

## تأثير برنامج تدريبي باليستي على الهجوم الخاطف والروح المعنوية لدى لاعبي كرة اليد

أ.م.د. أحمد حسين محمد على \*

المقدمة ومشكلة البحث:-

شهد علم التدريب في الأونة الأخيرة، تطورا كبيرا في مجال طرق التدريب المستخدمة وأساليبها في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية في جميع الألعاب الرياضية بصفة عامة، وكرة اليد بصفه خاصة ، حيث تتطلب من ممارسيها قدرا من اللياقة البدنية ، وذلك نظرا للمجهود البدني الكبير الذي يبذله اللاعب خلال المنافسة ، وتعد القدرة العضلية من الصفات البدنية الأساسية والضرورية التي يجب أن يتمتع بها لاعبي كرة اليد ذوي المستويات العليا خلال المباريات .

ويعتبر تدريب المقاومة الباليستية Ballistic Resistance Training طريقة حديثة نسبيا حيث تربط بين عناصر التدريب البليومتري ، وبين تدريب الأثقال وتتضمن رفع أثقال خفيفة نسبيا وسرعات عالية ( مقاومة القذفية) ، وبعد عمل مسح للمراجع والدراسات المرتبطة تم التوصل إلى أن هذه الطريقة أساس لتدريب القوى الانفجارية مما يكون له الأثر الإيجابي على مستوى الأداء المهارى للهجوم الخاطف للاعبى كرة اليد .

ويشير كل من أدميند Edmund (2001) ، هاكينين Hakkinen (1999) ، هامت Hammet, (2003) الى أنهنالك العديد من أساليب ونظريات التدريب الرياضى التي يستطيع منها المدرب أن يصمم برنامج تدريبي فعال يمكنه من تحسين الأداء، وتعتبر إحدى الطرق المستخدمة هي تلك التي تتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب بالأثقال من خلال السماح للاعب بتفجير أقصى مستوى للسرعة خلال مراحل الأداء، بالإضافة إلى إمكانية زيادة السرعة خلال المدى الكامل للحركة ولا تبدأ في التناقص إلا بعد ترك الثقل وهذا النمط من التدريب يربط بشكل عام بين التدريبات التقليدية للطرف العلوي للجسم مثل رمي الكرات الطيبة وكذلك تدريبات الطرف السفلي مثل الوثب العميق.

كما يقوم المدربون في مختلف الألعاب الرياضية التي تتميز مهاراتها بالأداء الانفجاري وطبيعتها القذفية بابتكار الطرق التدريبية التي تعمل على تعزيز الأداء في تلك الرياضات وذلك باستخدام تدريبات المقاومة القذفية. (16 : 70) (18 : 45-52)(19 : 42) .

\* أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان .

ومن هنا تأتي أهمية التدريبات الباليستية حيث أن الباليستيك (Ballistic) تعنى مسار طيران القذائف، كما يتم تعريف الحركة الباليستية (Ballistic Movement) بأنها الحركة المؤداه بواسطة العضلات ولكنها تستمر بواسطة كمية التحرك (العجلة) للأطراف وتتم الحركة الباليستية بثلاثة مراحل هي :

المرحلة الأولى للحركة : تتم بواسطة الانقباض العضلي بالتقصير والتي تبدأ الحركة به.  
المرحلة الثانية للحركة : مرحلة الانحدار أو الهبوط والتي تعتمد على العجلة – كمية التحرك – المتولدة من المرحلة الأولى.

المرحلة الثالثة: وهي مرحلة تناقص السرعة (Deceleration) والمصحوبة بالانقباض العضلي بالتطويل (Eccentric)، كما يتضمن تدريب المقاومة الباليستية حركات انفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعة ممكنة. حيث يتميز الأداء بتزايد السرعة لأقصى مدى مع قذف الثقل أو الأداة فى الفراغ (17 : 62-66) .

ويرى الباحث أن القوة الانفجارية من أهم مقومات نجاح الهجوم الخاطف فى كرة اليد لما يبذله اللاعب من حركات انفجارية ضد مقاومة أقصى سرعة ممكنة يبذلها اللاعب بالكرة، وعلى ذلك فإنه يتأثر بحمل التدريب والجرعات التدريبية خلال البرنامج التدريبى ، وعلى ذلك أيضا يجب عدم إغفال الناحية المهارية خلال التدريبات ، حيث يرى فرانك وبيتر Frank & Pet (1998م) أن الناحية المهارية من أهم النواحي التى يجب أن يعتمد عليها فى إعداد اللاعب والفريق (17: 18)

وتكمن أهمية عنصر القدرة فى الأداء الرياضى الذى يتطلب القدرة على دفع الجسم لمسافة معينة أو القدرة على الرمي أو قذف أداه بسرعة لمسافة أو ارتفاع معين. (8 : 56)(9 : 6، 7) حيث يشير عبدالعزيز النمر (1996م) إلى أن تدريب القدرة العضلية بالانتقال فقط قد لا يعد كافيا لإنجاز أقصى قدرة لأنه لا ينمي مقدرة اللاعب على التحول من العمل العضلي التطويلي إلى العمل التقصيري. (الانقباض بالسرعة الكافية) ( 7 : 9 )

ويشير الباحث أن الهجوم الخاطف له تأثير إيجابى على نتائج المباريات لذا يتطلب على اللاعب الذى يؤدى الهجوم الخاطف ان يتميز بالقوة الانفجارية ضد الكرة والمسافة المطلوب وصول الكرة من خلالها بأقصى سرعة ممكنة حيث يشير ياسر دبور (1996م) أن الهجوم الخاطف السريع يتم من خلال إنطلاق لاعب واحد لإستلام تمريرة طويلة أو بالتنطيط المستمر والسريع للكرة بطول الملعب قبل إرتداد بعض مدافعى الفريق المنافس للدفاع حتى الوصول للمرمى للتصويب بعيدا عن الضغط الدفاعى ( 15 : 196) .

كما يرى الباحث أن سمة الروح المعنوية للفريق يجب ان يتحلى بها اللاعبين فى الألعاب الرياضية المختلفة بصفة عامة وفى لعبة كرة اليد بصفة خاصة ، ويؤكد ذلك "مارتينز Martinez" (1997م) حيث يشير إلى أنه من سمات اللاعبين الذين يتميزون بروح معنوية عالية هى روح الفريق ، الثبات ، الحماس ، مقاومة الإحباط ، الميل للتعاون والتماسك ، القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة ، الشعور بالانتماء، وجود هدف مشترك ، وجود اتجاهات نفسية إيجابية نحو أهداف الفريق ( 23 : 156 ) ، حيث يؤكد "أسامة راتب" (1995) إلى أهمية دور المدرب فى التعرف على مظاهر الروح المعنوية لدى اللاعبين وذلك من خلال ظهور مستوى أداء أقل من مستواه الحقيقى ، كثرة الشكاوى، وجود صراعات بين اللاعبين ، نقص التفاعل بينهم ، عدم وضوح الواجبات والمهام بينهم ، التفرد وتركيز السلوك الفردى حول الذات والشعور باللامبالاة وعدم الاهتمام ، إستجابة محدودة لإجتماعات الفريق، ومن هنا يلعب المدرب دورا هاما فى رفع الروح المعنوية لدى اللاعبين ، وذلك من خلال تهيئة الجو النفسى والاجتماعى الذى يساعد على تحقيق أهداف الفريق وتطويرها بما يتلائم مع كل مرحلة خلال الموسم الرياضى، إذ يرجع سبب تفوق الفريق الرياضى وحصوله على البطولات إلى فاعلية الجو النفسى والاجتماعى (3 : 390 ، 391).

ومن خلال خبرة الباحث فى المجال الأكاديمى والتطبيقي ( منتخبات - فرق ) فقد لاحظ هبوط مستوى لاعبي كرة اليد أثناء التدريب بالإضافة إلى إحتياج اللاعبين إلى قدر كبير من القوة المميزة بالسرعة مما يساهم فى تحسين أداء الهجوم الخاطف ، ونظرا لأهمية عنصر القدرة العضلية على مستوى الأداء المهارى فى الهجوم الخاطف ، بالإضافة الى حداثة طريقة التدريب المقترحة وهى طريقة المقاومة الباليستية وتأثيرها على تنمية القوة المميزة بالسرعة ، حيث أثبتت الدراسات أن التدريب الباليستي يزيد القوة بنسبة 18% عن تدريبات المقاومة الثقيلة ، كما يعمل هذا النوع من التدريب على تكيف العضلات للإنقباض بصورة أسرع ، كما يساعد الألياف السريعة على إنتاج أكبر قدر من القوة فى أقصر زمن ممكن ، فهو يتضمن مقاومات خفيفة نسبيا بسرعات عالية . حيث توصل الباحثون إلى أن الأحمال التى تتراوح ما بين 25-50% من أقصى ثقل يمكن للاعب رفعه هي الأكثر فاعلية فى زيادة مخرجات القدرة الميكانيكية. (19 : 156 ) ، وهذا يتمشى مع وجود إتفاق لبعض آراء العلماء حول هذه الشدة ، حيث لاحظ الباحث من خلال الإطلاع على الأبحاث العلمية والدراسات السابقة أن بعض الباحثين استخدموا الأحمال التى تتراوح بين 30 - 50 % من أقصى ثقل يمكن للاعب رفعه باعتبارها النسبة الأكثر فاعلية ، فى حين استخدم آخرونأحمال ثقيلة تتراوح بين 80-90 % من

أقصى ثقل يمكن للاعب رفعه باعتبارها تحسن الأداء الميكانيكي، كما لاحظ أن البحوث والدراسات التي استخدمت أسلوب التدريبات الباليستية لم تستخدم الشدة من 50 - 70% أثناء تنمية القدرة العضلية .

ويرى الباحث أن طريقة المقاومة الباليستية واحدة من أهم وأنسب الطرق لتنمية القوة المميزة بالسرعة وأن هذا الأسلوب يتشابه فيه المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني للقوة أثناء أداء المهارة نفسها كما أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت الطريق الباليستية لتنمية القدرة العضلية للاعب كرة اليد ، مما دعى الباحث للقيام بالتجربة موضوع البحث .

#### أهداف البحث:-

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريب باليستي والتعرف على تأثيره على مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية لدى لاعبي كرة اليد ولتحقيق ذلك يجب تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

- التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبين كرة اليد قيد البحث .
- التعرف على الفروق بين القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبين كرة اليد قيد البحث .
- التعرف على نسب التحسن الملحوظة لصالح المجموعة التجريبية في كل من مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبين كرة اليد .

#### فروض البحث:-

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبين كرة اليد قيد البحث لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبى كرة اليد قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية
- هناك نسب تحسن ملحوظة لصالح المجموعة التجريبية في كل من مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبى كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية .

**مصطلحات البحث :**

**الباليستيک : Ballistic**

هو مسار طيران القاذف، وفي اللغة الروسية تعنى كلمة ( باليستي ) علم القذائف أو علم حركة المقذوفات(21 : 142)

**الحركة الباليستية: Ballistic Movement**

الحركة المؤداه بواسطة العضلات وتستمر بواسطة كمية التحرك للأطراف.(21 : 143)

**الروح المعنوية Morale**

محصلة لعدد متشابه من العوامل التى لها تأثير فعال فى إحداث نتائج إيجابية وتحقيق إنجازات رياضية . كما يقيسه مقياس الروح المعنوية لمنى مختار (2005)(12) .  
**الدراسات المرتبطة:**

1- قام زيهير وآخرون Zehr & Others (1997م)(21) بدراسة بعنوان "أداء الحركات الباليستية للاعب الكاراتية" تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير الحركات الباليستية على لاعبي الكاراتيه استخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت العينة على 9 من لاعبي الكاراتيه و 13 غير مدرب، وأسفرت النتائج على أن لاعبي الكاراتيه تحسن أدائهم في حركة مد مفصل المرفق بالأسلوب الباليستي.

2- قام ماك إيفوي Mac Evoy (1998م) (20) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج بالمقاومة الباليستية وسرعة العدو في رياضة البيسبول" تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على سرعة العدو والرمي في البيسبول، استخدم الباحث المنهج التجريبي، كانت العينة 18 لاعب من لاعبي الدرجة الأولى لمدة 10 أسابيع في التدريب بالمقاومة الباليستية وأسفرت النتائج على تحسن سرعة العدو لكلا المجموعتين ولكن للتجريبية أكبر .

3- قام هاكنن وآخرون Hakkinen & Other (1999) (18) بدراسة بعنوان "تأثير التدريب الباليستي على أداء الوثب العمودي" تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب الباليستي على أداء الوثب العمودي، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت العينة على 16

لاعب واستغرق البرنامج 8 أسابيع، وأسفرت النتائج على تقدم المجموعة التجريبية على الضابطة في نتائج اختبار الوثب العمودي.

4- قام أحمد فاروق خلف (2003م) (1) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج للتدريب بالبايستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة"، يهدف البحث إلى التعرف على أثر استخدام برنامج للتدريب بالبايستي على بعض المتغيرات البدنية قيد البحث (السرعة - القدرة - الرشاقة) وبعض المهارات الأساسية (التمرير - المحاورة)، استخدم الباحث المنهج التجريبي. كما اشتملت عينة البحث على 24 لاعب ما بين (20-24) سنة قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، كما أسفرت النتائج على التأثير الإيجابي على التحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث كذلك المهارية.

5- قام أسامة أحمد عبد العزيز النمر (2003م) (2) بدراسة بعنوان "تأثير التدريب بالانتقال وتمارين دورة الإطالة بالتفصير وتمارين المقاومة القذفية والتمرينات المركبة على اللياقة العضلية لدى لاعبي كرة السلة" يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على اللياقة العضلية للاعب كرة السلة، استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينة من لاعبي الفريق الأول بالنادي الأهلي باستخدام المجموعة الواحدة، وأسفرت النتائج على التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح على اللياقة العضلية.

7- قام عادل رمضان بخيت (2003م) (6) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القفز من وضع القرفصاء بالانتقال وتمارين الوثب العميق على مسافة الوثب العمودي للاعب كرة السلة"، يهدف البحث إلى محاولة التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية عنصر القدرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي اشتملت العينة على 20 لاعب من لاعبي كرة السلة للناشئين تحت 18 سنة بنادي المقاولون وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوامها 10 لاعبين، كما استغرق البرنامج 9 أسابيع بواقع (2-3 مرات) إسبوعياً، وأسفرت النتائج على أن البرنامج المقترح أدى إلى نسبة تحسن أفضل من برنامج الانتقال في القدرة العضلية أي لصالح تمارين القفز من وضع القرفصاء بالانتقال أعلى من تدريبات الوثب العميق.

8- قام علي طلعت (2003م) (8) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام تدريب المقاومة بالبايستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة" يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية (السرعة - القدرة - الرشاقة) والمهارية (التصويب - التمرير - المحاورة)، استخدم الباحث المنهج التجريبي، كانت العينة من

لاعبة تحت 16 سنة أولاد وكان عددهم (24) لاعب، استغرق البرنامج 16 أسبوع، وأسفرت النتائج على إيجابية البرنامج المقترح باستخدام المقاومة الباليستية عن التقليدية في مستوى القوة العضلية والقدرة والسرعة والرشاقة وتحسن أداء المهارات الهجومية.

9- أجرت "منى مختار المرسى" (2003م) (13) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الروح المعنوية والتفاؤل والتشاؤم لدى الرياضيين المعاقين بدنيا ، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي المقارن ، ويمثل مجتمع هذا البحث لاعبي أندية الدرجة الأولى وممن يمثلون المنتخبات القومية للمعاقين بدنيا ، وقد اختيرت العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية والتي تتراوح قوامها 195 لاعب منها 80 لاعب للدراسة الاستطلاعية وذلك فى أربعة أنشطة رياضية ( الكرة الطائرة ، ألعاب القوى، السباحة ، رفع الأثقال) ويتراوح أعمارهم ما بين (18 – 23 سنة) وأظهرت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين أبعاد مقياس الروح المعنوية لدى الرياضيين المعاقين بدنيا وفقا لنوع النشاط الرياضى ، وجود فروق دالة إحصائيا لدى رياضى ألعاب القوى فى محور شخصية الرياضى ولاعبة الكرة الطائرة ولاعبة السباحة فى محور تماسك الفريق ، ولاعبة السباحة فى محور فعالية القيادة ، ولاعبة الكرة الطائرة وألعاب القوى ولاعبة السباحة فى محور وسائل الإعلام والجمهور وهذا يشير إلى أن كل نشاط رياضى له أبعاد معنوية أساسية تلعب دورا كبيرا فى رفع الروح المعنوية لدى الرياضى ويظهر ذلك فى تميز لاعبي ألعاب القوى بشخصية فعالة يترتب عليها رفع روحه المعنوية وذلك من خلال إعادة تشكيل مفاهيمه وأفكاره لتهيئة جو من التماسك الحقيقى لأفراد الفريق ، كما تظهر قدرته على التحكم فى ذاته وأحاسيسه قبل المنافسة حيث تحكمه عوامل ذاتية أكثر من كونها عوامل خارجية أو موقفية (20)

10- قام ثروت محمد محمد الجندى (2008 م) (4) وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام البرنامج التدريبي لتطوير القدرات الحركية الخاصة لكرة السلة ، واستخدام الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ، وأسلوب القياس القبلى -المرحلى - البعدى ، واشتملت عينة البحث على (20) لاعبا من فريق كرة السلة تحت 16 سنة بنادى الصيد المصرى ، وأظهرت نتائج البحث تحسن القدرات البدنية الخاصة لكرة السلة بنسبة تراوحت ما بين 11.46% حتى 23.61% .

11- قامت سماح كمال محمد محمود (2007) (5) هدفت الى تصميم برنامج تدريب مقترح باستخدام المقاومة الباليستية - القذفية - والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية (القوة - القدرة العضلية - تحمل القوة) والمستوى المهاري والرقمي في سباق دفع الجلة ،

- واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ، وأسلوب القياس القبلى -  
المرحلى - البعدى ، واشتملت عينة البحث على 25 طالبة ، وأظهرت نتائج البحث أن  
البرنامج التدريبي المقترح له فاعلية على تنمية عناصر
- 12- قام محمد على خطاب ( 2008 ) (11) وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير  
استخدام التدريبات بالستية الأساسية فى تحسين مستوى القدرات الحركية الخاصة بلاعبى  
الاسكواش ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات التجريبية، وبلغت عينة  
الدراسة ( 14 ) لاعباً من لاعبي فريق تحت (11) سنة بنادى وادى دجلة ، وتمثلت أهم  
النتائج في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعات  
التجريبية الثلاثة فى كافة المتغيرات التابعة المتمثلة فى القدرات الحركية الخاصة .
- 13- أجرت نبيلة أحمد على أعا (2008) (14) دراسة هدفت الى بناء مقياس للتعرف على  
مستوى الأداء المهني للأجهزة الفنية والتعرف على العلاقة بين مستوى الأداء المهني  
للأجهزة الفنية وبين مستوى اللياقة النفسية ومستوى الروح المعنوية للاعبات الكرة الطائرة  
والمقارنة بين المستوى المرتفع عن المتوسط للاعبات في كل من اللياقة النفسية والروح  
المعنوية والمستوى المتوسط عن المنخفض للاعبات في كل من اللياقة النفسية والروح  
المعنوية و مستوى الاداء المهني قيد البحث للمدربين ذو المستوى (المرتفع - المتوسط -  
المنخفض ) وكل من اللياقة النفسية والروح المعنوية للاعبات الكرة الطائرة والتعرف على  
العلاقة بين اللياقة النفسية والروح المعنوية ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإسلوب  
المسح ، وتم اختيار مجتمع البحث.
- 14- بالطريقة العمدية من الأجهزة الفنية للفرق المشاركة فى بطولة منازل الدولية للكرة  
الطائرة للسيدات والمقام فى أبو ظبي في الفترة من 20-5-2008 الى 28-5-2008م  
واشتركت فيها دول (مصر - كوبا - هولندا - ايطاليا - الجزائر - نيجيريا -اوزباكستان -  
فرنسا - استراليا - البرازيل) وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث  
كالتالى عدد (20) مدرب وادارى وعدد (60) لاعبة كرة طائرة ، ومن أهم الاستخلاصات  
أنه لا توجد علاقة إرتباط بين مستوى الاداء المهني للأجهزة الفنية وكل من اللياقة النفسية  
والروح المعنوية للاعبات الكرة الطائرة ، توجد فروق دالة احصائيا بين المستويات المختلفة  
للاعبات في كل من اللياقة النفسية والروح المعنوية لصالح اللاعبات ذوات المستوى المرتفع  
عن المستوى المتوسط والمنخفض، كما توجد فروق دالة احصائيا بين مستوى الاداء المهني



للأجهزة الفنية وكل من اللياقة النفسية والروح المعنوية لصالح اللاعبين ذوات المستوى المرتفع عن المستوى المتوسط والمنخفض .

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:-**

تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسات (القبلي - البيني - البعدي) على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمتها وطبيعية هذا البحث.

**مجتمع وعينة البحث:-**

تم اختبار مجتمع البحث عمدياً من لاعبي منتخب القاهرة لكرة اليد للشباب مواليد 1994 بأندية (الأهلي- الطيران - الشمس - الزمالك ) ، تم اختيار العينة بطريقة عمدية ومراعاة عدة شروط في إختيار العينة:-

- أن يكون اللاعب غير ممارس لأي لعبة أخرى
- ألا يكون اللاعب مشارك في أي بحث تجريبي آخر.

أسفرت نتيجة العينة على 14 لاعبين تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما ( 7 ) لاعبين ، بالإضافة إلى ( 5 ) لاعبين من نفس مجتمع البحث لإجراء الدراسات الاستطلاعية والمعاملات العلمية .

**تجانس عينة البحث :**

تم إجراء التجانس لعينة البحث في يومي 6 - 7 / 3 / 2013 م في جميع متغيرات البحث (الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، عناصر اللياقة البدنية والهجوم الخاطف والروح المعنوية ) وذلك على عينة البحث وعددهم (14) لاعبين ثم تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين بواقع عدد (7) لاعبين لكل مجموعة أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

## جدول (1)

التجانس في متغيرات ( الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، عناصر اللياقة البدنية والهجوم الخاطف والروح المعنوية)

ن = 14

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الطول	متر	1.97	0.04	1.98	0.45-
الوزن	كجم	73.14	4.37	73.50	0.20-
العمر الزمني	عام	21.14	1.25	21.00	0.34
عناصر اللياقة البدنية	القوة العضلية للرجلين	55.75	14.25	55	0.16
	وثب عريض من الثبات	126.91	18.72	126	0.15
	وثب عمودي من الثبات	14.26	4.50	14	0.17
	رمى كرة طبية بالذراعين 4كجم	5.08	0.25	5	0.96
الهجوم الخاطف	درجة	4.89	1.07	4.50	1.09
الروح المعنوية	درجة	28.75	3.45	29.00	022-

يوضح جدول (1) أن معامل الالتواء لمتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر الزمني عناصر اللياقة البدنية والهجوم الخاطف والروح المعنوية) قد تراوح ما بين (-0.45: 1.09) وهذه القيم تنحصر بين ( $\pm 3$ ) وتقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس عينة البحث . أدوات جمع البيانات:-

وسائل القياس المستخدمة:-

- ساعة إيقاف لقياس الأزمنة.
- شريط قياس لقياس المسافة.
- ديناموميتر لقياس القوة العضلية.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ريساميتر لقياس الطول.

الإختبارات المستخدمة:-

إختبارات عناصر اللياقة البدنية :

استخدم الباحث إختبارات عناصر اللياقة البدنية (10) بغرض التجانس والتكافؤ لعينة البحث

وهي كما يلي :

- 1- القوة العضلية للرجلين باستخدام الديناموميتر لأقرب كجم
- 2- وثب عريض من الثبات لأقرب سم
- 3- وثب عمودى من الثبات لأقرب سم
- 4- رمى كرة طبية بالذراعين 4كجم لأبعد مسافة

### الهجوم الخاطف فى كرة اليد

تم قياس الهجوم الخاطف فى كرة اليد للاعبين عينة البحث عن طريق لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة أعضاء هيئة تدريس ممن يقومون بتدريس مادة كرة اليد بالكلية ، يقوم اللاعب بالأداء، ثم يتم إعطاء كل محكم درجة من (10 درجات) ، ثم يتم جمع الدرجات التى يحصل عليها اللاعب بالإضافة إلى جمع درجات المحكمين الثلاثة ويتم قسمه المجموع على (3) لتكون درجة اللاعب فى الهجوم الخاطف وتكون درجة اللاعب النهائية من (10) درجات كدرجة عظمى .

### مقياس الروح المعنوية :

3- مقياس مستوى الروح المعنوية لدى الرياضيين إعداد منى مختار (2003م) مرفق (5) (12).

### الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (5) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك فى الفترة من 14 - 16 / 3 / 2013 م وذلك للتعرف على :-

- الصعوبات التى قد تواجه الباحث أثناء إجراء التجربة الأساسية والتغلب عليها .
- مدى ملائمة وصلاحيه الأدوات المستخدمة ومناسبتها لعينة البحث وكذلك مدى ملائمة مكان تنفيذ البرنامج المقترح .
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات وتسجيلها .
- استخراج المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) للاختبارات قيد البحث .

أ- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

أولاً : معامل الثبات :

قام الباحث بتطبيق طريقة الاختبار ثم إعادة تطبيقه لحساب ثبات القدرات البدنية واختبار وعناصر اللياقة البدنية والهجوم الخاطف والروح المعنوية ، وبلغ عددهم (5) لاعبين من نفس مجتمع البحث وكان التطبيق الأول فى 20 / 3 / 2013 م ، وبعد (3) أيام تم إجراء التطبيق

الثاني على نفس العينة وتحت نفس الشروط في 24 / 3 / 2013 م ، كما استخدم الباحث معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لبيان ثبات الاختبارات قيد البحث.

## جدول ( 2 )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل ارتباط بيرسون  
لبيان ثبات عناصر اللياقة البدنية والهجوم الخاطف

ن = 5

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		ع+	س/	ع+	س/
1	القوة العضلية للرجلين	14.10	56.77	14.25	56.71
4	وثب عريض من الثبات	17.80	126.87	18.40	127.25
5	وثب عمودى من الثبات	4.26	14.25	4.25	14.36
6	رمى كرة طبية بالذراعين 4كجم	0.30	5.06	0.39	5.15
7	الهجوم الخاطف	0.67	4.25	0.84	4.36
8	الروح المعنوية	4.36	52.36	4.69	53.12

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 0.867$

يوضح جدول (2) وجود علاقة ارتباط عال بين القياسين الأول والثاني فى بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية قيد البحث ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.88 : 0.90) مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث .

ثانياً: معامل الصدق

تم استخدام طريقة صدق التمايز باستخدام المقارنة الطرفية لحساب صدق الاختبارات البدنية ومستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية فى كرة اليد على عينة (5) لاعبين من نفس مجتمع البحث باستخدام الربيعين الأدنى والأعلى وتم إيجاد الفروق بينهم باستخدام اختبار مان ويتى اللابارامترى وجدول (3) يوضح ذلك .

### جدول (3)

الفرق بين متوسطات الرتب لدرجات الربيعين الأدنى والأعلى لبيان صدق اختبارات عناصر اللياقة البدنية ومستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية قيد البحث

ن = 1 = 5

م	الاختبارات	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		U	القيمة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
1	القوة العضلية للرجلين	5.89	29.45	7.93	39.65	2.35-	0.012
4	وثب عريض من الثبات	2.89	14.45	6.88	34.40	2.87-	0.001
5	وثب عمودي من الثبات	3.65	18.25	6.00	30.00	2.45-	0.016
6	رمى كرة طبية بالذراعين 4كجم	4.82	24.10	9.50	47.5	2.48-	0.006
7	الهجوم الخاطف	3.50	17.50	6.50	32.50	2.67-	0.001
8	الروح المعنوية	4.52	22.60	8.78	43.90	2.88-	0.001

يتضح من جدول (3) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب الربيعين الأدنى والأعلى لبيان صدق اختبارات عناصر اللياقة البدنية ومستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية قيد البحث لصالح المجموعة المتميزة ، حيث حققت الفروق مستويات دلالة تراوحت ما بين (0.001 : 0.016) وهي مستويات أقل من مستوى الدلالة 0.05 الذى ارتضاه الباحث شرطا لقبول الفروق مما يدل على صدق اختبارات عناصر اللياقة البدنية ومستوى الهجوم الخاطف الروح المعنوية فى كرة اليد قيد البحث.

إجراءات تمهيدية للبحث:

- تصميم البرنامج التدريبي المقترح.
- عمل دراسة استطلاعية وذلك لتقنين أحمال البرنامج وذلك في 26 / 3 / 2013.
- مدة البرنامج 8 أسابيع من 4/14 - 6/ 9 / 2013 م.
- تم تحديد زمن الوحدة إلى ( 120 ) دقيقة .
- شروط تم مراعاتها عند وضع البرنامج:-
- تصميم برنامج التدريب الباليستي الخطى تبعاً لمتطلبات طبيعة الهجوم الخاطف ورفع مستوى الروح المعنوية لدى لاعبي كرة اليد .

- تقنين عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وما يتلاءم وطبيعة العينة وعليه فتم تحديد وحدتين أسبوعيا.
  - تدرج الأحمال بما يتناسب مع أفراد العينة.
  - مراعاة الاستمرارية في الأداء.
  - تحديد الوقت الذي سوف يتم فيه تنفيذ البرنامج.
- شروط يتم مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:-
- الإحماء المناسب في بداية كل وحدة تدريبية تبعا للهدف من الوحدة.
  - تم مراعاة عامل الأمن والسلامة في تنفيذ الوحدات.
  - التداخل المنطقي بين التمرينات المختلفة.
  - مراعاة الالتزام بالوحدات التدريبية كلما أمكن.

البرنامج التدريبي :

خطوات تنفيذ البرنامج :

- 1- اختيار عينة البحث .
- 2- إجراء القياسات القبليّة .
- 3- اختيار تمرينات برنامج التدريب الباليستي الخططي .
- 4- تطبيق برنامج التدريب الباليستي الخططي .
- 5- إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق التجربة .
- 6- إجراء المعالجات الإحصائية واستخراج النتائج .

التوزيع الزمني لبرنامج التدريب الباليستي الخططي :

جدول (4)

التوزيع الزمني لبرنامج التدريب المقترح

المحتوى	المتغير
8 أسابيع	عدد الأسابيع
16 وحدة	عدد الوحدات
60 دقيقة	زمن الوحدة
16 ساعة	إجمالي الزمن الكلي

## جدول ( 5 )

### جدول يوضح الحجم والشدة لفترات الراحة في التدريبات البالسيتية

الراحة بين		المجموعات	التكرار	الشدة	التمرين
المجموعات	التكرارات				
دقيقة ونصف (1:30)	ثلاثة أضعاف زمن الأداء	6 - 4	12 - 8	قصوى	19 - 1

### تنفيذ تجربة البحث

#### 1 - القياسات القبليّة

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية ومستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبى كرة اليد عينة البحث بغرض إجراء التكافؤ بين عينتى البحث التجريبيّة والضابطة وجدول (6) يوضح ذلك .

## جدول ( 6 )

الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في اختبارات اللياقة البدنية ومستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية قيد البحث

$$n = 2 = 7$$

مستوى الدلالة P	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
0.245	1.73	7.00 8.75	1.00 1.25	7 7	ضابطة تجريبية	القوة العضلية للرجلين
0.124	1.16	7.00 8.75	1.00 1.25	7 7	ضابطة تجريبية	وثب عريض من الثبات
0.138	1.40	14.00 12.25	2.00 1.75	7 7	ضابطة تجريبية	وثب عمودى من الثبات
0.167	1.29	15.50 12.25	1.50 1.75	7 7	ضابطة تجريبية	رمى كرة طبية بالذراعين 4كجم
0.183	1.36	10.50 8.75	1.50 1.25	7 7	ضابطة تجريبية	الهجوم الخاطف
0.142	1.41	10.50 8.75	1.50 1.25	7 7	ضابطة تجريبية	الروح المعنوية

يوضح جدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات اللياقة البدنية ومستوى الهجوم الخاطف الروح المعنوية للاعبى كرة اليد قيد البحث وقد تراوح مستوى الدلالة (0.124 : 0.245) وهى مستويات دلالة أكبر من مستوى الدلالة 0.05 الذى ارتضاه الباحث شرطا لقبول الفروق ولذلك تم رفض الفروق مما يوضح التكافؤ بين المجموعتين فى اللياقة البدنية ومستوى الهجوم الخاطف الروح المعنوية للاعبى كرة اليد قيد البحث .

### تطبيق البرنامج

قام الباحث بتطبيق برنامج التدريب الباليستى الخططى مرفق ( 1 ) لتنمية مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبى كرة اليد لمدة تحديد مدة البرنامج 8 أسابيع بواقع ( 3 وحدات أسبوعية ) فى الفترة من 14 / 4 / 2013 م إلى 9 / 6 / 2013 م .

### القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء قياس بينى لمستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبى كرة اليد ، بعد أربعة أسابيع فى 12 / 5 / 2013 م لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة ثم تم إجراء قياس بعدى بعد الإنتهاء من تجربة البحث فى 20 / 6 / 2013 م لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة

### المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وتمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام :

- المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء .
- معاملات الارتباط لبيرسون .
- إختبار ويلكسون للبارومتري .
- إختبار مان ويتنى للبارومتري .
- إختبار فريدمان للبارومتري .
- النسب المئوية لمعدل التغير " نسب التحسن " .



عرض ومناقشة النتائج:-

الفروق بين القياسات ( القبلى والبينى والبعدى ) فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبى كرة اليد للمجموعة التجريبية باستخدام اختبار فريدمان اللابارامترى

جدول (7)

تحليل التباين لفريدمان لدلالة الفروق بين القياسات ( القبلى والبينى والبعدى ) فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للمجموعة التجريبية

ن=1 = 2 = 3 = 7

القياس			المتغيرات الاحصائية	الاختبارات
البعدى	البينى	القبلى		
3			عدد المجموعات	الهجوم الخاطف
4.00	2.85	1.90	متوسط الرتب	
2			درجات الحرية	
26.296			قيمة كا2	
0.000			القيمة الحرجة	
3			عدد المجموعات	الروح المعنوية
5.31	3.48	1.68	متوسط الرتب	
2			درجات الحرية	
25.000			قيمة كا2	
0.000			القيمة الحرجة	

• قيمة (كا2) الجدولية عند درجات حرية 2 = 5.99

يوضح جدول (7) توجد فروق دالة إحصائياً بين فى القياسات ( القبلى والبينى والبعدى) فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للمجموعة التجريبية والتي تستخدم برنامج التدريب باليستى الخططى ، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدى يليه القياس البينى ، حيث أن قيمة (كا2) المحسوبة أكبر من قيمة (كا2) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (2)

الفروق بين القياسات ( القبلى والبينى والبعدى ) فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبى كرة اليد للمجموعة الضابطة باستخدام اختبار فريدمان اللابارامترى  
جدول ( 8 )

تحليل التباين لفريدمان لدلالة الفروق بين القياسات ( القبلى والبينى والبعدى )  
فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للمجموعة الضابطة

$$ن = 1 = 2 = 3 = 7$$

القياس			المتغيرات الاحصائية	الاختبارات
البعدى	البينى	القبلى		
3			عدد المجموعات	الهجوم الخاطف
4.00	2.85	1.90	متوسط الرتب	
2			درجات الحرية	
26.296			قيمة كا2	
0.000			القيمة الحرجة	
3			عدد المجموعات	الروح المعنوية
5.31	3.48	1.68	متوسط الرتب	
2			درجات الحرية	
25.000			قيمة كا2	
0.000			القيمة الحرجة	

• قيمة (كا2) الجدولية عند درجات حرية 2 = 5.99

يوضح جدول (8) توجد فروق دالة إحصائية بين فى القياسات ( القبلى والبينى والبعدى ) فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبى كرة اليد للمجموعة الضابطة والتي تستخدم البرنامج التقليدى ، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدى يليه القياس البينى ، حيث أن قيمة (كا2) المحسوبة أكبر من قيمة (كا2) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (2)

الفروق بين القياسين البينيين للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان ويتنى  
اللابارامترى

### جدول (9)

الفرق بين متوسطات الرتب لدرجات القياسين البينيين للمجموعتين التجريبية والضابطة  
فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 7$$

الاختبارات	المجموعة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة P
الهجوم الخاطف	التجريبية	5	2.0	10.0	-2.44*	0.020
	الضابطة	2	1.0	2.0		
الروح المعنوية	التجريبية	5	5.0	5.0	-2.87*	0.009
	الضابطة	2	0.5	1.0		

يوضح جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البينيين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية قيد البحث حيث حققت الفروق مستويات دلالة أقل من مستوى الدلالة 0.05 الذى ارتضاه الباحث شرطا لقبول الفروق وكانت الفروق لصالح القياس البينى للمجموعة التجريبية .  
الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان ويتنى  
اللابارامترى

### جدول ( 10 )

الفرق بين متوسطات الرتب لدرجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة  
فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 7$$

الاختبارات	المجموعة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة P
الهجوم الخاطف	التجريبية	6	3.50	21.0	-2.68*	0.001
	الضابطة	1	3.00	3.00		
الروح المعنوية	التجريبية	6	3.00	18.00	-2.76*	0.012
	الضابطة	1	2.50	2.50		

يوضح جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبى كرة اليد قيد البحث حيث حققت الفروق مستويات دلالة أقل من مستوى الدلالة 0.05 الذى ارتضاه الباحث شرطا لقبول الفروق وكانت الفروق لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

معدلات التغير بين القياسات القبلى والبينى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبى كرة اليد قيد البحث

### جدول ( 11 )

معدلات التغير بين القياسات القبلى والبينى والبعدى للمجموعة التجريبية

مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية قيد البحث

م	الاختبارات	قبلى	بينى	النسبة	بعدى	النسبة
1	الهجوم الخاطف	4.85	6.93	%42.89	7.57	%56.09
2	الروح المعنوية	28.62	36.84	%28.72	42.64	%48.99

يوضح جدول (11) معدلات نسب للتغير بين القياسات القبلى والبينى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبى كرة اليد قيد البحث وقد تراوحت فى القياس البينى ما بين (%42.89 : %56.09) بينما تراوحت فى القياس البعدى ما بين (%28.72 : %48.99) .

### جدول ( 12 )

معدلات التغير بين القياسات القبلى والبينى والبعدى للمجموعة الضابطة

مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية قيد البحث

م	الاختبارات	قبلى	بينى	النسبة	بعدى	النسبة
1	الهجوم الخاطف	4.80	5.50	%14.58	6.10	%27.08
2	الروح المعنوية	28.64	32.51	%13.51	35.22	%22.97

يوضح جدول (12) معدلات نسب للتغير بين القياسات القبلى والبينى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبى كرة اليد قيد البحث وقد تراوحت فى القياس البينى ما بين (%14.58 : %27.08) بينما تراوحت فى القياس البعدى ما بين (%13.51 : %22.97) .

## مناقشة النتائج:-

يوضح جدولى ( 7 ، 8 ) وجود فروق دالة إحصائيا بين فى القياسات ( القبلى والبينى والبعدى) فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للمجموعتين التجريبيه والتى تستخدم برنامج التدريب الباليستى الخططى لصالح القياس البعدى يليه القياس البينى ، وكذا للمجموعة الضابطة والتى تستخدم البرنامج التقليدى.

ويرجع الباحث نتائج المجموعة التجريبية الى التأثير الايجابى لبرنامج التدريبات الباليستية والذى اعتمد على الهجوم الخاطف مستخدما اسلوب القوة الانفجارية وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عادل رمضان بخيت (2003م)(5) وأسفرت النتائج على أن البرنامج المقترح أدى إلى نسبة تحسن أفضل من برنامج الأتقال فى القدرة العضلية أي لصالح تمرينات القفز من وضع القرفصاء بالأتقال أعلى من تدريبات الوثب العميق.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة علي طلعت (2003م)(8) والتى أسفرت أهم نتائجها على إيجابية البرنامج المقترح باستخدام المقاومة الباليستية عن التقليدية فى مستوى القوة العضلية والقدرة والسرعة والرشاقة وتحسن أداء المهارات الهجومية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة محمد على خطاب ( 2008 ) ( 11) والتى أسفرت أهم نتائجها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعات التجريبية الثلاثة فى كافة المتغيرات التابعة المتمثلة فى القدرات الحركية الخاصة.

ويوضح جدولى ( 9 ، 10 ) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البينيين وكذا القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية قيد البحث لصالح القياس البينى وكذا القياسين البعديين للمجموعة التجريبية ، ويرجع الباحث نتائج المجموعة التجريبية الى التأثير الايجابى لبرنامج التدريبات الباليستية وسرعة تأثيره على مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبى كرة اليد مما كان له تأثير اكبر فى القياس البينى بعد اربعة اسابيع من المجموعة التجريبية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من ماك إيفوي Mac Evoy (1998م) (20) والتى أسفرت اهم نتائجها على تحسن سرعة العدو لكلا المجموعتين ولكن للتجريبية أكبر ، ودراسة هاكلن وآخرون Hakkinen & Other (1999)(17) والتى أسفرت على تقدم المجموعة التجريبية على الضابطة .

ويوضح جدولى ( 11 ، 12 ) معدلات نسب للتغير بين القياسات القبلى والبينى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية قيد البحث وقد تراوحت فى

القياس البينى ما بين (42.89% : 56.09%) بينما تراوحت فى القياس البعدى ما بين (28.72% : 48.99% ) ، وكذا معدلات نسب للتغير بين القياسات القبلى والبينى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية قيد البحث وقد تراوحت فى القياس البينى ما بين (14.58% : 27.08%) بينما تراوحت فى القياس البعدى ما بين (13.51% : 22.97%).

ويرجع الباحث نتائج المجموعة التجريبية الى التأثير الايجابى لبرنامج التدريبات الباليستية الخططية والذى كان له بالغ الأثر الايجابى على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نسب التحسن فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية فى كرة اليد للاعبين الاختيارى .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أحمد فاروق خلف (2003م) (1) والتي خلصت الى التأثير الإيجابي على التحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث كذلك المهارية ، وكذا دراسة أسامة أحمد عبد العزيز النمر (2003م) (2) والتي خلصت الى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح على اللياقة العضلية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ثروت محمد الجندى (2007) (4) وأظهرت نتائج البحث تحسن القدرات البدنية الخاصة بنسبة تراوحت ما بين (11.46% : 23.61% ) ، كما تتفق مع نتائج دراسة سماح كمال محمد محمود (2007) (5) والتي خلصت الى أن البرنامج التدريبي المقترح له فاعلية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "Rojas وآخرون" (2003) (24) والتي اظهرت أن المجموعة التي استخدمت البرنامج (المجموعة التجريبية) تحسنت لياقتها البدنية والنفسية من خلال تحسن اللياقة القلبية الرئوية ، وتحسن الصحة المرتبطة بنوعيه الحياة كما تحسن البناء النفسى ، مما يشير إلى أن التمرينات تعمل على تدعيم وتقوية نوعية الصحة المرتبطة بنوعيه الحياة .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "Kaufman" (2003) (22) والتي اظهرت وجود فروق دالة بين الأفراد المرتفعى والمنخفضى اللياقة وذلك لصالح مرتفعى اللياقة البدنية والنفسية ، كما إتضح أن ممارسة التمارين بهذه المعايير تفرض تحدى فسيولوجى كبير .

وأرجع الباحث هذه النتائج الى عدم دراية الجهاز الفنى للفريق بأسس وقواعد وأساليب رفع الروح المعنوية التى يجب ان يتميز بها ويظهر ذلك فى إنجازاتهم الرياضية ، فالروح المعنوية تعتمد أساسا على الاستجابة الفردية للرياضى والتي تستند على التفاعل المناسب

للموقف ويتوقف ذلك على مشاعر اللاعب تجاه لعبته ومدى رضاه كما ترتبط بحاجاته وقدرته على التكيف مع هذا النشاط .

ويظهر التفاعل لموقف تحدى على درجة توحيد الأهداف مع هدف الجماعة ، وهذا ما لم يتوافر لدى الجهاز الفنى ، حيث يجب ان يلعب القائم بالإعداد النفسى دورا هاما فى تحديد هذه الأهداف والسعى لتحقيقها وذلك من خلال تهيئة الجو النفسى والإجتماعى المناسب لتنمية تماسك الفريق وهذا ما يشير إليه عدد من العلماء فى تفسير الروح المعنوية على أساس تكامل الفريق أى مدى إدراك كل لاعب للدور الذى يقوم به فى الفريق لتحقيق هدف مشترك ويرى أسامة راتب (1995) أنها عملية ديناميكية تنعكس فى ميل اللاعبين للعمل معا واتحادهم فى سعيهم نحو تحقيق الأهداف (3: 387).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "منى مختار المرسى" (2003م) (13) والتي أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا بين أبعاد مقياس الروح المعنوية لدى الرياضيين المعاقين بدينا وفقا لنوع النشاط الرياضى ، وهذا يشير إلى أن كل نشاط رياضى له أبعاد معنوية أساسية تلعب دورا كبيرا فى رفع الروح المعنوية لدى الرياضى ويظهر ذلك فى تميز لاعبي العاب القوى بشخصية فعالة يترتب عليها رفع روحه المعنوية وذلك من خلال إعادة تشكيل مفاهيمه وأفكاره لتهيئة جو من التماسك الحقيقى لأفراد الفريق ، كما تظهر قدرته على التحكم فى ذاته وأحاسيسه قبل المنافسة حيث تحكمه عوامل ذاتية أكثر من كونها عوامل خارجية أو موقفية

**الاستنتاجات:-**

- فى ضوء نتائج البحث وفى حدود عينة البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:-
- برنامج التدريبات الباليستية له تأثير ايجابى على تنمية مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية فى كرة اليد قيد البحث .
- برنامج التدريبات الباليستية له تأثير ايجابى أفضل من التدريبات التقليدية ( المتبعة ) على تنمية مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية فى كرة اليد قيد البحث
- حقق برنامج التدريبات الباليستية معدلات نسب للتغير بين القياسات القبلى والبينى والبعدى فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبى كرة اليد قيد البحث تراوحت فى القياس البينى ما بين (42.89% : 56.09%) بينما تراوحت فى القياس البعدى ما بين (28.72% : 48.99%).
- حققت التدريبات التقليدية ( المتبعة ) معدلات نسب للتغير بين القياسات القبلى والبينى والبعدى فى مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية قيد البحث تراوحت فى القياس البينى

ما بين (14.58% : 27.08%) بينما تراوحت فى القياس البعدى ما بين (13.51% : 22.97%).

- التدريبات التى إحتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى الروح المعنوية والهجوم الخاطف لناشئى كرة اليد .

#### التوصيات:

فى حدود عينة البحث وفى حدود البرنامج المقترح والنتائج المستخلصة يوصى الباحث

بما يلى :

- 1- إستخدام البرنامج الباليستي المقترح لتحسين مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية للاعبى كرة اليد .
- 2- الاهتمام باستخدام تدريبات المقاومة الباليستية لتنمية فاعلية الاداء الفني(بدني-مهاري )
- 3- الاهتمام بفترة تأسيس القدرة العضلية فى بداية الموسم قبل تدريبات المقاومة الباليستية بفترة لا تقل عن ثلاث أو أربع أسابيع .
- 4- إختيار تدريبات المقاومة الباليستية المناسبة لطبيعة النشاط ووفقا لاتجاه العمل العضلي لعضلات الذراعين والرجلين .
- 5- إعادة إجراء مثل هذا البرنامج على عينة أكبر من حيث العدد والسن والجنس .
- 6- عمل دراسات مقارنة بين التدريب الباليستي وأنواع أخرى من التدريبات لتنمية متغيرات بدنية ونفسية أخرى.
- 7- إجراء دراسات أخرى لزيادة فاعلية الهجوم الخاطف والروح المعنوية وأثره على نتائج المباريات.



## قائمة المراجع العربية :

- 1- أحمد فاروق خلف (2003 م) : تأثير برنامج للتدريب بالبايستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، بنين الهرم، جامعة حلوان العدد (40) مارس .
- 2- أسامة أحمد عبد العزيز النمر(2003 م): تأثير التدريب بالأثقال وتمارين دورة الإطالة والتفصير وتمارين المقاومة القذفية والتمارين المركبة على اللياقة العضلية، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنين الهرم، جامعة حلوان .
- 3- أسامة كامل راتب (1995م) :الأسس النفسية لبناء الهدف فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 4- ثروت محمد محمد الجندى (2008 م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات بالبايستيية على تنمية الصفات البدنية الخاصة للاعبى كرة السلة ، المؤتمر الدولي الأول بكلية الطب ،جامعة طنطا .
- 5- سماح كمال محمد محمود (2007 م) : تصميم برنامج تدريب مقترح باستخدام المقاومة بالبايستيية – القذفية – والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية (القوة - القدرة العضلية - تحمل القوة) والمستوى المهاري والرقمي في سباق دفع الجلة ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- 6- عادل رمضان بخيت (2003 م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القفز من وضع القرفصاء بالأثقال وتمارين الوثب العميق على مسافة الوثب العمودي للاعبى كرة السلة، رسالة دكتوراة، جامعة حلوان .
- 7- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب (1996م) : التدريب الرياضي، تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 8- علي محمد طلعت (2003 م) : تأثير استخدام تدريب المقاومة بالبايستيية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان .

- 9- عويس علي الجبالي (2000 م) : التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، دار GMC ، القاهرة .
- 10- محمد صبحي حسنين (1996م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 11- محمد على خطاب ( 2008 م) : تأثير استخدام التدريبات البالسيتية الأساسية فى تحسين مستوى القدرات الحركية الخاصة بلاعبى الاسكواش ، مجلة علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- 12- منى مختار المرسي (2005 م) : بناء مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة – جامعة حلوان .
- 13- ----- (2003 م) : الروح المعنوية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى الرياضيين المعاقين بدنيا ، المجلة العلمية المتخصصة للتربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بأسسيوط .
- 14- نبيلة أحمد على أغا (2008 م) : مستوى الأداء المهني للأجهزة الفنية وعلاقته بمستوى اللياقة النفسية والروح المعنوية للاعبات للكرة الطائرة ،مجلة علم النفس المعاصر للعلوم الإنسانية ، كلية الآداب ، جامعة المنيا، المجلد 19 .
- 15- ياسر محمد حسن دبور(1996 م) : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف بالإسكندرية .

قائمة المراجع الأجنبية :

- 16- Edmund R. Burke (2001) : Ballistic Trainigng for explosive Result, active, Human kinetics Publishers.
- 17- Frank, K. & Peter, W.(1995) : Fitness boxing , Sterling Pubishing Co. Inc. New York. U.S.A .
- 18- Hakkinen K: "Effect of Ballistic Training on preseason preparation of elite volleyball players. Medicine & science in sport & Exercise, 1999.
- 19- Hammet, J.B(2003) : Ballistic training in trained high school athletes journal of strength of strength and conditioning , research.
- 20- Mac, Evoey, K,P. Neuten , r, U (1998) : Baseball throwing speed and base running speed the effect of ballistic resistanc training, research, Journal of strength and conditionong NCSA.
- 21- Zehr, E. P: Sale, D. G: Dowling, J. J. (1997) : "Ballistic movement performance in karate athletes" Medicine and Seiencein sorts and exercise, Oct..
- 22- Kaufman, - C-L (2003) : The validity of ratings of perceived exertion of Acsm exercise quidelines : an investigation of individuals high vs. Low in aerobic Fitness “ Eugene, OR, Kinesiology publications, university of oregon.
- 23- Martinez – pons, M , (1997) : The relation of emotional in telligence with selected areas of personality functioning. Imagination, Cognition and personality.
- 24- Rojas, - R; Schlicht, - W; Hautzinger, - M,(2003) : “Effects of exercise training on quality of life, psychological well – being, immune status, and cardiopulmonary fitness in an Hiv – I positive population” Journal – of . sport – and – exercise – psychology, Journal – Article.

تأثير برنامج تدريبي باليستي على الهجوم الخاطف  
والروح المعنوية لدى لاعبي كرة اليد

أ.م.د. أحمد حسين محمد على \*

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريب باليستي والتعرف على تأثيره على مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية لدى لاعبي كرة اليد ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه تم اختيارها بالطريقة العمدية قوامها ( ١٤ ) لاعبا من لاعبي منتخب القاهرة لكرة اليد مواليد ١٩٩٤ ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية ، قوام كل منهما ( ٧ ) لاعبين ، واستغرق البرنامج التجريبي ( ٨ ) أسابيع ، بواقع وحدتين إسبوعيا ، وتم تقسيم زمن الوحدة إلى ( ١٢٠ ) دقيقة ، وأسفرت النتائج على أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنميته مستوى الهجوم الخاطف والروح المعنوية أفضل من التدريبات التقليدية ( المتبعه ) لدى لاعبي كرة اليد قيد البحث .

---

\* أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان .

## **The impact of a training program on ballistic blitz morale among handball players**

The research aims to design training ballistic missile program and identify the impact on the level of blitz and morale among handball players, the researcher used the experimental method in the eye have been selected in the manner intentional strong (14) players from the squad Cairo handball was born in 1994, were divided into two groups, one officer and the other pilot, the strength of each of them (7) players, and it took the pilot program (8) weeks, by two units a week, were divided unit time to( 120) minutes, and resulted in findings that the proposed program has a positive effect on the level of development blitz and morale better than conventional exercises (used) with handball players under discussion.