



جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير استخدام التدريبات البالستية بالكرات الطبية في بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد

احمد عبد فتحي الحديدي

رسالة ماجستير

التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

معن عبد الكريم جاسم الحياي

ملخص الرسالة

" تأثير استخدام التدريبات البالستية بالكرات الطبية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة اليد "

الباحث

احمد عبد فتحي الحديدي

١٤٤٠هـ

المشرف

أ.م.د معن عبد الكريم الحياي

٢٠١٩م

يهدف البحث إلى الكشف عن:

- ١- تأثير التدريبات البالستية بالكرات الطبية في بعض الصفات البدنية للاعبي كرة اليد.
 - ٢- تأثير التدريبات البالستية بالكرات الطبية في بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد.
 - ٣- دلالة الفروق الاحصائية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة اليد بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- فرضيات البحث:

- ١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية قيد الدراسة كافة ولصالح الاختبار البعدي.
 - ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية قيد الدراسة كافة ولصالح الاختبار البعدي.
 - ٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية والمهارات الأساسية ولمصلحة المجموعة التجريبية.
- أما الباب الثاني فقد تناول فيه الباحث الأطر النظرية التي تبنتها المصادر والأدبيات المتعلقة ب (تأثير استخدام التدريبات البالستية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة اليد)، فضلاً عن إدراج بعض الدراسات السابقة والمثابة.

وقد تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، إذ حددت عينة البحث بلاعبي نادي الفتوة الرياضي من فئة المتقدمين بكرة اليد للموسم (٢٠١٧ - ٢٠١٨) والبالغ عددهم (١٤) لاعباً ، وقسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٧) لاعبين لكل مجموعة، وتم تحقيق التجانس والتكافؤ لعينة البحث في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة) والصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث، أما خطوات البحث الرئيسية كانت عمل استبيان وإجراء مقابلة شخصية مع بعض السادة الخبراء والمتخصصين لتحديد وتقنين التمارين البالستية ومدى ملائمتها لعينة البحث وتصميم المنهاج التدريبي ، وتم اجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية في يومين متتاليين،

وبعدها نفذ المنهاج التدريبي لدورتين متوسطتين وبتموج حركة حمل (١:٣) وبواقع ثمان دورات صغيرة ، وتم اجراء الاختبارات البدنية و المهارية البعدية بذات الاجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية.

وتوصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات أهمها:

١-أحدث اسلوب التدريب بالستي بالكرات الطبية تطوراً معنوياً في الصفات البدنية جميعها قيد الدراسة وهي (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين ، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين ، والسرعة الانتقالية القصوى ، والرشاقة العامة) وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

٢- أحدث اسلوب التدريب بالستي بالكرات الطبية تطوراً معنوياً في المهارات الأساسية جميعها بكرة اليد قيد الدراسة وهي (الطبطة ، والمناولة ، والتصويب) وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

وقد أوصى الباحث بتوصيات عدة أهمها:

١-إن استخدام التدريبات البالستية بالكرات الطبية يعد أسلوباً مناسباً لتطوير الصفات البدنية قيد الدراسة للاعبين كرة اليد.

٢-إن استخدام التدريبات البالستية بالكرات الطبية يعد أسلوباً مناسباً لتطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد.

University of Al Mosul
College of Physical
Education and Sports



**Effectiveness of ballistic training with medicine
balls some physical characteristics and basics
skills of handball players.**

Ahmed . A . Fathi

Master Thesis
Physical education and sports sciences

Supervisor

AS PRO. Dr. Maan Abdul Karim Jassim

Abstract of This Thesis

" Effectiveness of ballistic training with medicine balls some physical characteristics and basics skills of handball players "

Supervisor:

Student:

Dr. Maan . A . Kareem

Ahmed. A. Fathi

The aims of this research:

- 1- Affectedness of ballistic training in special physical qualities of handball Players.
- 2- Affectedness of ballistic training in some of defensive skills of handball Players.
- 3- Significance of statistical differences in some private , physical qualities of players.

Hypotheses of Research:

- 1-There are immaterial differences among the fore and after tests of the testing group in all private physical qualities and that differences are in favor of the after test.
- 2- There are immaterial differences among the fore and after tests of the testing group in all skills and that differences are in favor of the after test.
- 3- There are immaterial differences between the after tests of the testing group and the group that distinguished in private physical qualities and defensive skills the differences are in favor of the testing group.

-The testing method has been used because of its suitability and the sample has been chosen so they were advanced athletes of sport age young club in hand ball in 2018-2019, they were 14 players, they were divided into groups testing and control group, each group consisted of 7 players.

Homogeneity and equivalence of sample of research were achieved in the data of age, height, mass, physical qualities, and technical skills, whereas, the basic methods of the research were making a questionnaire and a personal interview with some experts, and specialists in order to determine the Ballistic trains and their suitability to the sample and also, to design a training system, the fore physical, and skillful tests, were achieved in two series days after that the training courses were achieved for two intermediate groups with a wary movement (1:3) with eight small groups.

The procedures of the after physical, and skillful tests were similar to the procedures of the fore ones.

The most important conclusions are the following :

1-The style of ballistic train made a good immaterial development in all physical qualities such as ballistic power in the muscles of arms and legs, the fast power in the muscles of arms and legs, the highest movement of speed, and general fitness, as that was implemented by making a comparison in the results of the fore and after tests of the testing group.

2- ballistic train also made a good and immaterial development in all defensive skills of handball such as tapping the ball, passing the ball and aiming, and that was made by making a comparison in the results of fore and after tests of testing group.

Recommendations of the researcher:

1-The use of ballistic trains in medical balls is a suitable style to develop the physical qualities of hand baller.

2-the use of ballistic trains in medical balls is a suitable way to develop the defensive skills of hand baller.