

تأثير استخدام اسلوب التدريب البالستي على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي دفع الجلة المعاقين ذهنياً

أ.د/ ياسر حسن حامد
أ.د/ عبد الله فرغلي
د/الهام أحمد حسانين
أ/مدحت حسن محمود حسين

المقدمة ومشكلة البحث:

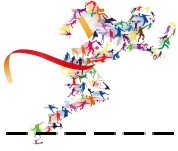
إن مسابقات الميدان من الرياضات الشيقه التي تصدرت جميع المحافل الرياضيه على المستوى العالمى والأوليمبي والقارى والمحلى أيضا وتطور المستوى الرقى لمسابقات الميدان يرجع إلى التطور العلمى السريع الذى يعكس كماً هائلاً من المعارف والمعلومات العلميه التي ساهمت فى إحداث هذا التطور المذهل فى الأداء الذى وصل إلى حد الإعجاز ولهذا سعت جميع الدول فى التنافس والتفوق من خلال جزء من المائه فى الثانية أو بضع سنتيمترات فى محاولة من كل بلد للوصول والفوز بلقب أفضل رقم للقاره منه الوصول إلى تحقيق وتحطيم الرقم العالمى. (22:5)

نسبياً وتربط عناصر التدريب البليومتري وبين تدريب الأثقال وتتضمن رفع ائقال خفيفه وبسرعات عاليه وكذلكفان تدريب المقاومه البالستيه يمكن أن يزيد من كفاءة الأداء اثناء الرمي والوثب حيث أنه يؤدي إلى تكيفات الجهاز العضلى خارج نطاق تأثير التدريب العادى (27 :14)

ويشير " وجدي الفاتح ومحمد لطفي" (2002 م) أنه طريقة للتدريب تعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية مثل الوثب الأرتدادي بأنواعه ، وهذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي . (13 : 380)

وتحتل مسابقة دفع الجلة مكانة بارزة بين مسابقات الميدان، حيث تمارس في كافة المراحل السنيه التي حددها قانون المسابقة ولكلا الجنسين، وتمثل أيضاً في المسابقات المركبة رجال وشباب وقد تبدو أنها أسهل مسابقات الرمي من ناحية الأداء الفني، بينما هي في الحقيقة تعد من أصعب مسابقات الرمي التي يمكن أن يتقدم فيها اللاعب رقمياً لما تتطلبه من مواصفات جسمية وبدنية ومهارية عالية، (1:1)

ويذكر "محمد رياض عبد الحليم وآخرون" (2014) أن سبب الإعاقة الذهنيه عديد من العوامل منها عوامل جنية وراثية تكون سببا رئيسيا ويجب تجنبها والوقاية منها ، وهناك عوامل غير وراثية ومكتسبة وقد تكون هذه الأسباب أثناء الحمل أو أثناء الولادة ، فالزواج من الأقارب والزواج المبكر ، وانتشار الأمية وانخفاض مستوى التعلم ، وخروج المرأة للعمل والفقر وإرتفاع معدلات الإنجاب كلها تعتبر من أسباب الإعاقة التي من السهل الوقاية منها وأن التصنيفات التربويه لذوى الصعوبات الذهنيه القابلين للتعلم تشير إلى أن نسبة ذكائهم تتراوح من (50-70) درجة على مقياس ستانفورد بينيه، ويشير واقع مدارس التربية الفكرية الى أنه يتم التعامل معهم كفئة واحدة رغم الإختلافات المتباينه بينهم فى مستوى الذكاء ، مما يتطلب تصنيف ذوى الصعوبات الذهنيه القابلين للتعلم فى مجموعات متجانسة وإستخدام أساليب متنوعة للحصول على معلومات عن مشكلاتهم وسلوكياتهم فى ضوء مستوى الذكاء لديهم. (10:65)



إن الأهتمام بالمعاقين ذهنياً ورعايتهم تعد مشكلة من المشكلات التي ينظر إليها العالم بكل اهتمام كمبدأ إنساني وحضاري شامل ، إذ تذكر منظمة الصحة العالمية من خلال دراستها الاستكشافية في جميع أنحاء العالم خلال الخمس و العشرين سنة الأخيرة أنه قد زاد اهتمام دول العالم بتوفير فرص النمو والتعليم للآلاف لذوى الاحتياجات الخاصة حيث يبلغ عددهم في البلاد المتقدمة 10 % من مجموع السكان الكلى منهم 2.3 % ذو إعاقة ذهنية، وتزداد هذه النسبة لتصل إلى 8.15 % فى البلاد النامية ، أن متحدى الإعاقة الذهنية يتعلمون ببطء وينسون ما يتعلمونه بسرعة، وذلك لأنهم يحفظون المعلومات والخبرات في الذاكرة الحسية بعد جهد كبير، وهذا المستوى من الذاكرة يحفظ المعلومات والخبرات لمدة قصيرة ولا ينقلها إلى المستويات الأخرى التي تؤكد حفظ المعلومات والخبرات لفترة طويلة، مما يجعلهم في حاجة مستمرة لإعادة التعلم أكثر من مرة (3 : 36 ، 65)

ومن خلال زياره الباحثون المتكرره لمدرسه التربية الفكرية قد لاحظ ضعف فى مستوى القدرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة للمعاقين ذهنيا مما ينتج عنه ضعف فى المستوى الرقمى لديهم كما أنه يوجد تدنى في المستوى الرقمى للاعبى دفع الجله المعاقين ذهنيا بمدرسة التربية الفكرية بمحافظة أسيوط بمقارنته بالمستوى الرقمى بمدارس التربية الفكرية الأخرى المشاركين فى الأداء ويرجع ذلك إلى إستخدام أسلوب تدريبي قائم على نمط وتيرة واحده مما يسبب لهم عامل الملل داخل الوحدة التدريبية واثاء التدريب بصفة عامة وندرته إستخدام أساليب تدريبيه متنوعة تؤدي الى حدوث تطور في مستوى الأداء، هذا ما دفع الباحث إلي استخدام بعض التدريبات البالسيتية التي تجمع بين مميزات عده منها التدريب المرتبط بالأنقال الذي يساهم فى تنمية القوه العضليه والثانى هو التدريب البلومترى هو يساهم فى تنمية القوه المميزه بالسرعة وأن الجمع بين الاسلوبين يؤدي الى كسر حاجز الملل التدريبي الناتج من استخدام اسلوب تدريبي نمطى واحد وبالتالي تعد هذه الدراسة محاولة لإستخدام نمط تدريبي حديث يتمشى مع طبيعة عينة الدراسة ويساهم فى تحسين المستوى الرقمى والمتغيرات البدنية المساهمة فى الأداء المهاري لدفع الجلة بطريقة الزحف لذا قام الباحث بوضع برنامج تدريبي بأستخدام التدريب البالسيتى حيث أنه يدمج بين أسلوبين من التدريب (الأنقال والبليومترك) للوصول لأعلى مستويات الرياضه .

هدف البحث :

التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب البالسيتى على بعض القدرات البدنية قيد البحث المساهمه فى الاداء الحركى لدى لاعبي دفع الجله المعاقين ذهنياً

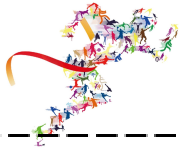
فروض البحث :

- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعدية فى القدرات البدنيه قيد البحث لصالح القياس البعدى
- توجد فروق داله احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه فى المستوى الرقمى - لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى

بعض المصطلحات الواردة فى البحث :

التدريب البالسيتى :

"هو أسلوب تدريبي يعمل على تحقيق قدرة عضلية قصوى بتسارع انقباض الألياف العضلية إلى أقصى سرعة بالتزامن مع سرعة القذف الفعلية للأجسام فى الفراغ ويعتمد هذا النوع من التدريب على التحرير من النقل وفقاً لطبيعة كل أداء " (5 : 15)



الإعاقة الذهنية:

هي حالة من النقص العقلي ناتجة عن سوء التغذية أو عن مرض ناشئ عن الإصابة في مركز الجهاز العصبي وقد تكون هذه الإصابة قبل أو بعد أو أثناء الولادة. (11 : 19؛ 20)

خطه وإجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام "التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لمناسبتها لطبيعته هذا البحث

مجالات البحث

1-المجال الجغرافي

قام الباحثون بإجراء البرنامج التدريبي وجميع قياسات الدراسه بمدرسة التربية الفكرية بسيوط

2-المجال الزمني

تم تنفيذ جميع القياسات والبرنامج التدريبي خلال الفترة من 1/10/2019 الى 31/12/2019

3-المجال البشري

تم اختيار مجتمع البحث لاعبي مدرسه التربية الفكرية بمدينة أسبوط الممارسين لرياضة دفع الجله لعام (2018/2019)

عينه البحث

وتشتمل اللاعبين ذوي الاعاقة الذهنية بمدرسة التربية الفكرية بمدينة اسبوط وعددهم 15لاعب في المرحلة السنية ما بين 14الى19 ونسبة الاعاقة من 50-75 % العمر الذهني يعادل (8-10سنوات)

اسباب اختيار العينه

1-العمر الزمني لعينه البحث مناسب لتطبيق برنامج التدريبات الباليستية

2-موافقة الجهات الاداريه على إجراء البحث

3-توفير الملعب الخاص بالمدرسة

توزيع أفراد العينه توزيعاً إعتدالياً

قام الباحثون بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعة التجريبية في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو، القدرات البدنية، المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجله

جدول (1)

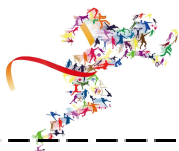
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإنتواء والتفطح

في (السن، الطول، الوزن) للعينة قيد البحث (ن=15)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإنتواء	معامل التفطح	الدلالة
1	السن	سنة	9.25	0.61	0.07-	0.38-	غير دال
2	الوزن	كجم	25.40	2.44	0.04	1.16-	غير دال
3	الطول	سم	111	6.83	0.92	1.86	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = 2.24

ضعف الخطأ المعياري للإنتواء = 1.16



يتضح من نتائج جدول (1) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0.07: 0.92) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-0.38: 1.86) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث (ن=15)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
1	رمي كرة بيد واحده		5.25	0.90	0.33	-0.95	غير دال
2	الانبطاح المائل من الوقوف		7.00	2.07	0.17	-1.04	غير دال
3	الوقوف على قدم واحده		18.80	7.29	0.32	-0.11	غير دال
4	ثنى الجذع لامام من الوقوف		6.47	3.34	1.15	2.00	غير دال
5	رمي واستقبال الكرات		4.87	1.51	0.11	-1.31	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = 1.16 ضعف الخطأ المعياري التفلطح = 2.24

يتضح من نتائج جدول (2) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (0.11: 1.15) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-1.31: 2) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث.

ادوات جمع البيانات:

(1) المراجع والبحوث المرتبطة بالبحث

قلم الباحث بالاطلاع على المراجع والبحوث العلمية في كلية التربية الرياضية والمجلات العلمية والشبكة الدولية للمعلومات ، وذلك للتعرف على أهم الأبحاث العربية والأجنبية المرتبطة بالبحث

ب) اختبارات البحث:

الاختبارات البدنية:

(1) القدرة العضلية

- دفع كرة طبية وزن 3 كجم لاقصى مسافة ممكنة . مرفق (1-1)

(2) الرشاقة

انبطاح مائل من الوقوف. مرفق (1-2)

(3) توازن

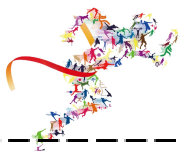
الوقوف على قدم واحدة. مرفق (1-3)

(4) مرونة

ثنى الجذع لامام من الوقوف . مرفق (1-3)

(5) توافق

رمي واستقبال الكرات. مرفق (1-4)



ج) الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جله تدريبيه
- مقطع الرمي
- مقعد سويدي
- بار اثقال
- دميلز اثقال
- صناديق مختلفة الارتفاعات
- ميزان طبي إلكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام
- جهاز ريستامبتر لقياس الطول
- ساعة ايقاف إلكترونية
- شريط قياس
- كرات طبية اقماع بلاستيك
- صافرة

- المعاملات العلميه للأختبارات البدنيه المستخدمه

أولا :صدق الأختبارات

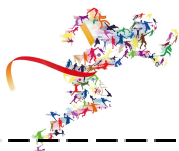
جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين (مميزة - غير مميزة)
في الإختبارات البدنية قيد البحث (ن=12)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	9.03	0.75	5.17	0.41	8.33	رمي كرة بيد واحده
دال	3.87	2.14	6.83	1.72	11.17	الانبطاح المائل من الوقوف
دال	3.25	5.27	17.17	1.21	24.33	الوقوف على قدم واحده
دال	3.03	2.51	5.50	2.25	9.67	ثنى الجذع لمام من الوقوف
دال	6.06	1.37	4.67	0.98	8.83	رمي واستقبال الكرات

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.23$

يتضح من نتائج جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (مميزة - غير مميزة) في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (3.03: 9.03)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجلها.



ثانياً: الثبات:

جدول (4)
معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني
في الإختبارات البدنية قيد البحث (ن=6)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات
		الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.97	0.75	5.10	0.75	5.17	رمى كرة بيد واحده
دال	0.95	1.72	7.17	2.14	6.83	الانبطاح المائل من الوقوف
دال	0.93	4.76	17.50	5.27	17.17	الوقوف على قدم واحده
دال	0.97	1.94	5.83	2.51	5.50	نى الجذع امام من الوقوف
دال	0.95	1.10	5.00	1.37	4.67	رمى واستقبال الكرات

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.81$

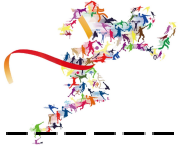
يتضح من الجدول السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الإختبارات البدنية، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.93 : 0.97) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.5).

البرنامج التدريبي المقترح

اولاً: أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح

وقد راعى الباحثون قبل اعداد البرنامج دراسته الاسس التي يبني عليها البرنامج وخصائص المرحلة السنيه للطلاب فى هذه المرحلة حتى يمكن بناء البرنامج على اسس سليمة ، وقد حددت الاسس التاليه كمعايير للبرنامج :

- التأكد من سلامه وصحه الطلاب
- مراعاة توافر مكان فسيح لتوفير عامل الامن والسلامه
- توافر الادوات والاجهزه اللازمه لتنفيذ البرنامج
- توفير الاسعافات الاوليه لإستخدامها عند الحاجه
- مراعاة مبدأ الفروق الفرديه لكل طالب ولذا وضع البرنامج التدريبي المقترح بصوره فرديه حيث يكون حمل التدريب مبنا على اختيار الحد الاقصى للاداء لكل طالب فى عينه البحث
- يتم تنفيذ نشاط الاحماء فى الوحدات التدريبيه للبرنامج بحمل هوائى شدته من 30-50% لتهئه الجسم وتنشيط الدوره الدمويه
- يستغرق تطبيق البرنامج 12 اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبيه فى الاسبوع وذلك أيام السبت والاثنين، الاربعاء من كل اسبوع



- يتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة 36 وحدة تدريبيه وتقسيمي محتوى الوحده التدريبيه الى محتوى جزء الاحماء - محتوى جزء المرونه والاطاله - محتوى جزء الرئيسي - محتوى جزء الختامى

ثانيا :اختيار تمارينات البرنامج

هناك شروط يجب توافرها عند اختيار التمارينات الخاصه بالاسلوب التدريبي المقترح ان تتشابه تمارينات الانتقال الخفيفه مع تمارينات البالستي فى الاداء الحركى

ثالثا: تنظيم البرنامج المقترح

تقسيم البرنامج التدريبي الى فترات تدريبية:

تم تطبيق البرنامج لمدة 12 أسبوع وتم تقسيمها إلى ثلاث فترات تدريبية كما هو موضح بالجدول

تقسيم البرنامج الى فترات تدريبية

م	فترات البرنامج	عدد الاسبوع	محتوى الفترة	الشدة
1	فترة الاعداد العام	4	تمارينات الانتقال	منخفضة
2	فترة الاعداد الخاص	4	تمارينات أثقال +تمارينات بالستية	منخفض ومتوسط
3	فترة ما قبل المنافسات	4	تمارينات اثقال + تمارينات بالستية	متوسط وعالية

فترات البرنامج التدريبي

1 - فترة الاعداد العام

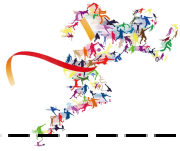
التاريخ 1/10/2019 الى 30/10/2019

المدة 4 اسابيع

عدد الوحدات التدريب أسبوعيا / ثلاث وحدات تدريبية

أيام التدريب / السبت - الاثنين - الأربعاء

فترة الاعداد العام تمثل قاعدة الصفات البدنية للاعبين فى مسابقات الميدان والمضمار حيث يتم بناء وتأسيس الناحية البدنية للاعبين للانطلاق إلى النشاط البدنى متزايد الشدة، وتهدف فترة الإعداد العام إلى تأسيس وبناء قاعدة أساسية من العضلات وتقويتها وتنمية المرونة لدى اللاعبين وتبدأ فترة الاعداد العام من آخر يوم فى الفترة الانتقالية وتستمر حتى بداية فترة الاعداد الخاص ، وفى هذه الفترة أكد الباحث على ضرورة أنه يتم أداء تمارينات الانتقال ببطء لتقليل احتمالات الاصابة وزيادة عدد ألياف العضلية المشتركة، ومراعاة أداء التمارينات خلال مدى كامل الحركة للحصول على أفضل النتائج .



عرض نتائج تفسيرها ومناقشتها

أولاً : عرض نتائج البحث :

سوف يستعرض الباحثون نتائج البحث وفقاً لما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية

جدول (5)

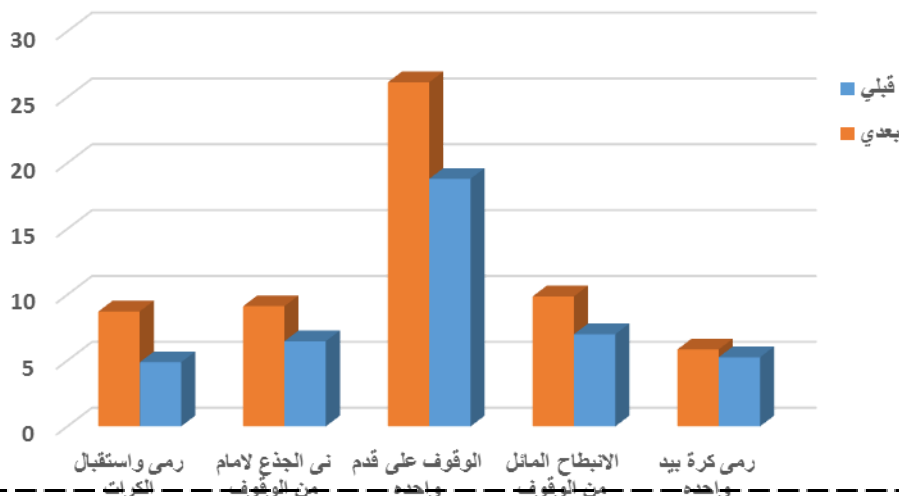
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية

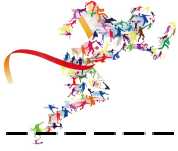
في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث (ن=15)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
رمى كرة بيد واحد	5.25	0.90	5.84	0.91	7.99	11.3	دال
الانبطاح المائل من الوقوف	7.00	2.07	9.87	1.51	7.62	40.9	دال
الوقوف على قدم واحد	18.80	7.29	26.13	5.74	6.62	39.0	دال
ثنى الجذع لمام من الوقوف	6.47	3.34	9.13	3.58	11.48	41.2	دال
رمى واستقبال الكرات	4.87	1.51	8.73	2.25	7.64	79.4	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.16$

يتضح من نتائج جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (6.62 : 11.48)، وبنسب تحسن تراوحت ما بين (11.31% : 79.45%).





شكل (1)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث

ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج

من خلال العرض السابق لنتائج السابقة الجدول رقم (5) والخاصة بدراسة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية للمجموعة التجريبية ، فالجدول رقم (5) يوضح لنا دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث ، ونجد أن هناك دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حسث أن جميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على (توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات البدنيه قيد البحث لصالح القياس البعدي)

وذلك "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ويشير إتجاه الفروق على تحسن جميع أفراد العينة ، وإنما يرجع نتائج التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح من خلال استخدام تدريبات البالستية على القدرات البدنية والمستوى الرقمي لدفع الجلة المعاقين ذهنياً) مما يدل على وجود دلالة لصالح القياس البعدي ويرجع ذلك لتطبيق البرنامج التدريبي وهذا يعني أن تدريبات البالستية لها أثر إيجابي على تحسين المستوى الرقمي حيث استخدم الباحث تدريبات البالستية تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك من خلال تشابه طبيعة أداء التدريبات البالستية مع طبيعة أداء اللعبة هذا بالإضافة إلى أن التدريبات البالستية تعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثراً تجبيراً خلال مدى ويتفق ذلك مع ما ذكره نجوى محمود عايد منصور (2007م) ، بيتر وآخرون (2003) (PETER D., OLSEN) (م) (75:12) (81:16)

ويمكن تفسير نتائج المتغيرات البدنية فيما يلي:

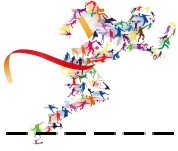
1- نتائج القدرة العضلية :

يتضح من جدول (5) أن الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي في القوة الانفجارية كانت دالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) لصالح القياسات البعدي ،ومعدل الفروق في نسبة التغير في القوة الانفجارية والتي يمثلها (رمى كرة بيد واحدة) حيث بلغت نسبة التغير في رمى كرة بيد واحدة (7.99) ويرجع الباحثون الى وجود تحسن في القوة الانفجارية للبرنامج التدريبي المقترح والتدريبات البالستية المختارة لتحقيق أهداف البرنامج

وهذا ما يؤكد بسطويسي (2003) (6) على أن مستوى لاعب دفع الجلة يتوقف من الناحية البدنية على مدى ما أكتسبه من قوة عضلية وسرعة حركية والمتمثلين في القدرة الانفجارية اللازمة لإنطلاق الأداء بأعلى سرعة ممكنة لحظة الدفع خاصة وإذا كان اللاعب يتميز بقياسات جسمية أنثرومترية كبيرة

2- نتائج الرشاقة

يتضح من الجدول رقم (5) يوضح الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي في الرشاقة كانت دالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) لصالح القياسات البعدي ،ومعدل الفروق في نسبة التغير في الرشاقة (40.95) ويرجع هذا التحسن في الرشاقة للبرنامج



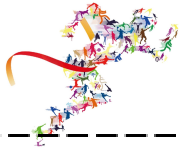
التدريبى المقترح والتدريبات البالستية المختارة لتحقيق أهداف البرنامج ونتيجة تحسن كل من الصفات البدنية المؤثرة فى الرشاقة مئا القوة والقدرة العضلية والسرعة ويرى " محمد علاوى" ، " محمد رضوان" (2001) (9) نقلا عن جونسون ونيلسون أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن فى رأى الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية والسرعة والقدرة العضلية والدقة والتحكم والتوافق (9:235) حيث يشير "عصام الدين عبد الخالق" (1992م) (8) أن الرشاقة تتمتع بمكانة خاصة بين القدرات البدنية حيث تكسب الفرد القدرة على الانسياب الحركى والتوافق والإحساس بالأداء السليم والاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية للأداء الرياضى فى الكرة الطائرة. (8:13)

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة "احمد على الراعى حسين" (2014م) (2) ، على فعالية التدريب البالستى وتأثيره الإيجابى على تطوير الرشاقة لدى اللاعبين
3- نتائج المرونة

بتضح من الجدول رقم (5) يوضح الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة فى المرونة كانت دالة إحصائية عند مستوى معنوى (0.05) لصالح القياسات البعديّة ،ومعدل الفروق فى نسبة التغير فى المرونة بلغ (41.24) ويرجع ذلك الى وجود تحسن فى المرونة للبرنامج التدريبى المقترح والتدريبات البالستية المختارة لتحقيق أهداف البرنامج الذى يدمج تدريبات الأثقال الخفيفة مع البليومترى حيث أن تدريبات الأثقال تعمل على تحسن العضلات المشتركة فية وهى معظم عضلات الجسم وتحسن تلك العضلات يؤدى إلى تحسن مرونة المفاصل التى تعمل عليها ويؤكد "عبد الرحمن زاهر" (2000) أن تمارين المرونة يمكن تنميتها خلال فترات الإحماء والتهدئة وقبل وبعد تمارين القوة (7:265)
4- نتائج التوافق

بتضح من الجدول رقم (5) يوضح الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة فى المرونة كانت دالة إحصائية عند مستوى معنوى (0.05) لصالح القياسات البعديّة ،ومعدل الفروق فى نسبة التغير فى التوافق بلغ (79.45) ويرجع ذلك الى وجود تحسن فى التوافق للبرنامج التدريبى المقترح والتدريبات البالستية المختارة لتحقيق أهداف البرنامج ، حيث أشارت "أسراء محمد يوسف" (2004) (4) إلى أن التبدل بين تمارين الأثقال والبالستى يؤدى إلى الربط بين القوة الخاصة والتوافق بين العضلة ، وفى هذا الخصوص يتم استغلال أثر التباين للارتفاع بمستوى قدرة التوافق فى العضلة
5- نتائج التوازن

بتضح من الجدول رقم (5) يوضح الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة فى التوازن كانت دالة إحصائية عند مستوى معنوى (0.05) لصالح القياسات البعديّة ،ومعدل الفروق فى نسبة التغير فى التوازن بلغ (39.01) ويرجع ذلك الى وجود تحسن فى التوافق للبرنامج التدريبى المقترح والتدريبات البالستية المختارة لتحقيق أهداف البرنامج ويرجع الباحثون هذا التحسن فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقمى لمسابقة دفع الجلة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للبرنامج التدريبى المقترح والتدريبات البالستية المختارة لتحقيق أهداف البرنامج حيث أن البرنامج التدريبى على جودة وتنوع



في التدريبات وتنفيذة بطريقة علمية سليمة تخضع لمبادئ علم التدريب الرياضى فى تقنين الاحمال ومراعاة الفروق الفردية

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

فى ضوء هذا البرنامج التدريبى المقترح والتحليل الإحصائى للبيانات ومانتج عنة هذا التحليل فقد توصل الباحثون إلى أهم الاستنتاجات التالية :-

1- البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تطوير القدرات البدنية (القوة الانفجارية -الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) ، كما أدى إلى تحسن المستوى الرقمى وبلغت معدلات التحسن فى المجموعة التجريبية

- معدل التحسن فى القوة الانفجارية (7.99)
- معدل التحسن فى الرشاقة (40.95)
- معدل التحسن فى المرونة بلغ (41.24)
- معدل التحسن فى التوافق بلغ (79.45)
- معدل التحسن فى التوازن بلغ (39.01)
- معدل التحسن فى المستوى الرقمى (24.81)

2-البرنامج التدريبى المبنى على التدريب بالستى أثر تأثيراً إيجابياً للمجموعة التجريبية فى مستوى القدرات البدنية والمستوى الرقمى للاعبى دفع الجلة

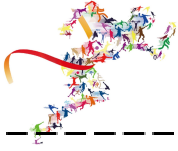
ثانياً: التوصيات

فى حدود الإجراءات المستخدمة النتائج التى تم التوصل إليها يوصى الباحثون بما يلى :-

- 1-استخدام التدريب بالستى كأسلوب فعال للاعبى دفع الجلة لتطوير القدرات البدنية
- 2-مسابقة دفع الجلة من مسابقات التى تتطلب تدريبات بالستية بأدوات مساعدة مع اللاعبين
- 3- استخدام تدريبات بالستية التى تتكون من تدريبات الانتقال خفيفة والكرات الطبية وتدريبات الوثب وتدريبات المقاومة يعمل على تحسن سرعة الدفع فى مسابقة الجلة
- 4-إختيار تدريبات المقاومة التى تتطابق مع مهارة دفع الجلة

المراجع العربية :

1. احمد اسماعيل احمد : "بعنوان تأثيرتدريب الطرف المقابل خلال مراحل الاداء الحركى لدفع الجلة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى والانجاز الرقمى" رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه - جامعه أسيوط 2004م
2. احمد على الراعى حسين و ابراهيم جمال إبراهيم حماد تأثير التدريب بالستى على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة حائط الصد للاعبى الكرة الطائرة بدولة فلسطين بحث منشور مجله البحوث التربيه الرياضيه كلية التربيه الرياضيه جامعه الزقازيق 2014
3. الإدارة العامة للتربية الخاصة " التوجيهات الفنية والتعليمية الإدارية لمدارس وفصول التربية الخاصة للعام الدراسى 2014/2015
4. أسراء محمد يوسف: استخدام التدريب بالستى على تطوير القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجيه والمستوى الرقمى لدى الطالبات فى السباحة ،رسالة ماجستير غير منشوره،جامعة اليرموك اريد،الاردن،2014م
5. أمال كحيل محمد فايد " مسابقات الميدان والمضمار من منظور عالمى (مقارنه القارات بين الرجال- السيدات)" بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان 2000م



6. بسطويسي أحمد بسطويسي : سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم , تكنيك , تدريب) , دار الفكر العربي , القاهرة , 1997م
7. عبدالرحمن عبدالحميد زاهر : موسوعة فسيولوجية مسابقات الرمي (1000) تدريب للكفاءة الفسيولوجية والحركية والمهارية , ط11 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة 2001م
8. عصام الدين عبد الخالق (1992م): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات), منشأة دار المعارف, ط11, الإسكندرية
9. محمد حسن علاوي , محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي , دار الفكر العربي , القاهرة , 2001م
10. محمد رياض عبد الحليم وعلى احمد سيد وعلاء محمود على : اثر مستوى ذكاء التلاميذ ذوى الصعوبات الذهنية بمدارس التربية الفكرية فى توافق تقاريرهم الذاتية مع اولياء الامور والمعلمين حول مشكلاتهم السلوكية , بحث علمى منشور , كلية التربية , جامعة اسيوط 2014م
11. نادرفهمى الزيود : "تعليم الاطفال المتخلفين عقليا" , عمان , دار الفكر 2000م
12. نجوى محمود عابد : تأثير برنامج للتدريب بالستية والتقاطع على بعض المتغيرات البدنية المهارية الحركية للناشئات كرة اليد , رساله دكتوراه , غير منشوره , كلية التربية الرياضية , جامعه المنيا 2007 م
13. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد : " الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب" , دار الهدى للنشر والتوزيع , المنيا 2001م
14. **Mceveoy ,K .P. Neuten ,R.U.:**Basseball throwing speed and base running speed the effect of ballistic resistance training research journal of strength an conditioning ,1998
15. **Newton, R., Wilson, G., Kraemer, J., &Hakken, K.** (1999). Effect of Ballistic Training on Preseason Preparation of Elite Volleyball Players, *Physical Fitness & Performance, Med. Sci. Sports Exerc*, 2 (31), 323—330
16. **Peter.D.Olsen** : The effect of attempted ballistic training on the
17. force and speed of movements, the journal of strength o may2003