

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض القياسات الانثروبومترية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم من ذوي الإعاقة السمعية

Effect of Proposed Training Program on some Anthropometric and Physiological Scales among Hearing Impairment Football Players

يحيى الميتمي

Yahya Al-Mitami

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

بريد الكتروني: dr.ymitami@gmail.com

تاريخ التسليم: (2013/12/9)، تاريخ القبول: (2014/3/6)

ملخص

هدف البحث التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض القياسات الانثروبومترية والفسولوجية (كتلة الجسم، ومؤشر كتلة الجسم، وسماك الثنايا الجلدية، والسعة الحيوية، ونبض الراحة، وعدد مرات التنفس، وضغط الدم الانقباضي والانقباضي) لدى لاعبي كرة القدم من ذوي الإعاقة السمعية بجمعية الأمل للصح في محافظة إب، تكونت عينة البحث من (19) لاعباً، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في أحد تصميماته القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، وكانت مدة البرنامج التدريبي المقترح (10) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً ومدة الوحدة التدريبية الواحدة تتراوح بين (60-120د). تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية واختبار "ت" للعينات المترابطة. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود تحسن دال في جميع القياسات الانثروبومترية والفسولوجية بين القياسين القبلي والبعدي قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث كانت النسبة المئوية لهذه المتغيرات على التوالي (4.56%)، (4.04%)، (17.20%)، (18.26%)، (7.22%)، (3.79%)، (20.53%)، (5.35%)، وأوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال مراحل التدريب والإعداد لما له من نتائج إيجابية على القياسات الانثروبومترية والفسولوجية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، كرة القدم، ذوي الإعاقة السمعية، القياسات الأنثروبومترية والفسولوجية، اليمن.

Abstract

This research aimed at identifying the effect of proposed training program on some anthropometric and physiological scales (body mass, indicator of body mass, skin folds thickness, vital capacity, resting heart rate, breathing times and diastolic and systolic blood pressure)among hearing impairment Football players in Alamal Association in Ibb Governorate. The sample of research consists of 19 football players. In one of his designs, the researcher used the experimental methodology (Pre and post test for one group). The proposed program lasted ten weeks; three training sessions per week so the period of each training unit is about 60-120 minutes. Statistical treatments were made by using means, standard deviation, percentages and Paired T. Test. The results indicated a significant improvement in all the anthropometric and physiological scales between pre and post tests for all the scales under research and in favor of the post test so the percentages for those scales as follows; (4.56%), (4.04%), (17.20%), (18.26%),(7.22%), (3.79%), (20.53%), (5.35%). The researcher recommends applying the proposed training program during training and preparation stages due to their positive results on the anthropometric and physiological scales.

Key Words: Training Program, Football, Hearing impairment, anthropometric and physiological scales, Yemen.

مقدمة البحث

إن لعبة كرة القدم تعتبر من الأنشطة الرياضية التي احتلت المرتبة الأولى في العالم بين الألعاب الجماعية حيث أخذت مكانتها المرموقة في الدورات الأولمبية والمحافل العالمية بعد أن كانت مجرد لعبة ترويحية يمارسها الجنود البريطانيون وقت فراغهم والتي تمارس من قبل مختلف الفئات العمرية في المجتمع على مستوى المدارس، الجامعات، الأندية، المنتخبات الوطنية ومن كلا الجنسين، إضافة إلى الأفراد ذوي الإعاقة السمعية. ونتيجة لهذا التطور تطرق الكثير من الخبراء والمهتمين في لعبة كرة القدم لدراساتها ومعالجة مشكلاتها المختلفة بالأسلوب العلمي السليم. حيث أشار الوقاد (2003) إلى أن البحث العلمي في الميدان الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة يلعب دوراً كبيراً في الوصول باللاعب 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 والفسولوجية والانثروبومترية والمهارية والنفسية، ومن خلال نتائج هذه الاختبارات يمكن التعرف على اللاعبين ومستوياتهم واستعدادهم، ومدى ما يمكن تحقيقه في المستقبل.. كما أوضح سلامة (2000) إلى أن إجراء القياسات الفسيولوجية والانثروبومترية للاعبين كرة القدم هامة وضرورية عند التخطيط لوضع برامج التدريب، نظراً لأن البيانات المستخلصة من هذه القياسات تكشف عن مدى ما تتمتع به أجهزة اللاعبين من كفاءة وظيفية وبدنية، والتي يتحدد على ضوءها مكونات حمل التدريب وتظهر أهميتها أيضاً في متابعة تقدم اللاعب خلال فترات الإعداد المختلفة وفي تعديل برامج التدريب بما يتماشى مع نتائج هذه القياسات.

ويؤكد على ذلك كلاً من حسنانين (1996) والحكيم (2004) إلى أن لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب، وعادة تنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها فيمن يمارسونها، ولقد أصبح من الأهمية توفر الأجسام المناسبة من حيث الطول وكتلة الجسم كأحد الدعامات الواجب توافرها للوصول للاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

حيث أشار زاهر (2000) إلى أن تقدم وتطور البطولات العالمية والدورات الأولمبية في مجال كرة القدم جاء نتيجة التطور الملحوظ للعلوم المختلفة ومنها علم فسيولوجيا الرياضة الذي يعتبر فرعاً تطبيقياً من فروع الفسيولوجي العام والذي يهتم بدراسة التغيرات الفسيولوجية كالنبض وعدد مرات التنفس والضغط الدموي وغيرها من المتغيرات التي تحدث في الجسم نتيجة اشتراك الفرد في أداء النشاط البدني، وهذا يعني أن أجهزة الجسم المختلفة بدءاً من مستوى الخلية وحتى الجسم ككل تتغير حالتها عند القيام بأي نشاط بدني وخاصة التغيرات التي تظهر على الجهازين الدوري والتنفسي كزيادة حجم وقوة عضلة القلب، وزيادة كمية الدم التي يدفعها، وزيادة السعة الحيوية لدى اللاعبين، وهذه التغيرات الناتجة عن النشاط البدني لا تأخذ شكلاً ثابتاً أو موحداً ولكنها تختلف في مستوياتها ودرجاتها، وهذا الاختلاف يرجع إلى نوعية البرامج التدريبية وشدتها فإذا كانت الشدة مرتفعة تظهر التغيرات بشكل مرتفع، أما إذا كانت منخفضة فإن مستوى هذه التغيرات يختلف.

حيث يشير لينسك (Lensiak, 2001) إلى أن كثير من الدراسات أكدت تأثير التمرينات الأوكسجينية على المصابين بضغط الدم العالي، حيث بينت هذه الدراسات أن التمرينات الأوكسجينية تعمل على تخفيض ضغط الدم بشكل فعال خلال فترة قصيرة.

وهذا ما أكده أيضاً عبدالرحمن (2000) إلى أن كثير من الدراسات العلمية أشارت إلى إيجابية ممارسة النشاط البدني والتمرينات الرياضية على جسم الإنسان، حيث تعمل على زيادة كفاءة عمل الأجهزة الحيوية وزيادة إنتاجيتها والتمثلة في تحسين عمل الجهازين الدوري والتنفسي، والمحافظة على كتلة الجسم، وتحسين الوضع الوظيفي للجسم من خلال التدريبات الأوكسجينية واللاأوكسجينية، حيث تعمل على تناغم العضلات وتحديث تكييفات فسيولوجية مهمة

في الجسم ولا سيما التمرينات الأوكسجينة الأرضية التي تعمل على تحفيز عضلة القلب وتحسن أدائه مما يؤدي إلى زيادة كفاءة الدورة الدموية وضغط الدم والجهاز التنفسي.

كما أشار سلامة (2000) نقلاً عن شاركي (Shrkey, 1994) أن مستوى أداء لاعبي كرة القدم يتأثر بعدة عوامل منها العوامل الاثروبومترية والفسولوجية والتي لها تأثير واضح على مستوى الأداء البدني بصفة خاصة في كرة القدم. حيث أصبح من الضروري أن يتعرف المدرب على قياس بعض النواحي الاثروبومترية والفسولوجية ، كونها تعد مؤشراً لدرجة التطور في مستوى اللياقة البدنية في الألعاب الرياضية المختلفة.

ومن هنا فإن ممارسة الأنشطة الرياضية تعد مطلباً حضارياً للجميع، حيث تعبر عن المجتمع المتطور وهي الميدان الرحب الذي يستطيع الإنسان من خلاله الاندماج في المجتمع، وهي أداة فاعلة في توجيه الفرد التوجيه الصحيح كونها أداة حقيقية لتربيته بدنياً وصحياً وذهنياً من خلال تطوير قدراته وإمكانياته الجسمية والفكرية. وهذا ما أشار إليه (عبدالرحمن، 2000) إلى أن الرياضة للجميع تعني "إتاحة الفرصة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لكل فرد في المجتمع وفقاً لإمكاناته وقدراته" وممارستها ليست حكراً على شريحة أو فئة في المجتمع دون سواها، لما لها من آثار إيجابية تعود بالنفع العام على مزاويلها بما فيهم الأفراد ذوي الإعاقة السمعية.

وتعتبر رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة تأكيداً شخصياً تثبت أن بإمكانهم التحصيل على أكبر النتائج، وفي العديد من الألعاب الرياضية حيث أن الرياضة تؤثر على رغبات ذوي الاحتياجات الخاصة وعلى عزائمهم وطموحاتهم وتعمل على اختزال كثير من العوامل السلبية في سلوكهم.

حيث يؤكد كل من (الحامولي، 2006؛ وحامد، 1999؛ ونافع، 1992) في نتائج دراساتهم والتي تشير بأن الفرد ذوي الإعاقة السمعية لا يختلف عن الشخص السليم في (مستوى الذكاء والطموح واكتساب بعض المهارات الحركية)، وأيضاً تشير نتائج دراسة عبد الرحيم وفرحات (1997) أن أكثر الاختبارات والبرامج الرياضية التي تطبق لغير ذوي الاحتياجات الخاصة تصلح للفرد المعاق سمعياً بشرط أن تتناسب مع قدراتهم الفردية، وهذا ما أشار إليه أيضاً علي وأبو الليل (2006) بأن فئة الصم والبكم من فئات الإعاقة السمعية الذين يمكنهم ممارسة جميع الأنشطة البدنية والرياضية التي يمارسها غير ذوي الاحتياجات الخاصة وبنفس قوانين اللعب دون تعديل ومنها كرة القدم.

مشكلة البحث

إن لعبة كرة القدم للأفراد ذوي الإعاقة السمعية واحدة من النشاطات الرياضية التي تمنحهم الحيوية والنشاط وتحافظ على الوظائف الجسمية لديهم لكي تبقى الجسم منتعشاً ومستريحاً لأطول فترة ممكنة، وتمتعاً بقدرات فسيولوجية وبدنية جيدة. إلا أن هذه الفئة هي إحدى فئات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة التي لم تتل نصيبها من العاملين في البحث والتقصي عن احتياجاتها

فمعظم الأبحاث التي أجريت عليهم كانت من الناحية النفسية والاجتماعية والسلوكية ودمج الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع وفي المدارس العادية، والمعوقات التي تواجههم مثل دراسة (عمارة، 2003؛ وحراشنة، 2003؛ وأبو عيد، 2004؛ والميتمي، 2005)، وأما في المجال الرياضي فإن الأبحاث التي أجريت على هذه الفئة لم تأخذ حقها من البحث والتقصي حيث أخذت معظمها من زاوية ضيقة وهي تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطويرها دون التنوع في أخذ متغيرات أخرى كمتغيرات القياسات الأنثروبومترية والفسولوجية والتي تعتبر من أهم المتغيرات التي يجب أن يتطرق إليها الباحثين مثل دراسة بني دومي (2007)، والبواب (2007). وكذلك من خلال خبرة الباحث كلاعب سابق في الدرجة الممتازة في كرة القدم وخبرته الميدانية في كيفية التعامل مع هذه الفئة والعمل معهم لم يجد أي برامج تدريبية مبنية على الأسس العلمية طبقت عليهم. ومن هنا قام الباحث بإجراء هذه الدراسة من خلال قيامه بتصميم برنامج تدريبي مبني على أسس علمية يطبق عليهم في سبيل الكشف على بعض متغيرات القياسات الأنثروبومترية والفسولوجية التي تحدث نتيجة ممارسة كرة القدم من قبل الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة من ذوي الإعاقة السمعية والعمل على تطويرها.

أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في النقاط الآتية:

1. تعد هذه الدراسة من أولى الدراسات في الجمهورية اليمنية في حدود علم الباحث والتي تتناول موضوعاً بالغ الأهمية وهو التعرف إلى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتحسين مستوى بعض القياسات الأنثروبومترية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم من ذوي الإعاقة السمعية.
2. جاءت للتأكيد على أهمية وضرورة استخدام البرامج التدريبية المقننة وفق أسس علمية منتظمة ومدروسة.
3. قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من ذوي الإعاقة السمعية والتعرف إلى مدى أثره.
4. أنها مقدمة لإجراء دراسات أخرى في نفس المجال نظراً لخطورة إغفال هذه الفئة من المجتمع، وتؤكد على أهمية الاعتناء بهم ومساعدتهم محققة بذلك خدمة إنسانية ترمي إلى رفع الروح المعنوية لدى الفرد ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية واندماجه مع المجتمع والتكيف مع البيئة المحيطة به.

أهداف البحث

هدف البحث التعرف إلى:

- تحديد أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض القياسات الأنثروبومترية والفسولوجية (كتلة الجسم، ونسبة الشحوم في الجسم، ومؤشر كتلة الجسم، والنبض في وقت الراحة،

وعدد مرات التنفس، وضغط الدم الانقباضي والانقباضي، والسعة الحيوية) لدى لاعبي كرة القدم من ذوي الإعاقة السمعية.

– الفروق في مستوى بعض القياسات الأثروبومترية والفسولوجية قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم من ذوي الإعاقة السمعية بين القياسين القبلي والبعدي.

فروض البحث

سعى البحث إلى اختبار الفرضية البديلة الآتية

توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لأثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض القياسات الأثروبومترية والفسولوجية (كتلة الجسم، وسلك الثنايا الجلدية، ومؤشر كتلة الجسم، والنض في وقت الراحة، وعدد مرات التنفس/ دقيقة، وضغط الدم الانقباضي والانقباضي، والسعة الحيوية) لدى لاعبي كرة القدم من ذوي الإعاقة السمعية.

مصطلحات البحث

البرنامج التدريبي: هو البرنامج الذي قام بإعداده الباحث وتم تطبيقه على أفراد عينة البحث وهي مجموعة من التدريبات صممت ضمن الأسس العلمية الصحيحة التي تشمل مجموعة من التمرينات للجزء العلوي والسفلي من الجسم، وتهدف إلى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المساهمة في تحسين المستوى الأثروبومتري والفسولوجي في لعبة كرة القدم لأفراد عينة البحث (*).

المتغيرات الفسيولوجية: هي تلك المتغيرات أو الاستجابات التي تحدث في الأجهزة الداخلية لجسم الإنسان نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية، وتشمل متغيرات، ضغط الدم الانقباضي، وضغط الدم الانقباضي، ومعدل ضربات القلب، ومعدل التنفس (سيد، 2003).

المتغيرات الأثروبومترية: هي المتغيرات المتعلقة بالتركيب الجسماني للإنسان وهي تتأثر نتيجة ممارسة النشاط الرياضي وتشمل متغيرات (مؤشر كتلة الجسم بدلالة كتلة الجسم والطول، ونسبة الشحوم، والسعة الحيوية) (سيد، 2003).

ذوي الإعاقة السمعية: 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 كان هذا الفقد كلياً أو جزئياً وتكون قدرات الشخص أقل من العادي (الخطيب، 2008).

الديسيبل (Decibel): هي وحدة قياس شدة الصوت من خلال ذبذبات ترتفع تدريجياً بحيث تبدأ من مستوى الصفر (الخطيب، 2008).

(* تعريف إجرائي للباحث).

حدود البحث

التزم الباحث أثناء تنفيذ بحثه بالحدود الآتية:

1. الحد البشري: اقتصرت هذه الدراسة على عينة من الأفراد (ذوي الإعاقة السمعية) وعددهم 19 فرداً.
2. الحد المكاني: اقتصرت هذه الدراسة على جمعية الأمل للصم والبكم بمحافظة (إب).
3. الحد الزمني: تحدد نتائج هذه الدراسة بناءً على البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تطبيقه من تاريخ (2012/5/5) وحتى (2012/7/14). ولمدة (10) أسابيع.

الدراسات السابقة

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة التي تناولت الرياضيين في كرة القدم والألعاب الأخرى وهي كالتالي:

دراسة الميتمي (2009) 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 والانبساطي، وسمك التنايا الجلدية). وذلك لدى لاعبي كرة القدم من ذوي الإعاقة السمعية بنادي سمو الأمير علي بن الحسين بمحافظة إربد، والتعرف إلى أثر اختلاف الوسط في تحسين هذه المتغيرات، تكونت عينة الدراسة من (14) لاعباً، تم توزيعهم إلى مجموعتين مجموعة التدريب في الوسط الأرضي وعددها (7) ومجموعة التدريب المختلط (الأرضي والمائي) وعددها (7) واستخدم الباحث المنهج التجريبي في أحد تصميماته القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت مدة البرنامج التدريبي المقترح 10 أسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً. حيث دربت المجموعة التجريبية يومان في الوسط الأرضي مع المجموعة الضابطة ويوم واحد في الوسط المائي. بينما المجموعة الضابطة تدرّب 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، 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.

وقام باعباد (2007) بدراسة هدفت للتعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض متغيرات القياسات الأنثروبومترية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم، بلغت عينة الدراسة

ثمانية عشر لاعباً من لاعبي كرة القدم في نادي اتحاد الشبيبة أحد أندية الدرجة الثالثة في الجمهورية اليمنية، تم أخذ القياسات الاثروبومترية والفسولوجية (ضغط الدم الانقباضي، وضغط الدم الانبساطي، ومعدل ضربات القلب، ومعدل التنفس، ونسبة السكر، والهيموجلوبين، وكريات الدم البيضاء، ومؤشر كتلة الجسم) من العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي والذي تكون من ثمانية أسابيع، وبواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعية، وبزمن يتراوح من (70-90) دقيقة للوحدة التدريبية، أشارت نتائج الدراسة بعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة إلى وجود تحسن في جميع متغيرات الدراسة من القياس القبلي إلى القياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

وقام حموري (2007) بدراسة هدفت للتعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والجسمية لدى لاعبي كرة الطائرة، وتكونت عينة الدراسة من 18 لاعباً من لاعبي فريق كرة الطائرة في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، ثم تم أخذ القياسات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب، ومعدل التنفس، وضغط الدم الانقباضي، وضغط الدم الانبساطي، وسكر الدم، والهيموغلوبين، وخلايا الدم الحمراء، وخلايا الدم البيضاء)، والجسمية (كتلة الجسم، والدهن لمناطق العضد، وأسفل اللوح، والبطن)، خضعت العينة لبرنامج تدريبي لمدة 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريب أسبوعية، وبزمن قدره ساعة ونصف للوحدة التدريبية. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود تحسن في جميع متغيرات الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ما عدا متغير ضغط الدم الانبساطي، فلم تشر النتائج على أية فروق دالة إحصائية بين القياسين.

أما دراسة مكينتير (McIntyre, 2005) فهذه للتعرف إلى مقارنة بعض القياسات الفسيولوجية والبدنية بين لاعبي كرة القدم الأيرلنديين ذوي المستوى العالي وبين لاعبي كرة القدم العاديين في إيرلندا وبين لاعبي سباق الحواجز في إيرلندا، تكونت عينة الدراسة من (80) لاعباً منهم (29) لاعباً كرة قدم من المستوى العالي، و(30) لاعباً من لاعبي كرة القدم من المستوى العادي، و(21) لاعب سباق الحواجز، وقد أخذت القياسات الفسيولوجية والبدنية (القدرة الأوكسجينية، نسبة الدهون في الجسم، المرونة، القوة، تحمّل قوة، تحمل السرعة)، أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في مستويات القوة، وتحمل السرعة بين لاعبي المستويات الثلاثة، بينما تميز لاعبو كرة القدم الأيرلنديين ذوي المستوى العالي عن المستويين الآخرين في (نسبة الدهون في الجسم كانت لديهم أقل، والقدرة الأوكسجينية أكبر، وقوة تحمّل أكبر، ومرونة أكبر).

وقام الميتمي (2005) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة في اليمن، وكذلك التعرف إلى درجة شيوع تلك المعوقات تبعاً لطبيعة العينة (ذوي الاحتياجات الخاصة، والإداريون، والمدرسون)، وقد تكونت عينة الدراسة من (249) فرداً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات حيث تكون من (52) فقرة موزعة على (5) مجالات أساسية هي (النفسي، الإداري، الإمكانيات، الاجتماعي، الإعلامي) ولغرض تحليل إجابات أفراد عينة الدراسة استخدم الباحث المتوسطات

والانحرافات المعيارية والالتواء، تحليل التباين الأحادي، اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية. وقد أظهرت النتائج أن جميع معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة في اليمن جاءت موافق بدرجة كبيرة على جميع مجالات الدراسة ما عدا المعوقات المتعلقة بالمجالين الإجتماعي والنفسي فقد جاءت بدرجة موافق، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائية تعزى لطبيعة العينة بين (ذوي الاحتياجات الخاصة) من جهة و(الإداريين) و(المدرسين) من جهة ثانية، وذلك لصالح (ذوي الاحتياجات الخاصة) عند جميع مجالات الدراسة والأداة الكلية. وأوصت الدراسة بتوفير ما يلزم من إمكانات لممارسة الأنشطة الرياضية وأعداد ميزات خاصة لرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة.

وقام المومني (2004) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى المشكلات التي تعاني منها (ذوي الإعاقة الحركية) في محافظتي عجلون والمفرق. وأظهرت النتائج على أن هناك معاناة كبيرة للمعاقين في المجتمع، وأن المشكلات التي يعاني منها ذوي الإعاقة الحركية في محافظة عجلون أكثر من المشكلات التي يعاني منها ذوي الإعاقة الحركية في محافظة المفرق، كما أظهرت النتائج أنه كلما ارتفع المؤهل الأكاديمي إلى الأفراد ذوي الإعاقة الحركية كلما قلت المشاكل لديهم.

وقام بديوي (2003) بدراسة هدفت للتعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض متغيرات القياسات الأنثروبومترية والفسولوجية والبدنية وأثر البرنامج على الإنجاز، تكونت عينة الدراسة من 9 سباحين من كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. تم أخذ القياسات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب، ومعدل التنفس، وضغط الدم الانقباضي، وضغط الدم الانبساطي، نسبة السكر، الهيموغلوبين، خلايا الدم الحمراء، خلايا الدم البيضاء). والقياسات البدنية (كتلة الجسم، الشحميات الجلدية لمناطق العضد وأسفل اللوح والبطن) خضعت العينة لبرنامج تدريبي لمدة 6 أسابيع وبواقع 4 وحدات تدريبية أسبوعية وبزمن قدره 75 دقيقة للوحدة التدريبية، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود تحسن في جميع متغيرات الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ما عدا متغيرات ضغط الدم الانبساطي، وهيموغلوبين الدم، وخلايا الدم الحمراء، لم تشر الدراسة إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي، كما أظهرت النتائج تحسن المستوى الرقمي لسباحة 400 متر.

وقام فينش وآخرون (Finch, 2001) بدراسة بعنوان الأفراد الشباب ذوو الاحتياجات الخاصة وممارسة الأنشطة الرياضية، وأشارت أهم نتائج الدراسة إلى أن نسبة مشاركة الأفراد ذوو الاحتياجات الخاصة في الرياضة أقل بكثير من نسبة مشاركة الأفراد غير ذوو الاحتياجات الخاصة، وكذلك ضعف الموارد المالية والحالة الصحية وعدم مناسبة المرافق الرياضية المستخدمة ذوي الإعاقة الحركية، وكذلك عدم وجود أدوات وأجهزة تدريب مخصصة تناسب إعاقتهم كانت من أهم معوقات المشاركة في البرامج الرياضية.

وقام ذيابات (2001) بدراسة هدفت للتعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم تكونت عينة الدراسة من 30 لاعباً قسموا إلى

مجموعتين، الأولى تجريبية وعددها 15 لاعباً، والثانية ضابطة وعددها 15 لاعباً. ومن الطلاب المقيدون بكلية التربية الرياضية ومسجلين لمساق كرة القدم (ت.ر. 241) لعام 1999 بالفصل الثاني، خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريب دائري منخفض الشدة لمدة 12 أسبوع، وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية بالأسبوع، وخضعت المجموعة الضابطة لبرنامج الإعداد البدني بالطريقة التقليدية ولمدة 12 أسبوعاً وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، وقد اختبرت الدراسة تأثير البرنامج على قياس معدل النبض أثناء الراحة، وبعد خمس دقائق من المجهود، قياس السعة الحيوية، ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، الكفاءة البدنية، الكفاءة الحيوية، العامل الحيوي الديني، أشارت نتائج الدراسة إلى أن برامج التدريب المقننة أدت إلى تحسين كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي لدى لاعبي كرة القدم للمجموعة التجريبية.

وأجرت لجنة تكافؤ الفرص، هونج كونج (ECO,1998) دراسة هدفت لإجراء مسح حول العوائق التي تقف في وجه الأشخاص الذين يعانون من إعاقات خلال الحياة اليومية، فيما يتعلق بالتعليم، الخدمات والتسهيلات، والأنشطة الرياضية، ومدى ظهور هذه العوائق، وتأثيرها في الحياة اليومية على الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة وأظهرت نتائج المسح ضرورة عمل التوصيات التالية: الخدمات المقدمة لهؤلاء ذوي الاحتياجات الخاصة ليست كافية كوسائل النقل والسكن وغير مجهزة للإعاقات، كما يواجه ذوي الاحتياجات الخاصة مشاكل في المنشآت العامة وأيضاً إلى نقص المنشآت الرياضية لأصحاب الإعاقات المختلفة، وقلة الاهتمام بهم في هذا المجال.

إجراءات البحث

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث بتطبيق القياس القبلي والبعدى، ويعد هذا المنهج أكثر المناهج ملائمة لمشكلة البحث.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من جميع الأفراد الممارسين لكرة القدم لجمعية الأمل للسمع، والمسجلين فيها في محافظة إب. (اليمن) والبالغ عددهم (27) فرد من ذوي الإعاقة السمعية والذين يمارسون كرة قدم.

عينة البحث: تم اختيار (19) لاعباً من الأفراد ذوي الإعاقة السمعية كعينة للبحث واختبروا بالطريقة العمدية وفق الشروط التالية:

- رغبتهم في تطبيق البرنامج التدريبي.
- أن يتمتعوا بالصحة المطلوبة لتطبيق البرنامج.
- قدرتهم على تطبيق المهارات الأساسية لكرة القدم.
- والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد عينة البحث.

جدول (1): يوضح خصائص أفراد العينة (ن=19).

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | أدنى قيمة | أعلى قيمة | المدى |
|------------|-------------|-----------------|-------------------|-----------|-----------|-------|
| العمر | سنة | 23.32 | 5.76 | 16 | 28 | 15 |
| الطول | سم | 174.31 | 4.96 | 169 | 186 | 16 |
| كتلة الجسم | كغم | 69.82 | 11.94 | 58 | 91 | 36 |

يتضح من الجدول رقم (1) أن متوسط العمر بين 23.32 ± 5.76 بمدى 15، ومتوسط الطول بين 174.31 ± 4.96 ومدى (16)، ومتوسط كتلة الجسم (11.94 ± 69.82) ومدى (36).

متغيرات البحث

أولاً: المتغيرات المستقلة

البرنامج التدريبي المقترح وتم تطبيقه على أفراد عينة البحث من ذوي الإعاقة السمعية لمدة (10) أسابيع.

ثانياً: المتغيرات التابعة

استناداً لرأي الخبراء والمختصين في مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي ومجال كرة القدم والملحق رقم (1) يوضح ذلك وبعد موافقتهم تم تحديد كلاً من:

أولاً: القياسات الأنثروبومترية كما يلي

- 1- كتلة الجسم.
- 2- قياس مؤشر كتلة الجسم.
- 3- نسبة الشحوم في الجسم من منطقتين وهي:
 - طية الجلد في العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية.
 - طية الجلد في منطقة أسفل لوح الكتف.
- 4- السعة الحيوية.

ثانياً: القياسات الفسيولوجية كما يلي

- 5- النبض في وقت الراحة.
- 6- عدد مرات التنفس.
- 7- ضغط الدم الانقباضي.
- 8- ضغط الدم الانبساطي.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- جهاز الرستاميتز لقياس الطول/سم. (Lambry Electronic: صيني).
- جهاز الرستاميتز لقياس كتلة الجسم (كجم). (Lambry Electronic: صيني).
- جهاز أسبيروميتر جاف لقياس السعة الحيوية للرئتين (لتر). (Spiro Palm: ألماني).
- جهاز لقياس النبض في الراحة وضغط الدم (CITIZEN: ياباني).
- جهاز لقياس سمك ثنايا الجلد (Skinfaol Caliper). (صيني).

الأدوات المستخدمة في البحث

- ساعة إيقاف الكترونية (نوع Casio) موديل ياباني.
- فرشاة تمرينات. - شريط قياس متري (50)م. - مقاعد سويدية.
- عقل حائط. - كرات قدم (35) كرة. - كرات سلة (5) كرة.
- كرات طبية أوزان مختلفة. - أعلام (10)، شواخص (20) قمع.
- صالة رياضية وملاعب صغيرة كرة قدم (5×5) و(7×7).
- 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

1- تم عرض مجموعة من الاختبارات الخاصة بمتغيرات القياسات الأثروبومترية والفسولوجية وعددها (8) والملحق رقم (1) يوضح ذلك على مجموعة من الخبراء والمختصين وعددهم (7) والملحق رقم (2) يوضح ذلك وهم من حملة الدكتوراه في التربية الرياضية وفي مجال التدريب الرياضي وتدريب كرة القدم لاستطلاع آرائهم وترشيح الاختبارات الأكثر أهمية وارتباطا بمجال كرة القدم والتي تعكس المستوى الفسيولوجي لأفراد عينة الدراسة والتي تم ترشيحها والتي حصلت على درجات من (7-10).

2- تصميم البرنامج المقترح

أولاً: تم اطلاع الباحث على الدراسات والأدبيات السابقة والمراجع العلمية ذات الصلة والخاصة بكرة القدم والفسولوجية ومن هذه المراجع (البساطي، 1995؛ وحماد، 1990؛ وحماد، 1999؛ ومختار، 1997؛ ودرويش وحسانين، 1999؛ وعبد الربيعي والموفق، 1988؛

والخطيب والخياط، 2000؛ وأبو المجد، 2001؛ وحماد، 1997؛ ومجيد المولى، 1999؛ والوحش وحماد، 1994؛ وكماش، 1999).

- والدراسات السابقة الخاصة بكرة القدم كدراسة (لافي، 2001؛ والبطاينة، 2007؛ والميتمي، 2009، والشدفان، 2001؛ وباعباد، 2007؛ والشرايعه، 2004؛ وعثمان، 2007؛ ورفيق، 2004). وكذلك متابعة أفراد عينة الدراسة خلال أسبوعين من التدريب للوقوف على نقاط القوة والضعف في مستوى القدرات البدنية والمهارية والتي ينعكس كفاءتها على مدى تطور القدرات الفسيولوجية التي يفتقرها اللاعبين أفراد عينة الدراسة وبالتالي فقد قام الباحث بتحديد ما بغية بناء البرنامج التدريبي بشكل علمي ومقتن.

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 (7) لتحديد مدى ملائمة البرنامج المقترح لأفراد عينة الدراسة ومدى تحقيق هذا البرنامج للأهداف المرجوة منه لتحسين بعض القدرات الفسيولوجية والملحق رقم (3) يوضح ذلك، والجدول التالي رقم (2) يوضح نسب اتفاق الخبراء حول البرنامج التدريبي والاختبارات.

جدول (2): يوضح نسب اتفاق الخبراء حول البرنامج التدريبي والاختبارات.

| م | المتغيرات | الاختبار | النسبة المئوية للاتفاق |
|---|---------------------------|---------------------|------------------------|
| 1 | مدة البرنامج | 10 أسابيع | 95% |
| 2 | عدد الوحدات التدريبية | 3 وحدات أسبوعياً | 80% |
| 3 | زمن وحدات التدريب | 60-120 ق | 90% |
| 4 | العناصر الأساسية للبرنامج | عام + خاص | 95% |
| 5 | دورة الحمل | 1-2 | 90% |
| 6 | الأحمال المناسبة | متوسط - عالي - أقصى | 90% |
| 7 | طريقة التدريب المناسبة | المستمر - الفئري | 90% |
| 8 | الاختبارات | الفسيولوجية | 90% |

3- المراحل الإجرائية للدراسات الاستطلاعية

1. الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بزيارة الجمعية (2012/3/24) وأخذ موعد مع رئيس الفريق بموافقة رئيس الجمعية عن إمكانية حضور تمارين الفريق خلال تلك الفترة وذلك بهدف دراسة الحالة التدريبية والبدنية والمهارية التي من خلالها تعكس مدى كفاءة القدرات الفسيولوجية لدى اللاعبين لمدة أسبوعين وذلك ليتعرف الباحث إلى نقاط القوة والضعف لهؤلاء اللاعبين حتى يتسنى للباحث

بناء البرنامج التدريبي على أسس علمية. مرفق بالملحق رقم (3). وخلص الباحث إلى النقاط التالية:

- التعرف إلى الحالة التدريبية والبدنية والفسولوجية والمهارية للاعبين.
 - التعرف إلى نقاط القوة والضعف لهؤلاء اللاعبين.
 - تحديد الأماكن التي تم تطبيق البرنامج فيها.
- قام الباحث بزيارة الجمعية بتاريخ (2012/4/11) وأخذ موعد مع رئيس الجمعية والأعضاء وتقديم الكتاب الخطي من الباحث لتسهيل مهمة الباحث على تطبيق البرنامج التدريبي على لاعبيهم، وأبدوا الموافقة بذلك.

2. الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 2012/4/18 على عينة مكونة من (6) لاعبين من ذوي الإعاقة السمعية 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 الصالة والملاعب الخارجية للمدينة الرياضية وعمل الإجراءات اللازمة لذلك. وبعد تصميم البرنامج وأخذ استطلاع رأي الخبراء وتعديله تم تطبيق البرنامج بواقع (3) وحدات تدريبية بهدف:

1. التعرف إلى مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للتأكد من عوامل الأمن والسلامة.
 2. تحديد أماكن تطبيق الاختبارات الفسيولوجية والتعرف إلى أنسب وقت للتنفيذ.
 3. مدى ملائمة التدريبات في البرنامج التدريبي المقترح لعينة الدراسة.
 4. توزيع الأزمان المثالية للتمرينات وأجزاء الوحدة التدريبية.
 5. تحديد وتوحيد طريقة قياس النبض لأفراد عينة الدراسة.
 6. التعرف إلى المعوقات التي تواجه الباحث عند تنفيذ البرنامج.
 7. التأكد من مناسبة استمارة تسجيل البيانات.
 8. التعرف إلى الترتيب الأمثل لأجراء القياسات والاختبارات والزمن اللازم لإجرائها.
 9. تدريب الكادر المساعد على كيفية إجراء القياسات وكيفية تسجيل البيانات.
- وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عما يأتي:
1. صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

2. تم تغيير موعد تطبيق البرنامج من الساعة الرابعة مساءً إلى الساعة الثالثة والنصف مساءً.
3. تم حذف بعض التمرينات المركبة التي يصعب على أفراد عينة الدراسة فهمها وتطبيقها بالوقت المحدد لها.
4. استخدم الباحث أنواع الشدد التالية وفقاً لمعدلات النبض وحسب نتائج الدراسة الاستطلاعية والمراجع العلمية حيث يؤكد كلاً من البيك (1997) والبساطي (1995) وماجلين (Meglynn, 1996) أن معدلات النبض الخاص بشدة الحمل كما يلي:
 - الشدة المتوسطة من (140-160) نبضة/ق.
 - الشدة أقل من القصوى (160-180) نبضة/ق.
 - الشدة الأقصى من (فوق 180) نبضة /ق.
5. تفهم الكادر المساعد لعملية إجراء القياسات وتسجيل البيانات الخاصة بها.
6. مناسبة استمارة التسجيل.
7. بدء تنفيذ البرنامج التدريبي من تاريخ (2012/5/5) وحتى (2012/7/13). لمدة (10) أسابيع.

المرحلة الإجرائية الثانية

أولاً: القياس القبلي

تم أخذ القياسات القبليّة للمتغيرات الأنثروبومترية والفسولوجية في مبنى جمعية الأمل للصم (ب) في يوم الخميس (2012/5/3) في الساعة 9 صباحاً قبل وجبة الإفطار، ولجميع هذه المتغيرات قيست وفق الترتيب التالي وهي:

- كتلة الجسم والطول. - نسبة الشحوم في الجسم. - مؤشر كتلة الجسم. - معدل التنفس بالدقيقة الواحدة. - ضغط الدم (الانقباضي والانبساطي). - والنبض في الراحة. - السعة الحيوية.

ثانياً: القياس البعدي

تم أخذ القياسات البعدية ابتداءً من يوم الخميس في الفترة من (2012/7/14) وكانت بنفس الطريقة والكيفية وترتيب المتغيرات والتوقيت التي تمت في القياسات القبليّة.

المرحلة الإجرائية الثالثة

المعالجات الإحصائية

- تم جمع البيانات من خلال القياسات القلبية والبعدية وقام الباحث بجدولتها استعداداً لإجراء الإحصاء المناسب، من خلال استخدام نظام (SPSS) لإجراء المعالجات الإحصائية التالية:
- المتوسطات الحسابية: (mean)
 - الانحرافات المعيارية: (std. Dev)
 - المدى: الحد الأدنى والأعلى (Min and max)
 - اختبار "ت" للمجموعات المترابطة (paired samples t-Test) وذلك للتعرف إلى دلالة الفروق ما بين القياسين القبلي والبعدية.
 - النسبة المئوية.

عرض النتائج ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالفرضية: والتي تنص "توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدية ولصالح القياس البعدية لأثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض القياسات الأثروبومترية والفسولوجية (كتلة الجسم، ومؤشر كتلة الجسم، والنبض، وعدد مرات التنفس (60/ث)، وضغط الدم الانقباضي والانقباضي، ومجموع الشحوم، السعة الحيوية) لدى لاعبي كرة القدم من ذوي الإعاقة السمعية".

ولاختبار من هذه الفرضية، تم حساب اختبار "ت" للفروقات بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للقياسات الأثروبومترية والفسولوجية لدى أفراد العينة، حيث كانت كما هي موضحة في الجدول رقم (3)

جدول (3): نتائج اختبار "ت" للعينات المرتبطة للفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للقياسات قيد الدراسة لدى أفراد العينة (ن = 19).

| متغيرات القياسات الأثروبومترية والفسولوجية | وحدة القياس | القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية % | درجات الحرية | قيمة "ت" | مستوى الدلالة |
|--|-------------|----------------|-----------------|-------------------|------------------|--------------|----------|---------------|
| كتلة الجسم | كجم | القياس القبلي | 69.17 | 13.71 | 4.56- | 18 | 3.041 | *0.025 |
| | | القياس البعدية | 66.01 | 10.84 | | | | |

...تابع جدول رقم (3)

| متغيرات القياسات الأنثروبومترية والفسولوجية | وحدة القياس | القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية % | درجات الحرية | قيمة "ت" | مستوى الدلالة |
|---|--------------------|---------------|-----------------|-------------------|------------------|--------------|----------|---------------|
| مؤشر كتلة الجسم | كجم/م ² | القياس القبلي | 22.77 | 2.98 | 4.04- | 18 | 3.017 | *0.021 |
| | | القياس البعدي | 21.85 | 2.62 | | | | |
| نبض الراحة | نبضة/الدقيقة | القياس القبلي | 86.99 | 11.46 | 17.20- | 18 | 4.115 | *0.013 |
| | | القياس البعدي | 72.02 | 3.14 | | | | |
| عدد مرات التنفس | عدد/الدقيقة | القياس القبلي | 23.21 | 5.38 | 18.26 | 18 | 4.927 | *0.008 |
| | | القياس البعدي | 18.97 | 4.13 | | | | |
| ضغط الدم الانقباضي | مم/زئبق | القياس القبلي | 123.15 | 16.09 | 7.22- | 18 | 2.573 | *0.071 |
| | | القياس البعدي | 114.25 | 10.32 | | | | |
| ضغط الدم الانبساطي | مم/زئبق | القياس القبلي | 76.89 | 11.02 | 3.79 | 18 | 2.312 | *0.043 |
| | | القياس البعدي | 73.97 | 12.28 | | | | |
| نسبة الشحوم في الجسم | ملم | القياس القبلي | 5.26 | 0.91 | 20.53 | 18 | 2.698 | *0.027 |
| | | القياس البعدي | 4.18 | 0.79 | | | | |
| السعة الحيوية | لتر | القياس القبلي | 4.392 | 0.497 | 5.35 | 18 | 3.721 | *0.006 |
| | | القياس البعدي | 4.627 | 0.491 | | | | |

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$)

يبين الجدول رقم (3) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) عند جميع متغيرات القياسات الأنثروبومترية والفسولوجية تعزى لمتغير القياس،

حيث كانت الفروق لصالح القياس البعدي، وكانت النسبة المئوية للمتغيرات قيد الدراسة على التوالي (4.56)، (4.04)، (17.20)، (18.26)، (7.22)، (3.79)، (20.53)، (5.35).

ولننظر إلى الجدول رقم (3) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في تحسن مستوى متغير قياس كل من كتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن لمتغير القياسين على التوالي (4.56، 4.04)، ويعزو الباحث هذا الفرق إلى طبيعة البرنامج التدريبي وما أشتمل على تمارينات خاصة بالتحمل الهوائي والتي أخذ النسبة الأكبر (85%) من البرنامج التدريبي فضلاً عن تمارين تحمل القوة والتمرينات المتنوعة في البرنامج التدريبي، وكلها تعمل وفق نظام الطاقة الهوائي، مما أثر في تخفيض وزن اللاعبين نتيجة لتحسن كفاءة العضلات في أكسدة الكربوهيدرات والدهون، إذ تعتمد تدرينات التحمل على حرق الدهون لإنتاج الطاقة اللازمة لتنفيذ الجهد البدني، كما تعمل تدرينات التحمل في زيادة كمية نشاط الميتابوليزم في العضلات حيث تتحسن كفاءة العضلات في أكسدة الكربوهيدرات والدهون، والذي بدوره يخفض من مؤشر كتلة الجسم (مجيد، 1997).

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (باعداد، 2007) ودراسة (الميتمي، 2009) والتي أشارت نتائج تلك الدراسة إلى وجود تحسن إيجابي في متغير كتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم.

وأشارت النتائج في الجدول رقم (3) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في تحسن مستوى متغير نبض الراحة في الدقيقة، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن لمتغير القياس (17.20)، ويعزو الباحث ذلك نتيجة التكيف الحاصل على عضلة القلب من خلال الاستجابات المنتظمة والمكتسبة نتيجة الانتظام في البرنامج التدريبي المتنوع من الأنشطة الأوكسجينية والذي تطلب قيام القلب بضخ كمية أكبر من الدم وفق حاجة عضلات الجسم أثناء قيامها بالمجهود العضلي، مما أدى إلى زيادة قوة عضلة القلب، وزيادة في الدفع القلبي وحجم الضربة والتي رافقها انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة، وهذا ما أشار إليه كل من (جلال الدين، 2006؛ وسلامة، 2000) بأن الأنشطة الرياضية تعمل على تحسين كفاءة عضلة القلب نتيجة زيادة حجم عضلة القلب وقوتها وزيادة حجم الضربة، مما أدى لخفض النبض أثناء الراحة.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلٍّ من (باعداد، 2007؛ ذيابات، 2001؛ حموري، 2007؛ وبدوي، 2003، والميتمي، 2009) وأشارت نتائج جميع هذه الدراسات أن البرامج التدريبية لها أثر إيجابي في خفض نبض القلب في الراحة.

وأشارت نتائج الجدول رقم (3) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في تحسن مستوى متغير معدل عدد مرات التنفس في الدقيقة، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن لمتغير القياس (18.26)، ويعزو الباحث ذلك نتيجة تأثير البرنامج التدريبي الذي احتوى على مجموعة من التمرينات الأوكسجينية المتنوعة من التمرينات والمحطات الدائرية بالأسلوب المستمر وكذلك الفتري والمخطط لها وفق أسس علمية سليمة

والذي تراوحت شدة الأداء المستخدمة فيه من (50-85%) وهذا المدى ضمن النظام الهوائي، حيث يشير سعد الدين (1993) إلى أن البرامج التدريبية بشدة متوسطة تؤدي إلى تغيرات في الجهاز التنفسي، والتي تتضح من خلال زيادة السعة الحيوية وحجم التهوية الرئوية، وعمق التنفس، وسرعة التخلص من ثاني أكسيد الكربون بالحوصلات الأوكسجينية والذي أدى إلى تكيف الجهاز التنفسي، وبالتالي تحسن مستوى التنفس لدى أفراد عينة الدراسة. ويشير جلال الدين (2006) إلى أن الأنشطة الرياضية تعمل على تقوية عضلات التنفس، وزيادة كفاءة الرئتين، وزيادة عمق التنفس.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (باعباد، 2007؛ حموري، 2007؛ وبدوي، 2003، والميتمي، 2009) وأشارت نتائج جميع هذه الدراسات إلى أن البرامج التدريبية لها أثر إيجابي في تحسن وظائف الجهاز التنفسي.

وأظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (3) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في تحسن مستوى متغير ضغط الدم الانقباضي، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن لمتغير القياس (7.22)، ويعزو الباحث ذلك إلى أن خصائص التدريب الهوائي والذي تراوح معظمه في تمارينات للتحمل الهوائي والتي أخذت نسبة أكبر في البرنامج التدريبي بشدة بين (50-85%)، وكذلك طبيعة التمارين المستخدمة والتموج والتدرج بالشدة التدريبية المستعملة أثرت إيجابياً في خفض معدلات ضغط الدم الانقباضي، حيث أن التدريب المنخفض والمتوسط الشدة يؤدي إلى خفض ضغط الدم أكثر من الشدة العالية للتدريب الهوائي، ويشير عبد الفتاح (2003) إلى أن ممارسة الأنشطة الأوكسجينية الخفيفة إلى المتوسطة يؤدي إلى خفض ضغط الدم الانقباضي في حالة الراحة نتيجة زيادة مرونة الأوعية الدموية في العضلات العاملة وتوسعها والذي يقلل المقاومة الطرفية.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (باعباد، 2007؛ ذيابات، 2001؛ حموري، 2007؛ وبدوي، 2003، والميتمي، 2009) والتي أشارت جميعها إلى تحسن في ضغط الدم الانقباضي لدى أفراد عينات دراستهم.

كما أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (3) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في تحسن مستوى متغير ضغط الدم الانبساطي، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن لمتغير القياس (3.79)، ويعزو الباحث ذلك إلى نتيجة الأسس العلمية التي أتبعها الباحث عند تطبيق البرنامج التدريبي المنتظم حيث راعى التدرج في الشدة والتموج في طرق التدريب حيث أتبع نظام الزيادة في الشدة كل أسبوع في دراسته مما أدى إلى إحداث تكيف في اتساع قطر الوعاء الدموي وزيادة مرونته الذي أدى إلى انخفاض مقاومة الوعاء الدموي للدم مما أدى إلى انخفاض ضغط الدم الانبساطي بسبب زيادة ضخ الدم والعائد الوريدي وانخفاض استثارة الجهاز العصبي السمبثاوي وهذا ما أكده (سلامة، 2000؛ وجلال الدين، 2006؛ وعبد الفتاح، 2003) إلى أن التدريب الرياضي يساعد في انخفاض ضغط الدم الانبساطي.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (باعباد، 2007؛ ذيابات، 2001؛ حموري، 2007، والميتمي، 2009) وأشارت نتائج جميع هذه الدراسات أن البرامج التدريبية لها أثر إيجابي في ضغط الدم الانبساطي.

بينما اختلفت مع دراسة (بدوي، 2003) ويعزو الباحث ذلك لاختلاف عينة الدراسة حيث كانت عينته من اللاعبين السباحين الممارسين والمنتظمين في التدريب بينما في الدراسة الحالية كانت العينة من اللاعبين المبتدئين والتي لم تخضع لأي برنامج تدريبي سابقاً.

وبالنظر إلى نتائج الجدول رقم (3) نلاحظ أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في تحسن متغير نسبة الشحوم في الجسم، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن لمتغير القياس (20.53)، ويعزو الباحث ذلك الانخفاض في نسبة الشحوم في الجسم إلى حدوث حالة توازن الطاقة السليبي التي تعرف بأنها حالة استهلاك للسعرات الحرارية بمقدار يفوق عدد السعرات الحرارية الداخلة للجسم وزيادة نشاط الميتابوليزم الذي يساعد على حرق الدهون، وذلك نتيجة طبيعية ناتجة عن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، حيث أتمد البرنامج على تأدية تمرينات منخفضة ومتوسطة الشدة من (50-85%) والتي لا تقل عن (56%) من الجزء الرئيسي من البرنامج.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (باعباد، 2007، مكلينتز، 2005، والميتمي، 2009) وأشارت انخفاض في دهون الجسم.

وأظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (3) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مستوى متغير السعة الحيوية، حيث كانت النسبة المئوية للتحسن لمتغير القياس (5.35)، ويعزو الباحث هذا التحسن الإيجابي في السعة الحيوية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي والذي احتوى على تمرينات التحمل التي تراوحت بين (50-85%) بالإضافة إلى تمرينات القوة والمقاومة المختلفة التي تساعد العضلات من قدرتها على زيادة استخلاص الأوكسجين وتحسين عملية تبادل الغازات في الحويصلات الهوائية وبالتالي في العضلات لإنتاج الطاقة اللازمة للجهد البدني، مما أدى إلى التحسن بشكل دال من وظائف الجهاز التنفسي (عدد مرات التنفس/ الدقيقة) والذي انعكس بدوره على السعة الحيوية. ويشير جلال الدين (2006) إلى أن الأنشطة الرياضية تعمل على تقوية عضلات التنفس، وزيادة كفاءة الرئتين، وزيادة عمق التنفس والسعة الحيوية.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (ذيابات، 2001، والميتمي، 2009) والتي أشارت إلى تحسن إيجابي في السعة الحيوية لدى أفراد عينة الدراسة.

وبهذه النتيجة يستنتج الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح كان له أثراً إيجابياً في تحسين جميع المتغيرات قيد الدراسة.

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

1. البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن إيجابي في جميع متغيرات القياسات الأنثروبومترية والفسولوجية قيد الدراسة.
2. أكثر المتغيرات الأنثروبومترية تأثراً هي نسبة الشحوم في الجسم، والسعة الحيوية، وكتلة الجسم، ومؤشر كتلة الجسم، حيث كانت النسب المئوية على التوالي (20.53)، (5.35)، (4.56)، (4.04).
3. أكثر المتغيرات الفسيولوجية تأثراً هي عدد مرات التنفس، ونبض الراحة، والضغط الانقباضي، والضغط الانبساطي، حيث كانت النسب المئوية على التوالي (18.26)، (17.20)، (7.22)، (3.79).

ثانياً: التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها أوصى الباحث بالتوصيات الآتية:

1. استخدام البرنامج التدريبي المقترح خلال مراحل التدريب والإعداد لما له من نتائج إيجابية على جميع متغيرات القياسات الأنثروبومترية والفسولوجية.
2. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة وتوصياتها من قبل الجهات المختصة في وزارتي الشباب والرياضة والشؤون الاجتماعية بضرورة الاهتمام بالرياضة كرة القدم لذوي الإعاقة السمعية وتصميم البرامج التدريبية وعدم إغفال هذه الفئة من المجتمع.
3. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية تتناول المتغيرات البيوكيميائية والمهارية والبدنية والنفسية والاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم من ذوي الإعاقة السمعية مع التركيز على الجانب التدريبي.

References (Arabic & Englis)

- Abdulfatah, A. (2003). *Physiology of Exercise and Sport*. Cairo: Alfikr Alarabi Foundation. Egypt.
- Abdulrabiee, K. & Majeedalmawla, M. (1988). *he Physical Preparation In Football*. The Ministry of the Higher Education and Scientific Research”. Baghdad University. Alhikmah Foundation. Iraq.

- Abdulraheem, A. & Farahat, H. (1997). *Affect 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, F. (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) *Rinciples and Programs of Sport Training for Referees*. Alexandria: Alma'aref Establishment. Egypt.
- Albassati. A. (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 (Unpublished). Alyarmook University. 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 Publication 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*. Ph.D 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 Anthrometric 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 Porgram on the Deaf Pupils upon Physical Fitness and Psychological Stress of Their Parents*. Ph.D 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. (1998). *Survey on Obstacles to Persons with a Disability in Non-Employment Fields in Hong Kong*. <http://www.eoc.org.hk/EOC/GraphicsFolder/InforCenter/Research/content.aspx?ItemID=9935>
- Finch, N. (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 Volleyball 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. (1996). *Dynamics of fitness: A practical approach*". Fourth Edition. Brown benchmark

<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.

ملحق رقم (1)

استطلاع رأي الخبراء والمختصين في الاختبارات الخاصة بمتغيرات القياسات الأثروبومترية والفسولوجية

السيد/الأستاذ/الدكتورة:

يقوم الباحث بإجراء بحث تجريبي على عينة من لاعبي كرة القدم الصم في جمعية الأمل للصم في محافظة إب بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض القياسات الأثروبومترية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم من ذوي الإعاقة السمعية"، ونظراً لما تتمتعون به من معرفة وخبرات علمية في مجال التدريب الرياضي، يرجى التفضيل بالإطلاع على الاختبارات الخاصة بمتغيرات القياسات الأثروبومترية والفسولوجية المقترحة ووضع آرائكم ومقترحاتكم حولها، وإضافة أية ملاحظات ترونها مناسبة.

ملاحظة هامة

- تعتبر هذه الفئة من أفضل فئات ذوي الاحتياجات الخاصة حيث أنهم يعيشون بشكل طبيعي كما يعيش الفرد العادي ولكن الصعوبة لديهم هي في عملية التواصل مع أفراد المجتمع (الأشخاص العاديين) وبالتالي فإن قدراتهم العقلية تكون أقل من أقرانهم بسبب صعوبة التواصل مع غيرهم وقلة الخبرات المكتسبة لديهم.
- سوف يتم تطبيق البرنامج المقترح على اللاعبين من هذه الفئة في فترة الإعداد.

الباحث

المالحق رقم (1)
قياسات أفراد عينة البحث للمتغيرات الأنثروبومترية والفسولوجية

| الرقم | المحتوى | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------|-----------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | دهون الجسم فسي بعض المناطق: | اختبار سمك ثنايا الجلد من مناطق: 1- طية الجلد في العضلة ثلاثية وثنائية الرؤوس العضدية.. 2- طية الجلد في منطقة أسفل لوح الكتف. 3- طية الجلد في الصدر. 4- طية الجلد في منطقة البطن | | | | | | | | | |
| 2 | مؤشر كتلة الجسم | | | | | | | | | | |
| 3 | النض في وقت الراحة / دقيقة | | | | | | | | | | |
| 4 | السعة الحيوية | | | | | | | | | | |
| 5 | عدد مرات التنفس / دقيقة | | | | | | | | | | |
| 6 | ضغط الدم الانقباضي | | | | | | | | | | |
| 7 | ضغط الدم الانبساطي | | | | | | | | | | |

المالحق رقم (2)
قائمة بأسماء الخبراء لاستطلاع رأيهم حول القياسات الأنثروبومترية والفسولوجية والبرنامج التدريبي

| الرقم | الاسم | الجامعة/ الجهة | الاختصاص | الرتبة الأكاديمية |
|-------|---------------------|------------------|------------------|-------------------|
| 1 | سميرة محمد عرابي | الجامعة الأردنية | فسولوجيا التدريب | أ.د. |
| 2 | حسين أبو الرز | جامعة اليرموك | تأهيل وتدريب | أ.د. |
| 3 | حسن عبد ربه اليافعي | جامعة صنعاء | تدريب رياضي | أ.مشارك |
| 4 | أحمد محمد جاسر | جامعة صنعاء | تدريب رياضي | أ.مشارك |
| 5 | رضوان علي اسماعيل | جامعة صنعاء | الإدارة الرياضية | أ.مساعد |
| 6 | عبدالغني مجاهد مطهر | جامعة صنعاء | فسولوجيا التدريب | أ.مساعد |
| 7 | فؤاد أحمد العودي | جامعة صنعاء | تدريب رياضي | أ.مساعد |

ملحق رقم (3)
بسم الله الرحمن الرحيم
استطلاع رأي الخبراء والمختصين
حول البرنامج التدريبي المقترح

السيد/الأستاذ/الدكتورة:المحترم

يقوم الباحث بإجراء بحث تجريبي على عينة من لاعبي كرة القدم الصم في جمعية الأمل للصم في محافظة إب بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض القياسات الانثروبومترية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم من ذوي الإعاقة السمعية"، ونظراً لما تتمتعون به من معرفة وخبرات علمية في مجال فسيولوجيا والتدريب الرياضي، يرجى التفضل بالاطلاع على البرنامج التدريبي المقترح ووضع آرائكم ومقترحاتكم حوله، وإضافة أية ملاحظات ترونها مناسبة خاصة حول الشدة المطلوبة لكل تمرين.

ملاحظة هامة

- تعتبر هذه الفئة من أفضل فئات ذوي الاحتياجات الخاصة حيث أنهم يعيشون بشكل طبيعي كما يعيش الفرد العادي ولكن الصعوبة لديهم هي في عملية التواصل مع أفراد المجتمع (الأشخاص العاديين) وبالتالي فإن قدراتهم العقلية تكون أقل من أقرانهم بسبب صعوبة التواصل مع غيرهم وقلة الخبرات المكتسبة لديهم.
- سوف يتم تطبيق البرنامج المقترح على اللاعبين من هذه الفئة في فترة الإعداد.

الباحث

تصميم البرنامج

بعد اطلاع الباحث على الدراسات والأدبيات السابقة الخاصة بكرة القدم وكذلك متابعة أفراد عينة الدراسة خلال أسبوعين من التدريب للوقوف على نقاط القوة والضعف في مستوى اللياقة البدنية والمهارية التي يفتقرها اللاعبين أفراد عينة الدراسة والتي تنعكس على المتغيرات الفسيولوجية وبالتالي فقد قام الباحث بتحديد ما يلي بغية بناء البرنامج التدريبي بشكل علمي ومقتن.

أهداف البرنامج الرياضي:

أولاً: الأهداف العامة

1. الوقوف على مستوى الفريق من كافة جوانب الأداء.
2. تحسين مستوى بعض عناصر الأداء البدني.
3. تحسين مستوى بعض المتغيرات الأنثروبومترية والفسولوجية.
4. تحضير اللاعبين للعب البدني والنفسي والذهني لفترة الإعداد.
5. تفعيل دور التغذية الراجعة.
6. زيادة أواصر الصداقة والألفة والمرح بين اللاعبين.
7. تطوير السمات الإرادية.
8. إدخال البهجة والفرحة والسرور إلى نفوس اللاعبين.

ثانياً: الأهداف الخاصة:

1. تحسين مستوى بعض عناصر الأداء البدني المتمثلة في بعض عناصر اللياقة البدنية والتي بدورها تحسن من بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة.
2. تطوير المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم والارتقاء بها.

ثالثاً: مراحل البرنامج التدريبي:

تعتبر خطة التدريب السنوية من الخطط قصيرة المدى ويعتبرها البعض من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظراً لأن العام (الموسم الرياضي) يشكل دورة زمنية معلقة تقع فيها المباريات. وتقسم خطة التدريب السنوي إلى ثلاث فترات فرعية وهي:

1. فترة الإعداد (فترة اكتساب الفورمة الرياضية).
2. فترة المباريات الرسمية (الدوري والكأس).
3. فترة الانتقال (الراحة الإيجابية).

ومن هنا فقد قام الباحث باختيار الفترة الأولى وهي (فترة الإعداد) والسبب في ذلك أن أفراد عينة الدراسة هم أصلاً في فترة إعداد، والتي بدورها تقسم حسب العديد من المصادر إلى ثلاث مراحل هي وباقي الفترات الأخرى (الوحش وحماد، 1994؛ وحماد، 1997؛ وحماد، 2001) و(أكاديمية ليبزك الألمانية) ولقد تم تقسيم وحدات التدريب على هذه المراحل بالتساوي بحيث تأخذ كل مرحلة (10) وحدات تدريبية وبالتالي يكون مجموعة وحدات التدريب في المراحل كلها (30) وحدة تدريبية.

ملحق رقم (3)**نموذج البرنامج التدريبي الأرضي بصورته النهائية
الوحدة التدريبية الأولى والثالثة**

درجة الحمل: (50-60%)
الهدف من الوحدة التدريبية: تنمية التحمل العام والقوة.
زمن الوحدة التدريبية: 120 دقيقة.

| الزمن الكلي | الراحة | الزمن / التكرار | محتويات الجزء التدريبي | شدة الأداء | أجزاء التدريب |
|----------------|---------------|--------------------------|---|----------------|------------------------|
| 20 د | | 7 د 3 د 10 د | - الجري حول نصف ملعب كرة قدم - تحركات جانبية وأمامية - تمرينات إطالة ومرونة متحركة لجميع أجزاء الجسم. | | الجزء التمهيدي 20 د |
| 15 د | | 15 د | 1- تمرينات الإحساس بالكرة بجميع أجزاء الجسم. 2- جري (800 م) من أقصى قدرة لديه. 3- جري بسرعة من أقصى قدرة لديه بطول الملعب وعرضه ثم المشي بطول الملعب وعرضه الآخر. | 40 70 70 | الجزء الرئيسي |
| 21 د 7.30 د | 4 د 1.30 د | 3 د/3 مرات 1 د/3 مرات | 4- يقسم الفريق إلى ثلاث مجموعات، ثم يقوم كل لاعب بالجري بالكرة بطول الملعب (تسليم واستلام). 5- كل لاعبين مع بعض بحيث الآخر لمسافة 10م والعودة ثم يتم التبديل. 7- التصويب من خط 18 ياردة على المرمى. | 40 | |
| 2.25 د | 45 ث | 30 ث/3 مرات | 8- كل 3 لاعبين بكرة على شكل مثلث تمرير الكرة لمسة مع تغيير المراكز. 7- تقسيمه (7 ضد 7) مراجعة المهارات الأساسية وتقييم اللاعبين. | 70 60 60 | 85 د |
| 12 د | 2 | 10 د | | | |
| 5 د | 2 | 3 د | | | |
| 17 د | | 17 د | | | |
| 15 د | | 5 د 10 د | - تمرينات تهدئة واسترخاء. - تمرينات إطالة ومرونة ثابتة. | | الجزء الختامي |

الوحدة التدريبية الثانية والرابعة

درجة الحمل: (80%)
 زمن الوحدة التدريبية: 120 دقيقة
 الهدف من الوحدة التدريبية: تنمية التحمل العام والقوة وبعض المهارات (الاحساس بالكرة).

| الزمن الكلي | الراحة | الزمن / التكرار | محتويات الجزء التدريبي | شدة الأداء | أجزاء التدريب |
|-------------|--------|--------------------|---|------------|------------------------|
| د 20 | | د 7 د 3 د 10 | - الجري حول نصف ملعب كرة قدم - تحركات جانبية وأمامية - تمرينات إطالة ومرونة متحركة لجميع أجزاء الجسم. | | الجزء التمهيدي د 20 |
| د 15 | د 2 | د 13 | 1- تمرينات الإحساس بالكرة. | 70 | الجزء الرئيسي |
| د 10 | د 2 | د 8 | 2- تمرينات للمهارات الأساسية. | 70 | |
| د 4.30 | ث 30 | 1 د/3 مرات | 3- الجري الزجراجي أماماً (15 م.) ثم الوثب مع التقدم أماماً (15 م.) لمسافة 100 م. | 90 | |
| د 3 | ث 30 | 30 ث/3 مرات | 4- تشبيك اليدين خلف الرأس والمشى مع ثني الركبتين لمسافة (15 م.). | 80 | د 85 |
| د 4.30 | ث 45 | 45 ث/3 مرات | 5- الجري للجانب (15 م) ثم للجانب الآخر (15 م) لمسافة (200 م.). | 70 | |
| ث 1.20 | ث 1 | ث 20 | 6- الحجل بالارتداد على القدمين بالتبادل مع رفع الركبة للرجل الحرة على الصدر (100 م.). | 100 | |
| د 3 | | د 3 | 7- تمرينات إطالة ومرونة لجميع عضلات ومفاصل الجسم. | 80 | |
| 5.30 | د 2 | د 1.30 | 8- كل لاعبين بكرة، الجري بالكرة والاستلام والمناولة إلى منتصف الملعب والعودة. | 80 | |
| د 5 | د 2 | د 3 | 9- لعب (4 ضد 2) في مساحة 15م × 15م. | 90 | |
| د 7 | د 2 | د 5 | 10- لعب (4 ضد 4) في مساحة 15م × 15م. | 70 | |
| د 3 | د 1 | د 2 | 11- تمارين مع الكرة. | 80 | |
| د 8 | د 2 | د 6 | 12- تمارين تكنيكية. | 90 | |
| د 15 | | د 15 | 13- تقسيمه بعرض الملعب. | | |
| د 15 | | د 5 د 10 | - تمرينات تهدئة واسترخاء. - تمرينات إطالة ومرونة ثابتة. | | الجزء الختامي |

الوحدة التدريبية الخامسة والسابعة

زمن الوحدة التدريبية: 120 دقيقة

درجة الحمل: (70%)

الهدف من الوحدة التدريبية: تنمية التحمل العام والقوة وبعض مهارات (الاحساس بالكرة).

| الزمن الكلي | الراحة | الزمن / التكرار | محتويات الجزء التدريبي | شدة الأداء | أجزاء التدريب |
|-------------|-------------------------------|----------------------|--|--|------------------------|
| 20 د | | 7 د 3 د 10 د | - الجري حول نصف ملعب كرة قدم - تحركات جانبية وأمامية - تمارين إطالة ومرونة ثابتة ومتحركة لجميع أجزاء الجسم. | | الجزء التمهيدي 20 د |
| 15 د | | 15 د 6 مرات | 1- تمارين الاحساس بالكرة. 2- جري (200م) من أقصى قدرة لديه. 3- لعب (5 ضد 3) هجوم ضد دفاع. | 70 80 60 | الجزء الرئيسي |
| 6 د | 2 د | 4 د | 6* يقسم الفريق إلى محطات: 1- (وقوف فتحاً، المقعد بين القدمين) الوثب عالياً فوق المقعد مع ضم القدمين (مقعد سويدي). 2- أ. (رفود الرجلين عالياً، الذراعان عالياً مسك عقل الحائط)، ب. (وقوف مواجه، الذراعان أماماً). أ. خفض الرجلين أسفل ب. دفع قديمي الزميل (عقل حائط). 3- (انبطاح عالي، القدمين بين عقل الحائط، الذراعان عالياً تقوس) خفض الجذع لثنيه أماماً أسفل. (مقعد، عقل حائط). 4- (انبطاح أفقي) ثني الذراعين (PUSH UP). 5- ((وقوف عالي) الوثب للهبوط لوضع الجلوس على أربع، ثم الوثب عالياً للمس كرة معلقة. (مقعد). 6- (وقوف الوضع أماماً. الكرة أمام الصدر) دفع الكرة للأمام. (كرة طبية). 7- (وقوف فتحاً. مسك الكرة بين القدمين) الوثب مع دفع الكرة أماماً بالرجلين. (كرة طبية). 8- (إقعاء. مسك الكرة أمام الصدر) الوثب عالياً مع مد الجذع ورفع الذراعين لرفع الكرة عالياً. (كرة طبية). | 70 60 50 60 60 60 50 60 | 85 د |
| 38 د | راحة بين الدورات 90 ث 5 | عمل 15ث/ مرتين | 4- تمارين مهارية بالكرة. 5- تقسيمه بعرض الملعب. | 60 70 | |
| 15 د | | 5 د | - تمارين تهدئة واسترخاء. | | الجزء الختامي |
| 10 د | | 10 د | - تمارين إطالة ومرونة ثابتة. | | |

الوحدة التدريبية السادسة والثامنة

درجة الحمل: (65%)
 زمن الوحدة التدريبية: 120 دقيقة
 الهدف من الوحدة التدريبية: تنمية التحمل العام والقوة وبعض مهارات الإحساس بالكرة.

| الزمن الكلي | الراحة | الزمن / التكرار | محتويات الجزء التدريبي | شدة الأداء | اجزاء التدريب |
|--------------|---------------------------------|-----------------------------|---|--|------------------------|
| 20 د | | 7 د 3 د 10 د | - الجري حول نصف ملعب كرة قدم - تحركات جانبية وأمامية - تمرينات إطالة ومرونة متحركة لجميع أجزاء الجسم. | | الجزء التمهيدي 20 د |
| 10 د 10 د | 1.30 د | 10 د عمل 13 ث/ 6 مرات | 1- تمرينات الإحساس بالكرة. 2- جري (75م) سرعة الجري من أقصى سرعة. | 60 80 | الجزء الرئيسي |
| 57 د | 45 ث راحة بين الدورات 5 د | عمل 15 ث/ 3 مرات | 3*تدريب دائري: 1- التمريرة الصدرية على الحائط باستخدام كرة طبية ، على أن يكون التمرير باليدين معاً وأخذ خطوة للخلف بأحد الرجلين عند الاستعداد للتمرير ثم رجوع هذه الخطوة للأمام عند التمرير. 2- وقوف حمل بار حديدي على طرفيه أثقال على الكتفين وخلف العنق. ثم الركبتين نصفاً ثم فردهما للوثب العمودي. 3- تبادل المشي والطعن العميق مع ثني الجذع قليلاً للأمام أثناء الطعن. (الثقل 7-15 ك). والشدة حسب وزن الثقل. 4- التمرير بيد واحدة (دفع على الحائط). يقف الفرد على بعد مناسب من الحائط وتوضع الكرة الطبية على الأرض خلف اللاعب. يقوم اللاعب بالدوران واستخدام الطعن الأمامي لالتقاط الكرة ثم الدوران ودفعها نحو الحائط بيد واحدة. 5- وقوف فتحاً حمل البار بالأثقال على الكتفين. ثم الركبتين نصفاً ثم تبادل ثني الجذع على الجانبين. 6- التمرير الجانبي والأمامي باليدين نحو الحائط. تستخدم كرة طبية. 7- رقاد على الظهر في وضع مائل على مقعد سويدي مائل مسنود على عقل الحائط مسك كرة طبية باليدين خلف الرأس. ثم الجذع أماماً أسفل. 8- وقوف حمل كرة طبية أو أكياس رمل أو أثقال على الكتفين. تبادل الطعن على الجانبين. 4- تقسيمه (7 ضد 7) | 60 70 70 60 70 50 50 60 80 | 85 د |
| 8 د 15 د | | 8 د 5 د 10 د | تمرينات تهدئة واسترخاء تمرينات إطالة ومرونة ثابتة | | الجزء الختامي |

الوحدة التدريبية التاسعة والعاشرة

درجة الحمل: (65-75%) زمن الوحدة التدريبية: 120 دقيقة

الهدف من الوحدة التدريبية: تنمية التحمل العام والقوة مهارة استقبال وتمرير الكرة بوجه القدم الخارجي .

| الزمن الكلي | الراحة | الزمن / التكرار | محتويات الجزء التدريبي | شدة الأداء | أجزاء التدريب |
|-------------|------------------------------|--------------------|---|------------|------------------------|
| 20 د | | 7 د 3 د 10 د | - الجري حول نصف ملعب كرة قدم - تحركات جانبية وأمامية - تمرينات إطالة ومرونة متحركة لجميع أجزاء الجسم. | | الجزء التمهيدي 20 د |
| 10 د | | 10 د 5 مرات | 1- تمرينات الحساس بالكرة. 2- جري بسرعة (50م) | 70 80 | الجزء الرئيسي 85 د |
| 38 د | 90 ث/ راحة بين كل دورة وأخرى | 15 ث/ مرتين | 3- تمرينات تحمل قوة (محطات دائرية): | 80-50 | |
| 5 د | 5 د | 5 د | 4- تمرينات بالكرة. | 60 | |
| 3 د | 1 د | 2 د | 5- مجموعة (5 ضد 3). | 70 | |
| 5 د | 2 د | 3 د | 6- مجموعة (4 ضد 2) في مساحة خط 6 ياردات استلام لمسها وتمرير. | 60 | |
| 4 د | 2 د | 2 د | • تمرين هجومي: 7- يقسم الفريق مجموعات 3 لاعبين يوضع في منتصف الملعب ويعرض 18 ياردة يبدأ اللاعبون بالهجوم على المرمى عن طريق التمرير والاستلام مع تغيير المراكز فيما بينهم وإنهاء الهجمة بالتصويب على المرمى ثم يأخذ كرة أخرى ويبدأ بهجوم نحو المرمى الأخر وهكذا. | 70 | |
| 5 د | 2 د | 3 د | 8- نفس التمرين السابق ولكن بوجود مدافعين. | 80 | |
| 10 د | | 10 د | 9- مجموعة (7 ضد 7) وتطبيق المهارات السابقة في الهجوم والدفاع والتمرير والاستلام. | 70 | |
| 5 د 10 د | | 5 د 10 د | - تمرينات تهدئة واسترخاء. - تمرينات إطالة ومرونة ثابتة. | | الجزء الختامي |

الوحدة التدريبية الحادي عشر والثاني عشر
 درجة الحمل: (75-80%)
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة
 الهدف من الوحدة التدريبية: تنمية التحمل العام والقوة وبعض المهارات الأساسية بالكرة

| أجزاء التدريب | شدة الأداء | محتويات الجزء التدريبي | الزمن / التكرار | الراحة | الزمن الكلي |
|----------------|------------|---|---------------------|------------------------------|-------------|
| الجزء التمهيدي | | - الجري حول نصف ملعب كرة قدم - تحركات جانبية وأمامية - تمرينات إطالة ومرونة متحركة لجميع أجزاء الجسم. | 7 د 3 د 10 د | | 20 د |
| الجزء الرئيسي | 80 90 | 1- تمرينات الإحساس بالكرة. 2- جري (1000م) جري بسرعة (100م) ثم مشي (100م) ثم جري بسرعة (100م) ثم مشي (100م) وهكذا حتى نهاية المسافة. 3- كل لاعبين بكرة على مسافة (4م) تسليم الكرة واستلامها بجميع أجزاء الجسم. | 10 د 15 ث 3 د | 30 ث | 10 د 4 د |
| 55 د | 80 | 4- تدريب دائري (تمارين قوة): | 3 د | | 3 د |
| | 70 | | 15 ث / مرتين | 45 ث راحة بين الدورات 3 د | 18 د |
| | 80 | 5- كل لاعب بكرة الجري باتجاهات مختلفة مع الخداع وتغيير درجة الكرة بالقدمين. 6- كل لاعبين بكرة المسافة بينهم 15م التمرير الطويل والقصير والاستلام بجميع أجزاء الجسم 7- تقسيمه بعرض الملعب. تطبيق فني وخططي. | 2 د | | 2 د |
| | 70 | | 3 د | 1 د | 4 د |
| | 90 | | 11 د | | 11 د |
| | | - شرح الأخطاء الفنية وتصحيحها. | 3 د | | 3 د |
| الجزء الختامي | | - تمرينات إطالة ومرونة ثابتة. - تمرينات تهدئة واسترخاء. | 10 د 5 د | | 5 د 10 د |

الوحدة التدريبية الثالث عشر والخامس عشر
 درجة الحمل: (75%)
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة
 الهدف من الوحدة التدريبية: تنمية السرعة والرشاقة والمرونة والقوة

| الزمن الكلي | الراحة | الزمن / التكرار | محتويات الجزء التدريبي | شدة الأداء | اجزاء التدريب |
|-------------|---------------------------------|-----------------|--|------------|----------------|
| 5 د | | 5 د | - يقسم الفريق إلى مجموعات كل (4) لاعبين بمجموعة (4 ضد 4) طريقة الحيازة على الكرة | | الجزء التمهيدي |
| 10 د | | 10 د | - تمارينات إطالة ومرونة متحركة لجميع أجزاء الجسم. | | |
| 2.05 د | 10 ث | 5مرات | 1-جري سريع (10م) وبعد نهاية مجموعة الجري راحة(1.د). | 100 | الجزء الرئيسي |
| 3.40 د | 15 ث | 5مرات | 2-جري بسرعه(20م) وبعد نهاية مجموعة الجري راحة(2.د). | 100 | 60 د |
| 6.15 د | 30 ث | 5مرات | 3-جري بسرعه(30م) وبعد نهاية مجموعة الجري راحة(3.د). | 100 | |
| 7.30 د | 30 ث | 5مرات | 4-جري بسرعه(40م) وبعد نهاية مجموعة الجري راحة(4.د). | 100 | |
| 3 د | 1 د | 2 د | 5- (لعبة تنافسية). | 85 | |
| 4.30 د | 1.30 د | 3 د | 6- (10) أقماع يقسم الفريق إلى مجموعتين المسافة بين كل واحد 1م لمسافة (10م) يقوم كل لاعب من المجموعتين بالجري بدون كرة بين الأقماع والعودة إلى خط البداية ليلمس زميله بالمجموعة ثم يقوم بالجري بين الأقماع وهكذا حتى آخر لاعب والفريق الذي يعبر خط النهاية هو الفائز. | 90 | |
| 4.30 د | 1.30 د | 3 د | 7- نفس التمرين ولكن باستخدام الكرة | 90 | |
| 5 د | | 5 د | 8- تمارينات إطالة ومرونة لجميع عضلات الجسم . | 60 | |
| 5 د | | 5 د | 9- تمارينات إطالة ومرونة بالمقاومة لجميع عضلات الجسم (كل لاعبين مع بعض). | 70 | |
| 12 د | 30 ث راحة بين الدورات 3 د | 30 ث/ 2 مرات | 10- (تدريب دائري): فترة العمل (30ث) والراحة(60ث) والراحة بين الدورات(3.د)، وعدد الدورات(2). * ملاحظة: تمارين الراحة الإيجابية بالكرة. | 80-50 | |
| 12 د | | 12 د | - تقسيمه حول نصف الملعب. | 90 | |
| 15 د | | 10 د 5 د | - تمارينات إطالة ومرونة ثابتة. - تمارينات تهدئة واسترخاء | | الجزء الختامي |

الوحدة التدريبية الرابع عشر والسادس عشر
 درجة الحمل: (80-90%)
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة
 الهدف من الوحدة التدريبية: تنمية السرعة والرشاقة والقوة والمرونة والتحمل

| الزمن الكلي | الراحة | الزمن / التكرار | محتويات الجزء التدريبي | شدة الأداء | اجزاء التدريب |
|-------------|----------------------------|-------------------------|--|------------|-----------------------|
| 13 د | | 5 د 8 د | - تمارينات الإحساس بالكرة - تمارينات إطالة ومرونة متحركة لجميع أجزاء الجسم. | 80 70 | الجزء التمهيدي |
| 2.40 د | 15 ث/ راحة 1د بعد الانتهاء | 5 مرات | - الجري بسرعة (20م) بأقصى سرعة. | 100 | الجزء الرئيسي 67 د |
| 7.30 د | 45 ث | 30 ث | *تدريب دائرين (تمارين بدنية باستخدام الكرة) | 90-70 | |
| 9 د | 2 د | 7 د | * (تمارين مهارية بالكرة) | 90-80 | |
| 12.30 د | 45 ث بعد كل تمرين | عمل 30 ث للتمرين الواحد | * (تدريب دائري): عمل (30.ث) راحة (45.ث). 1- الصعود والهبوط على مقعد سويدي. 2- (Push up). 3- تنطيط الكرة بأجزاء الجسم. 4- الجري مسافة 10م بأقصى سرعة ومشي 15م. 5- استقبال الكرة بالصدر وتميرها بياطن القدم. 6- الوثب بالقدمين للأمام لمسافة 15م. 7- كل لاعبين بكرة تمرير الكرة بالرأس. 8- حمل الزميل فوق الأكتاف والجري مسافة 10م. 9- القفز على قدم واحدة على خط مستقيم ثم تغيير القدم الأخرى. 10- (Set up). | 90-60 | |
| 2 د | | 2 د | - كل لاعبين بكرة على مسافة (50م) | 85 | |
| 1 د | | 1 د | - ضرب الكرة (Over). | 75 | |
| 5 د | | 5 د | - (كل لاعب بكرة) والجري بالكرة مع أداء حركات التمويه والخداع. - تمارينات إطالة ومرونة لجميع أجزاء الجسم. | 75 | |
| 2 د | 1 د | 1 د | - (لعبة ترفيهية تنافسية) | 90 | |
| 5 د | 1 د | 4 د | - (الوقوف في قاطرتين) كل لاعبين بكرة والجري بطول الملعب مع التمير للأمام بسرعة حتى نهاية الملعب. | 85 | |
| 5 د | | 5 د | - تمارينات السيطرة على الكرة والخداع | 80 | |
| 15 د | | 15 د | - تقسيمه يعرض الملعب (مباراة تنافسية) | 95 | |
| 10 د | | 5 د 5 د | - تمارينات إطالة ومرونة ثابتة. - تمارينات تهدئة واسترخاء. | | الجزء الختامي |

الوحدة التدريبية السابع عشر والتاسع عشر
 درجة الحمل: (90%) زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة
 الهدف من الوحدة التدريبية: تنمية السرعة والرشاقة والقوة والمرونة والتحمل

| الزمن الكلي | الراحة | الزمن / التكرار | محتويات الجزء التدريبي | شدة الأداء | أجزاء التدريب |
|-------------|---|-----------------|---|------------|------------------------|
| 14 د | | 5 د 9 د | - تمارين الإحساس بالكرة . - تمارين إطالة ومرونة لجميع أجزاء الجسم. | | الجزء التمهيدي |
| 2 د | 15 ث / 1 د بعد نهاية المجموعة | 3 مرات | 1- جري سريع (20م) راحة(15.ث) بعد كل ركضه. | 100 | الجزء الرئيسي 61. د |
| 2.10 د | 15 ث / 1 د بعد نهاية المجموعة | 3 مرات | 2- جري بسرعة(30م) راحة بينية(15.ث) بعد كل ركضه. | 100 | |
| 1.45 د | 15 ث / 1.15 د بعد نهاية المجموعة | 3 مرات | 3- جري بسرعة(40م) راحة(15.ث) بعد كل ركضه. | 100 | |
| 12 د 3 د | | 12 د 3 د | 4-(تمارين جماعية تكتيكية) 5- تمارين إطالة ومرونة فردية. | 90 | |
| 34 د | 45 ث / بين الدورات 2 د | 30 ث دورتين | * (تدريب دائري)(تمارين قوة): | 90-70 | |
| 5 د | 1 د | 4 د | - تمارين حرة بالكرة. | 70 | |
| 4 د | | 4 د | - تقسيمه بنصف الملعب يقسم الفريق مجموعتين كل مجموعة (4 ضد4) بدون تهديف. | 90 | |
| 5 د | | 5 د | - نفس التمرين بإحراز أهداف. | 100 | |
| 15 د | | 10 د 5 د | - تمارين إطالة ومرونة ثابتة. - تمارين تهدئة واسترخاء. | | الجزء الختامي |

الوحدة التدريبية الثامن عشر والعشرون
 درجة الحمل: (85%)
 زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة
 الهدف من الوحدة التدريبية: تنمية السرعة و الرشاقة والتحمل

| الزمن الكلي | الراحة | الزمن/ التكرار | محتويات الجزء التدريبي | شدة الأداء | أجزاء التدريب |
|-------------|--------|----------------|---|------------|-----------------------|
| 15 د | | 5 د 10 د | - تمارين بالكرة كل اثنين بكرة - تمارين إطالة ومرونة لجميع أجزاء الجسم. | | الجزء التمهيدي |
| 7.30 د | 1 د | 6مرات | 1- جري بسرعة (80م) راحة(1.د) بعد كل ركضه. | 100 | الجزء الرئيسي 55 د |
| 2.15 د | 25 ث | 4مرات | 2- جري بسرعة(30م) راحة (25.ث) بعد كل ركضه. | 100 | |
| 40 ث | 15 ث | مرتين | 3- جري بسرعة(15م) راحة(15.ث) بعد كل ركضه. | 100 | |
| 28 ث | 20 ث | مرتين | 4- جري بسرعة(12م) راحة (10م) بعد كل ركضه. | 100 | |
| 3 د | | 3 د | 5- تمارين الإحساس بالكرة : كل لاعبين بكرة بجميع أجزاء الجسم. | 70 | |
| 10 د | | 10 د | 6- (تمارين فنية بالكرة لتنمية السرعة والرشاقة) | 90 | |
| 10 د | | 10 د | 7- (تمارين جماعية تكتيكية) | 100-80 | |
| 11 د | 2 د | 9 د | 8- تمارين مهارية باستخدام الكرة لتنمية التحمل). | 80-70 | |
| 20 د | | 20 د | 9- تقسيمه بعرض الملعب (8 ضد 8) لتطوير المهارات الهجومية والدفاعية والخطية. وتقييم الأداء. | 100 | |
| 10 د | | 5 د 5 د | - تمارين تهدئة واسترخاء. - تمارين إطالة ومرونة ثابتة. | | الجزء الختامي |

الوحدة التدريبية الواحد والعشرون والثالث والعشرون
 درجة الحمل: (90%)
 زمن الوحدة التدريبية: 60 دقيقة
 الهدف من الوحدة التدريبية: تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطوير بعض المهارات بشكل تنافسي

| أجزاء التدريب | شدة الأداء | محتويات الجزء التدريبي | الزمن/ التكرار | الراحة | الزمن الكلي |
|-----------------------|------------|--|------------------|-----------------------------|-------------|
| الجزء التمهيدي | | - تمارين كل لاعبين بكرة بعرض الملعب. - تمارين إطالة ومرونة متحركة. | 5 د 5 د | | 10 د |
| الجزء الرئيسي 60 د | 100 | * تدريب دائري (تنمية القوة وتحمل القوة): 1- القفز من فوق (10) كرات بالحجل يقدم واحدة ثم التبديل بالعودة. 2- مسك الكرة باليد والمرور من تحت (3) حواجز ذهاباً وإياباً مسافة كل حاجز 3م. 3- الجري بين الأقماع (زجاج) بالكرة. 4- كل لاعب يحمل لاعب على الأكتاف والجري به لمسافة 10م والعودة. 5- رمي الكرة الطيبة (رمية التماس) لأبعد مسافة. 6- التصويب على المرمى من خلال الكرات الساقطة (Over) مع وجود حاجز. 7- ركلات ركنية لخط 6 بوجود 3 لاعبين للتصويب على المرمى. 8- ركلات الجزاء. | 30 ث/ 3 دورات | 30 ث/ بين الدورات 3 د | 32 د |
| | 70 | - تمارين الإحساس بالكرة | 2 د | | 2 د |
| | 100 | - تقسيمه (8 ضد 8) بنصف الملعب لتطوير وإنهاء الهجوم والمراكز الدفاعية. | 6 د | | 6 د |
| الجزء الختامي | | - تمارين إطالة ومرونة ثابتة. - تمارين تهدئة واسترخاء. | 5 د 5 د | | 10 د |

الوحدة التدريبية الثاني والعشرون والرابع والعشرون
 درجة الحمل: (95-100%)
 زمن الوحدة التدريبية: 60 دقيقة
 الهدف من الوحدة التدريبية: تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطوير بعض المهارات بشكل تنافسي

| أجزاء التدريب | شدة الأداء | محتويات الجزء التدريبي | الزمن/ التكرار | الراحة | الزمن الكلي |
|-----------------------|------------|--|----------------|--------|-------------|
| الجزء التمهيدي | | - تمارين سويدية. - تمارين إطالة ومرونة متحركة. | 5 د 5 د | | 10 د |
| الجزء الرئيسي 40 د | 90 | 1- تمارين أساسية بالكرة استلام وتسليم بجميع أجزاء الجسم. | 3 د | | 3 د |
| | 100 | 2- تمارين باستخدام الكرة لتنمية المهارات | 2 د | 2 د | 10 د |

| | | | | | |
|------|-----|------|--|-----|---------------|
| د 3 | د 1 | د 2 | 3- لعبة ترفيهية تنافسية | 95 | |
| د 15 | د 3 | د 12 | 4- تمارين تكتيكية للتصويب على المرمى | 100 | |
| د 2 | | د 2 | 5- كل لاعبين بكرة التمرير الطويل والقصير وتحمل الأداء. | 85 | |
| د 4 | د 1 | د 3 | 6- (3 ضد 3) ضغط دفاعي وخلق مساحات هجومية. | 90 | |
| د 3 | | د 3 | 7- (5 ضد 2) في مساحة مربعة 10م لمسه واحدة. | 100 | |
| د 10 | | د 5 | - تمارين إطالة ومرونة ثابتة. | | الجزء الختامي |
| | | د 5 | - تمارين تهدئة واسترخاء. | | |

الوحدة التدريبية الخامس والعشرون والسابع والعشرون

درجة الحمل: (90-95%)
 زمن الوحدة التدريبية: 60 دقيقة
 الهدف من الوحدة التدريبية: تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطوير بعض المهارات بشكل تنافسي

| الزمن الكلي | الراحة | الزمن/ التكرار | محتويات الجزء التدريبي | شدة الأداء | أجزاء التدريب |
|-------------|--------------------------|----------------|---|------------|-----------------------|
| د 10 | | د 5 | - تمارين كل لاعبين بكرة بعرض الملعب. - تمارين إطالة ومرونة متحركة. | | الجزء التمهيدي |
| د 2 | | د 2 | 1- الجري باتجاه الكورنر ولعب الكرة المرمى. (Over) للمهاجم والتصويب على المرمى. *2 تدريب دائري: 1- القفز من فوق (10) كرات بالحجل بقدم واحدة ثم التبديل بالعودة. 2- مسك الكرة باليد والمرور من تحت (3) حواجز ذهاباً وإياباً مسافة كل حاجز 3م. 3- الجري بين الاقماع (زجاج) بالكرة. 4- كل لاعب يحمل لاعب على الأكتاف والجري به لمسافة 15م والعودة. 5- رمي الكرة الطيبة (رمية التماس) بقوة من أقصى قدرة لديه على الحائط 6 مرات. | 100 | الجزء الرئيسي د 40 |
| د 32 | 30 ث/ بين الدورات د 3 | 30 ث/ 3 دورات | | 100-80 | |

| | | | | |
|------|-----|---|-----|---------|
| د 2 | د 2 | 6- التصويب على المرمى من خلال الكرات الساقطة (Over) مع وجود حاجز. 7- ركلات ركنية لخط 6 بوجود 3 لاعبين للتصويب على المرمى. 8- ركلات الجزاء. - تمارينات الإحساس بالكرة | 70 | |
| د 4 | د 4 | - تقسيمه 8 ضد 8 بنصف الملعب لتطوير وإنهاء الهجوم والمراكز الدفاعية. | 100 | |
| د 10 | د 5 | - تمارينات إطالة ومرونة ثابتة. | 70 | الجزء |
| | د 5 | - تمارينات تهيئة واسترخاء. | 40 | الختامي |

الوحدة التدريبية السادس والعشرون والثامن والعشرون

درجة الحمل: (90-100%) زمن الوحدة التدريبية: 60 دقيقة

الهدف من الوحدة التدريبية: تنمية السرعة والقوة والتحمل وبعض المهارات الخاصة بالكرة (فني وخططي).

| الزمن الكلي | الراحة | الزمن / التكرار | محتويات الجزء التدريبي | شدة الأداء | أجزاء التدريب |
|-------------|--------|-----------------|--|------------|----------------|
| د 10 | | د 10 | - تمارينات إطالة ومرونة متحركة لجميع أجزاء الجسم. | 70 | الجزء التمهيدي |
| د 5 | | د 5 | 1- تمارينات الإحساس بالكرة. | 90 | الجزء الرئيسي |
| د 3.10 | د 30 ث | 5 دورات | 2- عدو (30م). | 100 | د.40 |
| د 12 | د 4 | د 8 | 3- تمارين لتنمية السرعة باستخدام كرة وبدونها. | 90 | |
| د 9 | د 3 | د 6 | 4- تمارينات لتنمية القوة باستخدام مقاومات. | 100 | |
| د 3 | د 1 | د 2 | 5- لعب (3 ضد 1) لمسة واحدة والذي يفقد الكرة يحل محل اللاعب الذي في المنتصف في مسافة (5م) مربع. | 100 | |
| د 4 | د 1 | د 3 | 6- لعب (5 دفاع ضد 4 هجوم) من منطقة الكورنر، ركلات ركنية. | 90 | |
| د 4 | | د 4 | 7- يقف اللاعبون في ثلاث قطارات. أربع مجموعات على خط المرمى والكرة مع اللاعب الأوسط ويمرر اللاعب الكرة على أن يحل محل اللاعب الذي مرر إليه الكرة بطول الملعب. | 100 | |

| | | | |
|---------------|-------------------------------|-----|------|
| الجزء الختامي | - تمرينات إطالة ومرونة ثابتة. | د 5 | د 10 |
| | - تمرينات تهدئة واسترخاء. | د 5 | |

الوحدة التدريبية التاسع والعشرون والثلاثون

درجة الحمل: (75%) زمن الوحدة التدريبية: 60 دقيقة
الهدف من الوحدة التدريبية: تنمية عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية الخاصة (فني وخططي).

| أجزاء التدريب | شدة الأداء | محتويات الجزء التدريبي | الزمن / التكرار | الراحة | الزمن الكلي |
|----------------|------------|---|-----------------|--------|-------------|
| الجزء التمهيدي | | -تمرينات أحماء سويدية مع الجري الخفيف - تمرينات إطالة ومرونة متحركة لجميع أجزاء الجسم. | د 5 د 5 | | د 10 |
| الجزء الرئيسي | 60 | 1- تمرينات الإحساس بالكرة. | د 3 | | د 3 |
| 40د. | 70 | 2-تمارين زوجية استلام وتسليم بجميع أجزاء الجسم. | د 3 | | د 3 |
| | 70 | 3-تمرينات للتصويب على المرمى من مناطق مختلفة. | د 5 | | د 5 |
| | | 4-تمرينات إطالة ومرونة. | د 2 | | د 2 |
| | 75 | 5- (4 ضد 4) في مسافة (25م)مربع. إعادة للمهارات الأساسية بالكرة. مع راحة ايجابية يصحح فيها المدرب الأخطاء الفنية والخطئية. | د 9 | د 1 | د 10 |
| | 85 | 6- نفس التمرين السابق (4 ضد 4 + 1) رقابة رجل لرجل. | د 3 | د 1 | د 4 |
| | 75 | 7- تمارين تكتيكية هجومية ودفاعية | د 5 | | د 5 |
| | 90 | 8- (7 ضد 7) تقسيمة وتطبيق الجانب الخططي والمهاري. | د 7 | | د 7 |
| الجزء الختامي | | - تمرينات إطالة ومرونة ثابتة. | د 5 | | د 5 |
| | | - تمرينات تهدئة واسترخاء. | د 5 | | د 5 |

* ملاحظة: انخفاض درجة الحمل في الأسبوع الخامس والأسبوع العاشر من أجل الحصول على التكيف لدى اللاعبين.