

تأثير برنامج تدريبي مكيف مقترح باستخدام التدريبات الباليستية على تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقي لدى عدائي 100 م لذوي الإعاقات السمعية البسيطة.

The Impact of a Proposed Adapted Training Program Using Ballistic Trainings on Improving Some Physical Abilities and the Digital Level of 100 m Runners with Mild Hearing Impairments.

مفتاح طاوسي¹، لمين حرواش²

¹ جامعة الشهيد زيان عاشور، الجلفة، (الجزائر)، مخبر المناهج والبرامج الرياضية، الاندماج الاجتماعي والتأهيل الحركي بواسطة النشاط الرياضي، الإيميل المهني: meftah.taoussi@univ-djelfa.dz

² جامعة الشهيد زيان عاشور، الجلفة، (الجزائر)، مخبر المناهج والبرامج الرياضية، الاندماج الاجتماعي والتأهيل الحركي بواسطة النشاط الرياضي، الإيميل المهني: harouach@univ-djelfa.dz

تاريخ النشر: 2024/08/05

تاريخ القبول: 2024/07/09

تاريخ الاستلام: 2024/02/15

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مكيف باستخدام التدريبات الباليستية على تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقي لعدائي 100 م لذوي الإعاقات السمعية البسيطة، وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقي لعدائي سباق 100 م لذوي الإعاقات السمعية البسيطة لصالح القياس البعدي. استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي ملائمة لطبيعة الدراسة وظروفها، ويتكون مجتمع البحث من متسابقين 100 م عدو لذوي الإعاقات السمعية بنادي الأمل الرياضي للجري دائرة عين وسارة والمسجلين بالجمعية الولائية الأمل لإدماج وترقية المعاقين بولاية الجلفة. تم اختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية وعددهم (6) لاعبين ضمن الفئة العمرية (15-16) سنة بولاية الجلفة، وقد توصل الباحثان إلى أن البرنامج التدريبي المكيف المقترح باستخدام التدريبات الباليستية قد أدى إلى تحسن في القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقي لدى عينة البحث، ويوصي الباحث بالاسترشاد بالتدريبات النوعية الخاصة، باستخدام التدريبات الباليستية خلال مختلف المراحل السنوية لإعداد متسابقين 100 م عدو للارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري والخططي.

الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي المكيف؛ التدريب الباليستي؛ الإعاقاة السمعية البسيطة؛ القدرات البدنية؛ عدو 100 م.

Abstract:

This study investigates the impact of an adapted training program using ballistic trainings to enhance some physical abilities and the digital level of 100m runners with mild hearing impairments. The study revealed statistically significant differences between pre and post-test means in specific physical abilities and the digital level in favor of the post-test measurement. The researchers used an experimental approach employing both pre-test and post-test measures to suit the study's nature and conditions. The research population consisted of 100m runners with hearing impairments from the Club of Hope for Sports Running in Ain Oussera, registered with the Wilaya Association for the Integration and Promotion of the Disabled in Djelfa. The experimental research sample was selected purposively, comprising six players within the age group of 15-16 years. The researchers concluded that the proposed adapted training program using ballistic trainings led to improvements in the specific physical abilities and the digital level of the research sample. They recommend the incorporation of specialized qualitative exercises, utilizing ballistic trainings, across various age groups to enhance the physical, skill, and strategic performance levels of 100m runners.

Keywords: Conditioned Training Program; Ballistic Training; Mild Hearing Impairment; Physical Abilities; 100 m Runners.

مقدمة:

إن رياضة المعاقين، وما تضمنه تحت لوائها من ألعاب رياضية عديدة هي إحدى الرياضات التي شهدت نهضة علمية واسعة النطاق، مبنية على أساس علمي ودراسة موضوعية هادفة لدمج المعاق في مجتمعه، فهي الوسيلة المثلى والأفضل لسرعة عودة المعاق إلى مجتمعه، وتألفه مرة أخرى معه، ونجاحه كفرد منتج من أفراد هذا المجتمع. لهذا تعد الرياضة أمراً ضرورياً جداً للمعاق، وفي جميع مراحل العمرية، فعندما يصل الرياضي المعاق إلى مستوى جيد يؤهله للدخول في رياضة المنافسة، علينا كمدرسين أن نكون جادين في رسم خطته التدريبية باستخدام جميع الوسائل المتاحة لتحقيق أفضل إنجاز. لهذا أصبح لرياضة المعاقين نصيب وافر "من تطور أساليب وطرائق التدريب الحديثة، حيث أخذت أبعاداً جديدة نتيجة هذا الارتباط، ما أدى إلى أن تكون رياضة تنافسية لتحقيق الأرقام القياسية في المنافسات الدولية والأولمبية والعالمية، والتي تتوافق مع قدراتهم وقابلياتهم البدنية ودرجة العوق لديهم.

كما أن التدريب الرياضي الحديث لمتسابقين المستويات العليا في ألعاب القوى يعتمد بالدرجة الأولى على العديد من العلوم التجريبية والأساسية التي ساهمت بتطبيقاتها المختلفة في زيادة فاعلية وكفاءة العملية التدريبية لتحقيق أفضل الإنجازات العالمية، والتي نشاهدها الآن في مسابقات الميدان والمضمار، والتي تعتبر عماد الدورات الأولمبية قديماً وحديثاً.

وتعتبر رياضة ألعاب القوى أم الألعاب بما تشمله من أصناف متنوعة من المهارات الحركية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية، كالسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل والقوة وغيرها، وتتميز بموضوعية في تقييم الإنجاز البشري؛ حيث تترجم المستويات إلى أزمنة في فعاليات المضمار، وإلى مسافات وارتفاعات في فعاليات الميدان، إلى جانب أنها تعطي مؤشراً صادقاً عن إمكانيات الفرد وقدراته على تطويع هذه الإمكانيات لتحقيق أهداف ومتطلبات الفعالية، وفقاً لمراحلها الفنية المختلفة.

إن التقدم في البحث العلمي يفرض علينا التخلص من التقديرات غير الموضوعية للتشخيص الحركي اللازم في الفعاليات الرياضية، ويدعونا إلى قياس الأداء الحركي بطرق علمية سليمة من أجل المساعدة في إعداد البرامج التدريبية وحل بعض المشكلات التي تعترض تحقيق المستويات الرقمية. (عمر أحمد، 2014، ص 3)

يشير "عصام عبد الخالق" (2003م) إلى أن الارتقاء بمستوى الأداء المهاري يكون من خلال التدريب، وهو عملية تكرر لأداء المهارات في ظروف مختلفة للوصول للاعب إلى مرحلة المنافسة، وتعتمد كل لعبة من الألعاب وما تصل إليه من إتقان اعتماداً كبيراً على مهاراتها الأساسية، ويشكل الأداء المهاري عاملاً مهماً بالنسبة للاعبين، وهذا يتطلب تمريناً وممارسة مستمرة ومنظمة، مع تصحيح ما قد يطرأ من أسباب تعوق الوصول إلى طريقة الأداء الصحيحة. (عبد الخالق، 2003، ص 167-168)

ويضيف يعقوب (2004) أن الهدف والغاية من البرامج التدريبية هو تحسين أداء الرياضيين، وتطوير إنجازهم البدني والرقمي، لذا زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بتطبيق المبادئ والأسس العلمية لتطوير الإنجاز البدني والرياضي وتطوير القدرات البدنية، مثل: (السرعة والقوة والمرونة والرشاقة والتوازن والتحمل والقدرة البدنية) (يعقوب، 2004، ص 79)

يرى "زكي درويش" (1998م) أن الاستفادة من الأساليب العلمية أحد الدعائم الأساسية لنجاح أي برنامج تدريبي، ولا غنى عنها في عمل المدرب الناجح، وأن البرامج التدريبية التي توضع بطريقة غير مقننة لا تؤثر بشكل إيجابي على مستوى أداء اللاعبين، وذلك لأن التدريب الرياضي يشكل ما يسمى برياضة المستويات العليا. ولهذا نجد أن الهدف الأساسي منه هو محاولة الوصول للاعب لأعلى مستوى رياضي ممكن في النشاط التخصصي من خلال استخدام الأسلوب العلمي في برامج التدريب، وتطويع ما وفره العلم والتقنيات التكنولوجية لخدمة العملية التدريبية. (محمود، 1998، ص 109)

وهناك العديد من أساليب التدريب التي يستطيع منها المدرب أن يصمم برنامجاً تدريبياً مكيفاً وفعالاً يمكنه من تحسين الأداء، وتعتبر الأساليب التدريبية الباليستية من أكثر الطرق المستخدمة لتنمية القدرة العضلية والسرعة. وقد ابتكر العلماء طريقة للتدريب تخدم الألعاب التي تتميز بمهاراتها بالأداء الانفجاري، وأطلق على هذه الطريقة (التدريب الباليستي)، وهو يستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي للأثقال، هذا بالإضافة إلى تنمية العضلات العاملة والمقابلة والمثبتة، كما أنه يصف الحركات التي تتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى مع قذف الأداة أو الثقل في الفراغ (Delecluse et all, 1995, p. 2) كما أن طريقة التدريب الباليستي هي طريقة حديثة نسبياً ترتبط بين عناصر التدريب البليوميترى وتدريب الأثقال حيث تتضمن رفع أثقال خفيفة ولكن بسرعات عالية. (فاروق، 2003، ص 1)

من هنا تبرز أهمية إجراء هذا البحث في اقتراح برنامج تدريبي مكيف باستخدام أسلوب التدريب الباليستي لتحسين القدرات البدنية والمستوى الرقمي على عينة من متسابقين 100م عدو لذوي الإعاقة السمعية البسيطة. ويرى "حسن هاشم" (1997م) أن سباق 100متر عدو من السباقات التي تعتمد على السرعة بالدرجة الأولى، وعنصر السرعة من الصفات البدنية الأساسية المرتبطة بالقوة، كما أن هذا السباق يعتمد على صفات بدنية أخرى هامة وضرورية مثل القوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة، والرشاقة، والمرونة، والتوافق، ويشكل الاهتمام بهذه العناصر جانباً هاماً وضرورياً لعدائي سباق 100متر عدو على وجه الخصوص. (حسن أحمد، 1997، ص 3-4)

الجدير بالذكر أن العالم يتقدم في الإنجاز الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار تقدماً سريعاً من عام إلى آخر ويظهر ذلك واضحاً في تحطيم الأرقام القياسية في البطولات الأولمبية والعالمية، وهذا الاتجاه المتسارع على الأرقام والمستويات هو الذي دفع العلماء إلى الاهتمام بالبحث العلمي في برامج ووسائل التدريب الرياضي.

إن الارتقاء بمستوى الأداء أحد المشاكل التي تواجه الناشئين وتقف في طريق تحقيق الأهداف، وقد يرجع ذلك إلى التركيز على إبعاد التدريب البدني فقط، وما يتطلبه تطوير مستوى اللياقة البدنية من تحمل الألم والمثابرة في الوصول إلى مستويات محددة تتطلب بذل الجهد والمعاناة، بالإضافة إلى أن تطوير المهارات الحركية يحتاج إلى العديد من التكرارات وتحمل الأداء الذي قد يساهم في تطوير الأداء وتحقيق الإنجاز في المنافسات الرياضية.

ولكون الباحثين مهتمين بألعاب القوى، ومن خلال متابعة الباحثان للبطولات المحلية والمقابلات الشخصية مع مدربي ألعاب القوى بشكل عام ومدربي الناشئين لمتسابقين 100م عدو لذوي الإعاقات السمعية بشكل خاص، شعر الباحثان أن هناك قصوراً في مستوى الأداء الفني لمتسابقين 100م عدو لذوي الإعاقات السمعية البسيطة نتيجة للقصور في إعداد وتدريب الناشئين للمنافسات الرياضية في سباق 100م عدو، نتيجة لعدم مواكبة المدربين للمعلومات العلمية وعدم مواكبة التطور السريع في مجال الرياضة بشكل عام وألعاب القوى بشكل خاص، واقتراح البرامج التدريبية المكيفة والتمارين الخاصة وفقاً لأساليب تدريبية حديثة خلال فترة الإعداد للاعبين في سباق 100م عدو لذوي الإعاقات السمعية البسيطة.

من خلال ملاحظة الباحث لكثير من البرامج التدريبية، ومتابعتهم لكثير من المدربين يتضح عدم مواكبتهم للتطورات العلمية والسرعية في مجال التدريب الرياضي والتي يمكن ان تكون مرشدة لهم لتحسين قدرات لاعبيهم وإتقان أدائهم الفني وتحسين أرقامهم في 100م عدو لذوي الاحتياجات الخاصة.

ومن هنا يمكن تلخيص مشكلة البحث في "كونها محاولة علمية تطبيقية جادة وموجهة من خلال اقتراح برنامج للتدريبات النوعية الخاصة باستخدام أسلوب التدريب الباليستي ومعرفة تأثيره على تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لدى ناشئ متسابقين 100م عدو لذوي الإعاقات السمعية.

وبذلك قد يمكن للمدربين الوقوف على أساس علمي لبناء برامج تدريبية مكيفة بصورة علمية مقننة وفق أساليب تدريبية حديثة والتي قد تكون ذو تأثير مباشر في الأداء، مما دفع الباحثان إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير

برنامج تدريبي مكيف مقترح باستخدام التدريبات الباليستية على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لدى ناشئي سباق 100 م عدو لذوي الإعاقات السمعية البسيطة.

1. فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئي سباق 100 م لذوي الإعاقات السمعية لصالح القياس البعدي.

2. هدف البحث:

يهدف الباحثان إلى تصميم برنامج تدريبي مكيف مقترح باستخدام التدريب الباليستي، ومعرفة تأثيره على: بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لعدائي 100 م لذوي الإعاقات السمعية البسيطة.

3. أهمية البحث والحاجة إليه:

- الارتقاء بالواجبات المهارية التي تعتمد بشكل كبير على إتقان المهارات.
- تعتبر هذه الدراسة إضافة إلى سلسلة البحوث العلمية التي تبحث في مجال ارتقاء وتطوير المتسابقين مسافة 100 م عدو.

- يمكن الاستفادة بها في إعداد قاعدة من المتسابقين المميزين.
- قد تسهم هذه الدراسة بدورها في الوصول إلى الأداء النموذجي للأداء بأسلوب فعال.
- مساعدة المدربين في عملية التدريب من خلال تصميم البرامج التدريبية مكيفة باستخدام التدريبات الباليستية التي قد تساعد على إتقان الأداء الفني لمتسابق 100 م عدو لذوي الإعاقات السمعية البسيطة.

4. المصطلحات الواردة في البحث:

1.4. سباق العدو:

هي تلك المسابقات التي يقطع اللاعب مسافتها بأقصى سرعة وفي أقل زمن ممكن. (محمود، 2002، ص 6)

2.4. الإعاقة السمعية البسيطة:

هم الأفراد الذين يعانون من ضعف القدرة السمعية ودرجة 50 ديسبل، وتعاني هذه الفئة من صعوبة في سماع الأصوات الخافتة، وإن كان المتحدث يبعد أكثر من (3-5 م) ويمكن إصلاح هذه الإعاقة من خلال استخدام معينات سمعية قدر الإمكان. (عبد الأمير والعاني، 2012 ص 20-22)

3.4. البرنامج التدريبي المكيف:

- البرنامج التدريبي:

أ. اصطلاحا:

هو أحد عناصر التخطيط الرياضي الجيد، حيث يعتبر المجال التنفيذي لعملية التخطيط في التدريب التي تكون محددة بإطار زمني معين. (بن شعبة، 2020، ص 3)

ب. تعريف إجرائي:

هو عملية تدريبية مخططة ومقننة، تخضع لأسس ومعايير، ومبادئ علمية تهدف لتحسين بعض القدرات البدنية والمهارية والنفسية الخاصة بالمعاقين، ويعد عملية مستمرة وحجر الزاوية الذي يوضح خطوات سير العمل لتحقيق هدف محدد، وبذلك يمكن الوصول للاعب إلى المستوى اللائق، وضمان نجاح العمل بدقة، كما يشمل مجموعة من المواقف والخبرات التي يمكن من خلالها المدرب أو المشرف من تغيير سلوك الفرد عن طريق تهيئة الفرص له لممارسة الأنشطة المكيفة الهادفة.

4.4. التدريب الباليستي:

هو قدرة العضلات على اداء حركات بأقصى سرعة ممكنة ضد مقاومات خفيفة متوسطة تتراوح شدتها من (30% : 50%). (Mc. Evoy and Neuten, 1998, p. 17).

5.4. القدرات البدنية الخاصة:

هي تلك العملية التي تهدف لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي التخصصي. (عبد الخالق، 2003، ص 125)

5. الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة الركيزة الرئيسية التي يستعين بها الباحث في الاتصال الفكري بين دراسات الآخرين والدراسة الحالية. لذا قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات والأبحاث السابقة وقام بترتيبها من الأحدث إلى الأقدم وسوف يتم عرضها على النحو التالي:

1.5. دراسة كرميش عبد المالك فريد (2022م) بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب التكراري علي تحسين بعض الصفات البدنية لدي لاعبي كرة اليد".

تهدف الدراسة إلى معرفة ما إذا كان توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية تعزى للبرنامج التدريبي المقترح، وكذلك ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية، واعتمدت على المنهج التجريبي لملائمته لموضوع البحث. تكون مجتمع الدراسة من 08 فرق بمعدل 110 لاعب ينشطون في رابطة المسيلة، وشملت عينة البحث 20 لاعبا من فريق نادي الرياضي للهواة لكرة اليد، مقسمين إلى مجموعتين شاهدة متكونة من 10 لاعبين، ومجموعة ضابطة من 10 لاعبين. من أهم النتائج المتوصل إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج التدريبي المقترح. (كرميش، 2022)

2.5. دراسة "محمد أبو الفتوح سعد" (2013م) بعنوان: "برنامج تدريبي مركب (أثقال- بليومتري) لتنمية بعض المتغيرات البدنية و أثره على تحسين المستوى الرقعي لسباق 100 متر عدو".

استهدفت الدراسة التعرف على أثر التدريب المركب (أثقال- بليومتري) على بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة والسرعة)، وكذلك تأثيره على المستوى الرقعي لمتسابق 100 متر عدو. استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على (20) لاعبا 100 متر عدو تحت (18) سنة بمنطقة سوهاج لألعاب القوى، وكانت أهم النتائج تأثير البرنامج إيجابيا على المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والسرعة)، وكذلك تأثير البرنامج إيجابيا على المستوى الرقعي لمتسابق 100 متر عدو قيد الدراسة. (أبو الفتوح، 2013، ص 25)

3.5. دراسة "نصر الدين حسن محمد" (2013م) بعنوان: "برنامج تدريبي باستخدام التدريب القذفي (البالستي) لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة و أثره على المستوى الرقعي للاعبين للوثب الطويل".

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج على بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة، السرعة، القوة، الرشاقة) للاعبين للوثب الطويل. استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (10) لاعبين تحت (20) سنة، وكانت من أهم النتائج أن التدريب باستخدام التدريب الباليستي أدى إلى التحسن في المتغيرات البدنية الخاصة (القدرة، السرعة، القوة، الرشاقة)، وكذلك المستوى الرقعي للاعبين للوثب الطويل. (نصر الدين، 2013، ص 40)

4.5. دراسة "ديليكلاس وآخرون Delecluse et all" (1995م) بعنوان: "تأثير التدريب باستخدام تدريبات المقاومة وتدريب السرعة القصوى على مستوى الأداء في العدو".

استهدفت الدراسة تحليل تأثير تدريبات المقاومة وتدريب السرعة القصوى على المراحل المختلفة لمستوى الأداء في سباق 100 متر عدو. استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (20) طالبا، تم تقسيمهم إلى (4) مجموعات (مجموعتين تجريبيتين - مجموعتين ضابطتين)، قاموا بالتدريب بمعدل (3) مرات أسبوعيا، ولمدة (9) أسابيع

بمعدل وحدتين لتدريبات القوة وتدريبات السرعة القصوى، ووحدة تدريبية واحدة لتدريبات الجري. كانت أهم النتائج التحسن في مرحلة التسارع الأولى (صفر - 10 أمتار) بالمقارنة بالجري والمجموعة الضابطة السلبية ومجموعة تدريبات المقاومة، وانخفاض في تحمل السرعة، كما أدت تدريبات السرعة القصوى إلى حدوث تحسن دال في مستوى الزمن لـ (100 متر عدو) بالمقارنة مع المجموعة الضابطة بالجري والمجموعة السلبية. (Delecluse et al, 1995, p. 2)

5.5. دراسة "ماك إيفوي نيوتن" Mc Evoy, K., & Neuten, R. (1998م): وعنوانها: "تأثير برنامج التدريب القذقي (الباليستي) على مهارة الرمي وسرعة العدو على رياضة البيسبول".

استهدفت الدراسة معرفة تأثير تدريب المقاومة الباليستية على مهارة الرمي وسرعة العدو لدى لاعبي البيسبول. استخدم الباحث المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة على عينة قوامها (18) لاعبا من المنتخبات القومية بواقع (9) لاعبين لكل مجموعة، واستمر البرنامج لمدة (10) أسابيع، فكانت أهم النتائج أن هناك تحسنا في مهارة الرمي، وكذلك تحسن في السرعة لصالح المجموعة التجريبية. (Mc. Evoy and Neuten, 1998)

6.5. دراسة "هاكلن وآخرون Hakkinen & Other" (1999م) بعنوان: "تأثير التدريب الباليستي على أداء الوثب العمودي".

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب الباليستي على أداء الوثب العمودي. استخدم الباحث المنهج التجريبي التصميم (القبلي- البعدي) لمجموعتين متكافئتين واشتملت العينة على 16 لاعبا. كانت أهم النتائج تقدم المجموعة التجريبية على الضابطة في نتائج اختبار الوثب العمودي. (Hakkinen K, 1999)

7.5. دراسة "مورى وآخرون Murray, et al" (2005م) بعنوان: "تأثير تدريبات السحب بالمقاومة على مستوى الأداء في العدو".

استهدفت الدراسة مقارنة مستوى الأداء في العدو لمسافة (10) متر و (20) متر في حالة سحب مقاومة أو ثقل يعادل من (صفر-30%) من وزن الجسم. استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (23) لاعبا من لاعبي الرجبي ولاعبى كرة القدم، وتراوح أعمارهم من (18-21) سنة والوزن (83,6) كجم، والطول (182سم) وقامت عينة الدراسة بأداء مجموعتين (7 تكرارات × 20 متر) لكل مجموعة. كانت من أهم النتائج وجود ارتباط دال بين زمن العدو والمقاومة، كما توصلت إلى أنه كلما زادت المقاومة قصرت طول الخطوة بمتوسط (163سم)، في حين لا يوجد تغيير دال في تردد الخطوة مع زيادة المقاومة. (Murray et al, 2005)

6. التعليق على الدراسات السابقة:

1.6. من حيث الهدف:

بعد تحليل الدراسات السابقة، استفاد الباحث في توضيح الهدف بحيث يكون واضح ومحدد بشكل يوضح أهمية الدراسة الحالية، حيث أن معظم الدراسات السابقة تشير إلى أهمية التعرف على تأثير التدريبات الباليستية على المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقي للمتسابقين 100 م عدو.

2.6. من حيث المنهج:

اتفقت جميع الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي باعتباره أنسب المناهج لمثل هذه الدراسات، حيث استفاد، الباحثان من منهج الدراسات السابقة في تحديد منهج البحث الحالي، وهو المنهج التجريبي، ملائمة لهدف البحث.

7. مجالات البحث:

1.7. المجال البشري: متسابقو 100 م عدو ذوو الإعاقة السمعية البسيطة.

2.7. المجال الزمني: الفترة الممتدة من 2023-09-01 إلى 2023-11-01.

3.7. المجال المكاني: نادي الأمل للجري بدائرة عين وسارة ولاية الجلفة والمسجلين بالجمعية الولائية الأمل لإدماج وترقية المعاق.

8. الإجراءات المنهجية للبحث:

1.8. منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي.

2.8. وسائل وأدوات جمع البيانات:

لتحقيق اهداف البحث استخدم الباحثان الأدوات ووسائل التالية:

1.2.8. وسائل جمع البيانات:

- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في المتغيرات (العمر التدريبي، الوزن، الطول، العمر الزمني).

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة لمتسابق 100 م عدو لذوي الإعاقات السمعية البسيطة.

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات البدنية الخاصة بمتسابق 100 م ذي الإعاقة السمعية البسيطة.

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم التدريبات الباليستية لمتسابق 100 م عدو لذوي الإعاقات السمعية البسيطة، استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد محاور البرنامج التدريبي.

2.2.8. الأجهزة والأدوات المستخدمة:

ميزان طبي لقياس وزن الجسم (كجم)- جهاز الرستاميت لقياس الطول الكلي للجسم (سم) - مضمار ألعاب قوى- صناديق مختلفة الارتفاع- حواجز مختلفة الارتفاع- أقماع لتحديد العلامات- ساعة إيقاف- شريط قياس.

3.8. عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من متسابق 100 م عدو لذوي الإعاقات السمعية بنادي الأمل للجري لذوي الإعاقات السمعية البسيطة بدائرة عين وسارة وعددهم (6) لاعبين ضمن الفئة العمرية (15-16) سنة.

1.3.8. شروط اختيار عينة البحث:

- أن يتمتع باللياقة البدنية وعدم وجود إصابات تؤثر في أي فترة من الفترات التدريب.

- أن يكون ممارسا لسباق 100 م داخل النادي ومن ذوي الإعاقات السمعية البسيطة.

- ألا يقل عمره التدريبي عن عام.

- الالتزام في البرنامج التدريبي المكيف.

- تجانس عينة البحث في كل من (العمر التدريبي، الوزن، الطول، العمر الزمني).

- تجانس عينة البحث في المتغيرات (البدنية، المستوى الرقمي) قيد البحث.

2.3.8. تجانس عينة البحث:

قام الباحثان بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أنها تتوزع اعتداليا في ضوء العمر التدريبي الوزن والطول والعمر الزمني ومتغيرات القدرات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي، كما هو موضح بالجدولين (1) و (2).

الجدول رقم (1) توصيف اعتدالية عينة البحث في متغيرات العمر التدريبي والوزن والطول والعمر الزمني.
ن=6

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	مستوى الدلالة
العمر التدريبي	سنة	2.17	0.37	2.00	1.34	غير دال
الوزن	كجم	51.00	1.15	51.50	-1.30	غير دال
الطول	سم	163.33	2.49	163.50	-0.20	غير دال
العمر الزمني	سنة	15.67	0.47	16.00	-2.12	غير دال

* دال عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول رقم (01) أن جميع قيم متغير العمر التدريبي والوزن والطول والعمر الزمني لعينة الدراسة التجريبية تراوحت بين (-1.34-2.12) وأن جميع هذه القيم غير دالة إحصائياً عند مستوى دالة (0,05)، وأيضاً أن جميع قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (±3)، مما يؤكد ذلك على اعتدالية عينة البحث التجريبية في جميع متغيرات العمر التدريبي والوزن والطول والعمر الزمني.

3.3.8. تجانس عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة:

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أن عينة البحث تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات للقدرات البدنية الخاصة كما هو موضح بالجدول رقم (02).

الجدول رقم (02) توصيف اعتدالية عينة البحث التجريبية في متغيرات القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى متسابقين 100م عدولذوي الإعاقات السمعية.
ن=6

المتغيرات (الاختبار)	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	مستوى الدلالة
التحمل العام	درجة	102.53	8.34	102.67	-0.05	غير دال
التحمل العضلي	عدد	18.50	1.98	18.00	0.76	غير دال
السرعة القصوى	ثانية	3.295	0.16	3.25	0.95	غير دال
القدرة	اليمنى	8.38	0.20	8.41	-0.52	غير دال
	اليسرى	8.40	0.32	8.20	1.85	غير دال
التوافق	ثانية	3.45	0.06	3.43	0.97	غير دال
الرشاقة	عدد	5.67	0.47	6.00	-2.12	غير دال
المرونة	اليمنى	1.54	0.04	1.54	0.48	غير دال
	اليسرى	1.35	0.04	1.36	-0.43	غير دال
	الجدع	19.00	2.00	19.50	-0.75	غير دال
المستوى الرقمي	ثانية	15.09	0.85	15.28	-0.68	غير دال

دال عند مستوى (0,05)

يتضح من الجدول رقم (02) أن جميع قيم مستوى الدلالة لعينة البحث التجريبية في جميع متغيرات القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي تراوحت بين (-1.85-2.12)، وأن جميع هذه القيم غير دالة إحصائياً في جميع المتغيرات القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي، مما يؤكد ذلك على اعتدالية عينة البحث التجريبية في جميع المتغيرات القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي.

قام الباحثان بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيقه ((Test-Re test لحساب ثبات اختبارات القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي قيد الدراسة، على عينة استطلاعية قوامها (6) لاعبين من عينة البحث الأساسية.

الجدول رقم (03): معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات اختبارات القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي قيد البحث.

ن=6

مستوى الدلالة	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.95	9.14	102.53	9.35	92.17	التحمل العام
غير دال	0.96	2.17	18.50	2.17	17.50	التحمل العضلي
غير دال	0.97	0.17	3.30	0.22	3.36	السرعة القصوى
غير دال	0.92	0.22	8.38	0.19	8.06	الرجل اليميني
غير دال	0.99	0.35	8.40	0.34	8.34	الرجل اليسرى
غير دال	0.77	0.07	3.45	0.06	3.34	التوافق
غير دال	0.63	0.52	5.67	0.82	4.67	الرشاقة
غير دال	0.96	0.05	1.54	0.04	1.51	الرجل اليميني
غير دال	0.84	0.04	1.35	0.03	1.31	الرجل اليسرى
غير دال	0.94	2.19	19.00	2.71	18.17	الجذع
غير دال	0.95	0.93	15.09	1.17	15.22	المستوى الرقمي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول رقم (03) وجود ارتباط دال إحصائيا بين التطبيق الأول والثاني في كافة اختبارات القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي قيد الدراسة، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.63-0.99) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤكد على أن اختبارات القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي قيد الدراسة تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

9. إجراءات تنفيذ البرنامج التدريبي المكيف المقترح:

- نتائج استمارة الاستبيان لتحديد أهم الاختبارات البدنية الخاصة لمتسابقين 100م عدو لذوي الإعاقات السمعية:

قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان تحتوي على عدد من الاختبارات البدنية الخاصة لمتسابقين 100م عدو لذوي الإعاقات السمعية المستخرجة من خلال تحليل المراجع وعرضها على السادة الخبراء لاختيار وتحديد أهم الاختبارات التي تتناسب مع المرحلة السنوية.

الجدول رقم (04): النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أفضل الاختبارات البدنية الخاصة لمتسابقين 100م عدو لذوي

ن=6

الإعاقات السمعية

النسبة المئوية	الدرجة المقدره	الاختبار	العنصر	
89.09%	49	اختبار الخطوة لجامعة هارفرد	التحمل العام	1
96.36%	53	الانبطاح المائل من الوقوف (60ث)	التحمل العضلي العام	2
85.45%	47	عدو 30 متر	سرعة انتقالية	3
100.00%	55	ثلاث حجلات بالقدم (يمين - يسار)	القدرة	4
81.82%	45	اختبار الجلوس من الرقود 20 ثانية	قوة مميزة بالسرعة	5
92.73%	51	اختبار فتح الرجلين (البرجل)	المرونة	6
96.36%	53	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في 15 ثانية	رشاقة	7
89.09%	49	اختبار الجري على شكل 8	توافق	8

يوضح الجدول رقم (04) آراء السادة الخبراء في انسب الاختبارات البدنية الخاصة لمتسابقين 100م عدو لذوي الإعاقات السمعية. وقد قام الباحث باختيار أعلى نسبة التي حصل عليه الاختبار لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة وقد ارتضى الباحث نسبة (75%) فما فوق.

وبناء على اختبارات تحديد المستوى للاعبين واستطلاع رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المكيف والاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة والتدريب الرياضي والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي المكيف من حيث (مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - دورة الحمل - درجة الحمل المناسبة للبرنامج - طريقة التدريب المناسبة للبرنامج) ثم تم عرضها على السادة الخبراء، لاختيار محاور البرنامج التي تناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث كانت آراء السادة الخبراء كما يلي:

الجدول رقم (05): آراء السادة الخبراء في محاور البرنامج التدريبي المكيف المقترح لمتسابقين 100م عدو لذوي الإعاقات السمعية.

ن=6

م	المحاور	الاختبار	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
1	مدة البرنامج	8 أسابيع	49	89.09%
2	عدد الوحدات التدريبية	3 وحدات أسبوعية	47	85.45%
3	زمن وحدة التدريب	90 ق	45	81.82%
4	العناصر الأساسية للبرنامج	عام + خاص + منافسات	55	100.00%
5	دورة الحمل	1:2	53	96.36%
6	درجة الحمل	متوسط - عالي - أقصى	51	92.73%

يتضح من الجدول رقم (05): آراء الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح لمتسابقين 100م عدو لذوي الإعاقات السمعية، وبناء على الاختبارات والقياسات القبلية قام الباحثان بوضع البرنامج التدريبي المكيف المقترح، وتم عرضة مرة أخرى على الخبراء ثم قام بإجراء التعديلات التي تحقق الهدف الذي وضع من أجله.

10. الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المكيف المقترح إلى تنمية مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة، وتحسين المستوى الرقعي لدى متسابقين 100م عدو لذوي الإعاقات السمعية البسيطة (من تصميم الباحث).

11. أسس وضع البرنامج:

قام الباحثان بتطبيق الأسس العلمية للتدريب الرياضي كما أشار إليها عصام عبد الخالق مصطفى (2003م)، ومفتي إبراهيم حماد (1998م) وهي: (الاستعداد- الاستجابة الفردية- التكيف- التقدم بدرجات الحمل- الخصوصية- التنوع- الإحماء والتهديئة- العودة للحالة الطبيعية).

وقد اشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة ولضمان نجاح التخطيط للبرنامج التدريبي المكيف روعيت الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج التدريبي المكيف الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة.
- الاهتمام باختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة.
- وضع البرنامج التدريبي المكيف مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (زمن الأداء (حجم الحمل) - شدة الحمل - فترة الراحة البينية - المجموعات - التكرارات) لكل وحدة تدريبية يومية تجنباً لظاهرة الحمل الزائد، هذا بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بذلك.
- الاستمرارية في التدريب وتوفير عنصر التنوع والتشويق في الأنشطة والتدريبات المستخدمة.
- مرونة البرنامج بما يتوافق مع نوع الإعاقة وبالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه.
- الاستعانة ببعض البرامج المكيفة التي وضعت في هذا المجال.
- تمت تنمية العناصر البدنية بصفة عامة ثم التركيز على العناصر المحددة من قبل الخبراء بصفة خاصة.
- الشمول والتكامل بين مكونات البرنامج التدريبي المكيف المقترح باستخدام التدريب الباليستي بهدف التنمية الشاملة والمتكاملة لتطوير مكونات الحالة التدريبية البدنية والوظيفية للاعبين.

ومن خلال نتائج الاختبارات القبليّة لعينة البحث التجريبية تم تقسيم فترة الأعداد إلى الأسبوع الأول، والثاني إعداد عام، ومن الأسبوع الثالث حتى الأسبوع السادس إعداد خاص، والأسبوع السابع والثامن إعداد للمنافسات. قام الباحث بإعداد مجموعات من التدريبات الخاصة لأدائها في الوحدات التدريبية.

12. إجراءات خطوات البرنامج التدريبي المكيف:

- تحديد الهدف.
- تحديد بدء ونهاية فترة الإعداد وفقاً لتحديد الاتحاد.
- تحديد مستوى اللاعبين، بدني ومهاري وخططي، عن طريق الاختبارات والقياسات وتحليل النتائج، وذلك في الأسبوع الذي يسبق فترة الإعداد.
- إجراء الكشف الطبي العام.
- تحديد وتدريب فريق العمل المساعد.
- تحديد عدد الأسابيع المكونة لفترة الإعداد.
- تحديد دورة الحمل.
- تحديد زمن التدريب الكلي وزمن كل فترة من فترات الإعداد.
- وضع متطلبات الإعداد البدني العام والخاص.
- تحديد أولوية المهارات الأساسية.
- مراجعة الخطط السابقة وتحديد الخطط الحالية.
- توزيع الإعدادات المختلفة على أسابيع فترة الإعداد.
- تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ووضع دورة الحمل لها.

الجدول رقم (06): توزيع عدد وحدات الحمل وشدتها وأزمنتها:

م	نوع الحمل	شدة الحمل	عدد الوحدات	زمن الحمل	النسبة
1	متوسط	50%-75%	10 وحدات	900 ق	42%
2	عالي	76%-89%	8 وحدات	720 ق	33%
3	أقصى	90%-100%	6 وحدات	540 ق	25%
المجموع			24 وحدة	2160 ق	100%

ويفصل الجدول رقم (06) تفصيلاً كمياً، ويتضح لنا أن شدة الحمل المتوسط تراوحت بين 50%-75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله حيث بلغت عدد وحداته 10 وحدات تدريبية من إجمالي عدد الوحدات، وبزمن قدره 900 دقيقة من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي، وأيضاً يتضح لنا أن شدة الحمل العالي تراوحت بين 75%-89% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله حيث بلغ عدد وحداته 8 وحدات تدريبية وبزمن قدره 720 دقيقة من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي، وأن شدة الحمل الأقصى تراوحت بين 90%-98% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، حيث بلغت عدد وحداته 6 وحدات تدريبية من إجمالي عدد الوحدات، وبزمن قدره 540 دقيقة من إجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي.

1.12. الخطوات الإجرائية لوضع التدريبات البدنية الخاصة لمتسابق 100م عدو لذوي الإعاقات السمعية البسيطة:

قام الباحثان بصياغة مجموعة من التدريبات النوعية المقترحة باستخدام التدريبات الباليستية وإدراجها ضمن البرنامج التدريبي المكيف، بهدف تطوير وتحسين الأداء لمتسابق 100م عدو لذوي الإعاقات السمعية البسيطة. تم تصميم التمرينات لكل مرحلة من مراحل الأداء لمتسابق 100م عدو لذوي الإعاقات السمعية. تم تحديد مجموعة من التدريبات في صورتها الأولية، وتم عرضها على الخبراء، وتم تنقيحها وعرضها في صورتها النهائية بعد مراجعتها.

2.12. المعالجات الإحصائية:

سوف يستخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار دلالة الفروق الإحصائية (T-Test).
- نسبة التحسن.
- النسبة المئوية.
- الدرجة المقدرة.

13. عرض ومناقشة النتائج:

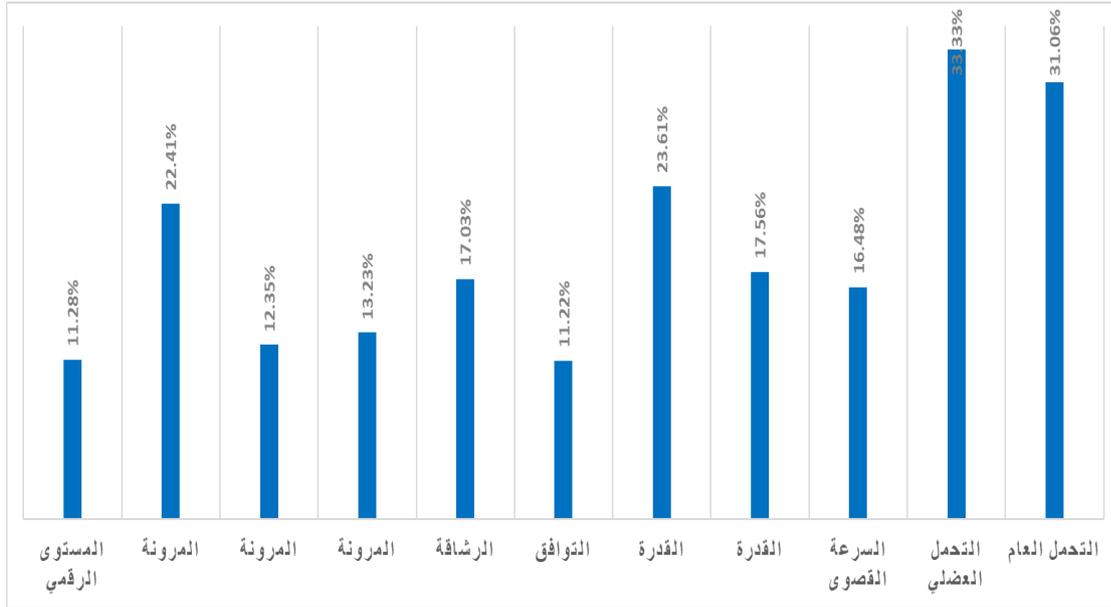
عرض نتائج الفرض والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقبي لناشئي سباق 100 م لذوي الإعاقات السمعية لصالح القياس البعدي.

الجدول رقم (07): دلالة الفروق بين متوسطين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقبي
لمتسابقين 100 م عدولذوي الإعاقات السمعية لصالح القياس البعدي.

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05

الدلالة	نسبة التحسن	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات البدنية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	31.06%	11.95	10.28	127.07	10.80	96.95	التحمل العام
دال	33.33%	37.00	1.63	24.67	1.87	18.50	التحمل العضلي
دال	16.48%	23.48	0.14	3.27	0.10	2.81	السرعة القصوى
دال	17.56%	6.83	0.34	8.73	0.23	7.42	الرجل اليميني
دال	23.61%	42.64	0.45	9.19	0.36	7.43	الرجل اليسرى
دال	11.22%	20.13	0.06	3.50	0.03	3.15	التوافق
دال	17.03%	5.16	0.53	6.44	0.55	5.50	الرشاقة
دال	13.23%	11.42	0.05	1.71	0.03	1.51	الرجل اليميني
دال	12.35%	29.88	0.02	1.52	0.04	1.35	الرجل اليسرى
دال	22.41%	7.77	2.25	23.67	2.73	19.33	الجدع
دال	11.28%	3.46	1.17	15.22	0.41	13.68	المستوى الرقبي

يتضح من الجدول رقم (07) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة والمستوى الأداء، ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0,05)، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.46-42.64)، وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن للقدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقبي مقدارها بين أعلى قيمة لها عند التحمل العضلي وبلغت (33.33%) وأقل قيمة لها (11.22%) عند التوافق.



الشكل رقم (01): مخطط دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابق 100 م عدولذي الإعاقات السمعية لصالح القياس البعدي.

يرجع الباحثان ذلك التغير أو التحسن في القدرات البدنية الخاصة لدي عينة البحث لتعرضهم للتمرينات الخاصة باستخدام المقاومة الباليستية والمدرجة في البرنامج التدريبي المكيف المقترح الذي أعد بطريقة علمية مقننة، والذي ساعد على أن تكون التدريبات الخاصة مشابهة للأداء، مما ساعد على استثارة اهتمام عينة البحث ودفعهم لبذل المزيد من الجهد، مما أدى إلى زيادة كفاءة وتحسن القدرات البدنية الخاصة للاعبين.

ولعبت التدريبات الخاصة المشابهة للأداء بالمقاومات الباليستية دوراً هاماً في تحسين مستوى عينة البحث في مهارة البحث والمستوى الرقمي، بالإضافة إلى الجوانب الأخرى سواء كانت مهارية أو خطية حيث أنها جزء لا يتجزأ من أعداد اللاعبين للاشتراك في المنافسات الرسمية.

ويرى الباحثان أن استخدام التدريبات الخاصة المشابهة للأداء باستخدام المقاومة الباليستية ساعد على استثارة اهتمام عينة البحث ودفعهم لبذل المزيد من الجهد، وكان لها الأثر في تنمية وتطوير وزيادة كفاءة مستوى الأداء والمستوى الرقمي، فهي تعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في التدريب والمنافسات.

لقد تم تحقيق الهدف من البحث والذي ينص على تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الباليستية لمتسابق 100 م عدولذي الإعاقة السمعية البسيطة.

14. أهم الاستنتاجات:

استنتج الباحثان ان:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الباليستية قد أدى الى تحسن في القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى عينة البحث.

- البرنامج التدريبي المكيف المقترح له أثر إيجابي على تنمية القدرات البدنية قيد الدراسة بصورة شاملة و متزنة.

- توجد نسبة تحسن ظاهرة للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع متغيرات البحث البدنية والمستوى

الرقمي لدي متسابق 100 م عدو .

15. التوصيات:

أوصى الباحثان بضرورة:

- الاسترشاد بالتدريبات النوعية الخاصة باستخدام التدريبات الباليستية خلال مختلف مراحل الإعداد لمتسابقى الوثب الثلاثي للارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري والخططي.
- حث المدربين على تطبيق التدريبات الباليستية في برامج لتدريب للناشئين من ذوي الإعاقات السمعية.
- يوصي الباحثان بالاهتمام بشريحة ذوي الإعاقات السمعية بصفة عامة، ومدربي المسافات القصيرة بصفة خاصة، والحث على استخدام التدريب الباليستي لما له من أثر إيجابي في تنمية الصفات البدنية المختلفة.
- تطبيق البرنامج التدريبي المكيف المقترح باستخدام التدريبات الباليستية على عينات مماثلة من ذوي الإعاقات السمعية البسيطة.
- تصميم برامج تدريبية متكاملة (بدني - مهاري - خططي) باستخدام التدريبات الباليستية والتعرف على تأثيراتها للمتسابقين بمختلف المرحلة السنوية الأخرى.
- مراعاة خصائص النمو عند العمل مع الناشئين، وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية الأداءات المهاريه المركبة باستخدام التدريبات الباليستية في التمارين النوعية الخاصة ومعرفة أثرها على الجانب (البدني - المهاري - الخططي).

16. قائمة المراجع:

1. أحمد سعد الدين عمر. (2014). تحسن فاقد سرعة الاقتراب وأثره على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمسابقة الوثب الطويل، موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين، ج 3. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
2. أحمد هاشم حسن. (1997). أثر تعديل وضع قدم الارتقاء في البدء المنخفض للاعبين العدو 100 م تحت 14 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة. مصر: كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
3. بن شحبة طارق. (جويلية 2020). أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة على بعض المتغيرات المناعية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، مجلة التحدي، الجزائر: جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، المجلد 12، العدد 2.
4. حسن محمد نصر الدين. (2013). برنامج تدريبي باستخدام التدريب القذفي (الباليستي) لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على المستوى الرقي للاعبين الوثب الطويل، رسالة دكتوراه غير منشورة. مصر: كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
5. عبد الأمير إيمان، و محمد العاني أحمد. (2012). رياضة المعاقين. بغداد: مطبعة يثرب.
6. فاروق خلف أحمد. (مارس، 2003). تأثير برنامج باليستي على بعض المتغيرات البدنية و المهاريه للاعبين كرة السلة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مصر: كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، (العدد 40).
7. كريمش عبد المالك فريد. (جانفي 2022). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب التكراري على تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد، مجلة التحدي، الجزائر: جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، المجلد 14، العدد 1.
8. محمد أبو الفتوح سعد. (2013). برنامج تدريبي مركب (أثقال - بليوميتري) لتنمية بعض المتغيرات البدنية وأثره على تحسين المستوى الرقي لسباق 100 متر/عدو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
9. محمد عبد الخالق عصام. (2003). التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)، ط 11. الإسكندرية: منشأة المعارف.
10. محمد لبيب محمود. (2002). برنامج تدريبي مقترح لتحسين زمن رد الفعل لدى متسابقين عدو المسافات القصيرة، رسالة ماجستير غير منشورة. مصر: كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
11. محمود درويش زكي. (1998). التدريب البليوميتري، سلسلة الفكر العربي في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
12. محمود يعقوب. (2004). تأثير استخدام تدريب البليومترك على الوثب العمودي لدى ناشئي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة. إربد، الأردن: جامعة اليرموك.

13. Hakkinen K. (1999). "Effect of Ballistic Training on Preseason Preparation of Elite Volleyball Players. *Medicine & Science in Sport & Exercise*.
14. Delecluse, E., Van Coppenolle, H., Williams, E., Van Leemputte, M., Diels, R., & Goris, M. (1995, August). Influence of High- resistance and High-velocity Training on Sprint Performance. *Medicine Science Sports Exercise, Belgium: Department of Kinesiology, Faculty of Physical Education and Physiotherapy, Katholieke Universiteit Leuven, 27*(Issue 8), 1203- 1209.
15. Mc Evoy, K., & Neuten, R. (1998). Baseball Throwing Speed and Base Running Speed the Effect of Ballistic Resistance Training. *Research Journal of Strength and Conditioning*.
16. Murray, A., Aitchison, TC., Ross, G. Sutherland, K. Watt, I. Mcleuan, D. Grant, S., (2005). The Effect of Towing Arrange of Relative Resistances on Sprint Performance, *Journal of sport Sciences, Vol 23*(9), pp. 927- 935.