

ت النشر	ت القبول	ت الارسال
2018-07-15	2018-04-16	2018-03-14

اثر برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية لدى التلاميذ في كرة القدم (14-16) سنة

- أ.د/ بن زيدان حسين مخبر تقويم برامج الأنشطة البدنية والرياضية معهد ت ب ر - جامعة مستغانم -
 د/ حجار خرفان محمد مخبر تقويم برامج الأنشطة البدنية والرياضية معهد ت ب ر - جامعة مستغانم -
 د. كوتشوك سيدي محمد مخبر تقويم برامج الأنشطة البدنية والرياضية معهد ت ب ر - جامعة مستغانم -
 أ.د/ مقراني جمال مخبر تقويم برامج الأنشطة البدنية والرياضية معهد ت ب ر - جامعة مستغانم -

المخلص: يهدف البحث إلى معرفة اثر برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية لدى التلاميذ في نشاط كرة القدم المصغرة للصم. حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث باعتماد القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، على عينة من المرحلة العمرية (14-16) سنة من مجتمع البحث قوامه 27 تلميذا. تم اختيار مجموعة تجريبية قوامها 12 تلميذا ذكور من المتميزين في لعبة كرة القدم. أما الاختبارات المستخدمة تمثلت اختبارات (المرونة، التوازن، التوافق، القوة، السرعة) وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحثون إلى أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين القدرات البدنية قيد البحث لدى التلاميذ المتميزين في لعبة كرة القدم المصغرة للصم.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي - القدرات البدنية - كرة القدم - الصم

Impact of proposed training program on some physical abilities for students in soccer (14-16) years

Abstract:

This research aims Impact of proposed training program on some physical abilities of deaf football students (14-16) years, where experimental approach was adopted because of its appropriateness to the research problem, and a sample was selected in an intended way including a sample of 27 children, The experimental group of 10 10 male students. The tests used were tests (speed, strength flexibility, balance, coordination). Therefore, the results resulted that the training program has a positive impact on some physical abilities of deaf football students (14-16) years.

Keywords: training program, physical abilities, soccer (football), deaf.

اثر برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية لدى التلاميذ في كرة القدم (14-16) سنة

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم التي تمارس من قبل مختلف الفئات العمرية في المجتمع على مستوى المدارس، الجامعات، الأندية، المنتخبات الوطنية ومن كلا الجنسين، إضافة إلى الأفراد المتحدي الإعاقة والنجاح في هذه اللعبة يتطلب صفات بدنية لدى اللاعب، تتناسب مع متطلبات اللعب المتغيرة على أرض الملعب، وتعد كرة القدم المصغرة من الألعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في معظم بلدان العالم ومنها واحدة من الألعاب الأكثر شعبية في العالم ويرغب ممارستها و مشاهدتها معظم الفئات العمرية من كلا الجنسين وبالنظر لصغر مساحة ملعبها وقلة عدد لاعبيها وتتشابه مهاراتها الأساسية مع مهارات كرة القدم الأم. وهذه اللعبة تعد مضمارا تعليميا ممتازا لتحسين التقنية والسرعة والرشاقة وتوفير تدريبا متميزا للاعبين (زبير، 2005). حيث أشار مفتي حماد (2001) أن كل نشاط رياضي له متطلباته البدنية والتي تؤدي إلى مستوى أداء مرتفع يتوقف عليه مستوى الإنجاز في المباريات والمنافسات الرياضية، ويشير أيضاً كماش وآخرون (2007) أن الحالة البدنية ذات أهمية كبيرة بالنسبة للاعبين كرة القدم، إذ أنه كلما تحسنت حالة الفرد/ اللاعب البدنية أستطاع أداء مجهود بدني أكبر مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة، لذلك فإن تحسن الحالة البدنية للاعبين يتم من خلال الاعتماد على إتباع برامج علمية متخصصة بهدف الوصول إلى أعلى المستويات، وهذا هو هدف التدريب الرياضي في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية، وقد أشار رزق الله وأبو العلا (1989) أن القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم أصبحت من الأهمية التي جعلها محور اهتمام العاملين في مجال التدريب. حيث أصبح الارتقاء بمستوى الأداء مرتبطا برفع مستوى القدرات البدنية الأساسية المميزة لنشاط كرة القدم. فالصفات البدنية والمهارات الأساسية مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة لأخرى وفقا لطبيعة أداء ومتطلبات كل لعبة وهذه المتطلبات يلزم توفرها لدى ممارسي هذه اللعبة حتى يمكنهم من التقدم في التدريب والوصول إلى المستويات الرياضية العالية (ابوزيد، 2007). ومن المعلوم أن برامج التدريب الرياضي تعمل على تحسين جميع القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم للأفراد المعاقين سمعياً والتي تهدف إلى الارتقاء بقدراتهم. حيث تتطلب هذه اللعبة أن يمتلك الأفراد المعاقين سمعياً قدرات بدنية متعددة تتضمن التحمل والقوة والسرعة والرشاقة المرونة، وتطويراً للقدرتين الأوكسجينية واللاواكسجينية لدى الأفراد المعاقين سمعياً، وأن تبدأ تدريبات اللياقة البدنية في الأندية في وقت مبكر يسبق فترة بدء الموسم الرياضي بوقت كافٍ (الوحش، 1990). ويشير حسن إبراهيم (2009) أن التدريب الرياضي للصم ذو فائدة كبيرة حيث يستطيع الفرد التعبير عن نفسه من خلال النشاط الرياضي الممارس مما يساعد في بناء ثقة المعاق بنفسه ومدربه وغيره من الناس ويصبح قادراً على التفاعل الإيجابي والنمو السوي.

ويضيف محمد عيفي (1998) أن اللاعبين الصم يتميزون عن كافة المعاقين أن أعضائهم سليمة وأجسامهم صحيحة ولديهم صحة عامة ويتمتعوا مع الاستمرار في التدريب المنتظم باللياقة البدنية، ولذلك قواعد الألعاب والمهارات الرياضية الخاصة بهذه الفئة تشبه قواعد الممارسة لنفس العاب الأسوياء مع اختلاف بسيط ينحصر في استخدام لغة الإشارة بدلا من المثيرات الصوتية الأخرى (محمد عيفي، 1998، ص262).

فقد لاحظ الباحثون أن الاهتمام الأكبر في الدراسات كان منصب على اللاعبين وممارسي الألعاب المختلفة من فئة الأسوياء، في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بكرة القدم للصم وباعتبار الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تعد خزانا لفرق المتقدمين بالنسبة للأسوياء والمتحدي الإعاقة. ومن خلال إطلاعنا وزياراتنا الميدانية لبعض مدارس ذوي الإعاقة السمعية (الصغار الصم)، بالرغم من كون كرة القدم من الألعاب المحببة لفئة الصم، وان هناك المتميزين من الصم في هذه اللعبة إلا أن هناك مشكلة تكمن في ممارستهم لهذه اللعبة بشكل متذبذب زيادة إلى ضعف بعض القدرات البدنية لديهم الأمر الذي دفعنا بنا التفكير في اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية للتلاميذ المتميزين في لعبة كرة القدم المصغرة للصم (14-16) سنة.

الأهداف:

- اقتراح برنامج تدريبي لفائدة التلاميذ المتميزين في كرة القدم للصم (14-16) سنة.
- العمل على تحسين بعض القدرات البدنية لهذه الفئة من خلال برنامج تدريبي مقترح في كرة القدم للصم .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في القدرات البدنية قيد البحث لدى التلاميذ المتميزين في كرة القدم للصم (14-16) سنة.

مصطلحات البحث:

البرنامج التدريبي: هو الاستخدام الصحيح والأمثل للطرق والأساليب التدريبية لأجل تحسين مستوى الصفات البدنية والارتقاء بمستوى الأداء الحركي والرياضي للممارس في لعبة رياضية.

القدرات البدنية: هي القدرات التي لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساسي لدى الفرد.

المعاق سمعيا: هو الشخص الفاقدا لحاسة السمع كلياً أو جزئياً ويسمى ذلك بالأصم أو ضعيف السمع.

الدراسات السابقة:

- **دراسة يحي الميثمي (2014).** هدفت الدراسة للتعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية (التحمل، القوة العضلية، السرعة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي كرة القدم الصم بجمعية الأمل للصم في محافظة إربد، تكونت عينة الدراسة من 19 لاعبا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في أحد تصميماته القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، وكانت مدة البرنامج التدريبي المقترح 10 أسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا. التدريبي وبعد المعالجات الإحصائية للنتائج الخام أشارت النتائج إلى تحسن دال في مستوى

القدرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي، وأوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال مراحل التدريب والإعداد، لما له من نتائج إيجابية على المتغيرات البدنية.

- دراسة داود راتب (2011): والتي هدفت إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة، وتكونت العينة من 32 ناشئا من ناشئي نادي الحسين الرياضي للناشئين في عام 2010 وتراوحت أعمارهم بين 14 و 16 سنة، وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة 5 أسابيع وبواقع 6 حصص تدريبية في الأسبوع. ومن أهم النتائج المتحصل عليها وجود فرق دالة إحصائيا لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي. كما دلت النتائج لوجود فروق دالة إحصائيا في جميع الاختبارات المستخدمة في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة يحي التيمي (2009): والتي هدفت إلى معرفة اثر برنامج تدريبي مختلط ارضي ومائي لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم الصم بناادي سمو الأمير علي بن الحسين بمحافظة اريد . وتكونت العينة من 14 لاعبا تم توزيعهم إلى مجموعة التدريب في الوسط الأرضي وعددها 7 ومجموعة التدريب المختلط الأرضي والمائي وعددها 7 واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت مدة البرنامج التدريبي المقترح 10 أسابيع بواقع 3 حصص تدريبية أسبوعيا. حيث تدرّب المجموعة التجريبية يومان في الوسط الأرضي ويوم واحد في الوسط المائي. والمجموعة الضابطة تدرّب 3 وحدات في الوسط الأرضي بشكل عادي. وبعد المعالجة الإحصائية أشارت النتائج إلى تحسن دال في مستوى عناصر اللياقة البدنية والوظيفية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

- دراسة فتحية علي محمد متولي (2005) موضوعها: بناء منهج للتربية الرياضية للصم والبكم في المرحلة الابتدائية. استخدم الباحث المنهج التجريبي. حيث بلغ حجم العينة 30 تلميذا تتراوح أعمارهم بين (09-12) سنة بتطبيق مجموعة من الاختبارات المهارية. كما المنهج الوصفي باعتماد الاستبيانات الموجهة إلى عينة من الخبراء و المدراء والمعلمين بمدارس الصم والبكم حول المنهج المقترح ومن النتائج المتوصل إليها أن نتائج الاختبارات المهارية المستخدمة لتقويم الوحدة التجريبية المقترحة لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت عليها الوحدة مما يشير إلى مدى فاعلية الوحدة التدريسية المقترحة.

- دراسة هناء عبد الفتاح عفيفي (2000) موضوعها: منهاج تربية رياضية مقترح للتلاميذ ذوي الاحتياجات السمعية الخاصة بالمرحلة الابتدائية للصم والبكم في المرحلة الابتدائية. استخدم الباحث المنهج التجريبي. حيث بلغ حجم العينة 18 تلميذا تتراوح أعمارهم بين (09-12) سنة. حيث طبقت مجموعة من الاختبارات تشمل

القدرات البدنية، الاختبارات المعرفية والمهارية في كرة السلة، الاختبارات المهارية والمعرفية في مسابقات المضمار ومن النتائج المتوصل إليها هناك فاعلية للوحدات المقترحة في النشاط الجماعي والنشاط الفردي وتطور في أداء المتعلمين من الجانب المعرفي والمهاري في أنشطة الوحدات المقترحة. كما أن هناك ايجابية الوحدات المقترحة في تنمية عناصر اللياقة البدنية.

التعليق على الدراسات السابقة:

هدفت بعض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة إلى التعرف على تأثير برامج مقترحة على الجانب البدني والحركي لعينة البحث وكذلك التعرف على مستوى القدرات البدنية والإدراكية كدراسة يحي المتيمي (2014) و(2009)، دراسة داود راتب (2011)، دراسة محمد متولي (2005) ودراسة عبد الفتاح عفيفي (2000). كما اهتمت بالنواحي البدنية والمهارية حيث معظم الدراسات استخدمت اختبارات الصفات البدنية والقدرات الحركية. وعليه استنتج الباحثون أن جميع الدراسات السابقة اتسمت بالإيجابية في المتغيرات قيد الدراسة لدى ذوي الإعاقة السمعية سواء من النواحي النفسية أو نواحي التعلم الحركي أو من ناحية تنمية الصفات البدنية أو القدرات الحركية والتي أكدت على: إعداد برامج الأنشطة الحركية والبرامج التدريبية تبعا لخصائص ذوي الإعاقة السمعية. الاهتمام بالجوانب البدنية والحركية وكذا النفسية لديهم زيادة على الاهتمام بالنواحي التعويضية لذوي الإعاقة السمعية والتركيز عليها أثناء ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- **منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي باعتماد القياس القبلي والبعدي للعينة الواحدة.
 - **مجتمع وعينة البحث:** تمثل مجتمع البحث في التلاميذ ذوي الإعاقة السمعية الذين يبلغ عددهم 27 تلميذا وتتراوح أعمارهم من (14-16) سنة من مدرسة الصغار الصم - حجاج - ولاية مستغانم. وتم اختيار عينة تتكون من 12 تلميذا من المتميزين في لعبة كرة القدم. حيث طبق عليهم برنامج تدريبي مقترح تحت إشراف الباحثين.

- مجالات البحث:

- **المجال البشري:** و يتمثل في 27 تلميذا من الصم المسجلين بمدرسة الصغار الصم بولاية مستغانم تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة.

- **المجال المكاني:** تم التعامل مع أفراد العينة بمدرسة صغار الصم - حجاج - بولاية مستغانم

- **المجال الزمني:** ولقد تمت فترة إنجاز العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما:

- **المرحلة الأولى:** إجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة الممتدة ما بين 2015/11/23 إلى غاية 2015/11/30

- المرحلة الثانية: تطبيق التجربة الأساسية من خلال إجراء قياسات قبلية للاختبارات البدنية قيد البحث، تطبيق البرنامج لمدة 10 أسابيع التدريبي بواقع حصتين في الأسبوع الواحد ثم إجراء قياسات بعدية في نفس الظروف في الفترة الممتدة مابين 2016/01/05 إلى 2016/03/15

* الاختبار القبلي حيث كان بتاريخ 07 /12/ 2015.

* تطبيق محتوى الوحدات التدريبية بداية من تاريخ 2016/01/05

* الاختبارات البعدية بتاريخ 2016/03/17

- الاختبارات البدنية المستخدمة:

- 1- اختبار السرعة (اختبار جري 30م من الوقوف). (الثانية). (السنتمتر)
- 2- اختبار القوة (اختبار الوثب العريض للأمام). (السنتمتر)
- 3- اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع من الوقوف) (السنتمتر)
- 4- اختبار التوازن (اختبار الوقوف على قدم واحدة) (الثانية)
- 5- اختبار التوافق. (التصويب في الأهداف) (الدرجة)

التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من التلاميذ ذوي الإعاقة السمعية (08 ذكور) تتراوح أعمارهم ما بين (14-16) سنة من نفس المدرسة بمستغانم، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقد تم استبعاد نتائجهم من نتائج التجربة الأساسية.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية معرفة الطريقة الصحيحة والسليمة لإجراء الاختبارات المراد تطبيقها في التجربة الأساسية، وبغية الوصول إلى نتائج دقيقة و قيم مضبوطة، و للإطلاع على العوائق التي تواجه الباحثين في الدراسة الأساسية، ومراعاة وقت تطبيق الاختبارات ومعرفة مدى إمكانية فهم واستيعاب العينة وتحديد الأدوات اللازمة لإجراء الاختبار.

الجدول (01): معامل ثبات وصدق الاختبارات قيد البحث

المعالجة الإحصائية للاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق	درجة الحرية (ن-2)	مستوى الدلالة	R الجدولية	دلالة الفروق
اختبار السرعة	0.97	0.98	06	0.05	0.70	دال
اختبار القوة	0.93	0.96				دال
اختبار المرونة	0.98	0.98				دال
اختبار التوازن	0.93	0.96				دال
اختبار التوافق	0.88	0.93				دال

من الجدول رقم (01) نلاحظ أن قيمة R المحسوبة التي تمثل معامل الثبات والمحصورة بين 0.88 و 0.97 تساوي 0.93 و 0.94 وهي أكبر من R الجدولية المقدر بـ 0.70 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06 هذا يبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات. أما بالنسبة لمعامل الصدق تم حسابه بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات فجاءت قيمته تساوي محصورة بين 0.93 و 0.98 وهي أكبر من R الجدولية 0.70 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06 وهذا يبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية .

البرنامج التدريبي

وقد شمل البرنامج التدريبي المقترح مجموعة من الوحدات التدريبية في الفترات المسائية في أوقات الفراغ أيام الاثنين والأربعاء. حيث تتماشى مع خصائص العينة لهذه المرحلة حيث تتميز بالشمول والمرونة وسهولة الفهم ولا تحتاج إلى الشرح المطول. و تمثلت أهداف البرنامج المقترح في العمل على تحسين القدرات البدنية لفئة الصم (13-15) سنة. وقد شمل البرنامج على 20 وحدة تدريبية تراوحت المدة الزمنية للعمل فيها بين 60 و 80 دقيقة، وقد قدم فيها مجموعة من الأنشطة المستخدمة شملت بعض التمارين والألعاب الصغيرة التي لها علاقة بلعبة كرة القدم باستخدام بعض الأدوات والأجهزة كالأقماع، الحواجز البلاستيكية، الحلقات الصغيرة والكبيرة، وكرات مختلفة الأحجام.

طرق التدريب المستخدمة:

تم استخدام طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة (60-75%) لتدريب التحمل العام ومرتفع الشدة (75-90%) لتدريب تحمل السرعة. وطريقة التدريب الدائري (80-90%) لتدريب تحمل القوة، طريقة التدريب التكراري (90-100%) لتدريب السرعة الانتقالية والشاقة والقوة المميزة بالسرعة) في البرنامج التدريبي المقترح.

- الوسائل الإحصائية:

* المتوسط الحسابي * الانحراف المعياري * معامل الارتباط * اختبار دلالة الفروق (اختبار T).

- عرض و تحليل النتائج:

2- عرض وتحليل النتائج القبلية بعدية للعينه التجريبية

الجدول (03) يوضح الفروق في نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية

دلالة الفروق	T المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الدراسة الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
دال	2.60	0.63	5.38	0.68	5.52	اختبار السرعة
دال	6.68	17.6	121.1	18.9	102.0	اختبار القوة
دال	4.67	0.67	3.30	0.52	1.10	اختبار المرونة
دال	6.65	3.17	31.4	4.20	22.50	اختبار التوازن
دال	8.82	1.17	6.40	1.02	03.60	اختبار التوافق

T الجدولية = 1.79 درجة الحرية (ن-1)=11

يتبين من خلال الجدول (03) أن جميع قيم T المحسوبة و التي تأرجحت بين 2.60 كأصغر قيمة و 08.82 كأكبر قيمة و هي أكبر من قيمة T الجدولية التي بلغت 1.79 عند درجة الحرية (ن-1=11) ومستوى الدلالة 0,05 مما تؤكد على وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات لها دلالة إحصائية وهذا يدل وجود فروق دالة إحصائية.

مناقشة النتائج

جاءت الفروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية [الجدول (02)] وهذا نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي المتمثل في مجموعة من التمرينات البدنية والألعاب التي ساهمت في تحسين القدرات البدنية قيد البحث بالنظر إلى المتطلبات البدنية للممارسة كرة القدم لفئة الصم والتي تشمل السرعة، القوة، المرونة، التوافق، التوازن والدقة.. وهذه النتائج انفتحت مع ما أكده أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب (1982) أن ممارسة المعاق للأنشطة الرياضية تحسن من قدراته البدنية والحركية. ومع العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة هناء عبد الفتاح عفيفي (2000)، دراسة محمد متولي (2005)، دراسة يحي المتيمي (2009) و (2014) ودراسة داود راتب (2011) والتي ركزت على أهمية و تأثير البرامج التدريبية إيجابا في تحسين القدرات البدنية والمهارية.

كما أن الباحثين قد توافقت استنتاجاتهم وتوصياتهم حول أهمية و إلزامية ممارسة الأنشطة البدنية للمعاقين سمعيا لما لها من تأثيرات ايجابية على المردود البدني و تحسين بعض الصفات البدنية و مهاراتهم الحركية. كما أشار البشتاوي والخواجا (2005) إلى أن التدريب الرياضي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في مختلف الألعاب الرياضية، من خلال قدرة المدرب والمربي على زيادة كفاءة اللاعب واستعداداته البدنية للوصول به إلى أعلى مستوى.

حيث تعد السرعة إحدى المتطلبات الرئيسية في كرة القدم المصغرة الحديثة سواء داخل القاعات أو الملاعب العادية لما لها من ارتباط بعناصر القدرات البدنية الأخرى وتظهر أهميتها في القدرة على أداء الحركات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة. وفي هذا الصدد يشير عبد الله محمود غنام (2016) أن القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من قوة مرتبطة بالسرعة للتغلب على أشكال المقاومات التي تواجه الفرد/ اللاعب في ظروف اللعب المتغيرة والسريعة لانجاز المهارة الحركية ضمن التحركات داخل الملعب.

ويرجع ذلك الباحثون مع ما أشار إليه هنداوي والجواد (2006) إلى تطور كفاءة أنظمة إنتاج الطاقة الفوسفاجينية خلال البرنامج التدريبي الذي احتوى على تدريبات مرتفعة الشدة لأزمان قصيرة تتراوح من 5-10 ثواني وبفترات راحة تسمح بإعادة بناء مصادر الطاقة لهذا النظام التي تزود العضلات بالطاقة اللازمة أنه عند أداء التمرينات ذات الشدة العالية والزمن القصير والذي قد يصل إلى 20 ثانية فإنه يتم تزويد العضلات بالطاقة اللازمة لإعادة شحن تكرار أداء هذه التمرينات سوف يؤدي إلى تطوير كفاءة وفاعلية هذا النظام من خلال زيادة مخازن الطاقة مما يطور من القدرة اللاأكسجينية التي تعبر عن مقدار الشغل المبذول بالاعتماد على النظام الفوسفاجيني لإنتاج الطاقة.

وتلعب القوة العضلية الأساس في الأداء البدني كما تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة واحد أهم المؤشرات لحالة اللياقة البدنية. ويذكر أبو عبده (2001) أن القوة يحتاجها إليها لاعب كرة القدم نظرا لان جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحرك جسمه، والعضلات التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لآخر. ويرى الباحثون أن القوة عنصرا أساسيا في القدرات البدنية ولها دور في الدية المهارات الحركية بدرجة عالية وتم تطويرها من خلال استخدام التمرينات البليومترية (تمرينات الوثب والحجل) التي كان لها الدور الايجابي في تحسين القوة العضلية للأطراف السفلى خاصة.

كما لا ننسى أن المرونة من العناصر الهامة للاعب كرة القدم حيث تؤثر وتتأثر بعناصر اللياقة البدنية الأخرى، وهذا يؤكد محمود وحسن (2013) أن الاهتمام بتحسين صفة المرونة يمكن اللاعب من أداء الحركات بصورة اقتصادية وفعالية في نفس الوقت وتساعد على التقليل من الإصابات. ولاعب كرة القدم يحتاج إلى مواقف كثيرة إلى المرونة من خلال أداء الحركات البدنية المرابطة بالتكنيك الجيد، ومرونة العمود الفقري تساعد

على أداء مهارة الوثب مع الخصم أو ضرب الكرة بالرأس. أما مرونة الرجلين والجزء العلوي للجسم تساعد على المراوغة والخذاع وضرب الكرة بالرأس في أوضاع مختلفة.

في حين أن التوازن كما يشير عبد الله محمود غنام (2016) له أهمية في كرة القدم المصغرة من الحركات الخاصة المهمة في اللعبة ولها تأثير واضح عند احتكاك اللاعبين في الملعب مع بعضهم البعض كما تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة حيث تؤدي إلى تنمية وتحسين مستوى الأداء.

أما فيما يخص التوافق هو من القدرات الحركية المهمة والأساسية في كرة القدم والأنشطة الرياضية الأخرى حيث يساعد في إتقان الأداء الفني والخططي والأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة. زيادة تجنب الأخطاء أثناء المشاركة في المباريات. ويرى مجيد حميد محمد العزي (2006) أن لاعب خماسي الكرة يحتاج إلى أعداد بدني عال، يكون التركيز فيه على السرعة والقوة لأنه لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة ما لم يكن هناك بناء عضلي عال وسرعة حركية كبيرة.

كما أكدت الدراسات السابقة على الاهتمام بإعداد البرامج التدريبية الخاصة برفع مستوى عناصر اللياقة البدنية والتي أظهرت نتائجها وجود تأثير ايجابي في تحسن مستوى اللياقة البدنية عند مختلف الأفراد والألعاب المختلفة. وهذا ما بين أهمية وضرورة تصميم البرامج التدريبية البدنية المقننة خاصة بلاعبي كرة القدم للصم مبنية على أسس علمية سليمة للارتقاء بالناحية البدنية للتلاميذ/ اللاعبين لأنها من الأمور المهمة في التدريب الرياضي والتي يجب أن يركز عليها المدرب أو المربي ويعمل على تنميتها وتطويرها بالشكل المطلوب لأهميتها في تحسين قدرات الممارسين في جميع الجوانب المهارية، الخططية والنفسية.

الاستنتاجات

- تحسن القدرات البدنية قيد البحث لدى التلاميذ المتميزين الممارسين لكرة القدم المصغرة للصم
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في نتائج الاختبارات البدنية المطبقة.
- البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين القدرات البدنية قيد البحث لدى التلاميذ في كرة القدم للصم.

التوصيات

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنية لعينة البحث.
- الاهتمام بالقدرات البدنية للتلاميذ/ اللاعبين في كرة القدم للصم.
- تصميم برامج تدريبية على أسس علمية بما يتناسب وخصائص لعبة كرة القدم للصم.
- إقامة دورات تكوينية و ندوات مستمرة لكل العاملين في حقل الصم حول أهمية التدريب الرياضي.
- إجراء بحوث أخرى على عينات مختلفة في الأعمار والجنس (ذكور/ إناث).

قائمة المراجع والمصادر:

- أبو زيد عماد الدين عباس (2007). التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفرق في الألعاب الجماعية . منشأة المعارف. كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
- الوحش م، حماد م (1994). أساسيات كرة القدم. مؤسسة مختار للنشر والتوزيع. مصر: القاهرة.
- الكماش ي (1999). المهارات الأساسية في كرة القدم. تدريس وتعليم. الأردن: عمان .مؤسسة الخليج
- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب.(1982).التربية الحركية للطفل. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن محمد حسن إبراهيم(2009). تأثير استخدام التدريب الطولي على بعض المبادئ الخطئية الدفاعية للاعبين كرة القدم من الصم والبكم. ماجستير غير منشورة. مصر:كلية التربية الرياضية.جامعة أسيوط.
- حسين علي بطريق (1998). تأثير برنامج مقترح للتمرينات لتطوير بعض الصفات الحركية على مجموعة من الطلبة الصم والبكم . رسالة ماجستير غير منشورة، ليبيا: جامعة الفاتح.
- حلمي إبراهيم، ليلى السيد فرحات.(1998).التربية الرياضية والترويح للمعاقين. مصر: دار الفكر العربي.
- حماد مفتي إبراهيم (1998). الجديد في الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم. القاهرة. دار الفكر العربي.مصر.
- حميد مجيد أعزي (2006). تأثير المنهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم رسالة ماجستير. العراق. جامعة القادسية.كلية التربية الرياضية.
- راتب داود (2011). اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (14-16) سنة . مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث. العلوم الإنسانية. المجلد 25 (10) نابلس. فلسطين.
- رزق الله بطرس أبو العلا عبده (1989) الجديد في تدريب كرة القدم. دار المعارف. الاسكندرية . مصر .
- زبير عماد (2005). التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم . بغداد. شركة السندباد للطباعة. العراق.
- عبد الله محمود غنام (2016).اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم الخماسي . رسالة ماجستير في التربية الرياضية. جامعة النجاح . نابلس. فلسطين.
- صبري فتحي عبد الباري (2013). تأثير استخدام الوسائط الفائقة على تعلم بعض المهارات المندمجة في كرة القدم للصم والبكم. ماجستير غير منشورة. مصر: جامعة مدينة السادات، كلية التربية الرياضية.
- طه سعد علي، احمد أبو الليل.(2005).التربية البدنية والرياضية لذوي الحاجات الخاصة.الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- فتحية علي محمد متولي.(2000).بناء منهج للتربية الرياضية للصم والبكم بالمرحلة الابتدائية. أطروحة دكتوراه غير منشورة. القاهرة: جامعة حلوان. كلية التربية الرياضية للبنين.

- محمود غازي صالح، حسن ياسر (2013). كرة القدم والتدريب البدني. عمان. مكتبة الجامع العربي للنشر. المملكة الأردنية الهاشمية.
- هناء عبد الفتاح عفيفي.(2005). منهاج التربية الرياضية مقترح للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية بالمرحلة الابتدائية (9-12) سنة. أطروحة دكتوراه غير منشورة. الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين.
- يحيى الميتمي (2009). اثر برنامج تدريبي مختلط ارضي ومائي لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم الصم بنادي سمو الأمير علي بن الحسين. دكتوراه غير منشورة. الأردن: عمان. الجامعة الأردنية.
- يحيى الميتمي (2014) اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الصم. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 28(3) نابلس. فلسطين.
- Didier. S & autres .(2003). Enseigner et animer les activités physiques adaptées aux jeunes sourds et malentendants. Paris. Ed revue EPS, No 55.
- Ninot G , Partyka M .(2007). 50 bonnes pratiques pour enseigner les APA. paris Revue EPS.
- Stéphane champely. (2004). Statistique appliqué au sport. Cours et exercices. Université Bruxelles : Ed de Boeck.
- Freja Gheysen , Gerrit Loots, Hilde Van Waelvelde. (2008). Motor Development of Deaf Children with and Without Cochlear Implants. Journal of Deaf Studies and Deaf Education 13(2).
<http://jdsde.oxfordjournals.org>.