

الفصل الخامس

- الاستخلاصات —
- التوصيات —
- ♦ قائمة المراجع العربية —
- قائمة المراجع الاجنبية —
- المرفقات —
- ملخص البحث باللغة العربية —
- ملخص البحث باللغة الاجنبية —

* الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة الدراسة وخصائصها ومن خلال المعالجات الاحصائية المستخدمة توصلت الباحثة الى الاستخلاصات التالية :

- ١ - يعتبر الجلد الدوري التنفسي والجلد العضلي والمرونة من عناصر اللياقة البدنية المؤثرة والهامة بالنسبة للاعبى الكرة الطائرة جلوس . حيث كانت أكثرها مساهمة في الاداء المهارى .
- ٢ - لا تعتمد لعبة الكرة الطائرة جلوس على قوة القبضة كثيرا نظرا لمحدودية مساحة الملعب وارتفاع الشبكة فهى من العناصر غير المؤثرة بدرجة كبيرة . فتعتمد الضربة الساحقة مثلا على القدرة العضلية للذراعين والجلد الدوري التنفسي والجلد العضلي ويعتمد الارسال من أعلى على الدقة والجلد الدوري التنفسي رغم أن هاتان المهارتان يعتبران من الوجهة الفنية من المهارات الهجومية التى تحتاج لقوة القبضة لدى الاسوياء .
- ٣ - أن أنواع حائط المد مختلفة وتتعدد الطرق المستخدمة لادائه وهو أيضا يعتمد على الجلد الدوري التنفسي والجلد العضلي ولا يحتاج كثيرا الى قوة القبضة حيث يمكن أدائه بالساعدين ، عظمة رسغ اليد بالاضافة للطرق العادية المستخدمة .
- ٤ - اعتماد اللاعبين على مهارات دون غيرها كما هو الحال فى مهارة الارسال قد يؤثر على نتيجة علاقة الارتباط بين عناصر اللياقة البدنية وبين هذه المهارة فاللاعبين يستخدمون الارسال من أعلى أكثر من الارسال من أسفل مواجهه ، فتأثرت العلاقة الارتباطية بين الارسال من أسفل وعناصر اللياقة البدنية لعدم ممارسته أو التدريب عليه بصفة مستمرة .

* التوصيات :

- ١ - اعداد اختبارات خاصة مقننة للمعاقين حركيا يمكن الاعتماد عليها في مثل هذه الدراسة .
- ٢ - تطبيق أبحاث مشابهة في الانواع الاخرى للكرة الطائرة للمعاقين مثل الكرة الطائرة على الكراسى المتحركة ، الكرة الطائرة وقوف ، وكرة الجرس للمكفوفين .
- ٣ - تطبيق البرامج التجريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية التي اختبرت في الدراسة على لاعبي الكرة الطائرة جلوس .
- ٤ - تطبيق أبحاث ودراسات عن التحليل الحركي وشكل الاداء لمهارات الكرة الطائرة جلوس .
- ٥ - عمل بطارية اختبار للاعبى الكرة الطائرة جلوس .
- ٦ - لقد أن الاوان لثلا نطل عند حد النشاط الترويحي للمعوقين خاصة في أماكن تجمعهم دون أن نفتحم مجال المنافسات والالعاب الرياضية الحقيقية التي تتلاءم في كثير منها مع الامكانيات الكاملة المتاحة لكل منهم ، لذلك لابد أن نولى الاهتمام بالانشطة الرياضية التنافسية الاخرى للمعاقين وخاصة الالعاب الجماعية وذلك بالبحث والدراسة .
- ٧ - ايجاد أبسط أنواع التنسيق بين النادي ، المدرسة ، الجامعات ، أو مراكز التأهيل ومعاهد التعليم الخاصة عند اختيار الممارسين لاي نشاط رياضى .
- ٨ - الاندية حقل خصب لاثراء علم التدريب الرياضى وبحوثه التطبيقية فليكن التركيز على أماكن الممارسة الفعلية للانشطة الرياضية للمعاقين من جهة البحوث العلمية وتطبيقها .
- ٩ - الشباب المعوق بدنيا تتضمنهم جميع مراحل ومستويات التعليم لذلك من الواجب علينا أن نولى هذه الفئة الخاصة الانتباه المناسب سواء في التربية الرياضية أو فى الابحاث الرياضية وعمل البرامج التدريبية التي يمكن أن يستفيد بها المدربين العاملين فى هذا المجال .
- ١٠ - علاوة على ما تقدم فاننى أطمح الى يوم تدرس فيه ألعاب المعاقين ضمن برامج كليات التربية الرياضية - حتى نعطي دفعة قوية فى اتجاه نشر هذه الرعاية الرياضية اللازمة لقطاع عريض من أبناء الامة - مع توفير المادة العلمية الضرورية لمناهج الدراسة الجامعية فى هذا المجال .

- ١٠- سليمان على ابراهيم وآخرون : مناهج الالعاب للمعوقين ، المجلس الاعلى للشباب والرياضة ، قطاع اعداد القادة ، ١٩٨٦ م .
- ١١- سمير لطفى السيد : " العلاقة بين طول اللاعب ونجاحه فى أداء مهارة الدفاع المنخفض فى الكرة الطائرة " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ١٢- سهير محمد محمد بسيونى : " العلاقة بين التوافق العضىلى ومستوى أداء اللاعبات لمهارتى التمير والارسال فى الكرة الطائرة " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .
- ١٣- سيد جمعه خميس : " دراسة لبعض النواحي البدنية والنفسية للمعوقين جسديا ، رسالة دكتوراه " ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨١ م .
- ١٤- زكى محمد محمد حسن : " بعض المقاييس الانثروبيومترية والقدرات الوظيفية وعلاقتها بالقوة الانفجارية المرتبطة بمستوى أداء الضربة الساحقة الهجومية ، بحوث مجلة التربية الرياضية بالزقازيق ، المجلد الرابع ، العدد ٧ ، ٨ .
- ١٥- عائشة محمود مصطفى : " علاقة القدرة والرشاقة بالمستوى المهارى للضربة الساحقة للكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
- ١٦- عاطف زكى ابراهيم أبوالاسعاد : " أثر برنامج تدريب رياضى مقترح لتنمية القوة العضلية للاطراف العليا لدى المعوقين المصابين بالشلل النصفى السفلى " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ١٧- عبد التواب يوسف : رعاية الطفل المعوق ، رقم ١٢٩ ، دار المعارف ، ١٩٨٢ م .
- ١٨- عصام الدين عبد الخالق : " التعرف على الاهمية النسبية للعناصر البدنية لبعضى الانشطة الرياضية للناشئين (٩ : ١٢) ، المجلة العلمية لجامعة حلوان ، مارس ، الاسكندرية ، ١٩٨١ م .

- ١٩- عصام كمال وآخرين : مشروع تطوير رياضة المعاقين فى الدول النامية ، صادر من الاتحاد الدولى للمعاقين حركيا .
- ٢٠- عصمت محمد سعيد : " أثر التعب البدنى على بعض عناصر اللياقة البدنية وأداء بعض المهارات الحركية " رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٢١- عفاف أحمد توفيق : " القدرات الحركية المؤثرة فى مستوى الاداء المهارى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٢٢- فاروق السيد غازى وآخرون : " القدرات البدنية وعلاقتها بالمستوى المهارى للالعاب الجماعية " ، مجلة البحوث للتربية الرياضية ، المجلد الثانى ، العدد ٣ ، ٤ أغسطس ، الزقازيق ، ١٩٨٥ م .
- ٢٣- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها (الاسس النظرية للاعداد البدنى ، طرق القياس) دار الفكر العربى ، ١٩٧٨ م .
- ٢٤- لطفى بركات أحمد : " دراسات تربوية ونفسية فى الوطن العربى ، ط ١ ، دار المريخ الرياضى ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٨١ م .
- ٢٥- ليلى سيد فرحات : " البناء العاملى للياقة البدنية للمعاقين حركيا شلل الاطفال " بحوث المؤتمرات ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المؤتمر العلمى الاول ٨ - ١١ يناير ، التربية الرياضية والبطولة ، ١٩٨٧ م .
- ٢٦- _____ : " أثر برنامج ترويحى مقترح على المصابين بالشلل الكامل للاطراف السفلى " رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٢٧- محاسن السيد عامر ، وآخرون : " أثر برنامج لياقة خاص على الارتقاء بالمستوى الرقمى لمهارة الرمى وبعض النشاطات اليومية للمصابين بشلل الاطفال المزمن " دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، أغسطس ، ١٩٨٤ م .

REFERENCES

37. Allan J. ryon and Fred L. All: Sport medicine, Second education By Academic press. Inc, 1989.
38. Adri vermeer, Ph.D.: Sports for the disabled, "International congress on recreation sports and Leisure", September 13-77, 1986.
39. Claudine Sherill: Adapted Physical Education and recreation, 1976.
40. Claudine sherill: leader ship Training in Adapted physical Education, Ed. D, 1988.
41. John Dunn, Hollisfait: Special physical Education, Adapted individualized developmental, Oregon State University, U.S.A., 1989.
42. Joseph, P. Winnick: Adapted physical Education and sport, 1990.
43. Jouke de haon: Sitting - Volleyball - technique and exercises, uitgeveri De vriess broch - Haarlem, 1986.
44. International sports organisation for the disabled, Volleyball, Handbook, 1988-1992.

المرفقات

مرفق (١)

استبيان خاص بالخبراء في مجال الكرة الطائرة
لتحديد الاهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة
الطائرة للمعاقين حركيا وتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية

تقوم الباحثة باجراء بحث خاص بلعبة الكرة الطائرة للمعاقين حركيا لنيل درجة الماجستير
في التربية الرياضية وعنوانه :

" عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة والمساهمة في الاداء المهارى للمعاقين حركيا "

تحاول الباحثة من خلال هذا الاستبيان التعرف على رأى سيادتكم لتحديد الاهمية النسبية
لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة للمعاقين حركيا وتحديد الاختبارات اللازمة لقياس هذه
العناصر • وذلك بترشيحكم لانسب الاختبارات لقياس ما وضعت من أجله •

علما بأن المعاقين يمارسوا اللعبة من الجلوس أرضا • وسيتم تعديل ارتفاعات وأبعاد
بعض الاختبارات وفقا لما يتناسب مع الحالة الصحية لعينة البحث •

الباحثة تشركم على حسن معاونتكم على ملء هذا الاستبيان وترجو أن تسهم هذه المعلومات
في الارتقاء بمستوى لعبة الكرة الطائرة للمعاقين حركيا في جمهورية مصر العربية •

" ونفضلوا بقبول فائق الاحترام "

الاشراف

أ.د / منى محمد جوده

أ.م.د / عفاف محمد خطابى

الباحثة

غادة فاروق عبد العزيز مصطفى

معيدة بقسم الالعاب بكليية

التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

تابع مرفق (١)

المطلوب من سيادتكم تحديد الاهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية في الكرة الطائرة

- للمعاقين حركيا والموضحة في الجدول وذلك بوضع درجة من عشرة أمام كل عنصر من العناصر .

الدرجة	العنصر
	الدقة
	التوافق
	قوة القبضة
	القدرة العضلية للذراعين
	المرونة
	الجلد العضلي
	الاستجابة الحركية
	الرشاقة
	التوازن
	الجلد الدوري التنفسي

تابع مرفق (١)

نرجوا من سيادتكم ترشيح الاختبار المناسبين بين الاختبارات الموضوعة لقياس عناصر اللياقة البدنية الموضحة بالجدول وذلك بوضع علامة (✓) أمام الاختبار الذي ترونه مناسب لقياس العنصر .

العنصر	الاختبارات المقترحة	الاختبار المناسب
الدقة	١- اختبار التصويب على الدوائر المتداخلة . ٢- اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة .	
التوافق	١- اختبار رمى واستقبال الكرات . ٢- اختبار العصي .	
القوة العضلية	١- اختبار قوة القبضة بالديناموميتر لليدين . ٢- اختبار الجلوس من الرقود في (٢٠) ثانية .	
القدرة العضلية للذراعين	١- اختبار رمى كرة طبية لابعد مسافة بيد واحدة . ٢- اختبار رمى كرة طبية لابعد مسافة باليدين معا من الجلوس على مقعد .	
المرونة	١- اختبار ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل . ٢- اختبار القوس للخلف من وضع الانبطاح .	
الجلد العضلي	١- اختبار الجلوس من الرقود لأكبر عدد المرات . ٢- اختبار رفع الجذع من الانبطاح لأكبر عدد من المرات .	

تابع مرفق (١)

الاختبار المناسب	الاختبارات المقترحة	العنصر
	<p>١- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية .</p> <p>٢- اختبار النقر على الاقراص .</p>	الاستجابة الحركية
	<p>١- الاختبار الياباني (سرعة الخطو الجانبي) .</p> <p>٢- اختبار الجرى المكوكي .</p> <p>٣- اختبار الجرى المكوكي مختلف الابعاد .</p> <p>٤- اختبار بارو .</p>	الرشاقعة
	<p>١- اختبار الانتقال فوق العلامات .</p> <p>٢- اختبار الانحراف عن التوازن الدرجة الزاوية .</p> <p>٣- اختبار الانحراف عن الخط المستقيم .</p>	التوازن
	<p>١- اختبار الجرى ٨٠٠ / ٤٠٠ متر .</p> <p>٢- اختبار الجرى المكوكي ٥٥x٥ متر .</p> <p>٣- اختبار الجرى ، المشى ٨٠٠ متر .</p>	الجلد الدوري التنفسي

تابع مرفق (١)

إذا كان لسيادتكم اختبارات أخرى مقترحة لقياس عناصر اللياقة البدنية الموضحة نرجو من

سيادتكم كتابة الاختبار المقترح أمام كل عنصر .

الاختبار المقترح	العنصر
	الدقة
	التوافق
	قوة القبضة
	القدرة العضلية للذراعين
	المرونة
	الجلد العضلي
	الاستجابة الحركية
	الرشاقة
	التوازن
	الجلد الدوري التنفسي

* مواصفات الخبير :

- ١ - أن يكون حاصلًا على درجة علمية في مجال الكرة الطائرة لا تقل عن درجة الماجستير .
- ٢ - أن يكون قد مارس مهنة التدريب على مستوى الدرجة الأولى مدة لا تقل عن (١٠ سنوات)
أو سبق له ممارسة اللعبة وحاصلًا على مؤهل عالي على الأقل .

مرفق (٢)

اختبارات عناصر اللياقة البدنية

١ - اختبار الدقة :

- اسم الاختبار : التصويب على الدوائر المتداخلة .
- الادوات : كرة سلة قانونية - حائط ذو سطح أملس ، ودى على سطح أفقى • ويرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها كالآتى :
- قطر الدائرة المتداخلة ٤٢٥ سم ، ١٧ بوصة .
- قطر الدائرة الوسطى ٩٥ سم ، ٣٨ بوصة .
- قطر الدائرة الخارجية ١٤٥ سم ، ٥٨ بوصة .
- الحد السفلى للدائرة الكبيرة (الخارجية) يرتفع عن الارض بمقدار ١٢٠ سم (٤ قدم) .
- خط البداية مرسوم على الارض وعلى بعد ٧٥٠ سم (٢٥ قدم) من الحائط .

١ - مواصفات الاداء :

يجلس المختبر خلف خط البداية ومعه كرة السلة فى مواجهة للحائط ، وعند اعطاء اشارة البدء يقوم بتصويب الكرة على الدوائر محاولة اصابة الدائرة بحيث يستخدم المختبر التصويب من فوق الكتف بيد واحدة •

١ - تعليمات الاختبار :

- ١ - لكل مختبر خمس محاولات •
- ٢ - يجب أن لا يتعدى المختبر خط البداية أثناء التصويب •
- ٣ - اذا ضاعت الكرة أثناء تصويبها (كأن تسقط على الارض بين خط البداية والحائط فـلمختبر حق اجتياز خط البداية واستعادة الكرة والعودة بها الى خط البداية لاستئناف التصويب من جديد) •

تابع مرفق (٢)

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون الجسم فى وضع عمودى مع خط النصف .
- يمسك الحكم بساعة الايقاف باحدى يديه ويرفعها الى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعاه اما ناحية اليسار أو اليمين وفى نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .
- يستجيب المختبر لاشارة اليد ويحاول الجرى بأقصى سرعة ممكنة فى الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذى يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٢ متر .
- وعندما يقع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بايقاف الساعة .
- واذا بدأ المختبر فى الجرى فى الاتجاه الخاطيء فان المحكم يستمر فى تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل الى خط الجانب الصحيح .
- يعطى المختبر عشر محاولات متتالية بين كل محاولة والاخرى ٢٠ ثانية وبواقع ٥ محاولات من كل جانب .
- تختار المحاولات من كل جانب عشوائيا وبطريقة منعاقبة ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى موحدة الحجم واللون ويكتب على خمسة منها كلمة يسار ، الخمسة الاخرى كلمة بيمين ثم تطلب جيدا وتوضع فى كيس ثم تسحب بدون النظر اليها .

— ادارة الاختبار :

- مسجل يقوم بعملية السحب العشوائى للكروت وكتابة ترتيب المحاولات العشرة على بطاقة كل مختبر على حدة ، ويقوم بتسليمها بعد ذلك للمحكم الذى يقوم بجمع البطاقات بعد الانتهاء من الاختبار وحساب الدرجات .
- محكم يقوم بالنداء على المختبرين واعطاء اشارة البدء لكل محاولة وحساب الزمن وتسجيله فى بطاقة المختبر .
- حساب الدرجات : يحسب الزمن الخاص بكل محاولة لاقرب $\frac{1}{10}$ ثانية .
- درجة المختبر هى متوسط المحاولات العشر . (٢٨ : ٢٦٠)

— ٣ اختبار قوة القبضة :

- اسم الاختبار : قوة القبضة .
- غرض الاختبار : قياس قوة عضلات اليدين .

تابع مرفق (٢)

— مواصفات الاداء : يمسك المختبر الديناموميتر بيده على أن تمتد الذراع بجانب الفخذ دون ملامسته ، ويجب وضع الديناموميتر على راحة اليد • بحيث يقبض عليه الابهام من جهة والاصابع الاربعة الاخرى من الجهة المقابلة ثم يضغط عليه بشدة في محاولة لاجراج أقصى قوة يستطيعها •

— التسجيل : فيسجل الرقم للمختبر بالكيلو جرام • (٢٣ : ٥٥)

٤ — اختبار القدرة العضلية :

— اسم الاختبار : رمى كرة طبية لابعد مسافة •

— الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراعين •

— الادوات : منطقة فضاء مستوية بطول ٣٠ متر — شريط قياس — كرات طبية —
زنة ٣ كليو جرام •

— طريقة الاداء :

يقوم المختبر برمي الكرة لابعد مسافة ممكنة من الجلوس من خلف خط الرمي بحيث تسقط داخل مقطع الرمي •

— الشروط :

• يجب ألا يتجاوز اللاعب خط الرمي •

• اذا سقطت الكرة خارج مقطع الرمي تعتبر محاولة فاشلة •

• يعطى لكل لاعب ٣ محاولات تؤدي بالذراع شائع الاستعمال •

— التسجيل :

تسجل أفضل محاولة سجلها اللاعب • (٢٨ : ١٠٧)

تابع مرفق (٢)

٥ - اختبار التوافق :

- اسم الاختبار : (رمى واستقبال كرات التنس) .
- الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد .
- الادوات : كرات تنس ، حائط - يبسم خط على بعد ٥ أمتار من الحائط .

- مواصفات الاداء :

يجلس المختبر قبل خط البداية المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقا للاتي :

- ١ - رمى الكرة خمس مرات باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .
- ٢ - رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .
- ٣ - رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .

- التسجيل :

لكل محاولة صحيحة تحتسب درجة أى أن الدرجة النهائية هي ١٥ درجة . (٢)

٦ - اختبار الجلد العضلي :

- الاسم الاختبار : الجلوس من الرقود .
- غرض الاختبار : قياس جلد عضلات البطن .
- مواصفات الاداء : من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل للمس الركبتين بالتبادل - يكرر الاداء أكبر عدد من المرات على أن يقوم الزميل بتثبيت قدمي المختبر على الارض .

- توجيهات :

- يجب عدم التوقف أثناء الاداء .

تابع مرفق (٢)

— التسجيل :

يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها . (٣١ : ٢٩١)

— ٧ اختبار المرونة :

- اسم الاختبار : اختبار التقوس للخلف من وضع الانبطاح .
- غرض الاختبار : قياس القدرة على اطالة الجذع (التقوس للخلف من وضع الانبطاح) .
- الادوات : مسطرة مدرجة .
- الاجراءات : قياس طو الجذع للمختبر وهو جالس على الارض ، أو على مقعد بسدون ظهر وظهره ملاصقا للحائط باستخدام شريط القياس . يبدأ ترقيمه من أعلى من نقطة البالية للقياس وهي الحفرة فوق القصى حتى سطح الارض أو سطح المقعد الذى يجلس عليه .
- وصف الاداء : يتخذ المختبر وضع الانبطاح على البطن مر تشبيك الذراعين خلف الظهر ثم يقوم برفع الجذع لاعلى وللخلف لاقصى ما يمكن .
- ادارة الاختبار : مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
- مساعد : يقوم بقياس طول الجذع وقياس مسافة الاداء .
- حساب الدرجات : تقاس المسافة من الارض وحتى الحفرة فوق القصى بحيث يبدأ التقييم من أعلى لاسفل .
- وتسجل أحسن الارقام لثلاث محاولات متتالية بين كل محاولة والاخرى دقيقة راحة .
- ويضرب هذا الرقم فى ١٠٠ وتقسيم الناتج على طول الجذع . (٢٨ : ٣٥٠)

* اختبار الجلد الدورى التنفسى :

- ١ اسم الاختبار : اختبار الجرى المكوكى ٥ × ٢٥ متر .
- ٢ غرض الاختبار : قياس التحمل الدورى التنفسى .
- ٣ الاجراءات : يرسم خطان من الجير بطول ٢ متر فى أى منطقة فضاء بحيث تكون المسافة بين الخطين ٢٥ متر .
- ٤ الادوات : ساعة ايقاف .

تابع مرفق (٢)

وصف الاداء :

يتخذ المختبر وضع الاستعداد عند أى خط من الخطوط الـ ٢ متر وخلف الخط وليكن الخط (أ) ، وعند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بالجري (على الذراعين كما فى المباراة) نحو خط الـ ٢ متر الاخر (ب) ثم العودة الى خط البدء وهكذا يستمر المختبر فى قطع المسافة ذهابا وايابا بين الخطين خمس مرات بحيث تنتهى المرة الاخيرة عند خط النهاية (ب) .

تعليمات الاختبار :

يجرى كل مختبر بمفرده ، ويعلن لكل مختبر بعد كل لفة عدد اللفات الباقية له .
لتوفير الوقت وضمان عامل المنافسة يمكن اعطاء الاختبار لاكثر من فرد واحد فى نفس الوقت وهذا يتطلب توفير ساعة ايقاف ومراقب لكل مختبر على حدة .

ادارة الاختبار :

مراقب يقوم بالنداء على المختبرين واعطاء اشارة البدء وتسجيل النتائج ويكون مكانه عند خط البدء (أ) .

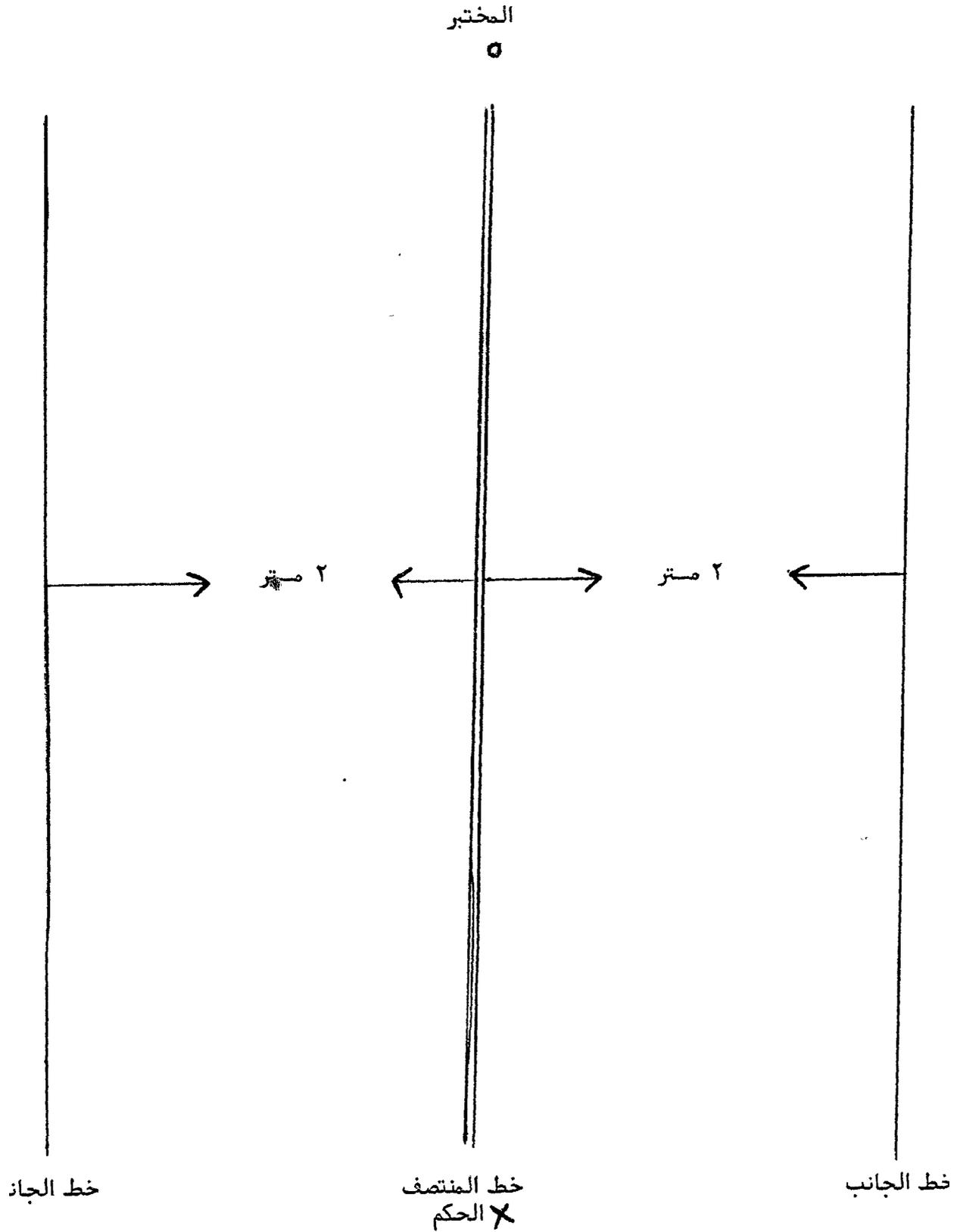
ملاحظات :

يقوم بحساب عدد اللفات وحساب الزمن ويكون مكانه عند خط النهاية (ب) .

حساب الدرجات :

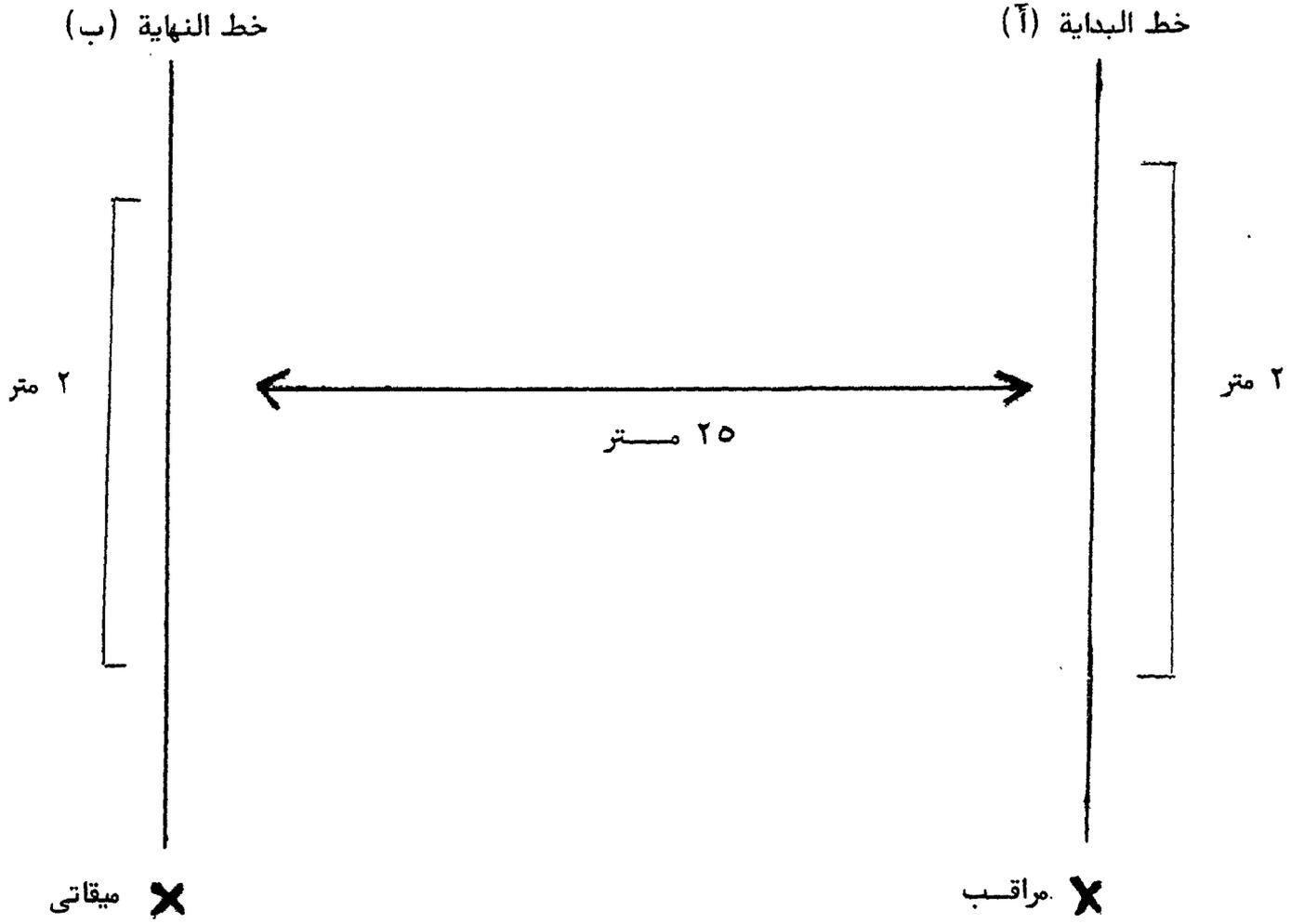
يسجل الزمن الذى يستغرقه المختبر فى قطع المسافة بين الخطين ذهابا وايابا خمس مرات بالثوانى لاقرب $\frac{1}{10}$ ثانية . (٢٨ : ٢٠٨ - ٢١٠)

تابع مرفق (٢)
اختبار الاستجابة الحركية



شكل (٢)

تابع مرفق (٢)
اختبار الجلد الدوري التنفسي



شكل (٨)

مرفق (٢)

الاختبارات المهارية

١ - اختبار الارسال :

- غرض الاختبار : قياس مهارة اللاعب في أداء ارسال .
- الادوات اللازمة : ملعب كرة طائرة مقسم نصفة بحيث يكتب في كل قسم رقم يدل على الدرجة التي تعطى للاعب ، مجموعة كرات طائرة وورقة تسجيل .
- الاجراءات : يجلس المختبر في مواجهة الملعب المرسوم في المنطقة المحسنة لاداء الارسال .
- يقوم المختبر باداء الارسال بطريقة قانونية لتعبر الشبكة الى الملعب المقابل .
- تعليمات الاختبار : يعطى المختبر عشرة محاولات .
- اذا لمست الكرة الشبكة تعتبر محاولة فاشلة لا يحتسب عليها نقطة .
- التسجيل : تحسب عدد مجموع النقاط التي حصل عليها المختبر نتيجة سقوط الكرة في الملعب المقابل .
- عند ملامسة الكرة لاحد خطوط الملعب المقابل فانه يحتسب الرقم الاعلى للمساحة التي يتبعها هذا الخط . (٤)

٢ - اختبار التمير :

- الغرض من الاختبار : قياس مهارة اللاعب وسرعته في الاداء للتمير من أعلى ومن أسفل على الحائط .
- الادوات : حائط أملس مرسوم عليه خط مميز عرضه ٢ر٥ سم وطول ١٥٠ سم وعلى ارتفاع ٢ متر من الارض وموازيا لها ويمتد لخطان عموديان من جانبي هذا الخط ولاعلى بطول من ٩٠ : ١٢٠ سم ، كرة طائرة ، ساعة اييقاف ورقة تسجيل .
- الاجراءات : يجلس المختبر ممسك بكرة طائرة ومواجه للحائط .
- عند سماع اشارة البدء يقذف المختبر الكرة على الحائط داخل المسافة المحددة بالخطوط وبارتداد الكرة منها يبدأ في أداء التمير لاعلى على التوالي لمدة دقيقة .

تابع مرفق (٣)

- تعليمات الاختبار : يمسك الكرة فى اليدين قبل قذفها لبدا الاختبار .
- الكرة المقذوفة وكل تمريره يجب أن تلمس الحائط فوق خط ال ٢ متر وبين الخطيين العموديين .
- عند فقد الكرة أو لقفها يستمر الاختبار بأداء المختبر قذفه على الحائط ثم التمرير من الارتداد
- يستمر المختبر فى قذف الكرة وتمريرها حتى ينتهى الزمن المحدد .
- ادارة الاختبار : مسجل يقوم بالنداء على الاسماء وتسجيل النتائج .
- التسجيل : تحسب التمريرات الصحيحة الاداء خلال دقيقة ولا تحسب قذف الكرة أو التمريرات خارج المنطقة المحددة . (٤)

٣ - اختبار الضرب الساحق :

- اسم الاختبار : اختبار قياس المستوى المهارى للضرب الساحق المستقيم القطرى .
- الغرض من الاختبار : قياس المستوى المهارى للضرب الساحق المستقيم القطرى مسن مركز (٤) .
- الادوات : ٥ كرات طائرة ، ملعب كرة طائرة مقسم الى مناطق .
- طريقة الاداء : يقوم اللاعب المعد من مركز (٣) باعداد الكرة للضارب فى مركز (٤) الذى يتحرك فى خط مائل بزاوية ٤٥° درجة تقريبا مع الشبكة، وفى مواجهة المناطق الوسطى المحددة للملعب المضاد .
- يقوم المحكمان باعطاء التقدير المناسب (جيد - متوسط - ضعيف) للاداء المرحلى للضربة الساحقة المستقيمة .
- يقوم المحكم الخاص بدقة التوجيه بتسجيل مكان سقوط الكرة بالمناطق الثلاثة الامامية، الوسطى ، الخلفية ، لكل محاولة .
- التسجيل : يعطى لكل لاعب خمس محاولات مع تسجيل أحسن محاولة .
- الدرجة الكلية لتقدير الاداء المرحلى عشرون درجة حيث يعطى خمس درجات لكل مرحلة من مراحل الضرب الساحق المستقيم اذا كان التقدير جيد لكل مرحلة .
- يؤخذ متوسط درجة المحكمين .

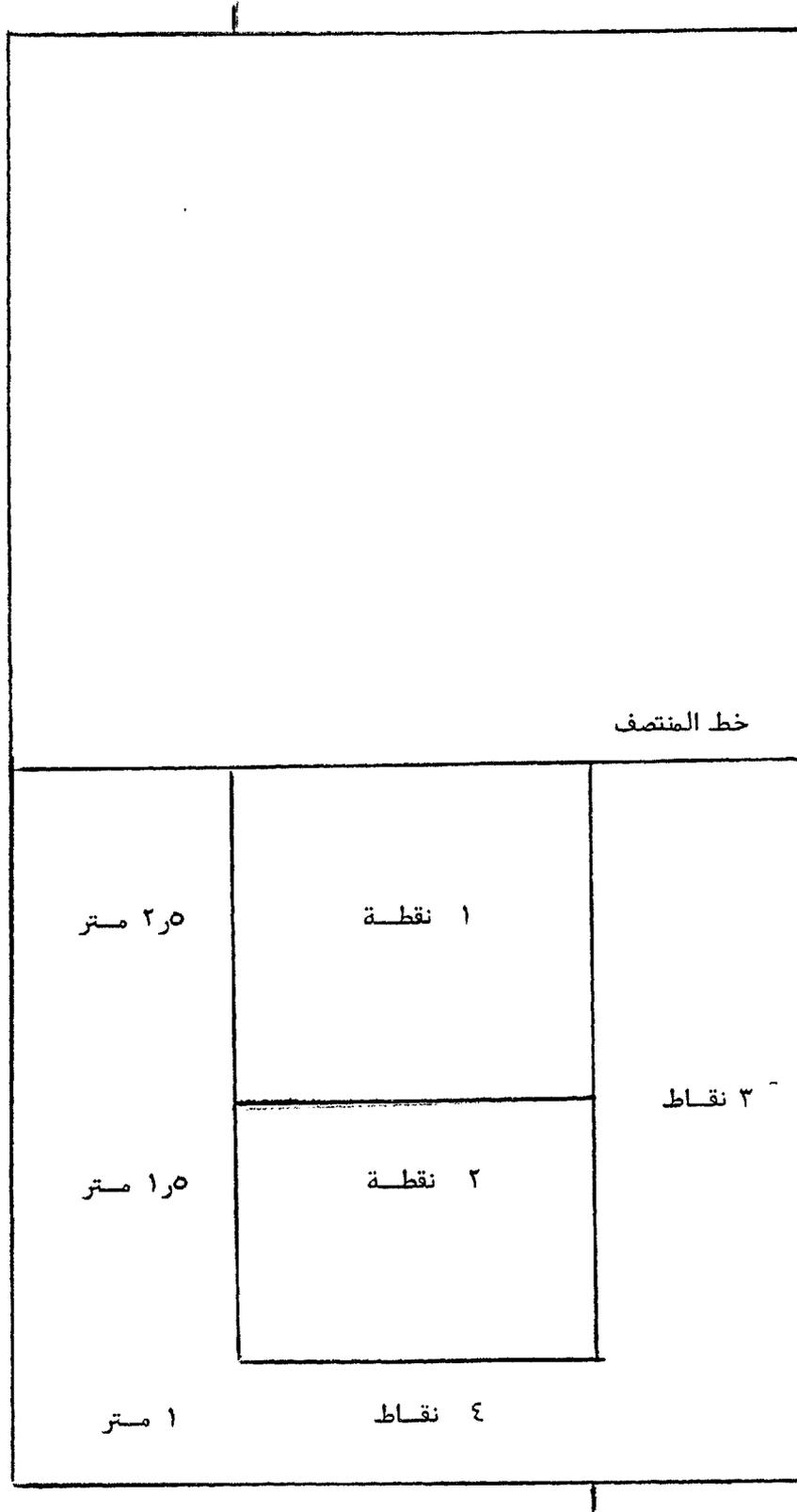
تابع هرفق (٣)

- يعطى لدقة التوجيه خمس درجات للمنطقة الامامية ، ثلاث درجات للمنطقة الخلفية
ودرجة واحدة للمنطقة الوسطى .
- الدرجة الكلية للمستوى المهارى للضرب الساحق المستقيم القطرى (دقة التوجيه ، الاداء
الفنى) خمس وعشرين درجة .
- نقاط يجب مراعاتها : تعاد المحاولة في حالة الاعداد الغير سليم .
تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانونى .
- فى حالة نزول الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب تبعا للمنطقة لاعلى درجة .
- لجنة التحكيم : محكان لوضع التقدير المناسب لكل مرحلة من مراحل الضربة الساحقة .
أثناء أداء اللاعب للمحاولات الخمسة وفقا لاعتبارات معينة لا بد من مراعاتها أثناء التحكيم .
- محكم لتسجيل مكان نزول الكرة للمناطق الثلاثة (الامامية ، الوسطى ، الخلفية) . (١٥٠)
- ٤ — اختبار حائط الصد :
- اسم الاختبار : اختبار تكرار حائط الصد .
- الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط
الصد من أكثر من موقع على الشبكة .
- الادوات : ملعب كرة طائرة ، كرتان طائرة ، ساعة اييقاف ، شبكة بارتفاع قانونى .
- مواصفات الاداء : يقف المساعدان فى منطقتى ٢ ، ٤ وعلى بعد ٥٠ سم من الشبكة ،
ويمسك كل منهما بالكرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار ٢٠ سم يجلس اللاعب
فى منتصف منطقة الهجوم مركز (٣) ، وفور سماع اشارة البدء عليه أن يتجه الى احدى
الكرتين وملاستها بكلتا يديه من أعلى الكرة (مهارة حائط الصد) ثم يبسط ليعاود الجرى
للمرة الثانية ليلاستها بنفس الاسلوب ثم يعود للكرة الاولى لاداء نفس العمل . وهكذا يكرر
الاداء لمدة ١٥ ثانية .
- الشروط :
- فى كل مرة يؤدى فيها المختبر حائط الصد يلزم ملاسة الكرة بكلتا يديه من أعلى
الكرة .

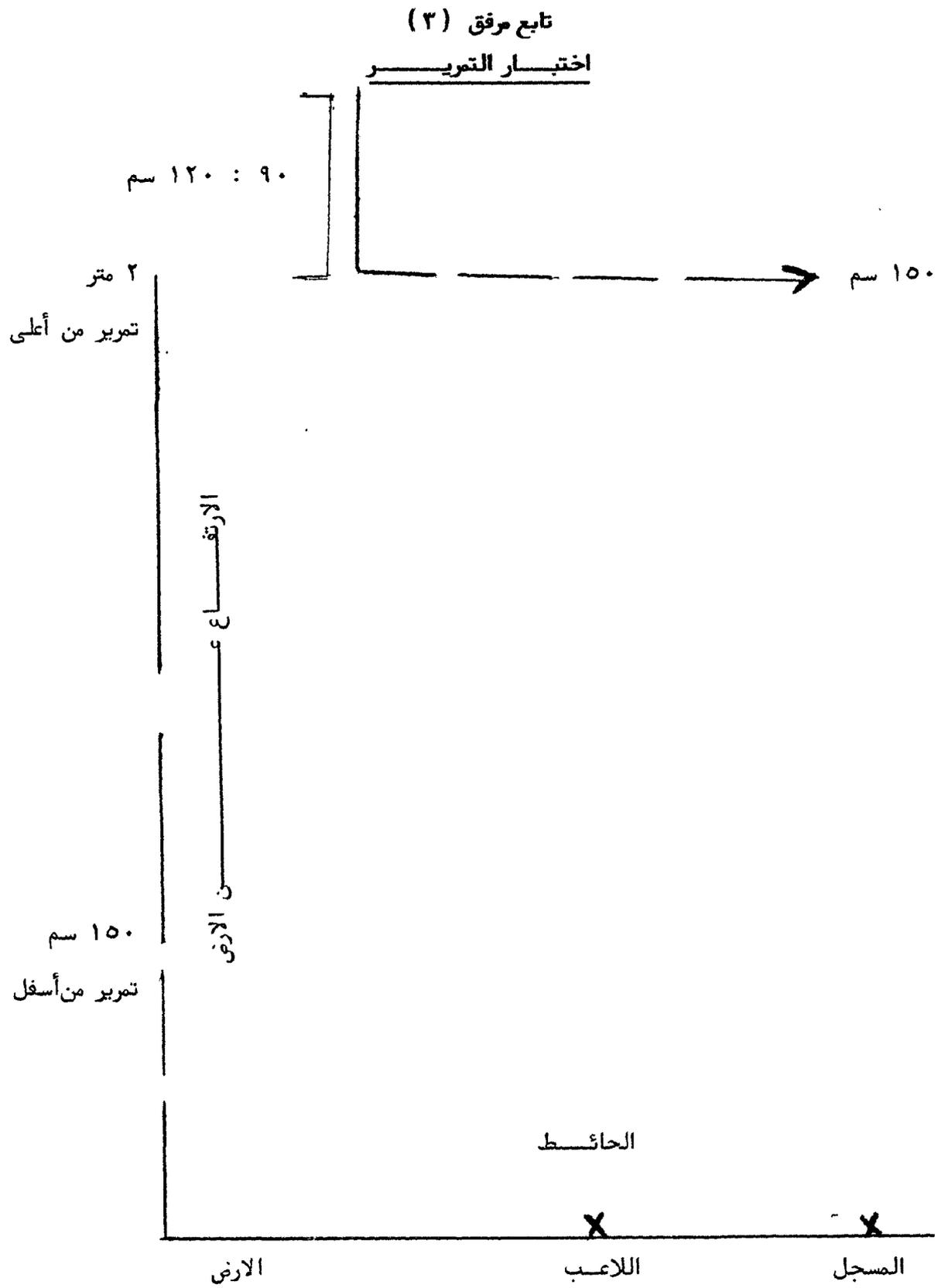
تابع مرفق (٣)

- على المختبر تكرر الاداء مرة لكل كرة وفقا لما جاء شرحه في مواصفات الاداء الى أن يعلن الحكم انتهاء الوقت المحدد للاختبار .
 - يجب على المساعدين الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة فترة أداء الاختبار .
 - أى أداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب محاولة ضمن العدد الذى قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .
 - لابد أن تظل المقعدة متصلة بالارض أثناء أداء حائط الصد .
 - التحرك يكون بواسطة الذراعين . (٣٣ : ٢٤٦)
-

تابع مرفق (٢)
اختبار الارسال

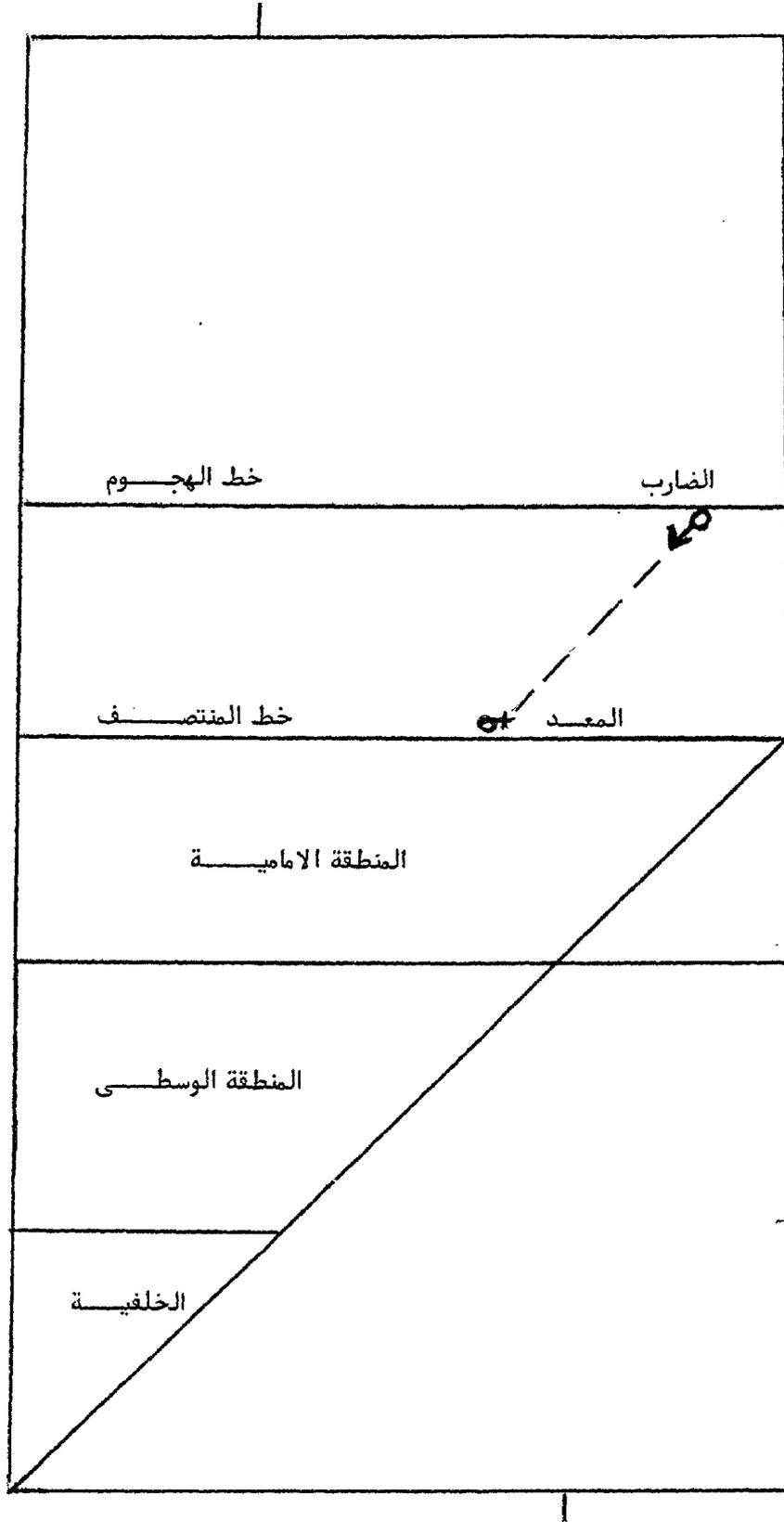


شكل (٩)



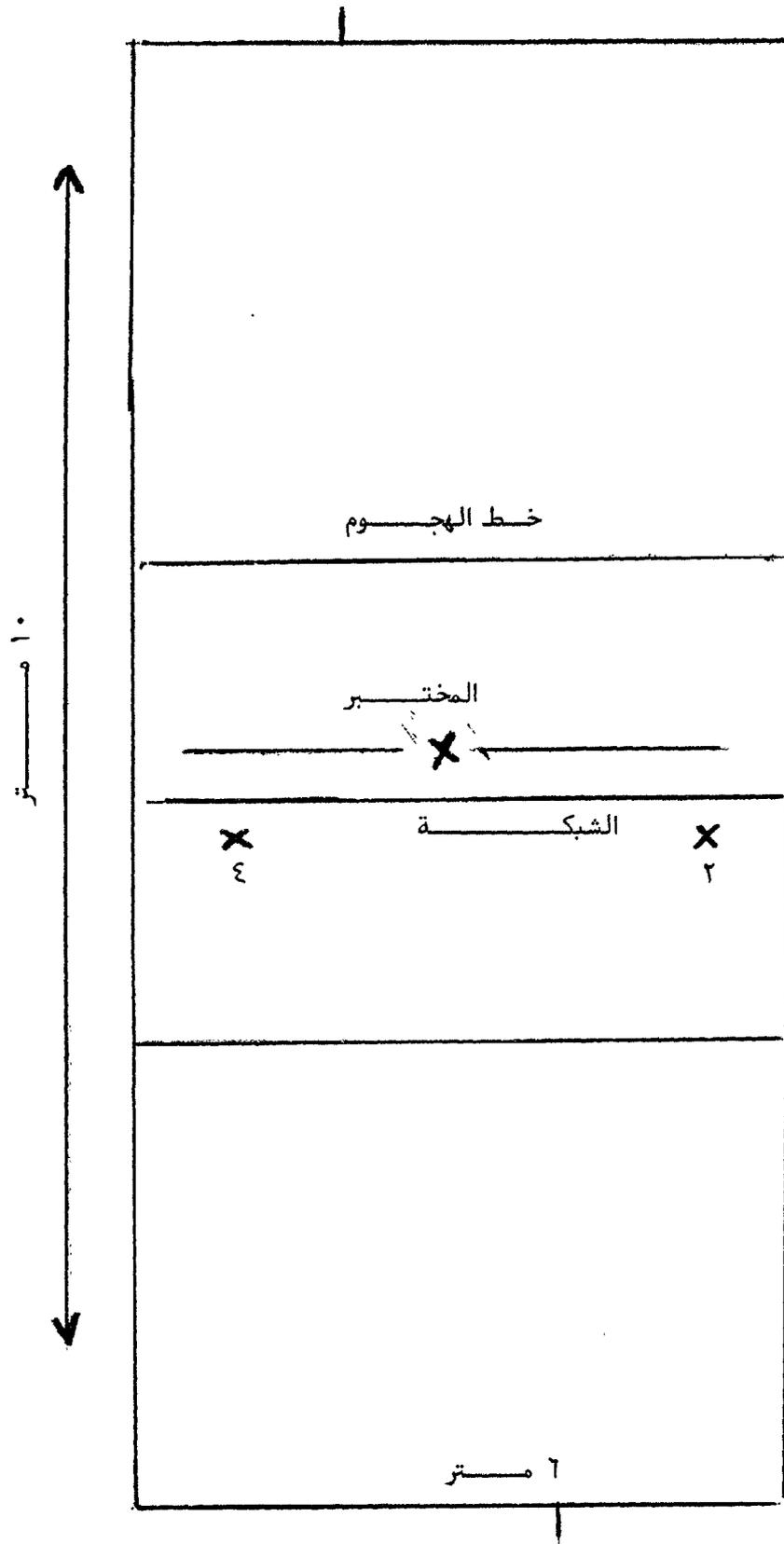
شكل (١٠)

تابع مرفق (٣)
اختبار الضربة الساحقة المستقيمة القطرية



شكل (١١)

تابع مرفق (٢)
اختبار المسد



شكل (١٢)

BAHRAIN DISABLED SPORTS COMMITTEE

P.O. Box 33522, BAHRAIN

Tel. : 729828

Telex : 8738 SHABAB BN



لجنة البحرين لرياضة المعوقين

ص.ب. ٣٣٥٢٢

هاتف ٧٢٩٨٢٨

تلخ: ٨٧٣٨ بن

No. _____

مرفق (٤)

رقم

Date _____

١٩٩١/٠٢/١٣

التاريخ

الاخت الفاضله غاده فاروق عبدالعزيز المحترمه

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،

" إن البشرية لها أن تسعد عبر التاريخ لكونها تضم فئة من البشر المتميزين (الباحثين) الذين يوهبون حياتهم وأعمالهم من أجل فئة قليلة ممن هم أقل حظاً (المعوقين) من أقرانهم العاديين "

بهذه الماشورة لفانير يسرني ان ابعث لكم نسخة من الكتيب المترجم باللغة العربية الذي يحتوي على اهم الطرق الفنية لتدريب المعوقين على لعبة كرة الطاولة من ضج الجلوس عادلاً بان هذه اللعبة الم تشتهر في وطننا العربي لأسباب كثيرة ولم تمارس الا في جمهورية مصر العربية و البحرين والعراق وقد تقدم الفريق الابراشي في هذه اللعبة على المستوى العالمي وشمنا أنشاء الله ان تشتهر هذه اللعبة في المستقبل القريب بجهودكم المخلص التي نتطلع الي الاستفادة منها من خلال رسالتكم للماجستير والذي سوف شعتبر بحث علمي متميز يكون لنا الشرف بالاستفادة منه .

(اعذري ادارة البريد بسبب تأخر رسالتك التي ارسلتها لي وذلك

لاسباب الطارئة التي تمر به المنطقة العربية) .

امنياتني لك بالنجاح والتوفيق في عملك الانساني

اخوك

مصام محمد كمال

اخصائي اول رياضة المعوقين

بسم الله الرحمن الرحيم



كلية التربية الرياضية للبنات

مكتب العميدة

مرفسق (٦)

السيد وكيل الوزارة / مدير مديرية الشباب والرياضة

بالجيزة

تحية طيبة ومعداً

برجاء الغفضل مشكوراً بالموافقة على اعطاء البيانات اللازمة

الباحثة / غادة فاروق عبد العزيز حيث تقوم الباحثة بعمل رسالة

الماجستير وعنوانها " الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية المساهمة في

مستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة للمعاقين حركياً "

حيث أن هذه البيانات تفيد الباحثة فى موضوع البحث .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام والتقدير

عميدة الكلية

أ.د / نجى التهامى

بسم الله الرحمن الرحيم



كلية التربية الرياضية للبنات
قصر الزهرية - الجزيرة

الموضوع :

بشأن :

تحريرا في / / ١٩

مرفق (٧)

السيد الاستاذ الدكتور / سكرتير عام اتحاد الكرة الطائره

للمعوقين حركيا - بالجيزه

تحية طيبه وبعد ٠٠٠

رجاء التكرم بالموافقه على اعطاء البيانات اللازمه للباحثه : غاده فاروق هبد العزيمز
حيث تقوم الباحثه بعمل رساله ماجستير وهوانها * الاهميه النسبيه لعناصر اللياقه المساهمه فسي
مستوى الاداء المهارى فى الكره الطائره للمعوقين حركيا *
حيث أن هذه البيانات تفيد الباحثه فى موضوع البحث

وتفضلوا سيادتكم بقبول فاتق الاحترام والتقدير ٤٤٤

عميده الكلمه

رئيسة القسم

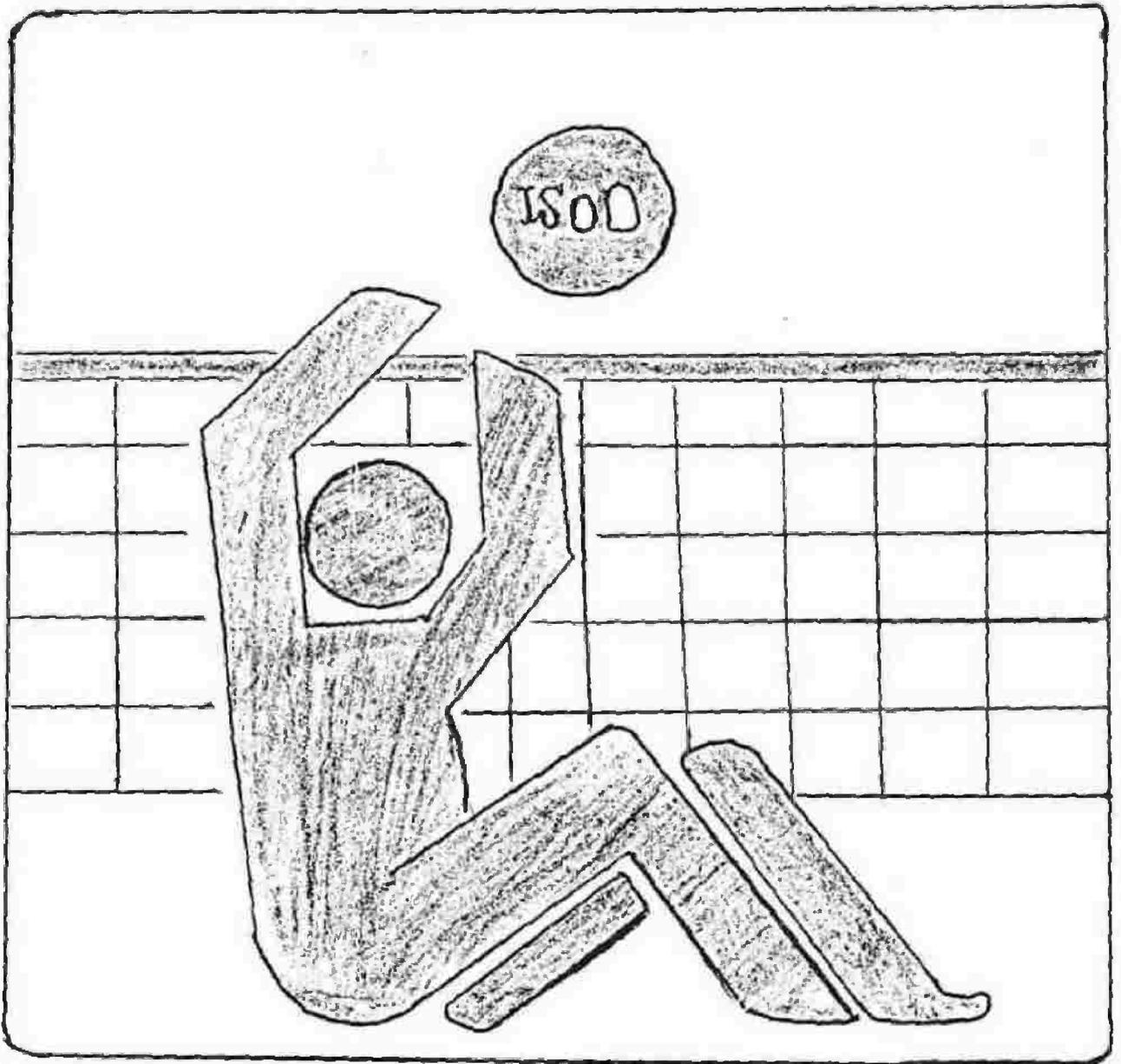
أ.د. نجاح التهامي

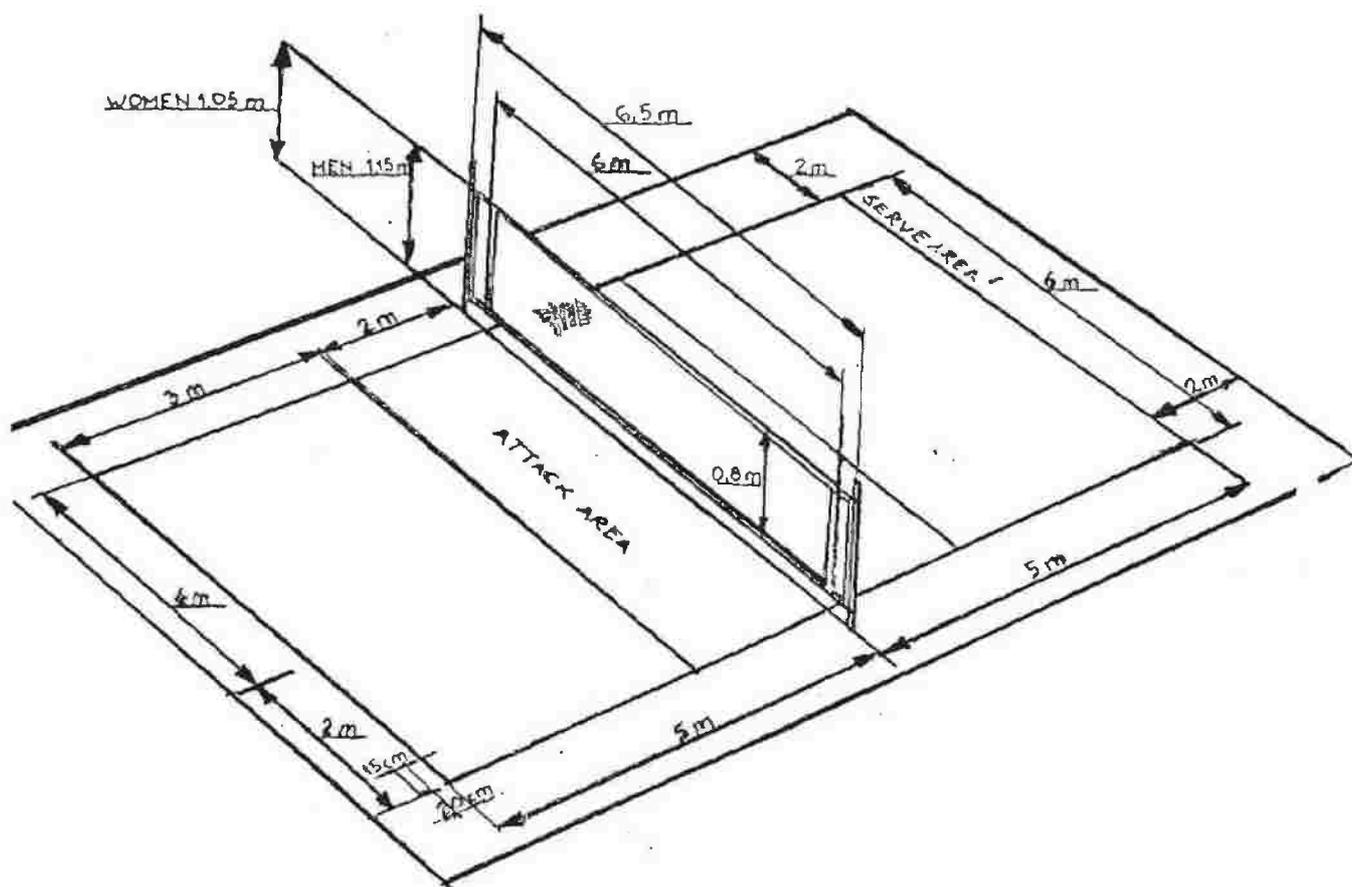
أ.د. فوقيه عبد البير

مرفق (٨)

قانون الكرة الطائرة جالسوس

SITTING VOLLEYBALL





شکل (۱۲)

٣ — قانون الكرة الطائرة جلوس :

الملاعب : Playing court

١ — الابعاد : Dimensions

- الملعب مستطيل قائم الزوايا وأبعاده ٦ متر عرض × ١٠ متر طول .
- أرضية الملعب من الباركية أو البلاستيك لعدم اعاقاة اللاعبين عن الحركة ولضمان أدائهم المهارات بسرعة .

٢ — الخطوط المحددة للملعب : Lines on the court

- الخطوط مقاسه داخل ال ٦ متر × ١٠ متر من الملعب .

* خط النصف : Center line

- خط النصف يقسم الملعب الى قسمين بقياس ٦ متر × ٥ متر لكل نصف .

* خطوط المناطق : Zone lines

١ — خطى الهجوم متوازيان مع خط المنتصف ويبعد خطى الهجوم من خط المنتصف بمتريين

- تقاس من منتصف خط النصف .

٢ — منطقة الارسال محددة بخطين ، طول كل منهما ١٥ سم وموضعهم داخل منطقة الارسال

(داخل الملعب) فى نهاية كل نصف من الملعب يوجد ٢٠ سم خلف الحد النهائى

وعمودى عليه ، أحدهم يرسم على امتداد الجهة اليمنى عن الملعب والاخر يبعد عنه

- ٢ متر جهة اليسار .

* الشبكة والقوائم : net and posts

— الشبكة :

- طولها ٦ر٥٠ متر وعرضها ٨٠ سم ومربعات الشبكة ١٠ سم .

شريط جانبي الشبكة : Side bonds

هو نوع من القماش الابيض بعرض ٥ سم وطول ٨٠ سم مثبت في جانبي الشبكة وعموديا على نقطة التقاطع لخط الجانب ومحور خط المنتصف ويعتبر الشريطان الجانبان جزء من الشبكة

عصا الشبكة الهوائية : Antennae

هما عصاتين مرنتين مصنوعتين من (الفبير جلاس) أو مادة مشابهة وهي بطول ١٨٠ سم وقطرها ١٠ مم وتقسم العصا الى أجزاء متساوية الطول كل منها ١٠ سم بألوان مختلفة على امتداد واحد متر من أعلى العصا .

ارتفاع الشبكة : Height of the net

- ارتفاع الشبكة للرجال = ١٨٥ متر
- ارتفاع الشبكة للسيدات = ١٧٥ متر

القوائم : Posts

يجب أن يتكون ارتفاع القوائم على الاقل ١٨٥ متر ، وإذا كان يستعمل مساند القوائم يجب أن يثبت على بعد من ٥٠ سم : ١ متر من خط الجانب .

الكرة : Ball

شكل الكرة : Uniformity of balls

جميع الكرات المستخدمة في المباراة لابد أن يكون لها نفس المواصفات من حيث المحيط الوزن ، الضغط الداخلي ، النوع .
والمباريات الدولية لابد أن تلعب بكرات متماثلة من ال FIV .

اللاعبون : Players

مسموح للاعبين بارتداء شورت طويل ، أربطة (Bandages) يمكن أن يرتديها اللاعب على أن لا تكون ذات حواف حادة أو قد تشكل خطر للاعبين الاخرين

- يصنفها الحكم على أنها من الاشياء الخطرة وبناء على ذلك يكون غير مسموح بارتدائها
- وغير مسموح للاعب بارتداء شورت من قماش سميك وهذا أيضا يتوقف على حكم الحكم في ذلك

مراكز اللاعبين : Players positions *

مراكز اللعب : *

- تحدد مراكز اللاعبين ويمكن التحكم فيها عن طريق (العجز) المعقدة
- وهذا يعنى أن اليدين والارجل يمكن أن تكون آما في منطقة الهجوم أو في المنطقــــــــة الحرة خارج الملعب

الارسال : Service *

شروط الارسال : condition for service *

- لابد وأن يؤدي الارسال من منطقة الارسال
- عن ضرب الكرة في الارسال لابد لمنطقة العجز (المعقدة) أن تكون خلف الحد النهائي
- أى يمكن للاعب الارسال أن تكون رجله داخل الملعب لحظة ضرب الارسال ولكن المقعدة خلف الحد النهائي

الدخول أو التفوز الى مكان الخصم أو ملعب الخصم : *

Penetration into opponent's space and court

لمس الشبكة : Contact with the net *

- لمس الشبكة أثناء اللعب (اذا كانت الشبكة أطول من ٦ر٥٠ متر) مسموح خارج مساند القوائم

لمس منطقة الخصم : contact with the opponents court *

- لمس ملعب الخصم خلف خط النصف باليد مسموح على شرط أن جزء من هذه اليد النافذة لملعب المنافس يكون جزء منها ملاس خط النصف وعلى اتصال به
- لمس ملعب الخصم بأى جزء آخر من الجسم ممنوع

*** الضرب الساحق : Spike**

*** اللاعبين الاماميين والضرب الساحق : Front-row players attack hit**

- غير مسموح للاعب أن تترك المقعدة الارض أثناء أداء أى نوع من الضربات الساحقة .
- اللاعبيين الاماميين مسموح لهم باستقبال ارسال الخصم بضربة هجومية عندما تكون الكرة في المنطقة الامامية وتكون أعلى بالفعل من مستوى الشبكة .

*** لاعبة الخلفى : Back-rowplayers - attack-hit**

- غير مسموح لهم بترك منطقة المقعدة الارض أثناء اداء أى نوع من الضرب الساحق .
- مسموح للاعبة الخلفى أداء أى نوع من أنواع الضرب الساحق من أى ارتفاع اذا كان في وقت أدائه للضربة الساحقة غير لامس أو عابر لخط الهجوم بالمقعدة .

*** الصد : Block**

- لاعبة الخلفى الامامى مسموح لهم بصد ارسال الخصم . ولكن غير مسموح لهم بأن تترك المقعدة الارض أثناء الصد سواء كان فردى أو جماعى .

*** بعض القواعد الخاصة الاخرى : Other special rules**

- يجب على اللاعب أن يكون على اتصال بالارض بالاطراف العليا (الذراعين) فى جميع الاوقات التى تكون الكرة فى حالة لعب الا فى حالة الدفاع (البجر) سواء كان هذا الدفاع فى الملعب أو المنطقة الحرة .
- وفى حالة الدفاع فى اللعب يكون فقدان الاتصال بالارض مسموح بالذراعين حتى الانتهاء من الدفاع فقط (أى لحظة الدفاع فقط) .
- مسموح أن تعطى الكرة مباشرة للفريق المنافس .
- يسمح للاعب برفع المقعدة من على الارض فى حالة رقوطه على الظهر أو على البطن أو على أحد الجانبين عندما يحاول انقاذ الكرة من السقوط على الارض .

يمكن رفع المقعدة من على الارض فى حالة التغيير من مكان لآخر عندما لا يكون اللاعب مستحوذ على الكرة •

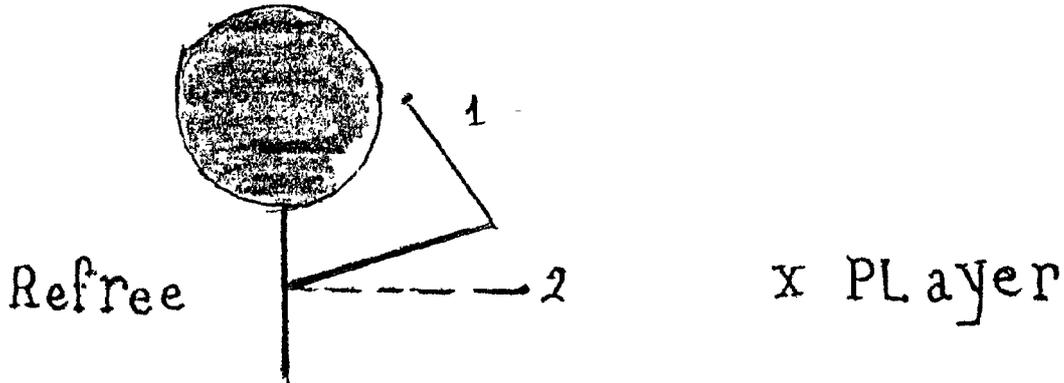
غير مسموح بالوقوف أو الحشو على الركبة أو الوثب أثناء الدفاع •

لمس ملعب الفريق المنافس الرجلين أو الذراعين يعد خطأ فنى •

Referees hand signals : الاشارات الرسمية للحكام *

Lifting from the court : الخروج عن الملعب —

يرفع يده ببطء لاعلى ثم يشير الى اللاعب المقصود •



توضيح أماكن الحكام : —

Explanation of the situation of the referees

على العكس من الكرة الطائرة للاسوياء التى يجلس فيها الحكم الاول أعلى الشبكة والحكم الثانى أمام منضدة التسجيل •

فى الكرة الطائرة جلوس يجب أن يقف الحكمان على جانبي الملعب وذلك بسبب ارتفاع

الشبكة (١٠ر١) واللاعبين يكونوا فى وضع الجلوس على الارض •

التصنيف فى الاعاقات البسيطة يمكن أن تتم بواسطة تصريح من طبيب بشرى واحد

على الاقل تابع لـ ISOD

*** كارت التصنيف في الكرة الطائرة جلوس :**

Volleyball classification card

كل لاعب في الكرة الطائرة جلوس لابد وأن يحمل كارت تصنيف شخصي . وهذا الكارت يكون صادر من شعبة الكرة الطائرة قبل بدء المباراة أو المنافسة .

*** قانونية الاشتراك في المنافسات : Eligible for competition**

مسموح للرياضي (اللاعب) بالاشتراك في المباريات الرسمية اذا كان غير قادر على الاشتراك بشرط معقول في الكرة الطائرة لغير المعاقين بسبب اعاقة دائمة و أي عدم تأدية العضو المعاق للتوظيفة المطلوبة منه (.

*** منطقة التبديل :**

يكون تبديل اللاعب في المنطقة الموجود بها المقعد الذي يجلس عليه الاحتياطيون وأماكن جلوسهم خارج الملعب وعلى بعد أكثر من مترين من الخطوط المحددة للملعب .

*** المدرّب ومساعده :**

يمكن للمدرّب أن يدخل الملعب ما بين الشوطين أو في الوقت المستقطع ويحتمل أثناء الدوران أو التغيير . ان يساعد اللاعبين الذين يجدون صعوبة في تغيير أماكنهم . يوضح للحكم قبل بداية اللعب أسماء وأرقام اللاعبين الذين سوف يبدأ بهم الشوط .

(٤٤ : ٩ - ٦)

وبعد هذا التوضيح لبعض القواعد والقوانين الخاصة بالكرة الطائرة جلوس يمكن وضعها في صورة مقارنة بين الكرة الطائرة المألوفة والكرة الطائرة جلوس لاولئك الذين لم يتعرفوا على لعبة الكرة الطائرة جلوس .

جدول (١٨)
مقارنة بين الكرة الطائرة للاسوياء
والكرة الطائرة جلوس في
بعنى القواعد والقوانين

م	لعبة الكرة الطائرة للاسوياء	لعبة الكرة الطائرة جلوس
١	<u>الملعب :</u> الطول ١٨ متر العرض ٩ متر خط الهجوم ٣ متر	١٠ متر ٦ متر ٢ متر
٢	<u>الشبكة :</u> الطول ٩٥ متر العرض ١ متر الارتفاع ٢ر٤٣ م رجال ٢ر٢٤ م سيدات	٦ر٥ متر ٥ر٨ متر ١ر١٥ م رجال ١ر٥ م سيدات
٣	<u>عدد اللاعبين :</u> ١٢ - ٦	١٢ - ٦
٤	<u>المهارات الاساسية :</u> أساليب اللعب : أنواع الارسال التمرير من أسفل ومن أعلى الهجوم الصد الحركة بواسطة الارجل والاقدام ووضع القدم ومكانه ذو أهمية كبرى	أنواع الارسال : التمرير من أعلى ومن أسفل الهجوم الصد الحركة بواسطة الاذرع واليدين ومكان المقعدة هام جدا

* تعليق على القانون :

بعد التعرض لقواعد وقوانين الكرة الطائرة جلوس يمكن أن نستخلص الآتي :

١ — تعتبر مساحة الملعب وارتفاع الشبكة ذا أهمية كبرى في هذه اللعبة وذلك بالنظر لمحدودية الحركة ولعدم وجود قواعد تسمح للاعبين بالوقوف بالقرب من الشبكة أثناء لعب الكرة .

٢ — المشكلة الرئيسية من وجهة النظر الفنية للعبة ، هي الوظيفة المزدوجة للذراعين ولأن لعبة الكرة الطائرة جلوس أسرع من اللعب في الكرة الطائرة العادية فيجب إعطاء انتباه خاص يعتمد على درجة الإعاقة .

٣ — بالنسبة لشروط السلامة : للأسف لا تأخذ الانتباه الذي تستحقه . وبالرغم من وجود مساحة حول الملعب (١٠ × ٦ متر) فإن هناك عوائق مثل وجود المقاعد والطاولات حول الملعب بالقرب من ميدان اللعب .
وإذا لم يعطى هذا الأمر الانتباه الكافي فإن هناك احتمالاً من وقوع حوادث وإصابات مثل إصابات الرأس وغيرها .

وهناك نقطة لا تقل أهمية عن سابقتها وهي حالة أرضية الملعب ووجود الغبار والأتربة التي من المحتمل أن تصل إلى عيون اللاعب وذلك لأنه يستخدم ذراعيه في الحركة وخصوصاً حينما يلعب الكرة باليدين من أعلى إلى أن نظافة الأرضية تعتبر ضرورة ملحة .

وأخيراً يجب أن يكون الملعب معد بطريقة تسهل دخول اللاعبين واستعمالهم للمرافق دون عناء أو تعب . ولحسن الحظ فقد أخذ هذا الشرط بعين الاعتبار في بناء الملاعب الحديثة . (٤٣ : ١٣ ، ١٤)

ملخص البحث

* موضوع البحث :

" عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة المساهمة في الاداء المهارى للمعاقمين حركيا " .

* أهمية البحث والحاجة اليه :

تعتبر لعبة الكرة الطائرة جلوس احدى الالعاب الرياضية التى يقبل عليها المعاقون لما لها من ميزات دون غيرها من الالعاب الرياضية ولاقت اقبالا كبيرا على الساحة المحلية وأصبح لها أكثر من مقر للممارسة وأنشئت لها الاتحادات الرياضية مما شجع عدد لا بأس به من المعاقين حركيا لممارسة اللعبة .

ولعناصر اللياقة البدنية دور أساسى فى ممارسة جميع الانشطة الرياضية وأجادتها . فالفرد لا يستطيع اتقان المهارات الحركية الاساسية الخاصة بنوع النشاط الذى يمارسه فى حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضى فهى ترتبط ارتباطا وثيقا بساداء المهارات الحركية .

ولعبة الكرة الطائرة جلوس لها طابع خاص ميزها عن غيرها من الالعاب الجماعية لذلك تتطلب توافر صفات بدنية معينة .

ومما لاشك فيه أن محاولة التعرف على مدى الارتباط بين عناصر اللياقة البدنية والمهارات الاساسية فى الكرة الطائرة جلوس يكون عوناً للعاملين فى هذا الحقل بوضع الاسس العلمية السليمة للوصول لافضل المستويات .

* أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى محاولة التعرف على :

١ - العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى للمعاقين حركيا فى الكرة الطائرة جلوس .

٢ - العناصر البدنية المساهمة في مستوى الاداء المهارى للاعبى الكرة الطائرة المعاقين حركيا .

* فروض البحث :

١ - توجد علاقة ارتباط دالة احصائيا بين العناصر البدنية ومستوى الاداء للمهارات الاساسية

للاعبى الكرة الطائرة جلوس أفراد العينة قيد البحث .

٢ - تختلف نسبة مساهمة العناصر البدنية بالنسبة لكل مهارة من المهارات الاساسية للاعبى

الكرة الطائرة جلوس أفراد العينة قيد البحث .

* منهج البحث :

اختارت الباحثة المنهج الوصفى حيث يتناسب وطبيعة هذه الدراسة .

* عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمرية وقوامها (٤٥) لاعبا من لاعبي الكرة الطائـــــرة

جلوس بأندية القاهرة والجيزة وبنها .

* أدوات جمع البيانات :

الاستبيان :

بعد استطلاع رأى الخبراء (١٠ خبراء) تم تحديد الاهمية النسبية لعناصر اللياقة

البدنية الخاصة بالكرة الطائرة جلوس والاختبارات المناسبة لقياسها .

وذلك من خلال استمارات استبيان خاصة من تصميم الباحثة .

* القياسات الجسمية :

• الطول ، الوزن

* عناصر اللياقة البدنية واختباراتها :

القدرة العضلية للذراعين	—	رمى كرة طبية زنة ٣ كجم .
الاستجابة الحركية	—	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية .
الدقة	—	التصويب على الدوائر المتداخلة .
التوافق العضلي العضبي	—	رمى واستقبال الكرات .
الجلد العضلي	—	الجلوس من الرقود لأكبر عدد من المرات .
المرونة	—	التقوس للخلف من وضع الانبطاح .
الجلد الدوري التنفسي	—	الجرى ٢٥ متر × ٥ .
قوة القبضة	—	قوة القبضة بواسطة الديناموميتر .

* مستوى الاداء المهارى واختباراته :

الارسل من أسفل ومن أعلى مواجه	—	الارسل فى مناطق محددة .
التمرير من أسفل	—	التمرير من أسفل على الحائط لمدة دقيقة .
التمرير من أعلى	—	التمرير من أعلى على الحائط لمدة دقيقة .
الضرب الساحق	—	الضربة الساحقة المستقيمة القطرية .
حائط الصد	—	حائط الصد المتكرر .

* نتائج الدراسة :

فى ضوء أهداف هذه الدراسة وفروضها وفى حدود العينة واطار المنهج العلمى المستخدم واعتمادا على التحليل الاحصائى توصلت الباحثة للنتائج التالية :

أولا : معاملات الارتباط بين المهارات الاساسية وعناصر اللياقة البدنية :

١ — بالنسبة للارسل :

توجد علاقة دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين الارسل من أعلى وكل من الدقة والجلد الدوري التنفسي .

٢ - التمرير من أسفل :

توجد علاقة دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين التمرير من أسفل وكل من المرونة،
الجلد العضلى ، قوة القبضة .

٣ - التمرير من أعلى :

توجد علاقة دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين التمرير من أعلى والمرونة .

٤ - الضربة الساحقة :

توجد علاقة دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين الضربة الساحقة وكل من القدرة
العضلية للذراعين ، الجلد العضلى والجلد الدورى التنفسى .

٥ - حائط الصد :

علاقة دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين حائط الصد وكل من الجلد العضلى والجلد
الدورى التنفسى .

ثانيا : ترتيب مساهمات العناصر البدنية فى مستوى الاداء المهارى كنتيجة للتحليل المنطقى

للاخبار :

* بالنسبة للارسال من أعلى :

عناصر اللياقة البدنية المساهمة فى الاداء المهارى للارسال من أعلى هى بالترتيب :

- الجلد الدورى التنفسى .
- الدقة .
- القدرة .
- المرونة .

* الارسال من أسفل :

عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الاداء المهارى للارسال من أسفل هي بالترتيب :

- الاستجابة الحركية •
- قوة القبضة •
- التوافق •
- القدرة •

* التمرير من أسفل :

عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الاداء المهارى للتمرير من أسفل هي بالترتيب :

- المرونة •
- قوة القبضة •
- الاستجابة الحركية •
- الجلد العضلى •

* التمرير من أعلى :

عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الاداء المهارى للتمرير من أعلى هي بالترتيب :

- المرونة •
- القدرة •
- قوة القبضة •

* الضربة الساحقة :

عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الاداء المهارى للضربة الساحقة هي بالترتيب :

- القدرة •
- الجلد العضلى •
- الجلد الدورى التنفسى •
- قوة القبضة •

حائط الصد :

★

عناصر اللياقة البدنية المساهمة في الاداء المهارى لحائط الصد هى بالترتيب :

- الجلد الدورى التنفسى •
 - الجلد العضلى •
 - الاستجابة الحركية •
 - المرونة •
-

* الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة الدراسة وخصائصها ومن خلال المعالجات الاحصائية والمستخدمه ، توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :

- ١ - يعتبر الجلد الدورى التنفسى والجلد العضلى والمرونة من عناصر اللياقة البدنية المؤثرة والهامة بالنسبة للاعبى الكرة الطائرة جلوس . حيث كانت مساهمة فى الاداء المهارى .
- ٢ - لا تعتمد لعبة الكرة الطائرة جلوس على قوة القبضة كثيرا نظرا لمحدودية مساحة المقلب وارتفاع الشبكة فهى من العناصر غير المؤثرة بدرجة كبيرة . فتعتمد الضربة الساحقة مثلا على القدرة العضلية للذراعين والجلد الدورى التنفسى والجلد العضلى ويعتمد الارسال من أعلى على الدقة والجلد الدورى التنفسى رغم أن هاتان المهارتان يعتبران من الوجهة الفنية من المهارات الهجومية التى تحتاج لقوة القبضة لدى الاسوياء .
- ٣ - أن أنواع حائط الصد مختلفة وتتعدد الطرق المستخدمة لادائه وهو أيضا يعتمد على الجلد الدورى التنفسى والجلد العضلى ولا يحتاج كثيرا الى قوة القبضة حيث يمكن أدائه بالساعدين وعظمة الرسغ لليد بالاضافة للطرق العادية المستخدمة .
- ٤ - اعتماد اللاعبين على مهارات دون غيرها كما هو الحال فى مهارة الارسال قد يؤثر على نتيجة علاقة الارتباط بين عناصر اللياقة البدنية وبين هذه المهارة واللاعبين يستخدمون الارسال من أعلى أكثر من الارسال من أسفل مواجهه فتأثرت العلاقة الارتباطية بين الارسال من أسفل وعناصر اللياقة البدنية لعدم ممارستها أو التدريب عليه بصفة مستمرة .

* التوصيات :

- ١ - اعداد اختبارات خاصة مقننة للمعاقين حركيا يمكن الاعتماد عليها في مثل هذه الدراسة .
- ٢ - تطبيق أبحاث مشابهة في الانواع الاخرى للكرة الطائرة للمعاقين مثل الكرة الطائرة على الكراسى المتحركة ، الكرة الطائرة وقوف .
- ٣ - تطبيق البرامج التجريبية لتنمية الصفات البدنية التي اختيرت في الدراسة على لاعبي الكرة الطائرة جلوس .
- ٤ - تطبيق أبحاث ودراسات عن التحليل الحركي و شكل الاداء لمهارات الكرة الطائرة جلوس .
- ٥ - عمل بطارية اختبار للاعبى الكرة الطائرة جلوس .
- ٦ - لقد آن الاوان لثلا يظل عند حد النشاط الترويحي للمعاقين لابد أن نولى الاهتمام بالانشطة الرياضية التنافسية الاخرى للمعاقين وخاصة الالعب الجماعية وذلك بالبحث والدراسة .
- ٧ - ايجاد أبسط أنواع التنسيق بين النادى ، المدارس ، الجامعات أو مراكز التأهيل ومعاهد التعليم الخاصة عند اختيار الممارسين لاي نشاط رياضى .
- ٨ - الاندية حقل خصب لاثراء علم التدريب وبحوثه التطبيقية فليكن التركيز على أماكن الممارسة الفعلية للانشطة الرياضية للمعاقين من جهة البحوث العلمية وتطبيقها .
- ٩ - الشباب المعوق بدنيا تتضمنهم جميع مراحل ومستويات التعليم لذلك من الواجب علينا أن نولى هذه الفئة الخاصة الانتباه المناسب سواء فى التربية الرياضية أو فى الابحاث الرياضية وعمل البرامج التدريبية التى يمكن أن يستفيد بها المدربين العاطلين فى هذا المجال .
- ١٠ - علاوة على ما تقدم فاننى أطمح الى يوم تدرس فيه ألعاب المعاقين ضمن برامج كلية التربية الرياضية - حتى نعطى دفعة قوية فى اتجاه نشر هذه الرعاية الرياضية اللازمة لقطاع عريض من أبناء الامة - مع توفير المادة العلمية الضرورية لمناهج الدراسة الجامعية فى هذا المجال .

HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL
EDUCATION FOR GIRLS-CAIRO

SPEIFIC PHYSICAL FITNESS ELEMENTS OF VOLLEY BALL AND ITS
CONTRIBUTION IN SKILL PERFORMANCE FOR PHYSICALLY
HANDICAPPED

By
Ghada Farouk Abd-El Aziz Moustafa
Departement of Games

A Thesis
Submitted of the Requirements
For The Master Degree of
Philosphy In Physical Education

Supervised By

Dr. Mona Mohamed Gada
*Prof. At The Department of
Games
Faculty of Physical
Education For Girls*

Dr. Afaf Mohamed Khtaby
*Prof. At The Department of
Games
Faculty of Physical
Education For Girls*

THE RESEARCH'S SUMMARY

The research's title:

Specific physical fitness elements of volley ball and its contribution in skill performance for physically handicapped.

THE NEED FOR RESEARCH AND IT'S IMPORTANCE

Sitting Volleyball play is one of interesting physical sport for handicafe because of its advantage relative to all different team games for handicafe. Day by day sitting Volleyball play have big spread specially on the local side, and many of international federation were created beside many places to practice so we have now a good number of sitting Volleyball teams contributing in international and local competitives.

The physical fitness elements play an essential role in practicing and pefrecting all physical activities. The individual can't perfect the essential motion skills concerned with the activity which he practices in case be lacks the essential physical characters for this special kind of physical activity as it is specially linked to the performed skilful motions.

Sitting Volleyball play has a special type which differentiates it from other team games for handicapes. That's why it requires the availability of special physical characters.

There is no doubt that the trail to know the relation between physical fitness elements and fundamental skills in sitting Volleyball. This is done by putting the right scientific basis to following up with players and reach the best levels.

The research's aims:

1. Invastigate the relation between spesific physical fitness elements and fundamental skills in sitting Volleyball.

2. The extent of sharing physical characters in the skillful performance level of sitting Volleyball players.

The Research assumptions:

1. There is a relationship between spesific physical fitness elements and fundamental skills in sitting Volleyball.

2. What are the most important physical characters sharing in the skillful performance level of sitting Volleyball.

The research's index:

the researcher chooses the descriptive progress as it goes with the nature of this study.

The research's sample:

The research sample was chosen by the direct method from sitting Volleyball men player in Cairo, Giza and Banha Clubs. The sample consists of (45) player.

Tools used in gathering information:

- Questionnaire:

After taking the experts opinions (10 expert).

The physical fitness elements of sitting Volleyball, and the suitable tests for their measurement were defined. This was done through special questionnaire sheets designed by the researcher.

The somatic measurements:

- Height and Weight

The physical fitness elements and their tests:

- Throwing a medical ball weight 3 kgrams.
- Nelson speed of movement test
- Throwing a basket ball in 3 limited circle.
- Throwing and receiving balls.
- Sit-ups test.
- Trunk extension test
- Run 25x5 test.
- Grip strength by hand dynamometer.
- To measure the muscular power of both arms.
- To measure speed of movement.
- To measure Accuracy
- To measure muscles coordination.
- To measure muscular endurance
- To measure flexibility.
- To measure cardiovascular.
- To measure grip strength.

The skillful performance level and its tests

- Throwing from a high point in limited areas to measure serving.
- Passing from underwards and upwards at the wall for moment of measure passing.
- The radial straight fatal strile to measure the fatal strike.
- Repeated block test to measure the block.

The results:

1. The relation between physical fitness elements and skillful performance level.

A. Concerning serving:

- Proportional statistical relation at the level 0.05 between skillful performance level of serving and each of: Accuracy and cardiovascular.

B. Concerning under wards passing:

There is a proportional relation data at the level 0.05 between skillful performance level of passing and each of: Flexibility, muscular endurance, and grip strength.

C. Concerning upwards passing:

There is a proportional relation data at the level 0.05 between skillful performance level of passing and flexibility.

D. Concerning the spike smash:

There is a propotional relation data at the level 0.05 between skillful performance level of spike smash and each of:

Muscular power, muscular endurance, and cardiovascular.

E. Concerning the block:

There is a proportional relation data at the level 0.05 between the block and each of:

Muscular endurance and cardiovascular.

- The physical characters sharing in the skillful performance level appeared in the following order:

A. Concerning serving:

1. Tennis serve:

- Cardiovascular - Accuracy - muscular power of both arms - Flexibility.

2. Normal serve:

- Speed of movement - grip strength - muscular coordination - power of both arms.

B. Concerning passing from underwards:

- Flexibility - grip strength - speed of movement - muscular endurance.

C. Concerning passing from upwards:

- Flexibility - power of both arms - grip strength.

D. Concerning spike smach

- Power of both arms - muscular endurance -
cardiovascular - grip strength.

E. Concerning the block:

- Cardiovascular - muscular endurance - speed of
movement - Flexibility.

CONCLUSIONS:

According to the research's aims and the limitations of the study sample and its character's, throughout the used statistical dealings, the researcher reached the following conclusions:

- 1- It is considered that cardiovascular, muscular endurance and flexibility are of the (chosen) physical fitness that effects and are important to the sitting volleyball players. Where most of it were sharing.
- 2- Sitting volleyball is not depend on grip strength very much because of limited playing court and the hight of the net, so it is not effects so much. For example: spike depend on power of both arms, cardiovascular, and muscular endurance. The service depend on cardiovascular and accuracy.
- 3- The block depend on cardiovascular and muscular endurance, but it is not depend on grip strength very much.
- 4- Players dependence on some skill performance such as service so it is effects in relation between physical fitness and these skill. (service).

RECOMMENDATIONS:

The researcher recommends the following:

- 1- Make a special tests fore physically handicapped which can depend on it in studies.

- 2- Applicate similar researchs in another kind of volleyball for physically handicapped.
- 3- Applicate training programmes to improve physical fitness in this study.
- 4- Applicate researchs and studies about analysis movement and performance for skills in sitting volleyball.
- 5- Fixed physical fitness battery for sitting volleyball players.
- 6- The researcher must care of competation games for handicapes by making more researchs and studies.
- 7- Researcher must coordinate between clubs, schooles, and universities to select for any sport active.
- 8- We must be attention to clubs of handicapped if we want to found the right place to make a researchs for them.
- 9- Taking care of physical handicap, youth in physical education and making physical researchs and training programs for trainers to use.
- 10-The researcher hope for physical handicafe studies to inter the program studies in physical education colleges.