

## تأثير استخدام التدريب الباليستي على القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب الطويل

باحث / حسن جمال عبد الفتاح حسن

### مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم تطوراً سريعاً في ألعاب القوى بعد أن وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع المستوى الرياضى بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة، ماجعل الرياضيين يصلون سريعاً.

ويشير "على البيك وآخرون" (٢٠٠٨) أن معظم الرياضيين المتميزون يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون الربط بين هذين العنصرين في شكل متكامل من أجل تحقيق أداء أفضل ، والتدريب الباليستي يعمل على تنمية القدرة العضلية القصوى باستخدام تمرينات تجمع فى أدائها بين مكون القوة العضلية والسرعة معاً، ذلك أفضل من تدريب مكونى القوة العضلية والسرعة منفصلين.(٢٠: ٢١٨). ويرى حازم حسن (٢٠٠٥م) أن استخدام التمرينات الباليستية في التدريب يمكن أن تحتل دوراً هاماً في تحسن مستوى الأداء المهارى لأنها تركز على الاداء الفنى للمهارة و يتشابه كل تمرين منها مع اداء المهارة الحركية في المسار الزمنى والمكانى لتحقيق احساس اللاعب بالمسار الصحيح ولزيادة فاعلية هذا الأسلوب ينبغى إتباع الأسس التالية:

١- تصميم وتنفيذ تمرينات نوعية للعضلات العاملة والمسار الحركى للمهارة المراد تحسنها.  
٢- البدء بالتمرينات البسيطة والتدرج منها إلى الصعبة.  
٣- الاهتمام بهذا الأسلوب عندما يكون الهدف هو تنمية الصفات البدنية الخاصة بالأداء الحركى مع تحسين الأداء المهارى.

٤- إذا أعطيت تسهيلات اثناء التنفيذ فلا تكون على حساب الأداء الفنى للمهارة.  
٥- يتوقف عدد التمرين على قدرة كل لاعب ومستوى المهارة. (٩: ١٢٢ - ١٢٣)  
ويذكر "أحمد فاروق خلف" (٢٠٠٣م) أن التدريب الباليستي يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتج عن التدريب التقليدى بالأثقال، حيث لا يوجد به نقص أو انخفاض فى السرعة لذا فإنه تحافظ على التوافق الخاص لمعظم الألعاب.(٢: ٣)

وتشير "جله بحيري" (٢٠٠٩م) إلى أن التدريب الباليستي هو الطريقة التي يتم فيها تطوير السرعة والقوة من خلال النطاق الكامل للحركة بعرض فعلى لمصدر المقاومة سواء داخلي أو خارجي مما يؤدي إلى عمل تكيف للعضلات حتى تعمل بطريقة قريبه لما هو مطلوب منها في الرياضة الخاصة، فهو طريقه هامه لتنمية القوة العضلية وقدره العضلات على أداء الحركات الرياضية والتغلب على نقص

\* مساعد مدرب ألعاب قوى بمركز شباب مدينة قنا .

السرعة (٢٦: ١٣٢٥).

كما يعرفها "جمال علاء الدين، ناهد أنور الصباغ" (٢٠٠٧م) أنها تلك التمرينات المخصصة لترقية وتكامل الأداء المهاري والخصائص الحركية البارزة خلال تأدية الحركات الأساسية للمسابقة. (٨: ٢٩١) ويذكر كينت "Kent" (٢٠٠٦م) ان التدريب بالليستي يمر بثلاثة مراحل:

المرحلة الأولى: الانقباض العضلي بالتقصير نحو مركز الانقباض أى للداخل.

المرحلة الثانية: الحركة الانسيابية التي تعتمد على أقصى قوة دفع أثناء بداية مرحلة الوثب.

المرحلة الثالثة: هي مرحلة تناقص السرعة المصاحبة للانقباضات العضلية بالإطالة أى بالبعد عن مركز الانقباض. (٢٨: ١٦)

إن التدريب باستخدام المقاومات لديه خطوات واسعة في هذا المجال نتيجة لجهود العلماء لتنمية المستويات الرقمية في مسابقات الميدان والمضمار بصفة عامة، وهذا عن طريق البحث عن أفضل الطرق لتنمية القدرة العضلية كصفة بدنية خاصة لها تأثير في المراحل الفنية الخاصة بالمسابقة. (٢٠: ١٨)

وتضيف "صفاء صالح" (٢٠٠٨م) علي ان احتواء تدريبات بالليستي علي تدريبات الرشاقة والمرونة والأطالة تساعد في زيادة إنتاج القوة والسرعة في الأنقباض العضلي أثناء الأداء كما تساهم في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة. (١٧: ٢٢)

ويشير "عويس الجبالى" (٢٠٠١م) أن القدرات البدنية تمثل الأساس الهام في العملية التدريبية والتي تبنى عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى حيث أن إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس. (٢٢: ١٣٧)

تعد مسابقات الوثب ضمن مسابقات الميدان التي تتطلب قدرا كبير من التوازن فى القوة العضلية بين المجموعات العضلية لعضلات الطرف السفلى حيث يتبع ذلك احتفاظ اللاعب بالأوضاع الصحيحة لجسمه مما يساعد على زيادة فاعلية الأداء المهارى وخاصة فى مرحلتى الأرتقاء والطيران وبالتالي تحقيق نتائج عالية فى مسابقة الوثب. (١٣: ٤٠)

وأشارت نتائج العديد من الدراسات المرجعية لأهمية التمرينات بالليستية ومدى فاعليتها في تحسين الحالة البدنية والمهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة كدراسة "شكرى السيد" (٢٠١٨م) (١٦)، دراسة "أميرة إبراهيم" (٢٠١٨م) (٤)، دراسة "على حسن" (٢٠١٧م) (١٩)، دراسة "محمد عاشور" (٢٠١٧م) (٢٤)، دراسة "محمود لبيب" (٢٠٠٨م) (٢٥)، دراسة "رامى محمد" (٢٠١٠م) (١٤)، دراسة "حسن ابراهيم" (٢٠٠٨م) (١٠)، دراسة "يهاب راضي" (٢٠٠٧م) (٦)، دراسة "أسامة أبوالمجد" (٢٠١٥م) (٣)، دراسة "ابراهيم حمدى" (٢٠١٢م) (١)، أهمية التدريبات بالليستية وفعاليتها في تحسين الحالة البدنية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ومن خلال العرض السابق - وفى حدود علم الباحث - وما أطلع عليه من نتائج من المسابقات التى تم تنظيمها بمنطقة قنا لألعاب القوى لاحظ الباحث تدنى المستوى الرقمى لمتسابقى الوثب الطويل لمنطقة قنا لألعاب القوى والذي يرجع إلى ضعف مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى - السرعة - المرونة - الرشاقة) لمتسابقى الوثب الطويل مما لاشك فيه أن مستوى الأداء يعكس بوضوح حتمية الإتجاه للأساليب الحديثة خلال عملية التدريب ومنها التدريبات الباليستية مما دعى الباحث لمحاولة التعرض لتلك الأساليب الحديثة بالبحث وإخضاعها للتجريب التى تتطرق لهذا المجال البحثى، ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات المرجعية المرتبطة بالوثب الطويل كدراسة "بندر سمير" (٢٠١٩م) (٧)، ودراسة "اسامة أبو المجد" (٢٠١٥م) (٣)، ودراسة "ابراهيم حمدي" (٢٠١٢م) (١)، ودراسة "حمدي النواصري" (٢٠١٢م) (١١)، ودراسة "رامي سالم" (٢٠١٠م) (١٤)، ودراسة "حسن أبو المجد" (٢٠٠٨م) (١٠)، ودراسة "أيهاب راضي" (٢٠٠٧م) (٦)، لم يجد الباحث أى من الأبحاث والدراسات العلمية المرجعية في حد علمه التى تناولت تأثير استخدام التدريب الباليستى على القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب الطويل وكان هذا في حد ذاته أحد الدوافع الحقيقية لإجراء هذا البحث في محاولة للاستفادة مما تقدمه الأساليب التدريبية الحديثة للارتقاء بالمستوى البدنى للمتسابقين.

#### اهميه البحث:

#### اولا: الأهمية العلمية للبحث:

- ١ - معرفة تأثير استخدام التدريب الباليستى على القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب الطويل.
- ٢ - محاوله علميه منظمه للارتقاء بالمستوى البدنى لمتسابقى الوثب الطويل.
- ٣ - يعطى البحث اهميه علميه فى مجال العاب الميدان.

#### ثانيا: الأهمية التطبيقية للبحث:

- ١ - امكانيه تطبيق التدريبات الباليستية فى نفس المراحل السنيه لعينه البحث.
  - ٢ - امداد الباحثين فى مجال التدريب الرياضى ببرامج تستخدم التدريبات الباليستيه.
- هدف البحث: يهدف البحث إلى استخدام التدريب الباليستى ومعرفة أثره على القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى - السرعة - المرونة - الرشاقة) لمتسابقى الوثب الطويل.

#### فروض البحث:

- ١ - توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدي في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي لمتسابقى الوثب الطويل.

#### مصطلحات البحث:

#### التدريب الباليستى: **Plasty training**

هى طريقة حديثة نسبياً تربط بين عناصر التدريب البليومتري بتدريب الأثقال وتتضمن رفع ثقل خفيف بسرعات عالية. (٢٧: ٢٦)

### إجراءات البحث

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته، وذلك باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلى والبعدى للصفات البدنية المساهمة فى أداء مسابقة الوثب الطويل.

#### مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث فى متسابقى العاب القوى (الوثب الطويل) بمنطقة قنا والبالغ عددهم (٢٠) متسابق تحت ٢٠ سنة لعام ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٦) متسابقين كعينة أساسية، و(١٠) متسابقين كعينة استطلاعية للموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

#### أسباب اختيار عينة البحث:

- ١- لاعبين مسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى.
- ٢- قيام الباحث بالمعاونة فى تدريب العينة مما يسهل من مهمة الباحث فى تطبيق البرنامج التدريبي.
- ٣- تجانس أفراد العينة فى العمر الزمنى والتدريبي عن طريق استمرار وانتظام التدريب الموجه فنياً.
- ٤- جميع أفراد العينة من أكثر اللاعبين التزاماً بالتدريب.

#### توصيف العينة:

#### التوصيف الإحصائي للعينة فى المتغيرات الأساسية الأولية:

جدول (١) الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث

#### لبيان اعتدالية البيانات ن=٦

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	السن	سنة / شهر	١٧.٦٠	١٨.٠٠	٠.٥٢	- ٠.٠٤٨٤
٢	طول	سم	١٧٧.٣٢	١٧٧.٠٠	١.٥٧	٠.٩١٣
٣	الوزن	كجم	٦٣.١٨	٦٣.٤٠	٢.٦٦	- ٠.٦٥٦
٤	العمر التدريبي	سنة / شهر	٢.٦٧	٣	٥.١٦٤	- ٠.٩٦٨

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٠.٦٨٧ حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٣٤٧

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(\pm 3)$  وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

التوصيف الإحصائي للعينة في القدرات البدنية (قيد البحث):

جدول (٢) الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة في المتغيرات البدنية قيد البحث

لبيان اعتدالية البيانات  $n=6$

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	سرعه قصوي	ث	٤.٢٣	٤.٣٤	٠.٢٥	٠.٨١٣
٢	السرعه الحركيه	عدد	٣٩.٥٠	٣٩.٠٠	٢.١٧	٠.٣٢٥
٣	القوه المميزه بالسرعه	متر	٢.٢٩	٢.٣١	٠.٠٧	٠.٦٠٨ -
٤	الرشاقه	ث	٢١.٩١	٢١.٩٥	٠.٥٥	٠.٣٣١ -
٥	المرونة	سم	١١.٧٩	١٢.٥٠	٢.٦٦	٠.٨٢٨ -
١	المستوي الرقمي للوثب الطويل	درجة	٣.٥٠	٣.٥٠	٠.٧٠	٠.٠٠

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٦٨٧ حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٣٤٧ يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(\pm 3)$  وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

وسائل وأدوات جمع البيانات.

استخدم الباحث بعض الأدوات والأجهزة والاستمارات المساعدة في تنفيذ التجربة الأساسية للبحث وتشمل أدوات جمع البيانات، والأجهزة المساعدة علي ما يلي:

#### ١ - استمارات تسجيل البيانات

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل القياسات الخاصة بالبحث، حيث يتوافر بها البساطة وسهولة ودقة وسرعة التسجيل وهي :

- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في المتغيرات (السن - الطول - الوزن). مرفق (٥)

- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في المتغيرات البدنية. مرفق (٦)

٢- استمارة استطلاع آراء الخبراء (الاستبيان):

قام الباحث بتصميم استمارات استطلاع آراء السادة الخبراء في مجال ألعاب القوى مرفق (١) وذلك لتحديد:

١- مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل مرفق (٢).

٢- الاختبارات التي تقيس مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل مرفق (٣).

٣- تحديد البرنامج التدريبي المقترح الخاص بمسابقة الوثب الطويل (٤).

٣- الأدوات المستخدمة في البحث :

١- ميزان طبي بالريستاميتير "Restameter" لقياس لأقرب كجم، والطول لأقرب سم.

٢- ساعات إيقاف "Stop Watch" لقياس الزمن مقدرا بالثانية حتى (١/١٠٠ ثانية).

٣- علامات ضابطة "أعلام"، أقماع بلاستيكية، قوائم، كرات طبية أوزان مختلفة، طباشير، جير".

٤- مسطرة مدرجة، شريط قياس، صافرة.

٥- مقاعد سويدية.

٦- البرنامج التدريبي

القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل

لتحقيق أهداف البحث قام الباحث بتحديد أهم المتغيرات البدنية ذات الارتباط المباشر بمتسابقى الوثب

الطويل بناء على تم الاستعانة بأراء السادة الخبراء (مرفق ١) لإختيار القدرات البدنية، وجدول (٣)

يوضح ذلك.

### جدول (٣) نتائج استطلاع رأي الخبراء حول القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل

م	القدرات البدنية	مناسب	غير مناسب	نسبة الموافقة	حالة القدرة
١-	القوة المميزة بالسرعة	٩	١	٩٠%	تقبل
٢-	السرعة القصوي	١٠	-	١٠٠%	تقبل
٣-	السرعة الحركية	١٠	-	١٠٠%	تقبل
٤-	القوة القصوي	٦	٤	٦٠%	ترفض
٥-	الرشاقة	٨	٢	٨٠%	تقبل
٦-	المرونة	٩	١	٩٠%	تقبل
٧-	التوافق	٥	٥	٥٠%	ترفض
٨-	التوازن	٤	٦	٤٠%	ترفض
٩-	الدقة	٤	٦	٤٠%	ترفض

يتضح من جدول (٣) ان نسبة الموافقة تراوحت ما بين (٤٠% : ١٠٠%) وقد أرتضى الباحث نسبة موافقة (٨٠%) فأكثر لقبول كل قدره من القدرات البدنية، ومن خلال استطلاع رأي الخبراء تمكن الباحث من تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل وهي كالتالي:

- قوة مميزة بالسرعة.
- سرعة قصوي.
- الرشاقة.
- المرونة.
- السرعة الحركية.

#### الاختبارات الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل:

قام الباحث بتحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل بناء على استمارة استطلاع رأي الخبراء.

جدول (٤) نتائج استطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل (ن = ١٠)

م	القدرات البدنية	الاختبارات	مناسب	غير مناسب	نسبة الموافقة	حالة القدرة
١	القوة المميزة بالسرعة	١- أختبارات الوثب العمودي (لسارجينت).	٧	٣	٧٠%	ترفض
		٢- أختبار الوثب العريض من الثبات.	١٠	-	١٠٠%	تقبل
		٣- أختبار الحبل علي قدم الأرتقاء (٢٥م) من الوقوف	٧	٣	٧٠%	ترفض
٢	السرعة القصوى	١- أختبار العدو (٥٠) متر من البدء المنخفض.	٦	٤	٦٠%	ترفض
		٢- أختبار العدو (٣٠) متر من البدء المتحرك (الطائر)	٨	٢	٨٠%	تقبل
		٣- أختبار العدو (٥٠) متر من بدايه ثابتة	٧	٣	٧٠%	ترفض
٣	السرعة الحركية	١- العدو ١٠ م من البدء الطائر	٦	٤	٦٠%	ترفض
		٢- الجري في المكان ١٥ ث.	٩	١	٩٠%	تقبل
٤	الرشاقة	١- الجري الزججى بين الحواجز.	٧	٣	٧%	ترفض
		٢- اختبار الجري الزججى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥ م.	٩	١	٩٠%	تقبل
		٣- اختبار بيوربي الانبساط المائل من الوقوف مرة واحدة	٧	٣	٧%	ترفض
٥	المرونة	١- أختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.	٨	٢	٨٠%	تقبل
		٢- أختبار ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس الطويل.	٥	٥	٥٠%	ترفض

يتضح من جدول (١٠) ان نسبة الموافقة تراوحت ما بين (٦٠% : ١٠٠%) وقد أرتضى الباحث نسبة موافقة (٨٠%) فأكثر لقبول كل قدره من القدرات البدنية.

ومن خلال استطلاع رأي الخبراء تمكن الباحث من تحديد الاختيار النهائي للاختبارات المناسبة للقدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل.

جدول (٥) الاختيار النهائي للاختبارات المناسبة للقدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل

م	القدرات البدنية	اسم الاختبار	وحدة القياس
١	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العريض من الثبات.	(متر)
٢	السرعة القصوى	اختبار العدو (٣٠) متر من البدء المتحرك (الطائر).	(ثانية)
٣	السرعة الحركية	الجري في المكان ١٥ ث.	(عدد)
٤	الرشاقة	اختبار الجري الزججى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥ م.	(ثانية)
٥	المرونة	اختبار ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس الطويل.	(سم)



## الدراسات الاستطلاعية.

### الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٠٢٣/٦/١٠م وحتى ٢٠٢٣/٦/١٨م قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (٥) متسابقين (العينة الاستطلاعية).

### ١/١/٨/٣ أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.
- تحديد القدرات البدنية قيد البحث.
- تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية.
- تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.
- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من مناسبة الوقت الزمني المحدد لمجموعة الاختبارات المستخدمة.
- التعرف على مناسبة الاختبارات مع قدرات عينة البحث.

### ٢/١/٨/٣ نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.
- تم تحديد القدرات البدنية قيد البحث.
- تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية.
- تم تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.

### ٢/٨/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠٢٣/٦/٢٠م وحتى ٢٠٢٣/٦/٢٩م وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (٥) متسابقين (العينة الاستطلاعية).

### ١/٢/٨/٣ أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية.
- حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للبحث وطريقة استخدامها.
- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.
- اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

### ٢/٢/٨/٣ نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين قوام كل منهم (٥) متسابقين المجموعة الأولى هم عينة الدراسة الاستطلاعية (المجموعة المميزة) والمجموعة الأخرى تمثل عينة من ناشئين الوثب الطويل (المجموعة غير المميزة).

وتم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وأعداه تطبيقه على عينة قوامها (٥) متسابقين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وبفارق زمني قدره اسبوع.

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي وطريقة استخدامها.

- تم تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي.

- تم تحديد الصعوبات التي تواجه البرنامج التدريبي المقترح.

المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات (الاختبارات البدنية):

الصدق:

إستخدم الباحث صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما غير المميزة وهم ناشئي ألعاب القوى والثانية مميزة من داخل المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية وكل مجموعة قوامها (٥) لاعبين وحساب قيمة "ت" لحساب الصدق للاختبارات قيد الدراسة.

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث ن=١ ن=٢=٥

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة	
			ع±	س	ع±	س
١	٣٠ من البدء المتحرك	ث	٤.٣٥	٠.٢٣	٥.٣٣	٠.٣٣
٢	الجري في المكان ١٥	عدد	٤١.٨٠	١.٩٢	٣١.٦٠	٢.٤١
٣	الوثب العريض من الثبات	متر	٢.٣١	٠.٠٧	١.٩٦	٠.٠٤
٤	الجري الزجزاجي	ث	٢١.٥٠	٠.٣٤	٢٧.٦٠	٥.٥٧
٥	ثني الجزع اماما اسفل	سم	١٢.٩٨	١.٠٣	٨.٠٠	٣.١٦

## جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في متغير الاختبارات

البدنية ن=١ ن=٢=٥

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	احتمال الخطأ
١	٣٠ من البدء المتحرك	ث	المميزة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	*٢.٦١	٠.٠٠٠٩
			غير المميزة	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠		
٢	الجري في المكان ١٥ ث	عدد	المميزة	٥	٧.٦٠	٣٨.٠٠	*٢.٢١	٠.٠٠٢٧
			غير المميزة	٥	٣.٤٠	١٧.٠٠		
٣	الوثب العريض من الثبات	متر	المميزة	٥	٧.٤٠	٣٧.٠٠	*١.٩٩	٠.٠٠٤٦
			غير المميزة	٥	٣.٦٠	١٨.٠٠		
٤	الجري الزججاني	ث	المميزة	٥	٣.٣٠	١٦.٥٠	*٢.٣١	٠.٠٠٢١
			غير المميزة	٥	٧.٧٠	٣٨.٥٠		
٥	ثني الجزع اماما اسفل	سم	المميزة	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠	*٢.٦١	٠.٠٠٠٩
			غير المميزة	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		

قيمة "Z" الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (١.٩٦)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية، حيث أن قيم "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين المجموعات المتضادة وبالتالي فهي صادقة فيما وضعت من أجله.

الثبات:

ولحساب ثبات الإختبار قام الباحث بإستخدام طريقة (الإختبار وإعادة الإختبار) بفارق زمني قدرة أسبوع على عينة قوامها (٥) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث والتي تم التطبيق عليهم لإيجاد معامل الصدق، ويوضح جدول (٨) معاملات الثبات بين التطبيقين.

## جدول (٨) معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن=٥

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط قيمة "ر"
			س	ع±	س	ع±	
١	٣٠ من البدء المتحرك	ث	٤.٣٥	٠.٢٣	٤.٣٣	٠.٢١	*.٩٩٢
٢	الجري في المكان ١٥ ث	عدد	٤١.٨٠	١.٩٢	٤١.٠٠	١.٨٧	*.٩٩٥
٣	الوثب العريض من الثبات	متر	٢.٣١	٠.٠٧	٢.٣٠	٠.٠٨	*.٩٢٤
٤	الجري الزجراجي	ث	٢١.٥٠	٠.٣٤	٢١.٤٠	٠.٥٠	*.٨٤٦
٥	ثني الجزع اماما اسفل	سم	١٢.٩٨	١.٠٣	١٣.٩٣	١.٠٤	*.٩١٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $\alpha = 0.05$  = ٠.٧٥٤

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قد تراوحت ما بين (٠.٨٤٦ : ٠.٩٩٥)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات.

### البرنامج التدريبي:

يعتبر البرنامج التدريبي من أهم المتطلبات التي يقوم بها المدربون إذ بدونها لا يتم الارتقاء بالمستوى سواء المهارى أو البدني أو الفسيولوجي أو الرقمي للاعبين ولذلك فيجب أن يبنى البرنامج التدريبي تبعاً للاستجابة الفرد وبذلك يجب الأخذ في الاعتبار قدرات اللاعبين المختلفة وكذلك استجاباتهم البدنية والوظيفية حتى يمكن وضع الشدة والحجم وكذلك الراحة المناسبة لقدرات الفرد.

### هدف البرنامج التدريبي المقترح

يستهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباليستي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل.

### أسس تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

حاول الباحث مراعاة الأسس الآتية عند تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

- تحقيق أهداف البرنامج.
- أداء التدريبات بأقصى سرعة ممكنة.
- التدرج في زيادة الحمل التدريبي بعد كل قياس بيني وذلك بقياس المستوى بالنسبة للقوة القصوى لكل فرد من أفراد العينة على مراحل للوقوف على تقدم المستوى من جهة، وتحديد شدة مثير التدريب الجديد من جهة أخرى.

- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- مراعاة مبدأ التحمل الفردي من خلال الاستمارة الفردية لتسجيل متغيرات حمل التدريب لكل جزء من أجزاء البرنامج.
- استخدام الطريقة التمجعية لتشكيل درجة الحمل، إذ تعد أفضل الطرق وأنسبها لأفراد عينة البحث.
- توفير الإمكانيات المادية (الأجهزة والأدوات) المتطلبة لتطبيق إجراءات البحث.
- تشابه شكل أداء التمرينات الخاصة مع طبيعة الأداء مع لاعبي الكاراتيه، بحيث تعمل العضلات في مسار حركي وزمني مشابه للأداء أثناء المنافسة تقريبا.
- التقنين الجيد لمكونات حمل التدريب (زمن الأداء- زمن الراحة بين مرات الأداء- عدد مرات التكرار- عدد المجموعات- زمن الراحة بين المجموعات) لتجنب ظاهرة الحمل الزائد والأحترق الرياضي.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى عينة البحث من حيث السن والنوع والمستوى البدني والمنافسات.
- الشمول والتكامل بين مكونات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الباليستي.
- مراعاة الارتقاء التدريجي بمستويات الحمل خلال البرنامج التدريبي.

#### تحديد محتويات البرنامج التدريبي المقترح

- يحتوي البرنامج التدريبي على مجموعة من تدريبات الاحماء والاطالة وتدريبات الباليستي لمتسابقى الوثب الطويل والتدريبات الخاصة بالتهدة بعد تنفيذ الوحدة التدريبية.
- سيقوم الباحث باستخدام شدة تمرينات وفق الفروق الفردية للاعبين بتحديد أقصى قدرة للاعب لكل تمرين لكل لاعب من المجموعة التجريبية، لمدة (١٠) أسابيع ويعد (٣٠) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وسوف تكون زيادة الحمل التدريبي تدريجيه استنادا الي قدرة اللاعب القصوي وفترات الراحة تتناسب مع الجهد المبذول لاستعادة الاستشفاء بدرجة تساعد اللاعب لتكرار الاداء.

#### جدول (٩) التوزيع الزمني للوحدات التدريبية

المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي	الخصائص العامة للبرنامج التدريبي المقترح
عدد اسابيع التنفيذ للأحمال التدريبية	١٠ أسابيع
عدد وحدات التدريب الكلية بالبرنامج	٣٠ وحدة
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع	٣ وحدات
أيام التدريب الأسبوعية	الأحد - الثلاثاء - الخميس
مدة تطبيق تدريبات الباليستي بالوحدة	٣٠ - ٣٥ ق
زمن تطبيق التدريبات الباليستي بالبرنامج	٩٠٠ - ١٠٥٠ ق

- محتويات تمرينات الاحماء والاطالة والباليستي المستخدمة في البرنامج التدريبي. مرفق (١٠).
- محتويات الأسابيع التدريبية خلال البرنامج التدريبي. مرفق (١١)

توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية في البرنامج التدريبي:  
تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي على أن تكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٥٠-٧٤%) والحمل العالي ما بين (٧٥-٨٤%) والحمل الأقصى من (٨٥-١٠٠%) إلى حدود مقدره اللاعب.

الأسس والشروط التي راعاها الباحث عند وضع برنامجه التدريبي المقترح

- ضرورة ملائمة محتوى البرنامج لمستوى الأداء الرياضي لعينة البحث.
- خصائص المرحلة السنوية لعينة البحث.
- مراعاة التدرج في زيادة شدة الحمل التدريبي.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- مراعاة الهدف من البرنامج التدريبي.
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.
- توافر الإمكانيات من أدوات وأجهزة.
- مراعاة مبدأ الفردية في التدريب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- الاهتمام بالإحماء لضمان التهينة ولتلافي حدوث إصابات.

سادساً: القياس القبلي.

تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث في متغيرات البحث الأساسية (اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة) يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٧/٣م حتي يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٧/٤م على أفراد عينة البحث مستعيناً بمجموعة من الزملاء لإجراء القياسات.

سابعاً: تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث ابتداء من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/٨م حتي يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٩/١٤م.

ثامناً: القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء نفس القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية في متغيرات البحث الأساسية (اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة) في يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٩/١٦م، حتي يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٩/١٧م وقد راع الباحث أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم فيها إجراء القياسات القبلية مستعيناً بمجموعة من السادة الزملاء لإجراء القياسات.

## تاسعا : المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء  
- معامل الارتباط - اختبار (Test Z) - معدل نسبة التحسن المئوي

## عرض ومناقشة النتائج

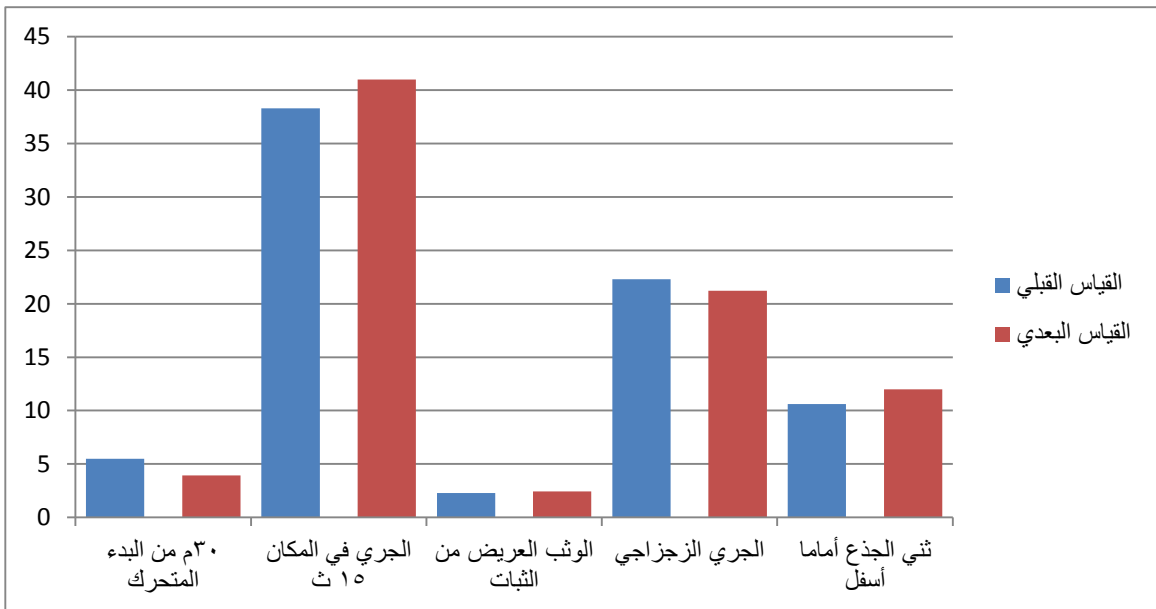
## أولاً: عرض النتائج

الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدي في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي لمتسابقى الوثب الطويل.

جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن لمجموعة البحث في

القياسين القبلي والبعدي في متغير الاختبارات البدنية (ن = ٦)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			س	ع±	س	ع±	
١	٣٠م من البدء المتحرك	ث	٥.٥٠	٠.٢٧	٣.٩٤	٠.٢٣	%٢٨.٤
٢	الجري في المكان ١٥ ث	عدد	٣٨.٢٠	١.٤٦	٤١.٠٠	٢.١٢	%٧.٣٣
٣	الوثب العريض من الثبات	متر	٢.٢٧	٠.٠٧	٢.٤٣	٠.٠٣	%٧.٠٥
٤	الجري الزجزاجي	ث	٢٢.٣١	٠.٣٩	٢١.٢٢	٠.٧٧	%٤.٩
٥	ثني الجذع اماما اسفل	سم	١٠.٦٠	٣.٣٦	١٢.٠٠	٣.٥٤	%١٣.٢



شكل (١) متوسط القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية

جدول (١١) دلالة الفروق لأفراد عينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي في متغير  
الاختبارات البدنية (ن = ٦)

م	الاختبارات البدنية	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	احتمال الخطأ
١	٣٠ من البدء المتحرك	-	٦	٣.٠٠	١٨.٠٠	*٢.٠٠٢	٠.٠٤٣
		+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
		=	٠				
٢	الجري في المكان ١٥	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٢.٠٠٣	٠.٠٤٢
		+	٦	٣.٠٠	١٨.٠٠		
		=	٠				
٣	الوثب العريض من الثبات	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٢.٠٠٣	٠.٠٤٢
		+	٦	٣.٠٠	١٨.٠٠		
		=	٠				
٤	الجري الزجزاجي	-	٦	٣.٠٠	١٨.٠٠	*٢.٠٠٢	٠.٠٤٣
		+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
		=	٠				
٥	ثني الجرع اماما اسفل	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٢.٠٠٧	٠.٠٣٨
		+	٦	٣.٠٠	١٨.٠٠		
		=	٠				

قيمة "Z" الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (١.٩٦)

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية، حيث أن قيم "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

ثانيا : مناقشة النتائج:

من خلال توضيح الجداول الإحصائية قام الباحث بمناقشة النتائج في ضوء إجراءات وفروض البحث. مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص علي أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي لمتسابقى الوثب الطويل". يتضح من جدول (١١) إلي وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "Z" المحسوبة أكبر من الجدولية عند



مستوي (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة "Z" المحسوبة لعدو ٣٠م من البدء الطائر(٢.٠٢\*)، الجري في المكان لمدة ١٥ ثانية(٢.٠٣\*)، الوثب العريض من الثبات(٢.٠٣\*)، الجري الزجزاجي(٢.٠٢\*)، ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف(٢.٠٧\*).

كما تشير نتائج جدول (١٠) والشكل (١) إلي نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية حيث بلغت نسبة التحسن في متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعدو ٣٠م من البدء الطائر (٢٨.٣%)، الجري في المكان لمدة ١٥ ثانية (٧.٣٣%)، الوثب العريض من الثبات (٧.٠٥%)، الجري الزجزاجي (٤.٩%)، ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف (١٣.٢%).

ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى فاعلية استخدام تدريبات الأثقال والبالستي لمجموعة عضلات الرجلين والجذع والحزام الكتفي والذي روعى فيها تقنين الاحمال التدريبيه مما يتناسب مع القدرات البدنية وطبيعة اداء مهارة الوثب الطويل حيث قام الباحث باستخدام التدريبات بالأثقال الحرة واستخدم الاجهزة داخل الصالة والتدريبات البالستية بالكرات الطبية والصناديق المقسمة متعددة الارتفاعات والدمبلز باوزان مختلفة وراعى الباحث ان تكون كل هذه التدريبات السابق ذكرها في نفس اتجاه العمل الحركى وان تخدم المجموعات العضلية المراد تنميتها والتي من شأنها تطوير زمن أو مسافة الاختبار مما ادى ذلك إلى تطوير القدرات البدنية قيد البحث لدى أفراد المجموعة الثانية وبتحسن القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل حدث تحسن في المستوى الرقوى للوثب الطويل.

حيث تشير صفاء صالح حسين (٢٠٠٨م) إلى أن احتواء تدريبات البالستي على تدريبات الرشاقة والمرونة والإطالة تساعد في زيادة إنتاج القوة والسرعة في الانقباض العضلى أثناء الأداء كما تسهم في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة. (١٧: ٥٧)

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار إليه زكى محمد حسن (١٩٩٧م) ان البرامج التدريبية المخططة والموضوعة على أسس علمية تحقق افضل مستوى من الإنجاز. (١٥: ١٩٩)

كما تدل أيضاً هذه الفروق على أن التدريبات البالستية لها تأثير هام على تنمية بعض القدرات البدنية لمتسابقى الوثب الطويل متمثلة في زيادة السرعة الانتقالية (اختبار ٣٠م بدء منطلق) وزيادة القوة المميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض من الثبات)، وكذلك زيادة الرشاقة والمرونة (اختبار بارو للرشاقة - اختبار ثني الجذع أماما أسفل).

وترجع هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات البالستية وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "حمدي محب" (٢٠١٦م) (١٢)، ودراسة ايمان عبدالغفار (٢٠١٠م) (٥) حيث أشارت ان التدريبات البالستية أثرت وبصورة كبيرة في تحسين القدرات البدنية الخاصة، "كما يتفق مع دراسة " نجله عبدالمنعم" (٢٠٠٩م) (٢٦) حيث أشارت إلى أن التدريب البالستي هو الطريقة التي يتم فيها تطوير السرعة والقوة من خلال النطاق الكامل للحركة بعرض فعلي لمصدر مقاومه سواء داخلي أو خارجي مما يؤدي إلى عمل تكيف للعضلات حتي تعمل بطريقه قريبه لما هو مطلوب منها في الرياضه

الخاصة، فهو طريقه هامه لتنمية القوة العضلية وقدره العضلات على أداء الحركات الرياضية والتغلب على نقص السرعة.

وبذلك يتفق الباحث مع نتائج دراسة " كريم أشرف " (٢٠٢١م) (٢٣)، ودراسة "علي محمد طلعت" (٢٠٠٣) (٢١)، ودراسة "عبدالرازق احمد يوسف" (٢٠١٧م) (١٨)، حيث أشارو إلي أهمية استخدام التدريبات البالستية لتنمية عناصر اللياقة البدنية حيث أدت التدريبات البالستية الي تحسين القدرات البدنية لدي عينة البحث.

وبهذ يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني والبعدي في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي لمتسابقى الوثب الطويل".

### الاستنتاجات والتوصيات

#### أولاً : إستخلاصات البحث

في ضوء الإطار المرجعي وأهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمعالجات الإحصائية وعرض النتائج ومناقشتها، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- أثرت التدريبات البالستية تأثيراً إيجابياً على تطوير القدرات البدنية قيد البحث.
- ٢- أثرت التدريبات البالستية تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى لمتسابقى الوثب الطويل.
- ٣- أثرت التدريبات البالستية تأثيراً إيجابياً على المستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل قيد البحث.
- ٤- توجد علاقة ارتباطيه بين تنمية الصفات البدنية ومستوى أداء المهارات الأساسية.

#### ثانياً: التوصيات:

#### في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بالاتي:

- ١- ضرورة تصميم برامج تدريبية مصممة على مبادئ وأسس علمية لضمان تحسن مستوى المتغيرات البدنية الخاصة ومراحل الأداء لمتسابقى الوثب الطويل.
- ٢- استخدام التدريبات البالستية خلال البرامج التدريبية لضمان تحقيق أهداف البرنامج بنجاح.
- ٣- وضع نتائج هذه الدراسة أمام أعين المسؤولين لوضع حلول علمية لمعالجة القصور في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل والوصول إلى تحقيق مراكز أكثر تقدماً.
- ٤- إجراء دراسات مماثلة باستخدام التدريبات البالستية لتنمية الأداء المهارى لمختلف المراحل السنية.
- ٥- الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنيه الخاصة بجميع السباقات بمسابقات الميدان والمضمار لما لها من نتائج ايجابية على مستوى الانجاز الرقمي.
- ٦- الاسترشاد بالاسس العلميه في بناء وتصميم البرامج التدريبيه للارتقاء بالمستويات البدنيه ومستوى الانجاز الرقمي.

- ٧- الاهتمام بإجراء أبحاث مشابهه في الانشطه الرياضيه المختلفه.
- ٨- تخطيط برامج التدريب بما يتناسب مع المراحل السنيه للاعبين.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- ابراهيم حمدي ابراهيم (٢٠١٢م): "برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية وتأثيره في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ٢- أحمد فاروق خلف (٢٠٠٣م): "تأثير برنامج للتدريب بالستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى كرة السلة"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣- أسامة أبو المجد أحمد (٢٠١٥م): "برنامج تدريبي للتنمية العضلية المتوازنة في بعض المتغيرات البدنية على المستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادى.
- ٤- أميرة محسن إبراهيم (٢٠١٨م): "تأثير برنامج تدريبات باليستية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لناشئات الجمناز تحت ١٠ سنوات"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٥- إيمان أحمد عبد الغفار (٢٠١٠م): "تأثير استخدام التدريب بالستي على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ٦- أيهاب أحمد راضى (٢٠٠٧م): "دراسة مقارنة بين تأثير التدريب باليستى والتدريب بالأثقال على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٧- بندر محمد سمير (٢٠١٩م): "تأثير استخدام التدريب المتقاطع علي بعض القدرات البدنيه الخاصه لمتسابقى الوثب الطويل بدوله الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادى.
- ٨- جمال محمد علاء الدين، ناهد أنور الصباح (٢٠٠٧م): الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى للرياضيين، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٩- حازم حسن محمود (٢٠٠٥م): أثر برنامج بأستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفنى لمهارة الهيلى كير على المتوازيين، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٠- حسن ابراهيم أبو المجد (٢٠٠٨م): "تأثير استخدام التدريب المركب فى تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

- ١١- حمدي السيد النواصرى (٢٠١٢م): تأثير التدريب المتقاطع على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقعى لنأشى الوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بدمياط، جامعة المنصورة.
- ١٢- حمدي محب أبو المعاطي (٢٠١٦م): تأثير استخدام التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب الثلاثى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادى.
- ١٣- خالد مطر الشمري (٢٠١٩م): "برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن العضلى والمستوى الرقعى لنأشى الوثب الثلاثى بدولة الكويت، بحث منشور، كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادى، القاهرة.
- ١٤- رامى محمد الطاهر سالم (٢٠١٠م): "تأثير استخدام التدريبات الباليستية على القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقعى للوثب الطويل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١٥- زكى محمد محمد حسن (٢٠٠٤م): التدريب المتقاطع اتجاه حديث فى التدريب الرياضى، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- ١٦- شكرى أحمد السيد (٢٠١٨م): تأثير التدريب الباليستى على القدرة العضلية والمستوى المهارى والرقعى لسباحى ١٠٠م صدر"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.
- ١٧- صفاء صالح حسين (٢٠٠٨م): "تأثير التدريبات التبادلية للباليستي والفالون دافا على بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية لدى لاعبات الكارتية"، بحث منشور، المجلة العلمية، المؤتمر الدولى الإقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والترويح، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
- ١٨- عبدالرازق أحمد يوسف أحمد (٢٠١٧م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الباليستى على المستوى الرقعى لمتسابقى ١٠٠متر عدو"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٩- علي حسن بوحمد (٢٠١٧م): "تأثير استخدام التدريبات الباليستية على تنمية القوة المميزة بالسرعة والتوازن الحركى العضلى للاعبى الوثبة الثلاثية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.
- ٢٠- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، ومحمد أحمد عبده خليل (٢٠٠٨م): سلسلة الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، الجزء الثالث، منشأة المعارف بالإسكندرية.

٢١- علي محمد طلعت (٢٠٠٣م): "تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين الهرم، جامعة حلوان.

٢٢- عويس على الجبالي (٢٠٠١م): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط٢، دار G.M.S للطباعة، القاهرة.

٢٣- كريم محمد اشرف (٢٠٢١م): تأثير التدريبات الباليستية علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.

٢٤- محمد عاشور عباس (٢٠١٧م): "فعالية التدريبات الباليستية لتحسين الاستجابة لناشى كرة القدم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٢٥- محمود محمد لبيب (٢٠٠٨م): "دراسة مقارنة تأثير استخدام أسلوبيين مختلفين لتنمية القدره العضلية (البليومتري- الباليستي) على مستوى الانجاز للاعبي الوثب الثلاثي"، انتاج علمي، مؤتمر الإسكندرية.

٢٦- نجله عبد المنعم بحيرى (٢٠٠٩م): "برنامج مقترح بأستخدام التدريبات الباليستية على تنمية القدرة العضلية والمستوى الرقمي لدفع الجلة"، المؤتمر العلمى الدولى الثالث، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.  
ثانيا: المراجع الاجنبية:

27- George Blough (2000): the lathete training program, dports speed, third Edition.

28- Kent Michael (2006): Oxford dictionary of sports science and medicine vol. 10. Oxford University press.

## ملخص البحث باللغة العربية

# تأثير استخدام التدريب الباليستي على القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب الطويل

باحث / حسن جمال عبد الفتاح حسن

يهدف البحث إلى استخدام التدريب الباليستي ومعرفة أثره على القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب الطويل، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلى والبعدى، ويتمثل مجتمع البحث في متسابقى الوثب الطويل بمنطقة فنا والبالغ عددهم (٢٠) متسابق تحت ٢٠ سنة لعام ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٦) متسابقين كعينة أساسية، و(١٠) متسابقين كعينة استطلاعية، وفي ضوء أهداف وفروض البحث، توصل الباحث إلى أن التدريبات الباليستية أثرت تأثيرا ايجابيا على تطوير القدرات البدنية قيد البحث، ويوصى الباحث بضرورة تصميم برامج تدريبية مصممة على مبادئ وأسس علمية لضمان تحسن مستوى المتغيرات البدنية الخاصة ومراحل الأداء لمتسابقى الوثب الطويل.

## Summary

### **The effect of using ballistic training on the special physical abilities of long jump competitors**

**Researcher / Hassan Jamal Abdel Fattah Hassan**

The research aims to use ballistic training and determine its impact on the special physical abilities of long jump competitors. The researcher used the experimental method by using one group through pre- and post-measurement. The research community is represented by long jump competitors in the Qena region, who number (20) competitors under 20 years of age for the year 2022. /2023, and the research sample was chosen intentionally and consisted of (6) contestants as a basic sample, and (10) contestants as an exploratory sample. In light of the objectives and hypotheses of the research, the researcher concluded that ballistic training had a positive impact on the development of the physical abilities under research. The researcher recommends the necessity of designing Training programs designed on scientific principles and foundations to ensure improvement in the level of special physical variables and performance stages for long jump competitors.