبة الماجستير

انتصار عباس زيدان

الترشيح	وحدة القياس	الاختبار	ت	القدرة البدنية	ت
	متر	من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية زنة(3)كغم إمام من فوق الرأس	1	القوة الانفجارية للذراعين	1
	متر	من وضع الجلوس على الكرسي رمي الكرة الطبية زنة (3)كغم أمام من فوق الرأس	2		
	متر	الوثب العامودي من الثبات بالقدمين	1	القوة الانفجارية للرجلين	
	متر	الوثب الطويل من الثبات بالقدمين	2		
	عدد التكرار	من وضع الانبطاح المائل(عدد مرات ثني ومد الذراعين في (10)ثانية)	1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	2
	عدد التكرار	من الوقوف (عدد مرات رفع وخفض الركبتين، أعلى تردد ممكن بمدة (10)ثانية)	2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
	عدد التكرار	من وضع الانبطاح المائل (عدد مرات ثني ومد الذراعين لحين استنفاد الجهد)	1	تحمل القوة للذراعين	3
	متر	حجل لأبعد مسافة (يمين، يسار)	2	تحمل القوة للرجلين	

ملاحظة: الرجاء تسجيل الدرجة لكل قدرة من القدرات البدنية وحسب الاهمية ،اذ أن أعلى درجة للتقيم هي(5)درجات .

التوقيع:

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الاختصاص الدقيق:

مكان العمل:

التاريخ:

ملحق رقم (5)

استمارة تسجيل نتائج اختبارات القدرات البدنية

القوة المميزة بالسرعة		القوة الانفجارية		الاختبارات الأسماء	ت
عدد مرات رفع وخفض الركبتين	الأنبساط المائل ثني الذراعين	وثب عامودي من الثبات بالقدمين	رمي كرة طبية زنة(3)كغم		
					1
					2
					3
					4
					5
					6
					7
					8
					9
					10

ملحق رقم (7)
فريق العمل المساعد

العنوان الوظيفي	التحصيل الدراسي	الاسم	ت
معهد أعداد المعلمين/بعقوبة	ماجستير/تربية رياضية	جبار كريم علو	1
كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى	ماجستير/تربية رياضية	رجاء عبد الكريم حميد	2
أمين سر نادي ديالى الرياضي	ماجستير/تربية رياضية	شهاب حمود	3
مدرب تربية ديالى/ألعاب القوى	بكالوريوس تربية رياضية	أنمار علاء السامرائي	4
رئيس اتحاد ألعاب القوى/ديالى	بكالوريوس لغة انكليزية	إسماعيل عبد الله مطرود	5
مدربة اتحاد ألعاب القوى	بكالوريوس تربية رياضية	سرور ثابت هاشم	6

ملحق رقم (8)

التمارين البدنية الخاصة

جدول يبين التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي

ت	التمرين
1	مناولة الكرة الطبية بيد واحدة بين لاعبين مع القفز.
2	يقف اللاعب A ويناول الكرة الى اللاعب B الجالس بوضع الجلوس الطويل وعند استلامه الكرة يستلقي أرضاً ثم يعود الى وضع الجلوس ويرمي الكرة الى اللاعب A.
3	القفز على مربعات مرسومة بين الخطين الجانبيين لملاعب مصغر، 10 مربعات القفز (10) يمين و(10) يسار والقفز يكون جانبي على أمشاط القدمين.
4	من وضع الوقوف رفع الركبتين عالياً بمستوى الحزام ثم رمي كرة طبية على الحائط بكلاً الذراعين ومن فوق الرأس (المسافة بين الحائط واللاعب (1)م أو يكون الأداء مع الزميل.
5	يجلس اللاعبان وظهرهما الى بعضهما ثم مناولة الكرة الطبية مع الدوران.
6	من وضع الانبطاح المائل . الزميل يمسك الرجلين . ثني ومد الذراع او الدفع القوي بالذراعين للتصفيق باليدين أو المشي للأمام .
7	ثني الركبتين الوقوف والرجلين متباعدتين وبتوسع الصدر ثم القيام بالوثب حتى تصل الركبتين الى(90°).
8	تمرين نصف قرفصاء باستخدام الإثقال (قرص زنة 2.5كغم) ثم القفز للأعلى.
9	ثني ومد الذراعين عاليا بالتبادل مع حمل أثقال من الذي يقوم بأكبر عدد من المرات في 10,20,30 ثانية .
10	رمي الكرة الطبية بكلتا اليدين لأبعد مسافة ممكنة.
11	يقف اللاعب A على رجل واحدة مع مسك الكرة بكلتا اليدين أمام الصدر ويمسك اللاعب B زميلة من الرجل الأخرى للخلف ثم يساعده على الحركة للأمام .
12	بار زنة (20)كغم على الأكتاف ثم الصعود والنزول على الصندوق ارتفاع (20)سم بالتبادل وبكلاً الساقين .

ت	التمرين
13	الاستلقاء مع مسك الثقل في كل يد للأعلى – ثني اليدين للخلف وللإمام
14	يستلقي A مع مناولة الكرة الطبية بكلتا اليدين من الصدر الى زميله الذي يقف إمامه ثم يتبادل اللاعبان المناولات .
15	القفز الجانبي على الحواجز(10).
16	القفز بالخطوة مع لبس كيترات حول الكاحل.
17	الانبطاح مع مسك الثقل في كل يد على امتداد الجسم . تقوس الظهر برفع اليدين الى الأعلى.
18	الملاكمة مع الظل . مع حمل إثقال باليدين.
19	تمرين مرجحة الساقين من وضع الاستلقاء مع وضع وزن (2)كغم في كل ساق.
20	تمرين الحبل على ساق واحدة بعدها التبديل على الأخرى مع حمل (1)كغم في كل يد.
21	الوقوف فتحا مسك الثقل في كل يد للأعلى – رفع الذراعين جانبا.
22	الاستلقاء فتحا على الصندوق مع ثني الرجلين من الركبتين والقدمان تلمسان الأرض مسك ثقل في كل يد ثم التبادل برفع وخفض اليدين.
23	تمرين القفز الى الجانبين (يمين- يسار) ثم (أمام-خلف) مع وضع بار على الكتفين والمسافة بعرض الكتفين بين الساقين.
24	تمرين حمل البار زنة (7كغم) على الكتفين وعمل مرجحة أفقية سريعة الى الجهتين بحركة لف للجذع والساقين بعرض الصدر.
25	تمرين رمي أثقال من الإمام الى الخلف مع متابعة حركة الأداء(الوقوف- الجذع-الذراعين- الرأس).
26	تمرين الرفرقة من وضع الوقوف ومسك القرص الحديدي بأوزان مختلفة.
27	تمرين خطف من وضع الوقوف ودفع البار الحديدي الى الأعلى مع القفز .
28	تمرين نصف دبني بالقفز حيث يقف اللاعب والبار الحديدي على الأكتاف مع ملاحظة فتحة الرجلين مناسبة بمستوى الصدر.
29	الدفع بالذراعين للانتقال من وضع الوقوف على الرأس الى وضع الوقوف على اليدين مع مساندة الزميل (مسك الرجلين) .

30	كرة طبية 1 كغم أو 1,5 كغم الرمي بها نحو الأعلى اكبر عدد من المرات.
31	تمرين دبني من وضع الاستلقاء على الظهر ثني ومد الساقين على الجهاز دفع زنة (20)كغم.
32	تمرين البروك على الساقين قرص زنة (3)كغم باليدين وبين الساقين ثم القفز الى أعلى عمودي، الذراعين ممدودة الى أسفل(متابعة الأداء والتكرار).
33	تمرين بأقراص حديدية مختلفة الأوزان مع مراعاة التكنيك.
34	رمي كرات حديدية بأوزان 3كغم و2كغم .
35	قفز مدرجات بكلتا القدمين مع ارتداء حمالات بأوزان مختلفة.
36	تمرين القفز من الثبات مع ملاحظة وضع الساقين ارتداء حمالات مختلفة الأوزان.
37	رمي جانبي بأقراص حديدية من وضع الثبات.
38	رمي كرات طبية على الحائط بأوزان مختلفة مع القفز.
39	تمرين نصف دبني بالقفز.
40	ركض على المدرجات صعوداً ونزولاً لمسافة 30م.
41	تمرين رمي بالأقراص الحديدية مختلفة الوزن من الدوران.
42	بنج بريس مستوى عريض وزن البار (7كغم).
43	القفز على الموانع مختلفة الارتفاع.
44	تمرين قفز بالخطوة مع ملاحظة حركة القدمين وارتداء حمالات وبأوزان مختلفة.
45	تمرين من الوقوف رمي كرة حديدية (ثقل 4كغم) للخلف بالذراعين سوية وممدودة.
46	تمرين بار زنة (10) كغم بالقفز من الثبات حركة الساقين أمام خلف مع حركة الذراعين عالياً.
47	تمرين القفز من وضع الثبات العميق.
48	تمرين حمل أقراص زنة (2)كغم لكل ذراع ثم الحبل على ساق واحدة ثم التبديل المسافة (15) م.

المنهج التدريبي للشهر الثاني

الأسبوع الثامن			الأسبوع السابع			الأسبوع السادس			الأسبوع الخامس			الأسابيع	التمرين	ت	أقسام الخطة
الوحدة 24	الوحدة 23	الوحدة 22	الوحدة 21	الوحدة 20	الوحدة 19	الوحدة 18	الوحدة 17	الوحدة 16	الوحدة 15	الوحدة 14	الوحدة 13	حمل التدريب			
د10	د10	د10	د10	د10	د10	د10	د10	د10	د10	د10	د10	الزمن	هرولة وتمارين أعداد	1	التحضيرى
23.24 5.6	15.16 25.26	33.34 43.44	37.38 19.20	45.46 39.40	41.42 35.36	27.28 29.30	21.22 31.32	17.18 11.12	7.8 13.14	3.4 9.10	1.2 47.48	التمرينات	تمارين باليستية	2	
%75	%80	%85	%90	%95	%90	%95	%90	%85	%90	%85	%80	الشدة		3	
3×10	3×10	3×10	3×10	3×10	2×10	2×10	2×10	2×10	2×10	3×10	3×10	التكرار		4	
ثا75	ثا80	ثا85	د90	د95	د90	د95	د90	ثا80	د90	د70	د1	الراحة		5	
2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	المجموعات		6	
د5-3	د5-3	د5-3	د5-3	د5-3	د5-3	د5-3	د5-3	د5-3	د5-3	د5-3	د5-3	الراحة بين المجموعات		7	
د5	د5	د5	د5	د5	د5	د5	د5	د5	د5	د5	د5	الزمن	تمارين تهديئة	8	

المنهج التدريبي للأسبوعين الأخيرين

الأسبوع العاشر			الأسبوع التاسع			الأسابيع	التمرين	ت	أقسام الخطة
الوحدة 30	الوحدة 29	الوحدة 28	الوحدة 27	الوحدة 26	الوحدة 25	حمل التدريب			
د109	د10	د10	د10	د10	د10	الزمن	هرولة وتمارين أعداد	1	التحضيرى
22-21 48-47	38-37 24-23	38-37 28-27	44-43 12-11	46-45 20-19	42-41 29-30	التمرينات	تمارين باليستية	2	القسم الرئيسي
%85	%90	%95	%90	%85	%80	الشدة		3	
10×3	10×3	10×3	10×3	10×3	10×3	التكرار		4	
د90	د90	د95	د90	د85	د80	الراحة		5	
3	3	3	3	3	2	المجموعات		6	
5-3	5-3	5-3	5-3	5-3	5-3	الراحة بين المجموعات		7	
د5	د5	د5	د5	د5	د5	الزمن	تمارين تهدئة	8	

ABSTRACT

"the effect of Ballistic training for some special physical capacity to complete the throw to junior team of Diyala"

The Researcher :^٥Intisar Abash Zaidane

Under the supervisors of

A. M. Dr. Ayad Hameed Rasheed

A. M. Dr. Asmi Hameed Kmbash ٥

Included a letter to the five sections are: -

1 - Part I - Introduction to search: -

Discus is the athletics sports and that the multiplicity of events significantly and bearing the nature of competition and the thrill and excitement. And effectiveness of throwing the disc from one of these events that require the use of methods and techniques, especially in Tdrebeha for the purpose of development of explosive power and power deals quickly and thereby contribute to the development of achievement (discus), also received considerable attention in the field of research which led to many developments in methods of training, and also methods used in the training process and thus led to the improvement in the indices as the use of modern training methods formed a prerequisite to improve the quality of the players throwing and physical abilities, which constitute an important pillar in the achievement to which an effort and this was the trend by working in this area the process of training to find sophisticated methods of training so that they might investigate those developments

in the achievement. Therefore, the researcher using the method of training a new link between the elements of training Ableomterc and training overload is called training ballistic It includes lifting weights light and relatively high speeds designed to alert the working muscles and the interview and installed, and also to overcome the speed resulting from the traditional training Ballasting and thus access to the achievement of optimal. Hence the importance of this study to add something new and shed light on the impact of ballistic training method in some special physical capacity and completion of the junior women'sdiscus.

1-2The research problem: -

The training of the players is a key factor for access to a level well in teams. I found a researcher that poor achievement winning the Ramyat disk to class starlets output in most cases, weakness in the technique of skill and some physical abilities have, especially (explosive power and power deals fast) This is a result of the quality of the training curriculum used in the training modules as well as the nature of the exercises involved in the approach in the training process is that leads to poor achievement and here lies the problem of the search.

Therefore, the researcher considered to address the weaknesses in the case of special force speed and explosive power to the players is to use an alternative means through the implementation of ballistic training exercises to develop capacity and a new style was not used earlier in their training. And tended to develop a

training curriculum for players for the development of physical abilities and achievement of the effectiveness of the discus.

1-3 Research objectives: -

The research aims to: -

1 - Preparation of training curriculum ballistic style training for the junior women's discus.

2 - Identifying the impact of ballistic training method in the development of certain physical capacities and achievements of the junior discus.

3 - to detect differences between the tests before and after the two sets of research.

1-4 hypotheses: -

1 - There are significant differences between pre-testing and post-test in the development of physical capacities of the group training and for ballistic post-test.

2 - There are significant differences between pre-testing and post-test at the completion of the effectiveness of the group discus ballistic training and for post-test.

3 - no statistically significant differences in the physical abilities of achievement between the two groups and group training and ballistic missile tests in the control group after-training group and for ballistic missile.

1-5 areas of research: -

1.5.1 the human sphere: - a sample of the players elected the province of Diyala category Juniors games force.

1.5.2 temporal area: - for the period extending from 27/1/2011 to 17/4/2011.

1.5.3 spatial domain: - Diyala Sports Club Stadium.

2 - Part II - theory and similar studies:

Researcher addressed in this section two axes. The first axis included topics on the subject of theoretical discussion of Concepts and principles of the (ballistic training) concept and its importance and its stages and its work and its impact. As well as muscle power and the concept of muscle strength and types of muscle strength, and the effectiveness of the discus in terms of the technical stages of the event.

The second axis included similar studies that support research and increase the scientific Rsanth.

3 - Part III: - research methodology and procedures of the field:

Ensure that this section the research methodology, was adopted by the researcher the experimental method in a manner the two groups Almtkavitin with tests of tribal and dimensional commensurate with the nature of the research problem, the research sample was selected in the manner intentional from the players side of Diyala province was divided by lot was thus even-numbered control group that was used (conventional training), while the numbers of individual experimental group used (training curriculum ballistic) and used the researcher a set of hardware and tools necessary to help them to get the results required and the steps include a search field experience and testing capabilities, which include explosive power and power deals quickly and each of the

arms and legs and test achievement of the effectiveness of the discus for the purpose of achieving the objectives of the research and homework as well as the adoption of appropriate statistical methods to address the results obtained by the researcher.

4 - Part IV: - View and analyze the results and discussion

Been in this section display the findings of the researcher after the statistical treatments of the results of field experience as a presentation on the analysis and discussion of the tests, tribal, and after-the two groups and by testing a posteriori conducted on members of the research sample and the proportion of development and able researcher to address the results obtained by the tests have been spelled out the tables and graphs and discussed in a scientific manner and support the resource.

Chapter

Five - Conclusions and recommendations

Through the presentation of results, analysis and discussion of researcher reached the following: -

1. That the training ballistic work to develop explosive power and strength of the arms deals quickly and the two men.
2. That the use of ballistic training to work on the development of achievement in the effectiveness of the junior women's discus.
3. The researcher found that the development of explosive power and the development of distinctive force as soon as they were together Mtravqtn □ when applying ballistic

method.

In light of the conclusions reached from the researcher recommends the following:

1. Adoption of the curriculum prepared by the researcher ballistic style training, who worked on the development of capacity and level of achievement.
2. Research and similar studies using the method of ballistic training on the other age groups and gender and other sports events.
3. The need to use ballistic training on muscle groups used to search other than to determine the impact.
4. Recommends that coaches athletics training centers affiliated to the Federation of Central athletics using ballistic training in their training curricula for being a proven positive impact in the development of special abilities (explosive power and strength as fast deals) and the level of achievement for Ramyat disk Juniors category.
5. Attention to the need to prepare the ligaments and joints well before applying the training curriculum.