الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة -

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي المكيف

رقم : .....

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : نشاط بدني رياضي مكيف

تخصص : نشاط بدني رياضي مكيف والصحة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب (ة) : شايبي زيان

تحت عنوان

أثر النشاط البدني المكيف في تحسين بعض الصفات البدنية (القوة ، التحمل ، السرعة) لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس

دراسة ميدانية بنادي آمال بوسعادة للكرة الطائرة جلوس

لجنة المناقشة :

د/ كمال نطاح	**جامعة : المسيلة**	**رئيسا**
د/ احمد لزرق	**جامعة : المسيلة**	**مشرفا ومقررا**
د/ نور الدين عمارة	**جامعة : المسيلة**	**مناقشا**

السنة الجامعية : 2016 / 2017

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿ وَلَوْلَا فَضْلُ ٱللَّهِ عَلَيْكَ وَرَحْمَتُهُۥ لَهَمَّت طَّآئِفَةٌ مِّنْهُمْ أَن يُضِلُّوكَ وَمَا يُضِلُّونَ إِلَّآ أَنفُسَهُمْ ۖ وَمَا يَضُرُّونَكَ مِن شَىْءٍ ۚ وَأَنزَلَ ٱللَّهُ عَلَيْكَ ٱلْكِتَٰبَ وَٱلْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ ۚ وَكَانَ فَضْلُ ٱللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا ﴿١١٣﴾ ﴾ النساء: 113

صدق الله العظيم

إهداء

إلي منبع الحب والصدق والوفاء والحنان ..... ، إلي رمز التضحية والوفاء ، إلي من منحها الله الجنة تحت أقدمها ..... إلي التي كان لها الفضل بعد الله العلي القدير في وصولي إلي هذه الدرجة إلي التي فرحت لفرحي وحزنت لحزني وباركتني بدعواتها ، إلي التي لا أوفيها حقها مهما قلت فيها :* أمي العزيزة *

إلي رمز الإخلاص والرعاية والعطاء ورمز الجد والعمل الذي زرع في نفسي بذرة العلم والعمل ، إلي الذي كان قدوة لي إلي* أبي العزيز *

إلي إخوتي وا فراد العائلة .

إلى كافة الزملاء والأصدقاء .

إلي كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع وأزف إليهم جميل عبارات الشكر والعرفان

شكر و عرفان

الحمد لله الذي أنالنا مرادنا و بلغنا هدفنا ، الحمد لله الذي لولاه ما كنا لنصل إلى إنجاز هذا العمل المتواضع والذي نتقدم فيه بالشكر الجزيل و التقدير للأستاذ الدكتور المشرف " **عمارة نور الدين** " على ما قدمه لنا من نصح و توجيه و إرشاد و ما أفادنا به من تجربته و خبرته الطويلة في مجال البحث العلمي .

إلى الأجلاء الذين أخذوا بأيدينا في معراجنا الصعب و مكنونا من قطف ثمار أحلامنا حتى هذا المستوى العلمي **أساتذتنا بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية**

كما يشرفنا أن نتقدم بشكرنا الخالص إلى **مدربي و مسيري و لاعبي أمال بوسعادة للكرة الطائرة جلوس** الذين لم يبخلوا علينا بالنصح و المعونة في تربصنا الميداني .

الفهـــــرس	الصفحة
الآية	
إهداء	
شكر وعرفان	
فهرس المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	أ – ب
الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
1- الخلفيات النظرية المفسرة للدراسة	1
أولا- النشاط البدني المكيف	1
1- مفهوم النشاط البدني الرياضي	1
2- مفهوم النشاط البدني المكيف	2
3- تصنيفات الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة	5
4- أهمية النشاط البدني المكيف	6
5- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني المكيف	8
ثانيا- الصفات البدنية	9
1- مفهوم الصفات البدنية من منظور المدارس الاوروبية	9
2- مفهوم الصفات البدنية	9
3- الصفات البدنية	9
4- اللياقة البدنية للمعاقين حركيا	13
5- اللياقة البدنية للاعبي الكرة الطائرة جلوس المعاقين حركيا	14
6- التدريب من اجل تحقيق اللياقة البدنية	16
ثالثا- الكرة الطائرة جلوس	16
1- الكرة الطائرة جلوس للمشلولين و المبتورين	16
2- التصنيف الطبي للاعبي الكرة الطائرة جلوس	17
3- المهارات الأساسية للاعبي الكرة الطائرة جلوس	17
2- الدراسات السابقة و المرتبطة	22
1- عرض الدراسات السابقة	22
2- التعليق على الدراسات السابقة	27
3- الاستفادة من الدراسات السابقة	28

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة	
1- تحديد المفاهيم و المصطلحات	32
2- إشكالية الدراسة	33
3- أهمية الدراسة	34
4- أهداف الدراسة	34
5- أسباب اختيار الدراسة	34
6- فرضيات الدراسة	34
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة	
تمهيد	37
1- الدراسة الاستطلاعية	38
2- منهج الدراسة	38
3- مجتمع الدراسة	38
4- عينة الدراسة	38
5- متغيرات الدراسة	39
6- أدوات الدراسة	39
6-1- الاختبارات المستخدمة في الدراسة	39
6-2 الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة	40
6-2-1 - الصدق و الثبات	40
6-2-2- الموضوعية	41
7 - الأساليب الإحصائية للدراسة	41
خلاصة.	42
الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
1- عرض نتائج الدراسة وتحليلها	44
2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات	44
الفصل الخامس : الاستنتاجات و الاقتراحات	
1- الاستنتاج العام	53
2- الاقتراحات و التوصيات	54
3- الآفاق المستقبلية	55
قائمة المراجع	57

قائمـــة الاشكال

الرقم	الجدول	الصفحة
01	تعداد المعاقين حركيا	38
02	المجال الزماني و المكاني للاختبارات المطبقة	39
03	قائمة الأساتذة و الأخصائيين المحكمين للاختبارات	40
04	درجة معامل الثبات و الصدق الذاتي	40
05	النتائج الإحصائية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار رمي الكرة الطبية	44
06	النتائج الإحصائية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار الصحون السبع	46
07	النتائج الإحصائية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار الزحف	47
08	النتائج الإحصائية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار السرعة 20 متر	49
09	النتائج الإحصائية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار الانتقال السريع بين المراكز	50

الملاحق	60
ملخص الدراسة بالعربية	
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية	

قائمــة الاشكال

الرقم	الاشكال	الصفحة
01	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار رمي الكرة الطبية	44
02	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار الصحون السبع	46
03	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار الزحف	47
04	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار السرعة 20 متر	49
05	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار الانتقال السريع بين المراكز	50

المقدمة

مقدمة:

يعتبر وجود ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمعات الحديثة أمرا عاديا و طبيعيا، ويعود ذلك إلى التعقيد القائم في الحياة التي ارتبطت بحركة التصنيع المستمر و الحروب و الصراعات ، ومع تزايد أعداد المعوقين الذين يقدر عددهم حسب منظمة الصحة العالمية حوالي (600) مليون شخص في العالم يعانون من الإعاقة بمختلف أنواعها منهم (25) مليون إنسان في الدول العربية ، ومع تزايد عدد المعاقين تزايد اهتمام المجتمعات الحديثة بهذه الفئة الخاصة لدمجهم في المجتمع و تهيئة الظروف المناسبة لتفاعلهم في بيئات اجتماعية و تعليمية طبيعية .

(**الخطيب وآخرون،12:2007**)

ولقد كانت النشاطات البدنية و الرياضية من اسبق المجالات مسايرة لهذا الركب ، فقدمت لهم مختلف البرامج المقننة الملائمة لمختلف فئات المعاقين ، حسب قدراتهم ونوع إعاقتهم و طبيعة الأنشطة سواء ترفيهية أو تنافسية وسعت إلى تطوير الفرد المعاق للوصول إلى انجازات لم يصل إليها حتى الأسوياء ، وهذا إيمانا منها بمستوى القدرات و التحديات التي نتجت من هذه الفئة المشرفة للرياضة العالمية ، بانجازات تؤكد علو كعب رياضة المعاقين.

لقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة، في جميع الرياضات بتنمية الصفات البدنية للاعبيها، إيمانا منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعدادهم وبناؤهم وتحضيرهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في الرياضات الجماعية والفردية، وخاصة منها التي تتميز بالإيقاع السريع، تحت ظروف اللعب المختلفة، والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المنافسة فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين،جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب، وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا.

من بين هذه الرياضات الموجهة لذوي الاحتياجات الخاصة ، نجد لعبة كرة الطائرة – جلوس– للمعاقين حركيا، التي تعتبر من الألعاب التأهيلية للمعوقين ،التي جاء اختراعها نتيجة البحث عن طريقة جديدة لتنمية الميول النفسية و القدرات العضلية و الجسمانية للفرد المعاق و كذلك لقضاء أوقات الفراغ، فهي لعبة سهلة المنافسة لا تحتاج إلى معدات وهياكل كبرى، بالمقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى، خاصة وانه يغيب فيها عنصر الاحتكاك البدني مع الخصم ما يجعلها رياضة تقل فيها الإصابات ويكثر الإقبال عليها من الجنسين وفي كل الفئات العمرية.كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس، كما أن ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية، وتنمي مختلف الصفات البدنية وتمحورت دراسة "**اثر النشاط البدني المكيف في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس** " ولبلوغ ذلكلقد تم تناول هذا الموضوع والإحاطة به من خلال خطة الدراسة التي اشتملت على خمسة فصول، وتم عرض ذلك في شقين، الشق الأول تناولنا فيه الجانب النظري وتم فيه عرض ما يلي:

الفصل الأول تطرقنا إلى الخلفية النظرية والدراسات السابقة حيث تم التطرق إلى أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة أولا النشاط البدني المكيف – ثانيا الصفات البدنية – ثالثا الكرة الطائرة جلوس ، لنخلص بعد ذلك إلى ذكر الدراسات السابقة.

أما **الفصل الثاني** الإطار العام للدراسة فقد تم فيه ذكر الكلمات الدالة في الدراسة و الإشكالية وأهداف وأهمية الدراسة، لننهي هذا الفصل بعرض الفرضيات التي بنينا عليها الدراسة.وفيما يخص الشق الثاني فقد تم فيه عرض الجانب الميداني من خلال:

الفصل الثالث فقد تناولنا فيه الإجراءات الميدانية للدراسة من خلال الدراسة الاستطلاعية ،المنهج ومجتمع وأدوات جمع بيانات الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة.

أما بالنسبة **للفصل الرابع** فتم فيه عرض النتائج العامة للبحث والتعليق عليها وبيان مدى علاقتها بالفرضيات .

الفصل الخامس والذي اشتمل على استنتاجات عامة ثم عرضنا الاقتراحات والتوصيات الخاصة بالموضوع والأفاق المستقبلية للدراسة.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

أ – الخلفية النظرية:

أولا– النشاط البدني الرياضي المكيف

1– مفهوم النشاط البدني الرياضي: يرى " الخولي أمين أنور" أن إستخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي و الإجمالي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب و التنشيط و التربص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول .

وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثربولوجي أكثر منه إجتماعي، لأنه جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان، فنجد أنه تغلغل في كل المظاهر و الأنشطة الإجتماعية .

(**الخولي، 1996: 22**)

ويرى " تشارلز بيوتشر" أن النشاط البدني الرياضي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الإنفعالية و الإجتماعية، بواسطة مختلف ألوان النشاط البدني الذي أختير بهدف تحقيق هذه المهام . (**بسيوني، 1992: 09**)

أما قاسم حسن حسين فيعتبر النشاط البدني الرياضي ميدان هام من ميادين التربية عموما، و التربية البدنية خصوصا، ويعد عنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح، وتزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني و النفسي و الإجتماعي و الخلقي للوجهة الإيجابية، لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع. (**قاسم، 1990: 65**)

وعليه من خلال العرض السالف للتعاريف المختلفة لنشاطات البدنية و الرياضية، نجد أنه يمكن إستخراج العناصر المشتركة لمفهوم النشاط البدني الرياضي وهي :

–أن النشاط البدني الرياضي جزء مكمل للنظام التربوي العام.

–مختلف الأنشطة في مجال النشاط البدني الرياضي هي وسائل لإكتساب الخبرات السلوكية.

– أن النتائج و المكتسبات السلوكية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تنمي الجانب البدني فقط بل تنمي جميع الجوانب الأساسية للشخصية.

1–1– النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة:النشاطات الرياضية المكيفة هي كل الحركات و التمارين و أنواع الرياضات التي يستطيع ممارستها الفرد المحدود القدرات من ناحية قصور بعض الوظائف الجسمية الكبرى، وهي عبارة عن مجموعة من الرياضات الفردية والجماعية تتضمن:

(ألعاب القوى، السباحة، الفروسية، سباق الدراجات، الجمباز، تنس الطاولة، الجيدو الرمي بالقوس، رفع الأثقال ،التزحلق، التزحلق الفني، كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد الطائرة، كرة المرمى) وغيرها من الأنواع الرياضية، والأنشطة البدنية و الرياضية المكيفة هي مجموعة من الاختصاصات الرياضية تمارس من طرف مجموعتين وقسمين من الأفراد المعوقين:

–الأفراد الذين لهم محدودية في القدرة على إقتناء المعلومات وعلى مستوى الإختلاف الوظيفي، وفي عامل التنظيم النفسي الإجتماعي .

-الأفراد الذين لهم إضطرابات نفسية.

وتتضمن النشاطات البدنية الرياضية المكيفة عدة أنواع :

-النشاطات الرياضية التنافسية .

-النشاطات الرياضية العلاجية .

- النشاطات الترويحية .

2- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

-تعريف حلمي إبراهيم ليلى السيد فرحات: يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ,ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم .

(**حلمي فرحات، 1998 :ص 223**)

-تعريف ستور(stor): نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية ,النفسية ,العقلية ,وذلك بسب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى .(**A.stor ,1993,p10**)

-تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية الخاصة: هي البرامج المتنوعةللنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة الإيقاعية لتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطلاعات، ليشتركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية .

-محمد عبد الحليم البواليز: هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تنسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة .

2-1- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف: ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من قبل المعوقين إلى الطبيب الإنجليزي "**لدويج جوتمان**" وهو طبيب في مستشفى (**استوك ماندفيل**) بانجلترا .

وبدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا، وقد نادى هذا الطبيب بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في الأطراف السفلية (PARAPLIGIQUE)لإعادة التأهيل البدني والنفسي لأنها تسمح للفرد المعوق لإعادة الثقة بالنفس، واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية وقد نظم أول دورة في مدينة "**استوك ماندفيل**" شارك فيها 18 معوق وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث الطائرة اثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية، الذين فقدوا أطرافهم وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المراكز المستشفى،ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز، ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين، وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنفت المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية،وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ة ومعتبرا، وكذا كان النشاط البدني والرياضي المكيف نفس المسار ونفس الاتجاه حيث أدمجت في النشاطات في المشاريع التربوية والبيداغوجية في مدارس خاصة وكان ظهور النشاطات الرياضية المكيفة للإعاقات العقلية تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقات الحركية،

وهذه العشرية عرفت تنظيم أولي للألعاب خاصة في 1968 في"**شيكاغوUSA**"ما بين 19 و20 جويلية، وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها دورات عديدة أخرى لسنة 1970 -72-75...الخ، وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر في عدد الرياضيين المشاركين، وبالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في أوساط المعوقين لمختلف أنواع الإعاقات، وقد عرفت العشرية الأخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا في جميع المجالات، وهناك اكتشاف عام للجسم وأهميته في التكيف وإعادة التكيف مع العالم، وقيمته الاتصالية ودوره الوسيطي في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية أو انفعالية، وكان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام والإشهارات التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية، وكل الأفكار المتعلقة الرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويؤدي دورا كبيرا في النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له.

2-2 – النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر:تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979، وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981، وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي، وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في (CHU) في تقصرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك في (CMPP) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا , وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا (IBSA) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران (من 24 الى30) سبتمبر حيث تبعتها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر .

وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في "**برشلونة**" بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين (16 -35) سنة وتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من قبل المعوقين كل حسب نوع إعاقته ودرجتها وهذه الاختصاصات هي نوع الإعاقة :

المعوقين المكفوفين	المعوقين الحركيين	المعوقين الذهنيين
– ألعاب القوى	– ألعاب القوى	– ألعاب القوى
– كرة المرمى	– كرة السلة فوق الكراسي المتحركة	– كرة القدم بلاعبين
– السباحة	– الكرة الطائرة جلوس	– السباحة
– الجيدو	– السباحة	– تنس الطاولة
– التندام – تنس الطاولة		– كرة الطائرة

وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات أهداف عدة متكاملة في بينها وفي مقدمتها تطوير النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق

- العمل التحسيسي والإعلام الموجه
- للسلطات العمومية
- لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين
- العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان (ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف) وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات .

والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة فيدراليات في عدة دول وعالمية منها :

- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة (I.C.C)
- اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا (IPC)
- الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا (INAS-FMH)
- الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة (ISMW)
- الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة (IWPF)
- الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية (CP - ISRA)

وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية .

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وفي مقدمتها الألعاب الأولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996في اطلنطا نجاحا كبيرا وظهور قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى ومنهم علاق محمد في اختصاص (100-200-400)متر وكذلك بوجليطية يوسف في صنف B3 (معوق بصري) وفي نفس الاختصاصات وبلال فوزي في اختصاص(5000 متر و800 و1500)متر .

2-3- أسس النشاط البدني الرياضي المكيف:إن أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي، من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي، حيث أوضحت الدراسات إن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي، فهو كذلك يريد أن يسبح يرمي بقفز.

يشير انارينو وآخرون "إن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق، ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج تلاءم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق .

يرتكز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص، يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين، الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام، وقد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو أي المراكز الخاصة بالمعاقين، ويكون الهدف الأسمى لها هو تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه، بالإضافة إلى الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة

ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي:

-العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي.

-إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية.

-إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج.

-أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية.

-أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته و إمكانياته، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات.

-أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة .

وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية :

-تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط، تعديل مساحة الملعب، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة، تصغير أو -تكبير أداة اللعب، زيادة مساحة التهديف.

-الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب.

-الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية، كالأطواق والحبال ...

-إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب .

-تقسيم النشاط على اللاعبين تبعا للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد .(**حلمي، فرحات: 47، 49**)

3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:

3-1- النشاط الرياضي الترويحي: هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه، بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين.

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح، لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية .

إن مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة، كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي.(**رحمة، 1998، ص 09**)

3-2- النشاط الرياضي العلاجي: فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاونا ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض

الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات والمصّحات العمومية والخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة ،ويراعى في ذلك نوع النشاط الرياضي، وطبيعة ونوع الإصابة، فقد تستخدم حركات موجهة ودقيقة هدفها إكتساب الشخص المعوق تحكم في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة .**(Roi Randain ,1993 ,p 5-6)**

3-3- النشاط الرياضي التنافسي: ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية، **وهي** النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبيا، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم .

4- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف :

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة، تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص، وقد اجتمع العلماء في مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، تربويا، اقتصاديا وسياسيا .

4-1- الأهمية البيولوجية :إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة، حيث أُجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فإن أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة . (**بركات، 1984: 61**).

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمنته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي، على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الذهنية.

(**الخولي، راتب ،1992: 150**).

4-2- الأهمية الاجتماعية: إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد، ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد .

ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين قبلن Veblenفي كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوربا، أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقية، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهوا وإسرافا.

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويج فيما يلي: الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود علىالقيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي.(**بركات ،1984: 65**)

4-3- الأهمية النفسية: بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك علي أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشريوقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، وفق ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بان هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة.

4-4- الأهمية التربوية: بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أُجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

تعلم مهارات وسلوك جديدين: هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا **تقوية الذاكرة:** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي، يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي تردد أثناء الإلقاء تجد مكان في « مخازن » المخ ويتم استرجاع المعلومة من « مخازنها » في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.

اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على إكتساب قيم جديدة إيجابية، مثلا تساعد رحلة على إكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا إكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية.(**حزام: 31 – 32**) .

4-5- الأهمية العلاجية: يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الرياضة الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي"، حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في التراويح: (تلفزيون، موسيقى، سينمان رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع .

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي

هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية. **(Domart, 1986: 589)**

5- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف :

5-1- نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر):تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فان لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاذ هذه الطاقة الزائدة المتراكمة . (**خطاب ،1994: 56 – 57**) .

5-2- نظرية الإعداد للحياة: يرى **كارل جروس** الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمرين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول: أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة .

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة، أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى، والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما انه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي .

5-3- نظرية الإعادة والتخليص: يرى ستانلي هول الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور .

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، اذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القردية من مراحل تطور الإنسان . (**درويش، الخولي، 1990: 227**)

5-4- نظرية الترويح: يؤكد "جتسي مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية، ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة .

والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ ... إلخ .(**Balle, 1975: 221**)

5-5- نظرية الاستجمام: تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق ومملّ، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك .

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعدانه على الاستمرار في عمله بروح طيبة .

ثانيا- الصفات البدنية:

1- مفهوم القدرات البدنية من منظور المدارس الأوروبية:

وبالنظر لتلك المدارس المختلفة سواء أمريكية أو ألمانية أو سوفيتية (روسية)، نجدها متفقة في مفهوم الصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي، كقدرات بدنية حركية فسيولوجية، أما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة، فالبعض ينظر إليها من خلال ارتباط بعضها ببعض، كما ينظرون إليها كقدرات توافقية حركية بالإضافة إلى كونها قدرات بدنية .(**عودة،2009: 27**)

2- مفهوم الصفات البدنية:

وتعرف أيضا باللياقة البدنية، وهي إحدى مظاهر اللياقة العامة للفرد، وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه، ومواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد. وهي نتائج تفاعل كافة العناصر البدنية والوظيفية التي تعكس كفاءة الأداء البدني المهاري للاعب .(**عبد المالح ،2011: 116**)

وهي أيضا: القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقضه، دون عناء زائد مع توفير الجهد للتمتع بأوقات الفراغ.وتعرف منظمة الصحة العالمية اللياقة على أنها" المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي .

3- الصفات البدنية:

3-1.القوة العضلية :

3-1-1-مفهوم القوة العضلية: تعد شكل من أشكال القوة، حيث تدل على قوة العضلة، ويفهم من مصطلح القوة العضلية القوة الإرادية التي تبذل أثناء العمل العضلي الايزومتري الأقصى، أي أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية التي تسلط عليها و هي أيضا قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية، تتميز بارتفاع شدتها.

وهي أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي، لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة كما أنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها، ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد ،وهي قدرت العضلات في التغلب علي المقاومات المختلفة .(**قاسم ،1997: 154**)

3-1-2-أنواع القوة العضلية

3-1-2-1-القوة القصوى: هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها، في حالة أقصى انقباض إرادي "مثل رفع الأثقال، المصارعة،الجودو."

3-1-2-2-القوة المميزة بالسرعة: قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، وهي مركبة من القوة العضلية والسرعة، مثل "الرمي و الوثب".

3-1-2-3-تحمل القوة: مقدرة العضلة على بذل جهد متعاقب، بحمل أقل من أقصى لأطول فترة ممكنه مثل "السباحة والتنس . (**عبد المالح،2011: 119**)

3-1-3.أهمية القوة العضلية:

– تساهم في انجاز الجهد البدني في كافة الألعاب الرياضية، وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

– تعد محددا مهما في تحقيق الانجاز الرياضي، في أغلب الألعاب الرياضية.

– تساهم في تقرير الصفات البدنية الأخرى "السرعة التحمل الرشاقة" .

– تكسب الفرد تكوينا جسمانيا متماسكا، في جميع الحركات الأساسية "الوقوف، المشي و الجلوس".

3- 2 السرعة:

3-2-1 مفهوم السرعة :هي المقدرة على أداء حركات معينة، في اقل زمن ممكن .وهي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقل مدة زمنية ممكنة، و تمتاز هذه القدرة بالشدة العالية، وتأثيرها السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات وهي أيضا قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن. (**الزامل، 2011: 33**)

3-2-2 أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى عدة أنواع:

3-2-2-1 سرعة رد الفعل الحركي: وتسمى سرعة الاستجابة وسرعة رد الفعل، إذ هناك فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء الاستجابة له .وتعرف أيضا بأنها المقدرة علي الاستجابة لمثير بحركة، في اقل زمن ممكن وتنقسم سرعة رد الفعل إلى:

– **سرعة رد الفعل البسيط**:وهي الزمن المحصور مابين لحظة ظهور مثير واحد معروف، و بين لحظة الاستجابة له، مثل "السباحة، العدو" .

– **سرعة رد الفعل المركبة**:وهو الزمن المحصور بين ظهور عدة مثيرات للتمييز بينها، والاستجابة لأحدها فقط، مثل كرة

القدم، وكرة الطائرة، وترتبط سرعة رد الفعل الحركي في الفعاليات والألعاب الرياضية بالعوامل الآتية.

-دقة الإدراك البصري.

-مستوى الرياضي وقدرته على اختيار نوع رد الفعل المناسب.

-القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة.

-السرعة الحركية الخاصة للضربات والتصويبات.(**قاسم، 1997: 60**)

3-2-2-2.سرعة الحركة الواحدة:وهي انجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في اقل زمن ممكن .ومن أمثلتها التصويب في الألعاب الإفريقية ورمي الثقل والبدءفي السباحة والوثب.

3-2-2-3 سرعة الحركة المركبة: وهي انجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن .ومن أمثلتها الوثب، الضرب الساحق في كرة الطائرة، والاستلام والتمريرفي كرة السلة.

3-2-2-4 سرعة تكرار الحركات المتشابهة: تعرف بأنها انجاز تكرار الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن ومن أمثلتها العدو، التجديف، سباق الدراجات، السباحةوالمشي.

3-2-3 أهمية السرعة:

-أنشطة رياضية تحتاج إلى جميع أنواع السرعة مثل "كرة القدم، كرة السلة"...

-أنشطة تتطلب نوعين أساسين من أنواع السرعة الانتقالية والحركية مثل "الاقتراب ثم الارتقاء في القفز."

-أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب نوع واحد من أنواع السرعة، للتغلب على المقاومة مثل رفع الأثقال."

-أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة مع التحمل مثل "جري المسافات الطويلة.(**عبد المالح، 2011: 130**)

3-3 التحمل:

3-3-1 مفهوم التحمل: إن المطاولة تحصل أثناء التبادل بين الجهد والراحة، فالمطاولة التي تؤدي خلال الوحدة التدريبية إلى التعب نتيجة الاستنزاف الوظيفي للقوى البدنية، والذي يتطلب مرة أخرى دفع القابلية الوظيفية للأجهزة الوظيفية لفترة زمنية معينة أخرى، وكذلك ترتبط بمستوى التعب.(**قاسم ،1997: 213**)

و تعرف المطاولة بأنها القدرة على العمل المستمر في شدة معتدلة، من خلال اشتراك الجهاز العضلي المطور لحالة عمل الأجهزة الداخلية" القلب الجهاز الدوري والتنفسي "بمستوى عالي للعمليات الأوكسجينية المتبادلة.

وهي أيضا مقدرة المجموعة العضلية الكبيرة، على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لأوقات طويلة من الوقت نسبيا، والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري و التنفسي لهذا النشاط.(**عبد المالح،2011: 135**)

3-3-2 أنواع التحمل: تظهر المطاولة جراء المستلزمات المختلفة، وتتميز بسلسلة من نماذج كثيرة، حيث توجد المطاولة الموضعية الخاصة والعامة،ولهما عدة تقسيمات أخرى.

التحمل العام:يقصد به قدرة الفرد على أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة، وهذا يتطلب العمل الأكبر جزء من الجهاز العضلي، ويكون هذا التحمل هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص، وينقسم إلى:

-المطاولة العامة الأوكسجينية الثابتة.

-المطاولة العامة الأوكسجينية المتحركة.

التحمل الخاص:تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها من التحمل، طبقا للخصائص المميزة لها، وهو نتيجة ارتباط التحمل العام مع احد مكونات اللياقة البدنية الأخرى، و المرتبطة ببعضها البعض، مثل "تحمل السرعة وتحمل القوة"، إذا المطلوب هو المسابقات وهو استمرار الأداء الحركي بالسرعة أو القوة المثلى، وذلك لمدة زمنية محددة مستخدما التحمل العضلي بأقصى مجهود وتنقسم إلى:

-المطاولة اللاوكسجينية الخاصة الثابتة.

-المطاولة اللاوكسجينية الخاصة المتحركة .(**قاسم ،1997: 216-217**)

3-3-3 أهمية التحمل:

-التحمل عنصر بدني ضروري، للأداء في العديد من الرياضات، مثل الألعاب الجماعية والمسافات الطويلة.

-التحمل مهم وضروري في اكتساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

-يؤدي التحمل إلى تقوية الأربطة والأوتار، و كذا الأنسجة المضادة، وتقلل من احتمالات الإصابة.

-يساعد اللاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداءات المختلفة، وتسهم في إطالة مدة الأداء .

3-4 المرونة:لقد تعددت مفاهيم المرونة، وذلك حسب كل منطقة، فهناك من يسميها "المرونة، الإطالة، مدى الحركة، المقدرة الحركية للمفاصل".

3-4-1 مفهوم المرونة: قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة حيث يتطلب انقباض بعض العضلات وارتخاء العضلات المقابلة لها. وهي أيضا قدرة الفرد علي أداء الحركة بمدى واسع.

3-4-2 أنواع المرونة: لها عدة أنواع، ويعتمد كل نوع على طبيعة تقسيمها كالآتي:

ا-وفق نوع الحركة:

المرونة العامة:وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة.

المرونة الخاصة:وهي المدى الذي يصل إليه المفصل، في أداء حركة ذات طبيعة تخصصية لنوع الرياضة الممارسة.

ب-وفق القوى المسببة للحركة:

المرونة الايجابية :وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة، علي أن تكون العضلات العامة عليه هي المتسببة في تغذية تلك الحركة.

المرونة السلبية: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة، علي أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية وليس نتيجة تأثير عضلات اللاعب ذاته.

ج-وفق نوع الانقباض العضلي:

المرونة الثابتة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة، ثم الثبات فيه.

المرونة المتحركة: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل، في أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى .

3-4-3 أهمية المرونة:

-تسهم في الاقتصاد بالطاقة، ووقت الأداء.

-لها دور فعال في التقليل والتأخير من ظهور التعب.

-تعمل على التقليل من الألم العضلي.

-إن الرياضي الذي يمتلك درجة عالية من المرونة في مفصل معين، أو مجموعة مفاصل تعين الرياضي على تحقيق الانجاز المهاري العالي. (**عبد المالح ،2011: 142**)

3-5 الرشاقة:

3-5-1 مفهوم الرشاقة: تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة و بدقة و بتوقيت سليم، سواء كان ذلك بكل الجسم أو جزء منه،على الأرض أو في الهواء، مثل"الجري بين الشواخص، الألعاب الالكترونية 13

وتعرف أيضا: القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة، والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه.

وهي درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي، وتظهر هذه القدرة في الحركات الكبيرة والصغيرة معا.

(عبد المالح ،2011: 146-147)

3-5-2 أنواع الرشاقة:

الرشاقة العامة:وهي المقدرة علي أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد، بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

الرشاقة الخاصة:وهي المقدرة على أداء المهارة الحركية المطلوبة بتفوق وتوازن ودقة، ومتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي،لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي.

3-5-3 أهمية الرشاقة:

-لها اثر فعال في الصفات البدنية، كما أنها ترتبط بكافة القدرات الحركية.

-لها دور في القدرة على تغيير الاتجاهات ضمن الأداء المهاري للرياضي.

-لها اثر واضح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع، الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه،حيث تظهر الحاجة إلى انجاز الحركة كلها مرة واحدة، وبصورة تتابع وتتغير طبقا للظروف المختلفة.

-تعد قاعدة أساسية في تعلم وتطوير و إتقان الأداء الحركي، وخاصة المركبة منها.

4- اللياقة البدنية للمعاقين حركيا :

إن الإنسان وحدة متكاملة، فحركة تدريب العضلات متصلة بالأعصاب والعظام والمفاصل ولها علاقة بالمهارة كما لها آثارها على الدورة الدموية وجهاز التنفس، والأجهزة الحيوية الداخلية، كذلك علاقتها بالتغيرات الكيميائية التي تحدث بأجهزة الجسم الداخلية، وهذا كله متصل بالحالة النفسية للفرد المعاق ودوافعه وقدراته واستعداداته وميوله واتجاهاته وانعكاس ذلك في علاقات المعاق الاجتماعية والإنسانية، من هذا نرى أن كل جانب من جوانب اللياقة مرتبط ومتداخل

ومتشابك مع جوانب أخرى تعتبر مكملة للياقة الفرد المعاق، و اللياقة البدنية للمعاق تعني سلامة أجهزة البدن العصبية والعضلية والجهازين الدوري والتنفسي والأعضاء الداخلية وخلوها من الأمراض، فالمعاق الذي يفقد ذراعه أو يصاب بالشلل الثنائي السفلي وغير ذلك من الإعاقات الجسمية لا يعتبر فاقدا للياقة البدنية.(**مروان،2002: 155**)

لا زال هناك أعضاء جسمية سليمة يسخرها المعاق لخدمة وظائف جسمه، ولها قدرتها وكفاءتها على مواجهة التحديات التي تواجه المعاق خلال حياته، ولتنمية اللياقة البدنية للمعاقين تمر بعمليات وظيفية مختلفة، فمن التأقلم تصل إلى التأهيل للوصول إلى أعلى الدرجات من الكفاءة الوظيفية الممكنة للجهاز العصبي لتمكين المعاق من الوصول إلى قمة لياقته البدنية بعناصرها المعروفة، مهارة، جلد دوري تنفسي، قوة عضلية، مرونة سرعة ، توافق عضلي عصبي والذي يشتمل على الدقة والتوازن والرشاقة، وللوصول إلى هذه العناصر لابد من الأخذ بعين الاعتبار عدة عوامل مختلفة، والتي تشتمل على:

- نوع وشدة العلاقة.
- تناسب نوع الرياضة مع نوعية الإعاقة.
- تناسب قواعد الممارسة الرياضية الخاصة مع نوع الإعاقة.

تلعب اللياقة البدنية للمعاق دورا كبيرا ومساعدا في بناء الكفاءة البدنية له وتمكن المعاق من تحمل المجهود البدني ومقاومة التعب فالشخص المعاق الذي ينعزل عن العالم ويجلس على كرسيه ليرى المجتمع من خلاله وتركه الأنشطة الرياضية سينتج عنه خوار في الجسم وتصلب في المفاصل وترهل في العضلات وضمورها وهذا سيؤدي بطبيعة الحال إلى تشوه في التركيب الجسمي، وظهور بعض التشوهات في القوام، لذا فإن ممارسة المعاق للأنشطة الرياضية ستعمل على محاربة هذه العيوب والتشوهات وتساعد على النمو الطبيعي وما ينتج عنها من تكوين الجسم القوي المتناسق، وبهذا فإن اللياقة البدنية كفيلة في نمو وبناء الفرد المعاق و تأهيله تأهيلا صحيحا وسليما كي يصبح قادرا على العمل والإبداع.

5- اللياقة البدنية للاعبي الكرة الطائرة المعاقين حركيا – جلوس-

تعد اللياقة البدنية من العناصر المهمة والأساسية للاعبي الكرة الطائرة للمعاقين -جلوس- حيث أن تحسن اللياقة البدنية لهذه الفئة تؤدي إلى زيادة قدرتهم على أداء المهارات والخطط وتساعد على تعلم هذه المهارات بسرعة وبالمقابل فإن ضعف اللياقة البدنية لهم يؤدي إلى ضعف الأداء المهاري والخططي والمستوى العام.

فبالرغم من صغر الملعب إلا أن المتطلبات البدنية للكرة الطائرة تعتبر كثيرة ومتنوعة، ويلزم توافرها بمستوى عال حيث يتطلب الأمر التحكم السريع من اللاعب المعاق في حركاته عن طريق التوقف عن الجري وتغيير الاتجاه وبذل القوة بنماذجها المختلفة، الحركية والمتفرجة والثابتة، فسرعة رد الفعل متطلب هام للعبة فالضرب الساحق يحتاج إلى أداء سريع وخاطف، وأن القوة متطلب ضروري آخر للرسغ والأصابع والذراع لكثير من المهارات، أما القوة الانفجارية فقد تكون العامل الحاسم للفوز بالمباريات خاصة وأن لها خمسة استخدامات أساسية في الكرة الطائرة هي:

الإرسال، الضرب الساحق، الصد، التمرير، الاستقبال، والجلد الدوري التنفسي متطلب ضروري آخر في الكرة الطائرة خاصة إذا ما استمرت المباريات لأكثر من ساعة، وأن مجرد ضيق مساحة ملعب الكرة الطائرة يضيف مكونا آخر وهو الرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه، كذلك يتطلب الأداء المهاري المرونة لانجاز المهارات إلى أقصى مدى له، وكذلك مع باقي مكونات اللياقة البدنية الأخرى كالدقة والتوازن والتحكم، الحس الحركي، والقابلية للتعلم الحركي.(**مروان ،2002: 155**)

إن اللياقة البدنية العامة للاعبي الكرة الطائرة – جلوس– ينمي عضلات الجسم بدرجة متزنة وتعمل على تحسين وظيفة أعضاء الجسم الداخلية الحيوية كالقلب، الأوعية الدموية والتنفس، وبهذا يعتبر الإعداد البدني العام الأساس الذي تعتمد عليه كافة التدريبات الخاصة بالكرة الطائرة.(**مروان ،2002: 155**)

أما اللياقة البدنية الخاصة للاعبي الكرة الطائرة –جلوس– فإنها تعمل على تحسين الأداء المهاري والخططي، وهذا يعني مجموعة التدريبات التي تختلف في محتوياتها لكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة والتي تخدم نوع النشاط الممارس.

إن اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة تعني قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة.

ونرجع أهمية اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة للمعاقين –جلوس– إلى أسباب عديدة أذكر منها:

– ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية بسرعة والعكس صحيح.

– عدم ارتباط اللعبة بزمن معين يترتب عليه استمرار المباراة لما يزيد على الساعة.

– لتنفيذ مهارات الاستقبال والإرسال والدفاع والهجوم والصد والإعداد يتطلب ذلك توافر عناصر اللياقة البدنية كاملة.

– لمس الكرة لفترة زمنية قصيرة وفقا لمتطلبات اللعبة يزيد من صعوبة الحركة مما يتطلب رد فعل حركي فائق السرعة.

– صغر الملعب وعدم السماح للاعب برفع أردافه من الأرض يتطلب توفر رد الفعل والرشاقة والتوافق.

وبهذا فإن اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة للمعاقين – جلوس– هي مواجهة المتطلبات البدنية و المهارية والخططية والنفسية للعبة والتي تسعى إلى تأهيل اللاعب المعاق بدنيا وعقليا ونفسيا وصحيا.

وهناك شروط يجب توفرها عند وضع تدريبات اللياقة البدنية الخاصة للاعبي الكرة الطائرة للمعاقين – جلوس– ومن أهمها والتي تتناسب مع طبيعة هذه الفئة ما يلي:

– أن تتلاءم تمرينات اللياقة البدنية الخاصة مع المواقف التي تحدث للاعب في المنافسة.

– يجب أن تنمي المهارات والخطط التي تتميز بها اللعبة.

- يجب أن تعمل العضلات المشاركة في الإعداد البدني الخاص بنفس الطريقة التي تسلكها نفس العضلات في أداء المهارات المختلفة للعبة. (مروان ،2002: 156)

6- الصفات البدنية كقيمة للمربين والتلاميذ: لقد عانت قديما من صعوبات لتحديد مكوناتها المختلفة، بشكل دقيق وموضوعي، وكان الحكم عليها غالبا ما يتم على أساس نتائج الألعاب والمنافسات الرياضية، فائزون وخاسرون .

(السابح، 2009: 23)

7- التدريب من اجل تحقيق اللياقة البدنية: إن التدريب لتحقيق اللياقة البدنية أمر في غاية الأهمية، في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتألف برنامج التدريب من ممارسة الحركات الرياضية، وطرق مناولة الكرة، ويضم البرنامج التدريبي تمارين مختلفة لتحسين القوة والمرونة والتحمل، وأيضا السرعة الحركية لدى اللاعب .

ثالثا/-الكرة الطائرة للمعوقين :

اعتبرت كرة الطائرة من الألعاب التأهيلية للمعوقين لأنها تؤثر إيجابيا على تحسين وظيفة العضلات والأطراف التي أصيبت بالشلل أو البتر وهي تهدف إلى تنمية الميول النفسية والقدرات العضلية الجسمانية للفرد المعوق لتأهيليه وجعله قادرا على مواجهة الحياة، برزت الكرة الطائرة للمعوقين عام 1960 عندما نظمت روما الدورة الأولمبية والتي إشتركت فيها أربع مائة (400) فرد معوق. (مروان، 2002: 40)

1-الكرة الطائرة جلوس للمشلولين والمبتورين :

بدأت لعبة كرة الطائرة جلوس في ألمانيا وفي عام 1953 أنشأ أول نادي للمعوقين في هولندا وفي عام 1956 قدمت لجنة الألعاب الهولندية لعبة جديدة آلا وهي الكرة الطائرة جلوس وهي خليط بين الكرة الطائرة وكرة الجلوس ومنذ ذلك الحين أصبحت هذه اللعبة من أكثر الالعاب التي مورست في منافسات المعوقين في هولندا ولاقيت إهتماما وجاذبية حتى من الجهات الرياضية الدولية واللاعبين الأصحاء، وفي عام 1976 بدأت البطولات الدولية، وفي عام 1978 وافق الإتحاد الدولي لرياضة المعوقين ان يعتمد هذه اللعبة ضمن البرنامج الرسمي للبطولة الدولية والتي أقيمت في مدينة هارلم بهولندا تحت مظلة الإتحاد الدولي وفي عام 1980 تم قبول هاته اللعبة في البرنامج الأولمبي حيث إشتركت سبعة (07) دول وبدأ التطور الدولي لهذه اللعبة بإقامة البطولات القارية والعالمية وأصبحت كرة الطائرة جلوس للمعوقين اللعبة الجماعية الرئيسية في البرنامج الأولمبي.(مروان، 2002: 41)

تعد لعبة كرة الطائرة جلوس نشاطا ترويحيا تنافسيا يمارسه المعوقون بدنيا شلل أو بتر،بهدف تأهيلهم صحيا ونفسيا وشغل أوقات الفراغ وكذا التميز وتحقيق البطولات، ويقبل عليها المعوقون جسديا بكثرة لما لها من خصائص ومميزات حيث أصبحت تمارس اليوم كنشاط تنافسي على المستوى المحلي والدولي وأصبح لها قاعدة عريضة على المستوى العام ولعب الكرة الطائرة جلوس مثل كل اللاعبين في الأنشطة الرياضية ويحتاج إلى إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني للوصول إلى أعلى المستويات.

1-2- التصنيف الطبي للاعب الكرة الطائرة- جلوس: تحدد كل رياضة نظاماً تصنيفيا خاصا يعتمد على القدرة الوظيفية لأداء مهام أساسية لكل رياضة من الرياضات، ويجب النظر إلى المقدرة الوظيفية والبدنية بمعزل عن مستوى المهارة أو التدريب للمتنافس، ويتم مراجعة الحاجة إلى تغيير عدد الأصناف باستمرار على أساس الاختلافات الوظيفية والبدنية في الأداء وعدد الرياضيين ضمن الصنف الواحد، إذ لا بد من تقسيم المعاقين إلى مجموعات متشابهة وفئات متساوية في القدرات الحركية نسبياً طبقاً لنوع وطبيعة ودرجة الإعاقة. (**غسان، 1989: 51-52**)

1-3- المهارات الأساسية لكرة الطائرة :إن نجاح أي فريق بالكرة الطائرة يتوقف على مدى إستطاعة لاعبيه من أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة وبأقل قدر من الأخطاء مع مراعاة مطابقتها بقانون اللعبة، لذلك يجب إيجادها من طرف كل لاعب إذ عن طريقها يتم التعاون بين أفراد الفريق . (**مروان ،2002: ص49**)

1-3-1- الإرسال: يعد الإرسال أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي و يجب على اللاعبين إجادة الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة يراعى فيها المسافة والارتفاع والمكان ولذلك يجب ان يتمتع اللاعب المرسل بدقة ادائه وذكائه وملاحظته عن الفريق الخصم مثلا اللاعب المستقبل الضعيف، او ضرب الكرة بين لاعبين لتوليد سوء التفاهم بينهم.

وقد اخذ الارسال اهمية كبيرة بعد أن استعملت أنواع جديدة فعالة و خصوصا الإرسال المتموج مما زاد من صعوبة الدفاع عنه و قد ازدادت فعالية الارسال بعد التعديل بعدم جواز صده قرب الشبكة فضلا عن اتساع منطقة الارسال و جعلها عرض الملعب، اظافة الى التعديل في القانون بسماح تماس الكرة مع الشبكة أثناء الإرسال، أما أهم أنواع الارسالات المستخدمة من قبل اللاعبين المعاقين - جلوس - فيمكن حصرها بالاتي:

1-3-1-1-الإرسال من الأعلى المواجه (التنس): الجلوس بحيث تكون الأرداف خارج خط النهاية و اللاعب مواجها للشبكة، و يكون الجذع عمودي على الحوض و الرأس عمودي على الجذع، الذراع المعاكسة لليد الضاربة تحمل الكرة أمام الأكتاف و اليد الضاربة تكون وراء الكرة لتتبعها، يقوم اللاعب برمي الكرة بارتفاع مناسب أمام الذراع و كتف اليد الضاربة، مرجحة الذراع الضاربة عاليا خلفا قليلا و ان كف اليد الضاربة تكون مجوفة تأخذ شكل الكرة و حجمها وهنا يجب التأكيد على التحكم في التوقيت من حيث ارتفاع و انخفاض الكرة عن الأرض و تضرب الكرة باتجاه منطقة المنافس و بعد الانتهاء من الضرب يدخل اللاعب إلى الملعب ليواصل اللعب .(**خطابية، 1996: 62**) .

1-3-1-2-الإرسال من أعلى المتموج: إن أصل ونشأة هذا النوع من الإرسال أمريكي وهو يشبه إرسال التنس من حيث وضع الجسم، ولكنه يختلف عنه بأن خط سير الكرة يكون متموجا، ويؤدى بنفس طريقة إرسال التنس كما سبق شرحه، إلا أنه عند ضرب الكرة يشترط ضربها في منتصفها تماما.

1-3-1-3-الإرسال من الأعلى برؤوس الأصابع يؤدي هذا النوع من الإرسال بنفس الأوضاع السابقة، إلا أن الكرة تنقر برؤوس الأصابع، ويستخدم هذا النوع من الإرسال عندما يكتشف اللاعب المرسل فراغا في ملعب الفريق الخصم.

1-3-1-4-الإرسال من أسفل الجانبي :يكون الجذع عمودي على الفخذ، والرأس عمودي على الجذع والنظر إلى الكرة وتحمل الكرة براحة اليد المعاكسة أو بالذراعين أو بالذراع الضاربة- وترمى الكرة أمام كتف اليد الضاربة ويكون

التحكم في التوقيت من حيث بعد وقرب الكرة من الجسم، وتكون بامتداد اليد الضاربة، وتكون أصابع اليد الضاربة متلاصقة وممدودة. مع مرجحة الذراع خلفا وتضرب الكرة من الأسفل حتى ترتفع عاليا وبشكل دوران.

1-3-2- استقبال الإرسال:

تعد مهارة استقبال الإرسال من المهارات الدفاعية ويعتمد نجاح لعب الفريق على الانجاز المؤثر لهذه المهارة، حيث أنها أول لمسة للفريق المستلم، وهي الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب، وذلك بغرض امتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من الأسفل للأعلى بالساعدين من أسفل أو بالتمرير من الأعلى. وقد تنوعت طرائق استقبال الكرة سواء بالكفين أو بالذراعين، وبعد أن كانت تؤدى من أعلى أصبحت تؤدى من أسفل وذلك باستخدام السطح الداخلي للساعدين وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة دقيقة. وفي بادئ الأمر لم تستخدم هذه الطريقة من قبل المعاقين –جلوس- و ذلك لصعوبة تنفيذ الضربة من الأسفل من وضع الجلوس الطويل الذي يستخدمه اللاعبون، إلا أنه نتيجة للتدريب المستمر فقد استطاع اللاعبون المعاقون الآن استخدام هذه الطريقة بفاعلية.

(**الجميلي، 2010: 19**)

إن الاستقبال غير الجيد يؤثر على اللاعب المعد الذي لا يستطيع إعداد الكرة بشكل دقيق للضارب، لذلك يجب أن يتمتع اللاعب المستقبل بصفات بدنية عالية ومتنوعة كالسرعة، ورد الفعل والتوازن والدقة والتركيز، أما الوضع الصحيح لاستقبال الكرة فهو أن يرتكز جسم اللاعب جيدا على الأرداف، ويكون الجسم عموديا ومائلا إلى الأمام، والرأس مرفوعا والنظر إماما، وتكون الذراعان متباعدتان عن بعضهما بقدر مسافة الكتفين مع مدهما أماما، وتكون قريبة من الركبتين ومن الأمور التي يجب أن يتصف بها اللاعب المستقبل للكرة، الارتخاء الذي ينتج عنه التركيز للانقباض العضلي لاستلام الإشارة عن طريق الجهاز العصبي للعضلات، التي ستكلف للقيام بالحركة والتوقيت والتوازن و سرعة الحركة، أما تنفيذ الأداء فإن جسم اللاعب المستقبل يكون خلف خط سير الكرة المرسلة من الفريق الخصم، فعندما ينفذ اللاعب الاستقبال من الأسفل، يكون وضع كف داخل كف وثني الرسغ للأسفل مع تلاصق الإبهامين، واللذان يشيران إلى الأمام، ويجب تلاصق الذراعين الممدودتين مع توسيع الساعدين للخارج، سحب الأكتاف للأمام وللداخل أي تقليص عضلات الصدر مع سحب الذقن للداخل، والنظر يجب أن يكون للأمام وعلى الكرة، مع مراعاة التوقيت الجيد للحركة والقدرة على التحكم.

1-3-3-الإعداد: الخطوة الأساسية والمهمة التي يرتكز عليها الهجوم ويعتمد اعتمادا كبيرا على التمرير من الأعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد، ويعد من أكثر المواقف في اللعب حساسية وأهمية إذ يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه، واللاعب المعد لابد أن يمتلك مواصفات خاصة تميزه عن غيره من اللاعبين، فيشترط أن يكون جيدا في الإعداد من الجلوس ومن الحركة ومتحكما في جميع الكرات، ولجميع الاتجاهات، ويمتلك التوقيت السليم في الزحف للإعداد، والتقدم للأمام والرجوع للخلف في الوقت المناسب، وإتقان سرعة رد الفعل وسرعة الحركة ويتقن الهجوم الجيد من خط الهجوم ومعرفة زملائه المهاجمين وميزات كل منهم للتصرف معهم كل حسب متطلباته. وغالبا ما

يكون المعد هو قائد الفريق ومواجها لهم، وفي لعبة الكرة الطائرة للمعاقين- جلوس- يكون أكثر من معد واحد وذلك لخصوصية وطبيعة اللعبة وما تتطلبها الحالة التي فيها اللاعب المعاق، والإعداد يمكن أن ينفذ بذراعين أو بذراع واحدة في بعض الأحيان، ويكون إعدادا أماميا وهو في الغالب أو إعدادا خلفيا وحسب مواقف اللعب والقدرة الفنية في الأداء للاعب المعد من ناحية أخرى ويمكن أداء الإعداد بالذراعين وبالإستلقاء على الظهر، وهذه الحالة تتكرر دائما لأن اللاعبين في وضعية جلوس والقانون يحرم رفع الأرداف من الأرض أثناء أداء الحركة، وهذا يجعل اللاعب في وضع غير مستقر مما يجعله يستخدم هذا النوع من الإعداد بكثرة، وكذلك يستخدم الإعداد بذراع واحدة، إضافة إلى الإعداد الجانبي للجهتين .(**الدليمي ،2008: 69**)

أ- الإعداد الأمامي:من أكثر أنواع الإعداد استخداما لسهولة أدائه وتعلمه وخاصة عند اللاعبين المعاقين - جلوس- وهو يستخدم بنسبة 80% من المجموع الكلي لأنواع الاعداد.

ب- الإعداد للخلف:يستخدم هذا النوع من الإعداد لأغراض تكتيكية "خططية" للتمويه أو أن طبيعة نوع التمريرة يقتضي ذلك وهو مشابه للأداء الحركي للاعداد الأمامي باستثناء بعض الاختلافات البسيطة.

ج- الإعداد بالاستلقاء على الظهر:يستخدم هذا النوع من الاعداد عندما تكون الكرة سريعة ومنخفضة جدا، أو عندما تأتي مرتدة من الشبكة أو من جدار حائط الصد. وأثناء لمس الكرة تمتد الذراعان بالكامل باتجاه التمريرة ويسقط الجسم خلفا على الحوض وعضلات الظهر، وأثناء السقوط يسحب الرأس أماما ويقوس الظهر خوفا من اصطدام الرأس بالأرض واستعدادا للنهوض مباشرة بعد التنفيذ، ويلاحظ هنا أن الدحرجة لا تكتمل حيث فقط يستلقي اللاعب على الظهر بعد أداء الاعداد ولذلك تسمى هذه الطريقة بالإعداد من وضع الاستلقاء على الظهر، حيث أن المعاق لا يستطيع إكمال الدحرجة الخلفية.

د- الإعداد بالدحرجة الجانبية: تستخدم هذا النوع من الاعداد عندما تكون التمريرة منخفضة وسريعة وبعيدة عنه بحيث لا يستطيع تنفيذها بالطرق السابقة، ويمكن تحرك اللاعب على الكرة بحركة الطعن فإذا كانت الكرة على جهة اليمين فتكون الدحرجة يسارا وارتكاز كتلة ثقل الجسم على الردف الأيمن وتكون الذراعان أمام الجبهة وأثناء لمس الكرة تمتد الذراعان باتجاه التمريرة، ويسقط الجسم على العضلة الكبيرة الخلفية للكتف الأيمن مع سحب الرأس للأمام تحاشيا من اصطدامه بالأرض، وتكون الدحرجة عكسيا على جهة اليسار، إذا كانت التمريرة على جهة اليمين. وهذا النوع من الإعداد يستخدم بكثرة عند فئة المعاقين - جلوس- وذلك لأن الجسم يستقر على الأرداف، وهنا لا يستطيع اللاعب التحكم بوضع جسمه لأن مركز ثقل الجسم يكون غير مستقر أثناء تأدية المهارة، فنراه لابد من السقوط الجانبي لكي يحافظ على اتزانه.

هـ- الإعداد للجانب:يستخدم هذا النوع من الاعداد عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة ولا يوجد وقت كافي للدوران كما لا يوجد مكان يكفي لأداء المهارة أماما، كذلك يستخدم خداع، حيث يأخذ اللاعب وضع الاستعداد جانبا لاتجاه الإعداد لذلك يصعب عليه دقة توجيه الكرة ويقع العبء الأكبر على الذراعين مقارنة مع الاعداد الأمامي ففي حالة توجيه الكرة جهة اليسار فإن اليد اليسرى تكون أقل من مستوى اليد اليمنى مما يجعلها تتجه يسارا، ويكون

ساعد اليد اليسرى محاذية للكتف تقريبا، والذراع اليمنى عرضه فوق الرأس تقريبا أما بالنسبة للكرة تكون فوق مستوى الكتف الأيسر تقريبا عند تمريرها.

1-3-4- الضرب الساحق:

يعد الضرب الساحق من أقوى وأهم طرق الهجوم، وبعد الوسيلة الأولى والأكثر فاعلية لإحراز النقاط واستحواذ الإرسال مقارنة مع المهارات الأخرى،لذلك تتطلب هذه المهارة نوعية خاصة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهية وحسن التصرف والثقة بالنفس، قوة العضلات الخاصة بالذراعين، والسرعة الفائقة والرشاقة والمرونة، التوافق العضلي العصبي والقوة الانفجارية في الضرب والدقة في الأداء الحركي وعدم رفع الأرداف من الأرض وتوجيه الضربات في نقطة معينة تكون أكثر فاعلية، وبعد ذلك يكون الضارب مستعدا للدفاع في موقعه.(**سالم، 1979: 135**)

يحتل الضرب الساحق نسبة 21 % قياسا بالمهارات الأخرى، وهو يعني ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، ونظرا لما تتطلبه هذه المهارة من إمكانيات بديلة عالية، لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين القيام بأدائها، وذلك نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية ومميزاتهم البدنية وحالة الإعاقة، ولذلك فإن طريقة أداء الضربة الساحقة تنقسم إلى ثلاث مراحل أساسية للمعاقين – جلوس– .

أ- **الاستعداد:**يبدأ اللاعب الضارب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد، وتمتد الذراعان من أسفل للخلف عاليا بقدر الإمكان،لكي يكونا بمستوى عمودي على الجسم، ويجب ملاحظة أن حركة الذراعين واتجاه الجري مرتبطان بنوع الضربة الساحقة المرغوب أداؤها.

ب- **مرحلة الضرب:** تبدأ بلمس اليد الضاربة الكرة من الزاوية العليا لها، وتكون الأصابع متلاصقة وممدودة، والإبهام مؤشر للخارج أو تكون متباعدة قليلا ومجوفة بشكل حجم الكرة تتحرك الذراع الضاربة لأعلى حيث تثنى من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهة للأمام، ويكون جذع اللاعب في حالة التقوس زادت قوة الضربة.

ج- **مرحلة نهاية الحركة:** تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة، وذلك بلف المرفق للخارج حيث يكون محاذيا للكتف أو تسحب الذراع للخلف وضمها للصدر.

1-3-4-1-أنواع الضرب الساحق:

1-3-4-2-الضربة الساحقة المواجهة: يؤدي هذا النوع من الضرب الساحق من مركزي (2و4) باتجاه الخطوط الجانبية لملعب الفريق المنافس، ويعد هذا النوع من أكثر الأنواع تكرارا في الملعب مقارنة بالأنواع الأخرى، وتؤدي الضربة في السطح العلوي من الكرة بحيث تغطي اليد الكرة لتجعلها في حركة دورانية.

1-3-4-3- الضربة الساحقة الجانبيةيكون اقتراب اللاعب موازيا للشبكة، وتكون حركة الذراع الضاربة بمرجحتها جانبا في حركة دائرية من أسفل وجانبا لأعلى لتقابل الكرة فوق الرأس، ويستخدم هذا النوع من الضرب الساحق عندما

يكون إعداد الكرة بعيدا عن الشبكة، وكذلك في حالة وجود الضارب نفسه قريبا جدا من الشبكة و اعداد الكرة تكون خلفه.

1-3-4-3- الضربة الساحقة السريعة: تستخدم هذه الطريقة عندما يكون الإعداد منخفضا أو قطريا، عندما لا يتيح الفرصة للفريق المنافس القيام بعملية الصد، وتؤدي هذه الضربة بخطوات قصيرة وسريعة وهنا تضرب الكرة قبل أن تصل إلى أعلى ارتفاع لها مما يضطر الفريق المنافس لإجراء حائط الصد بلاعب واحد فقط، ولأجل عدم لمس الشبكة من قبل الضارب فيجب أن يلف ذراعه للخارج وفي اتجاه جسمه.

1-3-4-4- الضربة الساقطة الخادعة: يستخدم هذا النوع للأغراض الخططية للتمويه والخداع، ويتشابه الأداء الحركي مع الضربة الساحقة المواجهة إلا أنه عند فرد الذراع لضرب الكرة يتوقف الضرب ثم توجه الكرة بواسطة أصابع اليد الضاربة بلمسها من أسفل بخفة في الاتجاه المطلوب في اللحظة المفاجئة دون أن يكتشفه المنافس، ويستطيع الضارب توجيه الكرة إلى الخلف أو اليمين أو اليسار حسب وجود الثغرات التي يتركها المنافس.

1-3-5-حائط الصد: يجلس اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من الشبكة بمقدار 40-80 سم ويستعد من الجلوس لأخذ خطوات الجري والنظر إلى الضارب المنافس، وأثناء عملية الصد تكون اليدين قريبتين من بعضهما، والأصابع مفرودة ومنتشرة على سطح الكرة وثبات الذراعين وميل الرسغين للخلف بشكل بسيط في حالة الصد الدفاعي، أمل في حالة الصد الهجومي، فإن الذراعين تؤديان حركة سريعة وقوية لمحاولة ضرب الكرة في الملعب المنافس وبعد الانتهاء من صد الكرة فوق الشبكة على اللاعب سحب الذراعين للخلف ولأعلى، ويتابع اللاعب الكرة ليكون على استعداد لأداء اللمسة الثانية في حالة عدم نجاحه في الصد.(**حسنين ،2011: 135**)

1-3-5-1- أنواع حائط الصد :

1-3-5-1-1- الصد بلاعب واحد:

- عندما يكون الفريق المهاجم سريعا فلا يعطي فرصة للفريق المدافع من القيام بالصد بلاعبين اثنين أو ثلاثة لاعبين.
- عند وجود لاعب صد يتقن التوقيت الصحيح.
- عندما يكون الفريق المهاجم ضعيفا في الضربات الهجومية.
- عندما يكون الفريق المدافع ضعيف المستوى في كيفية تشكيل حالات الصد بلاعبين اثنين أو ثلاثة لاعبين .

1-3-5-1-2- الصد بلاعبين اثنين: يعد هذا النوع من التشكيل لحائط الصد من أفضل الطرق المستخدمة وتستخدمه فرق المعاقين – جلوس – ذات المستويات العليا، حيث أن الكرة لا يمكنها أن تمر من بين أيدي القائمين بعملية الصد، حيث أنها تغطي جزءا كبيرا من الكرة، وتتم طريقة الصد بلاعبين بتحرك اللاعبين القائمين بالصد للداخل ليتقابلا معا في منتصف المسافة فيما بينهما أو المسافة القريبة من الكرة المراد صدها، فيتحرك لاعب مركز3 مع لاعب مركز 2 أو مركز 4، أو أن لاعب مركز 3 يتحرك إلى لاعب مركز 4 أو أن لاعب مركز 2 يتحرك إلى لاعب مركز 3.

1-3-5-1-3- الصد بثلاثة لاعبين: قليل الاستعمال للمعاقين - جلوس- لصعوبة حركة اللاعبين بسرعة إلى المراكز، ولكن إذا ما استخدم فإنه ينفذ بثلاثة لاعبين في الخط الأمامي كأن يتحرك لاعب مركز 2 ولاعب مركز 4 مع لاعب مركز 3.

1-3-6-حائط الصد الدفاع عن الملعب: يعد الدفاع عن الملعب من المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة أو المرتدة من حائط الصد، وتمريرها من أسفل وتوجيهها للزميل في الملعب، وهذه المهارة تتطلب مستوى عاليا من القوة والرشاقة وسرعة رد الفعل والتركيز لمدة طويلة والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الدحرجات الجانبية والاستلقاء للخلف لإنقاذ الكرات البعيدة.

1-3-6-1-حائط الصد - الدفاع باليدين:تعد هذه المهارة من أكثر المهارات الدفاعية تكرارا في الملعب، وفيها يتحرك اللاعب من مكانه بسرعة في حدود المنطقة المخصصة له لتغطيتها حسب الخطة الموضوعة له، يكون الجذع عمودي على الفخذين، ومركز ثقل الجسم موزع على الأرداف بالتساوي، والرأس عمودي على مستوى الكتفين، النظر في اتجاه الكرة، والذراعان مفرودتان للأمام، مائلتان للأسفل مع فتحهما للجانبين قليلا.

1-3-6-2- الدفاع بيد واحدة: يستخدم هذا النوع من الدفاع ضد الكرات التي تضرب بقوة من المنافس وتصل إلى مسافة قريبة بجانب اللاعب، ويصعب عليه ضربها باليدين، ويتم ضرب الكرة بفرد الذراع للجانب في اتجاه الكرة، وتلمس الكرة بالساعد أو باليد المضمومة.

1-3-6-3- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط: تستخدم هذه المهارة لصد الكرات التي تبعد مسافة متوسطة عن يد اللاعب وإلى الجانبين، فاللاعب عندما لا يستطيع التحرك بكامل جسمه يصبح خلف الكرة فيضطر إلى تحريك ذراعيه أو ذراع واحدة للجانب لصد الكرة.

ب- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة :أثر برنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات و تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا

دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية يعقوبي زهير(الشاطئ الأزرق) الجزائر

صاحب الدراسة :خوجة عادل، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية –الجزائر-**2009**.

أهداف الدراسة: التعرف إلى اثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين صورة الجسم و مفهوم تقدير الذات و تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا و كذا تحديد العلاقة بين صورة الجسم و مفهوم تقدير الذات لديهم.

تساؤلات الدراسة:

التساؤل الرئيسي :

ما اثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم و مفهوم تقدير الذات و تطور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح على تطور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين صورة الجسم و مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا؟

منهج الدراسة : وجدنا حسب دراستنا أن المنهج المناسب هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أهم المناهج.

عينة الدراسة :20 فردمن فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا المصابين بالشلل النصفي السفلي.

طريقة المتبعة في الاختيار : قصديه.

المجال الزماني : 03افريل 2016إلى 02ماي .2016

المجال المكاني:المؤسسة الاستشفائية يعقوبي زهير(الشاطئ الأزرق) الجزائر.

المؤسسة الاستشفائية قاصدي مرباح (تقصراين) الجزائر.

أدوات الدراسة :بطاريات الاختبارات وكذا برنامج تدريبي مقترح و استبيانات.

نتائج الدراسة .:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لاثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لاثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لاثر البرنامج الرياضي المقترح على تطور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا

– توجد علاقة ارتباطية موجبة غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) بين صورة الجسم و مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا

اقتراحات الدراسة :

– القيام بالتنظيم المحكم والجيد للبرامج التدريبية حتى تلبي رغبات اللاعبين وتحقق الهدف من الحصةالتدريبية.

– التأكيد على أهمية البرامج التدريبية التي تخص اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

– محاولة خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال تحسين مفهوم تقدير الذات.

– إقامة ندوات أو أيام دراسية للمدربين تبين فيها خصوصيات الفئة ، وإعطاء أهم الطرق للتدريبالحديث.

الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية في مستوى دقة أداء بعض المهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة جلوس

صاحب الدراسة: محمد حسون: رسالة ماجستير، جامعة بغداد – العراق –**2011**

تساؤولات الدراسة :

–هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى القدرات البدنية ودقة أداء المهارات الدفاعية للاعبي الكرة الطائرة جلوس ؟

–ماهي نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية في مستوى دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة جلوس للاعبين ؟

أهدف الدراسة :التعرف إلى نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية في مستوى دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة/ جلوس للاعبين.

مجالات الدراسة:

المجال البشري: لاعبو المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة من الجلوس والبالغ عددهم 18لاعبا.

المجال الزماني: الفترة من2012/04/07 لغاية . 2012/05/20 .

المجال المكاني: القاعة الداخلية المغلقة لكلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد_ الوزيرى.

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة العلاقات الارتباطية لملاءمته مع طبيعة المشكلة.

عينة الدراسة: تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة من الجلوس 18 لاعبا.

أدوات الدراسة:

–القياسات والاختبارات.

–ميزان طبي، جهاز قياس قوة القبضة الدينامو متر، شريط قياس معدني بالسنتمتر، شريط لاصق بعرض 5 سم، أدوات مكتبية، كرسي، كرات طبية زنة (3كغم)، كرات طائرة قانونية (،MIKASA)، ملعب للكرة الطائرة قانوني، صافرة، ساعة توقيت الكترونية، مسطرة خشبية، استمارة تفريغ البيانات.

–اختبار قوة القبضة.

–اختبار رمي الكرة الطبية (3كغم) باليدين من خلف الرأس.

–اختبار الجلوس من الرقود في (20ثا).

–اختبار السرعة الانتقالية للأمام والخلف.

نتائج الدراسة :

-هناك نسبة مساهمة متفاوتة للقدرات البدنية في المهارات الدفاعية، وكانت أعلى نسبة بين القدرات البدنية ومهارة الدفاع عن الملعب ويأتي بالمرتبة الثانية بين القدرات البدنية ومهارة استقبال الإرسال،

توصيات الدراسة:

-ضرورة إعطاء المدربين الوقت الكافي من الوحدة التدريبية للتدريب على القوة الانفجارية للذراعين والمطاولة والمرونة والرشاقة والسرعة الانتقالية والتوازن . القوة العضلية عند إعداد اللاعب المعاق إعداداً متكاملاً.

الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة:القدرة الانفجارية وعلاقتها بدقة الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة من الجلوس

صاحب الدراسة: ماهر عبد الإله عبد الستار – مذكرة ماجستير جامعة بغداد – العراق -**2012**.

أهداف البحث:

- التعرف على العلاقة بين القدرة الانفجارية ودقة الإرسال بالكرة الطائرة.
- التعرف على العلاقة بين القدرة الانفجارية ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

فرضيات البحث:

-وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرة الانفجارية ودقة أداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة.

-وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرة الانفجارية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

مجالات البحث:

-**المجال البشري:** لاعبو منتخب العراق شباب للكرة الطائرة من الجلوس (فئة الشباب) أعمارهم (18-20) سنة.

-**المجال الزماني:** من 2011/2/1 ولغاية 12/ 2/ 2011.

-**المجال المكاني:** قاعة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد في الوزيرية.

منهج الدراسة:استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة إذ إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في البحث للحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة للتجربة.

عينة الدراسة: تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي منتخب الشباب بكرة الطائرة من الجلوس البالغ عددهم (12) لاعباً أما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العمدية وقد شكلت النسبة 66 % من مجتمع البحث .

أدوات الدراسة:

- ملعب كرة طائرة قانوني .
- كرات طائرة نوع. Molten
- أشرطة لاصقة ملونة عرض (10 سم) .
- شريط قياس معدني بطول (5 م) .
- كرة طبية زنة (2 كغم)

نتائج الدراسة:

– ضعف العلاقة بين دقة أداء مهارة الإرسال ومستوى أداء القدرة الانفجارية لدى أفراد عينة البحث.

– ضعف العلاقة بين دقة أداء الضرب الساحق ومستوى أداء القدرة الانفجارية لدى أفراد عينة البحث.

توصيات الدراسة :

–إيجاد اختبارات مقننة للنواحي المهارية للمعاقين.

–اعتماد الاختبار المستعمل كمقياس لدقة الضرب الساحق والإرسال.

–ضرورة إجراء المزيد من البحوث في العلاقة بين بعض النواحي البدنية والمهارية في الكرة الطائرة ولعينات وفئات عمرية

–قلة اهتمام المدربين بالجانب البدني الخاص بلعبة كرة الطائرة من الجلوس.

الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة: مدى تأثير بعض الصفات البدنية في أداء بعض المهارات (الصد والسحق)في الكرة الطائرة.

صاحب الدراسة:: سعدات احمد، شهادة الماستر –جامعة الجلفة **2014**

تساؤلات الدراسة:

– هل تؤثر الصفات البدنية في أداء بعض المهارات الصد والسحق في الكرة الطائرة لدى الأشبال؟

– هل تؤثر صفة القوة المميزة بالسرعة في أداء مهارتيالصد والسحق في الكرة الطائرة لدى الأشبال؟

– هل تؤثر صفة القوة الانفجارية في أداء مهارتي الصد والسحقفي الكرة الطائرة لدى الأشبال؟.

أهداف البحث:

– التعرف على الكرة الطائرة: نشأتها وتاريخها، قواعدها، قوانينها.

– التعرف على الصفات البدنية.

– معرفة تأثير الصفات البدنية في أداء المهارات الرياضية.

منهج الدراسة:المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: 6 لاعبين من أصل ،15وسنهم17سنة.

الطريقة المتبعة في الاختيار :الطريقة العمدية.

أدوات الدراسة :استعمل مجموعة من الاختبارات، من بينها الجري مسافة 30م ،وأيضا الجري لمسافة3م ذهاباوإيابا 10مرات، اختبار الوثب العمودي من الثبات، وقد أخضعها لرأي المحكمين.

نتائج الدراسة: لقد بينت نتائج الدراسة، أن هناك تأثير ايجابي لبعض الصفات البدنية، في أداء بعض المهارات الأساسية(الصد،السحق) في الكرة الطائرة

الدراسة الخامسة:

عنوان الدراسة :أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب الشبه رياضية، في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة الرشاقة المرونة)، لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر (14–12سنة)

صاحب الدراسة: عطية حسام الدين مذكرة لنيل شهادة الماستر، **جامعة بسكرة 2016.**

أهداف الدراسة:إبراز تأثير الألعاب الشبه رياضية على الصفات البدنية للاعبي الكرة الطائرة لصنف الأصاغر.

تساؤولات الدراسة:

-هل يؤثر برنامج مصغر من الألعاب الشبه رياضية في تطوير بعض الصفات البدنية "القوة الرشاقة المرونة"لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة القوة لصالح الاختبار البعدي؟.

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي ؟

منهج الدراسة: وجدنا حسب دراستنا أن المنهج المناسب هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أهم المناهج.

عينة الدراسة: 13لاعب من النادي الرياضي للهواة المدارس هم ما بين (14-12سنة) وكلهم ذكور

طريقة المتبعة في الاختيار: قصديه.

المجال الزماني: 03افريل 2016إلى 02ماي .2016

المجال المكاني:المركب الرياضي الجواري بسيدي خالد/ ولاية بسكرة.

أدوات الدراسة: بطاريات الاختبارات وكذا برنامج من الألعاب شبه رياضية.

نتائج الدراسة: من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا، وما أسفرت عنه من استنتاجات تبينأن الألعاب الشبه الرياضية لها دور في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت، حيث نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على تطوير الصفات البدنية، وبالتالي فالفرضية العامة محققة.

اقتراحات الدراسة :

- القيام بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب شبه رياضية، حتى تلبي رغبات اللاعبين وتحقق الهدف من الحصة التدريبية.
- التأكيد على أهمية البرامج التدريبية التي تحوي الألعاب شبه رياضية.
- محاولة خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب شبه رياضية لنبذ الملل.
- إقامة ندوات أو أيام دراسية للمدربين تبين فيها خصوصيات الفئة العمرية، وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث.

2- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال هذا العرض للدراسات السابقة، يتضّح لنا أنها تناولت أشكالا متعدّدة في التصميم والتجريب، وأنواعا وفئات مختلفة من العينات، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص التي اختارها والأسلوب الإحصائي بالإضافة إلى التباين في النتائج والاستنتاجات، ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات والتعليق عليها:

من حيث الهدف: هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى البحث عن الصفات البدنية و دورها و كذا اثر الأنشطة الرياضية في تطويرها و عنيت اغلب هذه الدراسات بفئة لاعبي الكرة الطائرة جلوس و منها دراسة: خوجة عادل

2009، محمد حسون**2011**، ماهر عبد الإله عبد الستار**2012**، سعدات احمد**2014**، عطية حسام**2015**، بحيث تساعد هذه على تبلْوُر أهداف الدراسة الحالية.

من حيث المنهج المستخدم: استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي لإجراء تجاربها من خلال تطبيق الأنشطة المعدلة والمكيفة و هذا مما ساعد الباحث في اختيار المنهج العلمي الملائم لنوع الدراسة مثل:

خوجة عادل **2009** ، محمد حسون**2011**، ماهر عبد الإله عبد الستار**2012**، عطية حسام **2015**، وأما سعدات احمد**2014** فاختار المنهج الوصفي .

أما من ناحية نوع العينة فاختلفت الدراسات في إختيارها و لكن عموما كانت العينة القصدية تمشي مع الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي و العينة العشوائية تمشي مع الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي، و هذا ما ساعد الباحث في اختيار العينة الملائمة للدراسة .

من حيث النتائج: يمكن إيجاز النتائج التي تمّ التوصل إليها من الدراسات السابقة فيما يلي:

- لقد بينت نتائج الدراسة، أن هناك تأثير ايجابي لبعض الصفات البدنية، في أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة . (سعدات احمد**2014**)

- دور الانشطة الرياضية في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة(عطية حسام **2015**)

- هناك نسبة مساهمة متفاوتة للقدرات البدنية في المهارات الدفاعية، وكانت أعلى نسبة بين القدرات البدنية ومهارة الدفاع عن الملعب ويأتي بالمرتبة الثانية بين القدرات البدنية ومهارة استقبال الإرسال(محمد حسون: **2011**)

- دور الانشطة المكيفة في تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

3- الاستفادة من الدراسات السابقة:

- إعداد المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة.

- إيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة وأهدافها وصياغة الفروض التي تحقق الأهداف.

- تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، فقد تنوعت الدراسات مابين استخدام المنهج الوصفي والتجريبي.

-تحديد نوعية و حجم وكيفية اختيار العينة و جميع الخطوات الإجرائية لبحث هذه الظاهرة، ويعتبر هذا البحث في بعض جوانبه استكمالا لبعض الدراسات المرتبطة والتي ساهمت في اختيار المنهج والعينة وأدوات جمع البيانات و كذلك عرض وتفسير نتائج هذا البحث.

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لابد أن تتوفر لدى الباحث في الخلفية النظرية معلومات تتماشي مع متطلبات بحثه، وتخدمه بصفة تسمح له بتفسير النتائج، وكذلك أن يلم الباحث بعدد هائل من المعلومات والنظريات، التي يمكن من خلالها ربط الخلفية النظرية و الجانب التطبيقي لموضوع البحث، وهذا ما يسمح إلى الوصول إلى نتائج علمية صحيحة ومفيدة، وكذلك الخروج باقتراحات يستفادوا بها مستقبلا.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

تمهيد :

اعتمدنا في هذا البحث على الإطار العام للدراسة،التي تبدأ بتحديد المفاهيم الأساسية لمصطلحات البحث وذلك لأن أي باحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة وتداخل المصطلحات،ومن ثم فهو مجبر بأن يتعرض إلى تحديد المفاهيم التي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث، ثم قمنا بتحديد إشكالية البحث حيث تم صياغتها وضبطها ضبطا دقيقا، ومن ثم حدّدنا تساؤلاتها الجزئية التي تعتبر أسئلة تحتاج إلى تفسير، وأُتبعت بفرضيات جزئية التي تعتبر إجابات احتمالية للأسئلة المطروحة، التي دارت حولها إشكالية البحث، وبعدها ذكرنا أهداف وأهمية البحث.

1- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

أ- النشاط البدني المكيف :

المفهوم اللغوي:النشاط البدني الرياضي يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها، ذلك لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا للاهتمامات الأشخاص الغير قادرين وفي حدود قدراتهم.

المفهوم الاصطلاحي:تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد بها المجال الكلي بحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، والواقع إن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل أنواع النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام.(**حلمي ،1998 ،ص225**)

المفهوم الإجرائي:هو مجموعة الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي تم تعدلها وتكيفها مع حالات الإعاقة حسب نوعها وشدتها بحث تتماشى مع قدرتهم البدنية واجتماعية وعقلية.

ب- تعريف الكرة الطائرة جلوس:

المفهوم الاصطلاحي :هي تمارس من وضع الجلوس، تشبه لعبة الكرة الطائرة للأسوياء من حيث القواعد الرسمية اللعبة ولكنها تختلف من حيث القياسات الملعب للرجال والنساء يخضع اللاعبون إلى التصنيف الطبي، حسب نوعيه الإصابة حتى يتسنى لهم المشاركة في اللعب. (**مروان ، 1992 : 261**)

التعريف الإجرائي : هي رياضة مخصصة لمعاقين حركيا ، تلعب بين فريقين على ملعب مقسم بواسطة شبكة، يتم فيها تداول الكرة وهي في حالة طيران، ويشترط أن يكون اللاعب في حالة الجلوس .

ج- الصفات البدنية:

- **المفهوم الإجرائي** : وهي التي تسمح للرياضي بإنجاز حركة أو مجموعة من الحركات خلال جهد بدني.كما إن الانجاز الفعال للحركة الرياضية، يتطلب تحسين القدرات البدنية المستعملة التحمل، القوة، السرعة.

- **القوة**:قدرة العضلة على استثارة أكبر عدد ممكن من الألياف في العضلة من أجل التغلب على المقاومات الخارجية المتعددة.

- **التحمل**:هي انه القدرة علي أداء حمل يستمر لفترة طويلة يشمل كثير من المجموعات العضلية ويلقي بمتطلبات عالية على الجهازين الدوري والتنفسي.

السرعة : هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر زمن؛(حركات دورية متشابهة- متتابعة) (مشي- ركض- سباحة) حركات غير متشابهة التكرار في الحركة.

د- الإعاقة الحركية :

- **المفهوم الاصطلاحي** : هي حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية أ ونشاطهم الحركي حيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي، والاجتماعي والانفعالي ويستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة.

(**الصفدي، 2007 :52**)

– **المفهوم الإجرائي**: هي خلل أو عجز يصيب الجهاز العصبي أو العضلي أو العظمي ، مما يجعل الشخص عاجزا عن القيام بوظائفه الحركية بالشكل المناسب.

2- **الإشكالية** :

إن التقدم في مستوى الأداء للألعاب الرياضية جاء نتيجة البحث والتقصي والاستثمار الأمثل للمعوقات العلمية وتوظيفها في التدريب الجيد على النحو السليم للوصول إلى الأداء الجيد خلال المنافسة، حيث يعد الاهتمام بالرياضية بشكل عام والانجاز الرياضي العالي بشكل خاص مقياس لتقدم الشعوب، ويتجسد ذلك من التخطيط العلمي الصحيح الذي يشمل مختلف شرائح المجتمع ومنها شريحة المعاقين الذين يمارسون مختلف الرياضات وذلك بعد تكييف تمارينها والقوانين للتناسب مع قدراتهم أي ما يعرف بالأنشطة البدنية المكيفة.

وتعتبر لعبة كرة الطائرة جلوس واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التنافسية الموجهة لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة، وهي لعبة ذات طابع تأهيلي لأنها تؤثر ايجابيا على تحسين وظيفة العضلات والأطراف التي أصيبت البتر والشلل وتهدف إلى تنمية الميول النفسية والقدرات العضلية والجسمانية للفرد المعاق، لتأهيله وجعله قادرا على مواجهة متطلبات الحياة.(**مروان ، 2002 : 40**)

إن اللياقة البدنية تعد إحدى مظاهر اللياقة البدنية العامة للفرد، وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أكمل وجه، مع قدرة الفرد في السيطرة على بدنه ومواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد، وهي نتائج تفاعل كافة العناصر البدنية (القوة ، التحمل ، السرعة) والوظيفية التي تعكس كافة الأداء البدني و المهاري للاعب. (**عبد المالح ،2011 : 116**)

ولقد كانت النشاطات البدنية والرياضية من اسبق المجالات مسايرة لهذا الركب، فقدمت مختلف البرامج المقننة في كافة ألوان الأنشطة البدنية المكيفة لفئة المعاقين حركيا، والتي تنطوي عليها لعبة كرة الطائرة جلوس، وعنيت باللياقة البدنية ووفرت كل طرق وأساليب القياس والتقويم والمتابعة، ضمانا لحسن الممارسة وزيادة الكفاءة البدنية للاعبين،ومما سبق يمكننا حصر التساؤل العام للإشكالية على النحو التالي :

– هل للنشاط البدني المكيف اثر في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس ؟

التساؤلات الجزئية :

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة القوة لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس ؟

3- أهمية الدراسة :

إن أهمية الدراسة تكمن في ما يلي:

- إعطائنا تعريفا دقيقا على المستوى الذي وصلت إليه الكرة الطائرة جلوس .
- معرفة قدرة برامج النشاط البدني المكيف على المساعدة في تطوير الكرة الطائرة جلوس.
- توضيح أثر ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة على الصفات البدنية للاعبي الكرة الطائرة جلوس.
- التعرف على تأثير الصفات البدنية على أداء لاعبي الكرة الطائرة جلوس.
- التعرف على المهارات التي تعتمد عليها الكرة الطائرة جلوس.

4- أهداف الدراسة :

-إبراز تأثير النشاط البدني المكيف على الصفات البدنية.

-معرفة علاقة الصفات البدنية بلعبة كرة الطائرة جلوس.

-الوقوف على ما تقدمه البرامج المكيفة للعبة كرة الطائرة جلوس.

- الوقوف على ماهية الصفات البدنية وأهميتها عند لاعبي كرة الطائرة.
- محاولة إثراء الموضوع وإعطاء التوصيات والحلول المناسبة.

5- – أسباب اختيار الدراسة:

- قلة المواضيع التي تتطرق إلى رياضة الكرة الطائرة جلوس.
- الدور الهام الذي تلعبه الصفات البدنية في رياضة الكرة الطائرة جلوس.
- الوقوف على ما تقدمه الأنشطة البدنية المكيفة في هذه اللعبة.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

6- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

– للنشاط البدني المكيف اثر في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس.

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة القوة لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس لصالح القياس البعدي.

خلاصـــة :

من خلال التعرض إلى الخطوات السابقة الذكر في هذا الفصل للإطار العام للدراسة، والمتمثلة في تحديد المفاهيم والمصطلحات، كذلك طرح الإشكالية وصياغة الفرضيات ، كما تعرضنا إلى أهداف وأهمية البحث من خلال متغيرات البحث، إلى جانب ذلك تبين لنا أن للفصل التمهيدي أهمية كبيرة في البحث العلمي الذي يعتبر من أساسياته ولا يمكن أن يقوم البحث بدونه، لأنه يساعد الباحث على الإحاطة بموضوع بحثه وفهم أبعاده من جهة ويساعد القارئ على فهم الموضوع المتناول والاستفادة منه من جهة أخرى.

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثي هذا على جانبين ، الجانب الأول ويمثل الإجراءات الميدانية للبحث، والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني و الزماني، مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الجانب الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها، في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث .

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها .

وقد قادتنا هذه الزيارة لكل من : النادي الرياضي للهواة آمال بوسعادة ، من أجل الوصول إلى معلومات عامة حول هذه الدراسة للإلمام بجميع جوانب بحثنا هذا وكانت عينة الدراسة الاستطلاعية 06من لاعبي الكرة الطائرة جلوس معاقين حركيا حيث أجرينا عليهم الدراسة السيكومترية.

2- منهج الدراسة :

المنهج بوزن المذهب والمنهاج هو الطريق الواضح، وفي اللغة الانجليزية فان كلمةMéthode تعني النظام والترتيب وطريقة عمل شيء، واصطلاحا فان المنهج هو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم وهي أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من اجل اكتشاف الحقيقة في مجال البحث العلمي، يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها،وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه، و في بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي ،لأننا بصدد دراسة تأثير النشطة البدنية المكيفة على تطوير بعض الصفات البدنية،لأنه عبارة عن برنامج مصغر وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار الاختبارات المناسبة وتم اختيار مجموعة تجريبية واحدة تتكون من 13لاعب، أجريت لهم اختبارات قبلية و بعدية بحيث خضعوا للوحدات التدريبية المكيفة.

3- مجتمع الدراسة :

من الناحية الاصطلاحية هو : تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس ، فرق ، تلاميذ ، سكان ...) أو أي وحدات أخرى. (**رضوان ، 2003 : 14**)

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها وهذا ما يشمل لاعبي النادي الرياضي للهواة آمال بوسعادة للكرة الطائرة جلوس .

جدول رقم (01) : يمثل تعداد المعاقين حركيا

النادي	عدد اللاعبين
النادي الرياضي للهواة آمال بوسعادة	13

4- عينة الدراسة :

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي يعتمد الباحث على مجموعة من الأسس التي توفر له المعلومات حول موضوع الدراسة ، وهذا بالرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع الأصلي بصورة صحيحة ودقيقة أو ما يسمى بالعينة والتي تعني : " جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزءاً من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة

من أفراد المجتمع ، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث " ، لذلك فإن اختيار عينة ممثلة تمثيلاً صحيحا للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات لإنجاز أي دراسة .(**زرواتي ، 2007 : 344**)

ولقد اتبعنا في اختيار العينة الطريقة القصدية نظرا للائمتها لمجتمع الدراسة، تتكون عينة البحث من 13لاعب تم اختيارهم بصفة قصديه من نادي أمال بوسعادة للكرة الطائرة جلوس أكابر، تتراوح أعمارهم ما بين 20-37 سنة وكلهم ذكور.

المجال البشري : 13 لاعب من النادي أمال بوسعادة للكرة الطائرة جلوس.

المجال الزماني :من 03 فيفري 2017 إلى 27 افريل 2017.

المجال المكاني:القاعة المتعددة الرياضات – بوسعادة –

جدول رقم (02) : المجال الزماني والمكاني للاختبارات المطبقة

الاختبارات	تاريخ إجرائها
الاختبار القبلي	03 – 06- 10 فيفري 2017
الاختبار البعدي	22- 25 – 27 افريل 2017
مكان إجراء الاختبارات	المركب الرياضي الجواري – بوسعادة –

5. متغيرات الدراسة : استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والأخر تابع .

1.5. المتغير المستقل :(**النشاط البدني المكيف**)هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودارسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

2.5. المتغير التابع: (**بعض الصفات البدنية**) "هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (**علاوي ، راتب ، 1999 : 219**)

6- أدوات الدراسة :

تم الاعتماد على الاختبارات البدنية كأداة للدراسة، وقمنا بوضع مجموعة من الاختبارات التي تتلائم ولاعبي الكرة الطائرة جلوس وتعمل على تقدير مدى تطور الصفات البدنية من خلال هذه الدراسة التي تهدف إلى معرفة دور النشاط البدني المكيف في تطوير الصفات البدنية .

1-6 الاختبارات المستعملة :

- الاختبار الأول: السرعة 9 امتار.
- الاختبار الثاني : اختبار تغير السريع للمركز.
- الاختبار الثالث: رمي الكرة الطبية.
- الاختبار الرابع: اختبار الزحف.
- الاختبار الخامس: الصحون السبع.

6-2- الخصائص السيكومترية للاختبار:

6-2-1 الصدق و الثبات:

إن صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس تعني قدرته على قياس ما وضعت من اجله أو الصفة المراد قياسها. (قادري ،2010: 126)

وللوقوف على مدى تناسب الاختبارات مع أهداف البحث قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بجامعة مسيلة ممن لهم الخبرة في ميدان البحث العلمي و كذا مختصين في رياضة و علاج المعاقين حركيا وهم كالأتي:

جدول رقم (03) : يمثل قائمة الأساتذة و الأخصائيين المحكمين للاختبارات :

الأستاذ	الدرجة العلمية
بجاوي فاضلي	أستاذ محاضر – أ –
نايل زروق	أستاذ مساعد – ب –
تكركارت فيصل	أستاذ مساعد – أ–
عبد اللطيف ياسين	اخصائي حركي فيزيائي
شميني حميدو	مستشار رياضة و مدرب

اعتمد الباحث في استخراج عوامل الثبات على طريقة إعادة الاختبار على عينة قوامها 06بعد (10) أيام من التطبيق الأول ، أما الصدق فاختيرت طريقة معامل الصدق الذاتي و الذي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، و بعد تطبيق معامل الارتباط بيرسون وقانون دلالة معامل الارتباط وقانون معامل الصدق الذاتي تحصل الباحث على النتائج الآتية كما هو موضح في الجدول:

جدول رقم (04): يمثل درجة معامل الثبات و الصدق الذاتي

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
السرعة 9 امتار	0.94	0.96
اختبار تغير السريع للمركز	0.89	0.94
رمي الكرة الطبية	0.89	0.94
اختبار الزحف	0.82	0.90
الصحون السبع	0.94	0.96

ومن خلال نتائج الجدول (04) يتضح لنا أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة لكل اختبار اكبر من 0.60 مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من و الثبات الصدق

2-2-6 الموضوعية : يذكر بعض الباحثين أن "الاختيار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي . (**إسماعيل، حسنين، 2001** : **39-40**)

7- الأساليب الإحصائية للدراسة:

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ بيانات الاستبيانات الصالحة لغايات الدراسة المستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرضتحليلها و معالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية SPSS النسخة رقم 20 و هذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث وقد أستخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

-المتوسط الحسابي: الهدف منه الحصول على متوسط نتائج الاختبار القبلي والبعدي

-الانحراف المعياري: لحساب انحرافات الدرجات عن متوسطها.

- اختبار-T- لعينتين مرتبطتين.

- معامل الارتباط.(Pearson).

خلاصة :

إن التعرض لمنهجية الدراسة الميدانية يتيح لنا التعرف على مجتمع الدراسة، العينة، المنهج المستخدم، الأدوات المستعملة والأساليب الإحصائية التي استخدمت في الدراسة، كل هذا يساعدنا في الوصول إلى النتائج وتحليل البيانات ومن ثمة تتضح أكثر الدراسة من جانبها الميداني.

إذن ركزنا على كل هذه النقاط لأنها قيمة ومهمة لأي بحث علمي تكمن في التحكم في المنهجية المتبعة فيه زيادة عن الوصول إلى الحقيقة الكامنة وراء الموضوع المعالج.

الفصل الرابع

عرض و تحليل

ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1-1-نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على : وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة القوة لصالح القياس البعدي.

و للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار (t-test)لعينتين مرتبطتين لدراسة الفروق و كانت النتائج كالتالي:

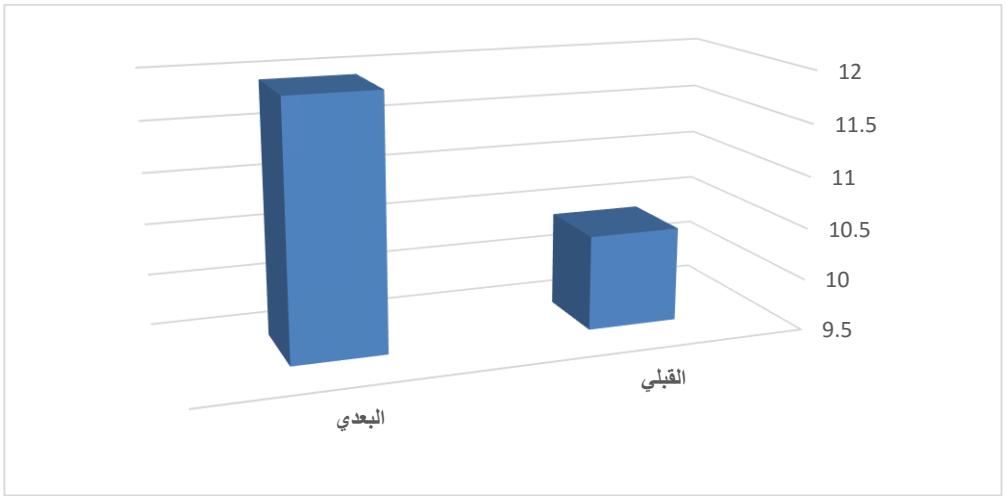
الجدول (05): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا(T) للاختبارين القبلي والبعدي لرمي الكرة الطبية.

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(T) المحسوبة	قيمة(T) المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
القبلي	10.42	2.31	6.13	1.78	0.05	12
البعدي	11.94	2.18				

العينة = 13

تحليل الجدول (05) :يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار رمي الكرة الطبية

أظهرت النتائج المدونة في الجدول (05)، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (2.18) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ(2.31) ، و بلغت قيمة(T) المحسوبة (6.13) ،كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (10.42)، أما الاختبار البعدي (11.94) تحت مستوى الدلالة 0.05 ، أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78) .



الشكل(1) : يبن المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار رمي الكرة الطبية

و منه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و قيمة(T) المحسوبة أكبر من المجدولة ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي(لاختبار رمي الكرة الطبية) لصالح الاختبار البعدي

1-1- 1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

من خلال هذه النتائج يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفة البدنية المستهدفة وهي "القوة العضلية"، و قد أرجعنا ذلك إلى دور البرامج البدنية الرياضية المكيفة التي طبقت على اللاعبين بشكل تمارين رياضية مقننة صممت لتتلائم و قدرات اللاعبين، وذلك لما فيها من مراعاة لمختلف أسس و أساليب التدريب الحديث و خاصة الفيزيولوجية منها ، التي تعمل على تطوير الصفات البدنية ، **وهذا ما يؤكد الفرضية على أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة القوة لصالح القياس البعدي.**

تتوافق هذه النتائج مع دراسة **(عطية حسام الدين،2015)** التي هدفت إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة ،حيث كان من نتائجها وجود فروق بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار القوة لصالح القياس البعدي.

2-1 نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على : فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة التحمل لصالح القياس البعدي

و للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار (t-test)لعينتين مرتبطتين لدراسة الفروق و كانت النتائج كالتالي:

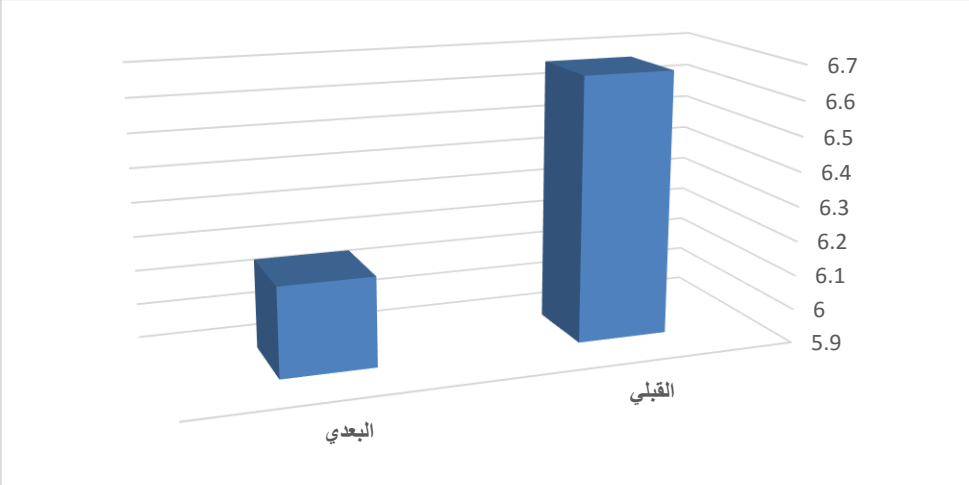
الجدول (06)يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا(T) للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الصحون السبع

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(T) المحسوبة	قيمة(T) المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
القبلي	6.67	0.85	5.24	1.78	0.05	12
البعدي	6.16	0.88				

العينة =13

تحليل الجدول(06) : يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا(T) للاختبارين القبلي والبعدي لاختبارالصحون السبع

أظهرت النتائج المدونة في الجدول **(06)** ، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (0.85) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ(0.89) ، و بلغت قيمة(T) المحسوبة (5.24) ،كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (6.67) ، أما الاختبار البعدي (6.16) تحت مستوى الدلالة 0.05 ، اما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78) .



الشكل(2) : يبن المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار الصحون السبع

و منه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي اقل من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و قيمة(T) المحسوبة أكبر من المجدولة ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي (لاختبار الصحون السبع) لصالح الاختبار البعدي .

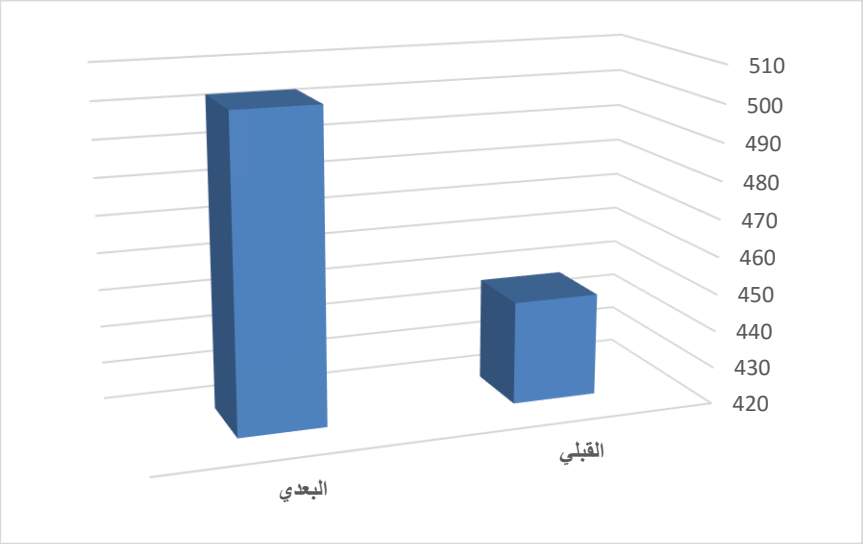
الجدول (07) : يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا(T) للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الزحف.

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(T) المحسوبة	قيمة(T) المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
القبلي	447.69	66.72	5.58	1.78	0.05	12
البعدي	503.07	75.87				

العينة =13

تحليل الجدول(07): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا(T) للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الزحف

أظهرت النتائج المدونة في الجدول(07) ، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (66.72) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ(75.87) ، و بلغت قيمة(T) المحسوبة (5.58) ،كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (447.69) ، أما الاختبار البعدي (503.07) تحت مستوى الدلالة 0.05 ، اما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78) .



الشكل(3) : يبن المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار الزحف

و منه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و قيمة(T) المحسوبة أكبر من المجدولة ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي(لاختبار الزحف) لصالح الاختبار البعدي .

1-2-1- نتائج الفرضية الثانية :

من خلال النتائج السابقة يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية في الصفة البدنية المستهدفة" التحمل"،وقد أرجعنا ذالك إلى أن التمارين الرياضية المكيفة هي سبب ذلك التحسن حيث كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية، وذلك من خلال تركيزها عليها في تنمية التحمل الدوري التنفسي من خلال مختلف التمارين المدمجة ذات النظام الهوائي التي تعمل على تطوير صفة التحمل الدوري التنفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس **وهذا ما يثبت صحت الفرضية أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة التحمل لصالح القياس البعدي.**

تتوافق هذه النتائج مع دراسة **(خوجة عادل،2009)** التي هدفت إلى معرفة اثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم و مفهوم تقدير الذات و تطور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ، حيث كان من نتائجها وجود فروق بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار التحمل لصالح القياس البعدي.

1-3-نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة السرعة لصالح القياس البعدي و للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار (t-test)لعينتين مرتبطتين لدراسة الفروق و كانت النتائج كالتالي:

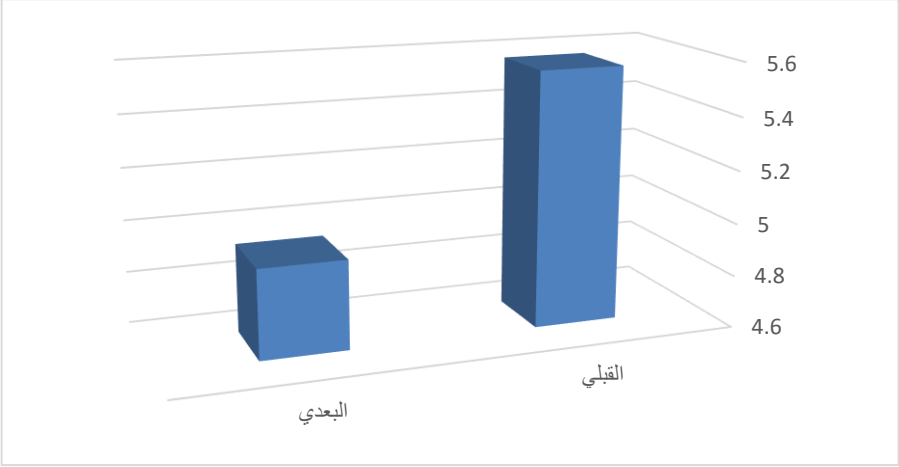
الجدول (08) : يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا(T) للاختبارين القبلي والبعدي لقياس سرعة 9 أمتار

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(T) المحسوبة	قيمة(T) المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
القبلي	5.57	0.99	6.60	1.78	0.05	12
البعدي	4.95	0.80				

العينة =13

الجدول(08) : يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا(T) للاختبارين القبلي والبعدي لقياس سرعة 9 أمتار

أظهرت النتائج المدونة في الجدول **(08)**، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (0.99) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ(0.80) ، و بلغت قيمة(T) المحسوبة (6.60) ،كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.57) ، أما الاختبار البعدي (4.95) تحت مستوى الدلالة 0.05 ، أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78) .



الشكل(4) : ين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار السرعة 9 أمتار

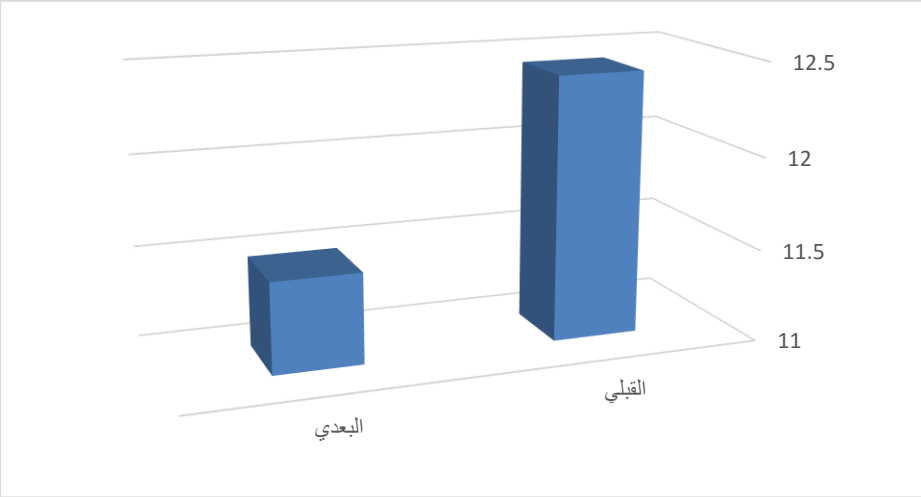
ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أقل من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و قيمة(T) المحسوبة أكبر من المجدولة ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي(السرعة **9 أمتار**) لصالح الاختبار البعدي .

الجدول (09) : يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا(T) للاختبارين القبلي والبعدي لقياس الانتقال السريع بين المراكز.

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(T) المحسوبة	قيمة(T) المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
القبلي	12.43	0.87	4.83	1.78	0.05	12
البعدي	11.49	1.016				

العينة=13

تحليل الجدول(09) : يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا(T) للاختبارين القبلي والبعدي لقياس الانتقال السريع بين المراكز.أظهرت النتائج المدونة في الجدول (09) ، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (0.87) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ(1.016) ، و بلغت قيمة(T) المحسوبة (4.83) ،كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (12.43)أما الاختبار البعدي (11.49) تحت مستوى الدلالة 0.05 ، أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78) .



الشكل(5) : يبن المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار الانتقال السريع بين المراكز

و منه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أقل من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و قيمة(T) المحسوبة أكبر من المجدولة ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي(لاختبار الانتقال السريع بين المراكز) لصالح الاختبار البعدي .

1-3-1-مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال نتائج الفرضية الثالثة يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية في الصفة البدنية المستهدفة "السرعة"، وقدا أرجعنا ذلك إلى دور الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة التي تعمل على تنمية صفة السرعة من خلال تمارين تخدم هذه الصفة مع مراعاة النظام المزود بالطاقة و الراحة بين فترات العمل و طريقة التمرين التي تتناسب و حالة لاعبي الكرة الطائرة جلوس من اجل تطوير هذه الصفة **وهذا ما يثبت صحت الفرضية بأنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة السرعة لصالح القياس البعدي.**

تتوافق هذه النتائج مع دراسة **(ماهر عبد اللاله ،2012)** التي هدفت إلى معرفة القدرة الانفجارية وعلاقتها بدقة الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة من الجلوس،حيث كان من نتائجها علاقة القدرة الانفجارية على فعالية و سرعة الانجاز

الفصل الخامس

الإفراج

و

التوصيات

1- الاستنتاج العام:

في إطار موضوع بحثنا، والذي يتطرق إلى دراسة:

"أثر النشاط البدني الرياضي المكيف في تطوير بعض الصفات البدنية" القوة،التحمل والسرعة" لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوسنادي أمال بوسعادة للكرة الطائرة جلوس AHBS".

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من إجراء الاختبارات التي شملت القوة العضلية، التحمل و كذا السرعة. من هذا المنطلق سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها، على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة، في محاولة منا لإبراز بعض العوامل الرئيسية، التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يحيط بها.

- من خلال تحقق نتائج الفرضية الأولى والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة القوة لصالح القياس البعدي.

-و تحقق نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة التحمل لصالح القياس البعدي.

و ثبوت صحة الفرضية الثالثة، والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة السرعة لصالح القياس البعدي.

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا، وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن الأنشطة البدنية المكيفة لها دور في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت حيث وجدنا أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة في الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي، بحيث جميع قيم اختبار**T-test المحسوبة أكبر** من قيمة **T-test المجدولة** 1.78وعند درجة حرية (12)ومستوى دلالة (0.05)نستنتج أن الأنشطة البدنية الرياضية المكيفة تعمل على تطوير الصفات البدنية،وحسب الفرضية العامة التي تنص على:

- للنشاط البدني المكيف اثر في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس وبالتالي فالفرضية العامة محققة.

النتائج المستخلصة :

إن تطوير الصفات البدنية في الكرة الطائرة، يعود أساسا إلى شعور المدرب وكذا اللاعب بأهمية هذه الصفات فتحقيق النتائج الكبيرة والمستويات العالية ليس وليد الصدفة، وإنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية

الحديثة، وكذا الكفاءة المعرفية التي يملكها المدرب، وأيضا الوسائل التي توفرها الإدارة وفي بحثنا هذا طرحنا على أهل الاختصاص في ميدان الكرة الطائرة جلوس، بحثنا المتمثل في" **دور النشطة البدنية الرياضية المكيفة في تطوير الصفات البدنية(القوة ،التحمل ،السرعة) لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس.**

وقد خرجنا بمجموعة من النتائج وهي كالأتي:

- إن للرياضة بشكل عام و الكرة الطائرة جلوس بشكل خاص اثر كبير على نفسية اللاعبين و كذا دمجهم بالمجتمع.
- بإمكان الرياضيين ذوي القدرات الخاصة تحقيق ما عجز الأسوياء على تحقيقه .
- تطوير المهارات الأساسية يعتمد بالأساس على تطوير الصفات البدنية.
- تحقيق النتائج الجيدة خلال الاختبارات يؤدي الى تاثيرات ايجابية على اللاعبين.
- قلة الوسائل الحديثة التي تعمل على تطوير الصفات البدنية .
- ندرة المراجع و الأبحاث العربية التي تعنى بهاته الفئة.

2- الاقتراحات والتوصيات:

إن كل الدراسات ما هي إلا محاولة بسيطة ويسيرة من الباحثين، وذلك لإعطاء رأس الخيط لدراسات أخرى في مجال ، لذا ارتأينا نحن كطلبة باحثين تحت إشراف أستاذنا انه من الضروري أن نعطي مجموعة من الاقتراحات، حتى يتسنى لمدربي وكذا لاعبى الكرة الطائرة لاكتساب التأهيل اللازم من اجل التأطير، واستعمال البرامج التدريبية المقترحة خاصة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة ، لما لها أهمية كبيرة لتطوير الصفات البدنية، والتي ترتبط بتعليم وتطوير هذه الأخيرة، وفي ضوء دراستنا والنتائج المتحصل عليها بفضل إشراف أستاذنا، توصلنا إلى عدة توصيات قد تساعد في رفع هذه الفئات إلى المستويات العليا وأهمها:

- وجوب الاهتمام بتصميم البرامج وفقا للاتجاهات العلمية و التربوية الحديثة في مجالي التعليم و التدريب .
- وجوب التحسيس بضرورة الأنشطة الرياضية لهاته الفئة وتسهيل المبادرات الجمعوية للراغبين .
- محاولة خلق جو تحفيزي للعمل وذلك لنبذ الملل.
- إقامة ندوات أو أيام دراسية للمدربين تبين فيها خصوصيات ذوي الاحتياجات الخاصة، وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث .
- التأطير الجيد للمدربين للرفع من الكفاءة العلمية لديهم.
- محاولة توفير المنشات والمراكز التدريبية وتوفير الوسائل الحديثة.
- إنشاء بطولات ولائية ، جهوية وأيضا وطنية لهذه الفئة في مجال الكرة الطائرة.

– هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتأينا أن نقدمها، وذلك قصد لفت الانتباه إلى الإمكانيات التي يزخر بها هؤلاء الأبطال و وجوب التعاون على صقلها و تطويرها .

3-الآفاق المستقبلية :

محاولة استعمال نتائج الدراسات لدعم بحوث أخرى في هذا المجال نذكر منها ما يلي:

-أثر ممارسة النشاط الرياضي المكيف في تنمية الصفات البدنية لدى اللاعبات ذوي الاحتياجات الخاصة .

-دراسة العلاقة بين مستوى اللياقةوالكفاءة المهارية لذوي الاحتياجات الخاصة، الممارسين للنشاط البدني المكيف.

– علاقة الأنشطة البدنية المكيفة بتطوير مختلف الجوانب الصحية للممارسين ذوي الاحتياجات الخاصة .

– دراسة وتتبع مختلف التطورات البدنية الناتجة عن الأنشطة الرياضية بالنسبة للأطفال المعاقين .

المصادر

والمراجع

قائمة المصادر و المراجع

المصادر :

سورة النساء / الآية113

المراجع باللغة العربية :

1- أبو العلاء ، احمد عبد الفتاح (2003) ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة :دار الفكر العربي .

2- أبو عودة ،محمد (2009)، مفهوم القدرات البدنية بدنية ،بغداد :مكتبة التربية البدنية الرياضية

3- الجميلي ، سعد حماد (2002) ،كرة الطائرة والتدريبات الميدانية لمهارة الاستقبال الإرسال والإعداد، حلب : دار النجاح للنشر .

4- الحماحمي ، محمد و امين انور الخولي (1990) ، اسس بناء برامج التربية الرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربي .

5- الخولي ، أمين أنور و أسامة كمال راتب (1992) ،التربية الحركية للطفل،القاهرة: دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية.

6- الدليمي ، ناهدة (2015) ، الكرة الطائرة الحديثة و متطلباتها التخصصية ، بيروت: دار الكتب العلمية .

7- الزامل، يوسف محمد (2011) ، الثقافة الرياضية ، عمان.الأردن : مكتبة المجتمع العربي للنشر ، الطبعة الأولى.

8- الساعاتي ، حسن (1980) ، التطبيع والعمران ، بيروت : دار النهضة العربية ، الطبعة الثالثة .

9- القزوني ، حزام محمد رضا (1978) ، التربية الترويحية ، بغداد :دار العربية للطباعة .

10- بركات ، أحمد لطفي (1984) ،الرعاية التربوية للمعوقين عقليا ، الرياض :دار المريخ للنشر، الطبعة الأولى.

11- توفيق، محمد نجيب (1967) ، الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع ، القاهرة : مكتبة القاهرة الحديثة، الطبعة الأولى.

12- حلمي ، إبراهيم و ليلى السيد فرحات (1998) ، التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، القاهرة : دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى .

13- حسنين ، محمد لطفي (2011) ، فنيات الأداء الخططي في الكرة الطائرة ، القاهرة :مركز الكتاب للنشر،طبعة الاولى .

14- خطايبة ،أكرم زكي (1996) ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة تاريخ-مهارات- خطط... ، عمان : دار الفكر ، الطبعة الأولى .

15- خطاب ، محمد عادل (1997) ، النشاط الترويحي وبرامجه ،القاهرة : ملتزم الطبع والنشر ، مكتبة القاهرة الحديثة

16- درويش ، كمال و أمين الخولي (1990) ،أصول الترويح وأوقات الفراغ ، القاهرة :دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى .

17- درويش ، كمال و محمد الحماحمي (1997) ، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى.

18- رضوان ، محمد نصر الدين (1988) ، اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة : دار الفكر العربي .

19- رملي ،عباس عبد الفتاح و محمد إبراهيم شحاتة (1991) ، اللياقة والصحة , القاهرة : دار الفكر العربي .

20- زرواتي، رشيد (2007) ، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، الجزائر : دار الهدى .

21- عبد المالح فاطمة وآخرون (2011) ، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية للبنات ، بغداد : الطبعة الأولى.

22- علاوي ، محمد حسن و أسامة كامل راتب (1992) ، البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية

23– فهمي، علي ألبيك وعماد الدين عباس ابوزيد (**2003**) ، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، الإسكندرية : منشأة المعارف، الطبعة الأولى.

24– قاسم ،حسن حسين (**1997**)،علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة : دار الفكر ، الطبعة الأولى .

25– مدبك ،جورج (**2003**) ، الكرة الطائرة ،سوفنير. بيروت : سلسلة علم الرياضة.دار الراتب الجامعية.

26– مروان ، عبد المجيد إبراهيم (**1997**) ، الألعاب الرياضية للمعاقين ، عمان , الأردن : دار الفكر ناشرون وموزعون ، الطبعة الأولى .

27– مصطفى، السايح محمد (**2009**) ، أدبيات البحث في تدريس التربية الرياضية ،الإسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر .

المراجع باللغة الأجنبية :

1- **A . Domart & al(1986)** : Nouveau Larousse Médical , Librairie Larousse , Paris.
2- **A.stor (1993):**U.C.L:ET Outre activité physique et sportives adaptées pour personne handicapes mentale :priant marketing sprl: Belgique .
3- **J – Cozcheuve (1980) :** Sociologie de la Radio – Télévision , P.U.F , 5em Edition , Paris.
4- **J . Dumazadier (1982)** : Vers une civilisation du loisir ? , Editions du seuil, Paris.
5- **Marie – Chorlotte Busch (1975)** : La Sociologie Du Temps Libre Mouton, Paris.
6- **Norber sillamy (1978)** : Dictionnaire de psychologie , Larousse , Art « Loisirs » , Paris
7- **Roi Randain (1993)**:sur le chemin de sport avec les personnes handicapes physique , plint marketing sport , .
8- **Raymond . Tomas (1983)** : Psychologie du sport , P.U . F , 1er Edition, , Paris .

املاحن

الإختبارات البدنية المرشحة: (المديرية الفنية الوطنية لرياضات ذوي الاحتياجات الخاصة)

إختبارات السرعة :

الإختبار الأول : السرعة 9 امتار

الهدف منه : قياس السرعة القصوى

الأدوات : صحون – صفارة – ميقاتي

وصف الأداء :

– نقوم بوضع صحنين احمر و اصفر يبعدان عن بعضهما 9 أمتار يقوم اللاعب عند سماع الصافرة بالزحف بأقصى سرعة من الصحن الأحمر إلى الصحن الأصفر

قواعد تنفيذ :

–الزحف من الجلوس و الأرجل إلى الأمام

التسجيل و احتساب النقاط :

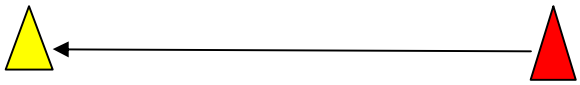
–حساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب لبلوغ المساقة

ملاحظات :

–الإحماء الجيد قبل الشروع في الاختبار

–ثلاث محاولات لكل لاعب

–الاحتساب يكون على الأرداف (نقطة الانطلاق و الوصول)



9 امتار

الاختبار الثاني : **اختبار تغير السريع للمركز**

الهدف منه :قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات : نصف ملعب كرة الطائرة ، صفارة ، كرونومتر.

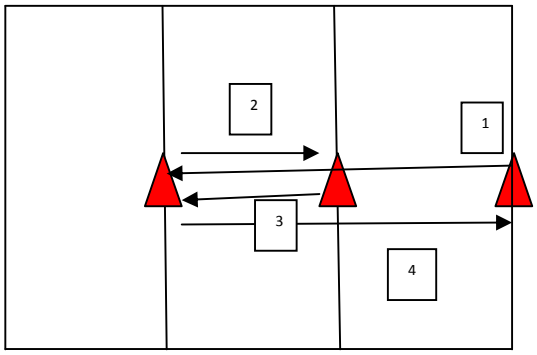
وصف الأداء : يتم التنفيذ بحيث يزحف اللاعب من نقطة الانطلاق وهي خط الإرسال إلى خط 6 أمتار عن الانطلاق ثم يعود إلى خط الثلاث أمتار فالست أمتار مرة أخرى و يعود إلى نقطة الانطلاق

قواعد تنفيذ الاختبار :

- يسجل الزمن المنقضي بين انطلاقه في الجري وعبوره خط النهاية .
- يسمح بمحاولة واحدة فقط .
- يكون التنقل في مسار مستقيم

التسجيل واحتساب النتائج:

-حساب الزمن المستغرق خلال أداء الاختبار من نقطة الانطلاق و التوقف عند الرجوع اليها.



اختبارات القوة :

الاختبار الأول : رمي الكرة الطبية

الهدف منه : قياس القوى القصوى لذراعين

الأدوات : كرة طبية – ميدان معلوم القياس

وصف الأداء :

– يجلس اللاعب في خط الرمي يحمل كرة طبية تزن 3 كلغ و يقوم برميها بكلتا يديه انطلاقا من وراء رأسه إلى ابعد مسافة أمامه مباشرة

قواعد تنفيذ :

– عدم رفع الأرداف عن الأرض

– مواجهة مكان الرمي

– تعطى محاولتين لكل لاعب

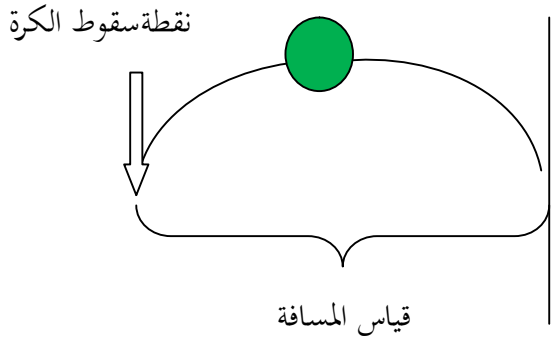
التسجيل و احتساب النقاط :

– حساب ابعد مسافة تبلغها الكرة الطبية

ملاحظات :

– مراعاة الإحماء الجيد قبل بدء الاختبار

كرة طبية 3 كلغ



خط الرمي (البدء)

اختبارات المداومة :

الاختبار الأول : اختبار الزحف

الهدف منه : قياس التحمل الدوري التنفسي

الأدوات : صفارة – اقماع – كرونومتر .

وصف الأداء : يقوم اللاعب بالزحف حول الاقماع الموضوعة داخل ملعب كرة اليد لاسوياء لمدة اربع (04) دقائق

قواعد تنفيذ الاختبار :

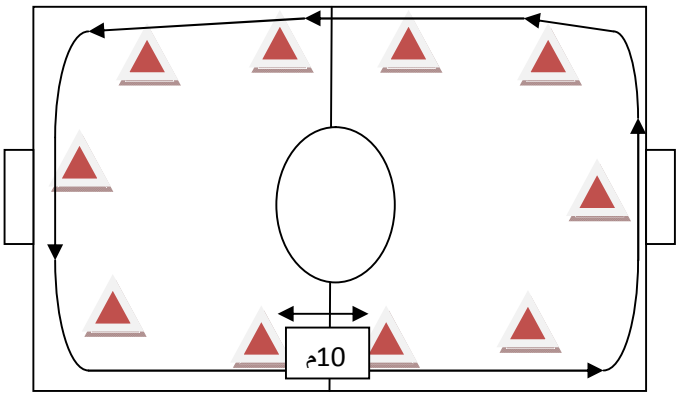
– الانطلاق و التوقف عند سماع الصافرة

– امكانية انهاء الاختبار قبل الوقت الاصلي في حالة التعب الشديد

– المسافة بين القمع و الاخر 10 امتار

التسجيل واحتساب النتائج

تسجل المسافة المقطوعة خلال فترة الاداء



الاختبار الثاني : الصحون السبع

الهدف منه : قياس التحمل البدني (كفاءة الجهاز الدوري التنفسي)

الأدوات : ملعب كرة طائرة أسوياء 9*9 متر – 10 صحون – كرونومتر – صافرة

وصف الأداء :

توضع 6 صحون على طول نصف ملعب في النقاط 9متر و6 متر و 3 متر وعلى جانبي خطي الطول و يوضع الصحن السابع كنقطة انطلاق و رجوع في منتصف الخط العرضي للملعب و يقوم اللاعب بالزحف من وضع الجلوس نقطة الانطلاق نحو كل الصحون بشرط العودة إلى نقطة الانطلاق بعد كل تماس مع صحن و احد وينتهي الاختبار ببلوغ جميع الصحون و بالضبط عند العودة إلى نقطة الانطلاق

قواعد تنفيذ :

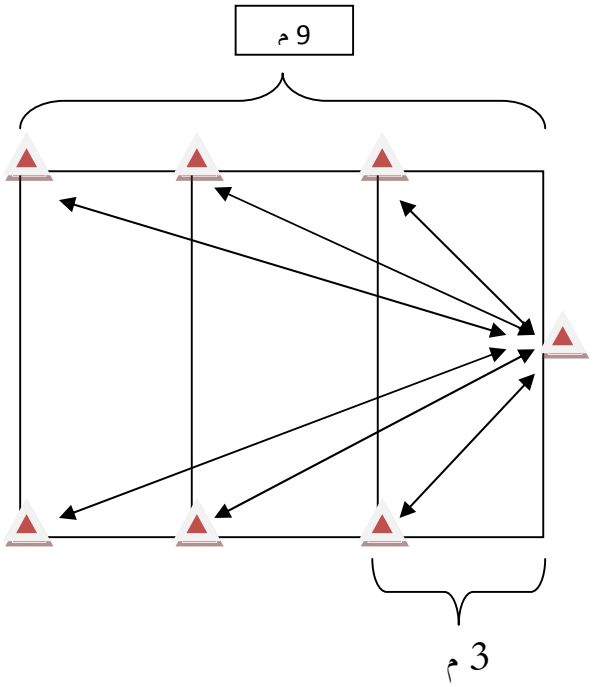
- تماس الصحن ثم العودة إلى البداية ثم الصحن الموالي وهكذا حتى نهاية الاختبار
- اختيار حرة للصحن وعدم تكرار الذهاب للصحن الذي تم لمسه
- محاولة واحدة لكل لاعب

التسجيل و احتساب النقاط :

- حساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب خلال التنفيذ

ملاحظات :

- الإحماء الجيد



وحـــــــدة تدريبـــــــية

نادي الرياضي آمال بوسعادة AHBS **الكرة الطائرة جلوس**

الحصة	نوع الإعاقة	الوسائل المستعملة	الوقت	مكان الانجاز
07	حركية	صفارة + ميقاتي + كرات + أقماع + شبكة	70د	القاعة متعددة الرياضات بوسعادة
الهدف من الحصة	**تنمية التحمل الدوري التنفسي**			

مراحل التعلم	وضعيات التعلم	خصائص الحمل	الوقت	معايير النجاح
المرحـــلة التحضيرية	– التحية الرياضية و شرح الحصة – الاطالات العضلية – الزحف حول الملعب	– معدل النبض بين (120-140)	**10د**	– اللباس المناسب – الريتم الخفيف
المرحـــلة الرئيسة	**– الموقف الأول** : يجلس اللاعب (أ) منتصف قمعين يبعدان عليه2 م ويقابله على بعد 5 أمتار لاعب (ب) يمر الكرة له مرة عند القمع الأول و مرة عند القمع الثاني ويجب على اللاعب(أ) ارجاع الكرة للاعب بواسطة التمرير الفوقي قبل سقوط الكرة ، 1دقيقة و يتم تبادل الأدوار.	– دقيقة لكل لاعب – 6 اعادات لكل لاعب – 3 دقائق راحة	**15د**	– العمل بجدية – الحفاظ على الكرة
	– الموقف الثاني : يجلس لاعبون (أ) ، (ب) و(ج) في المراكز 1-6-5 على الترتيب و بقوم لاعب (د) الذي يبعد عنهم 5 امتار بتنقل لتبادل التمرير معهم على الشكل التالي 6-1-6-5-6-1-6-5 ....الخ	– 2 دقيقة – 3 تكرارات	**25د**	– التركيز الجيد – عدم التسرع – الاستجابة للتعليمات
	– الموقف الثالث : مباراة تطبيقية	– شوطين – 15نقطة لشوط	**15د**	– الجدية – تغيير المراكز
المرحـــلة الختامية	– دورة حول الملعب – تمارين الاسترخاء – الإرشادات و الملاحظات و التحية الرياضية	– العودة إلى النبض الطبيعي	**05د**	– الاسترخاء والهدوء – الإرشادات و الملاحظات

وحـــــــدة تدريبـــــــية

النادي الرياضي آمال بوسعادة AHBS **الكرة الطائرة جلوس**

الحصة	نوع الإعاقة	الوسائل المستعملة	الوقت	مكان الانجاز
08	حركية	صفارة + ميقاتي + كرات + أقماع + شبكة	50د	القاعة متعددة الرياضات بوسعادة
الهدف من الحصة	**تنمية السرعة القصوى**			

مراحل التعلم	وضعيات التعلم	خصائص الحمل	الوقت	معايير النجاح
المرحـــلة التحضيرية	– التحية الرياضية و شرح الحصة – الاطالات العضلية – الزحف حول الملعب – لعبة التمريرات العشر	– معدل النبض بين (120-140)	**10د**	– اللباس المناسب – الريتم الخفيف
المرحـــلة الرئيـــسة	**– الموقف الأول** : يزحف اللاعب بأقصى سرعة من القمع الأول إلى القمع الثاني فرديا لمسافة قدرها 10 أمتار	– 4 اعادات لكل لاعب – 3 دقائق راحة	**15د**	– العمل بجدية – الحفاظ على الكرة
	– الموقف الثاني : يزحف اللاعب بأقصى سرعة من القمع الأول إلى القمع الثاني مع وجود لاعب منافس لخلق جو تنافسي في مسافة قدرها 10 أمتار	– 4 اعادات لكل لاعب – 3 دقائق راحة	**10د**	– التركيز الجيد – عدم التسرع – الاستجابة للتعليمات
	– الموقف الثالث : يحاول اللاعب (ا) اللاحق باللاعب (ب) يبعد عليه 2 متر حيث يجري لمسافة قدرها 7 أمتار	– 4 اعادات لكل لاعب – 3 دقائق راحة	**10د**	– الجدية في العمل – تغيير المراكز
المرحـــلة الختاميـــة	–دورة حول الملعب –تمارين الاسترخاء –الإرشادات و الملاحظات و التحية الرياضية	– العودة إلى النبض الطبيعي	**05د**	– الاسترخاء والهدوء – الإرشادات و الملاحظات

```
GET
  FILE='C:\Users\faicel\Documents\Untitled1.sav'.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
T-TEST PAIRS=قبلي_قوة قبلي_سرعة قبلي_انتفال قبلي_اربع قبلي_صحون WITH بعدي_قوة بعدي_سرعة بعدي_انتقال بعدي_اربع بعدي_صحون
  /CRITERIA=CI(.9500)
  /MISSING=ANALYSIS.
```

T-Test

[DataSet1] C:\Users\faicel\Documents\Untitled1.sav

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	قبلي_قوة	10,4285	13	2,31580	,64229
	بعدي_قوة	11,9446	13	2,18928	,60720
Pair 2	قبلي_سرعة	5,5700	13	,98917	,27435
	بعدي_سرعة	4,9585	13	,80074	,22208
Pair 3	قبلي_انتفال	12,4377	13	,87455	,24256
	بعدي_انتقال	11,4985	13	1,01679	,28201
Pair 4	قبلي_اربع	447,6923	13	66,72754	18,50689
	بعدي_اربع	503,0769	13	75,87101	21,04283
Pair 5	قبلي_صحون	6,6723	13	,85357	,23674
	بعدي_صحون	6,1623	13	,88780	,24623

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	قبلي_قوة & بعدي_قوة	13	,923	,000
Pair 2	قبلي_سرعة & بعدي_سرعة	13	,952	,000
Pair 3	قبلي_انتفال & بعدي_انتقال	13	,736	,004
Pair 4	قبلي_اربع & بعدي_اربع	13	,882	,000
Pair 5	قبلي_صحون & بعدي_صحون	13	,920	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence ... Lower
Pair 1	قبلي_قوة - بعدي_قوة	-1,51615	,89124	,24719	-2,05472
Pair 2	قبلي_سرعة - بعدي_سرعة	,61154	,33399	,09263	,40971
Pair 3	قبلي_انتفال - بعدي_انتقال	,93923	,70035	,19424	,51601
Pair 4	قبلي_اربع - بعدي_اربع	-55,38462	35,73406	9,91085	-76,97849
Pair 5	قبلي_صحون - بعدي_صحون	,51000	,35095	,09734	,29792

Paired Samples Test

		Paired ...			
		95% Confidence ...			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	قبلي_قوة - بعدي_قوة	-,97758	-6,134	12	,000
Pair 2	قبلي_سرعة - بعدي_سرعة	,81336	6,602	12	,000
Pair 3	قبلي_انتفال - بعدي_انتقال	1,36245	4,835	12	,000
Pair 4	قبلي_اربع - بعدي_اربع	-33,79074	-5,588	12	,000
Pair 5	قبلي_صحون - بعدي_صحون	,72208	5,240	12	,000

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة :أثر النشاط البدني المكيف في تحسين بعض الصفات البدنية (القوة،التحمل،السرعة) لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس **دراسة ميدانية للنادي الرياضي أمال بوسعادة للكرة الطائرة جلوسAHBS**.

هدف الدراسة :إبراز تأثير التمارين الرياضية المكيفة على بعض الصفات البدنية (القوة ، السرعة، التحمل) لدى اللاعبين

التساؤل العامة:

– هل للنشاط البدني المكيف اثر في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس ؟

التساؤلات الفرعية:

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة القوة ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة التحمل ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة السرعة ؟

– الفرضية العامة:

– للنشاط البدني المكيف اثر في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس.

– **الفرضيات الجزئية:**

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة القوة لدى لاعبين لصالح القياس البعدي .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة التحمل لدى لاعبين لصالح القياس البعدي .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة السرعة لدى لاعبين لصالح القياس البعدي .

المجال البشري : **13** لاعب من النادي أمال بوسعادة للكرة الطائرة جلوس .

المجال الزماني :من 03 فيفري 2017 إلى 27 افريل 2017 .

المجال المكاني: القاعة المتعددة الرياضات – بوسعادة — .

المنهج المتبع :وجدنا حسب دراستنا أن المنهج المناسب هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أهم المناهج.

الأدوات الدراسة : تم اختيار الاختبارات البدنية كأداة للدراسة.

النتائج المتحصل عليها :الأنشطة البدنية المكيفة تعمل على تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس.

– **الاقتراحات والتوصيات**: – وجوب الاهتمام بتصميم البرامج وفقا للاتجاهات العلمية و التربوية الحديثة.

– التأطير الجيد للمدربين للرفع من الكفاءة العلمية لديهم .

– محاولة توفير المنشات والمراكز التدريبية وتوفير الوسائل الحديثة.

الملخص باللغة الفرنسية

Titre de l'étude : L'impact de l'activité physique adaptée pour améliorer certaines caractéristiques physiques (force, endurance, vitesse) assis volleyeurs

Une étude sur le terrain des espoirs du club sportif de la séance volley-ball Bou-Saâda AHBS

L'objectif de l'étude : Mettre en évidence l'influence de l'exercice adapté à certains attributs physiques (force, vitesse, endurance) assis volleyeurs.

-**Le problème de l'étude**:

Question générale :

L'activité physique adaptée, influe-t- elle sur le développement de certaines qualités physiques chez les volleyeurs ?

Les questions subsidiaires:

-Y a-t-il une différence statistique significative entre les mesures primitifs et les mesures terminaux sur l'effet du développement de l'activité physique adaptée au capacités des volleyeurs assis ?

- Y a-t-il une différence statistique significative entre les mesures primitifs et les mesures terminaux sur l'effet du développement de l'activité physique adaptée de la vitesse des volleyeurs assis

- Y a-t-il une différence statistique significative entre les mesures primitifs et les mesures terminaux sur l'effet du développement de l'activité physique adaptée au résistances des volleyeurs assis

L'hypothèse générale.:

- L'activité physique adaptée a influencé sur le développement de certaines qualités physiques chez les volleyeurs assis.

- **Hypothèses partielles** :

-Il existe des différences statistiquement significatives télémétrique qui influent sur la puissance des volleyeurs assis .

- Il existe des différences statistiquement significatives télémétrique qui influent sur la résistante des volleyeurs assis .

- Il existe des différences statistiquement significatives télémétrique qui influent sur la vitesse des volleyeurs assis .

❖ **Procédures de l'étude** : L'échantillon de recherche se compose de 13joueurs qui ont été choisis intentionnellement du club des espoirs Bou-Saâda volley-ball assis , AHBS ,ils sont âgés de (20-35),et tous sont des mâles, pour but d'effectuer notre examination et notre expérience .

.

Ressources humaine : **13** joueurs du club des espoirs de Bou-Saâda volley-ball assis .

Zone temporel : Du 3 février 2017 au 27 avril 2017.

Zone spatial : Complexe sportif-Bou Saâda-.

L'approche : nous avons adapté l'approche expérimentale qui est l'une des plus importantes approches.

Outils d'étude : les testes physiques sont choisis comme outil.

Les résultats obtenus : À travers les résultats obtenus avant et l'émission de conclusions qui en résultent que l'activité physique adaptée à un rôle sur l'amélioration des caractéristiques physiques chez volleyeurs assis, et puis nous avons

constaté que nos hypothèses ont été réalisées, où nous avons trouvé qu'il y a des différences statistiquement significatives dans l'échantillon des tests primitifs et des tests terminaux , de sorte que toutes les valeurs (T-test) calculé **la plus grande** valeur (T-test)
Régulier (1,78) et quand l'indication de niveau de degré de liberté (12) (0,05) de conclure on constate que les activités physiques adaptées développent les qualités physiques chez les volleyeurs assis , ainsi **Les hypothèses générales sont réalisées**

- **Suggestions et recommandations**:

- Que l'intérêt soit sur la conception des programmes selon les tendances pédagogiques et scientifiques modernes dans l'enseignement et l'entrainement .
- Prendre conscience de la nécessité des activités sportives pour cette catégorie et de faciliter l' initiatives associatives et des personnes intéressées.
- Essayez de créer un contexte de travail pour renoncer à l'ennui. Organiser des séminaires et des colloques pour les entraineurs pour leur montrer les spécificités des handicapés ayant et leurs donner des méthodes de formation les plus modernes.
- Bon encadrement des entraîneurs à fin d'améliorer leurs compétences scientifiques.
- Fournir des établissements et des centres de formation et fournir des méthodes modernes.
- Organiser de championnats régionales et nationales pour cette catégorie de volley-ball assis .

كشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة
لمذكرات ماستر
للفترة (2017/2016)
على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية و الرياضية.

قسم :النشاط البدني المكيف

رقم التسلسل :.....

رقم التسجيل: 12/D10/431

الطالب:

تاريخ المناقشة:2017/05/21

عنوان المذكرة: أثر النشاط البدني المكيف في تحسين بعض الصفات البدنية (القوة ، التحمل ، السرعة) لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس

لغة المذكرة :اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : الدكتور/ عمارة نورالدين

عدد الصفحات : 59

ملف إلكتروني (cd–Rom * word * PDF)

التخصص:النشاط البدني المكيف فرع : النشاط البدني المكيف و الصحة

الملخص :

بالعربية

عنوان الدراسة : أثر النشاط البدني المكيف في تحسين بعض الصفات البدنية (القوة ، التحمل ، السرعة) لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس

الهدف من الدراسة :معرفة أثر النشاط البدني المكيف في تحسين بعض الصفات البدنية على المعاقين حركيا

مشكلة الدراسة : هل للنشاط البدني المكيف اثر في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة جلوس ؟

فرضيات الدراسة :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة القوة لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس لصالح القياس البعدي .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس لصالح القياس البعدي .

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير النشاط البدني المكيف في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس لصالح القياس البعدي .

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي

الأدوات المستخدمة في الدراسة : الاختبارات البدنية

كلمات المفتاحية : النشاط البدني المكيف – الصفات البدنية – الكرة الطائرة جلوس

بالفرنسية

Mots clés: Activités Sportive Adapte – Qualité Physique -Volley Ball assis

بالإنجليزية

Keywords: Physical quality – Adapted sports activity – Sitting volleyball

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الايطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث : أن الانشطة البدنية المكيفة تعمل على تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

- وجوب الاهتمام بتصميم البرامج وفقا للاتجاهات العلمية و التربوية الحديثة في مجالي التعليم و التدريب .
- التأطير الجيد للمدربين للرفع من الكفاءة العلمية لديهم .
- محاولة توفير المنشات والمراكز التدريبية وتوفير الوسائل الحديثة

كشاف بالفرنسية

Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques

Département Activite sportive adapté

N° d'ordre :.....

N° d'inscription : **12/D10/431**

Chercheur :CHAIBI ZIANE

Soutenu publiquement le :**21/05/2017**

Titre de la thèse (**mémoire**) : : L'impact de l'activité physique adaptée pour améliorer certaines caractéristiques physiques (force, endurance, vitesse) assis volleyeurs

Language de la thése : **arab**

Modèle de la thése :**master**

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur :**Dr/Omara Noureddine**

Grade : conferencier

Nombre de page : **59**

Ficher électronique (**cd–Rom*** **word** * **PDF**)

Spécialité :

Option : **activie sportive adapte**

Résumé : **Titre de l'étude**: L'impact de l'activité physique adaptée pour améliorer certaines caractéristiques physiques (force, endurance, vitesse) assis volleyeurs

Le but de l'étude:

Problématique: L'activité physique adaptée, influe-t- elle sur le développement de certaines qualités physiques chez les volleyeurs ?

hypothèses:

1- Il existe des différences statistiquement significatives télémétrique qui influent sur la puissance des volleyeurs assis .

2- Il existe des différences statistiquement significatives télémétrique qui influent sur la résistante des volleyeurs assis .

3- Il existe des différences statistiquement significatives télémétrique qui influent sur la vitesse des volleyeurs assis .

Mots clés : **activite sportive adapté – qualité physique – volley .ball assis**

– Les résultats atteints les plus importants sont: les activités physiques adaptées développent les qualités physiques chez les volleyeurs assis.