



<https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.3.0134>

## تأثير تمارينات خاصة في تطوير تحمل القوة للذراعين لدى لاعبات المنتخب الوطني العراقي بكرة الهدف للمكفوفين

ايمان صبيح

Sabeeheman@gmail.com

ساره عماد عبدالامير

Sarra.Emad1204a@copew.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

### الملخص

تكمّن أهمية البحث في إعداد تمارينات خاصة في تطوير القوة الخاصة (تحمل القوة للذراعين) لدى لاعبات المنتخب الوطني العراقي بكرة الهدف للمكفوفين، أما مشكلة البحث فتكمّن في ضعف تحمل القوة لدى لاعبات المنتخب الوطني العراقي بكرة الهدف للمكفوفين حيث تبين مشكلة البحث بوضوح في الدقائق الأخيرة من المباراة فضلاً عن عدم وجود دراسات في مجال لعبة كرة الهدف للمكفوفين على مستوى القطر، ويهدف البحث الى إعداد تمارينات خاصة بتحمل القوة كذلك التعرف على تأثير التمارينات الخاصة على لاعبات المنتخب الوطني بكرة الهدف للمكفوفين وغقتراح أفضل السبل من أجل تطوير هذه الفئة، وقد أفترضت الباحثتان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث، أما في منهجية البحث فقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وقد تم تحديد مجتمع البحث بلاعبات المنتخب الوطني بكرة الهدف للمكفوفين والبالغ عددهم (6) لاعبات، أما إجراءات البحث فتكمّن في إعداد تمارينات خاصة بتحمل القوة للذراعين، وتوصلت الباحثتان الى مجموعة من الاستنتاجات كان أهمها الأهتمام باستخدام هكذا مناهج تدريبية او تمارينات خاصة بالقوة على فرق لعبة كرة الهدف للمكفوفين.

الكلمات المفتاحية: تحمل القوة ، كرة الهدف ، المكفوفين

### The effect of special exercises in developing the strength endurance of the arms of the national team players with the goal ball for the blind

Sara Imad Abdul-Ameer

Iman Sabeeh

Physical Education and Sport Sciences College for Women/ University of Baghdad

Abstract: - 1995

The importance of the research lies in preparing an experimental curriculum according to a scientific method that will contribute to the development of the special strength (endurance the strength of arms) in order to contribute to the attempt to develop the basic skills of the national team players

with the goal ball for the blind As for the research problem, it lies in the weakness of the strength endurance of the national team players with the goal ball for the blind, as the research problem is clearly evident in the last minutes of the match, as well as the former studies in the field of goal ball game, for the blind at the country level

The research aims to prepare special exercises for endurance of strength as well as to identify the effect of special exercises on the players of the national team with a goal ball for the blind and to suggest the best ways for the development of this category

The researchers hypothesized that there are statistically significant differences between the pre and post test of the subjects of the research sample



As for the research methodology, the two researchers used the descriptive method in the survey method. The research community was identified with the national team players for the goal ball for the blind, whose number is (6) players

As for the research procedure, it consists in preparing special exercises that carry strength for the arms

The two researchers reached a set of conclusions, the most important of which was the interest in using such training methods or special exercises for strength on the teams of the Goal Ball game for the blind

**Key words: strength endurance, goal ball, blind**

## 1- التعريف بالبحث 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تمثل فئة المعاقين شريحة كبيرة من المجتمع وبالأخص المجتمعات التي تعرضت لكوارث طبيعية أو خاضت حروب أو بسبب الأمراض بحيث أدى الى ظهور أنواع عديدة من الإعاقات وهذه هي أهم الأسباب التي جعلت تلك المجتمعات تولي الرعاية والأهتمام الكبيرين بالمعاقين حيث تعد رياضة المعاقين واحدة من المجالات التي تولت المجتمعات المتقدمة العناية بها وبتقدمها وتطورها وصولاً للانجاز الرياضي حتى اصبحت في يومنا هذا رياضة مستويات عليا وليست فقط لاعادة التأهيل والتسلية.

ويمثل المعاقين حركياً وذهنياً 10% من مجموع سكان العالم وتمثل رياضة المعاقين الوسيلة المثلى لإعادة المعاق بسرعة الى مجتمعه وتآلفه مع أفراد مجتمعه مرة أخرى (1). كما وقد تمثلت رياضة المعاقين بالمستوى العالي في المجال الاولمبي والعالمي من خلال الاشتراك بالبطولات الخاصة بالمعاقين حيث اشتملت رياضة المعاقين على الالعاب الفردية مثل السباحة والرمية والعب القوي وكذلك الالعاب الجماعية مثل كرة الطائرة من وضع الجلوس وكرة السلة وكرة الهدف للمكفوفين ... وغيرها من الالعاب .

وتعد كرة الهدف للمكفوفين واحدة من الالعاب الجماعية التي تحتل مكانة جيدة بين الالعاب الرياضية الاخرى التي يمارسها هذه الشريحة من المجتمع حيث لديها شعبية كبيرة وانتشاراً واسعاً في العالم وخاصة في السنوات الأخيرة ويعود هذا الانتشار الى ماتمتاز بيه هذه اللعبة من عوامل المتعة والمنافسة حيث تعتمد على القدرات البدنية والحركية المهمة في هذه اللعبة كالسرعة الحركية والاستجابة الحركية ورد الفعل والقوة والتحمل وغيرها من القدرات البدنية والحركية . ومن هنا تأتي أهمية البحث في معرفة مدى تأثير التمرينات الخاصة في تطوير تحمل القوة للذراعين لدى لاعبات المنتخب الوطني لكرة الهدف للمكفوفين .

يمثل تحمل القوة مكانة متميزة في تنفيذ الاداء المهاري للمهارات الهجومية والدفاعية لكرة الهدف للمكفوفين حيث أن هذه المهارة إذا ضعفت أو تأثرت سلباً فإن نتيجة المباراة بأكملها تتأثر ومن خلال متابعة الباحثة لمسيرة افراد العينة وجد ضعف في أداء بعض المهارات الهجومية وقد يكون تحمل القوة احدى هذه الاسباب التي تؤدي الى ضعف بعض مهارات اللعبة وهذا ماأكده مدرب الفريق وعضو الأتحاد المشرف على الفريق وبعد المتابعة المباشرة للاعبات إذ تتبين مشكلة البحث بوضوح في الدقائق الأخيرة من المباراة.



## 2-1 أهداف البحث :

- 1- إعداد تمرينات خاصة بتحمل القوة للاعبات المنتخب الوطني بكرة الهدف للمكفوفين .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بتحمل القوة للاعبات المنتخب الوطني العراقي بكرة الهدف للمكفوفين .

## 3-1 فرض البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية في تحمل القوة بين الاختبارين البعدي و القبلي ولصالح الاختبار البعدي .

## 4-1 مجالات البحث :

- 1-4-1 المجال البشري : لاعبات المنتخب الوطني بكرة الهدف للمكفوفين .
- 2-4-1 المجال الزماني : 2020/11/17 الى 2021/1/9
- 3-4-1 المجال المكاني : نادي وسام المجد للمعاقين .

## 5-1 تحديد المصطلحات :

- 1-5-1 لعبة كرة الهدف :- وهي عبارة عن لعبة تمارس بين فريقين يتكون كل فريق من (3) لاعبين و(3) لاعبين احتياط كحد أقصى . وتجري اللعبة على أرضية حجرة الالعب الرياضية (الجمنازيوم) داخل ملعب مستطيل بأبعاد 18 م طولاً و9 م عرضاً ويقسم الى نصفين يفصلهما خط الوسط . وتلعب بكرة جرسية(بها جرس) بوزن 1250كغم وبها 8 فتحات تثبت عليها أجراس لتحدث رنيناً والهدف من اللعبة لكلا الفريقين هو دحرجة الكرة عبر خط مرمى المنافس بينما يحاول الفريق الآخر منعها . (2 : 2) .

## 2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

### 1-2 منهج البحث :

أن طبيعة المشكلة الموضوعية قيد الدراسة هي التي تحدد نوع المنهج الذي تقوم الباحثة باتباعه للوصول الى حل لمشكلة البحث ويعرف المنهج بأنه " الطريقة التي تعتمد على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي واستخدام اساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتجربة لحل مشكلة معينة والوصول الى نتيجة" . (3 : 135) وتحقيقاً لأهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة في محاولة لدراسة طبيعة مشكلة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بلاعبات المنتخب الوطني بكرة الهدف للمكفوفين والذي يمثل المجتمع 100% . إذ قامت الباحثة بأختيار أفراد عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبات المنتخب الوطني بكرة الهدف للمكفوفين .

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات الدخيلة

المتغيرات ووحدة قياسها	ن	الوسط الحسابي	الإتحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول (سم)	6	158.83	5.492	0.515
الوزن (الكتلة) (كغم)	6	56.83	12.952	-0.397
العمر الزمني (عام ميلادي)	6	21.17	4.708	-0.76
العمر التدريبي (عام ميلادي)	6	5	2.683	0.000





### التوزيع الإعتدالي الطبيعي محدد بين (+3)

يلاحظ من نتائج الجدول (1) بأن قيم معاملات الإلتواء للمتغيرات الأربعة الواردة في الجدول جميعها كانت محددة ما بين (+1) وهذا يعني تجانس عينة البحث، وأنها ضمن توزيع منحني (كاوس) الطبيعي فيها المحدد بين ما بين (+3).

### 2-3-2 الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة :-

#### 1-3-2 الأدوات :

- استمارة تسجيل.
- كاميرا.
- صافرة.

#### 2-3-2 وسائل جمع المعلومات :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).
- المقابلات الشخصية.
- استمارة إستطلاع آراء الخبراء.

#### 2-4 الإختبارات المستخدمة في البحث :

الإستناد الأمامي حتى التعب (شناو) (4 : 54).

- ❖ الغرض من الإختبار: قياس تحمل القوة.
- ❖ الأدوات المستخدمة: استمارة تسجيل، صافرة، كاميرا.
- ❖ طريقة الأداء: من وضع الانبطاح مع فتح الذراعين بعرض الصدر أو أكبر قليلاً وعند الإيعاز يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملاً حتى التعب.
- ❖ تعليمات الإختبار: يتم احتساب التكرارات الناجحة حتى التعب.

#### 2-5 التجريبتان الأستطلاعيتان :-

عمدت الباحثتان الى إجراء التجربة الأستطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق 2020/11/10 وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحاً، وذلك للتأكد من العدد المناسب من الأدوات وفريق العمل المساعد والوقت اللازم لإجراء التجربة الرئيسية، للوقوف على المعوقات التي قد تواجه الباحثتان لتلافيها. بعد ذلك عمدت الباحثتان الى إجراء تجربة إستطلاعية ثانية وذلك في يوم الخميس الموافق 2020/11/12 وذلك لتجربة بعض التمرينات ومعرفة مدى ملائمتها لأفراد عينة البحث كونهم من المكوفين

#### 2-6 الاجراءات الميدانية للبحث :-

##### 1-6-2 الإختبار القبلي:

تم إجراء الإختبار القبلي على أفراد عينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2020/11/14 في تمام الساعة العاشرة صباحاً في قاعة نادي وسام المجد للمكوفين.

##### 2-6-2 التمرينات المستخدمة في البحث :

بعد ان اعدت الباحثتان التمرينات تم تطبيق هذه التمرينات على أفراد عينة البحث (اللاعبات الكفيفات بلعبة كرة الهدف)، حيث تضمن المنهج التدريبي الجوانب التالية :-

- مدة المنهج التدريبي من (2020/11/17) الى (2021/1/9).
- مدة المنهج بالاسابيع (8) اسابيع.



- عدد الوحدات التدريبية الكلية (18) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع (2) وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة.
- زمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية الواحدة (10-12) دقيقة.
- المرحلة التدريبية/ الأعداد الخاص.
- وبشدد من (85% - 100%) .
- باستخدام الاسلوب الفكري مرتفع الشده و بالاسلوب التكراري .

اقسام الوحدة	الزمن	التمارين	التكرار	الراحة بين التكرارات حسب العمل	عدد المراجع	الراحة بين المراجع	الشدة
القسم الرئيسي	10-12د	رمي كرة طبية زنة (2) كغم مستوى الصدر امام الحائط مسافة (1) م	3×20	3:1	1	-	85%

### 2-6-3 الإختبار البعدي :

تم إجراء الإختبار البعدي على أفراد عينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2021/1/12 في قاعة نادي وسام المجد، حيث تم الألتزام بنفس الأسلوب المتبع في الإختبار القبلي من حيث المكان والزمان قدر الأمكان.

### 2-7 الوسائل الاحصائية :-

تم إستخدام نظام spss لمعالجة البيانات التي حصل عليها الباحث في النتائج لأفراد عينة البحث.

### 3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

#### 3-1 عرض النتائج الخاصة بتحمل القوة وتحليلها لأفراد عينة البحث.

جدول (2) يبين مج (ت) وقيم الوسط الحسابي للفروق والخطأ المعياري للفروق وقيم (sig) (مستوى الدلالة)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	ت المحسوبة	Sig	النتيجة
الاستناد الامامي	6,83333	0,98319	0,40139	17,024	0,000	معنوي

تحسن مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية = 5

يُلاحظ من نتائج الجدول (2) أن الفروق الاحصائية لإختبار (t-test) للعينات المترابطة كانت دالة لصالح الإختبار البعدي، إذ كانت درجتي (Sig) أصغر من (0.05) عند مستوى دلالة (0.05).

### 3-2: مناقشة نتائج اختبار تحمل القوة لأفراد عينة البحث:-

من مراجعة نتائج الجدول (2) يتبين التطور الواضح بتحمل القوة للذراعين و تعزو الباحثان ظهور هذه النتائج إلى تأثير التمرينات الخاصة التي روعيت فيها خصوصية اللاعبين باستعمالها للأدوات التدريبية التي يكون العمل بها مشابهاً للداء المهاري من حيث إتجاه الانقباض العضلي، فضلاً عن ملائمة التكرارات بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة بحسن تقنين هذه التمرينات لتمكين العضلات بأداء أعلى قوة ممكنة لأطول فترة ممكنة ، اي أن التدريبات استهدفت العضلات والجهاز العصبي في تحسين السيطرة العصبية



العضلية لما يخدم الجانب المهاري بدون المبالغات بالحمل التدريبي كذلك تطوير تحملها الانقباض العضلي لأطول فترة ممكنة، إذ كانت مدة تطبيق التمرينات الخاصة في الاسبوع التدريبي وعلى طول مدة الاسبوع التدريبية ملائماً لتطوير تحمل القوة للذراعين.

إذ إن تنمية تحمل القوة تجعل " قدرة الرياضي على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة نسبياً دون أن ينخفض مستوى القوة بصورة ملحوظة نتيجة التعب ". (5: 28)

كما " يبحث علماء الرياضة والمدرسين الرياضيين واللاعبين بشكلٍ مستمر عن الطرائق والأساليب والتمرينات في التدريبات الحديثة بهدف تحسين القدرات البدنية والأداء الرياضي . (6: 203) كذلك "إن التدريب الرياضي الحديث أتخذ هيكلاً تنظيمياً يتفق مع حالة التطور الجديد بأستخدامه وسائل حديثة علمية في عملية التدريب الرياضي بعيداً عن تلك الأساليب التقليدية المعتمد عليها سابقاً وأعتما د وسائل وأساليب جديدة وفق أسلوب مقنن يؤدي إلى معرفة تأثير التدريب الرياضي في تطوير العديد من المؤشرات البدنية والمهارية والوظيفية . (7: 18)

وكان هذا واضحاً كلما استمرت الوحدة التدريبية حافظت اللاعب على الأداء بقوة بشكل أفضل مما كانت عليه وهذا يؤكد ان تحمل القوة في الأداء الحركي تطور بشكل ملحوظ لأفراد عينة البحث من لاعبات المنتخب الوطني بكرة الهدف للمكفوفين.

#### 4 – الخاتمة

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها توصلت الباحثتان الى عدة استنتاجات وأهمها :-

- 1- ان التمرينات الخاصة التي اعدتها الباحثة كان لها تأثير في تطوير تحمل القوة لدى لاعبات المنتخب الوطني العراقي بكرة الهدف للمكفوفين.
- 2- ان التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة كان لها دور في تطور تحمل القوة وذلك من خلال قيمة ت المحسوبة بين الاختبارين القبلي و البعدي .  
وبهذا تحققت فروض البحث.

#### واوصت الباحثتان:

- 1- ضرورة التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة بتحمل القوة لدى فرق كرة الهدف للمكفوفين.
- 2- إجراء بحوث ودراسات مشابهة لعينات أخرى.
- 3- إعمام نتائج البحث على المؤسسات الرياضية والتي تعنى بتدريب كرة الهدف للمكفوفين.

#### References:

- 1- United Nations. (2016). Population statistics for the world. Washington.
- 2- Muthana Ahmed Khlaf Al-mazroei. (2020). Goal ball lectures for the visually impaired. Tikrit University, Physical Education and Sport Sciences College, P:2
- 3- Jabir Abdul-hameed & Hako Khairi. (1993). Scientific research methodology in education and psychology. Cairo, Dar Al-Taleef for printing and publishing. P:135
- 4- Iman Abdul-ameer Zaoun & Ahmed Mohammed Ismael Al-Ani. (2012). Sports for the disabled. Baghdad, Yathrib publishings. P:52.
- 5- Risan Khraibut Majeed & Ali Turki Muslih. (2002). Strength training theories. P:38.





- 6- **Isabel walker. (2014).** Why visual training programs for sport don't work, Sports Seines. Mar 19(5. P:203
- 7- **Adel Majeed Khazal. (2018).** The use of special exercises for the explosive ability of the legs and arms according to energy systems in developing some physical and functional aspects of volleyball players. Basra University, Journal of Physical Education Studies and Research, Volume 41, Issue 18.

### الملاحق

#### ملحق رقم (1)

أسماء الخبراء والمختصين الذين تم استطلاع آرائهم حول تثبيت الاختبار الأكثر ملائمة لموضوع وعينة البحث

ت	الاسم	اللقب	مكان العمل
1	د. ايمان عبدالامير زعون	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد
2	أحمد محمد إسماعيل	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد
3	مثنى أحمد خلف	أستاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة تكريت
4	سعد أحمد علي	مدرب	اللجنة البارالمبية

#### نموذج للوحدة التدريبية

اقسام الوحدة	الزمن	التمارين	التكرار	الراحة بين التكرارات حسب العمل	عدد المجموع	الراحة بين المجموع	الشدة
القسم الرئيسي	10-12د	رمي كرة طبية زنة (2) كغم مستوى الصدر امام الحائط مسافة (1) م	3×20	3:1	1	-	85 %
		نصف بروك وتمسك اللاعبة كرة الهدف بالذراع اليمين وترميها باتجاه الهدف من منتصف الملعب .	3×10	3:1	1	-	90-95 %
		يكرر نفس التمرين ولكن باستخدام الذراع اليسرى .	3×10	3:1	1	-	90-95 %
		رفع وخفض حبل زنة 20 كغم بالذراعين باستمرار	2×10	3:1	1	-	100 %
مباراة لمدة 12 دقيقة							



MODERN SPORT  
Vol.20 Issue 3 Year /2021

الرياضة المعاصرة  
المجلد 20 العدد 3 للعام /2021

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

--	--	--	--	--	--	--	--

