

المراجع

المراجع باللغة العربية

المراجع باللغة الأجنبية

## قائمة المراجع

### المراجع العربية :

- ١ - إبراهيم أحمد سلامة ، الإختبارات والقياس فى التربية البدنية ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٠ .
- ٢ - أحمد فرج مبارك ، بناء إختبار معرفى فى التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية بنين بدولة الكويت ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٨ .
- ٣ - أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك ، القياس فى المجال الرياضى ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٦ .
- ٤ - أشرف عيد مرعى ، " تأثير برنامج رياضى مقترح على درجة التوافق الشخصى والإجتماعى لدى المعوقين بدنيا من تلاميذ المرحلة الإعدادية " رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
- ٥ - إقبال رسمى محمد ، " قياس المعارف القوامية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بمحافظة القاهرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
- ٦ - التربوية ، مجلة للإبحاث التربوية ، العدد (٣١) ، جامعة الأزهر ، ١٩٩٣ .
- ٧ - المجلة المصرية للتقويم التربوى ، المجلد الثانى ، العدد الأول ، دار الإتحاد للطباعة ، القاهرة ، ١٩٩٤ .

- ٨ - المجلة العلمية ، علوم وفنون ، دراسات وبحوث ، العدد الثانى ، السنة السادسة ،  
جامعة حلوان ، إبريل ، ١٩٩٤ .
- ٩ - آمال فؤاد ، بناء إختبار معرفى للتربية الرياضية للصف الثامن من مرحلة التعليم  
الأساسى " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
- ١٠ - أليين وديع فرج ، " بناء إختبار معرفى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية  
الرياضية بالأسكندرية " ، إنتاج علمى العدد الثالث ، المجلد الخامس ، ١٩٨٢ .
- ١١ - أمل سيد أحمد ، " بناء إختبار معرفى فى كرة السلة " ، رساله ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ .
- ١٢ - أمين الخولى ، " أثر الوسائل السمعية والبصرية على المجال المعرفى فى التربية  
الرياضية " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ،  
١٩٨٢ .
- ١٣ - " مصادر المعرفة الرياضية لطلبة وطالبات جامعة حلوان بالقاهرة"  
المؤتمر العلمى الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، ترشيد التربية  
البدنية ، والرياضية لشباب الجامعات من سن ١٨ الى ٢٥ سن ، المجلد  
الثانى ، الأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .
- ١٤ - أمين انور الخولى وآخرون ، " بناء إختبار معرفى فى اللياقة البدنية لطلاب قسم  
التربية الرياضية بجامعة أم القرى " ، الكتاب السنوى فى التربية وعلم النفس ،  
المجلد الحادى عشر والثانى عشر ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٦ .

- ١٥ - بثينة محمد واصل ، بناء إختبار معرفى فى اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، دراسات وبحوث ، المجلد الرابع ، العدد الأول ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .
- ١٦ - جمال عبدالعاطى الشافعى ، " بناء اختبار معرفى فى كرة اليد لطلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية بالمدينة المنورة " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الثانى ، العدد الثانى ، ١٩٩٠ .
- ١٧ - حسام الدين مصطفى ، قانون العاب القوى لرياضة المعوقين ، ١٩٩٤ .
- ١٨ - \_\_\_\_\_ ، قانون الكرة الطائرة جلوس للمعوقين ، ١٩٩٤ .
- ١٩ - حسين حسن مصطفى ، " تأثير برنامج مقترح للتمرينات البدنية على بعض القدرات الحركية والإنحرافات ، القوامية للمعوقين بدينا " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ .
- ٢٠ - حمدي عبدالمنعم ، " بناء اختبار معرفى فى الكرة الطائرة لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين " ، المؤتمر العلمى الأول ( الرياضة للجميع ) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ٢١ - دليل المراكز الرياضية لتدريب المعوقين ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، جهاز الرياضة ، قطاع الخدمات والمشروعات ، ١٩٨٩ .
- ٢٢ - سليمان على حجر ، " بناء مقياس المعلومات الغذائية لطلبة وطالبات المرحلة الجامعية " ، دراسات وبحوث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .

- ٢٣ - سوسن عثمان عبداللطيف ، على الدين السيد محمد ، الخدمة الإجتماعى فى المجال الطبى والتأهيل الإجتماعى للمعوقين ، ١٩٩٠ .
- ٢٤ - سيد جمعة خميس ، " دراسة لبعض النواحي البدنية والنفسية للمعوقين جسدياً" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .
- ٢٥ - صفوت فرج ، القياس النفسى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٢٦ - \_\_\_\_\_ ، القياس النفسى ، الطبعة الثانية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٩ .
- ٢٧ - \_\_\_\_\_ ، الفروق بين الإنبساطين والإنطوائيين فى الأحكام الأخلاقية ، المؤتمر الخامس الإحصائى .
- ٢٨ - صفية أحمد محى ، " بناء إختبار معرفى فى الرقص الإبتكارى الحديث لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد الثانى ، العدد الثالث ، ١٩٩٠ .
- ٢٩ - عادل ابراهيم أحمد ، " تصميم مقياس معرفى لحكام كرة اليد " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ١٩٨٩ .
- ٣٠ - عادل حسنى السيد ، " بناء مقياس معرفى لمدربرى كرة السلة بالوجه القبلى" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ١٩٩١ .

٣١ - عادل عبدالصير ، وآخرون ، " بناء اختبار معرفى فى رياضة الجمباز " ، دراسات وبحوث المؤتمر الدولى الثالث ( الشباب والرياضة ) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .

٣٢ - عادل فوزى ، " دراسة المستوى المعرفى لمدربى السباحة فى الرياضيات المائية المختلفة " ، المؤتمر العلمى الأول ، دور التربية الرياضية فى المجتمع المصرى المعاصر ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .

٣٣ - عبدالعزيز أحمد عبدالعزيز ، ناريمان محمد الخطيب ، " بناء إختبار للمعارف والمعلومات بتدريب المقاومة " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد السابع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ .

٣٤ - عبدالمجيد النشواتى ، علم النفس التربوى ، الطبعة الثانية ، دار الفرقان ، الأردن ، ١٩٨٥ .

٣٥ - عبدالنبى اسماعيل الجمال ، " أثر ممارسة البرنامج الرياضى فى أوقات على تقبل الذات لدى المعوقين " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .

٣٦ - عفت حسن شفيق ، وفتنات محمد ، " بناء اختبار معلومات لطالبات كلية التربية الرياضية للفرقة الرابعة فى السباحة " ، انتاج علمى ، المؤتمر العلمى الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، ترشيد التربية البدنية والرياضية لشباب الجامعات من سن ١٨ : ٢٥ سنة ، المجلد الثانى ، الأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .

٣٧ - على حسن السعدنى ، القانون الدولى لرفعات القوة للمعاقين ، مطبعة الفتح ، الهرم ،  
١٩٩٣ .

٣٨ - \_\_\_\_\_ ، " تنمية القوة العضلية للمجموعات العضلية العاملة فى رفعة  
الضغط للمعوقين وتأثيرها على المستوى الرقوى " ، رسالة ماجستير ، كلية  
التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٢ .

٣٩ - \_\_\_\_\_ ، سلسلة رياضيات المعاقين ، مدخل لرياضة المعاقين المجلس  
الأعلى للشباب والرياضة ، جهاز الرياضة الأدارة المركزية للرياضة للجميع ،  
١٩٩٥ .

٤٠ - على حسنين حسب الله ، محمد أحمد محمد الحفناوى ، " بناء اختبار معرفى لحكام  
الكرة الطائرة " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد السادس ،  
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ .

٤١ - فاروق عبدالفتاح موسى ، القياس النفسى والتربوى للأسوياء والمعوقين ، الطبعة  
الأولى ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٩٠ .

٤٢ - فاطمة محمد عبدالمقصود ، " بناء إختبار معرفى فى كرة امسلة " مجلة فنون الرياضة  
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الثانى ، ١٩٨٩

٤٣ - فرج حسين بيومى ، " بناء إختبار معرفى فى كرة القدم لطلبة الصف الثالث بكلية  
التربية الرياضية بالاسكندرية " ، المؤتمر العلمى الرابع ، دراسات وبحوث  
التربية الرياضية ، ترشيد التربية الرياضية لشباب الجامعات من سن ١٨ الى  
٢٥ سنة ، المجلد الثانى ، الاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .

٤٤ - فؤاد ابو حطب ، سيد أحمد عثمان ، التقويم النفسى ، الطبعة الرابعة مكتبة الإنجلو المصرية ، ١٩٨٦ .

٤٥ - فؤاد البهى السيد ، علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ .

٤٦ - كمال درويش ، محمد الحماحمى ، الترويح وأوقات الفراغ فى المجتمع المعاصر ، مكة المكرمة ، ١٩٨٦ .

٤٧ - لطفى بركات أحمد ، تربية المعوقين فى الوطن العربى ، دار المريخ للنشر ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٨١ .

٤٨ - لىلى السيد فرحات ، " أثر برنامج رياضى مقترح على تنمية بعض القياسات الإنثروبومترية للمصابين بشلل الأطفال " المؤتمر الدولى تاريخ وعلوم الرياضة ، ١٩٨٨ .

٤٩ - مدحت صالح سيد ، " بناء إختبار معرفى فى كرة السلة " ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد السابع والثامن ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٩٠ .

٥٠ - محمد أحمد خليفة ، " بناء إختبار معرفى لطلبة تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .

٥١ - محمد السيد على مصطفى ، " بناء إختبار معرفى فى رياضة الجودو لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ .

- ٥٢ - محمد المتوكل على الله حسن ، " بناء اختبار معرفى للاعبى المبارزة ، " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ .
- ٥٣ - محمد حسن علاوى ، علم التدريب الرياضى ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ٥٤ - محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان ، القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- ٥٥ - محمد رفعت حسن ، العاب المقعدين ، الجزء الأول ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، الإسكندرية ، ١٩٧٧ .
- ٥٦ - \_\_\_\_\_ ، الرياضة للمعوقين - العاب المكفوفين والبتز .
- ٥٧ - محمد صبحى حسانين ، التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الطبعة الثانية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧ .
- ٥٨ - \_\_\_\_\_ ، طرق بناء وتقنين الإختبارات والمقاييس فى التربية البدنية ، الطبعة الأولى ، مطابع دار الشعب ، ١٩٨٢ .
- ٥٩ - محمد محمد الحماحمى ، عايدة عبدالعزيز مصطفى ، الترويح بين النظرية والتطبيق ، مطبعة الأخوة ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ٦٠ - محمود أحمد أبو العينين ، " التعرف على نوعية العلاقة بين الجانب المعرفى والأداء المهارى ومدى مساهمة الجانب المعرفى فى الأداء المهارى " دراسات وبحوث المجلد الخامس ، العدد الثانى ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .

٦١ - محمود عبدالفتاح عنان ، عدنان درويش جلون ، الرياضة والترويح للمعوقين ،  
مكتبة نهضة مصر ، القاهرة ، ١٩٩٠ .

٦٢ - محمود عبدالفتاح عنان ، " بناء إختبار معرفى فى سباحة المنافسات لطلاب كلية  
التربية الرياضية للبنين تخصص سباحة " ، مؤتمر الرياضة للجميع ، المؤتمر  
الرابع ، دراسات وبحوث التربية الرياضية ، ترشيد التربية البدنية والرياضية  
لشباب الجامعات من سن ١٨ : ٢٥ سنة ، المجلد الثانى ، الأسكندرية ، جامعة  
حلوان ، ١٩٨٣ .

٦٣ - مرفت عمر الشناوى ، بناء اختبار معلومات لمنهج التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية  
بمحافظة الأسكندرية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،  
بالأسكندرية ، ١٩٨٦ .

٦٤ - منال منصور بوحמיד ، راجعة صديقة العوضى ، المعوقون ، الطبعة الثانية ، الكويت ،  
١٩٨٥ .

٦٥ - منى أحمد عبدالحكيم ، " قياس حصائل التربية الرياضية مهارى - وجدانى - معرفى  
للمرحلة الثانوية " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ،  
١٩٨٥ .

٦٦ - نادرة محمد العينى ، " المعرفة الرياضية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات  
الحركية لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة " ، رسالة دكتوراه ، كلية  
التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .

٦٧ - ناريمان محمد على الخطيب ، " بناء اختبار معرفى مصور لتقييم المعلومات الخاصة  
بالنواحى الفنية لمهارات الجمباز لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية  
للبنات " ، بحوث المؤتمر العلمى الأول للتربية الرياضية والبطولة ، المجلد  
الرابع ، ١٩٨٧ .

٦٨ - يحيى حسن درويش ، رعاية المعوقين وتأهيلهم .

المراجع الأجنبية :

- 69 - Barryl. Johnsons, Jackk. Nelson : Practical Measurements for Evaluation in Physical Education , Macmillan Publishing Company, New York, London, 1986.
- 70 - Donald K. Mathews, D,P. ED, Measurements in Physical Education, W.B. Saunders Company, Philadelphia, London Toronto, 1978.
- 71 - Joseph, P. Winnick : Adapted Physical Education and Sport, 1990.
- 72 - Ronald C.Adams, And athers, Sports and Exercises for the Physically Handicapped, Second Ed, LEA & Fefiger Philadelphia, 1975.
- 73 - Paralimpils 1992. Ixparelympic Games official report, Barcelona 92, Enciclopedia Calana.
- 74 - Powell, FranKM, Cognitive and Physical relationship in College Women and Men, Journal Anaheim, CA, March 29 April, 1984.
- 75 - Teylor, and others, Achivement in Foundations Courses related to Cognitive level or Major, Journal, 1975.

## قائمة الملحقات

-

- ملحق (أ) قائمة الخبراء
- ملحق (ب) إستمارة إستطلاع رأى الخبراء
- ملحق (ج) الإختبار فى الدراسة الإستطلاعية الأولى على الخبراء
- ملحق (د) الإختبار فى الدراسة الإستطلاعية الثانية على عينة عددها (٥٥) ممارسا للنشاط الرياضى .
- ملحق (هـ) الإختبار فى الدراسة الإستطلاعية الثالثة على عينة عددها (٣٠) ممارسا للنشاط الرياضى .
- ملحق (و) الإختبار فى صورة النهائية

-

ملحق (٢)  
قائمة الخبراء

خبراء فى مجال التربية الرياضية والقياس :

- ١ - أ.د. محمد فضالى
- ٢ - أ.د. ابراهيم قنديل
- ٣ - أ.د. مديحة سامى
- ٤ - أ.د. نادية أحمد متولى
- ٥ - أ.د. ليلى عبدالعزيز زهران
- ٦ - أ.د. ليلى السيد فرحات
- ٧ - أ.د. نادية حسن رسمى
- ٨ - أ.د. قدرى بكرى
- ٩ - أ.د. محمود عبدالفتاح عنان
- ١٠ - أ.م. اشرف مرعى

خبراء فى مجال العلاج الطبيعى :

وكيل كلية العلاج الطبيعى - جامعة القاهرة  
أستاذ بكلية العلاج الطبيعى - جامعة القاهرة

- ١١ - أ.د. إيتسام خطاب
- ١٢ - أ.د. أحمد حسن

خبراء فى مجال المعاقين :

سكرتير الإتحاد العام للمعاقين  
طبيب - عضو مجلس الإدارة بالإتحاد العام  
للأندية الرياضية للمعاقين .

- ١٣ - د. حسام الدين مصطفى
- ١٤ - د. محمد صلاح

خبراء فى مجال علم النفس :

أستاذ مساعد بكلية التربية - جامعة الأزهر  
مركز المعاقين

- ١٥ - أ.م. رشاد عبدالعزيز موسى

ملحق (ب)  
إستمارة إستطلاع رأى الخبراء

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء

الأسم :  
عدد سنوات الخبرة :  
الوظيفة :

تقوم الباحثة / منال أحمد أمين " ببناء إختبار معرفى فى الأنشطة الرياضية للمعاقين بدنيا" للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية .

وتوصلت الباحثة بتحليلها للخطة العامة للاتحاد العام للأندية الرياضية للمعاقين بجمهورية مصر العربية بالإضافة الى الإطلاع على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية المرتبطة بهذه الدراسة وقد تمكنت من التوصل الى المحاور التالية :

- ١ - تاريخ الألعاب الرياضية التى يمارسها المعاقون بدنيا .
- ٢ - قواعد وقوانين ومصطلحات كل لعبة .
- ٣ - اللياقة البدنية .
- ٤ - الناحية النفسية .
- ٥ - القيم والسلوك المكتسب من الممارسة .
- ٦ - وسائل الأمن والسلامة أثناء الممارسة .
- ٧ - التأهيل الرياضى .
- ٨ - الترويج الرياضى .

ويسر الباحثة أن تتعرف على رأى سيادتكم لما هو معروف عن خبراتكم فى هذا المجال لذلك رجاء إبداء الرأى فيما يلى :

( ب ٢ )

- ١ - مدى كفاية المحاور لقياس الجانب المعرفي للأنشطة الرياضية للمعاقين بدنيا .
- ٢ - مدى مناسبة هذه المحاور لعينة البحث من المعاقين بدنيا .
- ٣ - تحديد الأهمية النسبية لهذه المحاور بإعطاء درجة من عشرة وفقا لما ترون سيادتكم لكل محور بالإضافة الى درجة إنتماء كل محور من هذه المحاور الى ( المعرفة - الفهم ) .

م	المحاور	المعرفة	الفهم	الدرجة المقترحة
١	تاريخ الألعاب الرياضية التي يمارسها المعاقون بدنيا			
٢	قواعد وقوانين كل لعبة .			
٣	اللياقة البدنية .			
٤	الناحية النفسية			
٥	القيم والسلوك المكتسب من الممارسة			
٦	وسائل الأمن والسلامة			
٧	التأهيل			
٨	الترويج			

مقترحات أخرى :

-  
-  
-  
-

والباحثة تقدم لسيادتكم جزيل الشكر لحسن تعاونكم لإثراء هذا العمل العلمي .

الباحثة

منال أحمد أمين

ملحق (ج)

الإختبار فى الدراسة الإستطلاعية الأولى ( الخبراء )

١ - تاريخ رياضة المعاقين :

أقرأ العبارات التالية جيدا واختر العبارة الصحيحة من بين الإجابات الثلاث وضع دائرة حول الإجابة الصحيحة :

١ - كانت مصر أول دولة عربية تشترك فى الدورة الاولمبية للمعاقين فى المانيا عام :

أ - ١٩٨٦

ب - ١٩٧٩

ج - ١٩٧٢

د - ١٩٧٠

٢ - الدورات الاولمبية فى مصر من عام ١٩٧٢ حتى عام ١٩٨٤ كانت تتبع :

أ - الإتحاد الدولى للمعاقين .

ب - وزارة الصحة .

ج - وزارة الشؤون الإجتماعية

د - وزارة الشباب والرياضة

٣ - من الألعاب التى اشتركت فيها مصر فى بداية ظهور الأنشطة الرياضية للمعاقين هى :

أ - العاب قوى وسباحة

ب - كرة يد ورماية

ج - العاب قوى ومصارعة

د - جميز وكرة طائرة

٤ - اقام سيرلودفج جوتمان Guttman أول بطولة عالمية لرياضة المعاقين لمصابى الشلل

والبتر باستخدام الكراسى المتحركة عام :

أ - ١٩٥٦

ب - ١٩٥٠

ج - ١٩٤٨

د - ١٩٤٧

( ج ٢ )

٥ - أنشأ الإتحاد الألماني لرياضة المعاقين بدنيا وحركيا الذى يرأسه بروفيسير ديم Dim عام :

أ - ١٩٥١

ب - ١٩٦٣

ج - ١٩٦٠

د - ١٩٦٨

٦ - تم تشكيل المنظمة العالمية لرياضات المعاقين الاولمبية فى روما عام :

أ - ١٩٦٠

ب - ١٩٤٨

ج - ١٩٥١

د - ١٩٥٩

٧ - تم اقامة اولى البطولات العالمية التى شملت انواع الإعاقة المختلفة والتى اشرف على

تنظيمها الإتحاد الفرنسى لرياضات المعاقين عام :

أ - ١٩٦٩

ب - ١٩٥٩

ج - ١٩٨٠

د - ١٩٧٠

٨ - استجاب العالم لنداء الأمم المتحدة فى إثبات الحقوق التى تخص المعاقين ووجوب

ممارستهم لأنواع النشاط المختلفة :

أ - ١٩٧٥

ب - ١٩٨٠

ج - ١٩٨٤

د - ١٩٩٠

٩ - تم اقامة اول دورة اولمبية للمعاقين فى ( تورنتو - كندا ) بعد ادخال التعديلات على

رياضات المعاقين بالبتر عام :

( ج ٣ )

أ - ١٩٦٧

ب - ١٩٧٦

ج - ١٩٧٩

د - ١٩٨٢

١٠ - تم إقامة الدورة الأولمبية للمعاقين في ( ارنهايم - هولندا ) متزامنه مع دورة موسكو عام :

أ - ١٩٦٠

ب - ١٩٧٠

ج - ١٩٧٥

د - ١٩٨٠

١١ - تم إقامة الدورة الاولمبية في ( نيويورك - أمريكا ) متزامنة مع الدورة في لوس أنجلوس عام :

أ - ١٩٧٥

ب - ١٩٧٩

ج - ١٩٨٤

د - ١٩٨٥

١٢ - اقيمت الدورة الاولمبية للمعاقين في ( سول - كوريا الجنوبية ) عام :

أ - ١٩٩٢

ب - ١٩٨٥

ج - ١٩٨٨

د - ١٩٨٠

١٣ - بدأ التفكير في إقامة الدورات الاولمبية للمعاقين بعد الأسوياء بعدة أيام عام :

أ - ١٩٤٧

( ج ٤ )

ب - ١٩٥٢

ج - ١٩٦٠

د - ١٩٦٧

١٤ - تأسس الإتحاد العام للأندية الرياضية للمعاقين عام :

أ - ١٩٨٩

ب - ١٩٨٢

ج - ١٩٨٠

د - ١٩٧٣

١٥ - شاركت مصر فى الدورات الأولمبية للمعاقين حتى الآن بعدد :

أ - ١٥ دورة

ب - ١٠ دورات

ج - ٦ دورات

د - ٨ دورات

١٦ - يرجع الفضل فى تأسيس الألعاب الرياضية للمعاقين الى :

أ - جيمس نايسمىث

ب - لوثر جوليك

ج - لودفيج جوتمان

د - ميداو

١٧ - اقيمت البطولة الأفريقية الأولى لرياضة المعاقين عام ١٩٩١ فى :

أ - المغرب

ب - مصر

ج - تونس

د - سوريا

( ج ٥ )

١٨ - نظمت اول بطولة عالمية لرياضة المعاقين بدنيا فى :

أ - انجلترا

ب - المانيا

ج - اليابان

د - كندا

١٩ - أول أشتراك لمصر كان فى مدينة استكمنديفيل بإنجلترا فى رياضة رفع الأثقال عام :

أ - ١٩٩١

ب - ١٩٨٥

ج - ١٩٧٩

د - ١٩٧٧

٢٠ - حقق اللاعب احمد جمعة محمد فى بطولة فرنسا الدولية لرفع الأثقال عام ١٩٩٢ كأس

أحسن لاعب فى البطولة وكأس للرقم العالمى الجديد باسمه فى وزن :

أ - ١٢٠ كجم

ب - ١٧٥ كجم

ج - ١٦٠ كجم

د - ١٨٥ كجم

٢١ - حقق الفريق المصرى فى بطولة العالم للكرة الطائرة جلوس بمدينة سراييفو

بيوغوسلافيا فى يونية ١٩٨٧ على المركز :

أ - الثالث      ب - الرابع      ج - السابع      د - العاشر

٢٢ - فى بطولة استكمنديفيل بإنجلترا حصلت مصر على أربع ميداليات ذهبية فى رفع الأثقال

ودرع أحسن لاعب ودرع احسن فريق فى يونيه عام :

أ - ١٩٩٤      ب - ١٩٩٠      ج - ١٩٨٥      د - ١٩٨٠

كرة السلة

-

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - تلعب مباراة كرة السلة على شوطين مدة كل منهما ١٥ دقيقة . ( )
- ٢ - يكون عدد فريق كرة السلة (٧) لاعبين أساسيين و(٥) لاعبين بدلاء ( )
- ٣ - يقوم بإدارة مباراة كرة السلة (٥) حكام . ( )
- ٤ - يحق للفريق المهاجم الإحتفاظ بالكرة لمدة (٣٠) ثانية . ( )
- ٥ - يحتسب خطأ فنى اذا نهض اللاعب من الكرسي محاولاً قطع تمريرة أو الإستحواذ على الكرة . ( )
- ٦ - يستبعد اللاعب من المباراة عند إرتكابه (٧) اخطاء شخصية . ( )
- ٧ - لا بد من القائم بالرمية الحرة الإنتهاء من ادائها فى (١٠) ثوانى . ( )
- ٨ - ابعاد ملعب كرة السلة ٢٨م طول و ١٥م عرض . ( )
- ٩ - يستمر اللعب فى المباراة حتى يصل عدد اللاعبين فى الملعب الى عدد (٢) لاعبين . ( )
- ١٠ - يحتسب خطأ شخصى اذا إحتك اللاعب أو كرسية بلاعب آخر منافس أو كرسية . ( )
- ١١ - يجب الا يظل اللاعب فى المنطقة المحرمة الخاصة بالمنافس لأكثر من (٧) ثوانى . ( )
- ١٢ - يتراوح وزن كرة السلة من ٨٠٠ جم - ٨٥٠ جم . ( )
- ١٣ - يعتبر الفريق فائز بالإنسحاب اذا تأخر الفريق عن ميعاد المباراة (١٥) دقيقة . ( )
- ١٤ - الحكم الأول هو المسئول عن دخول اللاعبين البدلاء الى الملعب . ( )
- ١٥ - يحتسب خطأ شخصى اذا أدخل اللاعب الكرة من أسفل السلة أثناء التصويب . ( )
- ١٦ - لا بد على الفريق أن ينتقل من نصف ملعبه الخلفى الى نصفه الأمامى خلال (١٠) ثوانى . ( )

الكرة الطائرة

-

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - أبعاد ملعب الكرة الطائرة جلوس ١٠م طول و٦م عرض . ( )
- ٢ - يلعب الإرسال من أى مكان فى الملعب . ( )
- ٣ - يبلغ وزن الكرة الطائرة للرجال (٢٠٠) جم ( )
- ٤ - تبدأ مباراة الكرة الطائرة أو أى شوط بالإرسال . ( )
- ٥ - يمكن رفع المقعدة من فوق الأرض اثناء التغيير من مكان لآخر . ( )
- ٦ - للاعب الحق فى لعب الإرسال قبل مرور (١٠) ثوانى من صفارة الحكم . ( )
- ٧ - عند الإرسال لا بد أن تكون مقعدة اللاعب أمام خط النهاية أى داخل الملعب . ( )
- ٨ - لايزيد عدد اللاعبين المسجلين فى الفريق عن (١٠) لاعبين . ( )
- ٩ - يحق للفريق أن يلمس الكرة (٣) لمسات . ( )
- ١٠ - يفوز بالشوط من يسجل قبل منافسة (١٥) نقطة . ( )
- ١١ - يسمح للاعب الذى يقوم بالإرسال بدخول الملعب قبل ترك الكرة ليداه . ( )
- ١٢ - يسمح بلمس ملعب الخصم بالأيدي بشرط ان يكون جزء من اليد ملامس لخط المنتصف وملعب اللاعب . ( )
- ١٣ - يسمح للاعبى خط الهجوم الأمامى برفع المقعدة عن ارضية الملعب عندما يستعد لبدء الضربة الساحقة . ( )
- ١٤ - يسمح للاعب خط الهجوم الأمامى بضربة ساحقة لإرسال من الخصم مباشرة عندما تكون فى المنطقة الأمامية وأعلى من نقطة فى الشبكة . ( )
- ١٥ - يسمح للاعب الخلفى لعب الضربات الساحقة من أى ارتفاع فى حالة ما اذا كان اللاعب اثناء الضربة لم يتعدى خط الهجوم بأردافة . ( )
- ١٦ - مسموح للاعبى خط الهجوم الخلفى برفع الأرداف عن ارضية الملعب فى حالة استعداد للعب أى كرة . ( )

( ج ٨ )

- ١٧ - لابد أن يكون جسم اللاعب داخل الملعب طوال لعب الكرة بالملعب ( )
- ١٨ - تخصصات اللاعبين فى الفريق هى لاعب خط أمامى ، و لاعب خط خلفى . ( )
- ١٩ - أهم غرض من أداء الإرسال هو ضرب الكرة بطريقة صحيحة . ( )

السباحة

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - يبلغ طول حمام السباحة ٥٠ متر . ( )
- ٢ - يجب أن يحدث اتصال بدنى (لمس) مع نهاية الحوض عند أداء الدوران فى جميع المسابقات . ( )
- ٣ - لا يشترط أن ينهى السباح فى الحارة التى بدء منها . ( )
- ٤ - تكون مسافة السباق فى سباحات الصدر والظهر والحرّة للفئات الطبية ٢، ٣، ٤ هي ١٠٠، ٥٠ متر . ( )
- ٥ - يعاد السباق اذا نزل الماء أحد أفراد فريق التتابع بخلاف السباح الذى عليه الدور . ( )
- ٦ - يجب أن تبدأ سباحة الظهر من خارج الماء . ( )
- ٧ - لا يشترط أن يكون أعضاء فريق التتابع من جنس واحد . ( )
- ٨ - يلغى سباق المخطيء عند اعتراض سباح لمتسابق آخر اثناء السباحة . ( )
- ٩ - يؤدى السباحون فى سباحة الفردى المتنوع طرق السباحة الأربعة بترتيب معين هي الفراشة - الظهر - الصدر - الحرّة . ( )
- ١٠ - السباح الذى يسبح فى سباق ما بمفرده عليه أداء المسافة كاملة لكى تحتسب له . ( )
- ١١ - يؤخذ بزمن المتوسط الحسابى للأزمنة عند اختلاف أزمنة الساعات الثلاثة . ( )
- ١٢ - يلغى الحكم سباحة أى سباح يراه مخالفا للتعليمات . ( )
- ١٣ - يكون عدد حارات حمام السباحة (٨) حارات . ( )
- ١٤ - الوقوف على قاع الحمام خلال السباق لايلغيه ولكن يجب عدم المشى . ( )
- ١٥ - فى التتابع المتنوع ٣×٥٠م للفئات الطبية (٢،٣،٤) يكون عدد السباحين (٢) . ( )

تنس الطاولة

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - يبلغ وزن المضرب (١٠٠) جم ( )
- ٢ - يفوز بالشوط اللاعب الذي يحصل قبل منافسة على (١٥) نقطة ( )
- ٣ - يحتسب خطأ في الترتيب اذا رد اللاعب الكرة في غير دورة اثناء اللعب الزوجي . ( )
- ٤ - لايسمح للاعب الذي يجلس على كرسي متحرك بلامسة القدم للأرض أثناء اللعب . ( )
- ٥ - يسمح للاعب بان تلمس يده الحرة الطاولة اثناء اللعب الا في حالة حفظ التوازن فقط . ( )
- ٦ - يسمح في كل مسابقة بإشتراك (٥) رجال و(٥) نساء من كل فئة . ( )
- ٧ - يبلغ طول الطاولة (٢٥٠) سم . ( )
- ٨ - يعاد الإرسال عند قيام اللاعب بالإداء ومنافسة غير مستعد . ( )
- ٩ - يتم إختيار اللاعبين لضربة البداية بطريقة القرعة . ( )
- ١٠ - يبلغ وزن الكرة (٢) جم . ( )
- ١١ - تتكون هيئة التحكيم من رئيس الحكام والمسجل . ( )
- ١٢ - لإتعاد اللعبة اذا أدى اللاعب ضربة البداية قبل أو في أثناء اعلان عدد النقاط . ( )
- ١٣ - تحتسب نقطة اذا مرت الكرة من فوق الشبكة ونزلت لملعب المنافس ( )
- ١٤ - لايسمح باستخدام الوسائل بأى سمك . ( )
- ١٥ - يبلغ مساحة الملعب ١٤م طول ، ٧م عرض . ( )
- ١٦ - إذا سقط لاعب مضربه لايجوز اعادة الكرة بيده . ( )

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة :

أولا : الجرى :

- ١ - يجرى كل متسابق على كرسي متحرك فى حارة واحدة . ( )
- ٢ - يكون إتجاه الجرى بالمضمار ضد عقرب الساعة بحيث تكون اليد اليسرى للداخل . ( )
- ٣ - فى مسابقات المضمار لابد أن يستخدم المتسابقين ( وقوف ) مكعبات البدء . ( )
- ٤ - فى مسابقات المضمار لايسمح للمتسابقين بالتقدم بأى طريقة فيما عدا دفع العجلات أو الماسك والا سيحرم المتسابق من السباق . ( )
- ٥ - تحظى متسابقة زميلة دون أن يلمسه فى مسابقات التتابع بالكراسى المتحركة ثم توقف بعد خروجه من منطقة التسليم والتسلم . ( )
- ٦ - وقعت العصا من اللاعب أثناء سباق التتابع فيأخذ العصا ويكمل السباق . ( )
- ٧ - اذا لمست الزوائد الموضوعه بالكرسى المتحرك لمنع السقوط الى الخلف الأرضى تلغى المحاولة . ( )
- ٨ - تكون مسافة سباق الماراتون للفئات الطيبة 1A-1B-1c ٤٢,١٩٥ كم. ( )
- ٩ - يتكون فريق التتابع من (٤) لاعبين . ( )
- ١٠ - تكون المسافة الكلية لسباق التتابع بالعصا ٤٥٠ م . ( )

ثانيا : الرمى :

- ١ - يكون وزن الصولجان للفئات الطيبة F1-C1-C6 ٣٧٧ جم . ( )
- ٢ - يتراوح طول الرفع من ٢,١٠ الى ٢,٢٠ م . ( )
- ٣ - لايسمح بدوران قاعدة القدم الى الخارج أو الداخل الا اذا كان ذلك مثبتا فى البطاقة الطيبة للاعب اثناء الرمى . ( )

( ج ١٢ )

- ٤ - عند الرمي للفئات الطبية F2- F6 يجب أن يبقى جزء من الفخذين ملاصقا للمقعد .  
( )
- ٥ - تحتسب الرمية خاطئة اذا لمس المتسابق أى جزء من الجسم أو الكرسي الأرضى خارج منطقة الرمي .  
( )
- ٦ - فى ابعاد الميدان يجوز استخدام مساند خلفية للكرسي المتحرك .  
( )
- ٧ - يبلغ وزن القرص للفئات الطبية A3 - A1 - F4 ١,٥ كجم .  
( )
- ٨ - بالنسبة للفئة الطبية TH W7 يجب أن يبدأ المتسابق القذف أو الرمي او الدفع من وضع الوقوف .  
( )
- ٩ - يسمح بتوجيه المدرب للمتسابق أثناء أداء محاولة الرمي .  
( )
- ١٠ - يصل وزن الجلة للرجال للفئة الطبية F2 ٢ كجم .  
( )
- ١١ - يجب أن يبدأ الرمي للفئة الطبية F7 من الوقوف  
( )
- ١٢ - فى سباق الرمي لكل لاعب فى الدور النهائى ثلاث محاولات .  
( )
- ١٣ - اذا كسر جهاز التثبيت اثناء القيام بالرمي تحتسب المحاولة فاشلة  
( )
- ١٤ - تحتسب الرمية خاطئة عند عدم لمس رأس الرمح للأرض أولا .  
( )
- ١٥ - اذا حدث عقدة بين المتسابقين فى الرمي لتحديد فائز يحتسب أفضل ثانى محاولة واذا استمر يحتسب أفضل ثالث محاولة .  
( )

### ثالثا : الوثب :

- ١ - تعاد المحاولة عند وقوع عارضة الوثب العالى للمحاولة الثالثة .  
( )
- ٢ - تحتسب رقم اللاعب فى الوثب العالى بتسجيله احسن محاولة من الثلاث محاولات .  
( )
- ٣ - تقاس مسافة الوثبة فى الوثب الطويل من أقرب مكان تركه الجسم عن لوحة الإرتقاء .  
( )

## رفع الأثقال

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - من الأدوات المستخدمة في رفع اللوحة الخشبية - البار - الأقراص ( )
- ٢ - في البطولات الدولية والدورات الاقليمية يسمح لكل دولة أن تشترك ب ( ١٠ ) متسابقين بحيث لايزيد عن متسابقين في كل وزن . ( )
- ٣ - يحتسب أحسن رفعه صحيحة للرباع من ثلاث محاولات . ( )
- ٤ - يسمح للمراقبين أن يساعدوا في استقبال البار بعد الرفع . ( )
- ٥ - يسمح باستخدام الوسائد تحت الركبة . ( )
- ٦ - تحتسب محاولة فاشلة عند الامتداد الغير كامل للذراعين أو تبادل الدفع بالذراعين . ( )
- ٧ - يكون الجسم ممتد أثناء الأداء الكامل للرفع والرأس والجسم والمقعدة والرجلين والكعبين عاليين وملامستين المقعد القانوني . ( )
- ٨ - لاتزيد المسافة بين اليدين عن ٧٠ سم على البار . ( )
- ٩ - يسمح بالربط في المقعد للاعب من مفصل القدم وحتى المقعدة . ( )
- ١٠ - يغادر الرباع مكان الرفع بعد أداء المحاولات الثلاث خلال ( ٢٠ ) ث ( )
- ١١ - عند تسجيل رقم جديد يتم بزيادة النقل ٤٠٠ جم عن الوضع القديم ( )
- ١٢ - تتكون هيئة الحكام من رئيس الحكام ( حكم الوسط ) وحكمان للجانبين . ( )
- ١٣ - اذا حدث أثناء أداء الرفع خطأ تحكيمى خطير يمنح اللاعب محاولة أخرى . ( )
- ١٤ - يقوم الحكم الرئيسى بإعطاء إشارة الرفع . ( )
- ١٥ - أقصى طول للبار يصل إلى ٢٣٠ سم ( )
- ١٦ - يكون وزن القرص الذى لونه أحمر ٢٥ كجم ( )
- ١٧ - تعاد المحاولة الفاشلة للرباع مباشرة ولاينتظر الدورة الثانية لكل رباع ( )

( ج ١٤ )

١٨ - اذا ارتكب الرباع أو المدرب سلوكا سيئا بالقرب من طبلية الرفع

( )

يبتعد الرباع أو المدرب من صالة البطولة .

( )

١٩ - يحصل اللاعب على المركز الأول عند حصوله على (١٠) نقاط

( )

٢٠ - يضاف الى وزن الجسم للاعبى البتر فوق الركبة خمس وزن

الجسم .

( )

٢١ - لحصول الدولة على لقب البطولة فلا بد أن تحصل على جميع

المراكز الأولى فى جميع الأوزان .

٣ - اللياقة البدنية الخاصة بالمعاقين :

اقرأ العبارات التالية جيدا وضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة .

(نعم) (الى حد ما) (لا)

- ١ - الشخص المتمتع باللياقة البدنية العالية قليل التعرض للقلق والإضطرابات النفسية .  
( ) ( ) ( )
- ٢ - يعتبر الإحماء أحد عناصر اللياقة البدنية الضرورية .  
( ) ( ) ( )
- ٣ - تكتسب اللياقة البدنية عن طريق الممارسة المنتظمة للأنشطة المعدلة .  
( ) ( ) ( )
- ٤ - تساعد اللياقة البدنية على أداء العمل بكفاءة أكبر .  
( ) ( ) ( )
- ٥ - تؤثر الحالة الصحية للمعاق على لياقته البدنية .  
( ) ( ) ( )
- ٦ - الشخص المتمتع باللياقة البدنية لديه القدرة للرجوع لحالته الطبيعية بسرعة بعد الإنتهاء من المجهود الرياضى .  
( ) ( ) ( )
- ٧ - يوجد فائدة بدنية تعود على المعاقين بدنيا من ممارسة الأنشطة البدنية .  
( ) ( ) ( )
- ٨ - يتمتع الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية باللياقة البدنية عن غيرهم مما لا يمارسون .  
( ) ( ) ( )
- ٩ - يمكن أن يتفوق المعاق فى نشاط رياضى الذى يتناسب مع قدرته البدنية .  
( ) ( ) ( )
- ١٠ - يمكن اكتساب اللياقة البدنية من خلال المحاضرات النظرية .  
( ) ( ) ( )
- ١١ - السن والحالة الصحية لهما تأثير على اللياقة البدنية .  
( ) ( ) ( )
- ١٢ - يمكن اكتساب اللياقة البدنية عند ممارسة الأنشطة الترويحية .  
( ) ( ) ( )
- ١٣ - تنمى اللياقة البدنية بصورة أفضل عند أداء النشاط الرياضى فى ملعب محدود .  
( ) ( ) ( )
- ١٤ - يعتبر التوازن والمرونة من أهم عناصر اللياقة البدنية التى تتطلبها لعبة كرة السلة .  
( ) ( ) ( )

( ج ١٦ )

(نعم) (الى حدما) (لا)

١٥ - من المتطلبات الأساسية والضرورية لرياضة رفع الأثقال  
توافر عنصر القوة العضلية .

( ) ( ) ( )

١٦ - لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي لا بد أن يتوافر فيها  
التوافق العضلي العصبي .

( ) ( ) ( )

١٧ - استطيع أداء الأعمال التي تطلب منى بأقل مجهود دون  
التعب السريع .

( ) ( ) ( )

١٨ - استمراري في كامل لياقتي البدنية طوال فترة ممارستي  
للنشاط المحبب الي .

( ) ( ) ( )

١٩ - أتعب بسرعة بعد فترة قصيرة من التدريب .

( ) ( ) ( )

٢٠ - أعتد على نفسي في قضاء حاجاتي الضرورية بالكرسي  
المتحرك دون الإعتماد على الآخرين .

( ) ( ) ( )

٤ - الجوانب النفسية :

- ( نعم ) ( الى حد ما ) ( لا )  
( ) ( ) ( )
- ١ - عدم مشاركة زملاء اثناء التدريبات الرياضية .  
٢ - الإصابة بالكآبة والإنهزامية عند القيام ببعض التدريبات الصعبة .  
٣ - يوجد نقص فى الطموح للتفوق فى أداء اللعبة المفضلة  
٤ - الإنزعاج بسرعة عند التغير فى مستوى الأداء أثناء التدريبات الرياضية .  
٥ - الانتهاء من توجيه نقد بسيط الى الأباء اثناء التدريبات الرياضية .  
( ) ( ) ( )
- ٦ - الخوف من الإصابة عند ممارسة النشاط الرياضى .  
٧ - القيام بأداء التدريبات الرياضية فقط لجذب انتباه الآخرين  
٨ - البحث عن الأخطاء فى التوجيهات والتعليمات التى يعطيها المدرب أثناء التدريب الرياضى .  
٩ - ممارسة المعاق للأنشطة الرياضية تزيد من الآثار السلبية للإعاقة .  
( ) ( ) ( )
- ١٠ - يتغير موقف الناس للمعاق اذا اصبح بطل فى لعبة ما  
١١ - الاحباط عند الهزيمة من فريق مضاد  
١٢ - يمكن علاج الانطوائية للمعاقين بادماجهم فى الانشطة الرياضية  
( ) ( ) ( )
- ١٣ - من النواحي الإيجابية التى يكتسبها المعاق وتؤثر فيه خلال النشاط الرياضى :
- أ - العلاقة الإجتماعية  
ب - الإقبال على الاشتراك فى الانشطة الرياضية .  
ج - النشاط الرياضى لعبة ترويحية .  
د - شغل وقت الفراغ فى شئ مفيد .

( ج ١٨ )

١٤ - من الصفات التي لا يكتسبها المعاق عند ممارسة النشاط الرياضي

أ - اللياقة البدنية .

ب - المساواة .

ج - العدوانية .

د - ولاحالة من الحالات السابقة .

١٥ - تهتم ممارسة الانشطة الرياضية بتنمية :

أ - المعلومات والمعارف الرياضية .

ب - اللياقة البدنية العامة .

ج - الجانب الترويحي والترفيهي .

د - جميع الحالات السابقة .

١٦ - قلة توافر الادوات الرياضية يؤثر على :

أ - خوف اللاعبين من الاصابة .

ب - عدم التقدم فى النشاط .

ج - الاحتكاك بين اللاعبين .

د - كل الحالات السابقة .

٥ - القيم والسلوك المكتسب من الممارسة :

(نعم) (الى حدما) (لا)

- ١ - تتيح ممارسة النشاط الرياضى تنمية وتقوية العلاقات الإنسانية بين الأفراد المشتركين فى النشاط الرياضى  
( ) ( ) ( )
- ٢ - لايسهم النشاط الرياضى فى تنظيم اسلوب حياة الفرد  
( ) ( ) ( )
- ٣ - تقوى ممارسة الرياضة العزيمة لتحقيق الفوز .  
( ) ( ) ( )
- ٤ - يعمل الإحتكاك فى المباريات على تثبيت العلاقة بين اللاعبين وخلق روح الصداقة بينهم .  
( ) ( ) ( )
- ٥ - ليس للمدرب دور فى تكوين علاقات اجتماعية بينه وبين اللاعبين .  
( ) ( ) ( )
- ٦ - تسهم الرياضة فى تعلم ممارستها بالتعاون وتحمل المسئولية .  
( ) ( ) ( )
- ٧ - من السهل تكوين صداقات من خلال النشاط الرياضى  
( ) ( ) ( )
- ٨ - يكون المعاق خير وسيلة اعلامية لبلادة عندما يوفق فى المنافسات الرياضية .  
( ) ( ) ( )
- ٩ - تلعب ممارسة الرياضة دور كبير فى تعديل سلوكيات ممارستها .  
( ) ( ) ( )
- ١٠ - الإحساس بالإنتماء لنادى ما يساعد اللاعب لتحقيق الفوز له  
( ) ( ) ( )
- ١١ - تسهم الرياضة فى خلق مجتمع جديد يناسب المعاق مما يحقق له التكيف معه .  
( ) ( ) ( )
- ١٢ - تمنع الرياضة من تحقيق المساواة بين المعاقين والعاديين  
( ) ( ) ( )
- ١٣ - يقصد بالتكيف الإجتماعى قدرة المعاق على التواءم والتوازن بينه وبين بيئته .  
( ) ( ) ( )
- ١٤ - للجانب الإعلامى تأثير على العلاقات الإنسانية بين الدول وبعضها .  
( ) ( ) ( )
- ١٥ - تهتم وسائل الإعلام بالقاء الشهرة على مجال المعاقين والأنشطة المعدة لهم .  
( ) ( ) ( )

( ج ٢٠ )

(نعم) (الى حتما) (لا)

( ) ( ) ( )

١٦ - المدرب فى مجال المعاقين يحظى بالإهتمام والتقدير

( ) ( ) ( )

١٧ - تسهم لعبة كرة السلة فى تعلم التعاون وتحمل المسؤولية .

( ) ( ) ( )

١٨ - من القيم المكتسبة من رياضة المعاقين حسب الذات

والسيطرة .

( ) ( ) ( )

١٩ - تنمى لعبة الكرة الطائرة فى لاعبيها حسن التصرف

والمواجهة .

٦ - الأمن والسلامة عند الممارسة :

(نعم) (الى حد ما) (لا)

- ١ - يمكن وضع جهاز مثبت بالكروسي المتحرك أثناء أداء الرمي .  
( ) ( ) ( )
- ٢ - يجب الإحماء قبل أداء النشاط الرياضي وذلك حفاظا على سلامة العضلات والمفاصل .  
( ) ( ) ( )
- ٣ - نوع ارضية الملعب ليس لها تأثير على اصابات اللاعبين  
( ) ( ) ( )
- ٤ - وجود الإسعافات الأولية في الملعب أثناء التدريب الرياضي أمر غير ضروري .  
( ) ( ) ( )
- ٥ - وجود عمال للمساعدة في نقل الأدوات قبل أو أثناء التدريب الرياضي .  
( ) ( ) ( )
- ٦ - من الضروري وجود طبيب مع اللاعبين أثناء التدريبات  
( ) ( ) ( )
- ٧ - لابد من وضع قطع كاوتشوك في أسفل العكازين .  
( ) ( ) ( )
- ٨ - من السهل التحرك بالكروسي والإطار غير مملوء بالهواء أثناء اللعب .  
( ) ( ) ( )
- ٩ - ليس ضروري أستعمال شريط خلفي في الكروسي المتحرك  
( ) ( ) ( )
- ١٠ - تختبر الأجهزة والأدوات الرياضية قبل استخدامها .  
( ) ( ) ( )
- ١١ - يستخدم أي كروسي متحرك لممارسة أي نشاط رياضي .  
( ) ( ) ( )
- ١٢ - ارتداء الزى الرياضي الكامل أثناء اللعب يؤدي إلى الأداء الأحسن .  
( ) ( ) ( )
- ١٣ - يفضل الأكل مباشرة قبل ممارسة النشاط الرياضي  
( ) ( ) ( )
- ١٤ - غير ضروري ان يأخذ اللاعب (دش) حمام بعد الإنتهاء من مزاولة النشاط الرياضي .  
( ) ( ) ( )
- ١٥ - كفاية المدربين المتخصصين في مجال المعاقين في الأنشطة الرياضية المعدلة لهم .  
( ) ( ) ( )
- ١٦ - يفضل توفير وسائل نقل مناسبة للمعاقين .  
( ) ( ) ( )

( ج ٢٢ )

(نعم) (الى حدما) (لا)

- ١٧ - يجب الا يدمج مع تصميم الكرسي المتحرك أى جهاز يدعم امكانياته الديناميكية .  
( ) ( ) ( )
- ١٨ - اصبح جلوسى على الكرسي المتحرك لا يتعبنى بعد ممارسة النشاط الرياضى ولا اشعر بالسقوط على الأرض  
( ) ( ) ( )
- ١٩ - الإنتقال لمكان التدريب لا يرهقنى لان تواجدى أثناء التدريب يكون من مسئوليتى .  
( ) ( ) ( )
- ٢٠ - عدم لبس أجهزة صناعية أثناء التدريب .  
( ) ( ) ( )

٧ - التأهيل الرياضي :

(نعم) (الى حدما) (لا)

( ) ( ) ( )

( ) ( ) ( )

( ) ( ) ( )

( ) ( ) ( )

( ) ( ) ( )

( ) ( ) ( )

( ) ( ) ( )

( ) ( ) ( )

( ) ( ) ( )

( ) ( ) ( )

( ) ( ) ( )

( ) ( ) ( )

( ) ( ) ( )

( ) ( ) ( )

( ) ( ) ( )

( ) ( ) ( )

١ - يتم تنفيذ جزء كبير من البرنامج التأهيلي في الأندية

الرياضية .

٢ - التأهيل هو إعداد المعاق للحياة الإجتماعية والعملية

٣ - يساعد البرنامج التأهيلي من خلال الممارسة الرياضية

على تحسين درجة الإعاقة .

٤ - لا يوجد أى علاقة بين التأهيل والرياضة .

٥ - تتوفر المراكز الخاصة التى تهتم بالمعاقين بدنيا

وتوفر لهم التأهيل الطبى والبدنى .

٦ - يعتبر التدريب الرياضى خطوة من خطوات التأهيل

٧ - يسهم التأهيل الرياضى فى تعلم مهارات حركية من

خلال ممارسة النشاط الرياضى .

٨ - البرنامج التأهيلي المتكامل هو الذى يشمل المعاق

من جميع الجوانب بدنى - نفسى - اجتماعى .

٩ - يكون التدريب الرياضى واحدا لكل المعاقين بدنيا بعد

حدوث الإصابة .

١٠ - ليس للمعاق أى دور فى مراحل علاج بعد الإصابة

١١ - بعد الإنتهاء من تأهيل المعاق يكون له دور ايجابى

فى المجتمع .

١٢ - الغرض من التقييم الطبى للإعاقة هو تحاشى للأخطار

الناجمة للممارسة الرياضية .

١٣ - يكون المعاق شخص عاجزا بعد تأهيله .

١٤ - معنى التأهيل هو " العمل " .

١٥ - مراحل التأهيل التى تمر بها الإعاقة هى :

المرض - الإصابة - اعاقه على مستوى الفرد - اعاقه

على مستوى المجتمع .

١٦ - التدريب المهنى هام لانه يعلمنى حرفه ( صنعة ) تتلائم

مع اعاقتى .

( ج ٢٤ )

(نعم) (الى حدما) (لا)

١٧ - التأهيل عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية أفيد لأنه يساعد على إندماجى مع زملائى ولا أشعر بالإعاقة .

( ) ( ) ( )

١٨ - أتعلم من ممارسة الأنشطة الرياضية مايفيدنى فى حياتى سواء فى العمل او بين الناس .

( ) ( ) ( )

١٩ - التأهيل عملية مؤقتة تتم بعد حدوث الإصابة فقط .

( ) ( ) ( )

٢٠ - عملية التأهيل الناجحة هى التى تتعرف على

( ) ( ) ( )

احتياجات المعاق وتعد البرنامج الملائم لذلك .

٨ - الترويج الرياضي :

(نعم) (الى حدما) (لا)

١ - يمكن شغل وقت الفراغ في ممارسة نشاط رياضي عند ممارسة اى نشاط آخر .

( ) ( ) ( )

٢ - يسهم النشاط الترويحي في خروج المعاق من حالة الإضطراب أو القلق .

( ) ( ) ( )

٣ - تتيح الأنشطة الترويحية اكتساب الأنشطة البدنية

( ) ( ) ( )

العامة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة

( ) ( ) ( )

٤ - تعتبر الأنشطة الرياضية مضيعة للوقت .

٥ - يعمل النشاط الترويحي على توثيق العلاقة الإنسانية والاجتماعية ما بين الشخص ونفسه ومجتمعه .

( ) ( ) ( )

٦ - يهدف النشاط الترويحية الى تحقيق المرح والسعادة

( ) ( ) ( )

والخروج من الحياة اليومية الرتيبة .

( ) ( ) ( )

٧ - تساعد الأسرة في اختبار نوع النشاط الترويحي للمعاق

٨ - المكان المناسب لممارسة الألعاب الترويحية هو الصالة المغطاة .

( ) ( ) ( )

٩ - لا تساعد الأنشطة الترويحية في اعتماد المعاق على

( ) ( ) ( )

نفسه من خلال وتوجيه اشراف القادة .

( ) ( ) ( )

١٠ - تمنع ممارسة النشاط الترويحي من الإحساس بالإعاقة

١١ - يكون الدور الأساسي في اختيار المعاق للنشاط المحبب

الى نفسه يرجع الى المدرب .

( ) ( ) ( )

١٢ - أى نشاط امارسه يسلينى ويخرجنى من وحدتى مادمت

فى وسط مجموعة من الزملاء .

( ) ( ) ( )

١٣ - يكون الدور الأساسي فى اختيار الفرد للنشاط المحبب الى

نفسه يرجع الى :

أ - المدرب ب - الأصدقاء ج - الفرد

د - الطبيب هـ - الإخصائى الإجتماعى

( ج ٢٦ )

١٤ - أى الأنشطة التى تشعر و انت تمارسها بالسعادة :

- أ - السباحة      ب - رفع الأثقال      ج - الجرى  
د - كرة السلة      هـ - الكرة الطائرة

١٥ - من أحب هواياتى فى وقت الفراغ هى :

- أ - لعب الشطرنج      ب - القراءة      ج - حفلات السمر  
د - الرسم      هـ - نشاط ترويحى

١٦ - أفضل أن أشغل وقت فراغى فى :

- أ - ممارسة الرياضة التى أحبها  
ب - تعلم صنعة جديدة  
ج - العمل الذى يدر على دخل  
د - أى مكان مع اصدقائى  
هـ - المعارض الفنية .

## ملحق (د)

الإختبار فى الدراسة الإستطلاعية الثانية على عينة عددها

(٥٥) ممارسا للنشاط الرياضى

-

أقرأ العبارات التالية جيدا وأختَر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات الثلاث وضع دائرة حول

الإجابة الصحيحة : -

١ - كانت مصر أول دولة عربية تشترك فى الدورة الأولمبية للمعاقين فى المانيا عام :

أ - ١٩٨٦

ب - ١٩٧٩

ج - ١٩٧٢

٢ - استجاب العالم لنداء الأمم المتحدة فى إثبات حقوق المعاقين ووجوب ممارستهم لأنواع

النشاط المختلفة عام :

أ - ١٩٤٧

ب - ١٩٥٢

ج - ١٩٦٠

٣ - بدأ التفكير فى إقامة الدورات الأولمبية للمعاقين بعد الأسوياء بعدة أيام عام :

أ - ١٩٤٧

ب - ١٩٥٢

ج - ١٩٦٠

٤ - أشتركت مصر منذ ظهور الأنشطة الرياضية للمعاقين فى الألعاب :

أ - العاب قوى سباحة

ب - كرة يد - رماية

ج - العاب قوى - مصارعة

( د ٢ )

٥ - تم تأسيس الإتحاد العام للأندية الرياضية للمعاقين عام :

أ - ١٩٨٩

ب - ١٩٨٢

ج - ١٩٨٠

٦ - أقيمت الدورة الأولمبية للمعاقين في سول - كوريا الجنوبية عام :

أ - ١٩٩٢

ب - ١٩٨٥

ج - ١٩٨٨

٧ - إقيمت البطولة الأفريقية الأولى لرياضة المعاقين عام ١٩٩١ في :

أ - المغرب

ب - مصر

ج - تونس

٨ - آخر دورة اولمبية للمعاقين اشتركت فيها مصر عام ١٩٩٢ كانت في :

أ - أسبانيا

ب - أمريكا

ج - كندا

٩ - شاركت مصر في الدورات الاولمبية للمعاقين حتى الآن بعدد :

أ - ١٥ دورة

ب - ١٠ دورات

ج - ٦ دورات

( ٣٥ )

١٠ - يرجع الفضل فى تأسيس الألعاب الرياضية للمعاقين الى :

أ - جيمس نايسمٲ

ب - لوٲر جولبك

ج - لودفيج جوتمان

١١ - نظمت اول بطولة عالمية لرياضة المعاقين بدنيا فى :

أ - إنجلترا

ب - المانيا

ج - اليابان

## كرة السلة

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - تلعب مباراة كرة السلة على شوطين مدة كل منهما ١٥ دقيقة . ( )
- ٢ - يكون عدد فريق كرة السلة (٧) لاعبين أساسيين و(٥) لاعبين بدلاء ( )
- ٣ - يقوم بإدارة مباراة كرة السلة (٥) حكام . ( )
- ٤ - يحق للفريق المهاجم الإحتفاظ بالكرة لمدة (٣٠) ثانية . ( )
- ٥ - يحتسب خطأ فنى اذا نهض اللاعب من الكرسي محاولا قطع تمريرة أو الإستحواذ على الكرة . ( )
- ٦ - يستبعد اللاعب من المباراة عند إرتكابه (٧) اخطاء شخصية . ( )
- ٧ - لا بد من القائم بالرمية الحرة الإنتهاء من ادائها فى (١٠) ثوانى . ( )
- ٨ - ابعاد ملعب كرة السلة ٢٨م طول و ١٥م عرض . ( )
- ٩ - يستمر اللعب فى المباراة حتى يصل عدد اللاعبين فى الملعب الى عدد (٢) لاعبين . ( )
- ١٠ - يحتسب خطأ شخصى اذا إحتك اللاعب أو كرسية بلاعب آخر منافس أو كرسية . ( )
- ١١ - يعتبر الفريق فائز بالإنسحاب اذا تأخر الفريق عن ميعاد المباراة (١٥) دقيقة . ( )
- ١٢ - الحكم الأول هو المسئول عن دخول اللاعبين البدلاء الى الملعب . ( )
- ١٣ - يحتسب خطأ شخصى اذا أدخل اللاعب الكرة من أسفل السلة أثناء التصويب . ( )

## الكرة الطائرة

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - أبعاد ملعب الكرة الطائرة جلوس ١٠ م طول و ٦ م عرض . ( )
- ٢ - يلعب الإرسال من أى مكان فى الملعب . ( )
- ٣ - يبلغ وزن الكرة الطائرة للرجال ( ٢٠٠ ) جم ( )
- ٤ - تبدأ مباراة الكرة الطائرة أو أى شوط بالإرسال . ( )
- ٥ - يمكن رفع المقعدة من فوق الأرض اثناء التغيير من مكان لآخر . ( )
- ٦ - للاعب الحق فى لعب الإرسال قبل مرور ( ١٠ ) ثوانى من صفارة الحكم . ( )
- ٧ - عند الإرسال لابد أن تكون مقعدة اللاعب أمام خط النهاية أى داخل الملعب . ( )
- ٨ - لايزيد عدد اللاعبين المسجلين فى الفريق عن ( ١٠ ) لاعبين . ( )
- ٩ - يحق للفريق أن يلمس الكرة ( ٣ ) لمسات . ( )
- ١٠ - يفوز بالشوط من يسجل قبل منافسة ( ١٥ ) نقطة . ( )
- ١١ - يسمح للاعب الذى يقوم بالإرسال بدخول الملعب قبل ترك الكرة ليده . ( )
- ١٢ - غير مسموح بالإرتكاز على الركبتين أو الوقوف فى حالة الدفاع ( )
- ١٣ - تتكون هيئة التحكيم من حكم أول وحكم ثانى . ( )

## السباحة

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - يبلغ طول حمام السباحة ٥٠ متر . ( )
- ٢ - يجب أن يحدث اتصال بدني (لمس ) مع نهاية الحوض عند أداء الدوران في جميع المسابقات . ( )
- ٣ - لا يشترط أن ينهى السباح في الحارة التي بدء منها . ( )
- ٤ - تكون مسافة السباق في سباحات الصدر والظهر والحرية للفئات الطبية ٢ ، ٣ ، ٤ هي ١٠٠ ، ٥٠ متر . ( )
- ٥ - يعاد السباق اذا نزل الماء أحد أفراد فريق التتابع بخلاف السباح الذي عليه الدور . ( )
- ٦ - يجب أن تبدأ سباحة الظهر من خارج الماء . ( )
- ٧ - لا يشترط أن يكون أعضاء فريق التتابع من جنس واحد . ( )
- ٨ - يلغى سباق المخطيء عند اعتراض سباح لمتسابق آخر اثناء السباحة . ( )
- ٩ - يؤدي السباحون في سباحة الفردى المتنوع طرق السباحة الأربعة بترتيب معين هي الفراشة - الظهر - الصدر - الحرة . ( )
- ١٠ - السباح الذي يسبح في سباق ما بمفرده عليه أداء المسافة كاملة لكي تحتسب له . ( )
- ١١ - يؤخذ بزمان المتوسط الحسابي للأزمنة عند اختلاف أزمنة الساعات الثلاثة . ( )
- ١٢ - يلغى الحكم سباحة أى سباح يراه مخالفا للتعليمات . ( )
- ١٣ - يكون عدد حارات حمام السباحة (٨) حارات . ( )

### تنس الطاولة

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - يبلغ وزن المضرب (١٠٠) جم ( )
- ٢ - يفوز بالشوط اللاعب الذي يحصل قبل منافسة على (١٥) نقطة ( )
- ٣ - يحتسب خطأ في الترتيب اذا رد اللاعب الكرة في غير دورة اثناء اللعب الزوجى . ( )
- ٤ - لايسمح للاعب الذى يجلس على كرسى متحرك بلامسة القدم للأرض أثناء اللعب . ( )
- ٥ - يسمح للاعب بان تلمس يده الحرة الطاولة اثناء اللعب الا فى حالة حفظ التوازن فقط . ( )
- ٦ - يسمح فى كل مسابقة بإشتراك (٥) رجال و(٥) نساء من كل فئة . ( )
- ٧ - يبلغ طول الطاولة (٢٥٠) سم . ( )
- ٨ - يعاد الإرسال عند قيام اللاعب بالإداء ومنافسة غير مستعد . ( )
- ٩ - يتم إختيار اللاعبين لضربة البداية بطريقة القرعة . ( )
- ١٠ - يبلغ وزن الكرة (٢) جم . ( )
- ١١ - تتكون هيئة التحكيم من رئيس الحكام والمسجل . ( )
- ١٢ - لإتعاد اللعبة اذا أدى اللاعب ضربة البداية قبل أو فى أثناء اعلان عدد النقاط . ( )
- ١٣ - تحتسب نقطة اذا مرت الكرة من فوق الشبكة ونزلت لملاعب المنافس ( )

### العاب القوى

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - يجرى كل متسابق على كرسي متحرك فى حارة واحدة . ( )
- ٢ - عند الرمي للفئات الطبيه F2 - F6 يجب أن يبقى جزء من الفخذين ملاصقا للمقعد . ( )
- ٣ - تعاد المحاولة عند وقوع عارضة الوثب العالى للمحاولة الثالثة . ( )
- ٤ - تخطى متسابق زميلة دون ان يلمسه فى مسابقات التتابع بالكراسى المتحركة ثم توقف ولمسه بعد خروجه من منطقة التسليم والتسلم . ( )
- ٥ - يبلغ وزن القرص للفئات الطبيه A3 - A1 - F4 ١,٥ كجم . ( )
- ٦ - يحتسب رقم اللاعب فى الوثب العالى بتسجيله احسن محاولة من الثلاث محاولات . ( )
- ٧ - وقعت العصا من اللاعب اثناء سباق التتابع فيأخذ العصا ويكمل السباق . ( )
- ٨ - فى سباق الرمي لكل لاعب فى الدور النهائى ثلاث محاولات . ( )
- ٩ - تقاس مسافة الوثبة فى الوثب الطويل من أقرب مكان تركه الجسم عن لوحة الإرتقاء . ( )
- ١٠ - تكون مسافة سباق الماراثون للفئات الطبيه 1A - 1B - 1C ٤٢,١٩٥ كم ( )
- ١١ - يتكون فريق التتابع من (٤) لاعبين . ( )
- ١٢ - تتكون المسافة الكلية لسباق التتابع بالعصا ٤٥٠م ( )
- ١٣ - يجب أن يبدأ الرمي للفئة الطبيه F7 من الوقوف . ( )

## رفع الأثقال

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - يحتسب أحسن رفعه صحيحة للرباع من ثلاث محاولات . ( )
- ٢ - يسمح للمراقبين أن يساعدوا في استقبال البار بعد الرفع . ( )
- ٣ - يسمح باستخدام الوسائد تحت الركبة . ( )
- ٤ - تحتسب محاولة فاشلة عند الامتداد الغير كامل للذراعين أو تبادل الدفع بالذراعين . ( )
- ٥ - عند تسجيل رقم جديد يتم بزيادة التقل ٤٠٠ جم عن الوضع القديم ( )
- ٦ - يقوم الحكم الرئيسى بإعطاء إشارة الرفع . ( )
- ٧ - يحصل اللاعب على المركز الأول عند حصوله على (١٠) نقاط ( )
- ٨ - يضاف الى وزن الجسم للاعبى البتر فوق الركبة  $\frac{1}{10}$  وزن الجسم ( )
- ٩ - لحصول الدولة على لقب البطولة فلا بد أن تحصل على جميع المراكز الأولى فى جميع الأوزان . ( )
- ١٠ - يغادر الرباع مكان الرفع بعد أداء المحاولات الثلاث خلال ٢٠ ث ( )
- ١١ - تتكون هيئة الحكام من رئيس الحكام ( حكم الوسط ) وحكمان للجانبين . ( )
- ١٢ - يكون وزن القرص الذى لونه أحمر ٢٥ كجم . ( )
- ١٣ - تعاد المحاولة الفاشلة للرباع مباشرة ولا ينتظر الدورة الثانية لكل رباع . ( )

أقرأ العبارات التالية جيدا وضع علامة ( ✓ ) أمام مربع العبارة الصحيحة من الإختبارات

الثلاث الآتية :

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١ - يوجد فائدة بدنية تعود على المعاقين بدنيا من ممارسة الأنشطة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢ - عدم مشاركة الزملاء أثناء التدريبات الرياضية

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣ - يعمل الإحتكاك فى المباريات على تثبيت العلاقة بين اللاعبين وتحقيق روح الصداقة بينهم .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤ - يفضل الإحماء قبل أداء النشاط الرياضى وذلك حفاظا على سلامة العضلات والمفاصل .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥ - يتم تنفيذ جزء كبير من تأهيل المعاق فى الأندية الرياضية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٦ - تعتبر الأنشطة الترويحية مضيعة للوقت .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٧ - تكتسب اللياقة البدنية عن طريق الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية المعدلة

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٨ - الإنزعاج عند التغيير فى مستوى الأداء اثناء التدريب

( د ١١ )

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٩ - ليس للمدرب دور فى تكوين علاقات إجتماعية بينه وبين اللاعبين.

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٠ - نوع أرضية الملعب ليس لها تأثير على اصابات اللاعبين .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١١ - يساعد البرنامج التأهيلي من خلال الممارسة الرياضية على تحسين درجة الإعاقة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٢ - يؤكد النشاط الترويحي على العلاقة الإنسانية بين الشخص ونفسه ومجتمعه.

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٣ - الفرد المتمتع باللياقة البدنية يمكن الرجوع الى حالته الطبيعية بسرعة بعد الإنتهاء من المجهود الرياضى

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٤ - الإحساس بالخوف من الإصابة عند اللعب .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٥ - تمنع الرياضة من تعلم ممارستها بالتعاون وتحمل المسؤولية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٦ - من الأمور الغير هامة وجود الإسعافات الأولية فى الملعب .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٧ - لا يوجد صلة بين التأهيل والتمرينات الرياضية .

( ١٢ )

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٨ - يحقق النشاط الترويحي المرح والسعادة والخروج من الحياة اليومية الرتيبه .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٩ - تساعد اللياقة البدنية على أداء العمل بكفاءة أكبر .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٠ - القيام بأداء التدريب الرياضية بغرض جذب إنتباه الآخرين .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢١ - من السهل تكوين صداقات من خلال النشاط الرياضي .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٢ - يوجد طبيب أثناء التدريبات الرياضية والمباريات .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٣ - يتوفر الكثير من المراكز التأهيلية التي تهتم بالخدمات الطبية والرياضية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٤ - يمكن شغل وقت الفراغ بممارسة نشاط رياضي عن ممارسة نشاط آخر .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٥ - الشخص الذي يمارس الأنشطة الرياضية لديه لياقة بدنية عالية عن غيره .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٦ - إستجابة كل توجيهات المدرب يخفض من مستوى الأداء للنشاط .

( د ١٣ )

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٧ - تلعب الرياضة دورا كبيرا في تعديل سلوكيات ممارسيها .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٨ - وجود عمال للمساعدة في نقل الأدوات قبل وأثناء التدريبات الرياضية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٩ - تعتبر الرياضة مرحلة من مراحل عملية التأهيل

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٠ - يمنع ممارسة النشاط الترويحي من الإحساس بالإعاقة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣١ - يمكن أن يتفوق المعاق في اللعبة الرياضية التي تتناسب مع قدراته البدنية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٢ - ممارسة المعاق للأنشطة الرياضية تزيد من الآثار السلبية للأعاقة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٣ - الإحساس بالإنتماء لنادى ما يساعد اللاعب على تحقيق الفوز له .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٤ - لابد من وضع قطع الكاوتشوك في أسفل العكازين

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٥ - يؤهل المعاقون بدنيا بعد حدوث الإصابة بطريقة واحدة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٦ - ممارسة الألعاب الترويحية تكسب الفرد لياقة بدنية عامة .

( د ١٤ )

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٧ - ممارسة الألعاب الترويحية تكسب الفرد لياقة بدنية عامة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٨ - يتغير موقف الناس للمعاق اذا اصبح بطلا في لعبة ما .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٩ - تخلق الرياضة مجتمعا جديدا يناسب المعاق للتكيف معه بصورة أفضل .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٠ - يفضل توفير وسائل نقل مناسبة للمعاقين .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤١ - بعد الإنتهاء من تأهيل المعاق يكون له دورا ايجابيا في المجتمع .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٢ - المكان المناسب لممارسة الألعاب الترويحية هو الصالة المغطاة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٣ - يمكن اكتساب اللياقة البدنية من خلال المحاضرات النظرية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٤ - الإحساس بالإحباط عند الهزيمة من فريق مضاد

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٥ - لا يسهم النشاط الرياضى في تنظيم اسلوب حياة الفرد .

( د ١٥ )

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٦ - من السهل التحرك بالكرسى والإطار غير مملوء  
بالهواء اثناء اللعب .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٧ - يكون المعاق شخصا عاجزا بعد تأهيله

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٨ - للأسرة دور كبير فى توجيه المعاق لمزاولة  
النشاط الترويحي .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٩ - السن والحالة الصحية لهما تأثير على اللياقة  
البدنية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٠ - البحث عن الأخطاء فى التوجيهات التى يعطيها  
المدرّب اثناء تعلم المهارات الرياضية المختلفة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥١ - تمنع الرياضة تحقيق المساواة بين المعاقين  
والعاديين .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٢ - ارتداء الزى الرياضى الكامل اثناء اللعب  
يؤدى الى الأداء الأحسن .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٣ - تتمى اللياقة البدنية بصورة احسن عند أداء  
النشاط الرياضى فى ملعب صغير .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٤ - تقوى ممارسة الرياضة العزيمة لتحقيق الفوز

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٥ - يمكن للاعب استخدام اى كرسى متحرك عند  
اداء أى نشاط رياضى .

( د ١٦ )

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٦ - يفضل الأكل مباشرة قبل ممارسة النشاط الرياضي

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٧ - غير ضرورى أن يأخذ اللاعب (دش) حمام بعد الإنتهاء من مزاوله النشاط الرياضى .

ملحق (هـ)

الإختبار فى الدراسة الإستطلاعية الثالثة على عينة عددها  
(٣٠) ممارسا للنشاط الرياضى

-

أقرأ العبارات التالية جيدا وأختَر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات الثلاث وضع دائرة حول الإجابة الصحيحة :-

١ - كانت مصر أول دولة عربية تشترك فى الدورة الاولمبية للمعاقين فى المانيا عام :

أ - ١٩٨٦

ب - ١٩٧٩

ج - ١٩٧٢

٢ - بدأ التفكير فى إقامة الدورات الاولمبية للمعاقين بعد الأسوياء بعدة أيام عام :

أ - ١٩٤٧

ب - ١٩٥٢

ج - ١٩٦٠

٣ - أشتركت مصر منذ ظهور الأنشطة الرياضية للمعاقين فى الألعاب :

أ - العاب قوى سباحة

ب - كرة يد - رماية

ج - العاب قوى - مصارعة

٤ - تم تأسيس الإتحاد العام للأندية الرياضية للمعاقين عام :

أ - ١٩٨٩

ب - ١٩٨٢

ج - ١٩٨٠

٥ - أقيمت الدورة الاولمبية للمعاقين فى سول - كوريا الجنوبية عام :

أ - ١٩٩٢

ب - ١٩٨٥

ج - ١٩٨٨

( ٢٥ )

٦ - إقيمت البطولة الأفريقية الأولى لرياضة المعاقين عام ١٩٩١ فى :

أ - المغرب

ب - مصر

ج - تونس

٧ - آخر دورة اوليمبية للمعاقين اشتركت فيها مصر عام ١٩٩٢ كانت فى :

أ - أسبانيا

ب - أمريكا

ج - كندا

٨ - شاركت مصر فى الدورات الاوليمبية للمعاقين حتى الآن بعدد :

أ - ١٥ دورة

ب - ١٠ دورات

ج - ٦ دورات

٩ - يرجع الفضل فى تأسيس الألعاب الرياضية للمعاقين الى :

أ - جيمس نايسمى

ب - لوثر جوليك

ج - لودفيج جوتمان

١٠ - نظمت اول بطولة عالمية لرياضة المعاقين بدنيا فى :

أ - إنجلترا

ب - المانيا

ج - اليابان

## كرة السلة

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - تلعب مباراة كرة السلة على شوطين مدة كل منهما ١٥ دقيقة . ( )
- ٢ - يكون عدد فريق كرة السلة (٧) لاعبين أساسيين و(٥) لاعبين بدلاء ( )
- ٣ - يقوم بإدارة مباراة كرة السلة (٥) حكام . ( )
- ٤ - يحق للفريق المهاجم الإحتفاظ بالكرة لمدة (٣٠) ثانية . ( )
- ٥ - يحتسب خطأ فني اذا نهض اللاعب من الكرسي محاولاً قطع تمريرة أو الإستحواذ على الكرة . ( )
- ٦ - يستبعد اللاعب من المباراة عند ارتكابه (٧) اخطاء شخصية . ( )
- ٧ - لا بد من القائم بالرمية الحرة الإنتهاء من ادائها فى (١٠) ثوانى . ( )
- ٨ - ابعاد ملعب كرة السلة ٢٨م طول و ١٥م عرض . ( )
- ٩ - يستمر اللعب فى المباراة حتى يصل عدد اللاعبين فى الملعب الى عدد (٢) لاعبين . ( )
- ١٠ - يحتسب خطأ شخصى اذا إحتك اللاعب أو كرسية بلاعب آخر منافس أو كرسية . ( )
- ١١ - يعتبر الفريق فائز بالإنسحاب اذا تأخر الفريق عن ميعاد المباراة (١٥) دقيقة . ( )
- ١٢ - الحكم الأول هو المسئول عن دخول اللاعبين البدلاء الى الملعب . ( )
- ١٣ - يحتسب خطأ شخصى اذا أدخل اللاعب الكرة من أسفل السلة أثناء التصويب . ( )

### الكرة الطائرة

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - أبعاد ملعب الكرة الطائرة جلوس ١٠ م طول و ٦ م عرض . ( )
- ٢ - يلعب الإرسال من أى مكان فى الملعب . ( )
- ٣ - يبلغ وزن الكرة الطائرة للرجال ( ٢٠٠ ) جم ( )
- ٤ - تبدأ مباراة الكرة الطائرة أو أى شوط بالإرسال . ( )
- ٥ - يمكن رفع المقعدة من فوق الأرض اثناء التغيير من مكان لآخر . ( )
- ٦ - للاعب الحق فى لعب الإرسال قبل مرور ( ١٠ ) ثوانى من صفارة الحكم . ( )
- ٧ - عند الإرسال لابد أن تكون مقعدة اللاعب أمام خط النهاية أى داخل الملعب . ( )
- ٨ - لايزيد عدد اللاعبين المسجلين فى الفريق عن ( ١٠ ) لاعبين . ( )
- ٩ - يحق للفريق أن يلمس الكرة ( ٣ ) لمسات . ( )
- ١٠ - يفوز بالشوط من يسجل قبل منافسة ( ١٥ ) نقطة . ( )
- ١١ - يسمح للاعب الذى يقوم بالإرسال بدخول الملعب قبل ترك الكرة ليده . ( )
- ١٢ - غير مسموح بالإرتكاز على الركبتين أو الوقوف فى حالة الدفاع ( )
- ١٣ - تتكون هيئة التحكيم من حكم أول وحكم ثانى . ( )

السباحة

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - يبلغ طول حمام السباحة ٥٠ متر . ( )
- ٢ - يجب أن يحدث اتصال بدنى (لمس ) مع نهاية الحوض عند أداء الدوران فى جميع المسابقات . ( )
- ٣ - لا يشترط أن ينهى السباح فى الحارة التى بدء منها . ( )
- ٤ - تكون مسافة السباق فى سباحات الصدر والظهر والحرّة للفئات الطيبة ٢، ٣، ٤ هى ١٠٠م ، ٥٠ متر . ( )
- ٥ - يعاد السباق اذا نزل الماء أحد أفراد فريق التتابع بخلاف السباح الذى عليه الدور . ( )
- ٦ - يجب أن تبدأ سباحة الظهر من خارج الماء . ( )
- ٧ - لا يشترط أن يكون أعضاء فريق التتابع من جنس واحد . ( )
- ٨ - يلغى سباق المخطيء عند اعتراض سباح لمتسابق آخر اثناء السباحة . ( )
- ٩ - يؤدى السباحون فى سباحة الفردى المتنوع طرق السباحة الأربعة بترتيب معين هى الفراشة - الظهر - الصدر - الحرّة . ( )
- ١٠ - السباح الذى يسبح فى سباق ما بمفرده عليه أداء المسافة كاملة لكى تحسب له . ( )
- ١١ - يؤخذ بزمن المتوسط الحسابى للأزمنة عند اختلاف أزمنة الساعات الثلاثة . ( )
- ١٢ - يلغى الحكم سباحة أى سباح يراه مخالفا للتعليمات . ( )
- ١٣ - يكون عدد حارات حمام السباحة (٨) حارات . ( )

( ٦ هـ )

## تنس الطاولة

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - يبلغ وزن المضرب (١٠٠) جم ( )
- ٢ - يفوز بالشوط اللاعب الذى يحصل قبل منافسة على (١٥) نقطة ( )
- ٣ - يحتسب خطأ فى الترتيب اذا رد اللاعب الكرة فى غير دورة اثناء اللعب الزوجى . ( )
- ٤ - لايسمح للاعب الذى يجلس على كرسى متحرك بملامسة القدم للأرض اثناء اللعب . ( )
- ٥ - يسمح للاعب بان تلمس يده الحرة الطاولة اثناء اللعب الا فى حالة حفظ التوازن فقط . ( )
- ٦ - يسمح فى كل مسابقة باشتراك (٥) رجال و(٥) نساء من كل فئة . ( )
- ٧ - يبلغ طول الطاولة (٢٥٠) سم . ( )
- ٨ - يعاد الإرسال عند قيام اللاعب بالإداء ومنافسة غير مستعد . ( )
- ٩ - يتم إختيار اللاعبين لضربة البداية بطريقة القرعة . ( )
- ١٠ - يبلغ وزن الكرة (٢) جم . ( )
- ١١ - تتكون هيئة التحكيم من رئيس الحكام والمسجل . ( )
- ١٢ - لإتعاد اللعبة اذا أدى اللاعب ضربة البداية قبل أو فى اثناء اعلان عدد النقاط . ( )
- ١٣ - تحتسب نقطة اذا مرت الكرة من فوق الشبكة ونزلت لملاعب المنافس ( )

( ٧ هـ )

### العاب القوى

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - يجرى كل متسابق على كرسى متحرك فى حارة واحدة . ( )
- ٢ - عند الرمى للفئات الطبيه F2 - F6 يجب أن يبقى جزء من الفخذين ملاصقا للمقعد . ( )
- ٣ - تعاد المحاولة عند وقوع عارضة الوثب العالى للمحاولة الثالثة . ( )
- ٤ - تخطى متسابق زميلة دون ان يلمسه فى مسابقات التتابع بالكراسى المتحركة ثم توقف ولمسه بعد خروجه من منطقة التسليم والتسلم . ( )
- ٥ - يبلغ وزن القرص للفئات الطبيه A3 - A1 - F4 ١,٥ كجم . ( )
- ٦ - يحتسب رقم اللاعب فى الوثب العالى بتسجيله احسن محاولة من الثلاث محاولات . ( )
- ٧ - وقعت العصا من اللاعب اثناء سباق التتابع فيأخذ العصا ويكمل السباق . ( )
- ٨ - فى سباق الرمى لكل لاعب فى الدور النهائى ثلاث محاولات . ( )
- ٩ - تقاس مسافة الوثبة فى الوثب الطويل من أقرب مكان تركه الجسم عن لوحة الإرتقاء . ( )
- ١٠ - تكون مسافة سباق الماراثون للفئات الطبيه 1A - 1B - 1C ٤٢,١٩٥ كم ( )
- ١١ - يتكون فريق التتابع من (٤) لاعبين . ( )
- ١٢ - تتكون المسافة الكلية لسباق التتابع بالعصا ٤٥٠م ( )
- ١٣ - يجب أن يبدأ الرمى للفئة الطبيه F7 من الوقوف . ( )

## رفع الأثقال

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - يحتسب أحسن رفعه صحيحة للرباع من ثلاث محاولات . ( )
- ٢ - يسمح للمراقبين أن يساعدوا في استقبال البار بعد الرفع . ( )
- ٣ - يسمح باستخدام الوسائد تحت الركبة . ( )
- ٤ - تحتسب محاولة فاشلة عند الامتداد الغير كامل للذراعين أو تبادل الدفع بالذراعين . ( )
- ٥ - عند تسجيل رقم جديد يتم بزيادة التقل ٤٠٠ جم عن الوضع القديم ( )
- ٦ - يقوم الحكم الرئيسي بإعطاء إشارة الرفع . ( )
- ٧ - يحصل اللاعب على المركز الأول عند حصوله على (١٠) نقاط ( )
- ٨ - يضاف الى وزن الجسم للاعبى البتر فوق الركبة  $\frac{1}{2}$  وزن الجسم ( )
- ٩ - لحصول الدولة على لقب البطولة فلا بد أن تحصل على جميع المراكز الأولى فى جميع الأوزان . ( )
- ١٠ - يغادر الرباع مكان الرفع بعد أداء المحاولات الثلاث خلال ٢٠ث ( )
- ١١ - تتكون هيئة الحكام من رئيس الحكام ( حكم الوسط ) وحكمان للجانبين . ( )
- ١٢ - يكون وزن القرص الذى لونه أحمر ٢٥ كجم . ( )
- ١٣ - تعاد المحاولة الفاشلة للرباع مباشرة ولاينتظر الدورة الثانية لكل رباع . ( )

أقرأ العبارات التالية جيدا وضع علامة ( ✓ ) أمام مربع العبارة الصحيحة من الإختبارات

الثلاث الآتية :

١ - يوجد فائدة بدنية تعود على المعاقين بدنيا من ممارسة الأنشطة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢ - عدم مشاركة زملاء أثناء التدريبات الرياضية

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣ - يعمل الإحتكاك فى المباريات على تثبيت العلاقة بين اللاعبين وتحقيق روح الصداقة بينهم .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤ - يفضل الإحماء قبل أداء النشاط الرياضى وذلك حفاظا على سلامة العضلات والمفاصل .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥ - يتم تنفيذ جزء كبير من تأهيل المعاق فى الأندية الرياضية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٦ - تعتبر الأنشطة الترويحية مضيعة للوقت .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٧ - تكتسب اللياقة البدنية عن طريق الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية المعدلة

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٨ - الإنزعاج عند التغيير فى مستوى الأداء اثناء التدريب

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٩ - ليس للمدرب دور فى تكوين علاقات إجتماعية بينه وبين اللاعبين.

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٠ - نوع أرضية الملعب ليس لها تأثير على اصابات اللاعبين .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١١ - يساعد البرنامج التأهيلي من خلال الممارسة الرياضية على تحسين درجة الإعاقة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٢ - يؤكد النشاط الترويحي على العلاقة الإنسانية بين الشخص ونفسه ومجتمعه.

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٣ - الفرد المتمتع باللياقة البدنية يمكن الرجوع الى حالته الطبيعية بسرعة بعد الإنتهاء من المجهود الرياضى

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٤ - الإحساس بالخوف من الإصابة عند اللعب .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٥ - تمنع الرياضة من تعلم ممارستها بالتعاون وتحمل المسؤولية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٦ - من الأمور الغير هامة وجود الإسعافات الأولية فى الملعب .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٧ - لا يوجد صلة بين التأهيل والتمرينات الرياضية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٨ - يحقق النشاط الترويحي المرح والسعادة والخروج من الحياة اليومية الزتبية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٩ - تساعد اللياقة البدنية على أداء العمل بكفاءة أكبر .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٠ - القيام بأداء التدريب الرياضية بغرض جذب إنتباه الآخرين .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢١ - من السهل تكوين صداقات من خلال النشاط الرياضى .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٢ - يوجد طبيب أثناء التدريبات الرياضية والمباريات .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٣ - يتوفر الكثير من المراكز التأهيلية التى تهتم بالخدمات الطبية والرياضية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٤ - يمكن شغل وقت الفراغ بممارسة نشاط رياضى عن ممارسة نشاط آخر .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٥ - الشخص الذى يمارس الأنشطة الرياضية لديه لياقة بدنية عالية عن غيره .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٦ - إستجابة كل توجيهات المدرب يخفض من مستوى الأداء للنشاط .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٧ - تلعب الرياضة دورا كبيرا في تعديل سلوكيات ممارسيها .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٨ - وجود عمال للمساعدة في نقل الأدوات قبل وأثناء التدريبات الرياضية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٩ - تعتبر الرياضة مرحلة من مراحل عملية التأهيل

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٠ - يمنع ممارسة النشاط الترويحي من الإحساس بالإعاقة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣١ - يمكن أن يتفوق المعاق في اللعبة الرياضية التي تتناسب مع قدراته البدنية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٢ - ممارسة المعاق للأنشطة الرياضية تزيد من الآثار السلبية للأعاقة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٣ - الإحساس بالإنتماء لنادى ما يساعد اللاعب على تحقيق الفوز له .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٤ - لابد من وضع قطع الكاوتشوك في أسفل العكازين

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٥ - يؤهل المعاقون بدنيا بعد حدوث الإصابة بطريقة واحدة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٦ - ممارسة الألعاب الترويحية تكسب الفرد لياقة بدنية عامة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٧ - ممارسة الألعاب الترويحية تكسب الفرد لياقة بدنية عامة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٨ - يتغير موقف الناس للمعاق اذا اصبح بطلا في لعبة ما .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٩ - تخلق الرياضة مجتمعا جديدا يناسب المعاق للتكيف معه بصورة أفضل .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٠ - يفضل توفير وسائل نقل مناسبة للمعاقين .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤١ - بعد الإنتهاء من تأهيل المعاق يكون له دورا ايجابيا في المجتمع .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٢ - المكان المناسب لممارسة الألعاب الترويحية هو الصالة المغطاة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٣ - يمكن اكتساب اللياقة البدنية من خلال المحاضرات النظرية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٤ - الإحساس بالإحباط عند الهزيمة من فريق مضاد

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٥ - لا يسهم النشاط الرياضى في تنظيم اسلوب حياة الفرد .

( ١٤ هـ )

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٦ - من السهل التحرك بالكرسى والإطار غير مملوء  
بالهواء اثناء اللعب .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٧ - يكون المعاق شخصا عاجزا بعد تأهيله

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٨ - للأسرة دور كبير فى توجيه المعاق لمزاولة  
النشاط الترويحي .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٩ - السن والحالة الصحية لهما تأثير على اللياقة  
البدنية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٠ - تمنع الرياضة تحقيق المساواه بين المعاقين  
والعاديين .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥١ - ارتداء الزى الرياضى الكامل اثناء اللعب  
يؤدى الى الأداء الأحسن .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٢ - تنمى اللياقة البدنية بصورة احسن عند أداء  
النشاط الرياضى فى ملعب صغير .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٣ - تقوى ممارسة الرياضة العزيمة لتحقيق الفوز

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٤ - يمكن للاعب استخدام اى كرسى متحرك عند  
اداء أى نشاط رياضى .

( ١٥ هـ )

ج	ب	أ
لا	الى حد ما	نعم

٥٥ - يفضل الأكل مباشرة قبل ممارسة النشاط الرياضي

ج	ب	أ
لا	الى حد ما	نعم

٥٦ - غير ضرورى أن يأخذ اللاعب (دش) حمام بعد الإنتهاء من مزاوله النشاط الرياضى .

ملحق (و)  
الإختبار فى صورةة النهائية

-

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة

-

أخى المختبر /

تقوم الباحثة / منال أحمد أمين " ببناء اختبار معرفى فى الأنشطة الرياضية للمعاقين بدنيا " وذلك بهدف التعرف على المعارف والمعلومات الرياضية التى اكتسبتها من خلال ممارستك للأنشطة الرياضية المعدلة وحيث أن الممارسة الرياضية تتطلب معرفة صحيحة بإصول هذه الممارسة وقواعدها لذلك فيتطلب الأمر التعرف المستمر على معارفك الرياضية بغرض زيادة الممارسة وتحسينها مما يعود عليك بالنفع والفائدة ، وترجو الباحثة مراعاة التعليمات التالية :

- ١ - قراءة العبارات بدقة .
- ٢ - عدم ترك أى عبارة بدون اجابة .
- ٣ - أكثر من اجابة على سؤال واحد يعتبر لاغيا .
- ٤ - مراعاة ان زمن الإختبار ٣٥ دقيقة .

أخى المختبر أرجو كتابة البيانات التالية بدقة :

الاسم :

العمر :

نوع اللعبة الممارسة :

نوع الإعاقة :

النادى / المركز :

عدد سنوات ممارسة اللعبة :

مستوى التعليم :

( ٢ و )

أقرأ العبارات التالية جيدا وضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة الصحيحة من الإختبار  
الثلاث الآتية :

١ - كانت مصر أول دولة عربية تشترك فى الدورات الأولمبية للمعاقين فى المانيا عام :

أ - ١٩٨٦

ب - ١٩٧٩

ج - ١٩٧٢

٢ - بدأ التفكير فى إقامة الدورات الأولمبية للمعاقين بعد الأسوياء بعدة أيام عام :

أ - ١٩٤٧

ب - ١٩٥٢

ج - ١٩٦٠

٣ - أشتركت مصر منذ ظهور الأنشطة الرياضية للمعاقين فى الألعاب :

أ - العاب قوى - سباحة

ب - كرة يد - رماية

ج - العاب قوى - مصارعة

٤ - تم تأسيس الإتحاد العام للإندية الرياضية للمعاقين عام :

أ - ١٩٨٩

ب - ١٩٨٢

ج - ١٩٨٠

٥ - أقيمت الدورة الأولمبية للمعاقين فى سول - كوريا الجنوبية عام :

أ - ١٩٩٢

ب - ١٩٨٥

ج - ١٩٨٨

٦ - أقيمت البطولة الإفريقية الأولى لرياضة المعاقين عام ١٩٩١ في

أ - المغرب

ب - مصر

ج - تونس

٧ - آخر دورة اوليمبية للمعاقين اشتركت فيها مصر عام ١٩٩٢ كانت في :

أ - أسبانيا

ب - أمريكا

ج - كندا

٨ - شاركت مصر في الدورات الأوليمبية للمعاقين حتى الآن بعدد :

أ - ١٥ دورة

ب - ١٠ دورات

ج - ٦ دورات

٩ - يرجع الفضل في تأسيس الألعاب الرياضية للمعاقين الى :

أ - جيمس نايسمث

ب - لوثر جوليك

ج - لودفيج جوتمان

١٠ - نظمت اول بطولة عالمية لرياضة المعاقين بدنيا في :

أ - إنجلترا

ب - المانيا

ج - اليابان

### كرة السلة

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - تلعب مباراة كرة السلة على شوطين مدة كل منهما ١٥ دقيقة . ( )
- ٢ - يكون عدد فريق كرة السلة (٧) لاعبين أساسيين و(٥) لاعبين بدلاء ( )
- ٣ - يقوم بإدارة مباراة كرة السلة (٥) حكام . ( )
- ٤ - يحق للفريق المهاجم الإحتفاظ بالكرة لمدة (٣٠) ثانية . ( )
- ٥ - يحتسب خطأ فنى اذا نهض اللاعب من الكرسي محاولاً قطع تمريرة أو الإستحواذ على الكرة . ( )
- ٦ - يستبعد اللاعب من المباراة عند ارتكابه (٧) اخطاء شخصية . ( )
- ٧ - لابد من القائم بالرمية الحرة الإنتهاء من ادائها فى (١٠) ثوانى . ( )
- ٨ - ابعاد ملعب كرة السلة ٢٨م طول و ١٥م عرض . ( )
- ٩ - يستمر اللعب فى المباراة حتى يصل عدد اللاعبين فى الملعب الى عدد (٢) لاعبين . ( )
- ١٠ - يحتسب خطأ شخصى اذا إحتك اللاعب أو كرسية بلاعب آخر منافس أو كرسية . ( )
- ١١ - يعتبر الفريق فائز بالإنسحاب اذا تأخر الفريق عن ميعاد المباراة (١٥) دقيقة . ( )
- ١٢ - الحكم الأول هو المسئول عن دخول اللاعبين البدلاء الى الملعب . ( )
- ١٣ - يحتسب خطأ شخصى اذا أدخل اللاعب الكرة من أسفل السلة أثناء التصويب . ( )

( ٥ و )

### الكرة الطائرة

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - أبعاد ملعب الكرة الطائرة جلوس ١٠م طول و٦م عرض . ( )
- ٢ - يلعب الإرسال من أى مكان فى الملعب . ( )
- ٣ - يبلغ وزن الكرة الطائرة للرجال (٢٠٠) جم ( )
- ٤ - تبدأ مباراة الكرة الطائرة أو أى شوط بالإرسال . ( )
- ٥ - يمكن رفع المقعدة من فوق الأرض اثناء التغيير من مكان لآخر . ( )
- ٦ - للاعب الحق فى لعب الإرسال قبل مرور (١٠) ثوانى من صفارة الحكم . ( )
- ٧ - عند الإرسال لابد أن تكون مقعدة اللاعب أمام خط النهاية أى داخل الملعب . ( )
- ٨ - لايزيد عدد اللاعبين المسجلين فى الفريق عن (١٠) لاعبين . ( )
- ٩ - يحق للفريق أن يلمس الكرة (٣) لمسات . ( )
- ١٠ - يفوز بالشوط من يسجل قبل منافسة (١٥) نقطة . ( )
- ١١ - يسمح للاعب الذى يقوم بالإرسال بدخول الملعب قبل ترك الكرة ليده . ( )
- ١٢ - غير مسموح بالإرتكاز على الركبتين أو الوقوف فى حالة الدفاع ( )
- ١٣ - تتكون هيئة التحكيم من حكم أول وحكم ثانى . ( )

السباحة

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - يبلغ طول حمام السباحة ٥٠ متر . ( )
- ٢ - يجب أن يحدث اتصال بدنى (لمس ) مع نهاية الحوض عند أداء الدوران فى جميع المسابقات . ( )
- ٣ - لايشترط أن ينهى السباح فى الحارة التى بدء منها . ( )
- ٤ - تكون مسافة السباق فى سباحات الصدر والظهر والحرّة للفئات الطيبة ٢، ٣، ٤ هى ١٠٠م ، ٥٠ متر . ( )
- ٥ - يعاد السباق اذا نزل الماء أحد أفراد فريق التتابع بخلاف السباح الذى عليه الدور . ( )
- ٦ - يجب أن تبدأ سباحة الظهر من خارج الماء . ( )
- ٧ - لا يشترط أن يكون أعضاء فريق التتابع من جنس واحد . ( )
- ٨ - يلغى سباق المخطيء عند اعتراض سباح لمتسابق آخر اثناء السباحة . ( )
- ٩ - يؤدى السباحون فى سباحة الفردى المتنوع طرق السباحة الأربعة بترتيب معين هى الفراشة - الظهر - الصدر - الحرّة . ( )
- ١٠ - السباح الذى يسبح فى سباق ما بمفرده عليه أداء المسافة كاملة لى تحتسب له . ( )
- ١١ - يؤخذ بزمن المتوسط الحسابى للأزمنة عند اختلاف أزمنة الساعات الثلاثة . ( )
- ١٢ - يلغى الحكم سباحة أى سباح يراه مخالفا للتعليمات . ( )
- ١٣ - يكون عدد حارات حمام السباحة (٨) حارات . ( )

( ٧ و )

### تنس الطاولة

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - يبلغ وزن المضرب (١٠٠) جم ( )
- ٢ - يفوز بالشوط اللاعب الذى يحصل قبل منافسة على (١٥) نقطة ( )
- ٣ - يحتسب خطأ فى الترتيب اذا رد اللاعب الكرة فى غير دورة اثناء اللعب الزوجى . ( )
- ٤ - لايسمح للاعب الذى يجلس على كرسى متحرك بملامسة القدم للأرض أثناء اللعب . ( )
- ٥ - يسمح للاعب بان تلمس يده الحرة الطاولة اثناء اللعب الا فى حالة حفظ التوازن فقط . ( )
- ٦ - يسمح فى كل مسابقة بإشتراك (٥) رجال و(٥) نساء من كل فئة . ( )
- ٧ - يبلغ طول الطاولة (٢٥٠) سم . ( )
- ٨ - يعاد الإرسال عند قيام اللاعب بالإداء ومنافسة غير مستعد . ( )
- ٩ - يتم إختيار اللاعبين لضربة البداية بطريقة القرعة . ( )
- ١٠ - يبلغ وزن الكرة (٢) جم . ( )
- ١١ - تتكون هيئة التحكيم من رئيس الحكام والمسجل . ( )
- ١٢ - لإتعاد اللعبة اذا أدى اللاعب ضربة البداية قبل أو فى أثناء اعلان عدد النقاط . ( )
- ١٣ - تحتسب نقطة اذا مرت الكرة من فوق الشبكة ونزلت لملاعب المنافس ( )

العاب القوى

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - يجرى كل متسابق على كرسي متحرك فى حارة واحدة . ( )
- ٢ - عند الرمي للفئات الطبيه F2 - F6 يجب أن يبقى جزء من الفخذين ملاصقا للمقعد . ( )
- ٣ - تعاد المحاولة عند وقوع عارضة الوثب العالى للمحاولة الثالثة . ( )
- ٤ - تخطى متسابق زميلة دون ان يلمسه فى مسابقات التتابع بالكراسى المتحركة ثم توقف ولمسه بعد خروجه من منطقة التسليم والتسلم . ( )
- ٥ - يبلغ وزن القرص للفئات الطبيه A3 - A1 - F4 ١,٥ كجم . ( )
- ٦ - يحتسب رقم اللاعب فى الوثب العالى بتسجيله احسن محاولة من الثلاث محاولات . ( )
- ٧ - وقعت العصا من اللاعب اثناء سباق التتابع فيأخذ العصا ويكمل السباق . ( )
- ٨ - فى سباق الرمي لكل لاعب فى الدور النهائى ثلاث محاولات . ( )
- ٩ - تقاس مسافة الوثبة فى الوثب الطويل من أقرب مكان تركه الجسم عن لوحة الإرتقاء . ( )
- ١٠ - تكون مسافة سباق الماراثون للفئات الطبيه 1C - 1B - 1A ٤٢,١٩٥ كم ( )
- ١١ - يتكون فريق التتابع من (٤) لاعبين . ( )
- ١٢ - تتكون المسافة الكلية لسباق التتابع بالعصا ٤٥٠م ( )
- ١٣ - يجب أن يبدأ الرمي للفئة الطبيه F7 من الوقوف . ( )

( ١ و )

## رفع الأثقال

-

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة :

- ١ - يحتسب أحسن رفعه صحيحة للرباع من ثلاث محاولات . ( )
- ٢ - يسمح للمراقبين أن يساعدوا في استقبال البار بعد الرفع . ( )
- ٣ - يسمح باستخدام الوسائد تحت الركبة . ( )
- ٤ - تحتسب محاولة فاشلة عند الامتداد الغير كامل للذراعين أو تبادل الدفع بالذراعين . ( )
- ٥ - عند تسجيل رقم جديد يتم بزيادة الثقل ٤٠٠ جم عن الوضع القديم ( )
- ٦ - يقوم الحكم الرئيسي بإعطاء إشارة الرفع . ( )
- ٧ - يحصل اللاعب على المركز الأول عند حصوله على (١٠) نقاط ( )
- ٨ - يضاف الى وزن الجسم للاعبى البتر فوق الركبة  $\frac{1}{10}$  وزن الجسم ( )
- ٩ - لحصول الدولة على لقب البطولة فلا بد أن تحصل على جميع المراكز الأولى فى جميع الأوزان . ( )
- ١٠ - يغادر الرباع مكان الرفع بعد أداء المحاولات الثلاث خلال ٢٠ ث ( )
- ١١ - تتكون هيئة الحكام من رئيس الحكام ( حكم الوسط ) وحكمان للجانبين . ( )
- ١٢ - يكون وزن القرص الذى لونه أحمر ٢٥ كجم . ( )
- ١٣ - تعاد المحاولة الفاشلة للرباع مباشرة ولا ينتظر الدورة الثانية لكل رباع . ( )

( ١٠ و )

أقرأ العبارات التالية جيدا وضع علامة ( ✓ ) أمام مربع العبارة الصحيحة من الإختبارات  
الثلاث الآتية :

أ	ب	ج
نعم الى حد ما	لا	

١ - يوجد فائدة بدنية تعود على المعاقين بدنيا من ممارسة الأنشطة .

أ	ب	ج
نعم الى حد ما	لا	

٢ - عدم مشاركة الزملاء أثناء التدريبات الرياضية

أ	ب	ج
نعم الى حد ما	لا	

٣ - يعمل الإحتكاك فى المباريات على تثبيت العلاقة بين اللاعبين وتحقيق روح الصداقة بينهم .

أ	ب	ج
نعم الى حد ما	لا	

٤ - يفضل الإحماء قبل ممارسة النشاط الرياضى حفاظا على سلامة العضلات والمفاصل .

أ	ب	ج
نعم الى حد ما	لا	

٥ - يتم تنفيذ جزء كبير من تأهيل المعاق فى الأندية الرياضية .

أ	ب	ج
نعم الى حد ما	لا	

٦ - تعتبر الأنشطة الترويحية مضيعة للوقت .

أ	ب	ج
نعم الى حد ما	لا	

٧ - يمكن تنمية اللياقة البدنية بالتدريب المنتظم .

أ	ب	ج
نعم الى حد ما	لا	

٨ - الإنزعاج عند التغيير فى مستوى الأداء أثناء التدريب

( ١١ )

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٩ - ليس للمدرب دور فى تكوين علاقات إجتماعية بينه وبين اللاعبين.

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٠ - نوع أرضية الملعب ليس لها تأثير على اصابات اللاعبين .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١١ - تساعد التدريبات الرياضية على تحسين درجة الإعاقة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٢ - يؤكد النشاط الترويحي على العلاقة الإنسانية بين الشخص ونفسه ومجتمعه.

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٣ - الفرد المتمتع باللياقة البدنية يمكن الرجوع الى حالته الطبيعية بسرعة بعد الإنتهاء من المجهود الرياضى

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٤ - الإحساس بالخوف من الإصابة عند اللعب .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٥ - تمتع الرياضة من تعلم ممارستها التعاون وتحمل المسؤولية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٦ - من الأمور الغير هامة وجود الإسعافات الأولية فى الملعب .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٧ - لا يوجد صلة بين التأهيل والتمرينات الرياضية .

( و ١٢ )

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٨ - يحقق النشاط الترويحي المرح والسعادة والخروج من الحياة اليومية الرتيبه .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

١٩ - تساعد اللياقة البدنية على أداء العمل بكفاءة أكبر

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٠ - القيام بأداء التدريبات الرياضية بغرض جذب إنتباه الآخرين .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢١ - من السهل تكوين صداقات من خلال النشاط الرياضى

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٢ - يوجد طبيب أثناء التدريبات الرياضية والمباريات

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٣ - تتوفر الكثير من المراكز التأهيلية التى تهتم بالخدمات الطبية والرياضية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٤ - يمكن شغل وقت الفراغ بممارسة نشاط رياضى

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٥ - الشخص الذى يمارس الأنشطة الرياضية لديه لياقة بدنية عالية عن غيره .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٦ - إستجابة كل توجيهات المدرب يخفض من مستوى الأداء للنشاط .

( ١٣ )

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٧ - تلعب الرياضة دورا كبيرا في تعديل سلوك اللاعب

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٨ - وجود عمال للمساعدة في نقل الأدوات قبل وأثناء التدريبات الرياضية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٢٩ - تعتبر الرياضة مرحلة من مراحل عملية التأهيل

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٠ - يمنع ممارسة النشاط الترويحي من الإحساس بالإعاقة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣١ - يمكن أن يتفوق المعاق في اللعبة الرياضية التي تتناسب مع قدراته البدنية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٢ - ممارسة المعاق للأنشطة الرياضية تزيد من الآثار السلبية للأعاقة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٣ - الإحساس بالإنتماء لنادى ما يساعد اللاعب على تحقيق الفوز له .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٤ - لابد من وضع قطع الكاوتشوك في أسفل العكازين

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٥ - يؤهل المعاقون بدنيا بعد حدوث الإصابة بطريقة واحدة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٦ - ممارسة الألعاب الترويحية تكسب الفرد لياقة بدنية عامة .

( ١٤ و )

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٧ - ممارسة الألعاب الترويحية تكسب الفرد لياقة بدنية عامة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٨ - يتغير موقف الناس للمعاق اذا اصبح بطلا في لعبة ما .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٣٩ - تخلق الرياضة مجتمعا جديدا يناسب المعاق للتكيف معه بصورة أفضل .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٠ - يفضل توفير وسائل نقل مناسبة للمعاقين .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤١ - بعد الإنتهاء من تأهيل المعاق يكون له دورا ايجابيا في المجتمع .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٢ - المكان المناسب لممارسة الألعاب الترويحية هو الصالة المغطاة .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٣ - يمكن اكتساب اللياقة البدنية من خلال المحاضرات النظرية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٤ - الإحساس بالإحباط عند الهزيمة من فريق مضاد

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٥ - لا يسهم النشاط الرياضى فى تنظيم اسلوب حياة الفرد .

( ١٥ و )

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٦ - من السهل التحرك بالكرسى والإطار غير مملوء  
بالهواء اثناء اللعب .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٧ - يكون المعاق شخصا عاجزا بعد تأهيله

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٨ - للأسرة دور كبير فى توجيه المعاق لمزاولة  
النشاط الترويحي .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٤٩ - السن والحالة الصحية لهما تأثير على اللياقة  
البدنية .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٠ - تمنع الرياضة تحقيق المساواه بين المعاقين  
والعاديين .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥١ - ارتداء الزى الرياضى الكامل اثناء اللعب  
يؤدى الى الأداء الأحسن .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٢ - تنمى اللياقة البدنية بصورة احسن عند أداء  
النشاط الرياضى فى ملعب صغير .

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٣ - يمكن للاعب استخدام اى كرسى متحرك عند  
اداء أى نشاط رياضى .

( و ١٦ )

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٤ - يفضل الأكل مباشرة قبل ممارسة النشاط الرياضى

أ	ب	ج
نعم	الى حد ما	لا

٥٥ - غير ضرورى أن يأخذ اللاعب (دش) حمام بعد الإنتهاء من مزاوله النشاط الرياضى .

## مفتاح التصحيح للإختبار في صورته النهائية

م	الاجابة	م	الاجابة								
١	ح	٥	✓	٦	X	٧	X	٨	✓	٩	الى حد ما
٢	ب	٦	X	٧	X	٨	X	٩	لا	١٠	الى حد ما
٣	أ	٧	X	٨	✓	٩	✓	١٠	الى حد ما	١١	لا
٤	ب	٨	X	٩	✓	١٠	✓	١١	الى حد ما	١٢	نعم
٥	ح	٩	✓	١٠	X	١١	X	١٢	نعم	١٣	الى حد ما
٦	ب	١٠	✓	١١	X	١٢	X	١٣	لا	١٤	لا
٧	أ	١١	X	١٢	X	١٣	X	١٤	نعم	١٥	لا
٨	ح	١٢	✓	١٣	✓	١٤	✓	١٥	الى حد ما	١٦	لا
٩	ح	١٣	X	١٤	X	١٥	X	١٦	نعم	١٧	نعم
١٠	أ	١٤	✓	١٥	✓	١٦	✓	١٧	الى حد ما	١٨	نعم
١١	X	١٥	✓	١٦	X	١٧	X	١٨	نعم	١٩	نعم
١٢	X	١٦	X	١٧	X	١٨	X	١٩	لا	٢٠	نعم
١٣	X	١٧	X	١٨	X	١٩	X	٢٠	لا	٢١	نعم
١٤	✓	١٨	✓	١٩	✓	٢٠	✓	٢١	نعم	٢٢	لا
١٥	✓	١٩	✓	٢٠	✓	٢١	✓	٢٢	نعم	٢٣	لا
١٦	✓	٢٠	✓	٢١	✓	٢٢	✓	٢٣	نعم	٢٤	لا
١٧	✓	٢١	✓	٢٢	✓	٢٣	✓	٢٤	نعم	٢٥	لا
١٨	✓	٢٢	✓	٢٣	✓	٢٤	✓	٢٥	نعم	٢٦	لا
١٩	✓	٢٣	✓	٢٤	✓	٢٥	✓	٢٦	نعم	٢٧	لا
٢٠	✓	٢٤	✓	٢٥	✓	٢٦	✓	٢٧	نعم	٢٨	لا
٢١	✓	٢٥	✓	٢٦	✓	٢٧	✓	٢٨	نعم	٢٩	لا
٢٢	✓	٢٦	✓	٢٧	✓	٢٨	✓	٢٩	نعم	٣٠	لا
٢٣	✓	٢٧	✓	٢٨	✓	٢٩	✓	٣٠	نعم	٣١	لا
٢٤	✓	٢٨	✓	٢٩	✓	٣٠	✓	٣١	نعم	٣٢	لا
٢٥	✓	٢٩	✓	٣٠	✓	٣١	✓	٣٢	نعم	٣٣	لا
٢٦	✓	٣٠	✓	٣١	✓	٣٢	✓	٣٣	نعم	٣٤	لا
٢٧	✓	٣١	✓	٣٢	✓	٣٣	✓	٣٤	نعم	٣٥	لا
٢٨	✓	٣٢	✓	٣٣	✓	٣٤	✓	٣٥	نعم	٣٦	لا
٢٩	✓	٣٣	✓	٣٤	✓	٣٥	✓	٣٦	نعم	٣٧	لا
٣٠	✓	٣٤	✓	٣٥	✓	٣٦	✓	٣٧	نعم	٣٨	لا
٣١	✓	٣٥	✓	٣٦	✓	٣٧	✓	٣٨	نعم	٣٩	لا
٣٢	✓	٣٦	✓	٣٧	✓	٣٨	✓	٣٩	نعم	٤٠	لا
٣٣	✓	٣٧	✓	٣٨	✓	٣٩	✓	٤٠	نعم	٤١	لا
٣٤	✓	٣٨	✓	٣٩	✓	٤٠	✓	٤١	نعم	٤٢	لا
٣٥	✓	٣٩	✓	٤٠	✓	٤١	✓	٤٢	نعم	٤٣	لا
٣٦	✓	٤٠	✓	٤١	✓	٤٢	✓	٤٣	نعم	٤٤	لا
٣٧	✓	٤١	✓	٤٢	✓	٤٣	✓	٤٤	نعم	٤٥	لا
٣٨	✓	٤٢	✓	٤٣	✓	٤٤	✓	٤٥	نعم	٤٦	لا
٣٩	✓	٤٣	✓	٤٤	✓	٤٥	✓	٤٦	نعم	٤٧	لا
٤٠	✓	٤٤	✓	٤٥	✓	٤٦	✓	٤٧	نعم	٤٨	لا
٤١	✓	٤٥	✓	٤٦	✓	٤٧	✓	٤٨	نعم	٤٩	لا
٤٢	✓	٤٦	✓	٤٧	✓	٤٨	✓	٤٩	نعم	٥٠	لا
٤٣	✓	٤٧	✓	٤٨	✓	٤٩	✓	٥٠	نعم	٥١	لا
٤٤	✓	٤٨	✓	٤٩	✓	٥٠	✓	٥١	نعم	٥٢	لا
٤٥	✓	٤٩	✓	٥٠	✓	٥١	✓	٥٢	نعم	٥٣	لا
٤٦	✓	٥٠	✓	٥١	✓	٥٢	✓	٥٣	نعم	٥٤	لا
٤٧	✓	٥١	✓	٥٢	✓	٥٣	✓	٥٤	نعم	٥٥	لا
٤٨	✓	٥٢	✓	٥٣	✓	٥٤	✓	٥٥	نعم	٥٦	لا
٤٩	✓	٥٣	✓	٥٤	✓	٥٥	✓	٥٦	نعم	٥٧	لا
٥٠	✓	٥٤	✓	٥٥	✓	٥٦	✓	٥٧	نعم	٥٨	لا
٥١	✓	٥٥	✓	٥٦	✓	٥٧	✓	٥٨	نعم	٥٩	لا
٥٢	✓	٥٦	✓	٥٧	✓	٥٨	✓	٥٩	نعم	٦٠	لا

ملخص البحث

-

باللغة العربية

باللغة الإنجليزية

-

## ملخص البحث

-

" بناء إختبار معرفى فى الأنشطة الرياضية

للمعاقين بدنيا "

-

### ماهية البحث وحدوده :

تتاول هذا البحث محاولة لبناء إختبار معرفى لقياس معلومات ومعارف المعاقين بدنيا من لاعبى وممارسى الأنشطة الرياضية المختلفة بجمهورية مصر العربية فى محافظات القاهرة ، الجيزة ، الفيوم ، المنيا .

### أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة الى :

- ١ - بناء إختبار معرفى فى الأنشطة الرياضية المختارة التى يمارسها المعاقون بدنيا .
- ٢ - قياس مستوى المعرفة الرياضية لدى المعاقين بدنيا .
- ٣ - مقارنة مستوى المعرفة للأنشطة الرياضية المختلفة التى يمارسها المعاقون بدنيا.

ولتحقيق ذلك إتبعت الباحثة الخطوات التالية :

- ١ - إستخدام المنهج الوصفى لملائمته لهذه الدراسة .
- ٢ - إختيار عينة عمدية قوامها (١٠٤) من لاعبى وممارسى الأنشطة الرياضية المختلفة من المعاقين بدنيا .

### خطوات بناء الإختبار المعرفى :

إتبعت الباحثة لبناء الإختبار المعرفى مايلى :

- ١ - تحديد الهدف من الإختبار المعرفى .
- ٢ - تحديد المحاور الخاصة بالإختبار المعرفى عن طريق :

- أ - المراجع المتخصصة .
- ب - تحليل الدراسات والبحوث السابقة .
- ج - الخبراء فى مجال الإختبارات والمقاييس وتدريب المعاقين .
- ٣ - إعداد استمارة إستطلاع رأى تضم المحاور المقترحة وعرضها على الخبراء .
- ٤ - إعداد الإختبار فى صورته الأولى ويضم (٢٤٨) عبارة .
- ٥ - تطبيق الإختبار على عينة البحث الأولى وعددها (٥٥) فرد لحساب معامل الصعوبة ومعامل التمييز وإستبعاد العبارات التى تقل أو تزيد معامل صعوبتها عن (٠,٧ ، ٠,٣) ويقل معامل تمييزها عن (٠,٣) .
- ٦ - تطبيق الإختبار بعد الحذف والتعديل السابق على عينة عددها (٣٠) ممارسا للنشاط الرياضى لمعرفة مدى وضوح صياغة العبارات وتحديد زمن الإختبار .
- ٧ - تطبيق الإختبار فى صورته النهائية ويضم (١٤٣) عبارة وذلك لحساب المعاملات الإحصائية له .
- ٨ - جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ومعالجتها إحصائيا .

ولقد إستنتجت الباحثة مايلى :

فى ضوء اهداف البحث وفى حدود العينة والإجراءات التى اتبعتها الباحثة توصلت الى النتائج التالية :

- ١ - يمكن قياس الجانب المعرفى للمعاقين بدنيا فى الأنشطة الرياضية المختلفة من خلال المحاور الثمانية التالية :
- أ - تاريخ رياضة المعاقين .
- ب - قانون اللعبة .
- ج - اللياقة البدنية .
- د - الجوانب النفسية .
- هـ - القيم والسلوك المكتسب من الممارسة .

- و - الأمن والسلامة عند الممارسة .
- ز - التأهيل الرياضى .
- ى - الترويج الرياضى .
- ٢ - يمكن قياس الجانب المعرفى للمعاقين بدنيا لمختلف الأنشطة الرياضية التى يمارسونها بالإختبار المستخلص .
- تراوح معامل ثبات الاختبار بين ٠,٦٨ ، ٠,٧٥ بطريقة التجزئة النصفية على العينات الثلاث .
- وتراوح معامل الصدق الذاتى للإختبار ٠,٨٢ ، ٠,٨٧ وقد تم استخدام صدق المحتوى أو المنطقى ، صدق الإتساق الداخلى ، صدق المقارنة الطرفية .
- ٣ - هناك فروق غير داله احصائيا بين ممارسى الأنشطة الرياضية من المعاقين بدنيا فى الإختبار المعرفى لجميع محاور الإختبار فى الأنشطة الرياضية المختلفة التى يمارسونها وهى :
- كرة السلة
  - الكرة الطائرة
  - السباحة
  - تنس الطاولة
  - العاب القوى
  - رفع الأثقال

### التوصيات :

- فى ضوء نتائج الدراسة تصغ الباحثة التوصيات التالية :
- ١ - تطبيق الإختبار المعرفى فى الأنشطة الرياضية للمعاقين بدنيا على اللاعبين قبل أشتراكهم فى اللقاءات والمنافسات المحلية ، وذلك لتحديد المستوى المعرفى للاعبين كل حسب لعبته التى يمارسها .

- ٢ - إهتمام الدراسات المستقبلية ببناء الإختبارات المعرفية لفئات الإعاقة الأخرى للوقوف دائما على التعديلات الحديثة فى قانون الألعاب المختلفة .
- ٣ - الإهتمام بالشرح النظرى أثناء الأداء العملى من قبل المدربين لزيادة المعارف والمعلومات عن الأنشطة الرياضية لدى الممارسين .
- ٤ - بناء إختبارات معرفية أخرى تتناول الجانب التطبيقى للمعاقين بدنيا .
- ٥ - استخدام نتائج تطبيق الإختبار المعرفى فى هذا البحث فى الأتحاد العام للأندية الرياضية للمعاقين كأحد المؤشرات فى تقويم اللاعبين والمدربين على تنفيذ البرامج الرياضية بصورة واضحة .
- ٦ - إعداد الإحصائيين النفسيين والإجتماعيين وتوفيرهم فى المراكز والنوادر التى يتردد عليها المعاقين .
- ٧ - توافر المراكز التأهيلية للمعاقين وتوفير الخدمات الطبية والعلاجية لهم وكذلك أماكن التدريب الرياضى المناسبة .
- ٨ - الإهتمام من وسائل الإعلام بأهمية النشاط الرياضى للمعاقين بدنيا ونشر وإذاعة البطولات الدولية والعالمية للفرق الفائزة وتكريمهم كأبطال يرفعون أسم مصر .
- ٩ - تدريس مادة التربية الرياضية للمعاقين فى كليات التربية الرياضية .

**Hulwan University**  
**Faculty of Physical Education for Females, Cairo Methods of**  
**Teaching, Training and Teaching Training Department**

**CONSTRUCTION OF A COGNITIVE TEST IN THE**  
**SPORT ACTIVITIES FOR PHYSICALLY**  
**HANDICAPPED**

**Submitted By**  
**Manal Ahmed El Sayed**  
**Demonstrator of Gymnastics and Exercise Department Faculty**  
**Physical Education El Minia University**

**Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the**  
**Master Degree in Physical Education**

**Supervisor**

**Prof. Dr. Nadia Ahmad Metwally**  
Prof. of Methods of Teaching, Training  
and Teaching Training, Faculty of P.E  
for Females Cairo.  
**Helwan University**

**Prof. Dr. Lilaa Al Sayyed Farahat**  
Prof. of Foundation of P.E and  
Recreation, Faculty of P.E for Men  
Cairo.  
**Helwan University**

**Cairo**  
**1995 -1416**

# Summary of the Research

---

## " Construction of a Cognitive Test in the Sports activities for the Physically handicapped "

---

### The meaning and limitations of the Research :

This research deal with trying to Construction of a Cognitive Test to measure the knowledges and information of the players who Physically handicappes for the different sports activities in A.R.E. in the governorates of Cairo, Giza, Fayoum, and Menya.

### The Objectives of this research :

- 1 - Construction of a Cognitive Test in the sports activities for the handicappes Physically.
- 2 - Measuring the level of the sports knowledge for the Physically handicappes.
- 3 - Comparising the level of knowledge of the different sports activities which the Physically handicappes practice.

### **And to acheive that the Researcher flollowed the following steps : -**

- 1 - Using the descriptive method to match with this study.
- 2 - Testing a colummar sample (104) of Players for the different sportif activities from Physically Handicapped.

### The Steps of Construction of a Cognitive Test :

The Researcher followed the following to Construction of a CognitiveTest :

- 1 - Determining the objective behind the Cognitive Test .
- 2 - Determining the exes concerning with the knowlede, Test by .

A - The Opecialized references .

B - Analyzing the Previous Researches and Studies .

- C - The experts in the area of Tests, Measures, and Training of the handicappedes.
- 3 - Preparing the questionnaire include the suggested axes and show it to the experts.
  - 4 - Preparing the primary Test which includes (248) Phrases.
  - 5 - Applying the Test on the first research sample Which is (55) Individual to calculate the hard Coefficient and the differentiation one and eliminating the phrases which increase or decrease on (.3 , .7 ) Inits hard coefficient and its differentiation Coefficient decrease on (.3).
  - 6 - Applying the Test after the previous erasing and modification on such a sample which is (30) Players for sport activite to know the degree of clarification for the Phrases formulation and determining the Time of Test .
  - 7 - Applying the Test in its final frome and include (143) Phrases to Colculate the Statistical Coefficients of it.
  - 8 - Gathering the data and Classifing , Tabulating, and statically dealing withit. and the Researcher reach to the following Results :

In The light of the Objectives of the Research and the sample limitation and the sample limitation and the Procedures wich the researcher followeed, She reached to the following Results : -

- 1 - It Can be measure the Knowledge dimension for the Physically handically handicappedes in the different sportif activities through the following eight axes: -
  - A - The history of handicappedes sport.
  - B - The Low of the game.
  - c - The Physical fitness.
  - D - The Psychological Dimension.
  - E - The Values and gained behavior of practise.
  - F - The Safety of Practice.

- g - The Sportif rehabilitation.
- h - The Sportif entrtainment.

- 2 - It Can be measure the Knowledge dimension for the Physically Handicappes in the different Sportif activities which they practise by the digest Test.

The Coefficient of the Test stability between 0.68 and 0.75 by the half division way on the third samples.

And the coefficient of the self credibility for the Test between 0.82, ..87 and ( Used the logical crdibility, the credibility of the partial comparison.

- 3 - There are some differentations which are not mentioed statistically among the players of the Physically handicappes in the cognitive Test for all of the Test axes in the Sports activities different Which they Practice.

- Basket Ball .
- Volly Ball .
- Swimming .
- Tines Table.
- Athletic.
- Power Lifting.

### **Recommendations :**

In the light of the Results of the study, the Researcher formulaized the following recommendations : -

- 1 - Applying the Cognitive Test in the sport activities for the Physically Handicapped for the Players Such their Participation in the Local Competitions and meetings, to determine the Knowledge Level for the Players due to their sports whoch practice.
- 2 - The Future Studies has to deel with establishing the Cognitive Tests for the Cotegories of the other Handicapped to Know the Corrent Modifications in the different Sports Laws.

#### 4

- 3 - Focusing on the theoretical explanation during the practical Performance from the Trainers to increase the information and Knowledges about the sport activities for the Trainers .
- 4 - Construction Other Cognitive Tests which deal with the applied side for the Physically Handicapped .
- 5 - Using the Results of the Cognitive Test in This Research in the general Union for the Sports Clubs of the Physically Handicapped as an indicator in evaluating the Players and the Trainers to execute the sport programs clearly.
- 6 - Preparing the Psychologists and the Sociologists and make them available in the Centers and the Clubs Which the Physically Handicapped exist.
- 7 - Availability of the Rehabilitation Centers of the Physically Handicapped the remedy and medical services for them, also the suitable places for the sports Training.
- 8 - The Media has to Take Care of the Importance of the sports activities for the Physically Handicapped and also Publishing and broad casting the global and international Circulations for the Owner Teams and deal with the owners as heros who raise the name of Egypt .
- 9 - Teaching the Physical Education Subject for the Physically Handicapped in the Physical Education Faculties.