

تأثير استخدام اسلوب المباريات الزوجية على بعض القدرات البدنية في كرة الهدف للمكفوفين

الدكتور/ أحمد محمد القط

الدكتور محمد عبدالشافى محمد

الدكتور / محمد عبدالله عبد المرضي

الدكتور / شادي هشام جمال

الباحث/ محمد السيد فرحات

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام التدريب بأسلوب المباريات الزوجية على بعض القدرات البدنية في كرة الهدف للمكفوفين، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث باستخدام تصميم المجموعة الواحدة بطريقة القياسين (القبلي- البعدي)، وتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة الهدف "رجال" المسجلين بالاتحاد الرياضي المصري للمكفوفين في الموسم (٢٠٢٣/٢٠٢٤م) والبالغ عددهم (١٠٣) لاعب، وقام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب مصر لكرة الهدف وعددهم (١٤) لاعب تم تقسيمهم الى (٨) لاعبين عينة أساسية و(٦) عينة استطلاعية. وأشارت اهم النتائج الى:

- (١) البرنامج التدريبي المقترح باستخدام اسلوب المباريات الزوجية أثر إيجابيا على تنمية بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية.
- (٢) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لصالح متوسط القياس البعدي لدى عينة البحث.
- (٣) توجد معدلات تغير بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لصالح متوسط القياس البعدي لدى عينة البحث.

*استاذ دكتور بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب-كلية التربية الرياضية-جامعة بنها

**استاذ مساعد بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب-كلية التربية الرياضية-جامعة بنها

***استاذ مساعد بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب-كلية التربية الرياضية-جامعة بنها

****مدرس دكتور بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب-كلية التربية الرياضية-جامعة بنها

***** باحث بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

Abstract

The research aims to identify the effect of using doubles training on some physical abilities in goalball for the blind., The researcher used the experimental method to suit the nature of the research using a single-group design using the two-measurement method (pre-post), The research community consisted of goalball players (men) registered with the Egyptian Blind Sports Association in the season (2023/2024), numbering (103) players, The researcher selected the research sample intentionally from the Egyptian goalball team players, numbering (14) players, who were divided into (8) players as a basic sample and (6) as a exploratory sample.

The most important results indicated:

- 1) The proposed training program using the doubles matches method had a positive effect on developing some physical abilities of the experimental group.
- 2) There are statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements in some physical abilities in favor of the average of the post-measurement in the research sample.
- 3) There are rates of change between the averages of the pre- and post-measurements in some physical abilities in favor of the average of the post-measurement in the research sample.

*Professor, Department of Team Sports and Racket Sports, Faculty of Physical Education, Benha University

**Assistant Professor, Department of Team Sports and Racket Sports, Faculty of Physical Education, Benha University

***Assistant Professor, Department of Team Sports and Racket Sports, Faculty of Physical Education, Benha University

****Lecturer, Department of Team Games and Racket Sports, Faculty of Physical Education, Benha University

***** Researcher at the Faculty of Physical Education - Benha University

مقدمة ومشكلة البحث

تقدر منظمة الصحة العالمية عدد الافراد ذوى الإعاقة في العالم نحو (٢٩٠) مليون نسمة بواقع (٤٠) مليون نسمة كف البصر، (٢٥٠) مليون نسمة ضعف بصر، (٩٠٪) ممن يعانون من ضعف البصر في البلدان النامية وذلك بسبب انتشار الامراض والابوة وقلة الرعاية الصحية وكثرة الإصابة بالأمراض الوراثية، ويبلغ (٦٥٪) من مجموع المصابين بضعف البصر تقريبا في عمر الخمسون عاما او اكثر بينما يقدر عدد الأطفال الذين يعانون من ضعف البصر بنحو (١٩) مليون طفلا. (٣٤)

ويقدر عدد الافراد ذوى الإعاقة البصرية في مصر بنحو (٣٣٥٨٤٩٦) وفقا لأخر تعداد سكاني صادر عن الجهاز المركزي للتعبئة والاحصاء لعام ٢٠٢٢م، وقد بلغت نسبة الاناث (٥١.٥٪) مقابل (٤٨.٨٪) للذكور من إجمالي ذو الإعاقة البصرية. (٣١)

ويعد الأفراد ذوي الإعاقة البصرية والكفيفون أو من يعانون مشاكل في حاسة الإبصار شريحة من شرائح مجتمعا التي تحتاج الى نوعا خاصا من المعاملة ورعاية الدولة والمجتمع لهم، وكيفية مساعدتهم على تحدي إعاقاتهم ومحاولة التغلب على معوقاتهما والتفاعل داخل المجتمع.

فالمعايق بصريا مصطلح عام يشير إلى درجات متفاوتة من فقدان حاسة البصر، وهناك العديد من التعاريف المختلفة التي تناولت هذه الفئة لاعتبارات متباينة (لغوية- قانونية- تربوية). (١١: ٣٣)

ويعتمد التقسيم الطبي للمكفوفين في المنافسات الرياضية والدورات على قوة الإبصار وليس مجال الرؤية أو ميدان النظر، وتلك هي مهمة طبيب العيون المختص. ويعد الشخص كفيلا عندما يقل قوة الإبصار عن (٦٠/٦) ولا يشترك في ألعاب رياضة المكفوفين إلا من تقل قوة إبصاره عن ذلك.

واكدت العديد من الدراسات العلمية الاثار الايجابية الصحية والنفسية والحركية والاجتماعية لدى المعاقين الممارسين للأنشطة الرياضية عن غيرهم من المعاقين غير الممارسين للأنشطة الرياضية وتميزهم في العديد من السمات النفسية الايجابية التي تساعد في تنمية قدراتهم.

وأشار كل من حلمي ابراهيم، ليلي فرحات (١٩٩٨) إن فرص ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على تحسن ونمو قدرات الأفراد ذوي الإعاقة، فالممارسة الرياضية هي أحسن وسيلة للاحتفاظ بالصحة واللياقة والقدرة على أداء متطلبات الحياة اليومية بكفاءة، وأثبتت العديد من الأبحاث أن الممارسة الرياضية للأفراد ذوي الإعاقة بشكل عام تساعد على تحسن اللياقة البدنية، والصحة الشخصية، والنفسية، والاجتماعية. (٧: ٤٥)

وأشارت العديد من الدراسات كدراسة "بيلجن" (٢٠٠٤) ودراسة جوزيف وينك (٢٠٠٥) ودراسة "أحمد سالم وآخرون" (٢٠١٤) ودراسة رانية صبحي، وزهراء عبدالمنعم (٢٠١٦) الى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية للأفراد ذوي الإعاقة البصرية، وما لها من تأثير إيجابي على تنمية اللياقة البدنية والقدرات الحركية لديهم بالإضافة الى أن الأفراد ذوي الإعاقة البصرية لديهم مستويات منخفضة من أداء المهارات الحركية، واللياقة البدنية والصحية. (١٦: ٣)

ويعد الهدف الرئيسي لممارسة الرياضة هو اكتساب الصحة، الامر الذي جعل الهيئات العالمية المعنية بالصحة والعلوم المرتبطة بالرياضة تهتم بالعوامل المؤثرة على ممارسة الرياضة وخاصة الافراد ذوي الإعاقة. ويعتبر النشاط البدني المعدل هو نظام لتقديم الخدمة اذ يركز على الفروق الفردية ونظام التفاعل مع البيئة. فهو لا يركز فقط على قدرات الافراد المتباينة بل يهتم بتهيئة البيئة المحيطة لاستيعاب تلك القدرات الى اقصى درجة ممكنة. (٢٣: ١١)

وتعتبر اللياقة البدنية من اهم الأهداف التي تسعى التربية البدنية الى تحقيقها حيث أشارت العديد من الدراسات كدراسة "لورين ج ليبيرمان، جوانا كولفان" (٢٠١٦) الى ان اللياقة البدنية تعمل على تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والعضلي ولتفادي او الاقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والاعوية الدموية بالمحافظة على الوزن المناسب للجسم ، كما اكدت بعض المراجع على أهمية اللياقة البدنية للفرد حيث تعمل على زيادة الثقة بالنفس لكونها وسيلة فعالة ومفيدة للترويح وقضاء وقت الفراغ كما انها تؤدي الى تحسين وظائف الجسم الحيوية مما يساعد على تجنب بعض الامراض.

(٩: ١٨)

وكرة الهدف هي إحدى الرياضات البارالمبية للرياضيين لذوي الإعاقات البصرية، وهي أحد الألعاب الجماعية التي يمارسها المعاقين بصرياً والتي تناسب قدراتهم ويرتدي اللاعبون أغطية للعين أثناء ممارستهم لهذه الرياضة من أجل منافسة عادلة، والكرة بداخلها أجراس تسمح للاعبين بسماع حركتها، وتمارس لعبة كرة الهدف في هدوء تام حيث تعتمد على السمع وقدرة اللاعب على تتبع الأصوات وتحديد مسار الكرة واتجاهاتها بسرعة حيث ان الاجراس تساعد اللاعبين على تحديد مكانها اثناء اللعب.

ويتكون كل فريق من (٣) لاعبين والفريقين يواجه بعضه بعضا في ملعب مساحته (٩×١٨ متر) ويحاول كل منهم تصويب الكرة باليد بقوة عبر تجاه الفريق الخصم لتسجيل الأهداف - ولو عبرت الكرة خط المرمى لمنطقة دفاع الفريق تحتسب هدفاً، فهي تعتمد على احراز أكبر عدد من الأهداف داخل مرمى المنافس في الزمن المحدد للمباراة، والفريق الذي يسجل اكبر عدد من الأهداف يعتبر فائزاً.

وكرة الهدف تحتاج إلى متطلبات بدنية ومهارية مثل القوة العضلية والقدرة والسرعة والتحمل العضلي والمرونة والرشاقة والتوازن، وسرعة الاستجابة الحركية والقدرة على تغيير الاتجاه لتساعد اللاعب على الأداء الحركي بشكل منظم ومتسلسل كما يحدث في عمليات الهجوم والدفاع، من أجل التغلب على الفريق المنافس وتحقيق الإنجاز وهذا يتطلب تنمية وتطوير القدرات البدنية.

ويشير الواقع لإفتقار المجال الرياضي في مصر والعالم العربي للبرامج التدريبية المعدة بعناية والمخطط لها جيداً المعاقين بصرياً بصفة خاصة. (الباحثون)

ومن خلال خبرة أحد الباحثين كمدير فني حالي لمنتخب مصر للرجال شارك في العديد من البطولات الدولية والعالمية داخل وخارج مصر، وكمعلم تربية رياضية بمدرسة النور للمكفوفين وكمدرّب سابق للأندية المصرية والمملكة العربية السعودية على مدى سنوات طويلة قد لاحظ أن هناك ضعف في بعض القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة الهدف والتي تطورت بشكل لافت للنظر، لذلك ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال وضع برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المباريات الزوجية لتطوير القدرات البدنية للاعبين كرة الهدف للمكفوفين.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام التدريب بأسلوب المباريات الزوجية على بعض القدرات البدنية في كرة الهدف للمكفوفين من خلال:

التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض القدرات البدنية للعينة قيد البحث.

التعرف على معدل التغير بعد تطبيق البرنامج المقترح على بعض القدرات البدنية.

فروض البحث:

توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لصالح متوسط القياس البعدي لدى عينة البحث.

المصطلحات المستخدمة:

المعاق بصرياً: هو الشخص الذي تقل درجة إبصاره عن (٦٠/٦) في العين الأقوى بعد العلاج والتصحيح بالنظارات الطبية (٧: ١٦٨).

كرة الهدف: أحد الألعاب الجماعية التي يمارسها الآلاف من المعاقين بصرياً وتلعب للترويح والمنافسة (٣١:٢).

المباريات الزوجية: مباراة تلعب (٢ ضد ٢) بعدد اقل من العدد الاساسي للمباراة وهو (٣) لاعبين في نفس مساحة الملعب وتحمل اهداف متعددة بدنية ومهارية (تعريف اجرائي).

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة (القبلي - البعدي)

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة الهدف "رجال" المسجلين بالاتحاد في الموسم (٢٠٢٣/٢٠٢٤م) وعددهم (١٠٣) وقام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب مصر لكرة الهدف وعددهم (١٤) لاعب تم تقسيمهم الى (٨) لاعبين عينة أساسية و(٦) عينة استطلاعية.

اعتدالية عينة البحث: قام الباحثون بإجراء التجانس لعينة البحث الكلية في متغيرات (النمو - العمر التدريبي) جدول (٢) ومستوى القدرات البدنية قيد البحث جدول (٣).

جدول (١)

توصيف عينة البحث الكلية			
العينة	الاساسية	الاستطلاعية	المجموع
العدد	٨	٦	١٤

جدول (٢)

اعتدالية عينة البحث في المتغيرات (النمو - العمر التدريبي)				
المتغيرات	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	٢٠,٥	٢٠,٧٥	٢,٧٦٨	٠,٧٤٣
الوزن	٧٦,٥	٧٦,١٧	٧,٠٨٢	٠,٠٣٨
الطول	١,٧٦	١,٧٥	٠,٠٥٣	٠,٤٠٨-
العمر التدريبي	٦	٦	١,٩٠٧	٠,٢٨٣

يتضح من جدول (٢) إن قيم معامل الالتواء انحصرت بين (٣±) مما يدل على تجانس عينة البحث الكلية في متغيرات (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي).

جدول (٣)

اعتدالية عينة البحث الكلية في بعض القدرات البدنية قيد البحث ن = ١٤

المتغيرات	القياسات	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
المتغيرات البدنية	رمي كرة طبية	٣,٩١	٣,٧٩٨	٠,٦٠٣	٠,٥٠١
	الجلوس من الرقود	٢٠,٥	٢٠,٤١٧	٤,٤٠٠	٠,٥٢٠
	الوثب العريض من الثبات	١,٨٤٥	١,٨٧٨	٠,١٦٥	٠,٠٤٧
	الوقوف من الانبطاح	١٠	١٠,٥	٢,٢٣٦	١,٥٢٢

يتضح من الجدول (٣) إن قيم معامل الالتواء انحصرت بين (± 3) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات القدرات البدنية مما يدل على تكافؤها في هذه المتغيرات.

- وسائل وأدوات جمع البيانات
- الاستبيان
- تحديد أهم القدرات البدنية:

قام الباحثون بالبحث في العديد من المراجع والدراسات المرتبطة بكرة الهدف للتعرف على اهم القدرات البدنية المرتبطة بكرة الهدف وقام الباحث بإعداد استمارات استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمتخصصين في مجال تدريب كرة الهدف (مرفق ١) لتحديد اهم القدرات البدنية الخاصة بكرة الهدف وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة (٨٠ %) فأكثر من موافقة الخبراء علما بأن عدد الخبراء (١٠)

جدول (٤)

الأهمية النسبية لترشيح اهم القدرات البدنية الخاصة بكرة الهدف (ن = ١٠)

م	العبارات	موافق		غير موافق	
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار
١	القوة العضلية للذراعين	٨٠%	٨	٢٠%	٢
٢	القدرة العضلية للرجلين	٩٠%	٩	١٠%	١
٣	التحمل العام	٥٠%	٦	٥٠%	٤
٤	التحمل العضلي	٨٠%	٨	٢٠%	٢

٥	السرعة	٧	٧٠%	٣	٣٠%
٦	التوازن	٥	٥٠%	٥	٥٠%
٧	المرونة	٥	٥٠%	٥	٥٠%
٨	الرشاقة	٩	٩٠%	١	١٠%

يتضح من الجدول (٤) النسب المئوية لتحديد اهم القدرات البدنية وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة (٨٠ %) فأكثر من موافقة الخبراء .

وكان من نتائج هذا الاستبيان أنه قد توصل الباحثون من خلال استطلاع رأى الخبراء إلى تحديد اهم القدرات البدنية (جدول ٥) كما يلي: -

جدول (٥)

اهم القدرات البدنية الخاصة بكرة الهدف

م	القدرات البدنية
١	القوة المميزة بالسرعة "للذراعين"
٢	القوة العضلية "للرجلين"
٣	التحمل العضلي "لعضلات البطن"
٤	الرشاقة

الاختبارات المستخدمة

تحديد اختبارات القدرات البدنية:

قام الباحث بالبحث في العديد من المراجع والكتب والدراسات المرتبطة بكرة الهدف للتعرف على الاختبارات البدنية المناسبة والمرتبطة بكرة الهدف لذا قام الباحث بإعداد استمارات استبيان لاستطلاع آراء السادة الخبراء والمتخصصين في مجال تدريب كرة الهدف حول مدى مناسبة هذه الاختبارات، وعرضها على الخبراء وعددهم (٥) (مرفق ٤) من المتخصصين في مجال كرة الهدف للتأكد من مناسبة هذه الاختبارات، وحدد الباحث مواصفات الخبير بالشروط التالية: -

١- حاصل على الدكتوراه في التربية الرياضية.

٢- له نشاط المساهمات في المجال .

وتم التوصل إلى أربع اختبارات بدنية (جدول ٥) التي تقيس مستوى القدرات البدنية قيد البحث، وهي: -

جدول (٦)

الاختبارات البدنية في البحث

الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
رمى كرة طبية (٢ك) من الجلوس طولا	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	متر
الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر
الجلوس من الرقود (٣٠ ث)	التحمل العضلي لعضلات البطن	عدد
الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة	عدد

• استمارات التسجيل

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بالبحث (مرفق ٢).
- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول اختبارات القدرات البدنية بالبحث (مرفق ٥).
- استمارة لتسجيل القياسات الخاصة باللاعبين في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) واختبارات القدرات البدنية (مرفق ٨).
- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج التدريبي (مرفق ١٠).

• الأدوات والأجهزة المستخدمة.

استخدم الباحثون مجموعة من الأدوات والأجهزة أثناء تطبيق البحث: -

- ميزان طبي
- صالة كرة هدف
- شريط قياس
- كرات طبية وزن (٢) ك
- ساعة إيقاف
- اقماع

• المعاملات العلمية لتقنين هذه الاختبارات

• ثانيا الاختبارات البدنية:

• الصدق

أجرى الباحثون صدق الاختبارات بطريقة التمييز بين المجموعتين (المتميزة - والغير متميزة) وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (المتميزة - والغير متميزة) في اتجاه المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات جدول رقم (٦).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة

في اختبارات القدرات البدنية $n_1 = n_2 = 6$

اختبارات القدرات البدنية	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	الدلالة
القدرة	المتر	المميزة	٥,٠٠٠	٠,٤٤٧	٣,٩٣٣	دالة
		غير المميزة	٤,١٣٣	٠,٥٣٥		
التحمل العضلي	العدد	المميزة	٣٢	٢,٢٨٠	٨,٤٤٣	دالة
		غير المميزة	٢٣,٨٣	٢,٠٤١		
الوثب العريض من الثبات	متر	المميزة	٢,٣٣٢	٠,١٢٦	٧,٩٥٢	دالة
		غير المميزة	١,٩٠٣	٠,١١٥		
الوقوف من الانبطاح	العدد	المميزة	١٣	٠,٨٩٤	٦,١٢٤	دالة
		غير المميزة	١٠	١,٢٦٥		

قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٨١٢)

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث (المميزة - و غير المميزة) في جميع الاختبارات البدنية في اتجاه المجموعة المميزة مما يدل على صدق هذه الاختبارات.

الثبات

أجرى الباحثون ثبات الاختبارات بطريقة (التطبيق - وإعادة التطبيق) وذلك بحساب معامل الارتباط بين القياس الأول والثاني، على عينة مجتمع البحث من لاعبي كرة الهدف ومن نفس المرحلة العمرية وعددهم (٦) من غير عينة البحث، ويوضح ذلك الجدول رقم (٧)

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات (القدرات البدنية)

ن = ٦

الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
	ع	م	ع	م	
القدرة	٢,٥٣٣	٠,٠٩٩	٢,٧٧٢	٠,٠٩٢	٠,٦٧١
التحمل العضلي	٢٤,٣٣	١,٣٦٦	٢٦,١٦٧	١,٣٢٩	٠,٣٣١
الوثب العريض من الثبات	١,٥٠٢	٠,٣٢٠	١,٧٠٢	٠,٣٢٠	٠,٩٩٠
الوقوف من الانبطاح الرشاقة	١٧,٣٣٣	١,٣٦٧	١٩,٥٠٠	١,٧٦٠	٠,٧٤٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٢٩

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح

انطلاقاً من أهداف البحث وخصائص عينة البحث ومن خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في التدريب بصفة عامة وكرة الهدف بصفة خاصة قام الباحث بإعداد الوحدات التدريبية وعددها (٨) وحدات تدريبية التي تم تحديدها من قبل الخبراء، وتم استطلاع رأي الخبراء وعددهم (٥) من المتخصصين (مرفق ٩) حول البرنامج المقترح ومدى ملائمة أهداف محتوى البرنامج من حيث الأسس الفنية والعلمية لعينة البحث، وحدد الباحث مواصفات الخبير بالشروط التالية:

١- حاصل على الدكتوراه في التربية الرياضية.

٢- له نشاط او مساهمات في المجال .

وقد أسفرت هذه الخطوة عن:

١- ملائمة البرنامج لعينة البحث. ٢- الاتفاق على المدة الزمنية للوحدة التدريبية وهي (٩٠) ق.

محددات البرنامج

أولاً: مدة البرنامج (٢) شهرين بواقع (٨) أسابيع موزعة على (١٦) وحدة.

ثانيا: زمن الوحدة (٩٠ ق).

ثالثا: عدد أيام التدريب الأسبوعية (٢) أيام الاحد والأربعاء من كل أسبوع.

رابعا: التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية جدول رقم (١٣).

جدول (٩)

يوضح التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الزوجية

زمن الوحدة التدريبية	الجزء التمهيدي (الاحماء)	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي
٩٠ ق	١٥ ق	٧٠ ق (٣٠ ق بدني - ١٥ مهاري - ٢٥ ق المباريات زوجية)	٥ ق

• اختيار المساعدين وتدريبهم

قام الباحثون بتدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات من السبت ٨/٥ الى الخميس ١٠/٨/٢٠٢٣م.

• تجهيز وإعداد مكان الاختبار

قام الباحثون والمساعدين بإعداد مكان الاختبار وتجهيزه وتم توفير الأدوات اللازمة لإجراء الاختبارات وهي: - كرة الهدف - قلم رصاص - (٥) ساعة إيقاف - (٤) كرة هدف - شريط قياس - بطاقات التسجيل.

• الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يومي الاحد والاثنين (١٣، ١٤) / ٨ / ٢٠٢٣م على العينة الاستطلاعية وقوامها (٦) طلاب من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الاساسية وتم تنفيذ (٢) وحدة تدريبية، لمعرفة مناسبة محتوى الوحدات التدريبية لمستوى اللاعبين وضبط زمن اجزاء الوحدة والتعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البرنامج وقد أسفرت التجربة عن: -

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة. - صلاحية الاختبارات المستخدمة وملائمتها
- التأكد من قدرة المساعدين من تنفيذ الاختبارات.

• الدراسات الاستطلاعية الثانية

- قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يومي الاحد والاثنين (٢٠، ٢١) / ٨ / ٢٠٢٣م على العينة الاستطلاعية وعددها (٦) لاعبين بهدف التعرف على:
 - مناسبة زمن الوحدة (٩٠) ق.
 - التأكد من مناسبة التمرينات للاعبين.
 - تنفيذ أنواع المباريات الزوجية ومدى مناسبتها للعينة.

• القياسات القبلية

- أجري الباحثون الاختبارات القبلية للعينة قيد البحث في المدة من الاحد الى الثلاثاء (٢٧-٢٩) / ٨ / ٢٠٢٣م لقياس مستوى القدرات البدنية وإجراء عملية التكافؤ بينهما وقد إستغرق تنفيذ الاختبارات القبلية (٣) أيام حيث تم إجراء قياسات الطول والوزن، ثم اختبارات القدرات البدنية.

• تطبيق برنامج الوحدات التدريبية المقترحة (البرنامج المقترح).

- بعد إجراء الاختبارات القبلية والتأكد من تجانس العينة قيد البحث، قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من السبت ٩/٢ / ٢٠٢٣م الى الخميس ٢٦ / ١٠ / ٢٠٢٣م وذلك لمدة (٨) أسابيع بواقع وحدتين تدريب أسبوعياً وتستغرق الوحدة التدريبية (٩٠ق)

• القياسات البعدية

- بعد أن انتهى الباحثون من تطبيق البرنامج المقترح قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية خلال الفترة من الاحد ٢٩ / ١٠ / ٢٠٢٣م الى الاثنين ٣١ / ١٠ / ٢٠٢٣م.

• المعالجات الاحصائية المستخدمة:

- استخدم الباحثون في معالجة بيانات البحث المعاملات الإحصائية التالية:
 - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل ارتباط بيرسون
 - اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات - وقد إستند الباحثون إلى مستوى دلالة (٠.٠٥).

• عرض النتائج ومناقشتها

• عرض النتائج

- يعرض الباحثون النتائج وفقاً لتأثير برنامج استخدام اسلوب المباريات الزوجية على بعض القدرات البدنية في كرة الهدف للمكفوفين ويوضحها الباحثون في الجداول من (١٠،٩).

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية. ن = ٨

الدالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياسات	اختبار القدرات البدنية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دالة	٢,٠٥١	٠,٧٩	٠,٤٩٠	٤,٨٣٧	٠,٤٨١	٤,٠٥	متر	رمي كرة طبية	
دالة	٣,٥١٠	٨,٧٥	٢,٦٠٥	٣١,٢٥	٣,١١٧	٢٢,٥	عدد	الجلوس من الرقود	
دالة	٥,٠٢١	٠,٤٠٩	٠,١٣٤	٢,٣٠٣	٠,١٠٥	١,٨٩٤	متر	الوثب العريض من الثبات	
دالة	٤,٥٢٥	٥,٣٧٥	١,١٦٥	١٥,٢٥	١,١٢٦	٩,٨٧٥	عدد	الوقوف من الانبطاح	

قيمة (ت) الجدولية عند د. ح (٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٩٥)

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.٢١, ٢.٥١).

جدول (١١)

نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنية

نسب التغير	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	المتغيرات	اختبارات القدرات البدنية
%١٩,٤٣	٤,٨٤	٤,٠٥	رمي كرة طبية	
%٣٨,٨٩	٣١,٢٥	٢٢,٥	الجلوس من الرقود	
%٢١,٦٠	٢,٣٠	١,٨٩	الوثب العريض من الثبات	
%٥٤,٤٣	١٥,٢٥	٩,٨٨	الوقوف من الانبطاح	

يتضح من جدول (١٠) أن نسبة التحسن في اختبارات القدرات البدنية تراوحت ما بين (١٩%) في اختبار الوثب العريض من الثبات الى (٥٤%) في اختبار الوقوف من الانبطاح.

• مناقشة النتائج:

* **الفرض الأول:** توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لصالح متوسط القياس البعدي لدى عينة البحث.

ويشير جدول (١٤) الى وجود فروق دالة احصائياً في اتجاه القياسات البعدية عن القبلي لعينة البحث الكلية في متغيرات اختبارات القدرات البدنية حيث تراوحت ما بين (٢٠.٥١٪: ٥٠.٢١٪).

ويشير جدول (١٦) الى نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي الى ما بين (١٩٪: ٥٤٪).

- ويرجع الباحثون وجود هذه الفروق الى تطبيق برنامج التدريب بأسلوب المباريات الزوجية على بعض القدرات البدنية في كرة الهدف للمكفوفين، وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول من البحث وهو وجود فروق دالة احصائياً بين بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية.

- كما يفسر الباحثون ارتفاع نسبة التغير في اختبار الرشاقة خاصة بمستوى اعلى بسبب ان برنامج الدراسة التدريب بأسلوب المباريات الزوجية تتيح للاعب ان يتحرك في مسافة أكبر والقيام بتغيير الاتجاهات بشكل مكرر ويقوم بأداء إضافي عما يقوم به في المباريات حيث ان عدد الفريق في المباراة يكون (٣) لاعبين ومن الطبيعي ان يكون الأداء والجهد البدني في المباراة مقسم على (٣) لاعبين بدلا من اثنين ولكن في البرنامج فان الأداء البدني يكون مقسم على (٢) مما يتطلب جهد اعلى ونتيجة التكيف على هذا الجهد فانه يحدث هذا التطور والتحسين.

- وتتفق الدراسة مع نتائج دراسة كل من "أمل جميل (٥) وأحمد ادم (١) ومحمد فرحات (١٤) من تحسن الصفات البدنية لعينة البحث بعد تطبيق البرنامج المقترح.

كما تتفق الدراسة مع نتائج دراسة (دوجلاس باترسون) (٢١) من حيث التقدم الملحوظ لأفراد عينة البحث في برنامج اللياقة البدنية المقترح.

وتتفق مع ما يشير اليه جونز Jones (٢٠٠٤م)، سيلفر Silver (٢٠٠٦م) من ان التدريب في المباريات بعدد اقل يتيح التحركات الكثيرة التي يقوم بها اللاعب وبالتالي تزداد المعدلات البدنية لهم.

وتتفق مع دراسة (جوزيف كرزاك واخرين) (٢٤) من ان كرة الهدف تعمل على تحسن القدرات البدنية للاعبين مقارنة بغير الممارسين.

وتتفق أيضا مع دراسة (ناقور بن عبد الله) (٢٧) من ان ممارسة كرة الهدف تعمل على تؤثر إيجابيا على تحسين اللياقة البدنية بين الأشخاص المكفوفين وضعاف البصر.

وتتفق مع دراسة (أيشنور جوكشين وآخرون) (١٩) من ان لعبة كرة المرمى تعتبر خياراً فعالاً لتحسين اللياقة البدنية بين الأشخاص المكفوفين وضعاف البصر.

ويتفق أيضاً مع نتائج دراسة (بوجان وآخرون) (٢٠) فمن المهم تطوير القوة الانفجارية للساقين والجزء العلوي من الجسم من خلال التدريب على القوة الانفجارية والسرعة وهذا ما يتفق معه الباحثون من نتائج الدراسة الحالية ويظهر في نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة الانفجارية للرجلين) واختبار رمى كرة طبية (القدرة).

• الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة، وإستناداً إلى المعالجات الإحصائية، وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثون الى الإستنتاجات الآتية: -

(١) تحديد اهم القدرات البدنية الخاصة بكرة الهدف وهي: -

القوة المميزة بالسرعة للذراعين	القدرة المميزة بالسرعة للرجلين
التحمل العضلي لعضلات البطن	الرشاقة

(٢) توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لصالح متوسط القياس البعدي لدى عينة البحث.

(٣) توجد معدلات تغير بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لصالح متوسط القياس البعدي لدى عينة البحث.

• التوصيات

في ضوء أهداف البحث وفروضه، وفي حدود طبيعة العينة والمعالجات الإحصائية ومن خلال نتائج التجربة، ومناقشتها يمكن للباحثون أن يوصى بما يلي: -

(١) تطبيق برنامج التدريب بأسلوب المباريات الزوجية لتطوير القدرات البدنية للاعبين كرة الهدف في الأندية والجامعات ومدارس المكفوفين وضعاف البصر.

(٢) يمكن استخدام الاختبارات المستخدمة لتقييم مستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة الهدف.

(٣) يساهم هذا البحث في تطوير بروتوكولات الاختبارات الخاصة بكرة الهدف .

(٤) الحاجة المتزايدة لأبحاث نظرية وعملية، لاستراتيجيات التدريب في كرة الهدف

• قائمة المراجع
• أولاً: المراجع العربية:

- ١) احمد ادم (٢٠٠٢م): وضع منهاج للتربية الرياضية للمكفوفين من (٩ - ١٢) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢) احمد ادم، محمد فرحات (٢٠١١م): كرة الهدف للمعاقين بصرياً، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣) احمد سالم، وصفى محمد، أمان صالح، خالد محمود (٢٠١٤م): تقنيين بطارية اختبار ميونخ للقدرة الحركية لمرحلة الطفولة الوسطى وتأسيس درجاتها المئينية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، الأردن.
- ٤) احمد ماهر، احمد ادم (٢٠٠٥م): التربية الرياضية للمكفوفين، ط ١، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٥) أمل جميل يوسف (١٩٩٦م): " برنامج حركي للتطوير الكفاءة البدنية للعاملات الكفيفات وتأثيره على معدل الإنتاج ". رسالة ماجستير غير منشورة جامعة حلوان، القاهرة.
- ٦) ايمن محمد داوود (٢٠٢٢م): تأثير التدريب بأسلوب المباريات المصغرة مختلفة الاشتراطات على بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣٠)، العدد التاسع (٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٧) حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات (١٩٩٨م): التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط ١، دار الفكر العربي.
- ٨) دانيال تندال، مايكل بيتس (٢٠١٧م): مستويات النشاط البدني للأطفال ذوي الاعاقة البصرية في معسكر رياضي، مارس المجلة البريطانية الاعاقة البصرية، مارس، العدد (٣٥).
- ٩) زينب محمود شقير (١٩٩٩م) سيكولوجية الفئات الخاصة والمعوقين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٠) شريف عبد المنعم محمد (٢٠٢٤م): تأثير الالعاب الصغيرة على تحسين الإدراك الحس حركي وسرعة الاستجابة الحركية للمكفوفين، المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية، المجلد (٦)، العدد (٣)، يناير.
- ١١) عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م): تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٢) لورين ج ليبرمان، جوانا كوفان (٢٠١٦م): اللياقة البدنية للأفراد ذوي الاعاقة البصرية، مجلة الاعاقة البصرية، العدد (١٠٤).

١٣) مثنى احمد المزروعى (٢٠٢٠م): كرة الهدف للمعاقين بصريا وبعض الاختبارات الخاصة بها، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت.

١٤) محمد السيد فرحات (٢٠٠٩م): تأثير وحدات تعليمية مقترحة لكرة الهدف على تعلم المهارات الأساسية للطلاب المعاقين بصريا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

١٥) محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م): تدريب المنافسات، دار جي ام اس، القاهرة.

١٦) محمد عاصم سعد (٢٠٢١م): تقنين اختبار بروكبورت للياقة البدنية للأطفال ذوي الإعاقة البصرية من (١٠-١٧) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

١٧) محمد كامل عفيفي (١٩٩٨م): التربية البدنية للمعاقين بين النظرية والتطبيق، ط٣، دار حراء، القاهرة.

• ثانيا: المراجع الأجنبية

- 18) Ayşenur Gökşen, Gonca İnce, Veysel Alcan(2024): Electromyographic analysis of the traditional and spin throwing techniques for goalball games related to ball velocity for selected upper extremity muscles, BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, Tarsus University, Mersin, Türkiye.
- 19) Bojan Jorgić, Aleksandra Grbović, Stefan Đorđević, Veroljub Stanković, Ratko Stanković (2019): Influence of certain motor abilities on ball throwing velocity in goalball, A pilot study, Faculty of Sport and Physical Education, University of Niš, Niš, Serbia.
- 20) D.Resen, M.H.W Nete Nobs, JB (1999): effect of a physical training program on physical work capacity and classroom attention of handicapped children".
- 21) Doglos Patreson(1986): Alatama School for Blind and feading project,Alebamainstiuse for deaf and blind, toladga washengton.

- 22) Ferhat Esat beyoğluİzzet, Kirkaya, Safa Şenaysoy ,Seda Bicici-Ulusahin(2024): The Need for the Evaluation of Sport- Specific Skills in Paralympic Goalball with a 3-D Kinematic Analysis, Research Not,Palaestra magazine, Vol. 38 No1.
- 23) Joseph p.Winnick (2017) ; Adapted physical Education and Sports, Sixth Edition, champaign,IL; Human Kinetics.
- 24) Józef Krzak¹, Marzena Ślężyńska², Jan Ślężyński(2015): Goalball as an effective means of physical improvement for blind and visually impaired players, Medical University of Lublin, Poland.
- 25) Liberman, Lauren J. Webb, Danied(1999): students who Are Blind perception of Nondi sabled peers in Inclusive General physical Educa- tion classes: A pilot study,RQES, supplement.
- 26) Nagoor bin Abdullah (2020): Goalball as A Mechanism of Improvment of Physical Fitness for Students who are Visual Impaired, Faculty of Sports Science and Recreation, Universiti Teknologi Mara, International Journal for Studies on Children, Women, Elderly and Disabled, Vol. 9, (January) ISSN 0128-309X Shah Alam, Malaysia.
- 27) Owen, G. (2014): Exploratory analysis of goalball, A regression-based approach, Unpublished master's thesis, University of Chester, United Kingdom.
- 28) S.Zimmermann(2007): (ITK)International training kures, Research Not, Leipzig University, Germany.

• ثالثاً: مصادر من شبكة المعلومات العنكبوتية

- 29) <https://doi.org/10.22190/FUPES190904020J>.
- 30))- <https://www.capmas.gov.eg>.
- 31) <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista84/artcaracterizacion1294.htm>.
- 32) <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.84.012>.
- 33) <https://www.who.int/disabilities/world>.