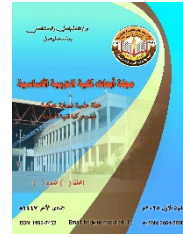




College of Basic Education Research Journal

<https://berj.uomosul.edu.iq/>



The effect of competitive exercises on some physical and skill variables of deaf and mute football players

hadi ahmad khuder

**University of Mosul, College of Physical Education and Sports Sciences,
Mosul, Iraq.**

Article Information

Article history:

Received: October 25 ,2025

Reviewer: January 15, 2026

Accepted: January 15, 2026

Available online: June, 2026

Keywords:

*Competitive training,
physical and skill variables,
tennisfootball .*

Correspondence:

hadi ahmad khuder

Email: dr.hadi@uomosul.edu.iq

Abstract

The importance of this research lies in developing a training program that enhances players' physical and technical skills, this is achieved by increasing the exercise volume in training sessions to develop the physical and skill abilities of deaf and mute football players, based on the researcher's experience in the training field, he observed variations in physical and skill levels during athletic activity. Therefore, the researcher decided to develop standardized competitive exercises within the training load to prepare the player to maintain the same level of performance and movement patterns. The research aimed to identify differences between the experimental and control groups in certain physical and skill variables for deaf and mute football players. The research population consisted of 16 players from the Nineveh Governorate football team for deaf and mute individuals with special needs, participating in the 2025 sports season. The sample was divided into an experimental group and a control group, each containing 8 players. The most important conclusion is that competitive exercises have a positive effect on certain physical and skill variables for deaf and mute football players, The researcher recommends emphasizing competitive exercises in the training of people with special needs.

تأثير تمارينات تنافسية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الصم والبكم بتنس كرة القدم

هادي احمد خضر

جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الموصل، العراق.

المستخلص

تتجلى أهمية البحث اعداد برنامج تدريبي يعمل على رفع كفاءة اللاعبين بالجانب البدني والمهاري، ومن خلال خبرة الباحث وتواجهه في المجال التدريبي لاحظ تفاوت بالجانب البدني والمهاري خلال اداء النشاط الرياضي، حيث ارتأى الباحث اعداد تمارينات تنافسية مقننة في حمل التدريب الذي يتم من خلاله إعداد اللاعب بنفس مستوى الأداء والمسار الحركي، وهدف البحث التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الصم والبكم بتنس كرة القدم، وتم تحديد مجتمع البحث لاعبي منتخب محافظة نينوى بكرة القدم ذوي الاحتياجات الخاصة الصم والبكم المتقدمين للموسم الرياضي 2025، والبالغ عددهم 16 لاعب، وتم تقسيم العينة الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة كل مجموعة 8 لاعب، واهم الاستنتاجات هناك اثرا ايجابيا لتمارين التنافسية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الصم والبكم بتنس كرة القدم واوصى الباحث ضرورة التأكيد على التمارين التنافسية في تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة.

الكلمات المفتاحية : تمارينات تنافسية، متغيرات البدنية والمهارية، تنس كرة القدم.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحالي كان ولا يزال أحد الأسباب الرئيسية لتقدم ورفي الحياة البشرية من خلال التخطيط العلمي المبرمج والمدروس والذي يساهم في تحقيق أهداف الإنسان، وان اتباع الاساليب والطرائق العلمية الحديثة في عالم التدريب الرياضي كان من ابرز هذه العوامل التي تؤدي انتظام عملية التدريب وتنفيذ البرامج التدريبية المقننة على اسس ومبادئ علمية صحيحة التي تعمل بالمحصلة النهائية الى وصول الرياضيين الى مستوى ذو كفاءة بدنية عالية وتحقق الانجاز والمستوى العالي في كافة الفعاليات الرياضية، وتعد رياضة الصم والبكم هي إحدى الرياضات التي تسعى لتحقيق رفع قدرات الفرد ذوي الاحتياجات الخاصة، وتعد لعبة تنس كرة القدم من الرياضات الحديثة التي لها مكانة بارزة بين الألعاب الرياضية الأخرى، فقد دأب المهتمون بها من أصحاب الخبرة والاختصاص عن طريق الأبحاث والتجارب التي قاموا بها لتطوير هذه اللعبة وزيادة جاذبيتها ومنتعتها عبر العمل على رفع الكفاءة البدنية والمهارية، وان التمارين التنافسية هي الوسيلة لتحفيز الأداء وتطوير المهارات لكي يكون اللاعب أكثر تأهيلاً لتحمل عبء المباريات وتحقيق افضل الإنجازات نتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصلة الموجودة ما بين الأعداد البدني والمهاري حيث اصبح من الضروري الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارية، التي تكتسب أهمية خاصة عندما يتم تكييفها لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة بالصم والبكم، وهنا تتجلى أهمية البحث اعداد برنامج تدريبي يعمل على رفع كفاءة اللاعبين بالجانب البدني والمهاري .

1-2 مشكلة البحث:

أن الاهتمام برياضة ذوي الاحتياجات الخاصة اسهم في تشجيع بعض الباحثين للخوض في أجراء دراسات خاصة واعداد برامج تدريبية ليتم دمجهم ضمن المجتمع من خلال الاشتراك في المنافسة , وأن عملية الوصول إلى الإنجاز العالي يتطلب دراسة جميع الجوانب التي تتعلق برفع مستوى الاداء البدني المهاري الخاص برياضة تنس الصم والبكم , ومن خلال خبرة الباحث في مجال تنس كرة القدم ومتابعته العديد من الفرق الخاصة بهذه الفعالية لاحظ هبوط بالجانب البدني والمهاري خلال اداء النشاط الرياضي، حيث ارتأى الباحث اعداد تمرينات تنافسية مقننة في حمل التدريب الذي يتم من خلاله إعداد اللاعب بنفس مواصفات الأداء والمسار الحركي الذي تؤدي به المهارات في المنافسات والتي يتم من خلالها تهيئة اللاعب للوقوف على مستواه ومدى جاهزيته للمنافسات وتحقيق افضل اداء .

3-1 أهداف البحث:

- اعداد تمارين تنافسية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الصم والبكم بكرة القدم
- التعرف على تأثير تمارين تنافسية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الصم والبكم بكرة القدم
- التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الصم والبكم بكرة القدم

1-4 فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الصم والبكم بكرة القدم .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الصم والبكم بكرة القدم .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي منتخب محافظة نينوى بكرة القدم ذوي الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم) المتقدمين للموسم الرياضي 2025

1-5-2 المجال الزمني : المدة 7 / 7 / 2025 لغاية 18 / 9 / 2025

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الموصل الرياضي - محافظة نينوى

2- اجراءات البحث

- 1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث
- 2-2 مجتمع البحث وعينته : تم تحديد مجتمع البحث لاعبي منتخب محافظة نينوى بكرة القدم ذوي الاحتياجات الخاصة الصم والبكم المتقدمين، وبلغ عددهم (16) لاعب، وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والضابطة (8 لاعب) لكل مجموعة .

2-3 تجانس العينة

جدول (1)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	176.143	176.000	2.265	0.198
الوزن	كغم	74.876	74.000	4.167	0.154
العمر	سنة	22.121	24.000	1.192	0.239
العمر التدريبي	سنة	4.023	4.000	2.324	0.378

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين ± 1 مما يدل توزيع المجتمع اعتداليا

جدول (2): يبين نتائج الاختبارات القبليّة

المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
السرعة الانتقالية	ثا	20186	2.856	4.363	2.921	0.665	0.443	غير معنوي
القوة الانفجارية الرجلين	المتر/سم	1.397	2.445	2.132	2.212	0.687	0.796	غير معنوي
مهارة الاعداد	درجة	0.4519	12.241	1.765	10.175	0.245	0.833	غير معنوي
مهارة الاستقبال	درجة	1.675	18.231	1.787	16.143	0.743	0.387	غير معنوي
مهارة الكبس	درجة	3.332	20.210	2.332	18.111	0.383	0.267	غير معنوي

2-5 وسائل جمع المعلومات :

- الملاحظة، الاختبارات والقياسات، المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

2-5-1 الاجهزة والادوات المستخدمة :

- ملعب تنس كرة قدم، كرات تنس كرة القدم عدد (20) ، ساعة توقيت نوع كاسيو عدد (4)، شريط قياس، كاميرا فيديو نوع (Sony عدد (1)، ميزان طبي الكتروني عدد(1).

2-6 الاختبارات البدنية

- الاختبارات البدنية والمهارية:

1- اختبار ركض 20 متر من البدء العالي: (البيك: 2008, ص123)

- الغرض من الاختبار : السرعة الانتقالية
- الأدوات: ساعة توقيت، شاخص عدد (2) .
- وصف الأداء : يقف اللاعب عند خط البداية ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالركض بسرعة إلى خط النهاية، يبدأ التوقيت بعد قطع المسافة المحددة للاختبار .
- التسجيل: يتم تسجيل الزمن الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة من خط البداية وحتى خط النهاية ولأقرب 10/1 من الثانية ، ويكون عدد المحاولات اثنتان تحسب المحاولة الأفضل.

2- القوة الانفجارية للرجلين الوثب العريض من الثبات (حسنين : 2006) ، ص226)

- الغرض من الاختبار : القوة الانفجارية الرجلين .

- وحدة قياس الاختبار : المتر - السنتيمتر .
- الأدوات: أرض مستوية ، شريط قياس .
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والدفع بالقدمين انطلاقاً من الأرض بقوة في محاولة الوثب للأمام أبعد مسافة ممكنة .
- التسجيل: من خط البداية حتى اخر نقطة تصل اليها القدم بالوثب.

3- اختبار (ميس) لمهارة الاعداد بتنس كرة القدم. (عبد عون :2024, ص48)

الغرض من الاختبار : مهارة الاعداد.

الادوات المستخدمة :

(ملعب قانوني، قوائم عدد (4) ارتفاع (2)م، شريط قياس، حبك سمك (5)ملم عدد (2) طوله (9)م، اصباغ ترابية نوع (spray)، كرات قانونية، عدد (6)).

وصف الاداء :

- 1- يقف المختبر في المنطقة المحددة للإعداد والمحصورة بين حبلين كما موضح في الشكل (27) حيث يكون وقوف المدرب بالقرب من حط منتصف الارسال.
- 2- وضع الحبل يبعد عن خط الارسال (1)م بارتفاع (2)م لضمان ارتداد الكرة بارتفاع مناسب عندما يقوم المدرب برميها باتجاه المختبر من خلف خط الارسال، ووضع حبل اخر بارتفاع (2)م ويبعد (2)م عن الشبكة.
- 3- يقوم المدرب برمي الكرة باتجاه المختبر من اعلى الحبل والقريب من جهة المدرب وبعد ارتدادها من الارض يقوم المختبر بإعداد الكرة وبارتفاع الحبل والذي يبلغ (2)م بالقرب من الشبكة حيث يجب عبور الكرة لهذا الحبل وسقوطها في إحدى المناطق المحددة .
- 4- يقوم المدرب برمي (3) كرات لجهة اليمين و(3) كرات لجهة اليسار ويكون الاعداد بشكل قطري.

تعليمات الاختبار :

- 1- يعطى كل مختبر (6) محاولات.
- 2- يجب ان ترتد الكرة من الارض قبل اعدادها.
- 3- يجب عبور الكرة للحبل القريب من الشبكة قبل سقوطها في المناطق المحددة.
- 4- في حالة سقوط الكرة على الخط الجانبي بين مربعين يأخذ المختبر الدرجة الاعلى .
- 5- في حالة سقوط الكرة داخل الملعب ولكن خارج المناطق المحددة يأخذ المختبر (صفر).

طريقة التسجيل:

درجة الاختبار هي مجموع درجات المحاولات الستة وحسب المنطقة التي تسقط فيها الكرة حيث ان سقوط الكرة في المنطقة رقم (3) يأخذ المختبر ثلاث درجات وسقوطها في المنطقة رقم (2) يأخذ درجتين وهكذا وان اعلى درجة للاختبار (18).

4- اسم الاختبار : اختبار (ميس) لمهارة الاستقبال بتنس كرة القدم.

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الاستقبال بالصدر.

الادوات المستخدمة:

(ملعب قانوني، شريط قياس، اصباغ ترابية، كرات قانونية، عدد (6)).

وصف الاداء:

1- يقف المختبر خلف خط الارسال داخل الملعب اي بين خط الارسال وخط القاعدة وحسب الشكل (26).

2- يقوم المدرب بإرسال (6) كرات الى منطقة الارسال.

3- يقوم المختبر باستقبال الكرة التي يرسلها المدرب الذي يقف في المنطقة المحددة له خلف خط القاعدة من ملعب المنافس حيث تستقبل الكرة بالصدر محاولا اسقاطها في المربع الذي يحمل اعلى درجة.

تعليمات الاختبار :

1- يعطى المختبر (6) محاولات.

2- تحتسب درجة المنطقة بعد ان يستقبل المختبر الكرة ويسقطها في أحد المناطق المحددة .

3- التأكيد على الكرة بالصدر.

4- في حالة سقوط الكرة على الخط بين مربعين يأخذ المختبر الدرجة الاعلى.

5- في حالة سقوط الكرة داخل الملعب ولكن خارج المناطق المحددة يأخذ المختبر (صفر).

طريقة التسجيل :

تحتسب درجة الاختبار بعد جمع درجات المحاولات الستة وحسب درجة كل محاولة حيث يحصل المختبر على أربع درجات عند سقوطها في المنطقة التي تحمل الرقم (4) وثلاث درجات عند سقوطها في المنطقة رقم (3) وهكذا .. وبهذا تكون اعلى درجة للاختبار (24).

5- اسم الاختبار : اختبار (ميس) لمهارة الكيس بتنس كرة القدم.

الغرض من الاختبار: قياس دقة الكبس.

الادوات المستخدمة: (ملعب قانوني، شريط قياس، اصباغ ترابية، نوع (spray)، قائمان بارتفاع (2)م، حبل سمكه (5)ملم وطوله (2)م، كرات قانونية عدد (6)).

وصف الاداء:

1- تحدد منطقة الاختبار على نصف الملعب الخاص بالمنافس وتحدد بتسعة مناطق تحمل الارقام من (1-5) .

2- وضع حبل بارتفاع (2)م (اعلى من طول اللاعب) مواز للخط الجانبي للملعب ويبعد مسافة (2)م عن الشبكة يقف خلفه المدرب ليرمي الكرة من فوقه الى المختبر وذلك لضمان ارتداد الكرة بصورة مناسبة.

3- يقف المختبر ويقوم بكبس الكرة بعد ارتدادها من الارض وذلك بعد ان يرميها المدرب له من فوق الحبل الموضوع الى جانبه محاولا اسقاط الكرة في المنطقة التي تحمل اعلى درجة.

تعليمات الاختبار:

1- يجب ان تعبر الكرة من فوق الحبل عند رميها من قبل المدرب.

2- يجب ان ترتد الكرة من الارض قبل قيام بأداء الكبس.

3- يعطى للاعب (6) محاولات، (3) قبل خط المنتصف و(3) بعد خط المنتصف.

4- في حالة سقوط الكرة على الخط بين مربعين يأخذ المختبر الدرجة الاعلى.

5- في حالة سقوط الكرة داخل الملعب ولكن خارج المناطق المحددة يأخذ المختبر (صفر).

طريقة التسجيل:

تجمع درجات ال (6)محاولات حيث تأخذ درجة المحاولة من مكان سقوط الكرة حيث يحصل المختبر على خمس درجات عند اسقاط الكرة في المنطقة رقم(5) ويحصل على أربع درجات عند اسقاط الكرة في المنطقة رقم (4)وهكذا وتكون اعلى درجة للاختبار (30) درجة .

2-6 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونه من (4) لاعبين تنس كرة القدم لصم والبكم

من ضمن مجتمع البحث بتاريخ 7/7 / 2025, ملعب نادي الموصل الرياضي - محافظة نينوى

1- التعرف على المشاكل أثناء التجربة الرئيسية .

2- صلاحية الاجهزة والادوات .

3- الوقت المناسب لتنفيذ التجربة الرئيسية .

4- كيفية تقنين تمارين التنافسية .

2-7 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 10 / 7 / 2025 ملعب نادي الموصل الرياضي – محافظة نينوى

2-8 التجربة الرئيسيّة :

- تم اعداد برنامج تدريبي بتاريخ 13 / 7 / 2025 ولغاية 15 / 9 / 2025.
- استغرق البرنامج التدريبي (8) اسابيع مكونة من عدة تمرينات مزدوجة بين لاعبين او ثلاثة لاعبين
- وضم (24) وحدة تدريبية .
- استغرق بواقع (3) وحدات اسبوعيا .
- وشمل البرنامج التدريبي كل من يوم (الاحد، الثلاثاء، الخميس) .
- وتم اعتماد معدل النبض معيارا ومؤشرا لعينة افراد البحث
- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة بشدة 80 – 90 % .

2-9 الاختبارات البعديّة :

تم اجراء الاختبارات البعديّة بتاريخ 18/9/2025 ملعب نادي الموصل الرياضي- محافظة

نينوى

2-10 الوسائل الاحصائية : الحقيبة الاحصائية (SPSS)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة البدنيّة والمهاريّة لدى المجموعة التجريبيّة وتحليلها ومناقشتها.

جدول (3): يبين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات المجموعة التجريبيّة.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س				
السرعة الانتقالية	ثا	2.234	2.611	3.532	2.611	0.743	4.756	0.001	معنوي
القوة الانفجارية الرجلين	المتر / سم	1.547	2.611	7.645	2.611	1.843	5.632	0.001	معنوي
مهارة الاعداد	درجة	0.289	14.111	1.678	14.111	0.376	6.698	0.000	معنوي
مهارة الاستقبال	درجة	1.180	20.110	1.756	20.110	1.922	7.056	0.000	معنوي
مهارة الكبس	درجة	2.431	22.034	2.621	22.034	0.495	6.491	0.001	معنوي

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة البدنيّة والمهاريّة لدى المجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (4): يبين فروق الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س				
السرعة الانتقالية	ثا	2.921	0.488	2.712	0.441	0.545	3.465	0.001	معنوي
القوة الانفجارية الرجلين	المتر / سم	2.212	1.954	2.419	0.832	0.134	1.987	0.000	معنوي
مهارة الاعداد	درجة	10.175	0.380	12.211	0.321	0.187	2.712	0.001	معنوي
مهارة الاستقبال	درجة	16.143	1.911	18.076	1.291	1.298	1.644	0.002	معنوي
مهارة الكبس	درجة	18.111	0.754	20.128	0.377	0.634	4.538	0.000	معنوي

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدي البدنية والمهارة لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (5): يبين فروق الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س				
السرعة الانتقالية	د / ثا	2.411	0.234	2.522	0.577	0.577	5.543	0.001	معنوي
القوة الانفجارية الرجلين	المتر / سم	2.869	1.477	2.673	1.499	1.499	6.498	0.000	معنوي
مهارة الاعداد	درجة	16.231	1.732	14.876	2.342	2.342	7.211	0.002	معنوي
مهارة الاستقبال	درجة	22.143	1.644	20.098	1.188	1.188	4.798	0.000	معنوي
مهارة الكبس	درجة	24.110	1.679	22.009	2.356	2.356	6.811	0.000	معنوي

3-2 مناقشة النتائج

لقد أوضحت النتائج في جداول (3 , 4 , 5), هناك فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث اتضح لنا تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي , ويعزو الباحث ان تمرينات تنافسية اثرا ايجابيا في بعض المتغيرات البدنية والمهارة للاعبين الصم والبكم بتنس كرة القدم, فضلاً عن ان المجهود التي يبذلها اللاعب في تنفيذ واجباته البدنية المهارة

والتكتيكة طيلة شوطي المباراة تحتم عليه ان يمتلك قوة عضلية تتناسب مع مجهوده البدني (عبد: 2002, ص94), ان القوة العضلية هي القاعدة الاساسية لكل الصفات الاخرى (اسعد لازم علي : 2004 , ص67), زيادة القوة العضلية من خلال زيادة حجم الحمل الذي يتمثل في عدد التكرارات ، وزيادة شدة الحمل المستخدم (انيتابين: 2002, ص123), كما أن أغلب التمارين كانت تمارس من اجل اتقان المسار الحركي والوصول إلى دقه المهارة، فضلاً عن ان مهارات تنس كرة القدم ممكن ان يمارسها اللاعب بمختلف الأماكن وبدون تقييد (زكية, 2000 ، ص 78) , وكذلك أن التأثير المعنوي لتمرينات البدنية والمهارية التي رفعت مستوى المهارات ساعدت اللاعبين في السيطرة عليها واتقانها (P. Greenhaff 2012:p163), حيث الشدة كانت مناسبة التي تراوحت ما بين 80 - 90 % (William D.Mcirdle & others :2019.p166), اذ ان مهارتي الاعداد والاستقبال والكبس تعد أهم مهارات في تنس كرة القدم بإحراز النقطة وفي إضعاف الخصم (Arthur J. Vander 2018,p54), حيث مهارات الأداء بتنس كرة القدم فباللاعب يحتاج إلى التكيف والتحول السريع ومراقبة الكرة وما يقوم به المنافس وهذا يعتمد على سرعة تحرك اللاعب لأن سرعة الكرة كبيرة وتحتاج إلى استجابة سريعة (Lasse Mekkelson:2016,p160).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية بتنس كرة القدم لصم والبكم في الاختبار البعدي
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المهارات الخاصة بتنس كرة القدم لصم والبكم في الاختبار البعدي

4-2 التوصيات:

- ضرورة التأكيد على التمارين التنافسية في تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة .
- اجراء دراسة مشابهة على العاب رياضية اخرى .

5- المصادر

ابراهيم عادل زكية : طرق التدريس في التربية الرياضية ، ج1، ط1، الإسكندرية ، مكتبة الإشعاع الفنية ، 2000 .
انيتابين: تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة ، (ترجمة)، خالد العامري ، ط1 ، القاهرة ، دار الفاروق للنشر والتوزيع، 2002.

- اسماعيل سليم عبد :تحديد اهم القدرات البدنية والمهارية لاختيار اللاعبين الشباب بكرة القدم(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.
- اسعد لازم على : تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر انتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15-16)سنة ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، 2004 .
- علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، مصر , 2008.
- ميس كمر عبد عون : تأثير وحدات تعليمية بأسلوب التطبيق الذاتي في تطوير الاستجابة الحركية وفق جهاز مصمم ودقة أداء مهارتي الاعداد والكبس لفعالية الفردي لتنس كرة القدم للناشئين، رسالة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات -جامعة بغداد, 2024.
- محمد صبحي حسنين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2006 .
- محمود واثق شاكر: تأثير تمارين خاصة في تحسين بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبي تنس كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2022.
- Ibrahim Adel Zakia: Teaching Methods in Physical Education, Part 1, 1st Edition, Alexandria, Al-Ishaa Technical Library, 2000.
- Anita Bean: Strength Training and Muscle Building (Translated by Khaled Al-Amiri), 1st Edition, Cairo, Dar Al-Farouk for Publishing and Distribution, 2002.
- Ismail Salim Abd-the Most Important Physical and Skill Abilities for Selecting Young Soccer Players, Master's Thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 2002.
- Asaad Lazim Ali: Determining Normative Levels for Some Physical and Skill Abilities as a for Selecting Youth Soccer Players in Iraq Aged (15-16) Years, Master's Thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 2004.
- Ali Fahmi Al-Beik: Fundamentals of Preparing Football Players and Team Sports Alexandria, Egypt, 2008.

- Mais Kamar Abd Aoun: The Effect of Educational Units Using the Self-Application Method on Developing Motor Response According to a Designed Device and the Accuracy of Performing the Skills of Setting and Spiking in Singles Foot Tennis for Juniors, Thesis, College of Physical Education and Sports Sciences for Girls, University of Baghdad, 2024.
- Mohamed Sobhi Hassanein: Measurement and Evaluation in Physical Education and Sport, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2006.
- Mahmoud Wathiq Shaker: The Effect of Special Exercises on Improving Some Motor Abilities and Learning Basic Skills for Foot Tennis Players, Master's Thesis, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala, 2022.
- Greenhaff .P(2012) Creatine and its application as an ergogenic aid . 3rd Ad (New York , McGraw - Hill Companies , Inc) .
- William D.Merdle & others (2019) Individual Differences in Anaerobic Energy Transfer Capacity , In Essentials of Exercise physiology , Lipton cott Williams & Wilkins ,(U.S.A).
- Arthur J. Vander (2018) Human Physiology . 9th Ed : (New York , Mc GrawHill).
- Lasse Mekkelson(2016) How to train to become a top distance runner. In new studies in athletics. No. 4.

انموذج التدريبات المستخدمة
الأسبوع الأول

الراحة بين		المجاميع	التكرار	الشدة %	مفردات التدريب	الوحدة التدريبية
المجاميع	التكرارات					
120 ثا	30 ثا	3	6	85%	- (الارسال بوجه القدم والاستقبال بالصدر) مجموعة تقف في بداية خط الارسال ومجموعة اخرى تقف في الجهة الاخرى من الملعب في منطقة (6)م المجموعة الاولى ترسل والمجموعة الثانية تستقبل وتحاول اسقاط الكرة على دائرتين مرسومتين بالقرب من الشبكة ومن ثم تبادل الادوار المرسل يصبح مستقبل وبالعكس. - القفز زوجي على 10 حواجز بارتفاع 90سم	الاحد
120 ثا	30 ثا	2	5			
60 ثا	15 ثا	3	6	80%	وقوف لاعبين (2) بالقرب من الشبكة المسافة بينهما (3)م ويقف لاعب بالقرب من خط البداية ويرسل الكرة الى أحد اللاعبين قرب الشبكة حيث يناولها بباطن القدم الى اللاعب الثالث الذي يقوم بأداء مهارة الكبس بباطن القدم - ركض 20 متر قصوى	الثلاثاء
120 ثا	30 ثا	2	5			
90 ثا	20 ثا	3	6	85%	- (الارسال الكايس والاستقبال بباطن القدم) مجموعة تقف في بداية خط الارسال ومجموعة الثانية تقف في الجهة الثانية من الملعب في منطقة (6) م المجموعة الاولى ترسل والثانية تستقبل وتحاول اسقاط الكرة على دائرتين مرسومتين بالقرب من الشبكة ومن بعدها يتم تبادل الادوار المرسل يصبح مستقبل وبالعكس - قفز الجانبي على المصطبة 10 قفزات لمسافة 10م بارتفاع 30سم	الخميس
12 ثا	30 ثا	2	5			