

2014

The Effect of Proposed Training Program to Improve Level of Some Physical Abilities of Deaf Football Players

Yahya Al-Mitami
dr.ymitami@gmail.com

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/anujs_b

Recommended Citation

Al-Mitami, Yahya (2014) "The Effect of Proposed Training Program to Improve Level of Some Physical Abilities of Deaf Football Players," *An-Najah University Journal for Research - B (Humanities)*: Vol. 28 : Iss. 3 , Article 3.

Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/anujs_b/vol28/iss3/3

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in An-Najah University Journal for Research - B (Humanities) by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الصم

The Effect of Proposed Training Program to Improve Level of Some Physical Abilities of Deaf Football Players

يحيى الميتمي

Yahya Al-Mitami

قسم التربية الرياضية، كلية التربية والعلوم – ردا، جامعة البيضاء، اليمن

بريد الكتروني: dr.ymitami@gmail.com

تاريخ التسليم: (٢٠١٣/٤/٨)، تاريخ القبول: (٢٠١٣/٧/١٤)

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى 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 إب، تكونت عينة الدراسة من (١٩) لاعباً، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في أحد تصميماته القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، وكانت مدة البرنامج التدريبي المقترح (١٠) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً ومدة الوحدة التدريبية الواحدة تتراوح بين (٦٠-١٢٠) د. وتم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، والنسب المئوية، واختبار "ت" للعينات المترابطة. وقد أشارت النتائج إلى تحسن دال في مستوى القدرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي، حيث كانت النسبة المئوية للقدرات البدنية على التوالي (٣١,٦٠%)، (٥٢,٦٩% - ٨,٤٨%)، (١٣,٢٥% - ٨,٣٤%)، (٤,٩٤%)، (٩٦,٧٩%). وأوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال مراحل التدريب والإعداد، لما له من نتائج إيجابية على المتغيرات البدنية.

الكلمات الدالة: برنامج تدريبي، كرة قدم، الصم، اليمن.

Abstract

This study aimed at identifying the effect of proposed training program to improve the level of physical Abilities (endurance, muscle strength, speed, Agility, and Flexibility) of deaf Football players in Alamal Association in Ibb Governorate. The sample of study consists of

19 football players. The researcher used the experimental methodology in one of his designs (Pre and Post test for the one group). The proposed program lasted ten weeks, three training sessions per week; the period of the one training unit is about 60-120 minute. Statistical treatment was made by using arithmetic averages, standard deviation and percentage as well as T. Test for the related samples. The results indicated a significant improvement in physical abilities between the pre and Post test for all variables under study and for the post measurement in which the percentage of physical abilities were as follows: (%31.60), (%69.52), (%8.48), (%13.25), (%8.34), (%4.94), (%96.79). The researcher recommends application of the proposed training program during training and preparation phases due to their positive result on the physical changes.

Key Words: Training Program, Football, Deaf, Yemen.

مقدمة الدراسة

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 المعاقين (سمعيًا). والنجاح في هذه اللعبة يتطلب صفات بدنية لدى اللاعب، تتناسب مع متطلبات اللعب المتغيرة على أرض الملعب، حيث أشار إليه حماد (٢٠٠١) 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 (٢٠٠٧) أن الحالة البدنية ذات أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم، إذ أنه كلما تحسنت حالة 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، وأشار البشتاوي والخواجا (٢٠٠٥) إلى أن التدريب الرياضي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في مختلف الألعاب الرياضية، من خلال قدرة المدرب على زيادة كفاءة اللاعب واستعداداته البدنية للوصول به إلى أعلى مستوى.

وتعد البرامج الرياضية للأفراد المعاقين سمعيًا جزءاً هاماً في عميلة التطور الرياضي ودفع المجتمع نحو التقدم والرفي كونها أصبحت الآن من أهم مقاييس الحضارة والتقدم، وهذا ما أشار إليه علي وأبو الليل (٢٠٠٦) أن البرامج الرياضية للأفراد المعاقين سمعيًا تعمل على تطور المجتمع في مختلف المجالات، وهي لا تقف عند بناء شخصيتهم فحسب، بل إنها تشكل أساساً هاماً في انخراطهم بالمجتمع، وأشار إبراهيم وفرحات (١٩٩٨) أن الأفراد المعاقين

سمعيًا الذين يمارسون البرامج الرياضية المناسبة لهم بشكل منتظم ومكثف نسبياً وفق قابليتهم وطاقتهم الحيوية، ويتغلبون على الآثار السلبية للإعاقة، وتُخلق نظرة إيجابية للمجتمع نحوهم. وأشار ناصر (١٩٩٥) أن البرامج التدريبية أفضل وسيلة لتنمية جميع أعضاء الجسم للأفراد المعاقين سمعيًا وتقويتها حتى يتمكنوا من قضاء حاجاتهم، حيث أشارت نتائج دراسة عبد الرحيم وفرحات (١٩٩٧) أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين في قوة القبضة ومرونة الجذع وتحسن القدرة الأوكسجينية.

وتعمل برامج التدريب الرياضي على تحسين جميع القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم للأفراد المعاقين سمعيًا والتي تهدف إلى الارتقاء بقدراتهم. حيث تتطلب هذه اللعبة أن يمتلك الأفراد المعاقين سمعيًا قدرات بدنية متعددة تتضمن التحمل والقوة والسرعة والرشاقة المرونة، وتطويراً للقدرتين الأوكسجينية والملاوأكسجينية لدى الأفراد المعاقين سمعيًا، وأن تبدأ تدريبات اللياقة البدنية في الأندية في وقت مبكر يسبق فترة بدء الموسم الرياضي بوقت كافٍ (الوحش وحمام، ١٩٩٤).

وأشار كماش وسعد (٢٠٠٦) أن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب جهداً بدنياً كبيراً، فهي تلقي عبئاً على العديد من أجهزة الجسم، بدءاً من الجهازين الدوري والتنفسي، ومروراً بالجهازين العصبي والعضلي، وانتهاءً بعمليات توفير الطاقة والتحكم الحراري في الجسم.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في أنها:

١. من الدراسات القليلة في الوطن العربي والأولى في الجمهورية اليمنية حسب حدود علم الباحث والتي تتناول موضوعاً بالغ الأهمية وهي شريحة المعاقين والتي لم يتطرق لها أي باحث في مجال رياضة المعاقين كون اليمن بيئة خصبة لمثل هذه الدراسات.
٢. حاجة المجتمع اليمني لمثل هذه الدراسات للإفادة منها في تطوير الرياضة اليمنية بشكل عام ورياضة المعاقين بشكل خاص.
٣. قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الصم والتعرف إلى مدى أثره.
٤. جاءت الدراسة الحالية للتأكيد على أهمية وضرورة استخدام البرامج التدريبية المقننة وفق أسس علمية منتظمة ومدرسة.
٥. أنها مقدمة لإجراء دراسات أخرى في نفس المجال نظراً لخطورة إغفال هذه الفئة من المجتمع، وتؤكد على أهمية الاعتناء بهم ومساعدتهم محقةً بذلك خدمة إنسانية ترمي إلى رفع الروح المعنوية لدى الفرد المعاق من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية واندماجه مع المجتمع والتكيف مع البيئة المحيطة به.

مشكلة الدراسة

أن البحث العلمي في الميدان الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة يلعب دوراً كبيراً في الوصول للاعب إلى أعلى درجات الإعداد، فلقد شملت الأبحاث والدراسات العديد من نواحي إعداد اللاعب وأساليب اللعبة وبرامج تطويرها، حيث تهتم الدول المتطورة رياضياً باللاعب منذ لحظة انضمامه إلى النادي أو مركز التدريب، حيث يجري له الاختبارات الدورية البدنية والفسيولوجية والمهارية والنفسية، ومن خلال نتائج هذه الاختبارات يمكن التعرف إلى اللاعبين ومستوياتهم واستعدادهم، ومدى ما يمكن تحقيقه في المستقبل. (الوقاد، ٢٠٠٣)

ومن الناحية البحثية قام الباحث بالاطلاع على الدراسات البحثية التي أجريت على الأفراد المعاقين وخاصة فئة الصم لقدرتهم على ممارسة كرة القدم، لاحظ أنه لا توجد إلا في دراسة (الميتي، ٢٠٠٩) وفي البيئة الأردنية والتي أجريت في الوسطين (الأرضي والمائي). وبحسب حدود علم الباحث أن فئة المعاقين وخاصة في البيئة اليمنية لم تجري عليها دراسات وتعد بيئة خصبة لم يتطرق إليها الباحثين مما دعى الحاجة للباحث للقيام بمثل هذه الدراسة على فئة الصم. أما على الصعيد الميداني ومن خلال خبرة الباحث في مجال كرة القدم كلاعب درجة ممتازة ولاعب سابق في المنتخب اليمني للشباب ومدرّب فريق كرة القدم، فقد قام ببعض الزيارات الميدانية لبعض جمعيات الأفراد المعاقين "الصم" وسؤال مدربيهم عن البرامج المستخدمة وبعد الحصول عليها قام الباحث بتحليل هذه البرامج ووجد أنها غير مقننة وليست مبنية على أسس علمية، كما لاحظ الباحث أنه لا توجد برامج تدريبية في بعض المراكز. مما أعطى الباحث إحساساً من الناحية النظرية والميدانية أن يتقدم بمثل هذه الدراسة وتصميم "برنامج تدريبي في كرة القدم لتحسين بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من الصم". ضمن الأسس العلمية الصحيحة والمقننة.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى:

- تحديد أثر البرنامج التدريبي المصمم على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية (التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة) لدى لاعبي كرة القدم الصم.
- الفروق في مستوى بعض القدرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي.

فرضيات الدراسة

سعت الدراسة إلى اختبار الفرضية البديلة الآتية:

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لأثر البرنامج التدريبي المصمم على مستوى بعض القدرات البدنية (التحمل والقوة، والسرعة والرشاقة والمرونة) لدى لاعبي كرة القدم الصم.

مصطلحات الدراسة

البرنامج التدريبي: هو البرنامج الذي قام بإعداده الباحث وتم تطبيقه على أفراد عينة الدراسة وهي مجموعة من التدريبات صممت ضمن الأسس العلمية الصحيحة والتي تشمل مجموعة من التمرينات للجزء العلوي والسفلي من الجسم، وتهدف إلى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المساهمة في رفع المستوى المهاري في لعبة كرة القدم لأفراد عينة الدراسة. (*) تعريف إجرائي للباحث

المعاقين سمعياً: Hearing impairment: هي العجز في حاسة السمع بحيث يؤدي هذا العجز إلى فقدان سمعي، أي أنه يعاني من عجز أو خلل يحول دون الاستفادة من حاسة السمع ويتعذر عليه الاستجابة بطريقة تدل على فهم الكلام المسموع سواء أكان هذا الفقد كلياً أم جزئياً وتكون قدرات الشخص أقل من العادي (الخطيب، ١٩٩٨).

الديسيبل (Decibel): هي وحدة قياس شدة الصوت من خلال ذبذبات ترتفع تدريجياً بحيث تبدأ من مستوى الصفر. (الخطيب، ١٩٩٨).

حدود الدراسة

التزم الباحث أثناء تنفيذ دراسته بالحدود الآتية:

١. اقتصرت هذه الدراسة على عينة من الأفراد المعاقين (الصم والبكم) وعددهم ١٩ فرداً.
٢. اقتصرت هذه الدراسة على جمعية الأمل للصم والبكم بمحافظة (إب).
٣. نتائج هذه الدراسة تتحدد بناءً على البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تطبيقه من تاريخ (٢٠١٢/٥/٥) وحتى (٢٠١٢/٧/١٤). ولمدة (١٠) أسابيع.

الدراسات السابقة

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة التي تناولت الرياضيين في كرة القدم بشكل عام والرياضيين الصم بشكل خاص في البيئتين العربية والأجنبية ولم يتم الحصول إلا على هذه الدراسات وهي كالتالي:

دراسة (دويكات وحسين، ٢٠١١) والتي هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لفترة ثمانية أسابيع، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام وعلى العناصر المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمركز، الجري بالكرة، رمية التماس) لدى ناشئي كرة القدم في المدارس الكروية التابعة للمدارس الإسلامية. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) لاعبا ناشئا لفئة تحت سن (١٢) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحثان، بينما خضعت المجموعة

الضابطة للبرنامج التقليدي. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة، وتم إجراء (٥) اختبارات بدنية و(٥) اختبارات مهارية في قياسين قبلي وبعدي، القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والقياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وتم استخدام لتحليل النتائج، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة spss برنامج الرزم الإحصائية أظهرت نتائج الدراسة، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذا دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل العام) وكذلك المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، التمرير، الجري بالكرة، رمية التماس). وأوصى الباحثان بتزويد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لاعتماد هذه الدراسة حتى تسهم في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، واعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للارتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري ووضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.

ودراسة الداود (٢٠١١) والتي هدفت التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي. تكونت عينة الدراسة من (٣٢) لاعباً من لاعبي نادي الحسين الرياضي للناشئين في العام (٢٠١٠) وتراوحت فئاتهم العمرية من (١٤-١٦) سنة، تم اختيارها بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة، تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٥) أسابيع، وبواقع (٦) وحدات تدريبية في الأسبوع، بعد إيجاد التكافؤ بين المجموعتين طبقاً للمتغيرات قيد الدراسة. أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما دلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية للقياسات البعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

دراسة (البياتي ويوسف، ٢٠٠٤) والتي هدفت التعرف إلى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير بعض القدرات البدنية (السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة ومطاولة السرعة ومطاولة القوة) وبعض المهارات الأساسية (الدرجة والتهديف والاختام والسيطرة والمناولة المتوسطة) لدى لاعبي كرة القدم بنادي الحسين الرياضي بمحافظة بغداد، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦) لاعباً، تم توزيعهم إلى مجموعتين مجموعة تدريبية وعددها (١٨) ومجموعة ضابطة وعددها (١٨) واستخدم الباحث المنهج التجريبي في أحد تصميماته القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت مدة البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً. تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار "ت" للعينات المترابطة والمستقلة. وقد أشارت النتائج إلى ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية

والضابطة ولصالح القياس البعدي، وكانت نسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل من التجريبية. أيضاً قد أشارت النتائج إلى ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي، وكانت نسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل من التجريبية وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارية للناشئين تحت (١٧) سنة بكرة القدم.

أما دراسة الميتمي (٢٠٠٩) والتي هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مختلط (أرضي ومائي) لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة العضلية، السرعة، والرشاقة، والمرونة) والمتغيرات الوظيفية (نبض الراحة، وعدد مرات التنفس، وضغط الدم الانقباضي والانقباضي، وسمك الشرايين الجلدية). وذلك لدى لاعبي كرة القدم الصم بناي سمو الأمير علي بن الحسين بمحافظة إربد، والتعرف إلى أثر اختلاف الوسط في تحسين هذه المتغيرات، تكونت عينة الدراسة من (١٤) لاعباً، تم توزيعهم إلى مجموعتين مجموعة التدريب في الوسط الأرضي وعددها (٧) ومجموعة التدريب المختلط (الأرضي والمائي) وعددها (٧) واستخدم الباحث المنهج التجريبي في أحد تصميماته القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت مدة البرنامج التدريبي المقترح ١٠ أسابيع وبواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً. حيث دربت المجموعة التجريبية يومان في الوسط الأرضي مع المجموعة الضابطة ويوم واحد في الوسط المائي. بينما المجموعة الضابطة تدرب ثلاث وحدات في الوسط الأرضي بشكل اعتيادي، تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار "ت" للعينات المترابطة والمستقلة. وقد أشارت النتائج إلى تحسن دال في مستوى عناصر اللياقة البدنية والوظيفية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية (التدريب المختلط)، ويوصي الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المختلط والبرنامج الأرضي المقترحين خلال مراحل التدريب والإعداد، لما لها من نتائج إيجابية على المتغيرات البدنية والوظيفية، وإجراء دراسات مقارنة بين الوسطين ولكن بزيادة عدد الوحدات التدريبية للوسط المائي كأحد أنواع التدريب في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والوظيفية لما للوسط المائي من مزايا وظيفية ونفسية.

أما دراسة مكلينتير (McIntyre, 2005) فهدفت للتعرف إلى مقارنة بعض القياسات الفسيولوجية والبدنية بين لاعبي كرة القدم الايرلنديين ذوي المستوى العالي وبين لاعبي كرة القدم العاديين في إيرلندا وبين لاعبي سباق الحواجز في إيرلندا، تكونت عينة الدراسة من (٨٠) لاعباً منهم (٢٩) لاعباً كرة قدم من المستوى العالي، و(٣٠) لاعباً من لاعبي كرة القدم من المستوى العادي، و(٢١) لاعب سباق الحواجز، وقد أخذت القياسات الفسيولوجية والبدنية (القدرة الهوائية، نسبة الدهون في الجسم، المرونة، القوة، تحمل قوة، تحمل السرعة)، أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في مستويات القوة، وتحمل السرعة بين لاعبي المستويات الثلاثة، بينما تميز لاعبو كرة القدم الايرلنديين ذوي المستوى العالي عن المستويين الآخرين في (نسبة الدهون في الجسم كانت لديهم أقل، والقدرة الهوائية أكبر، وقوة تحمل أكبر، ومرونة أكبر).

٥٠٠ "أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى بعض"

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة بتطبيق القياس القبلي والبعدي ، وبعد هذا المنهج أكثر المناهج ملائمة لمشكلة الدراسة.

أفراد مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع الأفراد الممارسين لكرة القدم لجمعية الأمل للصم، والمسجلين فيها في محافظة إرب. (اليمن) والبالغ عددهم (٢٧) فرد معاق سمعياً (أصم وأبكم) والذين يمارسون كرة قدم.

عينة الدراسة: تم اختيار (١٩) لاعباً من الأفراد المعاقين سمعياً كعينة للدراسة واختيروا بالطريقة العمدية وفق الشروط التالية:

- رغبهم في تطبيق البرنامج التدريبي.
 - أن يتمتعوا بالصحة المطلوبة لتطبيق البرنامج.
 - قدرتهم على تطبيق المهارات الأساسية لكرة القدم.
- والجدول رقم (١) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة.
- جدول (١):** يبين خصائص أفراد العينة (ن=١٩).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المدى
العمر	سنة	٢٣,٣٢	٥,٧٦	١٦	٢٨	١٥
الطول	سم	١٧٤,٣١	٤,٩٦	١٦٩	١٨٦	١٦
الوزن	كغم	٦٩,٨٢	١١,٩٤	٥٨	٩١	٣٦

يتضح من الجدول رقم (١) أن متوسط العمر بين $٢٣,٣٢ \pm ٥,٧٦$ بمدى ١٥، ومتوسط الطول بين $١٧٤,٣١ \pm ٤,٩٦$ بمدى ١٦، ومتوسط الوزن $٦٩,٨٢ \pm ١١,٩٤$ بمدى ٣٦.

متغيرات الدراسة

أولاً: المتغيرات المستقلة

البرنامج التدريبي المقترح وتم تطبيقه على أفراد عينة الدراسة من الصم لمدة (١٠) أسابيع.

ثانياً: المتغيرات التابعة

استناداً لرأي الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي ومجال كرة القدم والملحق رقم (١) يوضح ذلك، وبعد موافقتهم تم تحديد المتغيرات البدنية كما يلي:

١. اختبار التحمل الدوري التنفسي (جري ومشى ٢٤٠٠ متر).
٢. اختبار الجلوس من الرقود (Sit-Ups) / ٦٠ ث.
٣. اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل (Push- Up) / ٦٠ ث.
٤. القوة العضلية: ١. قوة عضلات الذراعين (رمية التماس). ٢. الوثب العمودي.
٥. اختبار السرعة (عدو ٣٠ م، و ٥٠ م).
٦. اختبار الرشاقة (الجري بين الأقماع) اختبار بارو.
٧. اختبار المرونة: ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف/سم.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة

قام الباحث بتحديد أدوات وأجهزة جمع البيانات في ضوء متغيرات البحث المستخدمة وكما يلي:

- ساعة إيقاف الكترونية. (صيني).
- صندوق خشبي لقياس المرونة. - مسطرة مدرجة (٥٠) سم.
- فرشاة تمرينات لقياس التحمل العضلي لعضلات البطن.
- شريط قياس متري (٥٠) م. - مقاعد سويدية. - عقل حائط.
- كرات قدم (٣٥) كرة. - كرات سلة (٥) كرة. - كرات طبية أوزان مختلفة.
- أعلام (١٠)، شواخص (٢٠) قمع).
- صالة رياضية وملاعب صغيرة كرة قدم (٥×٥).
- ملعب كرة قدم. - رسومات ورقية توضيحية.
- (لاب توب) لعرض مقاطع فيديو ورسومات من التمارين الخاصة بالبرنامج. (موديل Dell N5050) ونوع: صيني.
- طابعة ورقية (HP). - المراجع العلمية. - استمارة تسجيل البيانات.

المراحل الإجرائية

١- تم عرض مجموعة من الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية وعددها (٩) على مجموعة من الخبراء والمختصين وعددهم (٧) والملحق رقم (٢) يوضح ذلك وهم من حملة الدكتوراه في التربية الرياضية وفي مجال التدريب الرياضي وتدريب كرة القدم لاستطلاع

٥٠٢ "أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى بعض"

آرائهم وترشيح الاختبارات الأكثر أهمية وارتباطا بمجال كرة القدم والتي تعكس المستوى البدني لأفراد عينة الدراسة والتي تم ترشيحها والتي حصلت على درجات من (١٠-٧).

٢. تصميم البرنامج المقترح

أولاً: تم اطلاع الباحث على الدراسات والأدبيات السابقة والمراجع العلمية ذات الصلة والخاصة بكرة القدم واللياقة البدنية ومن هذه المراجع (البساطي، (١٩٩٥)؛ وحماد، (١٩٩٠)؛ وحماد، (١٩٩٩)؛ ومختار، (١٩٩٧)؛ ودرويش وحسانين، (١٩٩٩)؛ وعبد الربيعي والموفق، (١٩٨٨)؛ والخطيب والخياط، (٢٠٠٠)؛ وأبو المجد، (٢٠٠١)؛ وحماد، (١٩٩٧)؛ ومجيد المولى، (١٩٩٩)؛ والوحش وحماد، (١٩٩٤)؛ وكماش، (١٩٩٩).

- والدراسات السابقة الخاصة بكرة القدم كدراسة (لافي، (٢٠٠١)؛ والبطاينة، (٢٠٠٧)؛ والميمتي، (٢٠٠٩)، والشدفان، (٢٠٠١)؛ وباعباد، (٢٠٠٧)؛ والشرايعة، (٢٠٠٤)؛ وعثمان، (٢٠٠٧)؛ ورفيق، (٢٠٠٤). وكذلك متابعة أفراد عينة الدراسة خلال أسبوعين من التدريب للوقوف على نقاط القوة والضعف (التحمل، القوة، السرعة، السيطرة، الدقة) في مستوى القدرات البدنية والمهارية التي يفتقرها اللاعبون أفراد عينة الدراسة وبالتالي فقد قام الباحث بتحديد أهداف بغية بناء البرنامج التدريبي بشكل علمي ومقنن.

ثانياً: تم تصميم البرنامج بصورته الأولية ومن ثم تم عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين من حملة الدكتوراه في التربية الرياضية وفي مجال التدريب الرياضي وتدريب كرة القدم بشكل خاص وعددهم (٧) لتحديد مدى ملائمة البرنامج المقترح لأفراد عينة الدراسة ومدى تحقيق هذا البرنامج للأهداف المرجوة منه، والجدول التالي رقم (٢) يوضح نسب اتفاق الخبراء حول البرنامج التدريبي والاختبارات.

جدول (٢): يوضح نسب اتفاق الخبراء حول البرنامج التدريبي والاختبارات.

المتغيرات	الاختبار	النسبة المئوية للاتفاق
١ مدة البرنامج	١٠ أسابيع	٩٥%
٢ عدد الوحدات التدريبية	٣ وحدات أسبوعياً	٨٠%
٣ زمن وحدات التدريب	٦٠ - ١٢٠ ق	٩٠%
٤ العناصر الأساسية للبرنامج	عام + خاص	٩٥%
٥ دورة الحمل	١ - ٢	٩٠%
٦ الأحمال المناسبة	متوسط - عالي - أقصى	٩٠%
٧ طريقة التدريب المناسبة	المستمر - الفئري	٩٠%
٨ الاختبارات	القدرات البدنية	٩٠%

٢- المراحل الإجرائية للدراسات الاستطلاعية

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بزيارة الجمعية (٢٠١٢/٣/٢٤) وأخذ موعد مع رئيس الفريق بموافقة رئيس الجمعية عن إمكانية حضور تمارين الفريق خلال تلك الفترة وذلك بهدف دراسة الحالة التدريبية والبدنية والمهارية لدى اللاعبين لمدة أسبوعين وذلك ليتعرف الباحث إلى نقاط القوة والضعف للقدرات البدنية (التحمل والقوة والسرعة والسيطرة والدقة) لهؤلاء اللاعبين حتى يتسنى للباحث بناء البرنامج التدريبي على أسس علمية مرفق بالملحق رقم (٣). وخلص الباحث إلى النقاط التالية:

- التعرف إلى الحالة التدريبية والبدنية والمهارية للاعبين.
- التعرف إلى نقاط القوة والضعف لهؤلاء اللاعبين.
- تحديد الأماكن التي تم تطبيق البرنامج فيها.

قام الباحث بزيارة الجمعية بتاريخ (٢٠١٢/٤/١١) وأخذ موعد مع رئيس الجمعية والأعضاء وتقديم الكتاب الخطي من الباحث لتسهيل مهمة الباحث على تطبيق البرنامج التدريبي على لاعبيهم، وأبدوا الموافقة بذلك.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ (٢٠٠٨/٤/١٨) على عينة مكونة من (٦) لاعبين من الصم ممن يمارسون كرة القدم ومن نفس المستوى، وليست من العينة قيد الدراسة وقد أجريت هذه الدراسة في المدينة الرياضية بمحافظة إب حيث تم تسليم الكتاب الرسمي من مكتب الشباب والرياضية على استخدام الملاعب الخارجية للمدينة واستخدام الصالة الرياضية وتم الموافقة من قبلهم على تطبيق البرنامج في صالة والملاعب الخارجية للمدينة الرياضية وعمل الإجراءات اللازمة لذلك. وبعد تصميم البرنامج وأخذ استطلاع رأي الخبراء وتعديله تم تطبيق البرنامج بواقع (٣) وحدات تدريبية بهدف:

١. التعرف إلى مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للتأكد من عوامل الأمن والسلامة.
٢. تحديد أماكن تطبيق الاختبارات البدنية والتعرف إلى أنسب وقت للتنفيذ.
٣. مدى ملائمة التدريبات في البرنامج التدريبي المقترح لعينة الدراسة.
٤. توزيع الأزمان المثالية للتمرينات وأجزاء الوحدة التدريبية.
٥. تحديد وتوحيد طريقة قياس النبض لأفراد عينة الدراسة.
٦. التعرف إلى المعوقات التي تواجه الباحث عند تنفيذ البرنامج.

٥٠٤ "أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى بعض "

٧. التأكد من مناسبة استمارة تسجيل البيانات.
 ٨. التعرف إلى الترتيب الأمثل لأجراء القياسات والاختبارات والزمن اللازم لإجرائها.
 ٩. تدريب الكادر المساعد على كيفية إجراء القياسات وكيفية تسجيل البيانات.
- وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عما يأتي:**
١. صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
 ٢. تم تغيير موعد تطبيق البرنامج من الساعة الرابعة مساءً إلى الساعة الثالثة والنصف مساءً.
 ٣. تم حذف بعض التمرينات المركبة التي يصعب على أفراد عينة الدراسة فهمها وتطبيقها بالوقت المحدد لها.
 ٤. أستخدم الباحث أنواع الشد التالفة وفقاً لمعدلات النبض وحسب نتائج الدراسة الاستطلاعية والمراجع العلمية حيث يؤكد كلاً من البيك (١٩٩٧) والبساطي (١٩٩٥) و ماجلين (Meglynn, 1996) أن معدلات النبض الخاص بشدة الحمل كما يلي:
 - الشدة المتوسطة من (١٤٠ - ١٦٠) نبضة/ق.
 - الشدة أقل من القصوى (١٦٠ - ١٨٠) نبضة/ق.
 - الشدة القصوى من (فوق ١٨٠) نبضة/ق.
 ٥. تفهم الكادر المساعد لعملية إجراء القياسات وتسجيل البيانات الخاصة بها.
 ٦. مناسبة استمارة التسجيل.
 ٧. بدء تنفيذ البرنامج التدريبي من تاريخ (٢٠١٢/٥/٥) وحتى (٢٠١٢/٧/١٤). لمدة (١٠) أسابيع.

• المرحلة الإجرائية الثانية

أولاً: القياس القبلي

١. اليوم الأول يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٢/٥/١ قام الباحث بقياس القدرات البدنية والتي تم قياسها في الملعب الخارجي للمدينة الرياضية الساعة الثالثة مساءً بعد إجراء الإحماء اللازم والمناسب لجميع عضلات الجسم لمدة ١٥ دقيقة بعدها تم إجراء القياسات حسب الترتيب التالي: - الرشاقة - عدو ٣٠ متر/ث. - عدو ٥٠ متر /ث. - القوة العضلية: قوة الذراعين (رمية التماس / كرة القدم). - تحمل عضلات الذراعين (الانبطاح المائل / ٦٠ث).

٢. اليوم الثاني يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٢/٥/٢ قام الباحث بقياس القدرات البدنية والتي تم قياسها في الملعب الخارجي للمدينة الرياضية الساعة الثالثة مساءً بعد إجراء الإحماء اللازم والمناسب لجميع عضلات الجسم لمدة ١٥ دقيقة بعدها تم إجراء القياسات وحسب الترتيب:

- الوثب العمودي . - الجلوس من الرقود . - قياس المرونة لأقرب (١ سم).
- تحمل دوري تنفسي جري (٢٤٠٠) متر حول الملعب.

ثانياً: القياس البعدي

تم أخذ القياسات البعدية ابتداءً من يوم الجمعة في الفترة من (١٥-٢٠١٢/٧/١٦) وكانت بنفس الطريقة والكيفية وترتيب القدرات والتوقيت التي تمت في القياسات القبلية.

● المرحلة الإجرائية الثالثة

المعالجات الإحصائية

تم جمع البيانات من خلال القياسات القبلية والبعدي وقام الباحث بجدولتها استعداداً لإجراء الإحصاء المناسب، حيث استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

أولاً: الإحصاء الوصفي

١. المتوسط الحسابي: (mean)
٢. الانحراف المعياري: (std. Dev)
٣. المدى: الحد الأدنى والأعلى (Min and max)

ثانياً: الإحصاء التحليلي

اختبار "ت" للمجموعات المترابطة (Paired Samples T-Test) وذلك للتعرف إلى دلالة الفروق ما بين القياس القبلي والبعدي، والنسب المئوية للمتغير.

نتائج الدراسة

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لأثر البرنامج التدريبي المصمم على مستوى بعض القدرات البدنية (التحمل والقوة، والسرعة والرشاقة والمرونة) لدى لاعبي كرة القدم الصم..

ولاختبار هذه الفرضية، تم حساب اختبار "ت" للعينات المرتبطة للفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لقياسات متغيرات القدرات البدنية لدى أفراد العينة، حيث كانت كما هي موضحة في الجدول رقم (٣)

٥٠٦ "أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى بعض"

جدول (٣): نتائج اختبار "ت" للعينات المرتبطة للفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لقياسات متغيرات القدرات البدنية لدى أفراد العينة (ن = ١٩).

عناصر اللياقة البدنية	المتغيرات	وحدة القياس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التحمل	التحمل العام ٢٤٠٠م	متر/ دقيقة	القياس القبلي	٢٣,٨٣	٣,٦٥	٣١,٦٠	١٨	٩,٩٥٥	*,٠٠٠
			القياس البعدي	١٦,٣٠	٢,٠١				
	عضلات الذراعين	عدد/ الدقيقة	القياس القبلي	١٩,٧١	١٣,٠٩	٤٢,١٠	١٨	٩,٣٢٣	*,٠٠٠
			القياس البعدي	٢٨,٠٠	١٣,١٥				
	عضلات البطن	عدد/ الدقيقة	القياس القبلي	٢٩,٨٦	٥,١٨	٢٢,٩٤	١٨	١١,٥٢٩	*,٠٠٠
			القياس البعدي	٣٦,٧١	٤,٨٩				
القوة الانفجارية	الذراعين (رمية التماس)	السننيمتر	القياس القبلي	٦,٨٧	١,٠٩	٥٢,٦٩	١٨	٨,٠٠٦	*,٠٠٠
			القياس البعدي	١٠,٤٩	١,٩٣				
السرعة	السرعة ٣٠م/ث	متر/ ثانية	القياس القبلي	٥,٥١	١,٠٨	١٣,٢٥	١٨	٣,٦٦٣	*,٠١١
			القياس البعدي	٤,٧٨	٠,٧٩				
	السرعة ٥٠م/ث	متر/ ثانية	القياس القبلي	٨,٠٣	٠,٦١	٨,٣٤	١٨	٧,٦٢٢	*,٠٠٠
			القياس البعدي	٧,٣٦	٠,٤٦				
	الرشاقة (اختبار بارو)	الزمن/ ثانية	القياس القبلي	١١,١٣	٠,٤٦	٤,٩٤	١٨	٣,٧٨٢	*,٠٠٩
			القياس البعدي	١٠,٥٨	٠,٤٣				
المرونة		السننيمتر	القياس القبلي	٠,٤٣	١٠,٦٣	٩٦,٧٩	١٨	٧,٢٤٦	*,٠٠٠
			القياس البعدي	٤,٥٧	١١,١٦				
الوثب العمودي		السننيمتر	القياس القبلي	٣٠,٢٩	٣,٠٩	٨,٤٨	١٨	١٠,١١٥	*,٠٠٠
			القياس البعدي	٣٢,٨٦	٣,٧٢				

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq ٠,٠٥$).

يبين الجدول رقم (٣) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0,05$) في جميع القدرات البدنية، حيث كانت الفروق لصالح القياسات البعدية لدى أفراد عينة الدراسة، وكانت النسبة المئوية لمتغير القدرات على التوالي ($31,60\% / 42,10\%$ / $22,94\% / 52,69\%$ / $13,25\%$ / $8,34\%$ / $4,94\%$ / $96,79\%$ / $8,48\%$).

مناقشة النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية (التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة) لدى لاعبي كرة القدم الصم، وكذلك التعرف إلى الفروق في مستوى بعض القدرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدى لدى أفراد العينة.

أشارت نتائج الجدول رقم (٣) فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في تحسن متغير التحمل العام حيث كانت النسبة المئوية للتحسن لمتغير التحمل العام $31,60\%$ ، ويعزو الباحث هذا التحسن الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة نتيجة خضوعها للبرنامج التدريبي بشكل منتظم، والمتضمنة مجموعة من المحطات الدائرية والتمرينات المتنوعة والمخطط لها وفق أسس علمية سليمة، والتي تحتوي على العديد من المواقف التدريبية المتغيرة والمتدرجة في الصعوبة وأيضاً احتوى البرنامج على مجموعة من التمارين الاوكسجينية واللاوكسجينية وتدرجات جري متنوعة باستخدام كرة أو بدونها والتي تراوحت شدتها بين ($50-85\%$) وهذا المدى ضمن إطار النظام الهوائي والذي ساعد على تحسين التحمل العام لدى أفراد عينة الدراسة. وأشار أحمد (١٩٩٩) إلى أن استخدام شدة ($60-80\%$) من الشدة القصوى تعمل على تطوير التحمل العام والتحمل الخاص، ويرى الباحث أنه قد يكون نتيجة الجهد الملقى على الجهاز الدوري التنفسي والعضلات العاملة عليها مما ساهم في حدوث التكيفات للجهازين نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي الواقع على الجسم والذي أدى إلى رفع كفاءة عمل عضلة القلب من حيث زيادة حجم الناتج القلبي وانخفاض معدل نبض القلب والتنفس أثناء الراحة، مما انعكس إيجابياً على التحمل العام، وأشار مكملان في نتائج دراسته (McMillan, 2004) أن أنجاز التدريب الفترى مرتفع الشدة ($75-90\%$) ولمدة ٤ دقائق من لعب كرة القدم في الملعب مع تدريبات كرة القدم المعتادة تكون ذات تأثيرات إيجابية لتحسين التحمل الدوري التنفسي.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (البياتي ويوسف، ٢٠٠٤) و مكلينتير (McIntyre, 2005) والميتمي (٢٠٠٩) والتي أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن البرامج المستخدمة أدت إلى التحسن في عنصر التحمل العام رغم اختلاف العينات.

وأشارت نتائج الجدول رقم (٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في تحسن مستوى تحمل عضلات الذراعين وتحمل عضلات البطن، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن لمتغير تحمل عضلات الذراعين ($42,10\%$) وتحمل

عضلات البطن (٢٢,٩٤%) ويعزو الباحث هذا التحسن إلى أن البرنامج التدريبي الذي تميز بتنوع تمارينه في تنمية القدرات البدنية المتمثلة (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل قوة)، إضافة إلى تمارين المقاومة سواء مقاومة الجسم أم المقاومة باستخدام الأدوات أم الزميل. وبالتالي انعكس ذلك على تحمل قوة عضلات الذراعين وعضلات البطن، حيث أشار عبد الفتاح (٢٠٠٣) إلى أن التدريب الرياضي المنتظم يؤدي إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على إنتاج القوة سواء أكانت حركية أم ثابتة، كما يزيد من سرعة الانقباض العضلي.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (البياتي ويوسف، ٢٠٠٤) ومكلينتر (McIntyre, 2005) والميتي (٢٠٠٩) والتي أشارت نتائجها إلى أن البرامج المستخدمة أدت إلى تحسن في عنصر التحمل العضلي لعضلات البطن والذراعين.

كما وأظهرت نتائج الجدول رقم (٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في تحسن متغير الوثب العمودي، حيث وصلت النسبة المئوية للتحسن (٨,٤٨%) ويعزو الباحث ذلك إلى طبيعة التمارين التي احتوى عليها البرنامج، والمخصصة لتطوير القوة العضلية القصوى، حيث كانت عبارة عن تمارين يتم الأداء فيها باستخدام مقاومة الجسم من الوضع العمودي، كما احتوى البرنامج على تمارين ثني ومد الركبتين بحيث تكون المقاومة أثناء الأداء ضد الجاذبية، كما احتوى البرنامج على تمارين الوثب بعدة أشكال التي من شأنها تطوير القوة العضلية للرجلين. وأشار عبد الفتاح (٢٠٠٣) أن تطوير القوة العضلية يعتمد على زيادة المقاومة التي تعمل ضدها العضلة، سواء أكانت المقاومة خارجية أم مقاومة وزن الجسم أم غير ذلك. كما وأشار كلاً من حسانين ومعاني (١٩٩٨) إلى أن تمارين المقاومة بأشكالها المختلفة تؤدي إلى تنمية القوة العضلية. والذي انعكس بدوره على الوثب العمودي بزيادة الارتفاع عند الارتفاع.

وفي هذا الصدد أشار ملحم (١٩٩٩) إلى أن تمارين الوثب تؤدي إلى تطوير القدرة العضلية، وذلك لأن انقباض العضلات مباشرة بعد استطالتها يؤدي إلى إنتاج شغل كبير وقدرة عضلية عالية، ويعود ذلك إلى استخدام الطاقة المطاطية التي خزنت بداخل هذه الألياف العضلية نتيجة استطالتها. كما وأشار الكيلاني (٢٠٠٥) إلى أن تمارين الوثب العميق والوثب الارتدادي والحجل الوثبي تطور من القدرة العضلية، وذلك من خلال إجبار العضلة على الزيادة في طولها قبل انقباضها الشديد.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (البياتي ويوسف، ٢٠٠٤) ومكلينتر (McIntyre, 2005) والميتي (٢٠٠٩) والتي أظهرت نتائجهم أن البرامج التدريبية أدت إلى تحسن عنصر القوة بأنواعه.

وأظهرت نتائج الجدول رقم (٣) فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مستوى متغير القوة العضلية (عضلات الذراعين)، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن (٥٢,٦٩%) ويعزو الباحث ذلك إلى أن أفراد عينة الدراسة من اللاعبين

المستجدين في النادي والذين لم يخضعوا إلى أي برنامج تدريبي وغير ممارسين لتمرينات القوة العضلية، الأمر الذي يؤدي وخاصة عند انتظام الأفراد غير المدربين إلى حدوث تطور سريع في معدل القوة العضلية أكثر من الأفراد المدربين، وذلك بسبب أن مكتسبات التدريب تكون أسرع في بداية التدريب، حيث أشار أحمد (١٩٩٩) أنه من أجل أن يعمل مثير حمل التدريب على تقدم مستوى القوة العضلية يجب أن يتعدى مثير الحمل اليومي بالنسبة للأفراد العاديين، وبالتالي تظهر النتائج أن هناك تحسن كبير في عنصر القوة العضلية في مختلف عضلات الجسم لدى أفراد عينة الدراسة ومنها (قوة عضلات الذراعين) نتيجة البرنامج التدريبي المقنن والمتبع في الدراسة.

كما أشارت نتائج الجدول رقم (٣) إلى وجود فروق إيجابية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في تحسن مستوى متغير السرعة الانتقالية (٣٠ متر، ٥٠ متر)، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن على التوالي (١٣,٢٥%) و(٨,٣٤%)، ويعزو الباحث ذلك إلى تطور كفاءة أنظمة إنتاج الطاقة الفوسفاجينية (ATP-PC)، وذلك من خلال البرنامج التدريبي الذي احتوى على تدريبات مرتفعة الشدة لأزمان قصيرة تتراوح من (١٢-٥) ثانية، وبفترات راحة تسمح بإعادة بناء مصادر الطاقة لهذا النظام التي تزود العضلات بالطاقة اللازمة. ويشير كلاً من بورز وهولي (٢٠٠١)، وبروكس وآخرون (١٩٩٦)، أنه عند أداء التمرينات ذات الشدة العالية والزمن القصير والذي قد يصل إلى ٢٠ ثانية فإنه يتم تزويد العضلات بالطاقة اللازمة لإعادة شحن (ATP) بواسطة النظام الفوسفاجيني (ATP-PC)، وأن تكرار أداء هذه التمرينات سوف يؤدي إلى تطوير كفاءة وفاعلية هذا النظام من خلال زيادة مخازن الطاقة مما يطور من القدرة اللاكسجينية التي تعبر عن مقدار الشغل المبذول بالاعتماد على النظام الفوسفاجيني لإنتاج الطاقة. (هنداوي والجواد، ٢٠٠٦).

وأشارت نتائج الجدول رقم (٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في تحسن مستوى متغير الرشاقة، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن (٤,٩٤%) ويرى الباحث بأن هذا التطور ناتج عن مدى إيجابية البرنامج التدريبي المطبق وفق أسس علمية والذي يحتوي على العديد من التمارين لتنمية عنصر الرشاقة في بداية كل جزء رئيسي من البرنامج مع عنصر السرعة والمرونة وهذا ما يلاحظ من أن هذه العناصر فيها ارتباط كبير في تطور هذه العناصر مجتمعة، وبلا شك فإن كل ما سبق نجده في لعبة كرة القدم والتي تكاد لا تخلو من الحركات السريعة والتوقفات المفاجئة، والتغيير المستمر في الاتجاهات على الأرض والهواء والدوران والانتشار السريع، وزيادة السرعة إلى مستويات مختلفة والتحريك بشكل مفاجئ من جانب إلى آخر، والخداع والمراوغة، والتي تتطلب القدرة على توظيف مهارات كرة القدم الخاصة أثناء اللعب عملية محكمة بمدى قدرة اللاعب على تغيير أوضاع الجسم بشكل سريع وفعال. وهذا ما أشار إليه حماد (١٩٩٨) إلى أن الرشاقة تعد من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للألعاب الرياضية ككرة القدم التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المفاجئ، أو الأداء الحركي في ظروف مكثفة التعقيد وبقدر كبير من السرعة والدقة والإتقان، وأن توافر الرشاقة

لدى اللاعبين يعتبر قاعدة أساسية في تعلم وتطوير وإتقان الأداء الحركي وخاصة الحركات المركبة منها. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (البياتي ويوسف، ٢٠٠٤) والميمني (٢٠٠٩) والداود (٢٠١١) والتي أدت برامجهم إلى تحسين في عنصر الرشاقة.

كما وأظهرت نتائج الجدول رقم (٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في تحسن مستوى متغير المرونة، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن (٩٦,٧٩%) ويعزو الباحث هذا التطور الناتج إلى مجموعة من التدريبات الخاصة بالمرونة المطبقة في البرنامج التدريبي المقترح والتي تهدف إلى تنمية عنصر المرونة على أجزاء الوحدة التدريبية، فالإحماء احتوى على تمرينات إطالة ثابتة لجميع عضلات الجسم ومدته (٥) دقائق، كما احتوى على تمرينات مرونة لكل مفاصل الجسم ابتداءً بالرقبة وأنتهاءً بمفاصل القدمين ومدته (٥) دقائق، إلى جانب احتواء مفردات البرنامج في الجزء الرئيسي على تمرينات إطالة ومرونة لجميع عضلات ومفاصل الجسم خلال وقت الراحة بين كل تمرين وآخر، وكذلك في الجزء الختامي (التهديئة) ومدته (١٥-١٠) دقيقة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً من (البياتي ويوسف، ٢٠٠٤) ومكلينتر (McIntyre, 2005) والميمني (٢٠٠٩) والتي أشارت نتائجهم إلى أن البرامج المستخدمة أدت إلى تحسن في عنصر المرونة.

وبهذه النتيجة تتحقق الفرضية والتي تنص على أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0,05$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مستوى بعض القدرات البدنية (التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة) لدى لاعبي كرة القدم من الصم وبناءً عليه يستنتج الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين جميع القدرات البدنية قيد الدراسة.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث ما يلي:

١. إن البرنامج التدريبي المقترح له أثر في تحسين جميع القدرات البدنية قيد الدراسة.
٢. إن أعلى نسبة للتحسن كانت في متغير المرونة وأقل نسبة للتحسن كانت في متغير الرشاقة.

التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

١. استخدام البرنامج التدريبي المقترح خلال مراحل التدريب والإعداد لما له من نتائج إيجابية على المتغيرات البدنية.

٢. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة وتوصياتها من قبل الجهات المختصة في وزارتي الشباب والرياضة والشؤون الاجتماعية بضرورة الاهتمام بالرياضة كرة القدم للصم وتصميم البرامج التدريبية وعدم إغفال هذه الفئة من المجتمع.
٣. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية تتناول المتغيرات المهارية والوظيفية والنفسية والاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم الصم مع التركيز على الجانب التدريبي.

References (Arabic & English)

- Abdulfatah, A. (2003). *Physiology of Exercise and Sport*, Cairo: Alfikr Alarabi Foundation, Egypt.
- Abdulrabiee, K. & Majeedalmawla, M. (1988). *The Physical Preparation in Football*, the Ministry of the Higher Education And Scientific Research”, Baghdad University, Alhikmah Foundation, Iraq.
- Abdulraheem, A. & Farahat, H. (1997). *Effect Of Aerobic Exercises Program By Using The Tools For Improving Some The Movement Abilities And Some Physical Abilities Of Deaf*, Science & Sport Arts Magazine, The Sport Education Faculty For Females, The 3rd Issue, Halawan University, Cairo, Egypt.
- Abdulrahman, N. (2000). *The Aerobic Activities*, Alexandria: Alma’aref Foundation, Egypt.
- Abo Almajd, A. (2001). *The Modern Tactic and Entertainment Games for Improving The Training Football Programs For Old And Adults*, Cairo: The Center Book For Publication, Egypt.
- Abu- Eid, Faleh Sultan. (2004). *The Effect of a Swimming Teaching Program on the Self-Concept and Skill Level among physically disabled*. Master Thesis (Unpublished), Yarmouk University, Irbid , Jordan.
- Albaik, A. (1997). *Principles and Programs of Sport Training For Referees*, Alexandria: Alma’aref Establishment, Egypt.
- Albassati, Amrullah. (1995). *The Training And Physical Preparation In Football*, Alexandria: Alma’aref Establishment, Egypt.

- Albatani, M. (2007). *The Effect Of Two Proposed Training For Improving the Muscles Endurance*, Master Thesis (Unpubsihed), Alyarmook Univeristy, Irbid, Jordan.
- Albawwab, B. (2007). *The Effect Of Two Proposed Training For Improving The Muscle Strength On Throwing Distance of the Physically Disabled Players In the National Teams Committed To Training*, Master Thesis (Unpublished), The Jordanian University, Amman, Jordan.
- Alhakeem, A. (2004). *Tests, Assessment and Statistics in the Sport Field*, the Ministry of the Higher Education and Scientific Research", Alqadisiah University, Baghdad, Iraq.
- Alhamooli, N. (2006). *Proposed Educational Unit Of Gym And Its Impact On Some Learning Aspects For the 4th Grade Learners Of Special Hearing Needs In Alexandria Governorate*, Theories And Applications Magazines Of The Sport Educational Faculty For Males In Abuqair, Alexandria, the Issue No.(58), Alexandria, Egypt.
- Ali, T. & Abulail, A. (2006). *The Physical and Sport Education for the Special Needs*, Alain: Alfalah Bookshop for Publiacation and Distribution, U.A.E.
- Alkhateeb, J. (2008). *Introduction in the Hearing Disability*, the 3rd Edition, Amman: Alfikr Foundation; Publishers & Distributors, Jordan.
- Alkhateeb, M. & Alkhayat, A. (2000). *The Rules of the Physical Fitness*", Amman: Almanahij Foundation for Publication & Distribution, Jordan.
- Almitami, Y. S. (2009). *Effect of Mixed Training Program (Aquatic and Ground) To Improve Some Body Fitness Components and Functional Variables in Deaf Football Players*", Phd Thesis (Unpublished), the faculty of the Supreme Studies: The Jordanian University, Amman, Jordan.

- AL-Mitami, Y.S. (2005). *Obstacles of Participation in Sport Activities Faced Disabled in Republic of Yemen*", Master thesis (Published), Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Almomini, A. (2004). *The Problems Which The Special Needs Individuals Suffer From: Field Study*, Alyarmook Researches, the Humanities And Social Science Series, The 20th Volume, The 2nd Issue, Irbid, Jordan.
- Alshadfan, B. (2001). *The Effect Of The Proposed Training Program for Improving The Muscle Strength and Its Relationship With The Performance level Of Some selected skills Of the Young Football Players*, Master Thesis (Unpublished), The Jordanian University, Amman, Jordan.
- Alwahsh, M. & Hammad, M. (1994). *The Fundamentals of Football*", Cairo: Mokhtar Foundation for Publication and Distribution, Egypt.
- Alwaqqad, M. (2003). *The Modern Planning In Football*, Cairo: Alsa'adah Foundation, Egypt.
- Amayra, A. (2003). *The Trends Of The Sport Education Faculty Students In Alyarmook University towards Integrating The Disabled Students In The Sport Education Courses*, Master Thesis (Unpublished), Alyarmook University, Irbid, Jordan.
- Baabad, M. (2007). *The Effect of a Proposed Training Program on Some Physiological and Anthrometiric Variables Among Soccer Players in Yemen*, Master thesis (Unpublished), Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Bani Melhim, M. B. (2003). *The Effects of Suggested Training Program of Swimming on Selected Physiological Parameters*, Master thesis (Unpublished), Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Bni Domi, B. (2007). *The Effect Of A proposed Movement Education Pogram On The Deaf Pupils Upon Physical Fitness And Psychological Stress Of Their Parents*, Phd Thesis (Unpublished),

The faculty Of The Supreme Studies: The Jordanian University, Amman, Jordan.

- Dirweesh, K, & Hassanain, M. (1999). *The New In the Circular Training*", Cairo, Alkitab Foundation for Publication, Egypt.
- EOC, HONG KONG. *Survey on Obstacles to Persons with A Disability In Non-Employment Fields In Hong Kong*, (1998).
<http://www.eoc.org.hk/EOC/GraphicsFolder/InforCenter/Research/content.aspx?ItemID=9935>.
- Finch, Naomi. (2001). *Young Disabled People and Sport*, The Social Policy Research Unit, The University of york, Novrmber, 2001.
- Galaludain, A. (2006). *The Physiological Principles for the Physical Activities*, Alzakazeeq: The Book Center for Publication, Egypt.
- Hamad. M. (1990) "The Attack in Football", Cairo: Alfikr Alarabi Foundation, Egypt.
- Hamad, M. (1997). *The Planed Training Programs for the Football Teams*, Cairo: Alfikr Alarabi Foundation, Egypt.
- Hamad. M. (1999). *The New In the Skill and Plan Preparation Of The Football Player*. Cairo: Alfikr Alarabi Foundation, Egypt.
- Hamid, Z. (1999). *Effectiveness Of Using Proposed Preliminary Games Programs On Some Physical Abilities For the Deaf And Mute*, Theories And Applications, The Issue No(24), The Faculty Of Sport Education For Males, Alexandria University, Egypt.
- Hamoori, A. (2002). *The Effect of Proposed Training Program On Some Physiological and Physical Variables for The Vollyball Players*, Master Thesis (Unpublished), Alyarmook Univeristy, Irbid, Jordan.
- Harahisha, A. (2003). *The Psychological Stress And Uniformity Strategies Of The Disabled Brothers In Jordan*, Master Thesis (Unpublished), Alyarmook Univeristy, Irbid, Jordan.

- Husnanain, M. (1996). *Assessment And Evaluation In The Physical And Sport Education*, The 2nd Part, the Third Edition, Cairo: the Alfikr Alarabi Foundation, Egypt.
- Kammash, Y. (1999). *The fundamental Skills in Football, Teaching and training*, Amman, Alkhaleej Foundation, Jordan.
- Lafi, A. (2001). *Effect Of Proposed Program For Improving The General Endurance Of The Football Players*, Master Thesis (Published), Alyarmook University, Irbid, Jordan.
- Lesniak, Karen, T. (2001). *Exercise and Hypertension Current Opinion in Cardiology*, 16(6): 356-359.
- Majeed, A. Mowafaq, H. (1999). *The Functional Preparation for Football*, Amman, Alfikr Foundation for Publication and Distribution, Jordan.
- McGlynn, George. *Dynamics of fitness: A practical approach*, Fourth Edition, Brown benchmark. (1996).
<http://www.abebooks.com/products/isbn/9780697295767/Wcb/Dynamics+of+Fitness:+A+Practical+Approach/>
- McIntyre, Mc. (2005). *A comparison of the physiological profiles of elite gaelic footballers, hurlers, and soccer players*, Sport Medicine; 39(1): 437-9.
- Mukhtar. H. (1997). *The Annual Training Program in Football*, Cairo: Alfikr Alarabi Foundation, Egypt.
- Nafi', N. (1992). *Effect of Proposed Training Program for Exercises Through by Tools on Some of The Physical Characteristics of The Deaf and Mute*, Master Thesis (Unpublished), the Faculty of Sport Education For Females, Alzakazeeq University, Alzakazeeq, Egypt.
- Othman, H. (2007). *The Study of Differences In Assessing The Physical and The Skill Variables Between Players of Top And Bottom Teams of The Super League Contest In Sudan*, The 1st Scientific Conference: The Role of The faculties Departments And

Institutions of The Sport Education For Improving The Arabic Sport, Amman, Jordan.

- Rafeeq, H. (2004). *Effect of Skill Physical Exercises Depending on The Periodic Training Basics on Some Physical, Skill And Functional Variables For the Young Football Players*, Phd Thesis (Unpublished), Almwasel University, the Sport Education Faculty, Iraq.
- Sa'duddeen, M. (1993) *The Science of Organs Functions And The Physical Effort*, Alexandria, Alma'rifah Algami'iah Foundation, Egypt.
- Salamah, B. (2000) *The Sport Physiology and the Physical Performance (The Blood lactic)*, Cairo, Alfikr Alarabi Foundation for Publication and Distribution, Egypt.
- Salamah, I. (2000). *The natural Introductory For Assessment In The Physical Fitness*", Alexandria: Alma'arif Foundation, Egypt.
- Sayid, A. Nasrauddain. (2003). *Physiology of Training and Sport*", Cairo, Alfik Alarabi Foundation for Publication & Distribution, Egypt.
- Sharaye'h, M. (2004). *The special Physical Fitness And Its relationship With the Skill level of The Young Football Players In Jordan*", Master Thesis (Unpublished), Alyarmook Univeristy, Irbid, Jordan.
- Thiabat, M. (2001) *The Effect of Proposed Training Program For Improving Some The Physiological Characteristic of The Football Players*, The Scientific Magazine For The Physical And Sport Education, Cairo, Egypt(39): 310-337.
- Zahir, A. (2000). *Physiology of Vault and Jumping competitions*, Cairo: Alkitab Center for Publication, Egypt.