

## تأثير تمارين مركبة باستخدام جهاز مساعد بصري في الاداء الخططي للاعبين المنتخب الوطني الصم بكرة القدم

أ.د. سها علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد

07700880984

[suhaali@yahoo.com](mailto:suhaali@yahoo.com)

نورس طالب عبد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد

07707927588

[naoorsaz1211@gmail.com](mailto:naoorsaz1211@gmail.com)

### مستخلص البحث باللغة العربية

شهدت الألعاب الرياضية وخصوصاً كرة القدم تطوراً واضحاً في الآونة الأخيرة كونها أصبحت تواكب التطور العلمي الحاصل في الانجازات الرياضية في مختلف العالم، وكون كرة القدم الصم من اهم الألعاب الجماعية على مستوى العالم والتي تحظى بخصوصية فأن لاعبيها يجب ان يكونوا على دراية كاملة في التطورات التي تطرأ عليها من ناحية الأداء الخططي. وبما ان الاداء الخططي هو العنصر الأهم في اللعبة والأساس وجدنا من الضروري العمل على إيجاد وسيلة مناسبة لتطوير الاداء الخططي من خلال أعداد تمارين خاصة مركبة بوجود جهاز مساعد بصري لما لها من أهمية في تطوير الاداء الخططي وحرز الأهداف في تنفيذها وبما يطور في إمكانية اللاعبين الصم في المنافسات.

**الكلمات المفتاحية:** (الاداء الخططي، خطط اللعب، كرة قدم، جهاز مساعد بصري)

### ABSTRACT

## The Effect Of Compound Exercises Using Visual Training Aid On Tactical Performance Of Deaf Soccer League Players

Nawres Talib abd

Prof. Dr. Suha Ali

College of Physical Education and Sports Sciences

All Sports, especially football, has witnessed a remarkable development in recent times as part of scientific development of sports achievements. Deaf football is one of the most important team sports in the world and its players must be fully aware of the developments that are taking place. Since tactical performance is the most important element of the game, the researchers aimed at finding a suitable way for developing tactical performance by designing a set of special compound exercises using visual aid due to its great role in developing tactical performance and scoring during competitions.

**Keywords:** tactical performance, game plans, football, visual aids

### المقدمة:

يعيش العالم نهضة علمية في شتى مجالات الحياة نتيجة البحث عن المعلومات التي تجعل العلم والبحث العلمي في افضل صورة ، لقد كانت ولازالت لعبة كرة القدم هي اللعبة الشعبية الاولى في العالم منذ مدة طويلة لما لها من إثارة و متعة وتشويق ،ويهدف التطور الذي يحدث في العلوم المرتبطة بالرياضة الى الأسهم في حل مشكلات كل الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة القدم من اجل الوصول الى افضل المستويات وتحقيق الإنجازات ومن منطلق الاهتمام بالرياضة وصفها جزءا لا يتجزأ من أنشطة هذه المجتمعات أصبحت لعبة كرة القدم للصم تحظى بالاهتمام والرعاية شأنها شأن الكثير من الفعاليات والأنشطة الرياضية الأخرى ، لذا نجد ان لعبة كرة القدم (الصم) تعد مشابه الى حد كبير لعبة كرة القدم للاعبين الأصحاء لان أصحاب هذه الإعاقة لا يعانون أي إعاقة بدنيه سوى انهم معاقين سمعيا أي انهم عالم بصوري

يعتمدون في عملهم وتنفيذ ما يطلب منهم على حاسة البصر لانهم من اصحاب الاعاقة الحسية السمعية ، اذ تخضع هذه اللعبة الى قوانين رسمية الخاصة بألعاب الصم المبنية على أساس قوانين الاتحاد الدولي لكرة القدم مع الاخذ بنظر الاعتبار تعديل هذه القوانين من الناحية التحكيمية بما يتلاءم مع قدرات وامكانيات اللاعبين المعاقين سمعياً حكم الساحة يكون حاملاً للراية اضافة للصارفة. ان من الضروري استخدام وسائل أكثر تطوراً وتتلاءم مع التقدم العلمي ومن هذه الوسائل استخدام المثريات البصرية التي تساعد المدرب في التعامل مع اللاعبين.

تكمن أهمية البحث من خلال اعداد تمارينات و تصميم جهاز مساعد يعتمد على حاسة البصر ويتلائم مع عينة البحث لتطوير الأداء الخططي للاعبين المنتخب الوطني الصم بكرة القدم.

ففي دراسة دراسة ناصر حسين (2005) هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم للاعبين المنتخب الوطني للصم والبكم. وفي دراسة ياسر جمعة فليح (2017) تهدف دراسته الى اعاد تمارينات خاصة بالاداء المهاري باستخدام مثريات بصرية في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم الصالات (الصم البكم). اما دراسة أزهر طاهر (2017) هدفت دراسته الى التعرف على مستوى بعض المبادئ الخططية الهجومية لدى لاعبي اندية الدرجة الأولى بكرة القدم. وكذلك دراسة ناجي كاظم (2010) تهدف الدراسة الى اعداد اختبارات لقياس سرعة الاداء الخططي ودقته بكرة القدم. اما دراسة يوسف لازم كماش (1988) هدف الدراسة التعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي المقترح على تطوير المعرفة الخططية عند لاعبي كرة القدم. وفي دراسة لضياء منير (2006) هدفت دراسته الى تأثير التمارينات الخططية بأسلوب اللعب بالتعلم والاحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات بكرة القدم. وكذلك دراسة مرتضى حسون (2015) هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تمارينات القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة اليد لافراد عينة البحث.

### الطريقة والأدوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث، وتمثل مجتمع البحث من المنتخب الوطني الصم لسنة 2018 – 2019 والبالغ عددهم (25) لاعباً كمجتمع أصل، وقد تم اختيار العينة من هذا المجتمع بالطريقة العمدية. وكان عدد العينة (20) لاعباً مقسم الى مجموعتين (10 لاعبين) تجريبية و(10 لاعبين) ضابطة وجرى التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمنتخب الوطني الصم بكرة القدم والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين في قياس متغيرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
اختبار المناولة الجدارية	د/ثا	0.179	0.053	0.206	0.051	1.162	0.26	غير معنوي
اختبار الربط الخططي والتهدف	د/ثا	0.178	0.064	0.233	0.091	1.572	0.135	غير معنوي
اختبار الاداء الخططي وتغيير الاتجاه والتهدف	د/ثا	0.141	0.040	0.176	0.059	1.545	0.142	غير معنوي
اختبار الخططي المركب والتهدف	د/ثا	0.216	0.073	0.258	0.067	1.383	0.198	غير معنوي

حيث كانت الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة على النحو الآتي:

اعتمد الباحثان في جمع المعلومات على المراجع والمصادر العربية والأجنبية ، و شبكة الانترنت الدولية ، والملاحظة والتحليل ، وكانت الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث هي:

الجهاز المساعد البصري للصم: قام الباحثان بتصميم جهاز مساعد بصريا ولأول مرة في تطوير الأداء الخططي (Auxiliary Optical device for the deaf)،

- ويتكون هذا الجهاز من بورد مثبت على ستاند ويوجد (3) صفوف من المصابيح مثبتة بداخل البورد كل صف يحوي على 4 مصابيح مرقمة وملونه كل مصباح بلون مميز عن الاخر ومربوطة هذه المصابيح بدائرة كهربائية مغلقة والتحكم بها يكون عن بعد بواسطة الريموت رقم واحد، والصف الثاني أيضا يحوي على مصابيح عدد 4 مربوطة بدائرة مغلقة والتحكم يكون عن طريق الريموت عدد 2، وكذلك الصف الثالث ايضا، ويضاف الى ذلك مصباح إضافي يكون في اعلى البورد يبدأ بالتنبيه عن طريق اضاءته اشتعال وانطفاء المصباح لمدة 5\_10 ثوان ليُعرف اللاعب ان هناك تعليمات سوف تظهر على البورد تعطي من قبل المدرب وبعد اطفاء المصباح بشكل تام يطبق اللاعب ما مطلوب منهم من قبل المدرب على البورد.
- ابعاد الجهاز: يكون الجهاز مستطيل الشكل ذات طول 95 سم وعرض 1 م.
- عمل الجهاز: يعمل الجهاز بتوصيل الكهرباء او البطارية الجافة على خطوط أرضية فائدة الجهاز هو كمثير بصري لكي يتمكن اللاعبين المصابين بالإعاقة السمعية (الصم) من النظر اليه ومعرفة ما يطلب منهم من قبل المدرب فمن خلال التمرينات في الوحدات التدريبية سيولد خزين عند اللاعبين عند طلب المدرب بمساعده هذا الجهاز ما يريد القيام به من قبل اللاعبين المعاقين الصم حيث يمثل الصف الأول والصف الثاني من المصابيح في البورد نظام اللعب المستخدمة والتي سيدريها من قبل المدرب للاعبين والصف الثالث من المصابيح يمثل خطط اللعب التي ستدرب للاعبين أيضا وبالتالي سيولد خزين عند اللاعبين خلال الوحدات التدريبية، الفائزة منه هو اختصارا للوقت حتى يكون اتصال مباشر بين اللاعبين والمدرب وشكل (2) يبين الجهاز، اما في حال الاستفادة من فكرة الجهاز واستثمارها في مباريات المنافسات قام الباحثان باستبدال اللون المصابيح بالرايات الملونه المشابهه لها في اللون لتذكير اللاعبين الصم في الجهاز والعمل على تنفيذ توجيهات المدرب اثناء المباريات شكل(3) يبين ذلك.



شكل (2) يبين الرايات الملونة



شكل (1) يبين جهاز (AODD)

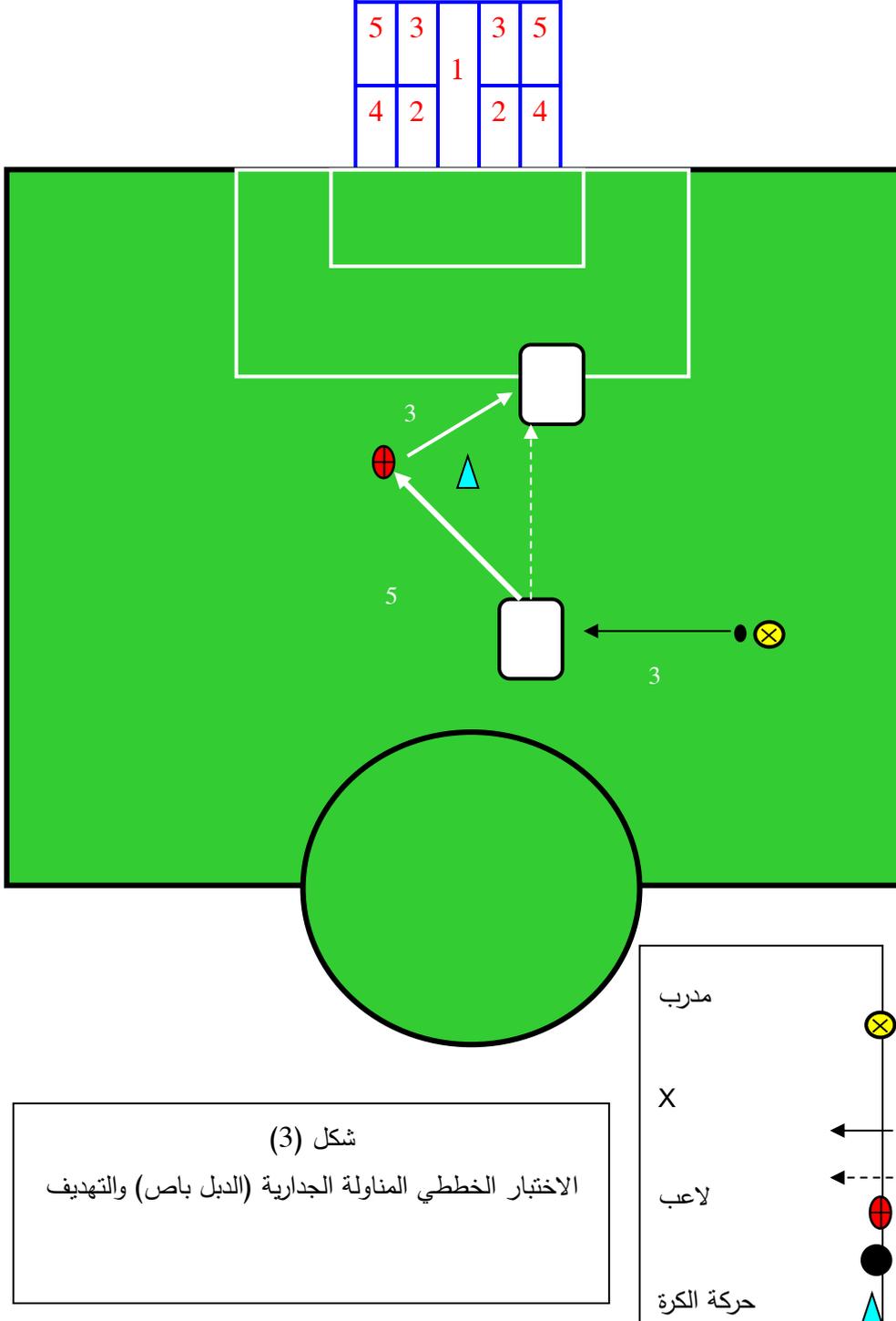
#### الاختبارات المستخدمة في البحث

#### اختبار المناولة الجدارية الخططية (دبل باص) والتهديف(معدل):

- ✓ اسم الاختبار: المناولة الجدارية (دبل باص) و التهديف بالحركة
- ✓ الهدف: سرعة ودقة أداء المناولة الجدارية والتهديف.
- ✓ المستوى - متقدمين.
- ✓ الأدوات المستخدمة: كرة قدم/ ملعب كرة قدم /هدف مقسم بشريط الى مناطق عدة / شريط للقياس /ساعات توقيت 3/ شواخص بارتفاع 1 م كمنافس عدد 2، اقمام ، \*راية.
- ✓ وصف الأداء: \*بمساعدة خبير الاشارة اللغوي يتم تحديد موقع اللاعب والمدرب والمدرب المساعد مربع مساحته 2م مربع بالاقيام لاستلام الكرة وتسليمها ويوضع شاخص بارتفاع 1م في منتصف المسافة بين اللاعب والمدرب وبين المدرب واتجاه اللاعب الذي يبعد 3م ، يتم التهديف على المرمى من خارج منطقة الجزاء (قوس الجزاء) الذي يبعد

مسافة 5م ، ينفذ الاختبار من لاعب واحد ومدرب ومدرب مساعد كمساعدين ، يبدأ التوقيت حين يستلم اللاعب الكرة من المدرب على بعد 3م في الموقع رقم (1) ويناول الكرة بالمباشر للمدرب المساعد الذي يبعد عنه 5م في الموقع رقم (2) للجانب وينطلق بسرعة خلف الشاخص للموقع رقم (3) الذي يناول منه المدرب المساعد ، لمسافة 3م ثم يهدف بالمباشر على الهدف المقسم بعد مناولتها من المدرب المساعد . كما في الشكل رقم (3).

✓ التسجيل: 4-5 مراقبين ومسجلين تعطى درجتان للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة داخل كل مربع تعطى درجة واحدة للاعب الذي يستلم ويسلم عند خط كل مربع تعطى درجة صفر للاعب الذي يستلم ويسلم الكرة خارج كل مربع تعطى الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في اثناء التهديف على المرمى المقسم وفي حال مس الشريط او العمود تحتسب الدرجة الأعلى وتحتسب درجة صفر خارج المرمى فالدرجة الكلية للدقة هي (9) أما الزمن فنأخذ زمن الأداء منذ استلام الكرة حتى التهديف وعبور الكرة خط المرمى المسافة بين المربعات 1م و25سم ويبدأ هذا الاختبار لمرة واحدة.



شكل (3)  
الاختبار الخططي المناولة الجدارية (الدبل باص) والتهديف

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق بينهما وقيمة (T) للمجموعة الضابطة في اختبار المناولة الجدارية والتهديف القبلي والبعدي

الاختبار	س	ع	وحدة القياس	فرق الاوساط	فرق الانحرافات	قيمة T المحتسبة	قيمة الدلالة	الدلالة	نسبة التطور
القبلي	0.206	0.051	د/ثا	0.007	0.023	1.000	0.343	غير معنوي	3.4%
البعدي	0.213	0.041							

لما ظهرت قيمة مستوى الخطأ أكبر من (0,05)، فهذا يعني اننا نرفض فرضية البديلة ونقبل بالفرضية العدم التي ترى ان التمرينات التقليدية كان لها أثرها الواضح على المبادئ الخططية اختبار المناولة الجدارية مع التهديف، ويرى الباحثان ان السبب في ذلك الى مجموعة التمرينات التقليدية المستخدمة والتدريب المعتاد عليه بقله الاستخدام للأجهزة المساعدة والادوات الحديثة والوسائل التوضيحية له تأثير كبير على مستوى الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية بكيفية اداء كل مهارة، وعلاقة هذه الجوانب البدنية، والحركية في اداء المبادئ الخططية الهجومية، حيث أن رفع مستوى الرياضي بالقدرة البدنية غير كافي فهو يحتاج الى ان يكون على اطلاع دائم بالمهارات الخططية، وتزويده بالمعلومات والمعارف التي تساعد في سرعة تطبيقه اللاعب للجوانب المهارية والخططية وسهولة تطبيقها وأن التمرينات التقليدية اليومية والمعلومات التي يحصل عليها اللاعب خلال التدريبات يجب ان تكون وافية ولا تقتصر بالجانب البدني فقط وانما الجوانب الخططية لها الدور الفعال في المباريات لأنها تشكل الجزء الرئيسي لامتلاك المهارات الخططية وارتفاع مستوى الاداء الخططي. وهذا يتفق مع ما اشار اليه (محمد صبحي حسانين) أن النجاح الحقيقي للرياضي يتأكد في الجمع بين الممارسة للنشاط والتدريبات المقرونة بالمعرفة يجب أن يسير جنباً الى جنب مع المجال النفسي والحركي والعاطفي، وان هناك ضرورة في ان يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها" وهي التي تسبب في رفع مقدرته في معرفة التفاصيل الدقيقة حول طريقة اداء المهارة الخططية وبالتالي تأثيره على النتيجة وهذا يتفق مع ما ذكره (سعد محسن) في "أن آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية بأن المنهج التدريبي يؤدي حتماً الى تطور الإنجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة". ولذلك ظهرت النتيجة بصورة منطقية.

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق بينهما وقيمة (T) للمجموعة التجريبية في اختبار المناولة الجدارية والتهديف القبلي والبعدي

الاختبار	س	ع	وحدة القياس	فرق الاوساط	فرق الانحرافات	قيمة T المحتسبة	قيمة الدلالة	الدلالة	نسبة التطور
القبلي	0.179	0.053	د/ثا	0.220	0.150	3.419	0.008	معنوي	122%
البعدي	0.399	0.203							

لما ظهرت قيمة مستوى الخطأ اقل من (0,005)، فهذا يعني اننا نرفض فرضية العدم ونقبل بالفرضية البديلة التي ترى ان التمرينات الخاصة المركبة المعدة من قبل الباحثان كان لها أثرها الواضح على المهارات الخططية المناولة الجدارية مع التهديف ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى التدريبات المعدة والتي وضعها الباحثان اذ ان التمرينات الخاصة بالأداء الخططي المستمر وبالشدة والحجم التدريبي المبني على وفقاً للاسس العلمية والمبادئ التدريبية الحديثة التي كانت تخضع لها المجموعة التجريبية كانت بمثابة أساليب تدريبية جديدة في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية الخاصة بتدريب التمرينات الخاصة المركبة لتطوير بعض المبادئ الخططية الهجومية غير معتاد عليها اللاعب إضافة الى الجهاز المساعد البصري التي ساهمت في أبعاد اللاعبين عن الملل والروتين الذي سيطر عليهم نتيجة استخدام التمرينات المعتادة و إفضاء جو من الاثارة والتشويق والرغبة في تطور الأداء الفني مما أدى الى

اندفاع اللاعبين لأداء تمارينهم بشكل جدي ويتفاعل كبير للمتعة والتطور في أداء تمارينهم الخاصة كان لها الأثر الفعال في تطوير هذا الاختبار فالتجانس الذي ظهر على العمل الجماعي بين اللاعبين الصم في أثناء هذا الاختبار أدى الى تطوير القدرة على الاداء بشكل أفضل. و انعكست هذه النتيجة على اختبار المهارات الخططية المناولة الجدارية مع التهديد لذا تعد هذه النوعية من التمرينات اساس من تمارين التنمية الشاملة المتزنة لمتطلبات المبادئ الخططية والمشابه من اللعب و هي ما يتأسس عليها زيادة وقدرة اللاعب للاداء الخططي التي يجب ان يراعيها. وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه كل من (عبد علي نصيف وقاسم حسن) أنه " يرتفع مستوى الإنجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي، وتحمل جرعات خاصة" ولعل هذه التمرينات تعد من المتطلبات الحديثة لتطوير هذه المهارات الخططية لدى لاعبي كرة القدم الصم لان التمرينات الخاصة المركبة التي استخدمت في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية اعطت المزيد من المتعة والتشويق وشعور اللاعب الصم بدخول شيء جديد من التغيير على طبيعة التدريب بما تحويه من مفردات كالسلاالم والشواخص والاقامع والرايات الملونة التي تبعد اللاعبين عن حالة الملل والرتابة وتراعي التنوع والتغيير كما ان التمرينات الخاصة المركبة اعتمدت اساسا على التكرار المنتظم ساعدت على تحسين وتطوير تطبيق المهارات الخاصة بتنفيذ الاختبار وان اللاعب الصم عندما يريد تسديد الكرة لمسافة بعيدة يحتاج الى إن يتحرك لمسافة ، ولكن في ظروف اللعب ووجود عدد كبير من اللاعبين لاتعطي امكانية لهذه الحركة بل تكون معينة ومحددة، ولا تعطي امكانية إخراج قوة عالية ، وللتغلب على ذلك لابد من تطوير المهارات الاساسية التي يتكون منها هذا الاداء الخططي وهذا يعني زيادة كفاية عمل الجسم عند تنفيذ هذه المهارات الخططية وزيادة التناسق فيما بينهما ووفقا لما يتطلبه الاداء الخططي إذ يذكر (عصام عبد الخالق) ، انه للوصول الى الاداء الجيد للحركة يتحقق ذلك بالتمرين والتكرار وتصبح الحركة اكثر دقة ويكون الفرد اكثر تحكماً للاداء مع تأدية التكتيك الجيد بدون اخطاء. وظهرت النتائج بصورة منطقية.

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (T) لاختبار المناولة الجدارية البعدي

الدالة	قيمة الدالة	قيمة (T) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الاحصائية والمتغير
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0.018	2.841	0.041	0.213	0.203	0.399	المناولة الجدارية

لما ظهرت قيمة مستوى خطأ اقل من (0,005) ، فهذا يعني ان الفرق معنوي، ولصالح المجموعة التجريبية إذ كانت قيم (ت) المحتسبة (2.841) ويعزو الباحثان السبب تطور المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة نتيجة تدريبات التمرينات الخاصة المركبة الموضوعه من قبل الباحثان بوجود الجهاز المساعد البصري(AODD) اذ ان اساس عمل هذه التمرينات كان له الأثر الفعال في تطوير هذا الاختبار ، فالتجانس الذي ظهر على العمل الجماعي بين اللاعبين الصم ورفع سرعة الاداء مع التكرار المنتظم ساعد على تحسين وتطوير تطبيق المهارات الخاصة بتنفيذ هذا الاختبار، ووجود فروق معنوية بين الاختبارات الخططية سببها التمرينات التي نفذت في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية المعتمدة على اسس ومبادئ علم التدريب وتمت مراعاة خصوصية الفعالية للوصول الى التكيف مع مراعاة زيادة الحمل بشكل علمي ومنطقي وهذه المبادئ كلها أدت الى نجاح التمرينات وارتفاع المستوى المهاري للمجموعة التجريبية و الاداء الخططي الهجومي ورفع مستوى التفكير الخططي باستخدام التمرينات الخاصة المركبة ويشير الى ذلك (محمد رضا إبراهيم) إلى "من الأمور المهمة جدا التركيز عليها من قبل المدربين هي التدريب الخاص واستعمال طرائق وأساليب تدريبية خاصة التي سوف تحسن من المستوى العالي لفعالية التدريب الخاص باللعبة او الفعالية والرياضة الممارسة" ولهذا كانت هذه التمرينات تفي بالشروط السابقة الذكر من التكرار المنتظم ، فضلا عن ذلك ان هذه التمرينات

عملت على خلق ظروف اصعب من ظروف المباراة في التمرين بصورة منفردة واكبر من متطلبات الاداء وهذا اتاح فرصة في اختيار تمارين اصعب وتشكيلها ضمن تمارين خاصة مركبة تساعد على ربط المهارات وتطبيقها بزمن اقل وتطويرها نحو الأفضل، وخصوصاً المهارات الهجومية المناولة الجدارية والتهديف ولأهميتها في كرة القدم الصم والتي تحتاج الى سرعة عالية في التطبيق اما من ناحية نتائج المجموعة الضابطة التي كانت تشير الى عدم وجود فروق معنوية فيرى الباحثان ان سبب ذلك هو اعتماد المنهاج المتبع من قبل المجموعة الضابطة على نمط واحد في تنمية وتطوير الصفات البدنية اثناء الوحدات التدريبية واهمال الجانب الخططي وكذلك الابتعاد عن المنهج العلمي المدروس في تنفيذها ولكي يطور المدرب من امكانية لاعبيه ورفع الحالة التدريبية لديهم فلا بد ان يصل الى الحدود الخارجية لقدراتهم البدنية والمهارية اي يجب ان يتجه للتركيز على الجانب الخططي وعدم اهماله وكذلك استخدام اجهزة وادوات حديثة مساعدة للعملية التدريبية لكي يحدث التطور لدى الفريق، وبذلك ظهرت النتيجة.

### المصادر

- أزهر طاهر. (2017). تأثير تمارين القدرات التوافقية في بعض المبادئ الخططية الهجومية للاعبين أندية الدرجة الأولى في كرة القدم. بغداد.
- سعد محسن. (1999). تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقذف عاليا في كرة اليد. بغداد.
- ضياء منير شوكت. (2006). تأثير تمارين خططية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الاداء لبعض المهارات القدم للطلاب. بغداد.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن. (1988). مبادئ التدريب الرياضي. بغداد.
- عصام عبد الخالق. (1999). التدريب الرياضي. الاسكندرية: دار المعارف.
- محمد رضا ابراهيم. (2008). التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي. بغداد: المكتبة الوطنية.
- محمد صبحي حسنين. (1997). الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس - بدني - مهاري - معرفي - نفسي - تحليلي. القاهرة.
- مرتضى حسون. (2015). تأثير تمارين القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الأساسية ونسبة نجاح أداء التحركات الهجومية للاعبين المدرسة التخصصية لكرة اليد بأعمار (15-12) سنة . بغداد.
- ناجي كاظم. (2010). تأثير تمارين خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته في كرة القدم. بغداد.
- ناصر حسين. (2005). تأثير منهج تدريبي باستخدام لغة الاشارة في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصم والبكم للمتعلمين. بغداد: نورس طالب عبد.
- ياسر جمعة. (2017). تأثير تمارين خاصة بالاداء المهاري باستخدام مثيرات بصرية في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم الصالات (للصم والبكم). ميسان.
- يوسف لازم كماش. (1988). اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير المعرفة الخططية عند لاعبي كرة القدم. بصره.

## الملاحق

### الاستبانة

الأستاذ الفاضل المحترم ..... تحية طيبة

يروم الباحثان اجراء البحث الموسوم ((تأثير تمارين خاصة مركبة باستخدام جهاز مساعد بصري في الاداء الخططي للاعبين المنتخب الوطني الصم بكرة القدم)) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومكانه علمية في هذا المجال الذي يدعم البحث يرجى تفضلكم بـ:

• لغرض تحديد صلاحية الاختبارات التي تصلح لقياس المبادئ الخططية الهجومية والتعديلات التي اجراها الباحثان لتتناسب مع الدراسة.

• إضافة أي اختبار تجدونه مناسباً او ملائماً ويخدم البحث.

ولكم جزيل الشكر والتقدير

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التأريخ والتوقيع:

إستمارة إستبانة الإختبارات الملائمة لقياس المبادئ الخططية الهجومية و التعديلات التي اجراها الباحثان

ت	الإختبارات	ملائم	غير ملائم
1	اختبار المناولة الجدارية الخططية (دبل باص) والتهديف (معدل)		
2	اختبار الربط الخططي والتهديف (معدل)		
3	اختبار الأداء الخططي بتغيير الاتجاه والتهديف (معدل)		
4	الاختبار الخططي المركب والتهديف (معدل)		

اسماء الخبراء الذين عرضت عليهم استبانة تحديد صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث

ت	أسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د. مؤيد جاسم	التدريب الرياضي/ الانتقال	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ. د. زهرة شهاب	الاختبارات والقياس	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ. د. احمد محمد اسماعيل	التدريب الرياضي/ معاقين	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ. د. صالح راضي اميش	الاختبار والقياس / كرة القدم	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ. د. عباس علي عذاب	الاختبارات والقياس	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م. د. فارس سامي يوسف	الاختبار والقياس/ كرة القدم	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ. د. أيمن عبد الأمير	التدريب الرياضي/ معاقين	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ. م. د. ناجي كاظم	التدريب الرياضي/ كرة قدم	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ. م. د. وميض شامل	التدريب الرياضي/ كرة القدم	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.م. د. طارق علي يوسف	الاختبارات والقياس / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	م. د. أحمد ذاري هاني	علم النفس الرياضي/ كرة القدم	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التمارين:

- زمن التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية من القسم الرئيسي (30-35) دقيقة والبالغ من مجموع الزمن الكلي للوحدات التدريبية (840) دقيقة.
  - تجري التمرينات لكل أسبوع اربعة ايام السبت، الاثنين، الثلاثاء ، الاربعاء
  - الطرق المستخدمة (التدريب الفترتي المرتفع الشدة، الفترتي المنخفض الشدة) وتم استخدام التموج (3-1).
  - عدد الوحدات التدريبية(24وحدة).
  - عدد التمرينات في الأسبوع الواحد (8 تمرينات)
- الأسبوع الأول / تؤدى بطريقة (التدريب الفترتي المنخفض الشدة)

الأسبوع الأول: تؤدى التمرينات بشدة 70% وبطريقة ( التدريب الفترتي المنخفض الشدة)

الوقت الكلي للتمرين	راحة بين المجاميع لمجموعة واحدة	المجاميع	راحة بينية	التكرار	الشدة	التفاصيل	ت التمارين
د19	د 5-2	2	ثا30	15	70	يقوم لاعب أ بتمرير الكرة للاعب المجموعة ب وينطلق الى قطر الدائرة حيث يعيد لاعب المجموعة ب الكرة الى اللاعب المجموعة أ الذي الكرة الى اللاعب في المجموعة ب على حافة الخط الابيض الذي يقوم اللاعب ب بالربط مع اللاعب من المجموعة ج وهكذا يتم الاداء الكامل المجموعات بكرة واحدة.	ت1 السبت
د16	د 5-2	2	ثا30	10	70	تمرير الكرة بلمستين يتجمع 3 لاعبين من كل مجموعة على قوس الجزاء لمجموعتين فيما يتواجد على بعد 20م لاعب زميل على ان يتواجد 2 لاعب من الزملاء في النقطة الثالثة فيقوم أحد اللاعبين من على قوس الجزاء رقم(1) بتمرير الكرة نحو الخارج للزميل رقم(2) الذي يعيدها للاعب رقم(1) المنطلق في وسط المسافة بينهما لأستلام الكرة وتمريرها نحو اللاعب رقم(3)ليذهب اللاعب رقم(1) بدلا من اللاعب رقم(2)الذي يغير موقعه مع اللاعب رقم(3)المنطلق نحو موقع اللاعب رقم(1)بعد تحويل الكرة.	ت2