

## تأثير التمارين المهارية المركبة على بعض القدرات البدنية للاعبين

### الاعاقة الذهنية البسيطة لكرة القدم الصالات

ا.د. عمار جاسم مسلم

م.م. علي حسن فليح

#### الملخص

يهدف البحث الى :

- 1- اعداد تمارين مهارية مركبة للاعبين الاعاقة الذهنية لعبة كرة القدم للصالات .
  - 2- معرفة الفروق في المهارت الاساسية قبل وبعد تنفيذ المتغير التجريبي .
  - 3- معرفة الفروق في مستوى القدرات البدنية قبل وبعد تنفيذ المتغير التجريبي .
- واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو المنتخب العراقي للاعاقه الذهنيه للموسم 2013/2012 والبالغ عددهم (12) لاعبا وقد تم استبعاد حماة الهدف والبالغ عددهم (2) وبذلك اصبحت العينة (10) لاعبين فقط بنسبة (92%) .
- اما اهم الاستنتاجات فكانت :
- 1- ان التمارين المعدة من قبل الباحث كان لها اثر ايجابي في تطور المستوى لدى لاعبي المنتخب العراقي لكرة القد للصالات للاعاقه الذهنية البسيطة .
  - 2- وجود فروق في جميع اختبارات القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعدية باستثناء القوة الانفجارية
- اما اهم التوصيات فكانت :
- 1- التاكيد على ضرورة استخدام التمارين المهارية المركبة لعينة البحث
  - 2- ضرورة زيادة تمارين مشابهه للمنافسات لعينة البحث

#### Abstract

The research aims to:

1-Preparation of skill exercises vehicle for players with intellectual disabilities game futsal.

2-Know the differences in basic Almhart before and after the implementation of the experimental variable.

3-know the differences in the level of physical abilities before and after the implementation of the experimental variable.

The researchers used experimental method for suitability nature of the problem, was chosen as the research sample way intentional They seemed to Iraqi team of disability mental for the season 2012/2013 and numbered (12) players have been eliminated protectors goal and numbered (2) and thus became the sample (10) players only by (92%).

The main conclusions were:

- 1.The exercises prepared by the researcher had a positive impact in the evolution of the level of the team, Iraqi Football cod Eat for simple mental disability.
- 2.There are differences in all physical abilities tests and in favor of a posteriori tests exception of explosive power

The main recommendations were:

- 1-emphasis on the need to use exercises technique composite sample
- 2- the need to increase the exercises similar to the competition for the research sample

### 1-1 المقدمة و أهمية البحث :

ان التقدم الحاصل في العصر الحالي شمل جميع نواحي الحياة ومجالاتها ومنها الجانب الرياضي الذي اصبحت فيه مستويات الانجاز بتسارع وبشكل مرافقا لتوظيف العلوم المختلفة لعلم التدريب الرياضي فضلا والتسابق باستخدام الوسائل والطرق التعليمية من اجل تقليل الجهود المبذولة من قبل العاملين في حقل التدريب وأعداد الفرق الرياضيه مما جعل الباحثون بالتفتيش عن الأساليب التي تجعل من البحث العلمي و التكنولوجيا المعاصرة من الضروريات لتطوير المجتمع و ذلك بالكشف عن قدرات أفراد و طاقاته المختلفة في محاولة لتحقيق أكبر قدر ممكن الوصول من الانجاز وعلى جميع الالعاب والفعاليات الرياضية .

ان لعبة كرة القدم للصالات اصبحت لها اتحادها الخاص وبطولاتها المستمرة والمنظمة فضلا عن بروز اعداد كبيرة من الذين تخصصوا لهذه اللعبة كما اصبح لها جمهورا متابعا كما ان افراد العينة من من فئات المجتمع التي يستحق الاهتمام بها ومن واجبا اجراء العديد من البحوث عليهم لتطوير مستواهم ولإشعارهم بأهمية دورهم ووجودهم في المجتمع كما ان لعبة كرة القدم لايمكن ان تحقق المتعة في ممارستها او مشاهدتها الا من خلال تطور المناهج وطرق التدريب التي تعود بتطوير المهارات الفنية والقدرات التي تزيد من سرعة المباريات وتحقيق الاهداف فيها .ومن هنا ارتأى الباحث باختيار العينة ونوع اللعبة الممارسة فضلا عن اهمية المتغيرات التي ترتبط بتطوير لاعبي المنتخب العراقي للصالات

### 1-2مشكلة البحث :

ان لاعبي المنتخب العراقي لكرة القدم للصالات من الفرق التي لها مشاركات عديدة ولكن بقي مستواها ثابتا ونتائجها متذبذبة ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب ومن المهتمين في لعبة كرة القدم للصالات ارتأى اختيار مشكلة بحثه على عينة العوق الذهني البسيط للشعور بالمسؤولية امام هذه الفئة من المجتمع التي تحتاج الى الرعاية والاهتمام من قبل الجميع كما ان من واجبا الاسهام في تطوير مستوى اللاعبين وتحسين انجازهم من اجل تحقيق مستويات افضل ولتحقيق البطولات الرياضية .

كما لاحظ الباحث من خلال متابعته القصور في التمارين المهارية المركبة (الهجومية ) والتي تعد هي حالة الربط بين اللاعبين لتنفيذ الواجبات الهجومية الفردية والفرقية والجماعية .

وبالتالي يمكن صياغة المشكلة بالسؤال التالية :

س1/ ماهو تأثير التمارين المهارية المركبة على تطوير القدرات البدنية ؟

### 1-3 : أهداف البحث :

- 4- اعداد تمارين مهارية مركبة للاعبى الاعاقة الذهنية لعبة كرة القدم للصالات .
- 5- معرفة الفروق في المهارت الاساسية قبل وبعد تنفيذ المتغير التجريبي .
- 6- معرفة الفروق في مستوى القدرات البدنية قبل وبعد تنفيذ المتغير التجريبي .

### 1-4 : فرض البحث :

- 1- هناك فروق معنوية بين الاختبارات قبل وبعد تنفيذ المتغير التجريبي في المهارات الاساسية والقدرات البدنية لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي .

### 1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من لاعبي المنتخب العراقي بكرة القدم للصالات (للاعاقه الذهنية البسيطة )
- 1-5-2 - المجال الزماني : الفترة من 2012/3/1 ولغايه 2013/8/8
- 1-5-3 المجال المكاني : ملاعب منتدى الحكيم الرياضي - مدينة الصدر بغداد

### 2- الدراسات النظرية.

#### 1-2 الأسس العامة للمنهج الرياضي للمعوقين عقليا<sup>(1)</sup> :

- يوضح كل من حلمي إبراهيم وليلى فرحات، أن هناك بعض الأسس التي يجب الانتباه إليها، عند اختيار المهارات والفعاليات والبرامج الخاصة بذوي الإعاقة العقلية، ومنها:-
1. مراعاة الأمن والسلامة واستخدام الأدوات الثابتة والمصنوعة من مواد غير صلبة.
  2. استعمال المثيرات الصوتية والبصرية .
  3. إعطاء مدد راحة بما يناسب المهارة وصعوبتها.
  4. مراعاة الأسس العلمية والفسولوجية بحيث تكون الوحدة التعليمية متكاملة
  5. تنمية مهارة التوازن والتوافق كأشياء أولى .
  6. اختيار مهارات تحرر الطفل من الخوف .
  7. إعطاء فرصة للنجاح في التمارين لغرض التشجيع .
  8. إصلاح الأخطاء حالاً وعدم إهمالها .
  9. اختيار أنشطة تتناسب مع حاجات ضعاف العقول وقدراتهم الواقعية والحقيقية.
  10. اختيار نشاطات تتناسب مع درجة ذكائهم وقدرتهم .
  11. القيام بتجزئة المهارات ثم دمجها مع بعضها .
  12. تكرار المبادئ الأساسية لتنمية الانتباه والتركيز والخزن المهاري .

#### 2-2 مفهوم الإعاقة:<sup>(2)</sup>

بقي المعوقون إلى نحو منتصف القرن العشرين يسمون باسم (المقعدين)، ثم أطلق عليهم بعدئذ اسم (ذوي العاهات)، على اعتبار أن كلمة مقعدين تطلق في على الإصابات المستديمة، ثم تطور هذا التعبير إلى مصطلح (عاجز) ويعني كل من به صفة تجعله عاجزاً عن أي جانب من جوانب الحياة، سواء من حيث العجز عن العمل أو الكسب، أو العجز عن ممارسة شؤون حياته

<sup>1</sup> - ضاري تومة و حميد عبد النبي ؛ رياضة وبرامج ذوي الاحتياجات الخاصة وتصنيفاتها الطبية : ط1، بغداد ، دار الكتب والوثائق، 2009، ص 91.

<sup>2</sup> - عبد المجيد حسن الطائي ؛ طرق التعامل مع المعوقين : ط1 ، الاردن ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2007 ، ص24.

الشخصية، أو التعامل مع الغير، أو العجز عن التعليم، ولكن في مراحل لاحقة تطورت النظرة للعاجزين فأصبح ينظر لهم على أنهم ليسوا عاجزين، وأن المجتمع هو الذي عجز عن استيعابهم، أو عن تقبلهم، أو عن الإفادة مما قد يكون لديهم من مميزات، أو مواهب، أو صفات، أو قدرات يمكن تنميتها وتدريبها من أجل أن يتفاعلوا ويتكيفوا مع المجتمع بالرغم من عاهاتهم، إذ ربما يفوقون من نطلق عليهم كلمة أسوياء، ولعل إدراك المجتمع أنه هو الذي يحوي تلك العوائق التي تمنعهم من التكيف معه، جعل من الهيئات المتخصصة والمراجع العلمية أن تسميهم بالمعاقين أو المعوقين، بمعنى وجود عائق يعوقهم عن التفاعل أو التكيف مع المجتمع، وبهذا المفهوم أصبحت كلمة معوق لا تقتصر على المعوقين عن العمل والكسب، إنما تشمل المعوقين عن التكيف نفسياً واجتماعياً مع البيئة، وذلك إما بسبب إصابتهم بعاهات أو انحرافات سلوكية، وإما بسبب ما تعرضه عليهم البيئة من تطورات أو مفاجآت لم تكن في حساباتهم.

وعلى هذا الأساس أصبح التفاعل الاجتماعي أساساً لعملية التنشئة الاجتماعية، إذ يكسب الفرد المعوق من خلاله أنماط السلوك المقبول، كذلك الاتجاهات السائدة في المجتمع الأمر الذي يؤدي إلى تعديل أفكاره ومعتقداته لتتوافق مع الأفكار والمعتقدات السائدة في المجتمع، ومن ثم يؤدي إلى تكوين وبناء شخصية الفرد نتيجة لهذا التفاعل الاجتماعي الذي يتم بينه وبين بيئته الاجتماعية.

## 2-3 تعريفات الإعاقة<sup>(1)</sup>:

تمثل الإعاقة نوعاً معيناً من أنواع الإعاقات العقلية، أو الوظيفية، أو الحسية، أو الحركية، أي إن الشخص الذي يعاني من أحد أنواعها، يطلق عليه شخصاً معوقاً، وهذا يعني فقدان الإنسان جزءاً من قوته العضلية، أو الحركية، أو أحد حواسه المعروفة منذ الولادة، إذ يعرفها (سليم الجبالي) من وجهة نظره بأنها "نقص أو قصور ينبغي تحمله"<sup>(2)</sup>.

2-4 إن مفهوم مصطلح المعوق يشير إلى الفرد الذي تعوقه قدراته الخاصة على النمو والتطور السوي، وهو بذلك يحتاج إلى مساعدة خاصة للاستمرار في النمو والتطور والتقدم للتكيف والاندماج في المجتمع، والمصطلح لفظياً أخذ من الإعاقة أي التأخير أو التعويق.

## 2-5 تعريفات المعوق<sup>(3)</sup>:

للمعوق تعريفات عديدة تختلف في الصياغة والشكل، لكنها تتفق في جوهرها ومضمونها نذكر منها في سبيل المثال لا الحصر التعريفات الآتية:-

أولاً: هو ذلك الفرد الذي يختلف عن الأفراد الأسوياء، أو العاديين في النواحي الجسدية والعقلية والمزاجية والاجتماعية، إلى الدرجة التي تتطلب القيام بعمليات التأهيل الخاصة حتى يصل إلى استخدام أقصى ما تسمح به قدراته ومواهبه.

ثانياً: هو المواطن الذي استقر به عائق، أو أكثر يضاعف من قدراته ويجعله في أمس الحاجة إلى المساعدة الخارجية التي تقوم على أسس علمية وتكنولوجية تعيده إلى مستوى العادية أو أقرب ما يكون إلى هذا المستوى.

ثالثاً: كل شخص أصبح غير قادر على تحمل نفسه في مزاولة عمله، أو القيام بعمل آخر، أو الاستقرار فيه، أو نقص قدرته على ذلك نتيجة نقص لقصور عضوي، أو عقلي، أو حسي، أو نتيجة عجز خلقي أي منذ الولادة.

## 2-6 أنواع الإعاقة<sup>(4)</sup>:

- 1 - يوسف القزويني وآخرون؛ المدخل إلى التربية الخاصة : دبي دار التعليم والنشر والتوزيع، 1995، ص 18.
- 2 - سليم الجبالي ترجمة وتعريب؛ رياضة المعوقين التصنيف في ألعاب القوى : ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص 38.
- 3 - يوسف القزويني وآخرون؛ المصدر السابق، ص 36.
- 4 - عمر عبد الرحيم نصرالله؛ الإطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتأثيرهم على الأسرة والمجتمع : ط2، الاردن، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2008، ص 30.

إنّ الإعاقة التي تكون لدى طفل من الأطفال إما أنها وجدت معه منذ تكونه في رحم أمه، أو في أثناء ولادته، أو نتيجة لأمراض أصابته، أو حوادث، أو إصابات . ومن الممكن أن تكون أسبابها وراثية ترجع إلى الآباء والأجداد . لذا تقسم الإعاقة إلى الأنواع الآتية :

- 1- الإعاقة الوظيفية:-  
وتعني محدودية أحد أجهزة الجسم الداخلية الوظيفية غير الحركية أو الحسية مثل ( أمراض القلب المزمنة - ضغط الدم - السكري - الربو وغيرها ) .
- 2- الإعاقة الحركية:-  
وتعني عدم القدرة على القيام بالنشاط الحركي بالمستوى الطبيعي، نتيجة خلل واحد أو أكثر في أعضاء الجهاز الحركي (العصبي- العضلي- العظمي) .
- 3- الإعاقة الحسية:-  
وتعني محدودية الوظيفة الحسية في واحد أو أكثر من أعضاء الجهاز الحسي (اللمس - البصر- السمع) نتيجة التعرض للإصابة وحدث خلل فيها.
- 4- الإعاقة المركبة:-  
وهي إعاقة متعددة ومتزامنة لنوعين أو أكثر من أنواع الإعاقة سابقة الذكر.
- 5- الإعاقة العقلية:-  
وتعني انخفاض في الأداء العقلي، أو حالة نقص، أو تأخر، أو عدم اكتمال النمو العقلي المعرفي، لأسباب قد تكون وراثية أو بيئية .

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3- 1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ويعد المنهج التجريبي من أكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة المشكلة . " والمنهج التجريبي واحد من اهم المناهج التي تعمل على دراسة المتغيرات التجريبية والقدرة على التحكم في المتغيرات وضبطها " (1)

#### 3-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتخب العراقي للاعاقه الذهنيه للموسم 2012/2013 والبالغ عددهم (12) لاعبا وقد تم استبعاد حماة الهدف والبالغ عددهم (2) وبذلك اصبحت العينة (10) لاعبين فقط بنسبة (92%) .

ثم قام الباحث باجراء التجانس لعينة البحث لأجل التحقق من إن عينة البحث تتوزع توزيعا طبيعيا في بعض المتغيرات المتعلقة في موضوع البحث (العمر - العمر التدريبي - الوزن - الطول ) كما في جدول (1).

#### جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء لعينة لتجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	17.54	0.72	2.25
الطول	سم	1.66	0.01	1.87
الوزن	كغم	65.31	1.10	2.40
العمر التدريبي	سنة	3.40	0.69	1.73

<sup>1</sup> - محمد ازهر السماك ؛ الاصول في البحث العلمي : مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1982 ، ص42،

وتم استخدام معامل الالتواء كوسيلة إحصائية لمعالجة المتغيرات (الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي) والتي انحصرت قيمها بين ( $3 \pm$ ) مما يعكس تجانس العينة في تلك المتغيرات .  
**3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث**  
لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية، فقد استعان الباحث بوسائل جمع المعلومات والتي يستطيع من خلالها جمع البيانات وهي كما يلي:-

### **1-3-3 وسائل جمع المعلومات**

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- 2- شبكة المعلومات الدولية (Internet) الانترنت.
- 3- الاختبارات والقياسات للقدرة البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم .
- 4- الكادر المساعد\*

- 
- 1- م.د اسعد لازم / تدريب / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .
  - 1- م.د. كاظم الربيعي / تدريب / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .
  - 1- م.د يوسف عبد الامير / تدريب / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .
  - 1- م.د كمال ياسين لطيف / تدريب / كلية التربية الرياضية / جامعة ميسان.

### **2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث**

استخدم الباحث العديد من الأجهزة والأدوات لمساعدته في تنفيذ تجربة البحثيه وهي كما يلي:-

- 1- جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن .
- 2- جهاز الحاسوب نوع (Pentium III) وملحقاتها.
- 3- أقراص ليزرية (C.D) .
- 4- حاسبة إلكترونية يابانية المنشأ نوع كاسيو (Casio).
- 5- كاميرا تصوير فيديو .
- 6- ساعة توقيت إلكترونية نوع كاسيو يابانية الصنع عدد (4).
- 7- كرات قدم العدد (20).
- 8- شواخص بلاستيكية العدد (20).
- 9- صافرة.
- 10- مصاطب وابطسة رياضية.
- 11- شريط قياس
- 12- اعلام عدد (10)
- 22- موانع عدد (11)

### **4-3 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث :**

#### **3-4-1 اختبارات القدرات البدنية الخاصة (1):**

اولا :- اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة 30م

الغرض من الاختبار :-

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين .

---

<sup>1</sup> - كاظم الربيعي و موفق المولى ؛ الاعداد البدني لكرة القدم : بيت الحكمة ، جامعة بغداد ، 1988 ، ص128 .

### الأدوات المستخدمة :-

شريط قياس

ساعة توقيت

خط بداية ونهاية

طريقة الاداء :-

يقف اللاعب على ساق القفز وتكون ملامسة لخط البداية ، الساق الحرة الممرجة طليقة الى الخلف وعند اعطاء الامر على الخط تهب ، انطلق ، يحجل اللاعب بأسرع ما يمكن ( الذي يعطي الامر هو المؤقت الذي يقف عند خط النهاية وتتطابق حركة ذراعه مع الامر انطلق )

التسجيل :-

تعطى للمختبر محاولتان تؤخذ المحاولة الافضل

يحتسب الزمن لا قرب (10/1) من الثانية

ثانيا :- اختبار الوثب العريض من الثبات (1)

الغرض من الاختبار :-

قياس القوة الانفجارية لعضلات الساق

الادوات المستخدمة :-

ارض مستوية بعرض متر واحد وبطول 3 م .

شريط قياس متري .

طريقة الاداء :-

تمهيد للوثب يمرج الذراعين للخلف مع ثني الركبتين وجعل الجذع للامام قليلا .  
يؤدى الوثب بعد ثني الركبتين ومرجة الذراعين اماما في ان واحد ودفع الارض بالقدمين لابعد مسافة يتم بدء الاختبار وفق النداء استعداد - اقفز

التسجيل :-

تعطى للمختبر 3 محاولات تحسب افضلها

تسجيل المسافة لا قرب سنتمتر (1)

ثالثا :- اختبار نلسون 6.40 (2) :

الغرض من الاختبار :-

قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة .

الادوات المستخدمة :-

منطقة من فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20م وبعرض 2م .

ساعة إيقاف

شريط قياس

طريقة الاداء :-

تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط واخر مسافة 6.40 م .  
يقف المختبر عند احدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر للخط .  
يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بحجمه للامام قليلا .

1 - مصطفى الوميظ واسامة كامل راتب ؛ طريق الى الياقة البدنية : دار الفكر العربي ، 1981 ، ص 53.

2 - ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : ج1، 1988 ، ص99.

بمسك المحكم بساعة الايقاف باحدى يديه ويرفعها الى اعلى ، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعية اما ناحية اليسار او اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .  
يستجيب المختبر لاشارة اليد ويحاول الجري باقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40م  
وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بايقاف الساعة .  
**التسجيل :-**

يعطى المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والاخرى 20 ثانية وبواقع خمس محاولات لكل جانب .  
يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لاقرب 10/1ثا .  
درجة المختبر هي : متوسط المحاولات العشرة .

**رابعاً :- اختبار ركض (5×30م ذهاباً وإياباً بالكرة ) (1):**

**الغرض من الاختبار :-**

قياس تحمل الاداء .

**الادوات المستخدمة:-**

ساعة توقيت

شريط قياس متري

كرة قدم قانونية

منطقة فضاء مستوية وخالية من العوائق

خط بداية وخط نهاية

**طريقة الاداء :-**

يقف اللاعب خلف خط البداية وتحت سيطرته الكرة وعند اعطاء الاشارة بالبداية يجري بالكرة باقصى سرعته ذهاباً وإياباً خمس مرات حتى النهاية .

**التسجيل:-**

يسجل الزمن بالثواني والاقرب عشر من الثانية

**3-4-2 اختبارات المهارات الاساسية**

**اولاً :- الدحرجة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى المقسم (2).**

**الغرض من الاختبار :- دقة التهديف**

**الادوات المستخدمة :-**

6 شواخص المسافة بين شواخص واخر (2) م ، الشاخص الاخير على بعد (2) م من خط الجزاء للمرمى الخالي من حامي الهدف .

كرة قدم .

هدف مقسم الى ثلاثة اقسام ، القسم الاول يبعد عن القائمين مسافة (1) م . القسم الثالث يبعد عن القائم الاخر (1) م والقسم الثاني بين القسمين الاول والثالث بمسافة طولها (5.4) م تقريبا

**طريقة الاداء :-**

1 - أمر الله البساطي ؛ الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم تخطيط تدريب قياس : دار الجامعة الجديدة للنشر ، الاسكندرية ، 2001،ص66.

2 - ثامر محسن وآخرون ؛ الاختبار والتحليل لكرة القدم : مطبعة جامعة الموصل ، 1990،ص210.

يقف اللاعب خلف خط البداية الذي يبعد عن الشاخص الاول (2) م يبدا اللاعب بالدرجة بين الشواخص من خط البداية وحتى خط نهاية الشاخص الاخير ، ويقوم بالتهديف على المرمى بقوة ودقة وفي حال عدم التصويب بقوة يعيد اللاعب المحاولة .

**التسجيل :-**

تعطى للاعب نقطة واحدة في حال التصويب في القسم الثاني ( منطقة الوسط ) .

يعطى للاعب نقطتين في حال التصويب على القسمين القريبين من القائمين .

في حالة خروج الكرة خارج الهدف لا تعطى للاعب أي نقطة .

تعطى لكل لاعب (6) محاولات ثلاث في القدم اليمين وثلاث في قدم اليسار .

**ثانيا ( الدرجة بالكرة لمسافة 30م ) .**

**الغرض من الاختبار :-** قياس سرعة اللاعب في درجة الكرة

**الادوات المستخدمة :-**

شريط قياس .

ساعة توقيت .

كرة قدم .

ارض مستوية بطول (30) متر . وتحدد بخطين احدهما للبداية والآخر للنهاية ويعرض لا يقل عن (30) متر .

**طريقة الاداء :-**

يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه الكرة وعند اعطاء الاشارة للبدء . يقوم اللاعب بدرجة الكرة باقصى

سرعته حتى نهاية (30) متر .

**التسجيل:-**

يسجل الزمن لا قرب عشر من الثانية .

**ثالثا :-** اختبار استلام بالكرة في وسط ثلاث مربعات متداخله مساحه كل واحد 2,4,6م<sup>(1)</sup>.

**الغرض من الاختبار :-**

قياس قدرة اللاعب على اخماد بالكرة .

**الادوات المستخدمة :-**

- خط بداية منه تمرر الكرة الى اللاعب المختبر .

- ثلاث مربعات واحد وسط الاخر مساحة الاول 2م والثاني 4م والثالث 6م

- كرة قدم قانونية ..

**طريقة الاداء :-**

يقف اللاعب المختبر وسط المربعات وتحديدا داخل المربع الاول 2م والذي وعند تمرير الكرة اليه على شكل

رمية جانبيه من بعد 10 ياردة يقوم باخماد الكرة تحت قدمه

**التسجيل:-**

يعطى اللاعب ثلاث محاولات

تحتسب الدرجه 6 درجات اذا اخمد الكرة وسط المربع الاول و4 وسط المربع الثاني و2 وسط المربع الثالث

**رابعا : تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض من مسافة 20م .**

**الغرض من الاختبار :-** دقة المناولة .

**الادوات المستخدمة :-**

<sup>1</sup> - زهير الخشاب وآخرون ؛ تصميم وتفتين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية بكرة القدم : بحث منشور في مجلة

المؤتمر العلمي السادس لكليات وأقسام التربية الرياضية جامعة الموصل ، 1990، ص47.

منطقة محددة لاجراء الاختبار .

5 كرات او اكثر .

شريط قياس .

ترسم ثلاث دوائر متحدة المركز اقطارها على التوالي ( 2م ، 4م ، 6م) ويعطى اليها الدرجات على التوالي ( 6 ، 4 ، 2 ) حيث يكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الثلاث التي تكون مسافة (20) م .

**التسجيل:-**

تعطى للاعب (5) محاولات متتالية .

تحسب عدد الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من المحاولات الخمس .

توجيهات:-

في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات وحسب التسلسل للدوائر ( 5 ، 3 ، 1 ) درجة .

تعد المحاولة فاشلة في حال وقوع الكرة خارج الدوائر .

**3-5 التجارب الاستطلاعية**

**3-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى**

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية الاولى على عينة من شباب منتدى الحكيم بكرة القدم باعمار ( 17-19 ) سنة بتاريخ ( 2013 / 4 / 3 ) مؤلفة من ( 4 ) لاعبين وبمساعدة فريق العمل المساعد . وقد تمت التجربة في تمام الساعة ( الخامسة ) عصرا واستمرت لمدة يومين قسمت كما يلي :

- اليوم الاول تم فيها الاختبارات المهارية وحسب التسلسل التالي :

**اختبارات المهارات الاساسية**

اولا :- الدرجة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى المقسم.

ثانيا ( الدرجة بالكرة لمسافة 30م ).

ثالثا :- اختبار استلام بالكرة في وسط ثلاث مربعات متداخله مساحه كل واحد 2,4,6م.

رابعا : تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض من مسافة 20م.

- اليوم الثاني 2013 / 4 / 4 يتم تنفيذ اختبارات القدرات البدنية وحسب التسلسل التالي:

**اختبار القدرات البدنية :**

اولا :- اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة 30م

ثانيا :- اختبار الوثب العريض من الثبات

ثالثا :- اختبار نلسون 6.40

رابعا :- اختبار ركض (5×30م ذهابا وايابا بالكرة )

وكانت الغاية من التجربة الاستطلاعية تكمن

1- التعرف على زمن اداء كل اختبار بدني ومهاري

2- التعرف على انسجام الاختبارات البدنية والمهارية مع عينة البحث

3- التعرف على كفاءة الكادر المساعد

4- التعرف على آلية توزيع الاجهزة والادوات لتنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية

5- معالجة الاخطاء والسلبيات التي ترافق التجربة الرئيسية .

**3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:**

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية للمدة من يومين الموافق 6-7 / 4 / 2013 (4) من اللاعبين الذين هم ضمن عينة البحث وكان اليوم الاول من التجربة هو للتأكد من الزمن القصوي لاداء كل تمرين من التمارين التي اعددها الباحث في التمارين المهارية المركبة الهجومية ، اما اليوم الثاني كان لتنفيذ

وحدة تدريبية تحتي على المتغير التجريبي وهو التمارين المهارية المركبة الهجومية وكانت الغاية المرجوة من التجربة مايلي :

- 1- التعرف على الزمن القصوي للتمارين المهارية المركبة الهجومية التي اعدّها الباحث .
- 2- التعرف على زمن الوحدة التدريبية مع المتغير التجريبي
- 3- التعرف على الزمن الكلي للمتغير التجريبي في الوحدة التدريبية

### 3-6 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بتاريخ 15-16/4/2013 ولفترة يومين لقياس واختبار العينة قبل تنفيذ المنهج التدريبي وكانت الية كما يلي:

- اليوم الاول 15/4/2013 يتم اجراء الاختبارات للقدرات البدنية .

#### 1- اختبار القدرات البدنية :

اولا :- اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة 30م

ثانيا :- اختبار الوثب العريض من الثبات

ثالثا :- اختبار نلسون 6.40

رابعا :- اختبار ركض (5×30م ذهابا وإيابا بالكرة )

- اليوم الثاني 16/4/2013 يتم تنفيذ اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم .

#### - اختبارات المهارات الاساسية

اولا :- الدرجة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى المقسم.

ثانيا ( الدرجة بالكرة لمسافة 30م ).

ثالثا :- اختبار استلام بالكرة في وسط ثلاث مربعات متداخله مساحه كل واحد 2,4,6م.

رابعا : تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الارض من مسافة 20م.

وقد تمت الاختبارات على ملعب منتدى الحكيم الرياضي وتام الساعة ( الخامسة ) عصرا .

### 3-7 المتغير التجريبي ( التمارين المهارية المركبة الهجومية)

قام الباحث بعد الاطلاع على المصادر العلمية في علم التدريب بكرة القدم والبحوث والدراسات السابقة باعداد مجموعة من التمارين المركبة الهجومية بكرة القدم ومن ثم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين الذين ابدوا مجموعة من الآراء حول تلك التمارين والتي اخذ بها الباحث كما موضح في ملحق رقم (1) كما ان التمارين المهارية المركبة خصصت تطبيقها في مرحلة الاعداد الخاص وفي القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية كما ان الوقت الذي خصص الى تنفيذه يقع بين ( 36 – 51 ) دقيقة ونفذ خلال (10) اسابيع وبواقع (3) وحدات اسبوعية وبذلك يكون عدد الوحدات (30) وحدة وقد اعتمد

الزيادة التدريجية في عدد التمارين في الوحدة التدريبية وتغير محتوى التمارين وتكرارها واعطاء الراحة الكافية لعينة البحث من بشكل ينسجم مع عملية تعلمهم فضلا عن اداء التكرارات بشكل يسمح عدم انخفاض المستوى ، كما راعى الباحث مستوى الحاجة لعينة البحث ( الاعاقة الذهنية البسيطة ) والتي تتطلب اداء النموذج لهم وكما اهتم الباحث بتقارب المثيرات . وقد تم تطبيق التمارين على كلا المجموعتين التجريبيتين بنفس الوقت وبتاريخ 17/4/2013 وباستثناء ان المجموعة التجريبية الاولى اضافة الى تنفيذهم التمارين التي اعدّها الباحث كانت تتناول المكمل الغذائي الحامض الاميني ( الكلوتامين ) وحسب الآلية التي تم ذكرها من قبل الشركة وللتأكد من تلك الآلية تم عرضها على مجموعة من الاطباء ليتسنى له استخدامها من خلال بيان صلاحية استخدامها وعدم وجود مضر جانبية فيها وكان تناولها مرتين قبل الوحدة التدريبية بنصف ساعة من خلال اذابة (5) ملغم من مسحوق الكلوتامين في (150ملغم ) ماء والجرعة الثانية بنفس الكمية وبفلس الاسلوب بعد الوحدة التدريبية بنصف ساعة . وقد انتهى المتغير التجريبي بتاريخ 2/7/2013

### 3-8 الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي تم اجراء الاختبار البعدي على افراد عينة البحث ( وللمجموعتين الاولى والثانية) وبنفس الآلية التي تمت في الاختبارات القبليّة في تاريخ 2013 / 7 / 4 تم تنفيذ اختبارات القدرات البدنية .وبتاريخ 2013 / 7 / 5 تم تنفيذ اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم .وقد سعى الباحث الى تهيئة الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والاجهزة والادوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل من اجل العمل على خلق الظروف نفسها قدر الامكان التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة .

### 9-3 الوسائل الاحصائية المستخدمة

استخدم الباحث من اجل جمع البيانات ومن ثم تحليل نتائج الدراسة الوسائل الاحصائية التالية من خلال البرنامج الاحصائي الـSPSS.

1. النسبة المئوية
2. الانحراف المعياري
3. الوسط الحسابي
4. معامل الالتواء
5. (ت) للعينات المترابطة

### 1-4 عرض ومناقشة نتائج البحث :

2-4 عرض ومناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية الخاصة قبل وبعد تنفيذ المتغير التجريبي

جدول رقم (2)

يبين الاوساط الحسابية وفرق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية قبل وبعد تنفيذ المتغير التجريبي

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي س	الاختبار البعدي س	فرق الأوساط الحسابية	الانحراف المعياري للفروق	قيمة (ت) المحسوبة
1	قوة مميزة بالسرعة	7.29	5.71	1.58	0.56	*2.82
2	قوة انفجارية	2.03	2.28	0.25	0.15	1.66
3	تحمل اداء	35.57	31.78	3.79	1.03	**3.67
4	سرعة استجابة	3.63	2.58	1.05	0.23	**4.56

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (5%) (2.26) وعند (1%) (3.25) بين الجدول رقم (2) ان الوسط الحسابي لاختبار ( القوة المميزة بالسرعة) القبلي بلغ (7.29) والبعدي بلغ (5.71) وفرق الاوساط الحسابيه بلغ (1.58) والانحراف المعياري للفروق بلغ (0.56) وقيمة المحسوبة بلغت (2.82\*) وهي اكبر من القيمة الجدولية وعليه توجد فروق ولصالح الاختبار البعدي . كما ان الوسط الحسابي لاختبار ( القوة الانفجارية) القبلي بلغ (2.03) والبعدي بلغ (2.28) وفرق الاوساط الحسابيه بلغ (0.25) والانحراف المعياري للفروق بلغ (0.15) وقيمة المحسوبة بلغت (1.66) وهي اصغر من القيمة الجدولية وعليه لا توجد فروق بين الاختبارين. كما ان الوسط الحسابي لاختبار ( تحمل الاداء) القبلي بلغ (35.57) والبعدي بلغ (31.78) وفرق الاوساط الحسابيه بلغ (3.79) والانحراف المعياري للفروق بلغ (1.03) وقيمة المحسوبة بلغت (3.67) وهي اكبر من القيمة الجدولية وعليه توجد فروق ولصالح الاختبار البعدي . كما ان الوسط الحسابي لاختبار (سرعة الاستجابة) القبلي بلغ (3.63) والبعدي بلغ (2.58) وفرق الاوساط الحسابيه بلغ (1.05) والانحراف المعياري للفروق بلغ (0.23) وقيمة المحسوبة بلغت (4.56) وهي اكبر من القيمة الجدولية وعليه توجد فروق ولصالح الاختبار البعدي

#### 3-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للقدرات البدنية الخاصة للمجموعتين التجريبتين :

يبين الجدول رقم (2) على تحقق فروق معنوية دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعديه وفي جميع القدرات البدنية قيد الدراسة وبسثناء ( القوة الانفجارية ) ويعزو الباحث ذلك كان خضوع العينة لاداء التمارين المهارية المركبة ولفترة (10) اسابيع ولـ (30) وحدة تدريبية ( والالتزام والانتظام في ادائها كان احد الاسباب وراء تلك الفروق الحادثة . كما يرى الباحث ان اعتماده على الاسس العلمية المستندة على اسس التدريب الرياضي وقواعده من خلال التدرج في شدة التمارين الالتزام بقاعدة الانسجام الانتقال بين التمارين من السهل الى الصعب وهو الآخر كان سببا لحدوث الفروق المعنوية بين الاختبارات القبليه والبعديه . كما يرى الباحث ان التمارين التي اعددها الباحث نفذت بتكرارات عالية نسبيا وهذا له الاثر في تطور تلك القدرات البدنية ومنها تحمل الاداء كون تلك التمارين المهارية المركبة عندما تنفذ لا بد تعتمد على القدرات البدنية كالقوة المميزة بالسرعة التي هي ترتبط ارتباطا مباشرا بتنفيذ أي مهارة فنية كما ان التمارين التي اعددها الباحث تنمي تطوير التهديف والحركات ذات القوة العالية والزمن القصير وهو بالتالي يحسن تطور القوة الانفجارية فضلا عن التغيير بزمن الاداء لتلك التمارين تبعا الى شدة الوحدة التدريبية هو الآخر زاد من تحسن قدرة سرعة الاستجابة الحركية . فضلا ان التمارين المعدة كانت هي مشابهه للاداء في كرة القدم الصالات وهو شجع اللاعبين وزاد من دوافعهم بتنفيذها لتحسن مستواهم . كما يذكر كاظم الربيعي وموفق المولى " واحد من اهم الاسس للتقدم الرياضي والتحسين بالمستوى يعتمد على التدرج والتقدم بتركيز وشدة الاعمال التي يتعرض لها اللاعبون اثناء تنفيذهم للمنهج التدريبي" (1). كاجاني وكورسكي " ان الاعداد الخاص للاعب كرة القدم مرتبط بشكل قوي مع مميزاته في حركات اللعب لذلك يجب اختيار التمارين المعطاة بشكل يكون تركيبها وتطويرها منسجما مع الحركات التي يقوم بها اللاعب في المباراة " (2) . وان من اهم واجبات التدريب في كرة القدم (الخماسي) هي الارتقاء بمستوى تطوير القدرات البدنية الخاصة والتي تعمل على تطوير مستوى اللاعب التي منها تحمل الاداء وسرعة الاستجابة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وهذا ما يؤكد حنفي مختار ( 1995 ) " ان الواجب الرئيسي في كرة القدم هو تنمية الصفات البدنية الخاصة من اجل تطوير مستوى اللاعب

<sup>1</sup> - كاظم الربيعي وموفق المولى ؛ مصدر سبق ذكره : ص64.

<sup>2</sup> - كاجاني وكورسكي ؛ كرة القدم مهارات خطط تدريب : مطبعة الموصل ، 1988 ، ص67.

وثباته اثناء موسم المباريات ، وهذه الصفات منها تحمل الاداء وتحمل السرعة وتحمل القوة والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة" (1) . وهذا ما اشار اليه هوكس ( 1992 ) " ان القوة المميزة بالسرعة هي الصفة الاكثر وضوحا عند الالعاب المختلفة وان معظم الانشطة الرياضية ومنها ( كرة القدم ) تركز على القوة المميزة بالسرعة اكثر من اعتمادها على الاشكال الاخرى من القوة . و اشار اليه طه اسماعيل واخرون ( 1989 ) " على ان سرعة الاستجابة هي عامل حاسم في اداء المهارات عند اللاعبين سواء بالكرة او بدونها من حيث كثرة المفاجآت وسرعة الكرة والتصرفات الخطئية السريعة بدون الكرة لا بد للاعب ان يتخذ قرارا سريعا وصحيحا في الكرة وهذا يميز لاعبا في الاداء المهاري يمتاز ببطء الجري ولكنه سريع في لعب الكرة واتخاذ المواقف الصحيحة حسن التوقع من التحرك والتصرف قبل وصول الكرة اليه

#### 4-4 عرض ومناقشة نتائج الفروق في اختبارات المهارات الاساسية لعينة البحث بعد تنفيذ المتغير التجريبي

##### جدول رقم ( 3 )

يبين الاوساط الحسابية وفروق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارات الاساسية قبل وبعد تنفيذ المتغير التجريبي

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	فرق الأوساط الحسابية	الانحراف المعياري للفروق	قيمة (ت) المحسوبة
1	التهدف	5.63	7	1.37	0.48	*2.85
2	دقة المناولة	12.27	13.63	1.36	0.56	*2.42
3	اخماد الكرة	10.05	17	6.95	1.45	**4.79
4	دحرجة الكرة	5,64	5.10	0.54	0.12	**4.5

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (5%) (2.26) وعند (1%) (3.25)

<sup>1</sup> -حنفي محمود مختار ؛ التدريب الحديث في كرة للناشئين : القاهرة ،دار الكتاب للنشر،1994،ص55.

بين الجدول رقم ( 2 ) ان الوسط الحسابي لاختبار ( التهديف ) القبلي بلغ ( 5.63 ) والبعدى بلغ ( 7 ) وفرق الاوساط الحسابيه بلغ ( 1.37 ) والانحراف المعياري للفروق بلغ ( 0.48 ) وقيمة المحسوبة بلغت ( 2.85 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية وعليه توجد فروق لصالح الاختبار البعدي .

كما ان الوسط الحسابي لاختبار ( دقة المناولة ) القبلي بلغ ( 12.27 ) والبعدى بلغ ( 13.63 ) وفرق الاوساط الحسابيه بلغ ( 1.36 ) والانحراف المعياري للفروق بلغ ( 0.56 ) وقيمة المحسوبة بلغت ( 2.42 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية وعليه توجد فروق لصالح الاختبار البعدي

كما ان الوسط الحسابي لاختبار ( اخماد الكرة ) القبلي بلغ ( 10.05 ) والبعدى بلغ ( 17 ) وفرق الاوساط الحسابيه بلغ ( 6.95 ) والانحراف المعياري للفروق بلغ ( 1.45 ) وقيمة المحسوبة بلغت ( 4.79 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية وعليه توجد فروق لصالح الاختبار البعدي

كما ان الوسط الحسابي لاختبار ( درجة الكرة ) القبلي بلغ ( 5.64 ) والبعدى بلغ ( 5.10 ) وفرق الاوساط الحسابيه بلغ ( 0.54 ) والانحراف المعياري للفروق بلغ ( 0.12 ) وقيمة المحسوبة بلغت ( 4.5 ) وهي اكبر من القيمة الجدولية وعليه توجد فروق لصالح الاختبار البعدي

#### 4- 5 مناقشة الفروق في نتائج الاختبارات للمهارات الاساسية للمجموعتين التجريبتين قبل وبعد تنفيذ المتغير التجريبي:

يبين الجدول رقم (3) وجود فروق في الاختبارات قبل وبعد تنفيذ المتغير التجريبي بالمهارات الاساسية بكرة القدم ولصالح الاختبارات البعدية .

ويرى الباحث ان احدا ساليب تطوير وتحسن المهارت الحركية هي تنفيذ تمارين مهارية مركبة وان عملية تكرارها والتعود على آلية ادائها وربط الحركات مع بعضها البعض بالكرة وبدونها وبوجود خصم وهمي او ايجابي من الادوات التي استخدمها الباحث وبسرعة مختلفة ساهم بتطور وحدث الفروق لصالح الاختبارات البعدية .

كما يعزو الباحث ان اعداد تلك التمارين وصياغتها بشكل ينسجم مع افراد عينة البحث والتدرج بتعلمها وتنفيذها فضلا عن اكتسابها الصلاحية من خلال الخبراء والمختصين وتسلسل تنفيذها من السهل الى الصعب ساهم بتطور نتائج العينة .

كما يرى الباحث ان اختياره للتمارين كان ضمنا يساهم في تطوير المهارات الاساسية التي تناولها الباحث في بحثه .

فضلا ان عملية الاعداد والتكرار والتصحيح له الدور في تحسن الاداء المهارات الاساسية من خلال تصحيح الخبرات السابقة مع نوع المنبهات الجديدة واحداث استجابات تنسجم مع حل المشكلة الحركية (المهارات الاساسية).

كما ان اعداد التمارين المركبة كان اشبه بطريقة المنافسات في لعبة كرة القدم للصالات مما ساهم في سرعة الاداء ودقة التهديف والمناولة وتحمل الاداء .

ويشير بسطويسي احمد (1991) " الى ان التدريب على هذه المهمة ليس بالامر السهل بل ياخذ من المدرب الواعي جهدا كبيرا وذلك ضمن المهارات الخططية لامكانية تنفيذها على الارض باكثر دقة وسرعة من اجل تثبيتها" (1).

كما يذكر مفتي ابراهيم (1994) " ان ليس هناك طريقة للاعداد الخططي لها اسلوبها وخطواتها يمكن من خلالها تلبية الحاجة الملحة للتدريب على خطط اللعب المختلفة ، فالتعاون هو استخدام تمارين في مساحات محددة من الملعب وهي اساليب لاتحقق اتقان الخطط لدرجة تتناسب مع المتغيرات الكثيرة التي تواجه اللاعبين

<sup>1</sup> - بسطويسي احمد ؛ الاسس العلمية الحديثة في التدريب الرياضي : القاهرة ،دار الفكر العربي، 1996،ص69.

في الملعب خلال المباراة<sup>(1)</sup>. وقد سعى الباحث قدر الامكان ان تكون جل التدريبات في الاماكن نفسها التي تحدث في المباراة خماسي الكره وذلك لتعزيز امكانية وواجبات كل لاعب . اذ يؤكد قاسم حسن حسين " اظهرت الدراسات والبحوث التطبيقية ان افضل وسيلة للتدريب على الفعاليات هو التدريب على خصائص وواجبات ومهارات اللعب نفسها ، وهذا يضمن تقدم المستوى بالجانب البدني والمهاري والخططي وزيادة كفاءة الاجهزة الوظيفية"<sup>(2)</sup>. ان الاثارة المتحفقة بكرة القدم التي تتجلى حتى في المباريات المتوسطة . تتجسد في التهديد وليس هناك من شك في ان التهديد هو المهم في اللعب الهجومي وكل شيء يفعله اللاعب او الفريق بعد اسهامهم باتجاه خلق فرص التهديد . وهذا ما يتفق عليه حنفي محمود مختار " ان تسجيل الاهداف في مرمى الفريق المضاد هو تحقيق الهدف من المباراة . وبدون تسجيل اهداف تصبح المباراة غير مثيرة . ان اهتزاز شبك المرمى يثير في الجمهور واللاعبين نشوة كبرى". ويرى الباحث ان التهديد هو وسيلة اساسية لتقرير النتيجة بالنسبة لمنافسين متكافئين لذلك يتعين انهاء كل فرصة التي تسنح للتهديد ، ولما كانت غاية المباراة هي الفوز فعلياً ان نظور التهديد من خلال كثرة وتنوع الحالات المشابهة لظروف المباراة ومن مواقف وزوايا مختلفة بالإضافة ربط التهديد بمهارات اخرى كما الدرجه بالكرة والسيطرة عليها . بوجود اهداف (خماسي) قانونية وحارس مرمى . وهذا ماداب عليه الباحث في اداء التدريبات مع افراد عينة البحث ويذكر حنفي مختار " يربط التصويب بعد ذلك مع مهارات حركية اخرى ، كان يكون التصويب بعد الجري او المحاوره او السيطرة على الكرة سواء والكرة على الارض او في الهواء. ويشير ثامر محسن وواتق ناجي " ان المدرب الناجح يحاول دائماً من جعل اللاعب يعيش في التمرين وكأنه في السباق وذلك بما يقدمه من تمارين مشابهة كما في السباق"

اذ يرى Gary Rue (2002) " ان التمرير امر اساسي لكل لاعب كرة قدم لانه يستخدم اثناء اللعب اكثر من أي مهارة اخرى . فعند تسلّم اللاعب الكرة بصورة مباشرة يبادر الى تمريرها الى الزميل وهذا نسبته 80% وفي 20% الباقية اما ان يقومون بالدرجة او التهديد على المرمى لذلك فمن الالهية ان يطور اللاعبون اسلوب تمرير جيد وقصير" ان اللعب الحديث واسلوب الهجوم السريع وعملية الانتقال السريع من حالة الدفاع الى حالة الهجوم تتطلب من اللاعبين اجادة مهارة اخماد الكرة اي السيطرة من خلال استغلال الفراغات المتاحة وبأسرع وقت ممكن . الامر الذي لا يتيح الفرصة لمدافعي الفريق المنافس لإعادة التنظيم والتمركز الصحيح لكسب مساحة وخاصة في المناطق الخالية او عند مراوغة الخصم والمرور منه.

كما يرى الباحث ان التطور الحادث في القدرات البدنية وهذا ما اوضحته نتائج البحث هو الآخر كان سبباً رئيسياً في تطور المهارات الاساسية لدى افراد عينة البحث .

## 5-الاستنتاجات والتوصيات

- 1-5 الاستنتاجات : اهم ما استنتجه الباحث مايلي :
- 3- ان التمارين المعدة من قبل الباحث كان لها اثر ايجابي في تطور المستوى لدى لاعبي المنتخب العراقي لكرة القد للصالات للاعاقة الذهنية البسيطة .
- 4- وجود فروق في جميع اختبارات القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعيدة باستثناء القوة الانفجارية
- 5- وجود فروق في جميع المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعيدة .
- 6- تحسن مستوى الاداء الماعي للفريق خلال المباريات كون المهارات الاساسية المركبة تخدم تنفيذ الجانب الخططي الفردي والجماعي والفرقي للفريق .
- 2-5 التوصيات : اهم ما يوصي به الباحث مايلي :
- 3- التاكيد على ضرورة استخدام التمارين المهارية المركبة لعينة البحث
- 4- ضرورة زيادة تمارين مشابهه للمنافسات لعينة البحث

<sup>1</sup> - مفتي ابراهيم حماد ؛ الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : ط2 ، القاهرة، دار الفكر العربي ،1984،ص48.

<sup>2</sup> - قاسم حسن حسين ؛ المدخل العام في علم التدريب الرياضي : ج1، مطبعة بغداد، 1982،ص82.

- 5- اجراء اختبارات دورية للتأكد من صحة المنهج التدريبي .  
6- ضرورة الاهتمام والرعاية بعينة البحث (ذوي الاعاقة الذهنية البسيطة ) من الجانب المادي والصحي  
7- نشر الوعي بعدم اهمال هذه الفئة من المجتمع وزيادة الاهتمام الاعلامي بها.

#### المصادر

- ❖ أمر الله البساطي ؛ الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم تخطيط تدريب قياس : دار الجامعة الجديدة للنشر ، الاسكندرية ، 2001،  
❖ بسطويسي احمد ؛ الاسس العلمية الحديثة في التدريب الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.  
❖ ثامر محسن وآخرون ؛ الاختبار والتحليل لكرة القدم : مطبعة جامعة الموصل ، 1990.  
❖ حنفي محمود مختار ؛ التدريب الحديث في كرة للناشئين : القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 1994.  
❖ ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : ج1 ، 1988.  
❖ زهير الخشاب وآخرون ؛ تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية بكرة القدم : بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي السادس لكليات وأقسام التربية الرياضية جامعة الموصل ، 1990.  
❖ سليم الجبالي ترجمة وتعريب ؛ رياضة المعوقين التصنيف في ألعاب القوى : ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.  
❖ ضاري تومة و حميد عبد النبي ؛ رياضة وبرامج ذوي الاحتياجات الخاصة وتصنيفاتها الطبية : ط1 ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2009.  
❖ عبد المجيد حسن الظائي ؛ طرق التعامل مع المعوقين : ط1 ، الاردن ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2007.  
❖ عمر عبد الرحيم نصرالله ؛ الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتأثيرهم على الاسرة والمجتمع : ط2 ، الاردن ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2008.  
❖ قاسم حسن حسين ؛ المدخل العام في علم التدريب الرياضي : ج1 ، مطبعة بغداد ، 1982.  
❖ كاجاني وكوسكي ؛ كرة القدم مهارات خطط تدريب : مطبعة الموصل ، 1988 ، ص67.  
❖ كاظم الربيعي و موفق المولى ؛ الإعداد البدني لكرة القدم : بيت الحكمة ، جامعة بغداد ، 1988.  
❖ محمد ازهر السماك ؛ الاصول في البحث العلمي : مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1982 ،  
❖ مصطفى الوميظ واسامة كامل راتب ؛ طريق الى اللياقة البدنية : دار الفكر العربي ، 1981.  
❖ مفتي ابراهيم حماد ؛ الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم : ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984.  
❖ يوسف القزويني واخرون ؛ المدخل الى التربية الخاصة : دبي دار التعليم والنشر والتوزيع ، 1995.

ملحق رقم (1) التمارين المعدة من قبل الباحث

#### الاسبوع الاول

ت	القسم	التمرينات	زمن التمرين	عدد (ك)	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي
1		(1) دحرجة	د/3	2	ثا30	د/1.5	د/8
2		(2) دحرجة	د/3	2	ثا30	د/1.5	د/8
3		(1) استلام	د/3	2	ثا30	د/1.5	د/8
4		(1) مناولة	د/3	2	ثا30	د/1.5	د/8
5		(1) التهديف	د/3	2	ثا30	د/1.5	د/8

### الاسبوع الثاني

ت	القسم	التمرينات	زمن التمرين	عدد(ك )	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
1		(3) درجة	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8
2		(4) درجة	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8
3		(2) استلام	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8
4		(3) استلام	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8
5		(1) مناولة	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8
6		(1) تهديف	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8

### الاسبوع الثالث

ت	القسم	التمرينات	زمن التمرين	عدد(ك )	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
1		(5) درجة	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8
2		(6) درجة	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8
3		(4) استلام	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8
4		(2) استلام	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8
5		(3) مناولة	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8
6		(2) تهديف	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8

### الاسبوع الرابع

ت	القسم	التمرينات	زمن التمرين	عدد(ك )	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
1		(7) درجة	د/2	2	30ثا	د/1.5	د/6
2		(6) استلام	د/2	2	30ثا	د/1.5	د/6
3		(7) استلام	د/2	2	30ثا	د/1.5	د/6
4		(2) مناولة	د/2	2	30ثا	د/1.5	د/6
5		(3) مناولة	د/2	2	30ثا	د/1.5	د/6
6		(3) تهديف	د/2	2	30ثا	د/1.5	د/6

### الاسبوع الخامس

ت	القسم	التمرينات	زمن التمرين	عدد(ك )	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
1		(8) دحرجة	د/2	2	30ثا	د/1.5	د/6
2		(8) استلام	د/2	2	30ثا	د/1.5	د/6
3		(9) استلام	د/2	2	30ثا	د/1.5	د/6
4		(4) مناولة	د/2	2	30ثا	د/1.5	د/6
5		(5) مناولة	د/2	2	30ثا	د/1.5	د/6
6		(4) تهديف	د/2	2	30ثا	د/1.5	د/6

### الاسبوع السادس

ت	القسم	التمرينات	زمن التمرين	عدد(ك )	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
1		(9) دحرجة	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8
2		(10) استلام	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8
3		(4) مناولة	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8
4		(5) مناولة	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8
5		(5) تهديف	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8
6		(6) تهديف	د/3	2	30ثا	د/1.5	د/8

### الاسبوع السابع

ت	القسم	التمرينات	زمن التمرين	عدد(ك )	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
1		(9) استلام	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7
2		(6) مناولة	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7
3		(7) استلام	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7
4		(7) مناولة	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7
5		(6) تهديف	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7
6		(7) تهديف	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7

الاسبوع الثامن

ت	القسم	التمرينات	زمن التمرين	عدد(ك )	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
1		(11) استلام	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7
2		(6) مناولة	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7
3		(7) مناولة	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7
4		(7) تهديف	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7
5		(8) تهديف	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7
6		(9) تهديف	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7

الاسبوع التاسع

ت	القسم	التمرينات	زمن التمرين	عدد(ك )	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
1		(10) دحرجة	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7
2		(8) مناولة	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7
3		(9) مناولة	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7
4		(10) تهديف	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7
5		(11) تهديف	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7
6		(12) تهديف	د/1.5	3	30ثا	د/1.5	د/7

الاسبوع العاشر

ت	القسم	التمرينات	زمن التمرين	عدد(ك )	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
1		(9) مناولة	د/1	5	30ثا	د/1.5	د/8.5
2		(10) مناولة	د/1	5	30ثا	د/1.5	د/8.5
3		(11) مناولة	د/1	5	30ثا	د/1.5	د/8.5
4		(13) تهديف	د/1	5	30ثا	د/1.5	د/8.5
5		(14) تهديف	د/1	5	30ثا	د/1.5	د/8.5
6		(15) تهديف	د/1	5	30ثا	د/1.5	د/8.5