

تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للناشئين الصم في مسابقة الوثب الطويل

د. مريم خليفة عرب

- مقدمة و مشكلة البحث:

ان فلسفة التربية الرياضية ورسالتها السامية تعمل على الاعتناء بالفرد وتنمية العقل والجسم كوحدة متكاملة وكما تساعد على تطوير الميول النفسية والقدرات العقلية والجسمانية للانسان ومن هنا كان اهتمام الدول المتقدمة بالرياضة بشكل عام وبرياضة ذوي الاعاقة بشكل خاص والقائمة على تنمية القدرات الحركية والروحية. (٢٠: ١١)

ومع انتشار رياضة الاشخاص المعاقين بعد الحرب العالمية الثانية في عدد من الدول الأوروبية بالإضافة لكندا والهند واندونيسيا وكوريا واليابان ومصر والمملكة العربية السعودية والكويت ومعظم الدول العربية ظهرت المنافسات الدولية المنظمة فكانت أول دورة أولمبية للاشخاص المعاقين في مدينة روما الايطالية عام ١٩٦٠م واشترك فيه ٤٠٠ لاعب من ١٥ دولة. (٤: ٣١) (١٩: ٦)

ويتم تصنيف الاشخاص المعاقين طبقا لنوع الاعاقة وخصائصهم إلى الاعاقة الجسمية والاعاقة الحسية والاعاقة العقلية والتي صنفها سميث إلى ثلاثة درجات معاق قابل للتعلم ومعاق قابل للتدريب وإعاقة شديدة جدا. (٢: ١٧٣، ١٨٠)

ويعتبر الاشخاص المعاقون سمعيا هم الفئة التي تعاني من صعوبة التكيف في البيئة المحيطة بها لأن حاسة السمع هي وسيلة التعرف والاستكشاف في البيئة الاجتماعية أي انهم فئة تتطور حياتها بدون الاتصال أو بالتعامل الكامل مع البيئة على اساس سمعي. (٢: ١٥٢)

والصمم هو فقدان حاسة السمع بدرجة ما وقد يكون الصمم خلقيا أي بالميلاد أو عارضا أي نتيجة مرض أو حادث ، وهناك نوعان للصمم وهما الصمم الجزئي وهو فقد جزء من حاسة السمع اي انه يكون لديه بقايا سمع يستطيع من خلال تنمية هذه البقايا أن يسمع الكلام وينطق، والنوع الثاني هو الصمم الكلي وهو فقد حاسة السمع بدرجة كبيرة لا يستطيع الانسان السمع أو تمييز الاصوات. (٧: ١٤٢) (١٩: ٢٤٩)

وقد بدأت مسابقات الصم في عام ١٩٢٤م في باريس وكانت تسمى بالمسابقات الدولية للصم ، وأول بطولة عربية اقيمت سنة ١٩٩٩م بعمان، وفي عام ٢٠٠١م تم تعديل المسمى الى ديفلمبياد (Deaflympics). (٣٠ : ٧٤)

ويمكن للصم الغير مصحوبين باعاقات أخرى المشاركة في كثير من الرياضات كألعاب القوى ومنها مسابقة الوثب الطويل والتي تعتبر عصب الدورات الاولمبية وتمارس في كافة المراحل السنوية.(٣٣:٢٦٦)(١٤:١)(٩:٤٥)(١٠:٩١)

ومسابقة الوثب الطويل احدى المسابقات الطبيعية التي تمارس على مستوى عام لذا نجدها تأتي تالية للجري من حيث التدرج الطبيعي لحركات الاطفال والهدف منها هو قطع اكبر مسافة افقية.(٦:٢٨٨)(١٣:١٩)(٢٤:٥)

ومراحل اداء مهارة الوثب الطويل للصم هي نفسها للاسوياء وتبدأ بالاقتراب ثم الارتقاء ثم الطيران والهبوط ، ولكل مرحلة اهميتها النسبية في التأثير على مسافة الوثب وتعتبر مرحلتي الاقتراب والارتقاء أهم تلك المراحل في تحقيق مسافة الوثب.(٢٣:١١٥)(٢٧:١٢)(١٤:١٢٦)

والاقتراب يرتبط بتزايد سرعة اللاعب وان يكون طويلا بقدر يسمح للمتسابق للوصول لأقصى سرعة عند الارتقاء، وبما يضمن التوافق بين الاقتراب والارتقاء والذي يلعب دورا اساسيا في تحديد سرعة انطلاق اللاعب وزاوية ارتقائه ومسار مركز ثقل جسمه في مرحلة الطيران التي تبدأ بترك مشط قدم الارتقاء للوحة الارتقاء.(٢٢:١٧)(٢٨:٢)(٣١:٧٦)(٣٢:١٢٦)

وتتطلب مسابقة الوثب الطويل مستوى معين من القدرات البدنية كالسرعة والقدرة والمرونة والرشاقة والني تؤثر في مستوى الاداء المهاري والمستوى الرقمي، ولتنمية تلك القدرات يتم وضع برامج تدريبية والتي يجب ان تراعي عمر اللاعبين ومستوى قدراتهم البدنية وعدد اللاعبين وتحديد الادوات المستخدمة لتحقيق الهدف.(٢٩:٥)

ولابد ان تحتوي البرامج التدريبية على التدريبات النوعية التي تشابه متطلبات الاداء الحركي الخاص بمسابقة الوثب الطويل وباستخدام نفس المجموعات العضلية وتعطي للاعب نفس الاحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية.(١٦:٤٦)(١٧:١٩)

وحيث أن العمل مع الاشخاص المعاقين ليس بالأمر السهل كما يتصوره البعض ، بل يجب أن يعي العاملون في هذا المجال وأن يمتلكوا الخبرة الكافية في النواحي النفسية الرياضية

والاجتماعية وأن يكونوا مؤهلين للعمل والتصرف مع طبيعة كل شخص من المعاقين ، ويجب أن يكون اختيار التمرينات ونوع الرياضة ملائماً مع نوع الإعاقة ودرجة شدتها والحالة الخاصة التي يعيشها المعاق.(٢٦ : ٩٦-٩٧)

ومما سبق تتضح أهمية التدريبات النوعية لتطوير وتنمية القدرات البدنية والمستوى المهاري للاعبين وقد لاحظت الباحثة قصور في القدرات البدنية وضعف المستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل من الصم بدولة الكويت مما شجع الباحثة لمحاولة وضع برنامج للتدريبات النوعية لفئة من ذوي الاعاقة وهي فئة الصم من ناشئي مسابقة الوثب الطويل بدولة الكويت والتعرف على مدى فاعلية هذا البرنامج في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لعينة البحث.

- هدف البحث:

١. تصميم برنامج تدريبات نوعية للناشئين الصم في مسابقة الوثب الطويل ومعرفة تأثيره على :-

- تحسين القدرات البدنية الخاصه بمسابقة الوثب الطويل .

- تحسين المستوي الرقمي للناشئين الصم في مسابقة الوثب الطويل.

- فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياسات البعدية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية لعينة البحث في المستوي الرقمي لصالح القياسات البعدية.

- أهمية البحث:

يعتبر هذا البحث مساهمه علمية جديدة في مجال العاب القوى للاشخاص المعاقين من الصم والتوجه نحو الاهتمام بتلك الفئة بوضع برنامج للتدريبات النوعية للناشئين الصم في مسابقة الوثب الطويل للمساعدة في تحسين المتغيرات البدنية الخاصة وتحسين المستوى الرقمي لتلك الفئة في مسابقة الوثب الطويل.

- مصطلحات البحث:

- الصمم

هو " 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 ". (٧: ١٤٢)

- التدريبات النوعية

هي " حركات تشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب في المنافسة الرياضية من حيث السرعة، والقوة، والمسار الزمني للقوة، واتجاه العمل العضلي. (١٥ : ١٨)

- المتغيرات البدنية الخاصة

هي " عناصر اللياقة البدنية الاساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لتحقيق أفضل إنجاز رياضي " .

- المستوي الرقمي للناشئين الصم في مسابقة الوثب الطويل

هو " أكبر مسافة يمكن لناشئي الوثب الطويل من الصم تحقيقها من خلال اداء أفضل لمحاولة الوثب مع الإلتزام بالقواعد القانونية للمسابقة "

- الدراسات السابقة:

قام الباحث خالد عبد المجيد شافع (٢٠٠٧ م) ببحث بعنوان تأثير استخدام التدريبات النوعية لتعلم المشي في الهواء 1,5 خطوة على المستوى الرقمي للوثب الطويل استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (٢٤) طالبة من كلية التربية الرياضية بمدينة السادات أدى البرنامج التدريبي إلى ظهور فروق واضحة في أداء في تحسن المستوى الرقمي للوثب الطويل للاعبات عينة البحث. (٨)

قامت الباحثة أمل محمد زكريا (٢٠٠٧ م) ببحث بعنوان تأثير برنامج للتدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حسان القفز وكان الهدف من البحث تصميم برنامج للتدريبات النوعية الخاصة المقترحة على بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارة، تحسين مستوى أداء المهارة قيد البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالباً من كلية التربية الرياضية بالصف الثالث وكانت نتيجة البحث ان ساهم

البرنامج التدريبي في تنمية بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارة قيد البحث كما أدى البرنامج المقترح إلى تحسن واضح في أداء المهارة قيد البحث. (٥)

قام الباحث كالير Callier (١٩٩٨م) ببحث بعنوان تأثير التدريبات النوعية على التوازن الحركي والثابت للأطفال وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (١٤) طفلاً من الفصل التعليمي المتكامل وتوصل الباحث الى ان التدريبات النوعية لها تأثير على زيادة الحركة الامامية والخلفية وعمل على إنخفاض الحركة من الشمال إلى اليمين للقفزات، بينما لا يوجد أي تأثير على إختبارات الحركة. (25)

- إجراءات البحث:

- منهج البحث:

تم إستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعه واحده بالقياس القبلي البعدي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

- عينة البحث:

تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية من تلاميذ مدرسه الأمل للاعاقه السمعية بمحافظة حولي بدولة الكويت للمرحله السنیه (١٢ : ١٤) سنه وقد بلغ عددهم ١٢ تلميذ.

جدول (١) التوصيف الاحصائي لعينة البحث
في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي

ن= (١٢)

م	المتغيرات	الوحدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
١	السن	سنة	١٣	٠.١٧٨	٠.١٩٨
٢	الوزن	كجم	٣٥.٥	١.٣٨	٠.٣٧٢
٣	الطول	سم	١٤٤	٠.٩٥٣	٠.٧٥٥
٤	السرعة	ثانية	٦.٩٠	٠.١٥٤	١.٦٩٨
٥	الرشاقة	ثانية	١٣.٨٨	٠.١٣٤	٠.٢٨٢
٦	التوافق	ثانية	٢٣.٧٨	٠.٣٢٥	١.٣٣٢
٧	القدرة	متر	١.٧٤	٠.٠٨٥	١.٢٩٨

٢.٦٣٨	٠.١٧	٢	سم	المرونة		٨
٠.٥٦٨	٠.١١٨	٣.١١	متر	المستوى الرقمي	مهاري	٩

يتضح من جدول (١) ان قيم معامل الالتواء في متغيرات النمو (السن – الطول – الوزن) والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لعينة البحث تنحصر ما بين (± 3) مما يشير الى اعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات.

- الوسائل والأدوات المستخدمة:

- ١- استمارة تسجيل بيانات (متغيرات النمو – المتغيرات البدنية – المستوى الرقمي)
- ٢- جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن.
- ٣- ملعب وثب طويل.
- ٤- ساعة إيقاف.
- ٥- أقماع .
- ٦- حواجز.
- ٧- شريط قياس.
- ٨- كور طبية.
- ٩- اساتك مطاطة.
- ١٠- سلم قفز.
- ١١- صناديق وثب متنوعة الارتفاع.
- ١٢- جهاز كمبيوتر مزود ببرنامج (excel) لاجراء المعالجات الحسابية، وكذا البرنامج الاحصائي (spss) لاجراء المعالجات الاحصائية.

- خطوات إجراء البحث:

١- المساعدين:

تم الاستعانة بعدد (٤) مساعدين منهم اثنين مترجمين للغة الاشارة لسهولة التواصل مع عينة البحث وتم توضيح مشكلة البحث وأهميته لهم وتدريبهم على تطبيق البرنامج واستخدام

الأدوات والأجهزة الخاصة بالقياسات كما تم تدريبهم على تسجيل البيانات وتخطيط الملعب ووضع الادوات الخاصة بالتدريب والتأكد من عوامل الامن والسلامة.

٢- اجراء الكشف الطبي على عينة البحث :

لتحديد الكفاءة الصحية لافراد عينة البحث للاشتراك في البرنامج.

٣- تحديد المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل للناشئين الصم:

قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢) استطلاع رأي الخبراء لتحديد

أهم المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل للناشئين الصم

ن=٥)

المتغيرات البدنية	الموافقة	الأهمية النسبية
التحمل العضلي	١	٢٠%
السرعة الانتقالية	٥	١٠٠%
القوة العضلية	٢	٤٠%
القدرة العضلية	٥	١٠٠%
الرشاقة	٤	٨٠%
المرونة	٤	٨٠%
التوازن	٣	٦٠%
التوافق	٤	٨٠%
الدقة	٣	٦٠%

وتشير نتائج جدول (٢) أن السادة الخبراء قاموا بتحديد المتغيرات البدنية الآتية (السرعة الانتقالية – القدرة العضلية – الرشاقة – المرونة – التوافق) وقد ارتضت الباحثة نسبة موافقة السادة الخبراء أكثر من ٧٠% .

٤- تحديد الاختبارات التي تقيس أهم المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل للناشئين الصم:

قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات التي تقيس أهم المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل للناشئين الصم والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣) استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات

التي تقيس أهم المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل للناشئين الصم

ن=٥(٥)

المتغيرات البدنية	الاختبارات	الموافقة	الأهمية النسبية
السرعة الانتقالية	العدو ٢٠ م	٣	٦٠%
	العدو ٣٠ م	٤	٨٠%
	العدو ٥٠ م	٣	٦٠%
القدرة العضلية	اختبار الوثب العريض من الثبات	٤	٨٠%
	اختبار الوثب العمودي من الثبات	٣	٦٠%
	اختبار رمي الكرة الطبية	١	٢٠%
الرشاقة	الجري المكوكي ٤ × ١٠ م	٥	١٠٠%
	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	١	٢٠%
	الجري بطريقة بارو ٣ × ٤.٥ م	٣	٦٠%
المرونة	اختبار الكوبري	١	٢٠%
	ثني الجذع من الوقوف	٣	٦٠%
	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	٤	٨٠%

٠%	٠	رمي واستقبال الكرات	التوافق
٨٠%	٤	الجري في شكل ∞	
٤٠%	٢	اختبار نط الحبل	

وتشير نتائج جدول (٣) أن السادة الخبراء قاموا بتحديد الاختبارات التي تقيس أهم المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل للناشئين الصم وهي (العدو ٣٠ م - اختبار الوثب العريض من الثبات - الجري المكوكي ٤ × ١٠ م - ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس - الجري في شكل ∞) وقد ارتضت الباحثة نسبة موافقة السادة الخبراء أكثر من ٧٠% .

٥- القياس القبلي:

تم اجراء القياسات القبلية (قياسات انثروبومترية - قياسات بدنية - المستوى الرقمي) على عينة البحث يوم الاحد الموافق ٦/١٠/٢٠١٩ م للتأكد من تجانس العينة ولتقييم المستوى البدني والمستوى الرقمي لعينة البحث قبل بدء تطبيق البرنامج.

٦- البرنامج التدريبي:

- اعداد البرنامج:

قامت الباحثة باتباع الاسس العلمية بما يتناسب مع المرحلة السنية وبمراعاة الاعاقة السمعية للناشئين كالتالي:

- ١- مراعاة الهدف من البرنامج.
- ٢- مراعاة الفروق الفردية بين عينة البحث.
- ٣- مراعاة التدرج في الحمل.
- ٤- ملائمة البرنامج لقدرات عينة البحث.
- ٥- توجيه التدريبات النوعية للمجموعات العضلية المشتركة في أداء المهارة.
- ٦- اختيار مساعدين للتعامل بلغة الإشارة مع عينة البحث.

- الخطة الزمنية للبرنامج:

يشمل البرنامج على (٢٤) وحدة لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة (٩٠ دقيقة) وتم تحديد ايام الاحد والثلاثاء والخميس من كل اسبوع لتطبيق البرنامج.

- توقيت البرنامج في الموسم التدريبي:

تم تنفيذ البرنامج التدريب في فترة الاعداد الخاص (ما قبل المنافسة).

- توزيع الجانب المهاري والبدني داخل الوحدة التدريبية:

تم توزيع الجانب المهاري والبدني داخل الوحدة التدريبية بحيث تكون نسبة الجانب البدني (٢٥%) من الزمن الكلي للجزء الرئيسي ونسبة التدريبات النوعية (٧٥ %) من الزمن الكلي للجزء الرئيسي، ووفقا للهدف من الوحدة التدريبية تم وضع تدريبات بدنية تساعد في تنمية الصفات البدنية الخاصة بكل مرحلة فنية من المراحل الفنية المستهدفة داخل الوحدة التدريبية، اما بالنسبة للتدريبات النوعية فتم التدرج فيها من خلال وضع تدريبات نوعية لكل مرحلة على حدا ثم دمج كل مرحلتين متتاليتين حتى نصل لأداء المهارة ككل.

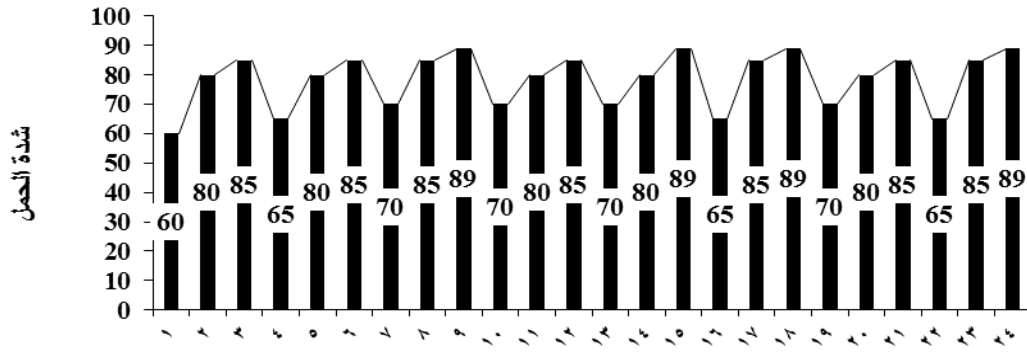
جدول (٤) نموذج عام للوحدة التدريبية داخل

البرنامج المقترح للتدريبات النوعية للناشئين الصم في مسابقة الوثب الطويل

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	
جري خفيف – تمرينات ABC – مرونة متحركة – رشاقة	١٠ق	الاحماء	
تدريبات بدنية لتطوير المتغيرات البدنية الخاصة بالمراحل الفنية المستهدف تطويرها خلال الوحدة التدريبية	١٩ق	بدني	الجزء الرئيسي
تدريبات نوعية لتطوير أداء للمراحل الفنية المستهدف تطويرها خلال الوحدة التدريبية	٥٦ق	تدريبات نوعية	
تمرينات استرخائية – مرونة ثابتة	٥ق	التهدئة	

- توزيع شدة الاحمال التدريبية للبرنامج التدريبي:

تم توزيع شدة الحمل ما بين المتوسط (من ٦٠ : ٧٤ %) والاقصى (من ٧٥ : ٨٩%) بنسبة ١ متوسط : ٢ أقل من الاقصى والشكل التالي يوضح ذلك:



الوحدات التدريبية

شكل (١) التوزيع العام لشدة الحمل التدريبي داخل البرنامج التدريبي المقترح

للتدريبات النوعية للناشئين الصم في مسابقة الوثب الطويل خلال مرحلة ما قبل المنافسة

جدول (٥) نموذج لوحدة تدريبية داخل البرنامج المقترح

للتدريبات النوعية للناشئين الصم في مسابقة الوثب الطويل خلال مرحلة ما قبل المنافسة

رقم الوحدة التدريبية : (١)		رقم الاسبوع (١)			الشدة	التدريبات	الزمن	اجزاء الوحدة
الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	مجموع التكرارات	الحجم	التكرار				
بالتواني			المجموعات					
--	--	١	١	١	%	W1	١٠ ق	الاحماء
--	---	١٠	١	١٠		W14		
--	١٠٠	٢	١	٢		W11		
٩٠	٣٠	٤	١	٤	%	V2	١٩ ق	بدني
٩٠	٣٠	٣	١	٣		V3		
٩٠	٣٠	٤	١	٤		C1		
٦٠	٣٠	٥	١	٥		P1		
٩٠	٦٠	١٠	٢	٥		AB 1		
٩٠	٦٠	١٠	٢	٥	AB 2	٥٦ ق	التدريبات النوعية	
٩٠	٦٠	١٠	٢	٥	AB 4			
٩٠	٣٠	٥	١	٥	T 1			
٩٠	٣٠	٥	١	٥	T 3			
--	--	١	١	١	CA 1			٥ ق
--	--	١٠	١	١٠	CA 2			

- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق برنامج التدريبات النوعية المقترح للناشئين الصم في مسابقة الوثب الطويل خلال مرحلة ما قبل المنافسة على عينة البحث بداية من يوم الاحد الموافق ١٣/١٠/٢٠١٩م ولمدة (٩ أسابيع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وهي أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) بإجمالي (٢٤).
٧- القياس البعدي:

تم اجراء القياسات البعدية على عينة البحث بنفس الاختبارات وشروط ومواصفات القياسات القبليّة يوم الأحد الموافق ٨/١٢/٢٠١٩م لتحديد مدى تأثير البرنامج المقترح للتدريبات النوعية للناشئين الصم في مسابقة الوثب الطويل خلال مرحلة ما قبل المنافسة.

- عرض وتفسير النتائج:

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسط

القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية لعينة البحث

ن= (١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الاحتمال	الدالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
السرعة	ثانية	٦.٩٠	٠.١٥٤	٦.٠٥	٠.١٩	١٣.٨٨	٠.٠٠٠
الرشاقة	ثانية	١٣.٨٨	٠.١٣٤	١١.١٣	٠.١٢	٦٥.٠٨	٠.٠٠٠
التوافق	ثانية	٢٣.٧٨	٠.٣٢٥	٢٠.٠٤	٠.٤٣	٢٩	٠.٠٠٠
القدرة	متر	١.٧٤	٠.٠٨٥	١.٩٥	٠.٠٣٣	٨.٨٥	٠.٠٠٠
المرونة	سم	٢	٠.١٧	٤.٥	٠.٣٠	٣١.٧٢	٠.٠٠٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) تساوي ٢.١٧٩

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٧) معدل تغير الاختبارات البدنية في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث
ن= (١٢)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	معدل التغير %
السرعة	٦.٩٠	٦.٠٥	%١٢
الرشاقة	١٣.٨٨	١١.١٣	%٢٠
التوافق	٢٣.٧٨	٢٠.٠٤	%١٦
القدرة	١.٧٤	١.٩٥	%١٢
المرونة	٢	٤.٥	%٢١

تشير نتائج جدول (٧) إلى معدل تغير الاختبارات البدنية في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث .

وترى الباحثة ان الفروق بين المتوسطات للقياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية يرجع إلى استخدام برنامج التدريبات النوعية قيد البحث والذي اختيرت تمريناته وفق اسس علمية وفي نفس اتجاه العمل العضلي وتميزت بالتنوع كتمرينات القفز من فوق الحواجز واجتياز المقاعد السويدية والوثب بأشكاله المختلفة بالإضافة لاستخدام وسائل تدريبية ومتنوعة مما أضاف الكثير من التشويق والمتعة.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره **علي فهمي البيك (٢٠٠٩ م)** من أن التمرينات النوعية والتي تشمل التمرينات المرتبطة بنوع النشاط الرياضي التخصصي تعمل على تطوير وتنمية جميع المتطلبات البدنية الخاصة بمسابقة ما وتعمل على تقدم مستوى إنجاز الفاعليات والمهارات الرياضية المختلفة. (١٦)

كما تتفق مع ما ذكره **أحمد الهادي يوسف (٢٠١٠ م)** إلى أن استخدام التمرينات النوعية يساهم في تطوير مستوى الأداء البدني لأن هذه التمرينات تستخدم نفس المجموعات العضلية العاملة وبتكرارات كبيرة أدى ذلك إلى تطور كبير في مستوى القدرات البدنية الخاصة بالنشاط. (٣: ١١)

كما يتفق مع دراسة **عادل جودة عبد العزيز (٢٠٠٧)** والذي توصل الى ان التدريبات النوعية تؤدي إلى طفرة كبيرة في مستوى الاداء البدني والمهاري لانها تؤدي الى تكيفات خاصة بالصفات البدنية لمهارة ما. (١٢)

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسط

القياس القبلي والقياس البعدي في المستوى الرقمي لعينة البحث

ن= (١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الاحتمال	الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
المستوى الرقمي للوثب الطويل	متر	٣.١١	٠.١١٨	٣.٤٣	٠.٩٩	٠.٠٠٠	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) تساوي ٢.١٧٩

ويتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي لصالح القياس البعدي في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لعينة البحث من الناشئين الصم.

جدول (٩) معدل تغير المستوى الرقمي في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث

ن= (١٢)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	معدل التغير %
المستوى الرقمي للوثب الطويل	٣.١١	٣.٤٣	١٠%

تشير نتائج جدول (٩) إلى معدل تغير الاختبارات البدنية في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث .

وترى الباحثة ان الفروق بين المتوسطات للقياسين القبلي والبعدي للمستوى الرقمي لصالح القياس البعدي يرجع إلى استخدام برنامج التدريبات النوعية قيد البحث والتي تساعد على تصحيح الاداء المهاري ومعالجة الاخطاء الفنية بصورة غير مباشرة ومن خلال تقسيم الاداء الى مراحل منفصلة ثم الربط بين تلك المراحل الامر الذي أعطى التدريب المتعة والتشويق.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره محمد ابراهيم شحاته (٢٠١٤م) وما ذكره طلحة حسام الدين (١٩٩٤م) من أن التدريبات النوعية تستخدم القوانين الطبيعية وان العمل العضلي له نفس

المسار الزمني والمكاني وأنها تعتبر أقصى درجات التخصص في تنمية الاداء المهاري وتسهل على اللاعب استيعاب المهارة والاداء مع الاقتصاد في بذل الجهد. (١١ : ٢١٠) (١٨ : ١٩)

كما يتفق مع دراسة ياسر اسماعيل محمود (٢٠١٢م) والذي توصل الى ان التدريبات النوعية تؤدي إلى طفرة كبيرة في مستوى الاداء البدني والمهاري لانها تؤدي الى تكيفات خاصة بالصفات البدنية لمهارة ما. (٢١)

- الإستنتاجات:

١. برنامج التدريبات النوعية محل الدراسة ساهم في تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة بأداء مهارة الوثب الطويل للناشئين من الصم بدولة الكويت.
٢. الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب تساهم بدرجة كبيرة في التحسن في القدرات البدنية الذي يتطلبه طبيعة النشاط الممارس .
٣. برنامج التدريبات النوعية محل الدراسة ساهم في إتقان الأداء المهاري لمسابقة الوثب الطويل وتحسين المستوى الرقمي للناشئين الصم .
٤. القدرات البدنية الخاصة بأداء مهارة الوثب الطويل يجب أن تتوفر جميعها حتى يمكن إتقان أداء تلك مهارة حيث أن لها جميعاً أهمية متقاربة.
٥. الدمج بين برنامج الإعداد البدني والإعداد المهاري يعتبر أفضل أساليب تطوير وإتقان الأداء المهاري في أقل زمن ممكن.

- التوصيات:

١. ضرورة تطبيق برنامج التدريبات النوعية محل الدراسة لتطوير المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للناشئين الصم لمسابقة الوثب الطويل.
- ١- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال التدريب للمعاقين بهدف الاستفادة من هذا البرنامج ونتائجه.
- ٢- استخدام الإختبارات المستخلصة كمادة لتقييم مدى التحسن البدني .
- ٣- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل للصم والتي يمكن استخلاصها من خلال طبيعة الأداء نفسه.
- ٤- ضرورة الاهتمام باستخلاص التدريبات النوعية من الخصائص التكنيكية للأداء المهاري.

- ٥- ضرورة الاهتمام بتكامل تنمية القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل.
- ٦- ضرورة توعية المدربين بأهمية التدريبات النوعية في الإعداد المهاري والبدني على حد سواء.
- ٧- الإهتمام بوضع برامج تدريبية باستخدام التدريبات النوعية على أسس علمية سليمة للإرتقاء برياضة ألعاب القوى للمعاقين لكي نواكب التطورات العالمية في المستويات الرقمية وندخل في قاعدة المنافسات العالمية والمراكز المتقدمة والارقام القياسية في البطولات الدولية التي نشارك فيها .
- ٨- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريبات النوعية على تطوير القدرات البدنية وإتقان الأداء المهاري للمسابقات المختلفة للمعاقين.

المراجع العربية:

- ١- إبراهيم إبراهيم محمد عطا (٢٠١٨م) : الاسس النظرية والعملية لمسابقات الميدان والمضمار.(تعليم - تكتيك - تدريب) ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٢- ابراهيم عباس الزهيري (٢٠٠٧م) : تربية المعاقين والموهوبين ونظم تعليمهم ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية، القاهرة.
- ٣- أحمد الهادي يوسف (٢٠١٠م) : أساليب متطورة فى تدريب الجمناز باستخدام العمل العضلى الأساسى، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤- أسامة رياض (٢٠٠٥م): رياضة المعاقين، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، القاهرة.
- ٥- أمل محمد زكريا (٢٠٠٧م) : " تأثير برنامج للتدريبات النوعية عل مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
- ٦- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٧م) : "سباقات المضمار ومسابقات الميدان" الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧- حلمي محمد ابراهيم & ليلي السيد فرحات (١٩٩٨م): التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى ، القاهرة.
- ٨- خالد عبد المجيد شافع على (٢٠٠٧م) : " تأثير إستخدام التدريبات النوعية لتعلم المشي في الهواء 1,5خطوة المستوى الرقمي للوثب الطويل لطالبات كلية التربية الرياضية "المجلة العلمية المتخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، العدد ٦٢ ، ٢٠٠٧م.

- ٩- رانيا نصر الدين الحديدي (٢٠١٨ م) : رياضة الوثب ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الاسكندرية.
- ١٠- صدقي أحمد سلام (٢٠١٤م) : ألعاب القوى ، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١١- طلحة حسام الدين (١٩٩٤م) : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة .
- ١٢- عادل جودة عبد العزيز (٢٠٠٧م) : " فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الاداءات المهارية للاعبين كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
- ١٣- عادل عبدالبصير على (٢٠٠٤م) : "التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الإنسان (أسسه وتطبيقاته) "المكتبة المصرية للطباعة والنشر،الاسكندرية.
- ١٤- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠٩م) : ميكانيكية تدريب وتدریس مسابقات ألعاب القوى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٥- عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٠م) : التدريب الرياضي "نظريات - تطبيقات" ط٦ ، دار المعارف ، الاسكندرية.
- ١٦- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد خليل (٢٠٠٩م): الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات)، ج٣ ، (طرق واساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات الهوائية واللاهوائية)، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ١٧- محمد ابراهيم شحاته (٢٠٠٦م) : أساليب التدريب الرياضي، المكتبة المصرية، الاسكندرية.
- ١٨- محمد ابراهيم شحاتة (٢٠١٤م) : منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني أنسات ، مؤسسة عالم الرياضة ودنيا الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية .
- ١٩- محمد كامل عفيفي (١٩٩٨م) : التربية البدنية للمعوقين بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الاولى، دار حراء، القاهرة.
- ٢٠- نادر فهمي الزيود (١٩٩٥م): "تعليم الاطفال المتخلفين عقليا ، ط٣، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، ١٩٩٥م.
- ٢١- ياسر إسماعيل محمود (٢٠١٢م) : " فاعلية إستخدام بعض التدريبات النوعية الخاصة على معدلات القدرة والمستوى الرقمي لدى ناشئي الرمي ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.

ثانياً المراجع الاجنبية :

- 22- **Agoston Schulek: (2002):** "Long Jump with super maximal & normal speed ", new studies in athletics by iaaf
- 23- **American Sport Education Program, (2008):** Coaching Youth Track and Field Human Kinetics.
- 24- **Brian Macdemon: (2002):**" long jump ', sports COACH.pp (1:5) last modified 15 April.
- 25- **Callier (1998):** Effects of specific training on static and dynamic balance of deaf, Serial, Staps, Revue des sciences et techniques des activites physiques et sportives Oct. France.
- 26- **Dunn, Joun & Fait Hollis F (1989):** Special physical Education, WMC, Btown Publishers, Dubuque Iowa.
- 27- **Gallahue, D.I (2001):** Understanding motor development children, 3ed, newyork, Toronto John willy sons.
- 28- **Jim kiefer: (2002):** " Training and Drills for theruning long jump" Fullerton College.
- 29- **John Shepherd: (2013):** 101 Youth Athletics DrillsA&C Black.
- 30- **Karen P. DePauw, Susan J. Gavron: (2005):** disability sport 2nd edition Human Kinetics, - Sports & Recreation.
- 31- **M.wakai and N.P linthorne: (2004):**" Optimum takeoff angle in the standing long jump " School of Exercise sport science the university of Sydney Australia.
- 32- **Rogers, J.L: (2004):** USA track &Field coaching manual " in Japanese.
- 33- **Winnick, Joseph, Porretta, David (2016):** Adapted Physical Education and Sport, 6edition Human Kinetics.

تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للناشئين الصم في مسابقة الوثب الطويل

د. مريم خليفة عرب

ملخص البحث

يعتبر الأشخاص المعاقين سمعياً هم الفئة الثانية التي عانت ومازالت من التمتع بالحياة مع الاسوياء لأن حاسة السمع هي وسيلة التعرف على البيئة الاجتماعية أي انهم فئة تتطور حياتها بدون الاتصال أو التعامل الكامل مع البيئة على اساس سمعي ويجب مراعاة ذلك في التعامل مع الرياضيين الصم ومنهم لاعبي الوثب الطويل وقد لاحظت الباحثة قصور في القدرات البدنية وضعف المستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل من الصم بدولة الكويت مما شجع الباحثة لمحاولة وضع برنامج للتدريبات النوعية لفئة من ذوي الاعاقة وهي فئة الصم من ناشئي مسابقة الوثب الطويل بدولة الكويت والتعرف على مدى فاعلية هذا البرنامج في تطوير المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لعينة البحث، وتم تطبيق الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من تلاميذ مدرسه الأمل للاعاقه السمعية بمحافظة حولي بدولة الكويت المرحله السنية (١٢ : ١٤) سنة وقد بلغ عددهم ١٢ تلميذ وتم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعه واحده بالقياس القبلي البعدي لمناسبته لطبيعة الدراسة. وتوصلت الباحثة وجود تأثير ايجابي للبرنامج على المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي مسابقة الوثب الطويل من الصم بدولة الكويت.

كلمات مفتاحية: العاب القوى- الصم- الوثب الطويل - ديفلمبياد - التدريبات النوعية