

تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة الصالات الصم

أمير عباس مهدي⁽¹⁾، محمد كاظم خلف⁽²⁾

تاريخ تقديم البحث: (2020/5/19)، تاريخ قبول النشر (2020/7/7).

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V32\(3\)2020.1011](https://doi.org/10.37359/JOPE.V32(3)2020.1011)

المستخلص

هدفت دراسة البحث إلى التعرف على تأثير تمارين خاصة في بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة الصالات الصم، فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة، وحدد عينة البحث بالطريقة العمدية التي شملت لاعبي كرة الصالات الصم في محافظة بابل، إذ تم تطبيق المنهج التدريبي الذي استمر لمدة (10) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بأسلوب التدريب الفترتي (مرتفع الشدة) باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً. واستنتج الباحثان أن المنهج التدريبي المقترح من قبل الباحثان أدى إلى تطور القدرات البدنية والمهارية لدى أفراد عينة البحث وأثبت كفاءته وأهميته، كذلك التدريب يجب أن يكون وفق القابلية البدنية الرياضيين لغرض تكيفهم وتطوير الأداء الحركي لدى أفراد عينة البحث. **الكلمات المفتاحية:** تمارين خاصة، القدرات البدنية والمهارية للمعوقين، كرة الصالات للصم.

ABSTRACT

The Effect of Special Exercises on the Development of Some Physical abilities and Basic Skills in Deaf Futsal Players

The research aimed at identifying the effect of special exercises on some physical and skill abilities in deaf futsal players. The researchers used the experimental method on deaf futsal players from Babel governorate. The experimental program was applied for (10) weeks with (3) training sessions per week with high intensity interval training using training aids. The data was collected and treated statistically to come up with the conclusions. The researchers concluded that the proposed training program developed physical and skills abilities in the subject understudy. Finally they recommended training players according to the physical abilities of players so as to gain better conditioning and development in motor behavior in the subject understudy.

Keywords: special exercises, physical and skill abilities, disable athletes, deaf futsal.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ameer.abbas1104a@cope.uobaghdad.edu.iq
Amir Abbas Mahdi, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, ameer.abbas1104a@cope.uobaghdad.edu.iq (+9647718771811).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. dr.mohammdsport@yahoo.com
Muhammed Khadem Khalaf, Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, dr.mohammdsport@yahoo.com (+9647802164916).

المقدمة:

أن المدربين واللاعبين وذوي الاختصاص يبحثون بشكل دائم ومستمر عن طرائق تدريبية حديثة بهدف تحسين مستوى الأداء الرياضي واكتساب الميزات التنافسية فالتدريبات الخاصة تعد من احدث الطرائق المستخدمة في المجال الرياضي كونها تحسن من كفاءة الأداء من خلال تنمية القدرة على أداء الحركات السريعة ولها فاعلية واضحة في تحسين القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية ومنها كرة الصالات الصم، إذ تمارس التدريبات الخاصة كتمرينات إضافية وتكميلية بجانب تدريبات المقاومة للاستفادة منها ونقلها للأداء الميداني من خلال هذه التدريبات فهذا النوع من التدريبات والأداء الحركي له تأثيراته على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ويختلف تأثيرها على هذه المتغيرات وفقاً للتدريبات المؤدية من قبل اللاعبين والتي تختلف سرعة أدائها حسب متطلبات مواقف اللعب . وهذا النوع من التدريبات والأداء الحركي بكل تأكيد له تأثيراته على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، ويختلف تأثيره على هذه المتغيرات وفقاً للمتغيرات البدنية والحركية المؤدات من قبل اللاعبين.

وتذكر دراسة (ناصر حسين 2008) ان استخدام لغة الإشارة اثر ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وكذلك هناك أفضلية لاستخدام لغة الإشارة على استخدام (الموديل) في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة للصم والبكم وظهر ذلك واضحا من خلال التفاوت الكبير في نسبة التطور في الاختبارات البعدية. كما وتذكر دراسة (وميض شامل 2012) أن للتمرينات الخاصة فاعلية في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية إذ أظهرت أثرا ايجابياً وتحسناً ملموساً في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، للتمرينات الخاصة فاعلية في تطوير دقة التهديد من الثبات والحركة للمجموعة التجريبية ، لم يحصل تطور للمجموعة الضابطة بشكل مماثل لمل حصل للمجموعة التجريبية في جميع القدرات البدنية والمهارات الأساسية ودقة التهديد في كرة القدم. وبينت دراسة (علي حسن فليح 2013) ان التمارين المهارية المركبة الهجومية كان لها تأثير في تحسن وتطور كلا المجموعتين التجريبيتين في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بكرة القدم لدى ذوي الإعاقة العقلية للاعبين كرة الصالات .. في حين بينت دراسة (بحي الميمني 2014) إن البرنامج التدريبي المقترح له أثر في تحسين جميع القدرات البدنية قيد الدراسة وإن أعلى نسبة للتحسن كانت في متغير المرونة وأقل نسبة للتحسن كانت في متغير الرشاقة لدى لاعبي كرة الصالات الصم. أما دراسة (ياسر جمعة 2017) ان تمرينات الأداء المهاري المقترحة باستخدام مثيرات بصرية قد أثرت بشكل ايجابي في تطور بعض المهارات الهجومية (الدرجة – المناولة – التهديد) بكرة القدم للصالات. أظهرت نتائج حدوث تطور واضح في المهارة المدروسة من خلال الفروق التي ظهرت وحدث تطور نسبي في بعض وان التمرينات المقدمة باستخدام المثيرات البصرية ساهمت في تطور الإدراك الحركي والإحساس لدى عينة البحث.

ومن الدراسات السابقة تظهر أهمية البحث من خلال استخدام أكثر الأساليب التدريبية حديثة والتي من المؤمل أن تسهم في المحافظة على قدرات وجهود اللاعبين للأداء السريع والفعال والاقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة وبشكل مميز من خلال استخدام تدريبات خاصة لمعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة الصالات الصم. إذ ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة والتي سوف تساهم بالتعرف على الأساليب التدريبية الحديثة ومن ضمنها تدريبات خاصة والتمارين المركبة والمعتمدة في المناهج التدريبية لعينة البحث للاعبين كرة القدم الصم وربط الأنزيم الأكثر استعمالاً في تحرير الطاقة خلال المباريات كونها لعبة كرة قدم للصالات .

الطريقة والأدوات:

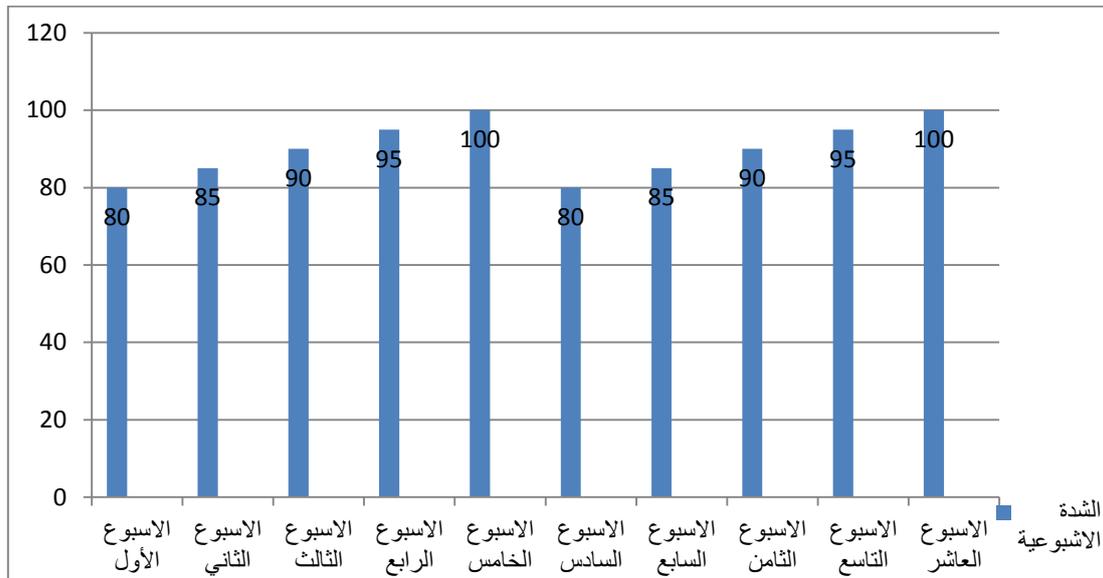
أُستخدِمَ المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمتها لطبيعة البحث، وتمثلت عينة البحث من لاعبي اللجنة الفرعية في محافظة بابل التابعة إلى اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية بكرة الصالات

للمصم، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (10) لاعبين من أصل (14) لاعبا، ليمثلوا عينة البحث وبلغت نسبة تمثيل العينة للمجتمع (71.42%).

وأستعمل الباحثان مجموعة من الاختبارات الخاصة بموضوع البحث وهي

- اختبار العدو 60 ياردة. (محمد نصر الدين رضوان ، 1998، ص 115-118)
- اختبار الرشاقة. (محمد نوري فهد ، 2018، ص 51)
- اختبار المناولة من بعد 10 م. (محمد نوري فهد ، 2018، ص 54)
- اختبار التهديف من مسافة 10 م (محمد نوري فهد ، 2018، ص 55)

تم إجراء الاختبارات القبليّة (قبل المنهج التدريبي) على مجموعة البحث بعد أن تم توضيح الاختبار لعينة البحث، استغرق زمن تطبيق التمرينات الخاصة (10 أسابيع) وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً هي أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء)، وكان عدد الوحدات التدريبية (30 وحدة تدريبية) لتدريبات القدرات البدنية والمهارية. مراعيًا بذلك الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث العمر التدريبي وقياساتهم الجسمية وقابلياتهم البدنية، استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترتي (المرتفع الشدة) لملائمته لذوي الإعاقة (المصم) في مرحلة الإعداد الخاص، وقام الباحث بالتدرج بالشدة التدريبية، وذلك لملائمتها في الفعالية، مراعيًا بذلك عدد التكرارات ومدة الراحة ومدة دوام المثير بين تكرار وآخر وكانت فترات الراحة ملائمة بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد مجموعة البحث والمحافظة على عدم وصول اللاعب إلى حالة التدريب الزائد. ووضع الباحثان تدرجاتهما على وفق المنهاج العام للمدرب وذلك بدخوله مرحلة الإعداد الخاص وقد تم البدء بشدة تدريبية (80%) في الأسبوع الأول المكون من وحدتين تدريبية وبشكل تصاعدي إلى (100%) في الأسبوع الأخير مراعيًا بذلك التدرج وهذا موضح في مخطط شدة الحمل التدريبي للتمرينات الخاصة، والذي يوضح الارتفاع بمعدل الشدة التدريبية داخل الوحدات التدريبية في جميع الأسابيع العشرة. بعد انتهاء مدة المنهج التدريبي تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث ، مراعيًا في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها إذ حرص الباحث على تهيئة الظروف وبعد الحصول على البيانات الخام تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS).



الشكل (1) التدرج في الحمل التدريبي للتمرينات قيد البحث

النتائج:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي

| الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات |
|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------|-------------------------|
| ± ع | س- | ± ع | س- | | |
| 0.485 | 8.34 | 0.543 | 8.48 | ثانية | عدو 60 ياردة |
| 1.668 | 27.30 | 1.680 | 27.59 | ثانية | الرشاقة |
| 1.776 | 7.40 | 1.932 | 3.8 | درجة | دقة المناولة مسافة 10 م |
| 1.988 | 10.20 | 3.107 | 6.90 | درجة | دقة التهديف مسافة 10 م |

الجدول (2) يبين الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي

| مستوى الخطأ | قيمة t المحسوبة | ف هـ | ف | وحدة القياس | المتغيرات |
|-------------|-----------------|-------|-------|-------------|-------------------------|
| 0.000 | 6.138 | 0.072 | 0.14 | ثانية | عدو 60 ياردة |
| 0.000 | 8.195 | 0.113 | 0.294 | ثانية | الرشاقة |
| 0.000 | 9.510 | 0.156 | 3.6 | درجة | دقة المناولة مسافة 10 م |
| 0.000 | 7.802 | 1.337 | 3.3 | درجة | دقة التهديف مسافة 10 م |

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05)

المناقشة:

أظهرت نتائجها فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحثان الى استخدام التمرينات الخاصة، إذ نجد أنه من المعروف "عند تنمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء، ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة، والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية" (أبو العلا احمد، 1997، 195) ، ويعزو الباحثان الى استخدام التمرينات الخاصة وهذا يتفق مع (علاوي ، 1972، 167) " بأن محاولة تنمية القوة الانفجارية لدى الفرد الرياضي من العوامل المهمة والمساعدة على تنمية وتطوير السرعة وخاصة صفة السرعة الانتقالية والقصى والسرعة الحركية " وذكر (حماد ، 2001، 204) بأنه "كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات وزادت السرعة" وكذلك أشار إلى "الاهتمام بتنمية القوة كمبدأ لتنمية السرعة" (قاسم حسن و جميل منصور ، 1988 ، 131)

وان هذه الفروق المعنوية وللختبارات كافة يعزوها الباحثان الى "فاعلية تدريبات خاصة لتطوير التهديف والمناولة مع الكرة بوجود منافس كذلك تدريبات على اجتياز الخصم والمناولة او التهديف". (موفق المولى ، 17، 1999). كما تضمن المنهج تمرينات لتطوير مهارة التهديف كون هذه المهارة من أهم المهارات التي تحسم نتائج المباريات، إذ تضمن المنهج التدريبي المقترح تمرينات على التهديف المتنوع (القريب والبعيد)، فضلا عن أنّ هذه التمرينات كانت أكثر تشويقاً للعينة كونها تمثل قمة المتعة ونشوة الفوز بعد عملية تسجيل الأهداف. كما أن التطور الحاصل في الصفات البدنية له اثر واضح في تطور مستوى اللاعبين في أداء المهارات عن طريق اختيار التدريب على تمرينات خاصة تناسب طبيعة العينة، "اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات" (حنفي محمود مختار، 1998، 46).

فضلاً عن أن استخدام التمرينات أدى الى تطور اللاعبين حتى في توافق حركاتهم مع الكرة ومن ثم أداء المهارات بدون أخطاء، " إذ كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة أمكن تعليم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو أفضل". (أسامة راتب ، 1997، 80).

الاستنتاجات:

استنتج الباحثان للتمرينات الخاصة فاعلية في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث إذ أظهرت أثراً ايجابياً وتحسناً ملموساً في الاختبارات البعدية لمجموعة البحث، للتمرينات الخاصة فاعلية في تطوير دقة التهديف لمجموعة البحث يوصي الباحثان بالاهتمام بتنوع الوسائل التدريبية الخاصة بدقة التهديف لأهميتها وبما ينسجم مع متطلبات لعبة كرة القدم للصالات. واستخدم الباحثان التمرينات والتي ساهمت بشكل فعال في تحسين الناحية البدنية والمهارية وتبعد الملل لدى اللاعبين. الاهتمام بمرحلة الإعداد ولاسيما الإعداد الخاص لما له من أهمية كبيرة وتحضيراً للانتقال الى مرحلة ما قبل المنافسات.

الشكر والتقدير:

يتقدم الباحثان بالشكر الجزيل إلى اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية واللجنة الفرعية في محافظة بابل وإلى كادر العمل المساعد للمساعدة من أجل إتمام إجراءات البحث.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح (1997): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، مدينة نصر، دار الفكر العربي.
- أسامه كامل راتب(1997). الأعداد النفسي لتدريب الناشئين . ط1 . القاهرة : دار الفكر العربي .
- حنفي محمود مختار(1998) . المدير الفني لكرة القدم . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- علي حسن فليح (2013) : تأثير التمارين المهارية المركبة الهجومية وتناول الكلوثامين على بعض وظائف الجهاز المناعي والقدرات البدنية لذوي الإعاقة الذهنية البسيطة بكرة القدم للصالات، ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة .
- قاسم حسن حسين ، جميل منصور العنبي (1988): اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطبعة التعليم العالي، بغداد .
- محمد حسن علاوي(1972) : علم التدريب الرياضي ، ط3 ، دار المعارف ، مصر ، القاهرة .
- محمد نصر الدين رضوان(1998) : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر
- محمد نورى فهد(2018) : تصميم وتقنين اختبارات حركية – مهارة للاعبين الصم والبكم بكرة القدم للصالات في المنطقة الجنوبية ، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة ميسان
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
- موفق المولى (1999) : التمارين التطويرية في كرة القدم ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي.
- ناصر حسين زهيان (2008) : تأثير منهج تدريبي باستخدام لغة الإشارة في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصم والبكم للمتقدمين، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد .
- وميض شامل كامل (2012) : تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديف من الثبات والحركة بكرة القدم للصالات ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد .
- ياسر جمعة فليح (2017) : تأثير تمرينات خاصة بالأداء المهاري باستخدام مثيرات بصرية في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم للصالات (للصم والبكم) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ميسان .
- يحيى الميتمي 2014 : أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة الصالات الصم ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 28 (3).

الملاحق

ملحق (1) نماذج من الوحدات التدريبية

الأسبوع الأول (1) المكان: ملعب اللجنة البارالمبية في بابل لكرة الصالات للصم
الوحدة التدريبية: الأولى الفئة والفترة: ذوي الإعاقة
الهدف: تطوير القدرات البدنية والحركية

| الوقت الكلي | الراحة بين تكرارات | الراحة بين المجموع | التكرار | الحجم | الشدة | التمرين |
|-------------|--------------------|--------------------|---------|-------|-------|--|
| 45 ثا | د 2 | 5 | 2 | %85 | %85 | - انطلاق اللاعب في اتجاهات متغيرة ولمسافات (2-3-5-6) م ثم من بعد (10) م يقوم المدرب بإعداد الكرة للاعب للقيام بالتهديف باستخدام حملات الساق. - الهدف من التمرين: سرعة انتقالية + قوة مميزة بالسرعة + دقة تهديف. |
| 75 ثا | د 2 | 5 | 2 | %85 | %85 | - يقوم المدرب بإعطاء الكرة للاعب الذي بدوره يقوم بالدوران والتهديف على المرمى شرط عدم خروج الكرة من مربع (2×2)م ويستمر الأداء لمدة (15) ثانية باستخدام حملات الساق. - الهدف من التمرين: الإخماد + سرعة حركية + دقة تهديف. |
| 90 ثا | د 2 | 5 | 2 | %85 | %85 | يقوم المدرب برمي الكرة من اليمين مرة ومن اليسار مرة ومن فوق اللاعب مرة ويكون ظهر اللاعب على المدرب ولا يعرف من أين تأتي الكرة وعند رؤية الكرة يقوم مباشرةً بالتحضير والتهديف. لدى اللاعب لمسة واحدة للتحضير. تعطى للاعب (10) كرات. الهدف من التمرين: رد فعل + إخماد (تحضير) + دقة تهديف. |
| 9.5 د | 45 ثا | د 2 | 5 | 2 | %85 | - القفز الزوجي على (5) حواجز بارتفاع (50)سم والتهديف على المرمى من بعد (10)م مع ارتداء حملات للساق (أنقال) بوزن(500)غم. - الهدف من التمرين: قوة مميزة بالسرعة + دقة تهديف. |
| 7 د | 30 ثا | د 2 | 5 | 2 | %85 | تمرين بلايومتركس - القفز فوق مسطبة بارتفاع (30)سم ثم النزول للتهديف على المرمى من بعد(6)م باستخدام حملات الساق. الهدف من التمرين: قوة انفجارية + دقة تهديف. |
| 9.5 د | 45 ثا | د 2 | 5 | 2 | %85 | - القفز الزوجي (الأمشاط فقط) على سلاّم (5) قفزات ثم التهديف على المرمى من بعد (6) م. - الهدف من التمرين: قوة مميزة بالسرعة + دقة تهديف. |