

((تأثير منهج تدريبي قائم على الدمج في القدرات البدنيه الخاصه عند الصم البكم لناشئي كرة القدم))

إشراف

أ.د أثير عبدالله اللامي

الباحث

ستار جابر عاشور الجشعمي

هدف البحث الى الكشف عن ما يأتي :-

أثر التمارين البدنيه بأسلوب الدمج في تطوير بعض القدرات البدنيه الخاصه قيد البحث .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعه الواحده ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكله ، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقه العمدية ، وتكونت عينة البحث من (٢٤) لاعبا ، وقد اجري الباحث عملية التجانس لعينة البحث في المتغيرات (الطول والوزن والعمر) وعدد من المتغيرات البدنيه قيد البحث (القدره الأنفجاريه والقوه المميزه بالسرعه وتحمل السرعه ورعة الاداء) وقد اجري الباحث خطوات البحث بصوره صحيحه ومتسلسله ، فكانت الخطوه الأولى هي اجراء مقابله مع الساده المختصين والخبراء ، ثم قام الباحث بتقنين التمارين البدنيه الخاصه بالقدرات البدنيه الخاصه قيد البحث كخطوه ثانيه ، واجرئ الباحث تجربته الاستطلاعيه الاولى في ١ / ٩ / ٢٠١٦ والثانيه في ٨ / ٩ / ٢٠١٦ وكانت تهدف الى معرفة الوقت اللازم لكل اختبار ومعرفة صلاحية الاجهزه والادوات والتعرف على المعوقات والصعوبات التي تلاقي فريق الباحث مع الكادر المساعد وتلافيها . وقد توصل الباحث الى عدد مم الاستنتاجات كان اهمها :-

١- حققت التمارين البدنيهتطورا معنويا في تطوير القدرات البدنيه قيد البحث عند مقارنة النتائج للأختبارات القبليه والبعديه ولصالح الأختبارات البعديه .

اما التوصيات فكانت :-

١- ضرورة تطبيق المناهج التدريبيه القائمه على الأسس العلميه الصحيحه في تطوير الجوانب البدنيه .
٢- ضرورة استخدام التمرينات في التدريب والتي تكون اكثر واقعيه وقربا من اجواء المنافسه لتأثيرها الأيجابي في تطوير

الجانب البدني

Effect of a training curriculum based on integration in the physical abilities of the)
(deaf deaf to the footballers of the Challenge Club

Researcher supervision

Star Jaber Ashour Al-Gheshmi

– :The goal of the search to reveal the following

The effect of physical exercises in the method of integration in the development
of some special physical abilities under consideration

The researcher used the experimental method with the design of one group with
the tribal and remote tests to suit the nature of the problem. The research society
was determined by the vertical way. The research sample consisted of (24)
players. The researcher conducted a homogeneity of the research sample in
variables (height, weight, age) The researcher conducted the steps of the search
correctly and serially, was the first step is to conduct an interview with the
specialists and experts, and then the researcher codified physical exercises special
abilities The researcher conducted his first experimental experiment on 1/9/2016
and the second in 8/9/2016. The aim was to find out the time required for each
test and to know the validity of the devices and tools and to identify the obstacles
and difficulties that the researcher team meets with the assistant cadre and avoid
them. The researcher reached a number of mm conclusions were the most
:important

1-Physical exercises have been significant in the development of physical abilities
under consideration when comparing the results of the tribal and secondary tests
.and for the benefit of the tests

:The recommendations were

the need to apply training curricula based on the correct scientific bases in the
development of physical aspects

2- the need to use exercises in training, which are more realistic and close to the atmosphere of the competition for its positive impact in the development of the physical side

١- التعريف بالبحث:-

١-١ المقدمة واهمية البحث :-

للجانِب البدني أهميه كبيره في نجاح أي عمل وخاصةً الألعاب الجماعيه ،وعلى رأسها كرة القدم ، فبدونه سيكون الواجبات المطلوبه منه سواء الهجوميه اوالدفاعيه ضعيفا ، لذلك وجب على المدربين التركيز أثناء الوحدات التدريبيه على تدريب هذا الجانب من الوصول باللاعبين الى أتقان الواجبات المطلوبه منهم من مهارات اساسيه للعبه •

١-٢ مشكلة البحث :-

يتطلب اداء اللاعب للجانب المهاري والفني والبدني ،وهو تحت الضغط من قبل المنافس وخاصةً عندما يكون في ملعب المنافس مما يتطلب القدره على اللعب السريع ولياقه بدنيه عاليه كالقوه الانفجاريه والقوه المميزه بالسرعه وتحمل السرعه والاداء المهاري والخططي السليم ،وتنفيذ الواجبات الموكله اليه لذلك حرص الباحث على تطويرهذه القدرات البدنيه لعينة البحث على شكل تمرينات تعاونيه وتنافسيه • ونظرا لكون فريق بابل للصم البكم يكون تدريبهم على شكل تجمعات في البطولات الرسميه فقط مما ادى ذلك الى انقطاعهم ولفترات طويله عن التدريب ،وهذا ادى بدوره الى ضعف هذه القدرات المهمه لديهم ،مما حري بالباحث الى وضع تمرينات لهم لمعالجة هذا الضعف لديهم •

١-٣- اهداف البحث :-

١- وضع تمرينات تعاونيه وتنافسيه في المتغيرات البدنيه قيد البحث •

٢- معرفة تأثير هذه التمرينات على عينة البحث •

١-٤- فروض البحث :-

١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

١-٥- مجالات البحث :-

١- المجال البشري : ناشئي فريق بابل للصم البكم .

٢- المجال الزمني : للفترة من ١-٩-٢٠١٦ ولغاية ١-١١-٢٠١٦ .

٣- المجال المكاني : ملعب بابل في الاسكان .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة:-

٢-١-١ الدراسات النظرية :-

القوة الخاصة في كرة القدم:
القوة هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة، وقد تكون هذه المقاومات وزن اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك.
وكثير من الباحثين والخبراء العاملين في المجال الرياضي يعتبرون ان القوة أساس كل تقدم في الاداء الرياضي للاعب .
ولتنمية القوة تتطلب حركات لاعب الكرة ان يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح للحصول على الكرة ، يتطلب مجهودا عضليا قويا (٤) .

كما ان القوة تؤثر في قدرة اللاعب على سرعة تغيير الاتجاه أو تغيير أو ضاع الجسم "هذه المكونات تعتبر جوانب أساسية بالنسبة لصفة الرشاقة" (١).

٢-١-٥-١-١ القوة الانفجارية :

وتسمى أيضا القدرة الانفجارية اذ تعد من القدرات البدنية المهمة في ممارسة العديد من الانشطة التي تتطلب القفز والوثب والتصويب في كرة اليد والتهديف في كرة القدم --- وغيرها ، اذ أنها تمثل شكلا من أشكال القوة المركبة كونها تتركب من القوة والسرعة ، وتعرف بأنها " القا بلية التي تصل اليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن" (٢).
القوة الانفجارية = قوة قصوى + سرعة قصوى --- لمرة واحدة (٣).
وان هذا النوع من القوة ضروري جدا للاعب كرة القدم لانه يكون في حالة صراع مستمر مع الخصم في حالتي الدفاع والهجوم، وهذا الصراع يحتاج بطبيعة الحال قوة كبيرة كي يكون اللاعب متوقفا على خصمه ، فضلا عن سرعة استخدام هذه القوة
من أجل تبوء المكان الافضل من المنافس والحصول على الكرة ، اذ تظهر هذه القوة
من خلال ما يقوم به اللاعب من أقصى قوة وأقصى سرعة ممكنة ولمرة واحدة مثل حالات التهديف السريع والقوي نحو المرمى وفي سرعة أداء الحالات الثابتة .
فالقوة الانفجارية (القدرة الانفجارية) هي السرعة التي تحدث بها القوة لذلك فإن القدرة تحتاج الى بذل أكبر مقدار من القوة وبأسرع ما يمكن (٥).
وأيضا هي (المقدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى) (٦)

(١) بسطويسي أحمد وعباس السامرائي؛ طرائق التدريس في مجال التربية الرياضية: (الموصل، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٤)

(٢) أمر الله أحمد البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨) ص ٣١٤ .

(٣) كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الأعداد البدني بكرة القدم (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨) ص ٧٤ .

(٤) حنفي محمود؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٥٥ .

ومن أهم الاساليب الحديثة لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين أن يثب اللاعب من فوق مكان مرتفع الى الارض ثم الوثب مباشرة الى مكان مرتفع اخر وهذا مايسمى بالتدريب الاستسلامي القهري(٧).

ويرى الباحث ان هذه القوة تظهر من خلال مايقوم به اللاعب من أقصى قوة وأقصى سرعة ممكنة ولمرة واحدة مثل التصويب القوي السريع نحو المرمى.

٢-١-٥-١-٢ القوة المميزة بالسرعة:

هي خاصية بدنية حركية تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة والسرعة تنماشى مع طبيعة الاداء الفني أثناء النشاط في الفعالية أو اللعبة بحيث تضمن أعلى فاعلية لهذا الاداء تحت مستلزمات المسابقة (١).

ويرى الباحث هي واحدة من أشكال القوة العضلية والتي ينظر إليها باعتبارها صفة مركبة من صفتي القوة والسرعة لاجراج نمط حركي توافقيوهي الصفة التي يتمتع بها لاعب كرة القدم عند إطلاق القوة العضلية المشاركة التي تتضمن صفتي القوة والسرعة.

وتعد القوة المميزة بالسرعة من المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم حيث تظهر في حالات المراوغة والانطلاق السريع والقوي لذلك فالقوة المميزة بالسرعة أهم أشكال القوة وأكثرها

أستخداما عند لاعب كرة القدم، وتعرف بأنها(قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بأنقباضات عضلية سريعة)(٢). وكما يعرفها الخشاب وآخرون بأنها " قدرة اللاعب على إبراز أقصى تقلص عضلي في أقل زمن ممكن"(٣) ولتوفر هذا الشكل من القوة يجب ان يتميز اللاعب بما يأتي:

١- درجة عالية من القوة العضلية .

٢- درجة عالية من السرعة .

٣- درجة عالية من المهارة الحركية(٤).

فالقوة المميزة بالسرعة تعني (قابلية الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة بسرعة تقلص عضلي عالية)(٥).

وأیضا هي(قابلية الرياضي للتسلط على مقاومة بأستخدام السرعة الحركية العالية)(٦).

القوة المميزة بالسرعة = قوة قصوى + سرعة قصوى --- تكرار معين وفق فترة زمنية (٧)

ان الفارق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة تتلخص في ان الاولى يبذل اللاعب قوة أقل من القسوففي أقل زمن ممكن، أماالقوة المميزة بالسرعة فهي بذل قوة أقل من القسوى بسرعة أيضا أقل من القسوى(٢).

(١) علي سلوم جواد؛ الاختبار اتو القياس والاحصاء في المجال الرياضي: (القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤) ص٧٧.

(٢) قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨) ص١١١

(٣) عبدالله حسين؛ الاسس العلمية للتدريب الرياضي: (القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤) ص١١٧-١١٨

(4) Suanj Hill: basic biomchanics united states of America composition 1995 p 48

(٥) أحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٦) ص٤٥

(٦) عماد الدين عباس؛ التخطيط والاسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الالعب الجماعية نظريات-تطبيق ط٢: (الاسكندرية، منشأة المعارف

للطباعة، ٢٠٠٧) ص٢٧٠.

١- قوامها (١٠٠) تلميذ موزعه على اربع ثانويات ، وكانت نتائج البحث ايجابيه وبدرجه عاليه نحو

التكيف الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني والرياضي ، في حين وجدت نتائج سلبيه

للتلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني والرياضي من ناحية التكيف الاجتماعي

لهم العدل والمساواة والمشاركة الكامله من خلال مفهوم المجتمع للجميع .^(١)

١-١-٢ معنى الدمج لغاً واصطلاحاً :-

الدمج من الناحية اللغوية :-

إن معاجم اللغة تنفق فيما بينها حول المعنى الاشتقاقي في اندماج أو "دمج" فيقول الرازي في مادة "دمج" دمج الشيء، أدخله في غيره، واستحكمه فيه، وبابه دخل، وكذا اندمج ودمج بتشديد الدال، وأدمج الشيء لفه في ثوب

ويقول المنجد في اللغة والإعلام في مادة "دمج": دمج دموجاً في الشيء دخل فيه واستحكم، والأمر استقام دمج في الشيء أدخله فيه، ويقولون دمج دموجاً في الشيء دخل واستحكم فيه والتأم فهو دامج

ويقال دمج الشيء دموجاً إذا دخل الشيء واستحكم فيه، وأدمجت الشيء إذا لففته في ثوب (ابن منظور، ٢٠٠٤م :

الدمج اصطلاحاً :-

(الدمج) فيطلق على العمليات التي تتم بناء على تدخل سياسي أو تنظيمي من الجهات الرقابية. (٢) (حماد، ١٩٩٩م: ٨)

وتعرف (عابدة) الدمج بأنه اصطلاح قانوني يدل على قيام منظمة بضم منظمة أو عدة منظمات أخرى إليها، أو مزج منطمتين أو أكثر وتكون منظمة جديدة (١٤١٩هـ: ٢٣٠) (٣)

التعريف اللغوي : يقال دمج الشيء دموجاً إذا دخل في الشيء واستحكم فيه ، وأدمجت الشيء إذا لففته في ثوب. يستخدم مفهوم الدمج في الدلالة على التناسق بين الاجزاء لتكون كلاً واحداً متكاملأ ، وان استخدامه في النظم التربوية يعبر عن دمج النظم المنفردة في نظام اكثر تكاملاً للأفراد الذين سبق تقديم نظم أو خدمات منفصلة لهم سواء كان ذلك بسبب الجنس ، الأصل العرقي ، اللون ، أو أي عوامل أخرى. ^(١)

٢-١-٣ ماهو الدمج :-

هنالك تعريفات كثيرة للدمج وقد تختلف بعض الشيء حسب الهدف منه او الغايه :-

الدمج فقد عرفه الشخص :- ^(٢) . (((هو دمج ذوي الاحتياجات الخاصه غير العاديين المؤهلين مع اقرانهم دمجا زمنيا ،وتعليميا، واجتماعيا وحسب خطه وبرامج تعليميه مستمره تقرر حسب الحاجه لكل فرد على حده ،ويشترط فيها وضوح المسؤليه لدى الجهاز الاداري والتعليمي والفني في التعليم العام والخاص)) (٣)

(١) جمال الخطيب :تعليم الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصهفي المدارس العاديه ،مدخل الى التربيه للجميع،

ط١، ٢٠٠٤، ص٣٢.

(٢) الصمادي، علي محمد: اتجاهات المعلمين حول دمج الطلبة المعاقين في الصفوف، مجلة جامعة العلوم الاسلاميه، ط١، دار

وائل للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، ١ - ابن منظور ، لسان العرب ، دار لسان العرب ، بيروت ، ص ٢٠٠٧. ١٠١٠

وعرفه كمال سيسالم(((هو تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة في مدارس وفصول التعليم العام مع اقرانهم العاديين حيث يتم تزويدهم ببيئة طبيعيه مع تقديم الخدمات التربيه الخاصه وخدمات المسانده ، وادماجهم في مجتمعم الطبيعي وابعادهم عن العزل والوحده التي تتمثل بالمدارس الخاصه))) ، أو .^(٣)

٢-١-٤- أنواع الدمج واشكاله:-

للدمج اشكال متعدده ،فهو لا يقتصر على تعليم الافراد ذوي الاحتياجات الخاصه للامور التربويه بالصفوف العاديه ،لكنه يهدف الى مشاركتهم في الانشطه الاجتماعيه والامور الغير اكاديميه كالتربيه البدنيه والرياضيه والفنيه ،وفي بعض الاحيان مساهمتهم في الحفلات المدرسيه ،وهذا الدمج يحدث عندما تعرض الحاجات الخاصه للمعوق تعديلات جوهرية للمناهج او استبداله باخر مدمج اسوة بالآخرين وعليه فقد اخذ الدمج اشكال متعدده عند تطبيقه لذوي الاحتياجات الخاصه وهي:-

أولاً:- الدمج الكلي:

ويقصد به دمج ذوي الاحتياجات الخاصه مع اقرانهم العاديين داخل الفصول الدراسيّه المخصصه للطلاب العاديين ويدرسون نفس المناهج الدراسيّه التي يدرسها نظيره العادي مع تقديم خدمات التربيه الخاصه .

ثانياً:- الدمج الجزئي:

ويقصد به دمج الافراد من ذوي الاحتياجات الخاصه في ماده دراسيه او اكثر مع اقرانهم العاديين داخل الفصول الدراسيّه العاديه .

ثالثاً:- الدمج الاجتماعي :

وهو الدمج الذي يكون خارج الفصول الدراسيّه ،حيث يكون في الانشطه الاجتماعيه المختلفه كالانشطه الرياضيّه والفنيه والرحلات والمعسكرات الكشفيه .

٢-١-٥- المميزات والايجابيات للدمج:-

- ١- يركز الدمج على خدمة ذوي الاحتياجات الخاصه في بيئاتهم الطبيعيه وليس في بيئات محميه ومعزوله،وقد يحتم ذلك اجراء بعض التعديلات للبيئه لكي تتلائم مع احتياجاتهم النفسيه والاجتماعيه والتعليمه الخاصه بهم .
- ٢- يحقق الدمج توسيع لقاعده الخدمات حيث اصبحت تشمل الاعداد الكبيره في المجتمع وبالاخص توسيع نسبة ذوي الاحتياجات الخاصه .
- ٣- يساهم الدمج مساهمه كبيره في تخليص ذوي الاحتياجات الخاصه واسرهم من الشعور بالذنب والاحباط والوصمه التي تلاحقهم نتيجة وجودهم في معهد خاص بهم يعزلهم عن مجتمعم .
- ٤- يساعد الدمج في تعديل النظره السلبيه والاتجاهات الخاطئه للمجتمع بجميع افراده وصنوفه وبالاخص العاملون في المؤسسات العامه للمجتمع كالمدارس والانديه الرياضيّه والمدرسين لما لهم من دور مهم وبارز واساسي في اكتشاف لقدراتهم وامكانياتهم عندما تتاح لهم الظروف المناسبه لهم .
- ٥- يساعد الدمج في تكوين الصداقات بين ذوي الاحتياجات الخاصه وقرانهم في البيئات المختلفه كالمدرسه والملعب والانديه الرياضيّه والبيئه الاجتماعيه التي لا يوفرها مناخ العزل .
- ٦- يساعد الدمج في التقليل من الفوارق الاجتماعيه والنفسيه لذوي الاحتياجات الخاصه لما يتحقق من جراء عمليه الدمج من تكافؤ الفرص للجميع ومن مبدأ العدل والمساواة على اختلاف فئاتهم .

٧- يساعد الدمج بتقديم مختلف الخدمات الخاصة ولمسانده المختلفه لذوي الاحتياجات الخاصة ممايساعد في تاهيلهم للعمل ويوجههم على كيفية التعامل مع الاخرين في بيئته مدمجه والتي تكون اقرب الى المجتمع الكبير واكثر تمثيلا له.

٨- يساعد الدمج على ايجاد بيئته واقعيه يتعرض فيها ذوي الاحتياجات الخاصة الى خبرات متنوعه ومؤثرات مختلفه من شأنها ان تمكنهم من تكوين مفاهيم من ارض الواقع وصحيحه عن العالم الذي يعيشون فيه ،كما ان هذه البيئته هي اقل تكلفه من الناحيه الاقتصاديه في حال وضعهم في مدارس خاصه ومعزوله لما تحتاجه هذه المدارس من ابنىة ذات مواصفات خاصه ومؤثرات وهيئات اداريه وتعليميه خاصه.

الجدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الدلالة
١	الطول	سم	١٥٣.٤٥٨	١٩.٩٥٦	١٥٥.٠٠٠	٠.٨٩٠-	متجانس
٢	الوزن	كغم	٥٦.٥٩٢	٧.٧٤٩	٥٦.٧٥٠	٠.٤٥٨	متجانس
٣	العمر	سنة	١٦.٠٨٣	٠.٩٢٩	١٦.٠٠٠	٠.١٧٦-	متجانس
٤	اختبار تحمل السرعة		٣٦.٧٧٤	٢.٣٢٩	٣٦.٦٨٥	٠.٦٣٦	متجانس
٥	اختبار القوه المميزه بالسرعة		٥٠.٦٢٥	٦.٠٣٥	٤٨.٥٠٠	٠.٣٦٩	متجانس
٦	اختبار سرعة الاداء		٥٦.٨٧٩	٨.٧٦٨	٦٠.٠٧٥	٠.٩٩٠-	متجانس
٧	القوه الانفجارية للرجلين		١٥١.٤١٧	٥.٦٦٤	١٥٣.٠٠٠	٠.٥٨٦-	متجانس

(١) رعد جابر؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة (أطروحة دكتوراه) كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٥، ص٩.

(٢) ريسان خريبط وعلي تركي؛ نظريات تدريب القوة (بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٢) ص٣٧.

(٣) زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩) ص٣٩.

(٤) زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ نفس المصدر السابق، ص٣٩.

(٥) هارة؛ (ترجمة عبدعلي نصيف)، (أصول التدريب): (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠) ص١٦٤.

(٦) أحمد فرحان التميمي؛ علاقة القوة المميزة بالسرعة في أداء بعض مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر في المصارعة الاغريقية الرومانية (بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٨) ص١٢٦.

(٧) عبد الله حسين؛ مصدر سبق ذكره، ص ١١٨.

٣-٤-٢-١ التجربة الاستطلاعية لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث

تعد التجربة الاستطلاعية " هي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية "(١). لذا أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٦/٨/١٥ الساعة العاشرة صباحاً من يوم الاثنين.

إذ تعد التجربة الاستطلاعية بالنسبة إلى الباحث تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السلبيات واليجابيات، وإن الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية يتعلق بالأمور التالية :-

* التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد لتطبيق الاختبار .

* التأكد من الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبار .

٣ - ٥ - ٦ الاختبار القبلي :

أجرى الباحث الاختبارات القبلي لعينة البحث ولمدة ثلاثة ايام على التوالي وهي الخميس والجمعة والسبت ٢٠١٦/٩/٣-٢-١ ، إذ قسم الباحث الاختبارات على هذه الايام

٣ - ٥ - ٧ التجربة الرئيسية :

٣ - ٥ - ٧ - ١ المنهج التدريبي :

قام الباحث بوضع مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية وذلك من خلال اعتماده على مجموعة من المراجع والمصادر وشبكة المعلومات العالمية ، وبالإضافة إلى ذلك قام الباحث بإضافة مجموعة من التمارين التي أعدها والتي يراها ضرورية ومناسبة لموضوع وعينة البحث ، حيث بلغ عدد التمرينات () ، وشملت التمرينات المهارية تمارين التهديف ودقة التصويب وتمارين الإخماد والمناولة والدرججه باستخدام الكرة وبدونها .وشملت تمرينات القدرات البدنية الخاصه قيد البحث وهي القوه المميزه بالسرعه وتحمل السرعه والقوه الانفجاريه للرجلين وكذلك تمرينات لسرعه الاداء بالاداة .

٣ - ٥ - ٧ - ٤ الاختبارات البعدية :

أجرى الباحث اختباره البعدية في ايام الخميس والجمعه والسبت الموافق ٢٥-٢٦-٢٧/١١/٢٠١٧ بعد إكمال جميع الجرعات التدريبية والتي تضمنت التمرينات المعدة من قبل الباحث للمجموعة التجريبية كمتغير مستقل ، وقد حاول الباحث إجراء هذه الاختبارات بنفس الظروف والأحوال التي جرت فيها الاختبارات القبلي ، من خلال تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والاجهزة والأحداث وطريقة التنفيذ من أجل العمل قدر الإمكان على توفير نفس الظروف أو قريباً منها عند إجراء الاختبارات البعدية .

٥-٣ الوسائل الإحصائية

لغرض إنجاز مشروع البحث استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

$$١ . النسبة المئوية (١) = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times$$

$$٢ . الوسط الحسابي (س) (٢) = \frac{\text{مجم س}}{\text{ن}}$$

$$٣ . الانحراف المعياري (ع) (٣) = \sqrt{\frac{\text{مجم (س-س) (س-س) (٢)}}{\text{ن}}}$$

$$٤ . معامل الالتواء (٤) = \frac{٣ (\text{الوسط الحسابي} - \text{الوسيط})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

٥ . قيمة الأهمية النسبية^(٥) = نصف القيمة القصوى للاتفاق + نصف القيمة القصوى للأهمية
حيث إن: القيمة القصوى للاتفاق = عدد الخبراء والمتخصصين × القيمة القصوى للأهمية

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكملت الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة في البحث والتي تم وضعها على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكنه من تحقيق فرضيات وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها.

٤-١- عرض نتائج الفروق في قيم بعض القدرات البدنية الخاصة وتحليلها ومناقشتها لأفراد

عينة البحث ناشئي كرة القدم الصم والبكم :-

الجدول (٢)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبار تحمل السرعة لأفراد عينة البحث ناشئي كرة القدم

الصم والبكم

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	اختبار تحمل السرعة		٣٦.٧٧٤	٢.٣٢٩	٤٤.٥٧٠	١١.٠٤٥	٣.٤٦٢	٠.٠٠٢

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (٢) الفروق في قيم اختبار تحمل السرعة لأفراد عينة البحث ناشئي كرة القدم الصم والبكم قيد الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث لناشئي كرة القدم الصم والبكم .

ففي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق اظهرت فروقا معنوية ، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (٣.٤٦٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٢) ودرجة حرية (٢٣) بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث ناشئي كرة القدم الصم والبكم ولصالح الاختبار البعدي .

ومن خلال الجدول (٢) فقد بين نتائج الاختبارات البدنية لاختبار مطاولة السرعة ، إذ ظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي . ويوعز الباحث سبب الفروق المعنوية يعود الى تأثير المنهج التدريبي الذي اعده الباحث والمعد على أسس علمية من حيث مكونات الحمل التدريبي، الشدة، الحجم، الراحة، وبطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة وهذا ما أشار إليه (حسين علي حسن ٢٠٠٠)، إن التدريب المدروس والمنسجم من حيث مكونات حمل التدريب والمتطابق مع إمكانيات عينة البحث من حيث مدة التطبيق للمنهج وتشكيل الشدة والحجم والراحة سوف يؤدي الى تطوير العينة ايجابياً ، فضلا عن إن التدريب الفتري المرتفع الشدة يؤدي الى تطوير صفة تحمل السرعة الى جانب الصفات الأخرى والذي يتم تطبيقه خلال المنهج المقترح.

وبهذا يتفق مع رأي بسطويسي احمد(١٩٩٩)، إن لكل صفة بدنية طريقة تؤثر فيها بشكل مختلف عن الطرق الأخرى حيث نرى إن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة تؤدي الى تطوير وتحسين عدة صفات مثل السرعة القصوى، القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة .

ونظرا لتاثير التقدم العلمي على الميادين الرياضيه بشكل عام وعلى كرة القدم بصوره خاصه فان لاعب كرة القدم يحتاج إلى قدر كبير من القدرات القدرة المركبة من التحمل والسرعة وهي إحدى القدرات البدنية المهمة في كرة القدم. لذلك يحتاجها لاعبو كرة القدم لأنها تساعدهم على الركض بأقصى سرعة ولأطول مدة إثناء سير المباراة، فضلا عن سرعة التغيرات وسرعة المناولة ودقتها، فيجب على لاعبي كرة القدم التدريب عليها بشكل جيد حتى تساعدهم في أكمال المباراة وهم بحالة جيدة بعيدا عن التعب، حيث إن لعبة كرة القدم تتميز بالأداء المستمر وكذلك بالأداء السريع على نحو مستمر أو متكرر لفترة طويلة نسبيا، ويتفق الباحث مع (بسطويسي احمد) نقلا عن (ماتفييف) " بأنها إمكانية مقاومة التعب عند انجاز عمل عضلي الذي يتطلب سرعة عالية"^(٣). فإن أداء اللاعب للمهاره المطلوبه ومقاومته للتعب، يتطلب منه عمل عضلي وجهد كبير لكونها قدره ممزوجه من عنصرين هما القوه والسرعه، كما اكد ذلك لى الاستمرا في أداء الواجبات المطلوبه منه لان اللعب يحتاج الى الاستمراريه على نفس الوتيره التي بدأت به المباراة والا فإنه سيكون غير كفوء، وستكون حركاته سيئه وغير جيده ولا تتمثل للمستوى المطلوب منه (مفتي إبراهيم) " المقدره على الاستمرار في أداء الحركات لمدة طويلة وبسرعة عالية دون هبوط مستوى كفاء الأداء"^(٤) و أنها " قدرة الرياضي على مقاومة التعب عند القيام بمجهود وعلى مستوى السرعة القصوية أو قريبة من السرعة القصوى حيث ان للمنهج دور كبير وماثر في تطوير وتنميه هذه القدره"^(١). وكذلك أنها "(((قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر وتنمية المقدره)))

وان لعبة كرة القدم تحتاج إلى سرعة وتحمل سرعة في المباراة كونها تحتوي على زمن كبير في المباراة حيث ذكر (فوكس)" إن عدد الانطلاقات السريعة للاعب كرة القدم ولمسافات مختلفة في مجموعها بين 60-70 انطلاقة في المباراة الواحدة"^(٣).

(3) بسطويسي احمد : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص 53.

(4) مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص ١٤٩.

(1) طه إسماعيل (وآخرون): جماعية اللعب في كرة القدم، القاهرة، الأهرام للنشر والتوزيع، ١٩٩٣، ص ٣١.

الجدول (٣)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في اختبار القوة المميزه بالسرعه لافراد عينة البحث

ناشئي كرة القدم الصم والبكم

الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
٠.٠١٥	٢.٦٣٩	٣.٤٠٩	٥٤.١٦٧	٦.٠٣٥	٥٠.٦٢٥		اختبار القوة المميزة بالسرعة	٢

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (٣) الفروق في قيم اختبار القوة المميزه بالسرعه لافراد عينة البحث ناشئي كرة القدم الصم والبكم قيد الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث لناشئي كرة القدم الصم والبكم أما في متغير القوة المميزة بالسرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق اظهرت فروقا معنوية ، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (٢.٦٣٩) عند مستوى دلالة (٠.٠١٥) ودرجة حرية (٢٣) بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث ناشئي كرة القدم الصم والبكم ولصالح الاختبار البعدي .

وهذا يعني انه كلما تمتع اللاعبين بقدرة القوة المميزة بالسرعة، زادت إمكانياتهم على أداء اكبر عدد من المرات لاختبار السيطرة خلال وقت الاختبار المحدد، وكما هو معروف فان القوة المميزة بالسرعة أو سرعة القوة تعني القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل الأقصى وبدرجة سرعة عالية^(٤)، لذا فان كل النشاطات التي تتضمني تحت هذا المفهوم يتمتع لاعبوها بقدرة القوة المميزة بالسرعة ومن هذه النشاطات السيطرة عند لاعبي كرة القدم المتمثلة بهذا الاختبار المهاري.

ويعزو الباحث هذه الفروق ان البرنامج التدريبي في بيئه مدمجه جعل من افراد العينه يتدربون وكأنهم يؤدون مباراة رسميه تحمل المتدربين على التنافس فيما بينهم نوان هذا التنافس اثر على القوة العضليه مما حسنها وان التمارين التنافسيه تحمل النقباضات العضليه قد ساهمت في تحسين القوة المميزه بالسرعه وان تحسن القوة العضليه ادى الى تحسين وزيادة اشكال القوى الاخرى قيد الدراسه، ويرجع سبب التحسن هذا الى التداخل الايجابي بين عناصر اللياقه البدنيه الاخرى ولكن بنسب متفاوتة ويتفق الباحث مع شميت (scchmidt) من ان تحسن عناصر اللياقه البدنيه المرتبطه بالقوى العضليه وتحمل عضلي المرتبطه بالاداء الرياضي مثل القوة المميزه بالسرعه .

(٤) السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي-تدريب وفسولوجيا القوة.ط: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧)، ص ١٢١ .

الجدول (٤)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبار سرعة الاداء لافراد عينة البحث ناشئي

كرة القدم الصم والبكم

الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
٠.٠٠١	٣.٨١٢	٧.٤٧٩	٤٩.٥٦٤	٨.٧٦٨	٥٦.٨٧٩		اختبار سرعة الاداء	٣

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (٤) الفروق في قيم اختبار سرعة الاداء لافراد عينة البحث ناشئي كرة القدم الصم والبكم قيد الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث ناشئي كرة القدم الصم والبكم . وفي متغير سرعة الاداء وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق اظهرت فروقا معنوية ، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (٣.٨١٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ودرجة حرية (٢٣) بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث ناشئي كرة القدم الصم والبكم ولصالح الاختبار البعدي .

والسبب في ذلك ان التمارين البدنية للمنهج التدريبي ، قد جعلت من افراد العينة ان يؤدوها وهم في حالة تنافس فيما بينهم وهذا التنافس كان السبب في استخراج طاقاتهم البدنية ومايملكون من قوى بدنية وعقلية وتوظيفها بالتدريب ، وان سرعة التردد للحركة بالتدريب بالكره او بدون كره كانت من اسباب زيادة وتحسن هذه الصفة قيد البحث .

وكذلك شمول المنهج التدريبي على التركيز في استخدام مجموعة من التمارين البدنية التي كانت بإشكال مختلفة أكدت على التركيز فيها بالكرة وبدونها التي أسهمت في تطوير هذه الصفة البدنية الخاصة بالإضافة إلى الاهتمام بإعطاء مجموعة من التمرينات للمجاميع العضلية المشاركة في متطلبات الأداء فضلاً عن اختبار التمارين التي تربط بين القوة والسرعة أثناء أداء الوحدات التدريبية، وهذا ما أكده (علاوي ١٩٨٩) "إذ أن القدرات البدنية الخاصة هي التي تمكن الفرد الرياضي على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط المتعدد وتشكل حجر الأساس للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات"^(٣).

الجدول (٥)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبار القوه الانفجارية للرجلين لافراد عينة البحث ناشئي كرة

القدم الصم والبكم

الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
٠.٠٠١	٣.٧٢٧	٣.٤١٢	١٥٦.٠٨٣	٥.٦٦٤	١٥١.٤١		القوه الانفجارية للرجلين	٤
					٧			

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (٥) الفروق في قيم اختبار القوة الانفجارية للرجلين لأفراد عينة البحث ناشئي كرة القدم الصم والبكم قيد الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة افراد العينة أظهرت فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث لناشئي كرة القدم الصم والبكم .

أما في متغير القوة الانفجارية للرجلين وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق اظهرت فروقاً معنوية ، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (٣.٧٢٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ودرجة حرية (٢٣) بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث ناشئي كرة القدم الصم والبكم ولصالح الاختبار البعدي .

واختبار القوة الانفجارية المتمثل باختبار الوثب للامام من الثبات، فهذه القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين " تعتمد على مقدار الجهاز العضلي على إخراج أقصى انقباض إرادي وأقصى سرعة للعضلات العاملة" (٦) . لذا يرى الباحث ان مثل هكذا علاقات هن علاقات منطقية جدا.

تأتي من أن قدرة اللاعب على ركل الكرة إلى ابعد مسافة ممكنة تتناسب تناسباً طردياً مع القوة الانفجارية لعضلات الرجلين المتمثلة بالاختبار البدني القفز العمودي من الثبات، فالعلاقة العالية جدا التي ظهرت بين الاختبار المهاري ركل الكرة، وهذا الاختبار البدني للاعب كرة القدم، ناتجة من قدرة لاعبي كرة القدم على إنتاج أقصى وأسرع قوة (القوة الانفجارية) ، نتيجة النقل العضلي بالرجل العاملة أثناء أداء الركل، فاللاعب أثناء ركل الكرة يعمل على مرجحة الرجل الضاربة إلى الخلف ثم إلى الإمام، مع مراعاة وجود انثناء بسيط بالركبة لحظة أصدام الكرة بوجه القدم، "تمرّج الرجل الضاربة إلى الخلف ثم إلى الأمام، وفي لحظة الضرب تلف الرجل الضاربة للخارج من مفصل الفخذ حتى يمكن ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي" (٧)، وهذا العمل يتم بأقصى قوة وأقصى سرعة.

-
- (١) صالح ارشد العقيلي وسامر محمد الشايب؛ التحليل الإحصائي باستخدام البرنامج SPSS ، ط ١: (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨) ص ١٧٧ .
 - (٢) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ؛ المصدر السابق ، ٢٠٠١، ص ١٣٦ .
 - (٣) وديع ياسين وحسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) ص ١٥٤ .
 - (٤) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ المصدر السابق ، ٢٠٠٠، ص ١٥١ .
 - (٥) رائد عبد الأمير ؛ نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية لانتقاء براعم الجمناستك بعمر
 - (٦) معن عبد الكريم جاسم؛ أثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمداومة على بعض الصفات البدنية والانجاز في عدو (١٠٠) متر، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، ٢٠٠١)، ص ٢٥

٥- الأستنتاجات والتوصيات :

٥-١ - الأستنتاجات :-

١- حققت التمارين البدنيه تطورا معنويا في تطوير القدرات البدنيه قيد البحث عند مقارنة النتائج

للاختبارات القبليه والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه .

٢- كان للتنافس والتعاون بين عينة البحث اثر كبير في تطوير القدرات البدنيه قيد البحث وزيادة

فاعليتها وانعكاسها على اللاعبين اثناء المباريات .

٥-٢ - التوصيات :-

١- ضرورة استخدام التمارين البدنيه التنافسيه والتعاونيه ضمن الوحدات التدريبيه والتي تقوم على

الاسس العلميه السليمه في تطوير القدرات البدنيه قيد البحث .

٢- ضرورة استخدام التمرينات اثناء التدريبات والتي تكون اكثر واقعيه وقربا من اجواء المنافسه

لتأثيرها في تطوير القدرات البدنيه .