

تأثير التدريبات المركبة بطريقة التدريب الدائري في تطوير بعض القدرات البدنية
والمهارات الأساسية لكرة القدم للاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة

أ.م.د. عقيل حسن فالح السيد علي عوده صالح أحمد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

أشتمل الفصل الأول على المقدمة و أهمية البحث حيث تجلت أهمية البحث بتسليط التدريب المركب وفق التدريب الدائري لتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة لكرة القدم حيث يشمل هذا الفصل مشكلة البحث والتي تكمن بقصور بعض مدربي كرة القدم لذوي الاحتياجات الخاصة باستخدام التدريب المركب عن طريق صياغة منهج بالتدريب الدائري ومتابعة هذا المنهج وما هو دوره في تطوير أي القدرات والمهارات للاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة. أما أهم أهداف البحث فكانت :

١- التعرف على تأثير التدريبات المركبة بالتدريب الدائري في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة (الصم _ البكم) .

أما أهم فروض البحث هي :

١- تأثير إيجابي للتدريبات المركبة بالتدريب الدائري بتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة لكرة القدم.

أما الفصل الخامس فأشتمل على الاستنتاجات و التوصيات ومن أهم الاستنتاجات هي ان التدريب المركب ساهم في تطوير القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة وان من أهم التوصيات هي استخدام التمارين المركبة في تطوير القدرات البدنية و المهارية وأن يكون الأداء مشابهاً لأداء المباراة الفعلية .

The effect of exercise training ring monted in away to develop som physical abilities and basic skill of foot ball players with special needs

Researcher

Ali OdehSalehAhmmed

Supervisor

d.rAqeel Hassan Faleh

The research in cludes five chapters touched theresearcher to miley :

The first chapter in cludes the in troduction and the importance of research and theimportanceof research as demonstrated by shining the compound according to the training ringtraining to develop physical abilities and skills of the players for special needs foot ball , were this chapter in cludes research problem which lies find congestive some foot ball coaches for people with special needs for msing the compound training through the formulationing approach to training and follow up of thisapproach and what is his role in the development of any capacity and skills of players with special need.

The objectives of the research were :

1– I identify the impact of the vehicle training exevcises ring in the development of physical abilities and skills of foot ballers with special needs (deaf _ muat) .

The researchhypothesesare :

1– appositive effect of exercise training rchicle developed some ring physical abilities and skills of players with special needs foot ball .

The most important conclusions is that the training compound contributed to the development of physical campacity and skill to the players with special needs and that of the most important recommendations is the use of the vehicle exevcises in the development of physical capacity and technical skills and the performance is similar to the actuale performance of the game .

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يشهد العالم نهضة حضارية سريعة في كافة المجالات والعلوم والتي منها العلوم الرياضية التي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لتشخيص الحالات التي تسهم في رفع مستوى الرياضي والانجاز لجميع الألعاب والفئات الرياضية.

وبما إن لعبة كرة القدم تحظى بشعبية جماهيرية كبيرة وواسعة مما العاملين والباحثين في اللعبة الاهتمام بها فضلاً عن ممارستها من قبل جميع الأفراد الأصحاء والمعاقين إعاقة بسيطة قد تكون بالنطق أو السمع أو غيرها ،وهذا يعني مزاولة اللعبة من قبل شرائح مختلفة من المجتمع مما يحتم الاهتمام بهم للارتقاء بمستواهم البدني والمهاري حيث يجب أن يكون هناك تدريباً مركباً للقدرات البدنية والمهارات حيث إن هذه التدريبات تفسر لنا تطور وسرعة انجاز المهام التدريبية عندما يكون هناك تدريباً لأكثر من قدرة بدنية ومهارية خلال الوحدة التدريبية.ومن هنا تجلت أهمية البحث بتسليط التدريب المركب وفق التدريب الدائري لتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين لذوي الاحتياجات الخاصة بكرة القدم وذلك لجعلها تحت أيدي العاملين في حقل التدريب ذوياً لاحتياجات الخاصة للارتقاء باللعبة من كل النواحي أي مساهمتنا في رفع المستوى الرياضي لهم وفي بلدنا العزيز .

١-٢ مشكلة البحث

حقق العالم حياة أفضل للإنسان وإن لا تقدم بدون علم ولا علم بدون عمل يحقق لهذا العلم دوره في حياتنا فقد تطور العلم في مختلف الاختصاصات العلمية ومنها المجال الرياضي الذي يبين لنا الانجازات والأرقام القياسية التي تحقق بسبب تقدم وتطور العلوم المرتبطة بها ولا سيما علم التدريب الرياضي الذي يسعى إلى تحقيق الارتقاء بالمستوى الرياضي لجميع اللاعبين لأولمبية والباراولمبية للعبة كرة القدم.

وبما أن لعبة كرة القدم تنسم بالسرعة والقوة والرشاقة من خلال تحركاتها الهجومية والدفاعية وأدائها المهاري الذي يتطلب أداء مميز بدنياً وخططياً عند تنفيذ اللاعب المهارات لإنجاح ما مطلوب من هو هذا يفسر لنا يجب أن يكون تدريبات اللاعبين منسجمة لأداء المنافسة (المباراة) من الناحية البدنية والمهارية فمثلاً عند تدريب السرعة يتم التدريب دون مزجها بقدرة بدنية أخرى أو مهارة أساسية معينة أثناء الوحدة التدريبية وغيرها من القدرات والمهارات وخاصة في فترة الأعداد الخاص والفترة التحضيرية لما قبل المنافسات فضلاً عن ضعف إتقان بعض المهارات لأدائها كالمناولة والتهديف وغيرها وبما أن لاعبي كرة القدم لذوي الاحتياجات الخاصة يكون التدريب المركب لها لدور المهم في صقل هذه القدرات والمهارات الأساسية من خلال الدمج بالتدريب مما يوفر الوقت والجهد في التدريب للمدرب فضلاً عن اكتساب اللاعبين للقدرات والمهارات الأساسية المشابهة للأداء بالمنافسة ،ومن هنا تكمن مشكلة البحث بقصور بعض مدربي كرة القدم لذوي الاحتياجات

الخاصة باستخدام التدريب المركب عن طريق صياغة منهج بالتدريب الدائري ومتابعة هذا المنهج وما هو دوره في تطوير أي القدرات والمهارات للاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة .

٣-١ أهداف البحث

- ١- إعداد منهج تدريبي للتدريب المركب بطريقة التدريب الدائري.
- ٢- التعرف على تأثير التدريبات المركبة بالتدريب الدائري في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم لذوي الاحتياجات الخاصة (الصم - البكم) .

٤-١ فروض البحث

١- ، تأثير أيجابي للتدريبات المركبة بالتدريب الدائري بتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة بكرة القدم.

٢- ، فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية والمهارية ولصالح الاختبار البعدي

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري / لاعبو ذوي الاحتياجات الخاصة (الصم-البكم) بكرة القدم في البصرة.

١-٥-٢ المجال الزمني / من ٢٠١٤/٧/١ الى غاية ٢٠١٥/٥/٢٥ .

١-٥-٣ المجال المكاني / ملعب الباراولمبية في البصرة .

٢-الدراسات النظرية والمثابرة:

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث إذ يعد ((أنه الاختيار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر ويمثل الاقتراب الأكثر صدقا" لحل العديد من المشكلات العلمية بصوره عمليه))^(١).

٣-٢ عينة البحث:

يذكر وجيه محبوب ((انا لاهداف التي يصفها الباحث لبحثه و الاجراءات التي يستخدمها هي التي ستحدد طبيعة المجتمع أو العينة التي يختارها))^(٢).

اذ تم اختيار العينة بالطريقه العمديه فشملت لاعبو ذوي الاحتياجات الخاصه في محافظة البصره و البالغ عددهم (١٢) لاعبا" من أصل (٣٠) لاعب بنسبة (٤٠%) وقام الباحث بأجراء التجانس لأفراد عينة البحث بأستخدام معامل الألتواء أذ وجد بأن جميع أفراد العينة متجانسين في متغيرات (الوزن - الطول - العمر - العمر التدريبي) كما مبين في جدول (١) .

(١) - محمد حسن علاوي اسامه كامل: البحث العلمي في التربه الرياضيه وعلم النفس القايره دار الفكر العربي ١٩٩٩ ص٢١٧.

(٢) وجيه محبوب: أصول البحث العلمي ومناهجه عمان دار المناهج للنشر و التوزيع ٢٠٠١ ص١٦٨ .

(١) eeds

يوضح الجدول تجانس العينه في متغيرات (الوزن - الطول - العمر - العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الوزن	كغم	٦١.٩	٤.٦	٦٣	٠.٧٣
٢	الطول	سم	١٧٠.٨٧	٥.٥	١٧٢	٠.٠٦
٣	العمر	سنة	٢٢.٢٠	١.٥٣	٢٢	٠.٣٠
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.١٢	٢.٦٩	٤.٥	٠.٩٣

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

١- المراجع والمصادر العربية والاجنبية

٢- المقابلات الشخصية .

٣- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين وذلك لتحديد ما يلي

أ- استمارة تحديد القدرات البدنيه

ب- استمارة تحديد المهارات الاساسيه

ت- استمارة تحديد الاختبارات البدنيه

ج- استمارة تحديد الاختبارات المهاريه

٤- الشبكة العالميه للمعلومات (الانترنت)

٥- الاختبارات المستخدمه

٣-٤ إجراءات البحث الميدانيه

٣-٤-١ الاختبارات المستخدمه في البحث

٣-٤-١-١ الاختبارات البدنيه

أولاً:" العدو لمسافة (٣٠ م). (١)

الغرض من الاختبار / قياس السرعة الانتقاليه

أختبار المناوله الجداريه . (٢)

الغرض من الاختبار / قياس سرعة الأداء

ثالثاً:" أختبار الحجل (٣٦ م) بالرجل اليمنى (١٨ م) و بالرجل اليسرى (١٨ م). (٣)

(١) محمد صبحي حمدي عبد المنعم : الأسس العلميه للكره الطائره وطرق القياس للتقويم البدني [مهارى] معرفى [لنفسى] : القايره : مطبعة بوزرسيف :

١٩٨٨ ص ٣٦٣ .

(٢) طه أسماويل و آخرون : مصدر سبق ذكره : ص ٢٥٤ .

(٣) محمد صبحي حسنين : حمدي عبد المنعم : مصدر سبق ذكره : ص ١٨٦

الغرض من الاختبار / قياس القوة المميزه بالسرعه للرجلين

رابعاً : اختبار الجري الزجراجي بين القوائم (١).

الغرض من الاختبار / قياس الرشاقه

٣-٤-٢ الاختبارات المهاريه

أولاً : اختبار الجري بالكره لمسافه (٥٠م). (٢)

ثانياً : اختبار المناوله نحو دوائر مرسومه (٣).

الغرض من الاختبار / قياس دقة المناوله

ثالثاً : اختبار السيطرة على الكره في مسافه محدده (٤).

الغرض من الاختبار / قياس مدى قدرة اللاعب على التحكم بالكره والسيطره عليها

رابعاً : اختبار سرعة المراوغه مع التحكم بالكره (٥).

خامساً : اختبار التهديد على المرمى (٦).

الغرض من الاختبار / قياس دقة التهديد

٣-٥ التجربه الأستطلاعيه

أجرى الباحث التجربه الأستطلاعيه على عينه مؤلفه من (٦) لاعبين من ذوي الأحتياجات الخاصه في البصره و تمت بتاريخ ٢٠١٤/١٢/٥ و لغاية ٢٠١٤/١٢/٨ وكان الهدف منها مايلي : ١- معرفة صلاحية الأدوات و الأجهزة المستخدمه

٢- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد

٣- التعرف على مدى صلاحية و ملائمة الاختبارات المستخدمه لعينة البحث

٤- معرفة الوقت اللازم لأجراء كل اختبار و تسلسل الاختبارات البدنيه و المهاريه

٣-٦ تجربه البحث الرئيسيه

٣-٦-١ الاختبارات القبليه

تم أجراء الاختبارات القبليه على المجموعه التجريبية بتاريخ ٢٠١٤/١٢/٢٥ و لغاية ٢٠١٤/١٢/٢٦ وكان تسلسل الاختبارات كالتالي :

اليوم الأول / تم اختبار (سرعة الأداء _ السرعة الأنتقاليه) ثم اختبار (المناوله _ التهديد).

(١) عمرو ابو المجد جمال أسماعيل النمكي : تخطيط برامج تدريب و تربية البراعم والناشئين في كرة القدم : القاهرة : مركز الكتاب للنشر : ١٩٩٧ : ص ١٢٨ .

(٢) مفتي أبراهيم حماد : مصدر سبق ذكره : ص ٢٦١ .

(٣) زهير الخشاب وآخرون : مصدر سبق ذكره : ص ٢١٣ .

(٤) مفتي أبراهيم حماد : مصدر سبق ذكره : ص ٢٦٠-٢٦١ .

(٥) عمرو أبو المجد : جمال أسماعيل النمكي : مصدر سبق ذكره : ص ١٢٨ .

(٦) زهير الخشاب و آخرون : مصدر سبق ذكره : ص ٢١٤ .

اليوم الثاني / تم اختبار (القوة المميزة بالسرعة _ الرشاقة) ثم الاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة _ الجري بالكرة _ المراوغه)

٣-٦-٢ المنهج التدريبي :

قام الباحثان بتنفيذ المنهج التدريبي للتدريبات المركبة للتدريب الدائري بعد الاطلاع على المصادر و المراجع و المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة و الاختصاص الهادف الى تطوير القدرات البدنيه و المهاريه إذ تم تنفيذه بتاريخ ٢٠١٥/١/٤ و لغاية ٢٠١٥/٣/٣ واشتمل على (٢٤) وحده تدريبيه و بواقع ثلاث وحدات تدريبيه في الأسبوع للأيام (السبت _ الاثنين _ الأربعاء) إذ قام الباحث بمراعاة الأسس العلميه الخاصه بتطبيق المناهج التدريبيه من خلال مايلي :

١- تم تنفيذ المنهج التدريبي شاملاً للوحده التدريبيه بأجزائها الثلاث

٢- تم تنفيذ الشدد التدريبي أبتداءاً من ٧٥% _ ٩٠%

٣- قام الباحث بمراعاة التدرج بالشدد

٤- أستخدم الباحث التشكيل (١:١) بين دورات الحمل الصغرى (الأسبوعيه) و بواقع (٨) دورات حمل و

التشكيل (١:٢) بين الوحدات التدريبيه داخل دورة الحمل الصغرى (الأسبوعيه)

٥- تم مراعاة التنوع بالتمارين خلال الدوائر التدريبيه (المحطات)

٦- تم تحديد عدد اللاعبين لكل دائره تدريبيه للتدريب الدائري (٣) لاعبين اذا كان عدد الدوائر (٤) و

لاعبين اثنين اذا كان (٦) دوائر تدريبيه (كما أستخدم الباحث زياده عدد لاعبي بعض الدوائر لأحداث

الراحه الايجابيه بين الدوائر التدريبيه

٧- بلغ مجموع زمن التدريب الكلي (١٩٧٦) دقيقه

٨- تم تنفيذ المنهج التدريبي في فترة الأعداد الخاص

٣-٦-٣ الاختبارات البعديه:

تم اجراء الاختبارات البعديه يوم ٢٠١٥/٣/٧ ولغاية ٢٠١٥/٣/٨ وكان تسلسل التمارين كما تم اجرائه

في الاختبارات القبليه

٣-٧ الوسائل الأحصائيه:

تم أستخدام الحقيبه الأحصائيه (SPSS 17)

٤- عرض ومناقشة النتائج

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليه و البعديه للأختبارات البدنيه المستخدمه

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه والخطأ المعياري وقيم (T) في الأختبارات البدنيه

المتغيرات	ثا	مجموعة التدريب الدائري				الخطأ المعياري	T محسوبه	T جدوليه	معنوية الفروق
		قبلي		بعدي					
		س	ع	س	ع				
السرعه الانتقاليه	ثا	٤.٣٩	٠.٢٧	٤.٢٨	٠.٣١	٠.٠٤٧٨٨	٢.٣٣٢	٢.٢٠١	معنوي
سرعة الاداء	ثا	١١.٨٥	١.١٤	١٠.٨٧	٠.٥١	٠.٢١٥٦٩	٤.٥١٦		معنوي
القوه المميزه بالسرعه	ثا	١١.٤٣	٠.٦٨	١٠.٧٢	٠.٥٧	٠.٠٧٥٩٠	٩.٣٥٥		معنوي
الرشاقه	ثا	١٠.٣٠	٠.٥٥	٩.٥٥	٠.٤١	٠.٠٧٦٠٧	٩.٨٢٧		معنوي

عند درجة حريه (١١) ومستوى دلاله (٠.٠٥)

من خلال جدول (٢) تبين أن هناك فروق معنويه بين الأختبارات القبليه و البعديه ولصالح الأختبارات البعديه) و يعزو الباحث هذه المعنويه في القدرات البدنيه بالأحتواء المنهج التدريبي المعد بالتدريبات المركبه للأسس العلميه الصحيحه في تطوير القدرات البدنيه بطرائق التدريب المستخدمه و التي ساهمت بشكل كبير في الارتقاء بهذه القدرات وهذا ما يؤكد بسطويسي أحمد " يجب استخدام أنسب الطرق التدريبيه الخاصه بتنمية القدرات الخاصه "(١) كما نضيف بأن الاستخدام الأمثل للأحمال التدريبيه و التدرج بها داخل دورات الحمل الأسبوعيه ساهم بنتائج إيجابيه لتطوير هذه القدرات البدنيه من خلال الاستخدام الأمثل للتدرج بالحمل التدريبي وهذا ما يتفق مع محمد حسن علاوي و أبو العلا أحمد " أن زيادة حمل التدريب عن مقدرة اللاعب أو عدم التخطيط السليم لدوره الحمل الأسبوعيه أو الفتره وتنسيق مكونات الحمل خلال ذلك أنما يؤدي إلى الأختلال بالمستوى " لذا فإن تقنين حمل التدريب بحيث يتلائم مع حاله التدريبيه يعتبر من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي و بالتالي تحسن مستوى الأداء " . (٢)فضلا" عن التنوع بالتمارين المركبه المستخدمه بهذه الطريقه من (بدني _ مهاري) (مهاري _ مهاري) وغيرها قد ساهمت بالارتقاء بهذه القدرات وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي " يعتبر التخطيط لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامه لضمان رفع المستوى الرياضي " كما أن العناية بحسن اختيار أنواع التمرينات المستخدمه على كاهل الفرد الرياضي تحقق رفع المستوى الرياضي".(١)

(١) بسطويسي أحمد : مصدر سبق ذكره : ص ١٨٥ .

(٢) محمد حسن علاوي : أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي : القاهره : دار الفكر العربي : ٢٠٠٠ : ص ٢١ .

(٣) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي : القاهره : دار الفكر العربي : ١٩٨٦ : ص ٢٩٢ .

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الأختبارات القبليه و البعديه للأختبارات المهاريه المستخدمه

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه والخطأ المعياري وقيم (T) في الأختبارات المهاريه

المتغيرات	ثا	مجموعة التدريب الدائري				الخطأ المعياري	T محسوبه	T جدوليه	معنوية الفروق
		قبلي		بعدي					
		س	ع	س	ع				
الجري بالكره	ثا	١٢.٠٦	٠.٢٥	١١.٦٧	٠.٢٧	٠.٠٥٣٣٢	٧.٣٧٧	٢.٢٠١	معنوي
المناوله	د	١٥.١٦	٢.٧٥	٢٠.١٦	٣.١٢	٠.٣٠١٥١	١٦.٥٨		معنوي
السيطره على الكره	د	٤٥	٦.٧٤	٦٤.١٦	١٠.٨٣	٢.٥٩٩٠٥	٧.٣٧٤		معنوي
المراوغه	ثا	١٨.٨٠	١.٠٤	١٨.٠٤	٠.٩٤	٠.١١٠٥٥	٦.٨٧٥		معنوي
التهديف	د	٦.٦٦	١.٨٢	٩.٠٨	١.٧٨	٠.٢٢٨٩١	١٠.٥٥٧		معنوي

عند درجة حريه (١١) ومستوى دلاله (٠.٠٥)

إتضح لنا من خلال الجدول (٣) أن هناك فروق معنويه لجميع الأختبارات المهاريه (ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تأثير التمرينات المركبه التي نفذت كونها ذات طبيعه تخصصيه تم تدريبها وفق تدريبات متخصصه و هادفه لتطويرها باستخدام التدريب الدائري والتي تكون ملائمه و مشابهه للأداء المهارى وهذا ما يؤكد كاهن الربيعي وموفق المولى " تستخدم أساليب تدريبيه في أغلب مدارس كرة القدم العالميه بحيث تتلائم مع فترات الأعداد و نوعيه المهارات التي تتطلبها "(٢) كما نضيف بأن التدريبات المستخدمه بالمنهج والتي وزعت بصورة منتظمه و علميه و بعيدا" عن العشوائيه في أداء التمرينات و تنظيم التمرينات أعتمدت على أسس علميه مدروسه من قبل المدرب و الأبتعاد عن العشوائيه في التنظيم الذي كان يطبق على أفراد العينه (الصم و البكم) كان له الدور الأساسي و المهم في تطوير مستوى اللاعبين وهذا ما يذكره مفتي أبراهيم حماد " أن الفارق بين التدريب الرياضي العلمي و الأنشطة الأخرى المشابهه أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى ممارسة الرياضه و التي لاتستخدم الأسس العلميه للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبيه عفويه غير نابعه من مخطط تدريبي علمي " (٣) كما نرى أن استخدام التدريبات المركبه ذات الطابع المهارى بدمج أكثر من مهاره أساسيه خلال المنهج التدريبي ساهم بتطوير الأداء المهارى للاعبين وهذا ما يتفق مع محمد عبد و مفتي أبراهيم " يجب استخدام التمرينات المركبه للمهارات الأساسيه سواء كان هذا التركيب بين مهارتين أو أكثر والتي تنمي المهارات للاعبين ". (١)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

(١) كاهن عبد الربيعي موفق مجيد المولى : مصدر سبق ذكره : ص ٧٩ .

(٢) مفتي أبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث القايره دار الفكر العربى ٢٠٠١ ص ٢٠ .

(٣) محمد عبده ومفتي أبراهيم حماد : مصدر سبق ذكره : ص ١٩ .

١-٥ الاستنتاجات

١- أن استخدام التدريب المركب ساعد في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة (الصم-البكم)

٢- هناك فروق معنوي بين الاختبارات القبلية و البعديه للقدرات البدنيه و المهاريه و لصالح الاختبار البعدي .

٢-٥ التوصيات

١- التأكيد على استخدام التمارين المركبه في الوحدات التدريبيه في جميع طرق التدريب لتنمية القدرات البدنيه و المهاريه و أن يكون تأديتها بشكل مشابه للأداء بالمباراة .

٢- من الأفضل استخدام التدريب الدائري في تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة و ذلك لوجود عنصر التشويق والأثارة فيه و الذي ينعكس إيجابيا" على أداء اللاعبين في التدريبات .

المصادر:

✱ محمد حسن علاوي اسامه كامل :البحث العلمي في التريبيه الرياضيه وعلم النفس القايره دار الفكر العربي ١٩٩٩ .

✱ وجيه محجوب :أصول البحث العلمي ومناهجه عمان دار المناهج للنشر و التوزيع ٢٠٠١

✱ محمد صبحي حمدي عبد المنعم : الأسس العلميه للكره الطائره وطرق القياس للتقويم البدني-مهاري-معرفي-نفسى : القايره : مطبعة يوزر سيف : ١٩٨٨ .

✱ عمرو ابو المجد : جمال أسماعيل النمكي : تخطيط برامج تدريب و تربية البراعم والناشئين فى كرة القدم : القايره : مركز الكتاب للنشر : ١٩٩٧ .

✱ محمد حسن علاوي : أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى : القايره : دار الفكر العربي : ٢٠٠٠ .

✱ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضى : القايره : دار الفكر العربي : ١٩٨٦ .

✱ مفتي أبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث القايره دار الفكر العربي ٢٠٠١ .