



تأثير تمارين ترويحوية باستخدام العاب صغيرة تنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية
والمهارات الاساسية للاعبي كرة الصالات (الصم)

**The effect of recreational exercises using small competitive games
in developing some physical abilities and basic skills for (deaf)
futsal players**

الباحث: أ.م. د احمد عريبي الكرطاني

ahmedoreibi100@gmail.com

الباحث: أ.د. علاء خلف حيدر

alaakhalaf@sport.uodiyala.edu.iq

الباحث: م.م. مرتضى رشدي حميد

murtada.rushdi@uodiyala.edu.iq

جامعة ديالى كلية – التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية للبحث: تمارين ترويحوية – العاب صغيرة – قدرات بدنية مهارية – كرة
الصالات الصم

Researcher: M. Ahmed Oraibi Al-Kartani

ahmedoreibi100@gmail.com

University of Diyala College - Physical Education and Sports
Sciences

keywords:

Recreational exercises - small games - physical skills - deaf futsal

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى اعداد تمارين ترويحوية باستخدام العاب صغيرة تنافسية لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة الصالات لذوي الاعاقة السمعية، وتكون من العاب صغيرة ويفي عليها طابع المنافسة بين اللاعبين وهذا يؤدي الى تطوير اللاعب بدنيا ومهاريا، وهذا يكون وفق الاسس العلمية المدروسة والمتبعة لحصول اللاعب على افضل الطرق في التدريب وكسب اللاعب المزيد من التطور، وان اللاعبين من ذوي الاعاقة السمعية هم بحاجة خاصة الى تدريبات تتسم بالترويح والتشويق والاثارة لتجنبهم الملل، ومن خلال ما تم ذكره تم تحديد الهدف هو:

- التعرف على تأثير تمارين ترويحوية باستخدام العاب صغيرة تنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة الصالات الصم.
- وتم تحديد الفرض
- توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات (القبلية – البعدية) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة الصالات الصم لصالح الاختبارات البعدية.



استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت العينة البحث من (15) لاعب من محافظة ديالى بكرة الصالات الصم، والعينة الاستطلاعية من (5) لاعبين خارج عينة البحث، وعمل الباحث على اعداد التمرينات ترويحية باستخدام العاب صغيرة لمدة شهرين بواقع ثمانية اسابيع كل اسبوع (3) وحدات تدريبية والتي تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية كرة الصالات الصم، واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) للمعالجات الاحصائية. وتوصل الباحث الى وجود فروق بين الاختيارات القبلية والبعدية لصالح البعدية من خلال نسبة التحسن الحاصلة لدى لاعبي كرة الصالات الصم.

Research Summary:

The research aims to prepare recreational exercises using small competitive games to develop some physical abilities and basic futsal skills for people with hearing disabilities. They are small games and have the nature of competition between players. This leads to the development of the player physically and skillfully, and this is according to the scientific foundations studied and followed for the player to obtain. The best methods for training and for the player to gain further development, and players with hearing disabilities are in particular need of training characterized by recreation, excitement, and excitement to avoid boredom, and through what was mentioned, the goal was determined:

- Identifying the effect of recreational exercises using small competitive games in developing some of the physical abilities and basic skills of deaf futsal players.

The assumption has been determined

- There are statistically significant differences between the results of the tests (pre-post) in developing some physical abilities and basic skills for deaf futsal players in favor of the post-tests.

The researcher used the experimental method and the research sample consisted of (15) deaf futsal players from Diyala Governorate, and the exploratory sample consisted of (5) players outside the research sample. The researcher worked on preparing recreational exercises using small games for a period of two months, eight weeks each week (3) units. Training, which works to develop some physical abilities and basic skills in futsal for the deaf, and the researcher used the statistical package (spss) for statistical treatments. The researcher found that there were differences between the pre- and post-tests in favor of the post-test through the percentage of improvement achieved by deaf futsal players.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان كرة الصالات من الالعاب الفرقية التي تقام بين فريقين وهي ذات انتشار واسع في الآونة الاخير بجميع الدول لما لها من شعبة واسعة، وتعتمد على اللياقة البدنية العالية مع الاهتمام بالجانب المهاري، ولهذه اللعبة التي يجب على المدرب الاهتمام فيها وكيفية تنفيذها، والتي تتطلب استخدام أساليب

وتمرينات وطرق عدة ومتنوعة تساعد في تطور هذه اللعبة وبكافة الفترات ومراحل التدريب وان استخدام تمرينات ترويحية من خلال العاب صغيرة تنافسية تعتبر اضافة معززة لعمية التدريب ويساهم في زيادة تطوير القدرات والمهارات الاساسية بكرة الصالات التي تقوم على اساس تمرينات مقارنة لأداء اللاعب ولكن بشدد منخفضة وبدون ضغط على اللاعبين مما يشعر اللاعبين بجانب من السعادة والتشويق والاثارة.

وأن فئة الصم الذين يعدون أحد تصنيفات ذوي الاحتياجات الخاصة، وما يعانون من ضعف القدرة على تعلم القدرات البدنية والمهارات الاساسية أو بطء فيها أو لسبب آخر، سواء كانت أسبابا تربوية أو نفسية أو اجتماعية أو صحية، ولا يمكن تعليمهم بنفس الطرائق المتبعة مع أقرانهم الأسوياء، وإنما بطرائق خاصة ومنها تمرينات ترويحية باستخدام العاب صغيرة تنافسية لتأثيرها في عملية التدريب بإيضاحها وتسهيلها وما لها من اثاره وتشويق للاعب.

وهنا تكمن أهمية البحث في استهداف القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة الصالات الصم المهمة المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بقدرة اللاعب، وذلك بوضع (تمرينات ترويحية باستخدام الالعب الصغيرة التنافسية) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية، ومعرفة مدى تأثيرها على اللاعبين الصم بكرة الصالات.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحث للاعبي كرة الصالات الصم وتجربته في التدريب كونه متخصص في هذا المجال لاحظ ان الفوز يتطلب الاهتمام بكافة الطرق والاساليب التدريبية وعدم اهمال الجانب التروحي للاعبي كرة الصالات الصم، وإيماناً من الباحث بأهمية دور تمرينات الترويحية باستخدام الالعب الصغيرة تنافسية بصفة عامة كوسيلة فعالة في تطوير اللاعبين كرة الصالات الصم لما يميزهم من صفات نفسية مختلفة عن اقرانهم الأسوياء، لذى استخدم الباحث طرق الالعب الصغيرة ويتخللها منافسة بين اللاعبين، لغرض رفع من مستوى لياقتهم البدنية ومهاراتهم بكرة الصالات، ان اللاعبين الصم دائماً ما يشعرون بالملل بسبب طبيعتهم وهذ يكون لفقدانهم حاسة مهمة هي السمع والنطق مما يصعب عليهم تعلم متطلبات اللعبة، ومن اجل ذلك عمد الباحث على استخدام اسلوب يعمل على تخفيف الملل من التدريب من خلال تمرينات ترويحية باستخدام العاب صغيرة تنافسية تسهل عملية التدريب سوف يشعر بالسعادة والسرور .

1-3 هدف البحث:

- اعداد تمرينات ترويحية باستخدام العاب صغيرة تنافسية للاعبي كرة الصالات الصم.
- التعرف على تأثير تمرينات ترويحية باستخدام العاب صغيرة تنافسية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة الصالات الصم.

1-4 فرض البحث:

- توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات (القبلية – البعدية) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة الصالات الصم لصالح الاختبارات البعدية.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 البشري: لاعبي كرة الصالات الصم في محافظة ديالى.
- 1-5-2 الزماني: للمدة من 2025/4/1 ولغاية 2024/5/3.
- 1-5-3 المكاني: قاعة نادي ديالى الرياضي / محافظة ديالى.

1-6 التعريف بالمصطلحات:

- 1-6-1 تمرينات ترويحية: هي تمرينات تكون مرتبطة بعامل السعادة والسرور وعدم الملل، (عبدالسلام: 2001، ص3).
- 1-6-2 العاب صغيرة: هي ألعاب مختارة لا تحتاج إلى ملاعب كبيرة ويمكن تنفيذها بأدوات بسيطة يسهل استخدامها، وتدخل الشوق والحماس، فضلا عن المتعة التي يكتسبها الفرد من مزاولته إياها (صادق، والهاشمي، 1988).

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة البحث، من خلال المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلية والبعدية على مجموعة تجريبية واحدة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ديالى بكرة الصالات الصم، وقد بلغ عدد مجتمع الأصل (16) لاعبا، أما مجتمع البحث فقد بلغ عددهم (10) لاعبين من مجتمع الأصل يمثلون عينت البحث، اما المجموعة الاستطلاعية وقد بلغ عدد أفرادها (5) لاعبين خارج عينة البحث لعمل الدراسة الاستطلاعية عليهم، وتم استبعاد لاعب واحد.

1-2-2 تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء عمليات التجانس بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات معدلات النمو (الطول – الوزن – العمر)، للتأكد من تجانس أفراد العينة، وهذا ما يوضحه جدول (1).

جدول (1)

المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الالتواء لمعدلات النمو (السن – الطول –
الوزن) لعينة البحث الأساسية ن=10

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معدل الالتواء
1-	العمر	سنة	22.11	22.00	4.12	0.59
2-	الطول	سم	170.24	170.00	8.39	1.28
3-	الوزن	كجم	66.58	65.00	4.38	0.64

2-3 الوسائل والأجهزة و الأدوات المستخدمة.

2-3-1 وسائل جمع البيانات.

- 1- المصادر العربية والاجنبية.
- 2- الملاحظة والتجريب.
- 3- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).

2-3-2 أجهزة البحث المستخدمة:

- 1- حاسبة لابتوب نوع HP.
- 2- ساعة توقيت عدد (2) نوع sewan.

2-3-3 أدوات البحث المستخدمة:

- 1- الاختبارات المستخدمة.
- 2- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.
- 3- كرات صالات قانونية عدد (12) نوع adidas، حجم (4).
- 4- شريط لاصق، شواخص عدد (2) بارتفاع (30سم)، شريط قياس طول (50م)، بورد بلاستيك للكتابة، شريط بلاستيك طول (3م)، سجل لتسجيل ، شواخص بلاستيك عدد (10)، صدرية عدد (12).

2-4 تحديد اجراءات البحث:

2-4-1 تحديد اهم القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة الصالات الصم:

تحديد القدرات البدنية والمهارات الاساسية من حيث الاهمية بكرة الصالات الصم، والتي تتماشى مع ذوي الاعاقة السمعية، لذى قام الباحث بعملية الاطلاع على المصادر العلمية الخاصة في مجال تدريب كرة الصالات وايضا في مجال تدريبات ذوي الاعاقة، وستخلص منها (3) قدرات بدنية (3) مهارية، وادراجها في استمارة استبيان وتم عرضها من قبل الباحث على السادة الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي ملحق (1) من ثم استخرجت النسب المئوية وكما موضح في جدول (2).

جدول (2) ونسبة الاتفاق السادة الخبراء

ت	المهارات	عدد الخبراء	الاتفاق	نسبة الاتفاق
1	الرشاقة	6	6	%100
2	التوازن	6	5	%83
3	القوة الانفجارية	6	3	%50
4	التهدف	6	6	%100
5	التمرير	6	3	%50
6	الدحرجة	6	5	%83

وبعد فرز البيانات تم اختيار بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة الصالات الصم التي كانت عليها نسبة اتفاق وكما يلي :

1. الرشاقة نسبة اتفاق (%100)

2. التوازن نسبة اتفاق (%83).

3. التهدف (%100).

4. الدحرجة (%83)

2-5 اختبارات بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة الصالات:

تناول الباحثان بعض اختبارات التي تم اختيارها من قبل السادة الخبراء، والتي كانت من اجل اختبار بعض القدرات البدنية بكرة الصالات.

اولاً: الرشاقة:

- اسم الاختبار: الجري المتعرج بين الموانع (قيس ناجي، بسطويسي أحمد، 1984، ص 323)

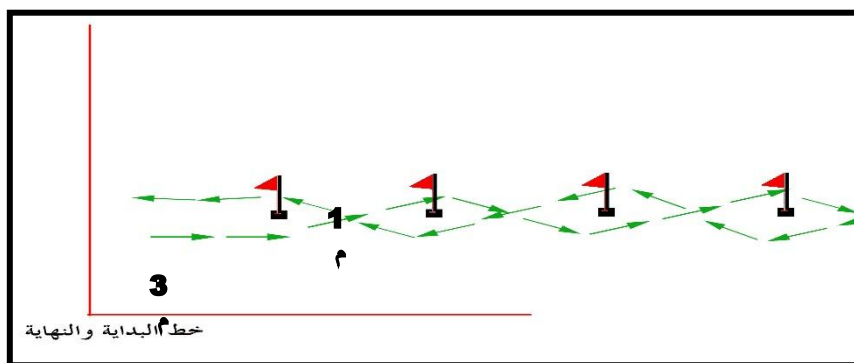
- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

- الادوات المستخدمة: أربعة شواخص ، ساعة توقيت ، شريط مقياس، صافرة.

- إجراء الاختبار: من الوقوف عند خط البداية بعرض (1 م) والذي يبعد عن أول مانع (3 أمتار) وعند

سماع اشارة البداية ينطلق المختبر بين الشواخص الاربعة والتي مسافتها (1م) بين شاخص وآخر وحسب ما موضح في الشكل (1).

- التسجيل: يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلاً لمؤشر الرشاقة.



شكل (1) يوضح اختبار الرشاقة الجري المتعرج بين الموانع.

ثانيا: اختبار المشي على عارضة التوازن:

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالتوازن (مجد فكري، 2013: ص 31)
الأدوات: عارضة توازن بعرض (10) سم وطول (4) م وسمك (3-5) سم - ارض مستوية - ساعة
توقيت

مواصفات الأداء: عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة وعند سقوط اللاعب يسمح له أن يكمل المشي على عارضة التوازن من نفس النقطة التي سقط منها.

- التسجيل: يحسب الزمن المستغرق في المشي على عارضة التوازن.



شكل (2) اختبار المشي على عارضة التوازن لقياس قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالتوازن.

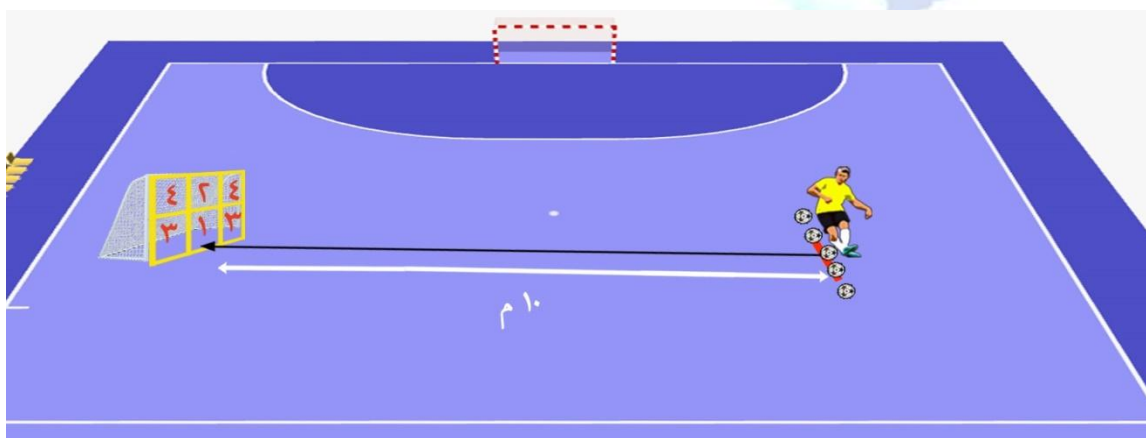
ثالثا: التهديف من مسافة 10م

أسم الاختبار: التهديف نحو مرمى مقسم على مربعات: (موفق اسعد، 2008، ص 45)

هدف الاختبار: قياس دقة التهديف نحو المرمى.

الأدوات المستخدمة: شريط لتعيين منطقة التهديف، هدف كرة صالات مقسم على درجات، كرات قدم صالات عدد (5).

وصف الاداء: توضع (5) كرات على مسافة (10م) والمسافة بين كرة واخرى (1م)، اذ يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض والرجوع للخلف بعد كل تهديف للكرة والشكل (3) يوضح ذلك. طريقة التسجيل: تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمس كما في الشكل (3)، وتحتسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط تحسب للمنطقة الاعلى حسب المناطق المرقمة، وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.



الشكل (3) يوضح اختبار التهديف من مسافة 10م

رابعا: درجة الكرة:

اسم الاختبار: اختبار الدرجة بالكرة بين (5 شواخص) بين شاخص واخر (1,5م) ذهابا وايابا (الصميدعي، 2010، ص272)

غرض الاختبار: هو القياس لمدى قدرة اللاعب في التحكم بالكرة اثناء المرور بين الشواخص الخمسة.

❖ الادوات: كرة القدم واحدة اعلام او شاخص عدد (5) ماحة مفتوحة توضع فيها الشواخص او الاعلام وتكون المسافة بين علم واخر 1,5م ومسافة البدء 2م.

❖ طريقة الاداء: وقوف اللاعب مع الكرة عند خط البدء وعند الاشارة يبدء بالجري بين الاعلام متعرجا الى ان يصل حتى اخر علم ومن ثم العودة الى نقطة البدء مع اتاحة الخيار للاعب باستخدام كلتا القدمين،

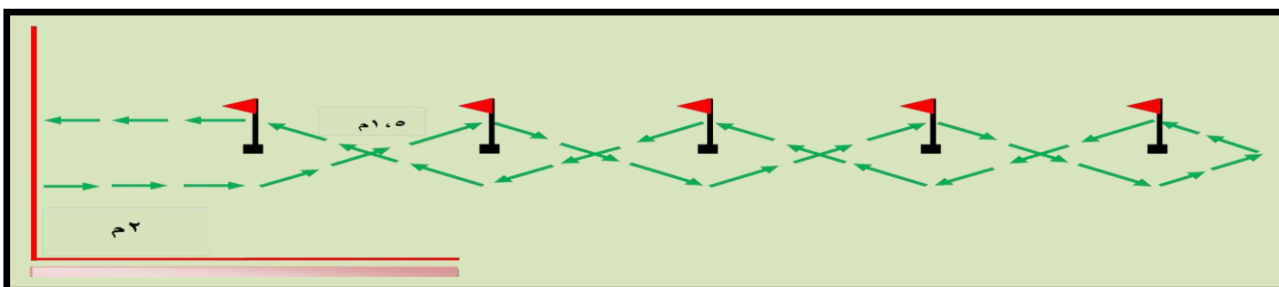
❖ شروط الاداء:

❖ يمكن للاعب البدء من اي جه من الشاخص الاول يمين كان او اليسار.

❖ على اللاعب عدم التوقف اثناء اداء الاختبار.

❖ في حال وقوع الشاخص او العلم يعاد اداء الاختبار.

❖ التسجيل: يتم احتساب زمن اللاعب لاقرب ثانية.



2-6 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية من قبل يوم الاحد موافق 1/ 4/ 2025 لعينة البحث من لاعبي كرة القدم الصم في محافظة ديالى وكان عددهم (5) لاعبين خارج عينة البحث الاساسية، لغرض تطبيق نموذج من تمارينات ترويحجية باستخدام العاب صغيرة تنافسية وايضا اجرا نموذج من الاختبارات البدنية والمهارية فيد البحث على لاعبي كرة الصالات الصم، في يوم الاثنين الموافق (2/ 2/ 2025) لنفس الأفراد وتحت نفس الظروف، وقد اجريت التجربة في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى قاعة نادي ديالى الرياضي وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو كما يالي.

- 1- التعرف على مدى ملائمة نموذج تمارينات ترويحجية باستخدام العاب صغيرة تنافسية للعينة ومدى استجابتهم للأداء.
- 2- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد وقدرتهم على ادارة الاختبارات.
- 3- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات والوحدة التدريبية.
- 4- العمل على تلافي المعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات من اجل تجاوزها عند اجراء التجربة الرئيسية.

2-7- الأساس العلمية للاختبارات:

2-6-1 صدق الاختبار: الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الذي وضع هذا الاختبار من

اجله"، (يوسف لازم, 2002: ص149)

2-6-2 ثبات الاختبار: لاستخراج معامل ثبات الاختبار لابد ان يطبق اختبار ثابت وهو يعطي نتائج

مقاربه او تكون نفس النتائج اذ اعيد تطبيق الاختبار مرة اخرى او اكثر من مرة ولكن بنفس الظروف والادوات. (نادر فهمي، وهشام عامر, 2005: ص145) تم استخدام حساب معامل الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار وبينهم مدى زمنية بعد (3) ايام، وتم استخراج معامل الثبات بطريقة الارتباط البسيط بيرسون وكما مبين بالجدول (3).

2-6-3 موضوعية الاختبارات: تعرف هي " مدى تحرر المحكم من العوامل الذاتية". (إلى السيد,
2001: ص169).

الجدول (3) لمعامل ثبات وموضوعية الاختبارات

ت	اختبارات	معامل ثبات	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	الدلالة الموضوعية
1	الركض المتعدد الجهات (بتغيير الاتجاه)	0,86	معنوي	0,89	معنوي
2	المشي على عارضة المتوازي	0,85	معنوي	0,83	معنوي
3	التهديف من مسافة 10م	0,84	معنوي	0,88	معنوي
4	الدرجة بين خمس شواخص ذهابا وإيابا	0,86	معنوي	0,88	معنوي

جدول (3) يبين قيمة جدولية بمستوى دلالة (0.05) وبدرجة الحرية (4) هي (2,776) وهذا اقل من قيم (ت) المحسوبة وهذا يعني ان الفروق معنوية.

2-8-1 الاجراءات النهائية للبحث:

2-8-1 الاختبارات القبلية:

أجريت الاختبارات القبلية يوم السبت الموافق 6 / 4 / 2025، على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية (رشاقة- توازن - تهديف - درجة) على قاعة نادي ديالى الرياضي - محافظة ديالى لعينة البحث.

2-8-2 تطبيق منهج البحث:

تم تطبيق (برنامج تمرينات ترويحية باستخدام العاب صغيرة تنافسية) على عينة البحث يوم الاثنين الموافق 2025/4/8 ولغاية يوم الاثنين الموافق 2025/6/1 وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، إذ استغرق تطبيق المناهج ثمانية اسابيع، بمجموع (24) وحدة تدريبية، إذ كان تطبيق تمرينات ترويحية باستخدام العاب صغيرة تنافسية الرياضي عبار عن العاب صغيرة يتخللها منافسة بين اللاعبين وزمن الوحدة الكلي (75دقيقة) من قبل مدرب الفريق وبإشراف الباحث، وقد تم اضافة التمرينات المعدة من قبل الباحث الى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكان زمنها (30-35) دقيقة وحسب متطلبات التدريب وقد تمت مراعاة التدرج في تطبيق التمرينات من قبل الباحث إذ لجأ إلى الأساليب العلمية والأسس التدريبية المعتمدة في المصادر بعلم التدريب الرياضي ومن بين هذه الأسس مبدأ التدرج في شدة الأحمال التدريبية للجرجات التدريبية، حيث بلغت اقصى شدة هي 80% واقل شدة هي 60% فترتي منخفض الشدة وفترتي مرتفع الشدة، وان التدريب يجب ان تكون التدريبات منخفضة الشدة الى شدة مرتفع بسيطة لكي يتمتع اللاعب بالمرح والسرور .

2-8-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق (تمريعات ترويحية باستخدام ألعاب صغيرة تنافسية) على مدى تمانية أسابيع أجريت الاختبارات البعدية لاختبارات (الرشاقة والتوازن والتهديف والدرجة)، وأجري الاختبارات على قاعة نادي ديالى الرياضي، وتم استخدام كافة الاجراءات الاختبارات القبلية من حيث مكان الاختبار والزمان وادوات الاختبار المستخدمة وحتى من حيث تسلسل اداء الاختبارات والاستعانة بنفس الفريق المساعد وكل هذا الضبط لعدم حدوث مؤثر خارجي يحرف النتائج الحقيقية للبحث، وكما يأتي:

❖ تم اجراء اختبارات القدرات البدنية والمهارات الاساسية المستخدمة بالبحث (رشاقة والتوازن والتهديف والدرجة) على توالي يوم السبت الموافق 2024/6/3 على لأفراد عينة البحث.

2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الأكثر ملائمة للبحث والتي تحقق أهداف وفرض البحث، من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (spss).

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار بعض القدرات البدنية (رشاقة - توازن) لأفراد مجموعة البحث.

جدول (4) بين الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية والخطأ المعياري في الاختبارات القبلية والبعدية.

الخطأ المعياري	القياس البعدي		الخطأ المعياري	القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبارات البدنية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0,067	0,214	11,093	0,087	0,276	12,268	ثانية	الرشاقة
0,032	0,103	11,462	0,030	0,095	12,479	ثانية	التوازن

الجدول (5) يبين الإحصاءات الاستدلالية بين الاختبار (القبلي - بعدي) متغيرات البحث.

القدرات البدنية	وحدة القياس	س - ف	ع ف	هـ	T	نسبة الخطأ	نسبة التطور %
الرشاقة	ثانية	1,175	0,320	0,101	11,591	0,000	16,787
التوازن	ثانية	1,017	0,142	0,045	22,455	0,000	11,606

يوضح جدول (4) و(5) ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث تبين بوجود فروق بين الاختبارات ولمعرف الفروق استخدم الباحثان t-test لاستخراج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، وكانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,79) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (19) هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي.

مناقشة نتائج القدرات البدنية المستخدمة بالبحث:

من خلال ما عرض من النتائج في الجداول السابقة (4) و(5) حيث اثبتت النتائج فعالية تدريبات الترويح الرياضي في تطوير بعض القدرات البدنية لناشئ كرة القدم من نادي ديالى الرياضي.

ويرى الباحث ان الاعداد والبدني هي وسيلة لتحقيق التكامل الرياضي ، فكلما تحسنت القدرات البدنية كانت كفاءة اللاعب في تصاعد بالمستوى للاعبين وان الفترة الانتقالية لا تقل اهمية عن بقية الفترات من اعداد عام وخاض لغرض المحافظة على مكتسبات التدريب التي حصل عليها اللاعبون، ان التطور الحاصل لأفراد العينة وعزها الباحث النتيجة الى تأثير تمارين ترويح باستخدام العاب صغيرة تنافسية.

وهذا يتفق مع ما اشار اليه كل من (البساطي، 1997)، و(مفتي ، 2010، ص26) ان التدريب الرياضي عملية تهدف للوصول باللاعب لأعلى مستوى ممكن، كما يجب على المدرب الرياضي عند وضع البرامج التدريبية أن تحتوى تلك البرامج على التشويق والمتعة والسرور والاثارة لتجنب الملل لدى اللاعب الناشئ التي تشابه متطلبات الاداء الحركي بالنشاط الرياضي الممارس ، وباستخدام نفس المجموعات العضلية، وفي الاتجاه العام للعبة نفسها الدني.

وان الاسلوب المتبع في تطبيق تدريبات الترويح الرياضي كان له تأثيرا واضح في تطوير (الرشاقة والقوة الانفجارية والتوازن) لكون ان الية عمل هذا الاسلوب وطريقة تنفيذه تعمل على تطوير القدرات المستخدمة بالبحث وذلك بسبب التنوع بالقدرات اذ يتم استخدام تدريبات هدفها اخراج اللاعبين من جو التدريب العنيف الى تدريبات منخفضة الشدة ويتخللها متع وسرور ومنافسة وهي اقرب الى المرح بين اللاعبين، وهذا الاسلوب هو احد اساليب التدريب يعمل بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة ، وهذا ما اكده (بسطويسي احمد) بأن " التدريب الفترتي منخفض الشدة يهدف الى تنمية القدرات البدنية الخاصة مثل الرشاقة والقوة الانفجارية والتوازن (بسطويسي، 1999، ص303).

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (القُدومي) نقلاً عن (فوكس وآخرون: 1989 ص11) في إشارتهم إلى أن "التدريب يعني اشتغال الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الرياضي الممارس". كما يتعلق

هذا التطور بأساليب التدريب والطريقة التنظيمية المتبعة في تنفيذ أسلوب التدريب، إذ إن لكل أسلوب من أساليب التدريب خصائصه ومميزاته من حيث (الشدة، الحجم، الكثافة)، وقد استخدم الباحث طرق التدريب المعروفة في تطوير بعض القدرات البدنية لناشئ كرة القدم.

2-3 عرض نتائج اختبار بعض المهارات الأساسية (تهدف - درجة) لأفراد مجموعة البحث.

جدول (6) بين الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية والخطأ المعياري في الاختبارات القبلية والبعدي

الخطأ المعياري	القياس البعدي		الخطأ المعياري	القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبارات البدنية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0,307	0,971	11,500	0,305	0,966	10,400	ثانية	التهدف
0,304	0,961	9,232	0,056	0,178	10,359	ثانية	الدرجة

الجدول (7) يبين الإحصاء الاستدلالية بين الاختبار (القبلي - بعدي) متغيرات البحث

القدرات البدنية	وحدة القياس	س - ف	ع ف	هـ	T	نسبة الخطأ	نسبة التطور %
التهدف	ثانية	-2,100	0,567	0,179	11,699	0,000	16,787
الدرجة	ثانية	1,127	0,914	0,289	3,896	0,004	11,606

يوضح جدول (6) و(7) أن قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي لأفراد عينة البحث تبين بوجود فروق بين الاختبارات ولمعرف الفروق استخدم الباحث t-test لاستخراج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي وكانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.262) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرجة (9) هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي.

مناقشة نتائج المهارات الأساسية المستخدمة بالبحث:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث وفي ضوء الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية (التهدف، الدرجة) لكرة الصالات الصم يظهر مدى تأثير التمرينات

الترويحية باستخدام العاب صغيرة تنافسية وتطبيقها من قبل اللاعبين في تطور المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات ومدى ايجابية التأثير للتمرينات اعداد الباحث كونها اعدت على اسس علمية صحيحة وراعية خاصة العينة من ذوي الاعاقة السمعية، ويعزو الباحث التطور الحاصل لمهارة التهديف لعينة البحث الى تمرينات الترويحية باستخدام العاب صغيرة تنافسية والتي ينعكس على مهارة التهديف بشكل ايجابي لعينة البحث وهذا يتفق مع (هاشم، 2009، ص15) أن كرة الصالات تمتاز بمواقف متغيرة بسبب عدم وجود ظروف ثابتة للأداء والمواقف وكذلك ارتباطها بحركات المنافس و مواقفه اثناء اللعب اذ تأخذ المهارات الهجومية الوقت و الجهد الكبير من المدرب سواء عند تعليمها او تدريبها بغرض تحسين مستوى اتقان الاداء فيها و تطويره، هذا ما تتطلبه مهارة التهديف من أنواع القوة أثناء عملية التهديف ومن خلال هذه المهارة يتم تحقيق الفوز بالمباراة وكسب نقاطها وبدون ذلك لا يتحقق النجاح.

وان اهمية التهديف الجيد لا تقتصر فقط على اضافة هدف في مرمى المنافس بل تتعدى ذلك الى رفع الحالة المعنوية لزملاء الفريق الواحد اذ " ان اجادة التهديف و امكانية لاعبي الفريق في دقة اصابة الهدف تعطي امكانية رفع معنويات لاعبي الفريق وتعيد قدراته وكفايته ورفع مستوى طموح اللاعبين وتحسين مستواهم وبذل اعلى جهد لتحقيق الفوز (عماد، 1999، ص7).

ويرى الباحث يجب ان يقف اللاعب في افضل مكان لغرض ان يتمكن من التهديف وان يستغل نقاط الضعف والقوة للفريق المنافس للقيام بالتهديف مع التنوع في اختيار القوة واتجاه الكرة نحو الهدف.

ويتفق الباحث ما مع ذكره (وميض، 2006، ص18) إلى " ان المهاجم الجيد هو الذي يستطيع التهديف بكلتا قدميه وبشكل فعال ومؤثر.

فيما تعد مهارة الدرجة في كرة الصالات ضرورة أساسية لما لها من أهمية في التقدم بالكرة باتجاه مرمى المنافس والتحكم بها أثناء الدرجة وكذلك فتح ثغرات بدفاع المنافس والوصول إلى مرماه بأسرع وقت ممكن والقيام بعملية التهديف ويعزو الباحث التطور الحاصل في نتائج اختبارات الدرجة الى استخدامه تمرينات ترويحية باستخدام العاب صغيرة تنافسية وما أثرت به في المهارات الاساسية قيد البحث.

وكذلك يتفق الباحث مع ما اكده (كونزه، 1980، ص142) بأن الدرجة "فن التعامل مع الكرة والسيطرة عليها مع الجري بها بمجالات صغيرة وإتاحة الفرصة لإلقاء نظرة على الموقف العام مع توفير السرعة بالحركة"، وعليه يجب على اللاعب أن يتمتع بإمكانية عالية من السيطرة على الكرة هذه المهارة لما لها من أهمية في خدمة خطط اللعب.



4-الخاتمة:

4-1 من خلال النتائج توصل اليها الباحث الى اهم الاستنتاجات وهي:

1. ان تمرينات الترويحية باستخدام العاب صغيرة تنافسية لعينة البحث ساهمت في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لدى لاعبي كرة الصالات الصم.
2. ان تمرينات الترويحية باستخدام العاب صغيرة تنافسية تحافظ على القدرات البدنية والمهارات الاساسية وتعمل على تطويرها لدى لاعبي كرة الصالات الصم.

4-2 من خلال ما توصل اليه يوصي الباحث:

1. استخدام تمرينات ترويحية باستخدام العاب صغيرة تنافسية في الوحدات التدريبية لاعبي كرة الصالات.
2. استخدام هذا الاسلوب على كافة الالعاب الرياضية للصم التي تتطلب قدرات بدنية عالية.
3. اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام تمرينات ترويحية باستخدام العاب صغيرة تنافسية وتأثيرها في القدرات البدنية والمهارات الاساسية بكرة الصالات الصم.

المراجع:

- قيس ناجي، بسطويس أحمد :الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي, بغداد، مطبعة الجامعة 1984،
- محمد فكري عطا الله، برنامج مقترح لتحسين بعض المنظومة الحسية وتأثيره على الاتزان الحركي والمستوى المهاري لناشئ كرة السلة، ماجستير، غير منشورة، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية الرياضية (2013).
- ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001.
- عبد الناصر القدومي؛ دراسة مقارنة بين أثر استخدام التمرينات البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة اللاأوكسجينية لدى لاعبي الكرة طائرة للمرحلة الثانوية. (بحث منشور، جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الانسانية، العدد 12، 1999).
- صادق، غسان محمد، والهاشمي، فاطمة ياس. (1988). الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- أمرالله البساطي: التدريب، والاعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف الاسكندرية، 1997.
- بسطويس احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة. 1999.
- مفتي ابراهيم حماد: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة. 2010
- يوسف لازم كماش: اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002.
- نادر الزيود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.
- - لؤي غانم الصميدعي وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل، 2010.
- عماد كاظم خليف : اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999.
- الفريد كونزه : كرة القدم ، (ترجمة) ماهر البياتي ، سليمان علي حسين، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- موفق اسعد الهيتي؛ التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1: (دار دجلة، عمان، الأردن، 2008.
- وميض شامل كامل : تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة و الرشاقة و السرعة الحركية و علاقتها ببعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2006.
- هاشم ياسر: تطوير اداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة بكرة القدم، ط1، مكتبة الكتاب للنشر، 2009.



ملحق (1) اسماء السادة الخبراء في كرة القدم

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل	التخصص
1	علاء خلف حيدر	استاذ	جامعة- ديالى	تدريب- رياضة معاقين
2	قصي حاتم الساعدي	استاذ مساعد	جامعة - ديالى	تعلم - كرة القدم
3	علي خليفة بريس	استاذ مساعد	جامعة - ديالى	تدريب - كرة قدم
4	باسم خضير عباس	استاذ مساعد	جامعة - ديالى	تدريب - كرة قدم
5	باسم جبار منصور	استاذ مساعد	جامعة - ديالى	تدريب - كرة قدم
6	طارق حميد سلطان	مدرس مساعد	كلية بلاد الرافدين الجامعة	تدريب - كرة قدم