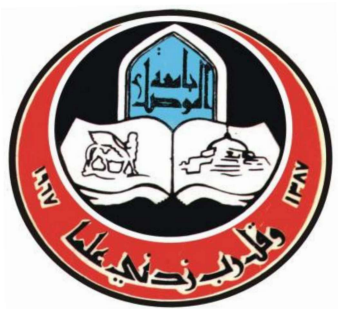




جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمرينات خاصة بادوات مساعدة على بعض المتغيرات
البدنية والمهارية والنفسية للاعبين الصم والبكم بكرة القدم

هادي أحمد خضر
اطروحة دكتوراه

تربية بدنية وعلوم الرياضة / تدريب رياضي

إشراف
الأستاذ المساعد الدكتور
عبد الجبار عبد الرزاق الحسو

٢٠١٥م

١٤٣٦هـ

ملخص الأطروحة

تأثير تمرينات خاصة بادوات مساعدة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية
والنفسية للاعبين (الصم والبكم) بكرة القدم .

المشرف

الباحث

أ.م.د. عبد الجبار عبد الرزاق الحسو

هادي احمد خضر

٢٠١٥م

١٤٣٦هـ

يهدف البحث إلى :

- تأثير تمرينات خاصة بادوات مساعدة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين الصم والبكم بكرة القدم .
- تأثير تمرينات خاصة بدون ادوات على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين الصم والبكم بكرة القدم .
- دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعتين في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين الصم والبكم بكرة القدم .

فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية ولمصلحة الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية ولمصلحة الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي كرة القدم ذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم) المتقدمين والبالغ عددهم (١٦) لاعباً وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية على مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٨) لاعبين للمجموعة الواحدة، وبعد أن تم استبعاد (٨) لاعبين من مجتمع البحث تم استخدامهم في التجارب الاستطلاعية.

وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة والبصر) والمتغيرات البدنية والمهارية والنفسية والبصرية التي حددت من قبل السادة المتخصصين في مجالات علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم وكرة القدم. وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم المجموعات المتكافئة عشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

وتضمنت إجراءات البحث تحديد القيم القصوى وتصميم تمارينات خاصة، الأولى تم تنفيذها باستخدام أدوات مساعدة والتي طُبِّقَت على المجموعة التجريبية ، والثانية تم تنفيذها بدون استخدام أدوات مساعدة والتي طُبِّقَت على المجموعة الضابطة، وقد تم إجراء العديد من التجارب الاستطلاعية لتحديد شدة التمارين المستخدمة، فضلاً عن التكرارات وأوقات الراحة المناسبة لها، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية، ثم تم تنفيذ التمارينات الخاصة التي استغرقت (٦) أسابيع وبثلاث دورات متوسطة وبواقع ثلاث دورات صغرى للدورة المتوسطة وجرى الوحدات التدريبية للأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء، الجمعة، الأحد، الثلاثاء، الخميس) وهكذا طيلة فترة المنهاج التدريبي المقررة، وبعد ذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية البعدية بالإجراءات ذاتها التي اتبعها الباحث في أثناء تنفيذ الاختبارات القبلية. وقد استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج، وذلك اعتماداً على الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات المستقلة) فضلاً عن استخدام النسبة المئوية.

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- حققت التمارينات الخاصة بالادوات التي نفذتها المجموعة التجريبية تفوقاً في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث وهي (القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للبطن والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والسرعة الانتقالية القصوى، وسرعة الاستجابة الحركية، والرشاقة).
- حققت التمارينات الخاصة التي نفذتها المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على تمارينات بدون استخدام أدوات مساعدة تفوقاً في جميع الصفات البدنية المذكورة آنفاً .
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في صفات (القوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، وسرعة الاستجابة، والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة للبطن والسرعة الانتقالية القصوى) في الاختبار البعدي .
- حققت التمارينات الخاصة بالادوات التي نفذتها المجموعة التجريبية تفوقاً في جميع المهارات التي تناولها البحث وهي (التمريرة القصيرة والدرجة بالكرة والاحماد والتهديف القريب وضرب الكرة بالرأس والرمية الجانبية) .
- حققت التمارينات الخاصة التي نفذتها المجموعة التجريبية الثانية والذي اعتمد على تمارين بدون استخدام أدوات مساعدة تفوقاً في جميع المهارات التي تناولها البحث ايضاً.
- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية في مهارات (التمريرة القصيرة والدرجة بالكرة والتهديف القريب والاحماد وضرب الكرة بالرأس والرمية الجانبية) في الاختبار البعدي.
- حققت التمارينات الخاصة بالادوات التي نفذتها المجموعة التجريبية الأولى تفوقاً في جميع المهارات النفسية التي تناولها البحث وهي (تركيز الانتباه وتوزيع الانتباه والرؤية المحيطية).

- حققت التمرينات الخاصة التي نفذتها المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على تمرينات بدون استخدام أدوات مساعدة تفوقاً في جميع المهارات النفسية التي تناولها البحث وهي (تركيز الانتباه وتوزيع الانتباه والرؤية المحيطية).
- تفوقت المجموعة التدريبية على المجموعة الضابطة في جميع المهارات النفسية التي تناولها البحث وهي (تركيز الانتباه وتوزيع الانتباه والرؤية المحيطية) في الاختبار البعدي.
- بعد التعرف على الاستنتاجات التي ظهرت لدينا في البحث لابد من وضع مجموعة من التوصيات للاستفادة من هذا البحث وهي كانت كما يأتي:
- التأكيد على مدربي كرة القدم للصم والبكم باستخدام الأدوات المساعدة في التمارين المعتمدة في مناهجهم التدريبية مثل (السلام وحلقات التدريب وموانع القفز ودوائر ومربعات التمرير والكرات الطبية واكياس الرمل واعلام الرشاقة) لأهميتها البالغة في تطوير المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم عند المقارنة مع التمارين التي لم تحتو على الأدوات المساعدة.
- التأكيد على مدربي كرة القدم للصم والبكم باستخدام الأدوات المساعدة في التمارين المعتمدة في مناهجهم التدريبية لأهميتها البالغة في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم وهذه الأدوات مثل (دوائر ومربعات التمرير ومربعات ودوائر الاخمد وشواخص واعلام الدرجة والكرات مختلفة الاحجام والاهداف المصغرة) .
- ضرورة اعتماد مدربي كرة القدم للصم والبكم على كافة القواعد العلمية الصحيحة ومبادئ علم التدريب الرياضي من اجل الإعداد السليم للمناهج التدريبية.
- التأكيد على مدربي كرة القدم للصم والبكم باستخدام الأدوات المساعدة في التمارين المعتمدة في مناهجهم التدريبية مثل (القبعات وكيلوات الرأس وشارات الكابتن والقمصان المرقمة والسرويل المرقمة وقفازات التدريب والجواريب الملونة وكرات التنس وكرات الطاولة) لأهميتها البالغة في تطوير المهارات النفسية للاعبين كرة القدم .
- ضرورة اعتماد مدربي كرة القدم للصم والبكم على مبادئ (التدرج بالتدريب والتكرار والاعادة والاستمرارية والخصوصية .
- إمكانية إجراء بحوث مشابهة على العاب وفعاليات وفئات اخرى .

**University of Mosul
College of Sport Education
and sport sciences**



**The Effect of Special Exercises with and without
Some Supporting Tools on Some Physical, Skill
and Psychological Variables of Deaf and Dumb
Football Players**

Hadi Ahmed Kidhr

Ph.D Dissertation

Physical education and sport sciences/ Sport Training

Supervised by

Asst. Prof. Dr.

Abdul-Jabbar Abdul-Razzaq Al-Hasso

2015 A.D.

1436 A.H.

The Effect of Special Exercises with and without Some Supporting Tools on Some Physical, Skill and Psychological Variables of Deaf and Dumb Football

Supervisor

**Asst. Prof. Dr. Abdul-Jabbar Abdul-
Razzaq Al-Hasso
2015 A.D.**

Researcher

**Hadi Ahmed Kidhr
1436 A.H.**

The study aims at:

- The effect of special exercises with supporting tools on some physical, skill and psychological variables of deaf and dumb football players
- The effect of special exercises without supporting tools on some physical, skill and psychological variables of deaf and dumb football players
- Statistical differences significance between the two groups in some variables of deaf and dumb football players.

Hypotheses of the study:

- There are significant differences between the pre and the post tests for the players of the experimental group in some physical, skill and psychological variables for the benefit of the post test
- There are significant differences between the pre and the post tests for the players of the controlling group in some physical, skill and psychological variables for the benefit of the post test
- There are significant differences between the two post tests for the players of the experimental group in some physical, skill and psychological variables between the experimental and controlling group

The researcher used the experimental approach for its appropriateness to the nature of the research. The experiment was executed on a sample of special needs advanced football players (deaf and dumb), (16) players, whom were chosen intentionally and divided randomly into two groups, experimental and controlling, 8 players for each group after excluding 8 players from the community of the study whom were used in the pilot experiment.

Homogeneity and integration were achieved between the two groups of the study in the variables of (age, height, mass and vision) and the physical, skill, psychological and optical variables which were identified by specialists in the scopes of sport training science, measurement and evaluation and football game.

The experimental design, which is called the integral groups with random two test pre and post, was used.

The procedures of the study included identifying the maximum values and designing special exercises. The first was executed by using supporting tools which was applied on the experimental group and the second was executed without using supporting tools which was applied in the controlling group. Many pilot experiments were done to identify the severity of the used exercises in addition to repetition and the appropriate rest times. After that the pre physical and skill tests were made then the special exercises were achieved lasting six weeks with three medium turns three small turns for each. The training units were made on (Saturday, Monday, Wednesday, Friday, Sunday, Tuesday and Thursday) and so on along all the period of time of the decided training approach. After that the researcher made the physical, skill and the psychological post tests with the same procedures that he followed during the pre tests.

The researcher used the (SPSS) suitcase to have the result depending on the statistical means (the mean, standard deviation, T-Test for the related samples, T-Test for the independent samples in addition to using the percentage. And in the light of the gained results the researcher reached at the following findings:

- The special exercises that were executed by the experimental groups achieved superiority in all the physical characteristics which were dealt with in the study which are (the plosive force of the legs, speed force of the abdomen, speed force of the legs, and the maximum transitional speed, the speed of movement response and agility).
- The special exercises which were executed by the controlling group which depended on exercises without using supporting tools achieved a superiority in all the physical characteristics mentioned above.
- The experimental group achieved a superiority on the controlling group in characteristics (the plosive force of the legs, speed force of the legs, response speed, agility, abdomen speed force, and the maximum transitional speed) in the post tests.
- The special exercises with supporting tools, which were executed by the experimental group, achieved a superiority in all skills which the study dealt with which are (short pass, ball rolling, ball put down, close goal, hitting the ball with the head and the side shot).
- The special exercises which were executed by the second experimental group, which depended on exercises without using supporting tools, achieved a superiority in all skills which the study dealt with too.
- The first experimental group achieved a superiority on the second experimental group in the skills of (short pass, ball rolling, close goal,

ball put down, hitting the ball by the head, and the side shot) in the post tests.

- The special exercises with the tools that were used by the first experimental group achieved a superiority in all psychological skills which the study dealt with which are (attention concentration, attention distribution, and peripheral vision).
- The special exercises which were executed by the controlling group, which depended on exercises without using supporting tools, achieved a superiority in all psychological skills that the study dealt with which are (attention concentration, attention distribution and the peripheral vision).
- The experimental group achieved a superiority on the controlling group in all psychological skills which the study dealt with which are (attention concentration, attention distribution and the peripheral vision) in the post test.

After identifying the findings which were revealed in the current study; some recommendations should be put forth in order to make advantages from this study and as follows:

- Asserting on deaf and dumb football coaches to use the supporting tools in the exercises which are relied on in their training approaches such as (ladders, training rings, jumping deterrents, passing circles and squares, medical balls, sand sacs and agility pointing flags) for their great importance in developing the physical variables for football players in comparison with exercises that contain supporting tools.
- Asserting on deaf and dumb football coaches to use the supporting tools in the exercises which are relied on in their training approaches for their great importance in developing the main skills of football game such as (passing circles and squares, squares and circles of ball

put down, hindrances and flags of ball rolling, balls with different sizes and minimized goals).

- Coaches of deaf and dumb football players should rely on all scientific basics and the principles of sport training science for the sake of correct editing of coaching approaches.
- Asserting on deaf and dumb football players coaches to use the supporting tools in the exercises that are relied on in their training approaches such as (hats, head kilos, captains' badges, numbered shirts, numbered pants, training gloves, colored socks, tennis balls and ping pong balls) for their great importance in developing the psychological skills of football players.
- It is necessary for deaf and dumb football players to depend on the principles of (gradual training, repetition, recurrence, continuity and privacy).
- The possibility of making similar studies in games and activities and other categories.