

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض مهارات كرة الطائرة جلوس لدى
لاعبى منتخب الضفة الغربية

إعداد

شذى محمد أحمد دوابشة

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،
بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2019

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض مهارات كرة الطائرة جلوس لدى

لاعبي منتخب الضفة الغربية

إعداد

شذى محمد أحمد دوابشة

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2019/08/10م، وأجيزت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

- أ.د. عماد عبد الحق / مشرفاً ورئيساً

- د. سبأ جرار / ممتحناً خارجياً

- د. رافت الطيبي / ممتحناً داخلياً

الإهداء

إلى قدوتي الأولى في طريق العلم ومسالك الباحثين أبي الحبيب الأستاذ الدكتور محمد دوابشة.

إلى بسمة الحياة وعبيرها الفواح وعبق الحنين أُمي الحبيبة.

إلى توأم روحي ورفيق دربي الذي يشاركني حياة الحب والأمل والمستقبل زوجي الحبيب.

إلى من يجري حبهم في عروقي ويلهج فؤادي بذكرهم:

أخي الغالي وسيم.

أخي الغالي أحمد.

أختي الغالية شهد.

أختي وابنتي ونور عيوني الغالية ميار.

إلى الضوء الذي ينيّر لي درب النجاح والعزيمة والتحدي، والشمعة التي تضيء درب حياتي والأب

الروحي عنان لبادة.

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات، والشكر أولاً لله رب العالمين الذي منحني القوة والطاقة لإنجاز باكورة أعمالي الأكاديمية. ويطيب لي في هذا المقام أن أشكر أستاذي ومعلمي وقدوتي العلمية والمنهجية الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق المشرف على هذه الرسالة، الذي لولا صبره وتشجيعه وتوجيهاته لما وصل هذا البحث إلى ما هو عليه الآن.

والشكر موصول لعضوي لجنة المناقشة الدكتورة سبأ جرار والدكتور رأفت الطيبي اللذين تفضلا بمناقشة البحث وصاحبته.

كما لا يفوتني أن أشكر أساتذتي في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

وشكر خاص لكل من الدكتور سليمان العمدة والأستاذ نصر الصفدي. ولكل من مدّ لي يد المساعدة.

وشكر خاص لكل اللاعبين - كل باسمه - الذين أسهموا في نجاح هذا البرنامج من خلال التزامهم بأوقات التدريب رغم الصعوبات التي كانت تواجههم.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض مهارات كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب
الضفة الغربية

أقرّ أنا معدّ هذه الرسالة أنها قدمت لجامعة النجاح الوطنية لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة
أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يقدم
لنيل أي درجة عليا لأية جامعة أو معهد.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Students Name:

اسم الطالب

Signature:

التوقيع

Date:

التاريخ

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الاشكال
ي	فهرس الملاحق
ك	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	المقدمة
5	مشكلة الدراسة
5	اهمية الدراسة
6	اهداف الدراسة
6	تساؤلات الدراسة
6	مصطلحات الدراسة
8	محددات الدراسة
9	الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة
10	أولاً: الاطار النظري
17	ثانياً: الدراسات السابقة
25	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
26	المنهج المستخدم
26	مجتمع الدراسة
26	عينة الدراسة
28	الثبات
29	الصدق
29	أداة الدراسة
30	متغيرات الدراسة

30	المعالجات الاحصائية
31	الفصل الرابع: عرض النتائج
32	أولاً: نتائج التساؤل الاول
36	ثانياً: نتائج التساؤل الثاني
37	ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث
42	الفصل الخامس: مناقشة النتائج
43	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول
44	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
45	ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
46	الاستنتاجات
46	التوصيات
48	قائمة المصادر والمراجع
52	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
27	خصائص عينة الدراسة وتجانسها	1
28	التكافؤ على الاختبارات المهارية القبلية بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة	2
29	معاملات الثبات للاختبارات المهارية قيد الدراسة	3
32	نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية كرة الطائرة جلوس لدى افراد المجموعة التجريبية.	4
36	نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الاساسية كرة الطائرة جلوس لدى افراد المجموعة الضابطة.	5
38	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة جلوس بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة	6

فهرس الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
1	أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة توجيه الارسال لدى افراد المجموعة التجريبية.	33
2	أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة الاستقبال لدى افراد المجموعة التجريبية.	33
3	أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة الضرب الساحق لدى افراد المجموعة التجريبية.	34
4	أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة سرعة ودقة الاعداد لدى افراد المجموعة التجريبية.	34
5	أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة حائط الصد لدى افراد المجموعة التجريبية.	35
6	أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة الزحف لدى افراد المجموعة التجريبية.	35
7	أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على مهارة الزحف لدى افراد المجموعة الضابطة	37
8	متوسط القياس البعدي لمهارة توجيه الارسال لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة	39
9	متوسط القياس البعدي لمهارة الاستقبال لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة	39
10	متوسط القياس البعدي لمهارة الضرب الساحق لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة	40
11	متوسط القياس البعدي لمهارة سرعة ودقة الاعداد لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة	40
12	متوسط القياس البعدي لمهارة الزحف لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة	41

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
53	البرنامج التدريبي المقترح	1
67	وصف الاختبارات المهارية المستخدمة	2
72	أسماء لجنة المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم	3
73	أسماء لجنة المحكمين المتخصصين في كرة الطائرة جلوس ومكان عملهم	4

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض مهارات كرة الطائرة جلوس لدى

لاعبى منتخب الضفة الغربية

إعداد

شذى محمد أحمد دوابشة

إشراف

أ. د. عماد عبدالحق

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض مهارات كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية. وقد تكونت عينة الدراسة من لاعبي منتخب الضفة الغربية لكرة الطائرة جلوس والبالغ عددهم (16) لاعباً، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية (8) لاعبين والمجموعة الضابطة (8) لاعبين.

أما الأداة المستخدمة في الدراسة، فقد قامت الباحثة بتصميم برنامج تدريبي مقترح وهو "أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض مهارات كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية"، بعد أن خضع للتحكيم من قبل لجنة مختصة.

وبعد جمع البيانات قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي لجميع المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس قيد الدراسة، ما عدا مهارة حائط الصد بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. وتؤكد هذه النتائج على أفضلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين معظم مهارات الكرة الطائرة جلوس قيد الدراسة بالمقارنة مع البرنامج التدريبي الاعتيادي.

وتوصي الباحثة بضرورة استخدام هذا البرنامج في تدريب هذه الفئة في فلسطين والعالم العربي؛ لما له من آثار بدنية ونفسية ومهارية على اللاعبين.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- محددات الدراسة

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة

تعدّ الرياضة والاهتمام بها في الوقت الحاضر مظهراً من مظاهر التّقدم والحضارة، ولم تعد المحافظة على الصّحة والاهتمام بها ترفاً صحياً، بل أصبحت من أساسيات حاجة الإنسان لصحته نفسياً وبدنياً، والأسلوب العلمي الصحيح والمنهج السليم هو الأساس للتّحقّق من النّظريات الرّياضية العلميّة الحديثة وغيرها من النظريات في العلوم الأخرى، بالاعتماد على أفضل الطرق والبرامج ذات الصّلة بالموضوع.

وقد زاد الاهتمام بالتّربية الرّياضيّة في السّنوات الأخيرة؛ لأسباب عدة، يأتي في مقدمتها: الأسباب الصّحيّة للأشخاص الأسوياء وغيرهم، ممّن فقدوا جزءاً من أجسامهم، لسبب أو لآخر، "بل ربما تكون الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصّة أحوج منها للشّخص السّويّ، بحيث تعمل على رفع الحالة المهارية والبدنية لأجسام ذوي الاحتياجات الخاصّة؛ لأجل تحقيق إثبات الدّات من خلال رفع الرّوح المعنويّة التي تجعله فرداً منتجاً وليس عالة على الآخرين" (عبدالسّّار، 2014).

ومن خلال خبرة الباحثة مع المعاقين واطلاعها على المصادر والمراجع العلميّة؛ اتضح لها أن هناك أنواعاً متعدّدة من الإعاقات، وهي كالآتي:

- 1 - الإعاقة الجسميّة: وهي محدوديّة الوظيفة الحيويّة لواحد أو أكثر من أجهزة الجسم الداخليّة غير الحركيّة أو الحسية، مثل مرض السكر أو الربو ... الخ.
- 2 - الإعاقة الحركيّة: وهي عدم القدرة على القيام بالنشاط الحركي، وذلك نتيجة الخلل الذي يصيب أحد أعضاء جسم الإنسان أو أكثر في أجهزة الجسم (العصبي، العضلي، العظمي).
- 3 - الإعاقة الحسية: وهي العمل المحدد في الجهاز الحسي من حيث الوظيفة، مثل الخلل في الإحساس البصري، والسمعي، واللمسي (إسماعيل، 2005).

يوجد لكل رياضة نظامها الخاص؛ لأداء مهاراتها الأساسية، ويجب النظر إلى المقدرة الوظيفية والبدنية بمعزل عن مستوى المهارة أو التدريب للمتافس" ويتم مراجعة الحاجة إلى تغيير عدد الأصناف باستمرار على أساس الاختلافات الوظيفية والبدنية في الأداء وعدد الرياضيين ضمن الصنف الواحد، إذ لا بد من تصنيف المعاقين ضمن فئات إلى مجموعات متشابهة وفئات متساوية في النوع وطبيعة ودرجة الإعاقة والقدرات الحركية " (غسان، 1989) .

وتعود أصول الرياضة عند الأشخاص المعاقين إلى أواخر القرن التاسع عشر، إذ كانت هناك نوادٍ للصم موجودة في ألمانيا، وقد اكتسب كل من إعادة التأهيل الوظيفي والطب الرياضي أهمية كبرى بعد الحرب العالمية الأولى، إلا أن الرياضة عند الأشخاص المعاقين لم تعرف انطلاقة حقيقية إلا بعد الحرب العالمية الثانية، في سنة (1944) أنشئ مركز لإعادة التأهيل لفائدة الطيارين الناجين من الحرب الذين تعرضوا لإصابات بالنخاع الشوكي كما يعد (Ludwing Guttman) جراح الأعصاب في مستشفى "Stoke Mandeville" في إنجلترا أبا للرياضة الخاصة بالمعاقين. وقد جعلت نظرة الدكتور (Guttman) من الرياضة عنصراً أساسياً في عمله إعادة تأهيل المرضى المصابين بشللٍ رباعي أو شللٍ للأطراف السفلية (الكوفي، 2017).

اعتبرت كرة الطائرة من الألعاب التأهيلية للمعاقين بالأطراف السفلية؛ لأنها تؤثر إيجابياً على تحسين وظيفة العضلات والأطراف التي أصيبت بالشلل أو البتر، وهي تهدف إلى تنمية الميول النفسية والقدرات العضلية الجسمية للفرد المعاق؛ لتأهيله وجعله قادراً على مواجهة الحياة، وقد برزت الكرة الطائرة للمعاقين عام (1960) عندما نظمت روما الدورة الأولمبية التي اشتركت فيها (400) فرد معاق (مروان، 1997).

بدأت لعبة كرة الطائرة جلوس في ألمانيا، وفي عام (1953) أنشئ أول نادٍ للمعاقين في هولندا، وفي عام (1956) قدمت لجنة الألعاب الهولندية لعبة جديدة، ألا وهي الكرة الطائرة جلوس، ومنذ ذلك الحين أصبحت هذه اللعبة من أكثر الألعاب التي مورست في منافسات المعاقين في هولندا، ولاقت اهتماماً وجاذبية من الجهات الرياضية الدولية واللاعبين الأصحاء، وفي عام (1976) بدأت البطولات الدولية، وفي عام (1978) وافق الاتحاد الدولي لرياضة المعاقين أن

يعتمد هذه اللعبة ضمن البرنامج الرسمي للبطولة الدولية التي أقيمت في مدينة (هارلم) تحت مظلة الاتحاد الدولي، وفي عام (1980) تم قبول هذه اللعبة في البرنامج الأولمبي، حيث اشتركت سبعة (7) دول، وبدأ التطور الدولي لهذه اللعبة بإقامة البطولات القارية والعالمية، وأصبحت كرة الطائرة جلوس للمعاقين اللعبة الجماعية الرئيسية في البرنامج الأولمبي (مروان، 1997).

يحتاج لاعب كرة الطائرة جلوس إلى إعداد مهاري وبدني وخططي ونفسي وذهني، ولتحقيق نتائج إيجابية يجب اتباع الأساليب العلمية الدقيقة والموضوعية بشكل سليم التي تتلاءم وطبيعة اللاعب المعاق، حيث يجب أن تكون ذات مستوى عال، تتفق مع كل مهارة من مهارات كرة الطائرة جلوس (إبراهيم، 2002).

يؤثر النشاط الرياضي في تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد المعاقين، ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادٍ 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، فقد بين فبلن (Veblen) في كتاباته عن الترويج في مجتمع القرن التاسع عشر بأوروبا (إبراهيم، 2002).

إن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقيّة، 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 ... "وقد استعرض بركات الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة مثل: الروح الرياضية والتعاون وتقبل الآخرين، التنمية الاجتماعية والمتعة والبهجة واكتساب المواطنة الصالحة والتعود على القيادة والتبعية والارتقاء والتكيف الاجتماعي" (بركات، 1984).

إن لعبة الكرة الطائرة جلوس هي واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التنافسية، يمارسها المعاقون بدنياً، بهدف تأهيلهم صحياً ونفسياً، إذا أصبحت من الألعاب الأولمبية العالمية، ودخلت عالم الأرقام الإنجازية"، حيث تتطور مهارات اللاعبين وقدراتهم من خلال التدريبات ومن أجل أن يكون فريق الكرة الطائرة جلوس مميزاً يجب على لاعبيه إتقان الأداء بدرجة عالية من الدقة، وهذا يرتبط في كيفية وضع اختبارات الغاية منها معرفة اللاعبين ومستوى أدائهم المهاري، سواء أكانت مهارات دفاعية أم هجومية، وحتى يتسنى للمدربين العمل في معايير علمية تعتمد على التقويم الموضوعي" (شهاب، 2016).

مشكلة الدراسة

ترى الباحثة إن الاهتمام بالمهارات الأساسية للكرة الطائرة جلوس عامل ضروري ومهم في نجاح اللعبة على المستوى الفردي والجماعي، حيث تسمح في ترسيخ مبادئ المهارات الأساسية لوجود ارتباط وثيق بين مستواها ومستوى تحسين الأداء، ومن خلال الخبرة الطويلة للباحثة مع المعاقين ورياضة المعاقين، ومن خلال اطلاعها على الواقع الرياضي لهم، فقد لاحظت أن المشكلة تكمن في عدم وجود دراسات جديّة وعلمية، تتحدث عن لاعبي كرة الطائرة جلوس في الضفة الغربية، ولاحظت حالة الضعف في المهارات الأساسية عند هؤلاء اللاعبين ومن أجل تجاوز هذه المسألة من الضعف، لا بد من معرفة مستوى القدرات مهارية عندهم وإيجاد برنامج تدريبي يرفع من قدراتهم مهارية، وهذا ما دفعها للقيام بهذه الدراسة ووضع البرنامج التدريبي المناسب لحالاتهم.

أهمية الدراسة

إن أهمية الدراسة تكمن في:

- إعطائنا تعريفاً علمياً دقيقاً عن المستوى الذي وصلت إليه الكرة الطائرة جلوس في الضفة الغربية

- توضيح أثر البرنامج التدريبي على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس لمنتخب الضفة الغربية

أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية التعرف إلى:

- أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض مهارات كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية (المجموعة التجريبية).
- أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على بعض مهارات كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية (المجموعة الضابطة).
- الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية في كرة الطائرة جلوس.

تساؤلات الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1- ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية (المجموعة التجريبية)؟
- 2- ما أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس لدى منتخب الضفة الغربية (المجموعة الضابطة)؟
- 3- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لبعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس لدى المجموعتين التجريبية والضابطة؟

مصطلحات الدراسة

يختلف تعريف الإعاقة من بلد لآخر، وقد يعود ذلك في جزء منه إلى تدني مستوى الاهتمام بالإعاقة في القانون الدولي، وبالتالي فإن هناك ندرة في توحيد معايير المصطلحات بهذا الخصوص، وهكذا فقد يعتبر شخص ما أنه ذو إعاقة حسب مفهوم بعض الدول، ولا يعتبر كذلك

في دول أخرى، لكن هناك تعريفاً هاماً للأمم المتحدة يختص بحقوق المعاق، وهو يرى أن المعاق " هو الشخص العاجز عن تأمين الضرورات العادية للحياة الفردية والاجتماعية بنفسه بصورة كلية أو جزئية؛ بسبب قصور خلقي أو غير خلقي في قدراته الجسمانية أو العقلية. أما منظمة العمل الدولية فهي ترى في الشخص المعاق كل فرد تقل فرصته بشكل ملحوظ في تأمين المحافظة على التقدم لعمل مناسب نتيجة قصور جسدي أو عقلي دائم " (انجيلا، 1995).

وهناك تعريفات أخرى للمعاق، وهي لا تختلف في مضمونها، فمنها على سبيل المثال: " الشخص الذي يعاني من نقص في بعض قدراته الجسدية أو الحسية أو الذهنية، نتيجة لمرض أو حادث أو سبب خلقي أو عامل وراثي، أدى إلى عجز كلياً أو جزئياً، أو هو كل شخص يصاب بقصور جزئي أو كلي مستمر في أي من حواسه أو قدراته الجسدية أو النفسية أو العقلية إلى المدى الذي يحد من إمكانياته أو التأهيل أو العمل، بحيث لا يستطيع تلبية متطلبات حياته العادية في نفس ظروف أقرانه من غير المعاقين " (مروان، 2002).

المعاقون هم فئة من المجتمع، وهذه الفئة تحتاج إلى متطلبات وتعديلات في البيئة وتطوير قدرات خاصة من الأسرة والمجتمع، وهي حالة من القدر أو التعتيل البدني أو العقلي بصفة مستديمة أو مؤقتة؛ لأسباب وراثية فطرية أو مكتسبة وهي تعني عدم قدرة الشخص على تأدية عمل يستطيع غيره من الناس تأديته، ويصبح العجز إعاقة عندما يحد من قدرة الشخص على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة، وكلمة معاق تعني بالإنجليزية (Handi capped) ويستخدم حالياً مصطلح (disabled) أي غير القادر، وهذا المصطلح هو المستخدم في مجال رياضة المعاقين (إبراهيم، 2002)

والإعاقة حسب تعريف منظمة الصحة العالمية (1991) مصطلح يعني العجز في مرحله الأولى والثانية، والقيود على النشاط، ومقيدات المشاركة، والعجز هي مشكلة في وظيفة الجسم أو هيكله، والحد من النشاط هو الصعوبة التي يواجهها الفرد في تنفيذ مهمة أو عمل، في حين أن تقييد المشاركة هي المشكلة التي يعاني منها الفرد في المشاركة في مواقف الحياة، وبالتالي

فالإعاقة هي ظاهرة معقدة تعكس التفاعل بين ملامح جسم الشخص وملامح المجتمع الذي يعيش فيه أو الذي تعيش فيه www.who.int/ar.

أما القاضي فيعرفها بقوله: "هم أفراد بحاجة إلى أدوات وأساليب لتطوير قدراتهم ومهاراتهم، وبحسب التشريعات فهم الأشخاص المصابون بعجز كلي أو جزئي خلقي أو غير خلقي كصفات دائمة أي من حواسه أو قدراته الجسدية أو النفسية أو العقلية إلى المدى الذي يحد من إمكانية تلبية متطلبات حياته العادية في ظروف أمثاله من غير المعاقين، أما المجلس التشريعي الفلسطيني فيعرف ذوي الاحتياجات الخاص بأنه الشخص المصاب بعجز كلي أو جزئي خلقي أو غير خلقي، وبشكل مستقر في أي من حواسه وقدراته الجسدية أو النفسية أو العقلية إلى المدى الذي يحد من إمكانية تلبية متطلبات حياته العادية في ظروف أمثاله من غير المعاقين" (القاضي، 2003).

وهناك كثير من الدراسات والمؤتمرات التي تناولت تعريف المعاق (النواصرة، 2006) وعلي وأبو الليل، 2005)، تتفق فيما بينها أن المعاق هو الذي يحتاج إلى مساعدة الآخرين جزئياً أو كلياً.

محددات الدراسة

حدود الدراسة

الحد البشري: لاعبو منتخب الضفة الغربية في الكرة الطائرة جلوس.

الحد الزماني: تم إجراء الدراسة الحالية في بداية الفصل الدراسي الثاني للعام الأكاديمي

2019/2018

الحد المكاني: الصالة المغلقة في ملعب بلدية نابلس.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- أولاً: الإطار النظري.
- ثانياً: الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

يتناول هذا الفصل الإطار النظري المتعلق بالمتغيرات قيد الدراسة، كما يتناول الدراسات السابقة ذات العلاقة تبعاً لهذه المتغيرات، وذلك على النحو الآتي:

أولاً: الإطار النظري.

نظرة المجتمع لذوي الإعاقة.

كانت نظرة الحضارات القديمة للمعاقين مجحفة وقاسية، وبخاصة أن تلك الحضارات كالحضارة الصينية واليابانية والمصرية القديمة قد "صورت في كتاباتها الخوف والخرافة بشكل عام، متزامنة مع الشخص غير الطبيعي "غير السوي"، وحتى مع تقدم العلم الحديث، فإن الأشخاص ذوي العجز والإعاقة الشديدة عوملوا بازدراء وشك" (علي وأبو الليل، 2005).

ولكن مع مرور الزمن ومع التقدم العلمي والتكنولوجي والرقمي العقلي البشري، فقد تطورت حالياً نظرة المجتمعات إلى الإعاقة والمعاقين بصورة جذرية، ومنذ الحرب العالمية الثانية التي نتج عنها الملايين منهم، بعد أن كانت النظرة سلبية أصبحت نظرة إيجابية، ومن تواجد هامشي في المجتمع إلى تواجد فعلي وفعال، بتأهيلهم لوظائف ومهن جديدة، تتناسب وإمكانياتهم لما بعد الإعاقة، وقد توازي ذلك مع تطور الاهتمام بالتأهيل الطبي للمعاقين إعاقة شديدة، خاصة ما بعد هذه الحرب؛ ليصبحوا جزءاً إيجابياً في مجتمعاتهم (رياض، 2005).

فقد أصبحت المنظمات الأممية تؤهل لهم الرياضات بما يتلائم مع التصنيف العالمي للإعاقات وتخصص لهم الرياضات الخاصة بهم، المحلية منها والعالمية التي أطلق عليها اسم الألعاب البارالمبية، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على رقي العقل البشري واهتمامه بالشخص المعاق، بغض النظر عن الإعاقة التي تلازمه. ومنذ تأسيس الأمم المتحدة إلى الآن صدرت

مجموعة من القوانين والمواثيق والعهود والإعلانات الدولية المتعلقة بحقوق المعاقين، سواء أكانوا صغاراً أم كباراً. " فقد أصدرت منظمة الأمم المتحدة عام (1969) حق الطفل المعاق، والإعلان الخاص بالمتخلفين عقلياً (1971) والإعلان الخاص بحقوق المعاقين عام (1975) وتوصيات المؤتمر العالمي لتأهيل وإدماج معاقى البصر (1981) وخطة العمل الدولية التي تبنتها الجمعية العامة للأمم المتحدة (1984) والاتفاقية الدولية لحقوق الطفل (1989) والقواعد الموحدة لتكافؤ الفرص لصالح الأشخاص المعاقين (1994) " (الأزهري وأبو هشيمة، 2010).

وبالتالي ومع مرور الزمن وخلال الجزء الأخير من القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، فإن التأكيد كان منصبا على طرائق التعليم لتربية المعاقين، وقد كان لهذا العمل تأثير مهم على طرائق التدريس الحديثة" (كمونة، 2002).

مدخل لرياضة المعاقين.

يتفق الباحثون والعلماء في مجال المعاقين على ضرورة الاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع على المستويات كافة، ورياضة المعاقين لا شك أنها تسهم إسهاماً واضحاً في تعزيز قدرة هؤلاء المعاقين على تحديات كثيرة منها النفسية والاجتماعية والمهنية.

والمعاقون يسعون لتلبية احتياجاتهم ودعم النسيج المجتمعي من خلال المساواة، وعندما لا يستطيعون التغلب على الصعوبات التي تعترضهم، فإنهم يشعرون بالإحباط والمرارة وسوء التكيف، وبالتالي إلى إصابتهم بأمراض نفسية، وتعتبر الإعاقة حاجزاً نفسياً بين المعاق وبيئته الاجتماعية وتجربة وتحدياً بين المجتمع والمعاق، ينعكس عنها الحالة النفسية اتجاه الأفراد فينطوي على نفسه؛ نتيجة شعوره بالاختلاف عن الآخرين بهذه الفئة ودمجها في المجتمع (إبراهيم، 2002).

وهنا يأتي دور الرياضة من أجل تطوير قدرات المعاق ودمجه في المجتمع بشكل عام، وبالتالي فإن الرياضة للمعاقين تعتبر حقاً طبيعياً كأي فرد من المجتمع لتحقيق المساواة في الفرص؛ لأنها تسعى لتحقيق رفع قدراته وإمكاناته الجسمية والفكرية، وتأهيله تأهيلاً يضمن الإعداد التربوي الصحيح، وفق الفلسفة التي تبنتها التربية الرياضية (إبراهيم، 2002).

إن رياضة المعاقين تتيح لهم الفرصة للاحتكاك والاندماج مع الآخرين وتبادل الأفكار معهم في حدود إمكانياتهم الممكنة التنفيذ، حتى لا يصاب بالملل (النواصرة، 2006)، وبخاصة إذا ما عرفنا أن نسبة المعاقين في العالم تمثل 10% من مجموع سكان العالم، وبالتالي فإن رياضة المعاقين تمثل الوسيلة المثلى والفضلى لدمج المعاق وتطوير قدراته للحد من آثار الإعاقة، وتألقه مرة أخرى ونجاحه كفرد منتج من أفراد هذا المجتمع مندمجا فيه متفاعلا معه (رياض، 2005).

يعد السيد (Ludwing Guttman) (1899-1979) الأب الروحي للألعاب الرياضية للمعاقين وهو طبيب متخصص بإصابات النخاع الشوكي، وهو لا يهتم بالنشاط الرياضي للمعاقين كناحية علاجية فقط، ولكن لاعتقاده بأهميته الاجتماعية في إعادة اندماج المعاقين في الحياة العامة (محمود، 2006).

وكان هذا واضحا من خلال الرسالة السامية لأغراض التربية الرياضية التي كتبها وعلقها في الصالة الرئيسية في استاد استوك ماندفيل الرياضي " إن هدف ألعاب استوك ماندفيل هو انتظام المشلولين من رجال ونساء من جميع أنحاء العالم في حركة رياضية عالمية ... وأن روح الرياضة الحقبة التي تسودهم اليوم سوف تسجي الأمل والإلهام إلى آلاف المشلولين ... وليس هناك أعظم عوننا يمكن تقديمه للمجتمع من المشلولين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق الصداقة والتفاهم بين الأمم". (استاد ستوك ماندفيل، إنجلترا).

تعود أصول رياضة المعاقين وبداياتها " إلى أواخر القرن التاسع عشر، ومنذ سنة (1888) كانت نوادي للصم موجودة في ألمانيا، وقد اكتسبت أهمية خاصة بعد الحرب العالمية الثانية، وفي عام (1944) أنشئ مركز لإعادة تأهيل الطيارين الناجيين من الحرب الذين تعرضوا لإصابات في الحبل الشوكي، وبعد ذلك تحولت الرياضة من تأهيل إلى رياضة ترفيهية" (الجبور، 2012).

ومن هنا تأتي رياضة المعاقين؛ لتكون " الميدان الذي يسعى من خلاله المعاق للتقرب من المجتمع؛ ليقضي بذلك على حالات العزلة والانفراد التي تواجهه جراء إعاقته، وبهذا فإن ممارسة المعاق للرياضة ظاهرة حضارية تعبر عن المجتمع المتطور وإدراك المسؤولية بأهمية هذه الشريحة

الاجتماعية لتؤدي دورها الإيجابي وتساعد في عملية التطوير بقدر ما تسمح قدرتها" (إبراهيم، 2002).

وقد تنوعت رياضة المعاقين مع الزمن إذ بلغت (30) رياضة معترف بها دوليا منها (25) رياضة صيفية و(5) رياضات شتوية، وتختلف هذه الرياضات بحسب فئات المعاقين (الندايوي والمحمداوي، 2016).

إن رياضات المعاقين في مسارها نحو المزيد من التحضر والرقى للإنسان " وتجد نفسها مدفوعة بمواجهة العديد من المشكلات المعطلة للمسيرة وتقدمها على المستوى الذاتي للدول متفردة كل تبعاً لظروف تطورها وعلاقتها الاجتماعية ودور ومكانة الإنسان بين كل ذلك، ثم تجد أمامك نضالاً ومهام أخرى على المستوى الدولي والعالمي؛ لكسب المزيد من التأييد للنظرة التي تسمو فوق الاعتبارات العنصرية والسياسية التي تقف دائماً حجر عثرة أمام التطور المنشود لبنى الإنسان" (محمود، 2006). وبالنسبة لتصنيف المعاقين فهناك العديد من الآراء في تصنيفات الرياضة المستخدمة رسمياً ودولياً وهي كالأتي:

- فئة الإعاقة البصرية "I.B.S.A".

- فئة الإعاقة الذهنية وصعوبات التعلم ومسمى اتحادها "I.N.A.S"

- الشلل الدماغي ومسمى اتحادها "CP.ISR"

- البتر ومسمى اتحادها "I.S.O.D"

- الكراسي المتحركة ومسمى اتحادها "I.S.M.W.S.F"

- الإعاقات الحركية الأخرى "I.S.O.D" (الجبور، 2012)

وعند تصنيف الإعاقات والمعاقين " هنالك معياران يستخدمان أكثر من غيرهما وهما: المعيار الطولي الذي يعتمد على شدة الإعاقة، والمعيار العرضي الذي يعتمد على فئة الإعاقة" (إبراهيم، 2002).

إن الأهداف العامة لرياضة المعاقين هي أهداف نبيلة، تتمثل في إعادة تأقلمهم والتحامهم بالمجتمع المحيط بهم ولكي تصبح المنافسات الرياضية لرياضة المعاقين ذات قيمة" كان لا بد من تقسيم أصحاب الإعاقة إلى مجموعات متشابهة أو فئات متساوية القدرات الحركية نسبياً طبقاً لنوع وطبيعة ودرجة الإعاقة، أما بالنسبة لتصنيف كرة الطائرة جلوس للمعاقين فهناك تصنيف طبي خاص بهذه اللعبة ويجب على من يريد أن ينافسها أن يمتلك أهلية المنافسة، والمؤهلون للمنافسة أولئك الرياضيون الذين يمارسون الكرة الطائرة جلوس مع وجود إعاقة في حدها الأدنى ... ويتم إجراء التصنيف حول الأشخاص بحدها الأدنى بواسطة مصنف طبي مخول لرياضة الكرة الطائرة" (النداوي والمحمداوي، 2016).

الكرة الطائرة.

الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي تتزايد شعبيتها يوماً " وتحقق فرص الممارسة والترويج، مما أدى إلى انجذاب الأطفال والشباب وكبار السن من الجنسين إليها، وأن الانتشار الكبير الذي وصلت إليه لعبة الكرة الطائرة جاء نتيجة لقيام الكثير من الخبراء والمهتمين بدراسة جوانبها المختلفة بالطرق العلمية من أجل الارتقاء بمستوى الطلبة واللاعبين فنياً وخطياً وبدنياً ونفسياً" (يوسف، 2017).

وقد تعددت الآراء حول نشوئها إذ مرت لعبة الكرة الطائرة في العالم بعدة مراحل وهي:

- المرحلة الأولى: لعبة الكرة الطائرة الأمريكية باعتبارها لعبة ترويحية وكان الفريق يضم ستة لاعبين أربعة رجال وامرأتين.
- المرحلة الثانية: لعبة الكرة الطائرة الآسيوية باعتبارها لعبة تسابقية، وقد لعبت لأول مرة بتسعة لاعبين مقسمين إلى ثلاثة صفوف يمثلون الهجوم والدفاع والإرسال.
- المرحلة الثالثة: لعبة الكرة الطائرة للغوص العسكري، وذلك لغرض إكسابهم اللياقة البدنية العالية للاستفادة منها في بناء أجسامهم.

- المرحلة الرابعة: لعبة الكرة الطائرة التأهيلية للمعاقين وتعد من الألعاب التأهيلية؛ لأنها تؤثر إيجاباً على وظائف العضلات والأطراف التي أصيبت بالشلل أو البتر، وهي تهدف إلى تنمية الميول النفسيه والقدرات العقلية والجسمية للفرد المعاق وجعله قادراً على مواجهة الحياة" (إبراهيم، 2002).

الكرة الطائرة جلوس.

كانت لعبة الطائرة وما تزال لعبة جماعية مشوقة للكبار والصغار، وقد " اعتبرت لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التأهيلية للمعاقين؛ لأنها تؤثر إيجاباً على تحسين وظيفة العضلات والأطراف التي أصيبت بالشلل أو البتر، وهي تهدف إلى تنمية الميول النفسية والقدرات العقلية والجسمية للفرد المعاق لتأهيله وجعله قادر على مواجهة الحياة، برزت الكرة الطائرة للمعاقين عام (1960) عندما نظمت روما بالدورة الاولمبية التي اشترك فيها (400) لاعب معاق" (إبراهيم، 2002) و (إبراهيم، 1997)

وفي عام (1935) أنشئ أول نادي للمعاقين في هولندا وفي عام (1978) وافق الاتحاد الدولي لرياضة المعاقين اعتماد هذه اللعبة ضمن البرنامج الرسمي للبطولة الدولية التي أقيمت في مدينة هارلم بهولندا وفي عام (1980) تم قبول هذه اللعبة في البرنامج الأولمبي حيث اشتركت فيه (7) دول وبدأ التطور لهذه اللعبة بإقامة البطولات القارية والدولية والأوروبية والعالمية (مروان، 2002).

إن لعبة الكرة الطائرة من الجلوس لها خصوصيتها كلعبة متفردة بقانون وممارسة مغايرة بالنسبة للأصحاء وممارستهم لهذه اللعبة " فالكرة الطائرة من الجلوس صممت لاحتياجات وممتعة الأفراد المعاقين فالحركة بدون الكرة والاستعداد للاشتراك في المباريات، يعد من أهم ما يمكن في لعبة الكرة الطائرة للاعبين المعاقين وهم جلوس على الأرض ولا يعني إن هؤلاء اللاعبين عاجزين عن الحركة إذ أن الكرة واتجاه حركتها المتغير يفرض على اللاعبين أن يتحركوا جانباً أو أماماً أو خلفاً وتكون هذه الحركة بسرعة قدر الإمكان للوصول للكرة بالطرق المتفق عليها باستخدام الأيدي بفاعلية في أي وقت من أوقات المباراة" (الجبور، 2012).

اللاعبون ستة لاعبين أساسيين وستة احتياط ويكون الملعب على شكل مستطيل (6م عرض × 10م طول)، وطول الشبكة (6.5) متر وعرضها (80) سم ومساحة الفتحات لا تزيد عن (10سم) مربع و جميع خطوط الملعب (5 سم) وارتفاع الشبكة (1.15متر) من أرض الملعب وارتفاع الأعمدة (1.25متر)، تبعد الخطوط الجانبية للملعب متر واحد على الأقل. الهجوم في كرة الطائرة جلوس غير مسموح برفع الأرداف عن أرضية الملعب عندما يستعد للعب أي ضربه، مسموح للاعب خط الهجوم الأمامي بضربة ساحقه لإرسال الخصم مباشرة عندما تكون الكرة في المنطقة الأمامية؛ لكي تصبح المنافسات الرياضية ذات قيمة كان لابد من تقسيم أصحاب الإعاقة إلى مجموعات متشابهة أو فئات متساوية القدرات الحركية نسبيا طبقا لنوع وطبيعة ودرجة الإعاقة وبالنسبة إلى تصنيف الكرة الطائرة - جلوس للمعاقين هناك تصنيف طبي خاص بهذه اللعبة، ويجب على من يريد أن يمارسها أن يمتلك أهلية المنافسة والمؤهون للمنافسة أولئك الرياضيون الذين يمارسون الكرة الطائرة جلوس مع وجود إعاقة في حدها الأدنى، ويتم إجراء التصنيف حول الأشخاص بحدها الأدنى بواسطة مصنف طبي مخول لرياضة الكرة الطائرة.

[.https://kenanaonline.com](https://kenanaonline.com)

تاريخ كرة الطائرة جلوس في فلسطين

خلال الانتفاضة الفلسطينية الاولى (انتفاضة الحجارة) في عام 1992 بدأ بعض مصابي الانتفاضة بمساعده من بعض معالجي مركز خليل ابو ريا لتأهيل ذوي الاعاقه برام الله بمارسة بعض المسابقات الترفيهيه الرياضيه للخروج من حاله النفسه السئه التي يعيشونها نتيجة الحياه الجديده الصحيه التي بدأوا يعيشونها نتيجة الاصابات وحصول اعاقات دائمه لديهم وبدأت تتطور تلك المسابقات الترفيهيه الى منافسات داخلية تنظم على شكل بطولات بين نزلاء المركز حتى بداية العام 1993 ومن خلال فكره بدأها بعض المصابين والمعالجين لتأسيس اطار رياضي رسمي للعنايه وتطوير رياضة ذوي الاعاقه بالوطن وبالفعل تم بنفس العام الاعلان الرسمي عن انطلاق الاتحاد الفلسطيني لرياضة المعاقين (حسب التسميه القديمه والاولى) واعلن عن المؤتمر الاول التأسيسي والذي تم اختيار هيئه اداريه تأسيسه، وبدأت الهيئه ببرنامج عمل يعنى بنشر الرياضه على المستوى الوطني من خلال استقطاب رياضيين جدد وتدريبهم بشكل رسمي ورياضي

، وكذلك العمل على الانتساب للاتحاد الدولي لرياضة المعاقين والبدء بالمشاركة بالنشاطات الإقليمية والدولية، وبالفعل تم تشكيل منتخبات وطنيه باللعب القوى وكرة السله وتنس الطاوله وتعيين مدربين لتطوير اللاعبين والفرق حتى بدأت المشاركات الاقليميه من خلال المشاركه ببطولات بالأردن وايران ومصر. ولتطبيق الهدف الاول الا وهو نشر رياضة ذوي الاعاقه بالوطن تم البدء بتأسيس انوية انديه بمختلف المحافظات الشماليه والجنوبيه (الضفه وغزه) ونجح القائمين بهذا التوجه حتى وصل عدد الانديه بالضفه الغربيه الى ما لا يقل عن 8 انديه تمثل محافظات الضفه وما يقارب العشر انديه تمثل قطاع غزه واستمر التطور حتى قرر الاتحاد المشاركه بالبطولات الدوليه حيث شارك ببطولات ستوك ماندفل بأنجلترا وكذلك باللعب البارالمبيه الدوليه بدءاً باللعب البارالمبيه بسيدني عام 2000 والتي استطاع من خلالها ابطالنا من احراز ميداليه فضيه باللعب القوى هي الاولى على مستوى فلسطين واستمر الحال بالتقدم والانجاز بولمبياد اثينا التي احرز فيها لاعبيننا ميدالية برونزية واخرى فضيه، وشارك الاتحاد كذلك بالعديد من البطولات العالميه والعربيه والاقليميه واستطاع الحصول على العديد من الميداليات الملونه.

وفي العام 2008 وحسب المتطلبات الدوليه تم اقرار تغيير اسم الاتحاد الفلسطيني لرياضة المعاقين الى مسمى اللجنه البارالمبيه الفلسطينيه باجتماع هيئه عامه رسمي، وتم اقرار البدء ببناء مقر اللجنه البارالمبيه.

ورغم الظروف الصعبه التي مرت ولا تزال تمر بوطننا العزيز الا ان العمل والتطوير لا يزال يبشر بمستقبل افضل لرياضة الاشخاص ذوي الاعاقه بهمة الرياضيين والاداريين والفنيين المثابرين المؤمنين باهميه الجانب الرياضي وتحديدًا لفئة ذوي الإعاقة.

الدراسات السابقة.

- دراسة زيان (2017) التي هدفت إلى بيان أثر النشاط البدني المكيف في تحسين بعض الصفات البدنية (القوة، التحمل، السرعة) لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس، خرجت الدراسة إلى أن لرياضة المعاقين بشكل عام والكرة الطائرة بشكل خاص أثراً كبيراً على نفسية اللاعبين، وكذلك على دمجهم في المجتمع وأن تطوير المهارات الأساسية يعتمد بالأساس على تطوير الصفات البدنية،

وأوصت الدراسة بوجوب الاهتمام بتصميم البرامج لهم وفقا للاتجاهات العلمية والتربوية الحديثة في مجالي التعليم والتدريب.

- **دراسة النداوي والمحمداوي (2016)** التي هدفت إلى التعريف بالإعاقة وأنواعها وإعادة تأهيلها وكيفية دمجها في المجتمع، جاءت الدراسة في أربعة أبواب كل باب له عدة فصول ومباحث، تناولت من خلالها نبذة تاريخيه عن الإعاقة وتعريفاتها المتنوعة والأسباب التي أدت إلى الإعاقة وكيفية دمجهم في المجتمع مع توضيح تفصيلي عن تأهيل المعاقين اجتماعياً. إلا أن الباحثين لم ينطرقا إلى الكرة الطائرة جلوس سوى في صفحة واحدة لم تعط الصورة الواضحة عن هذه اللعبة.

- **دراسة صخي وإبراهيم (2016)** التي هدفت إلى تأثير تمارينات خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة حائط الصد للاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس، استعمل الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة. ومن أهم نتائج الدراسة: أثبتت الوحدات التدريبية بأنها مناسبة لخصوصية لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس بعد الارتقاء الحاصل بمستوى أدائهم، وهذا ما أظهرته نتيجة الاختبار البعدي وظهور تأثير إيجابي للتمرينات الخاصة المثبتة في القسم الرئيس من الوحدات التعليمية التي تركزت على تطوير سرعة الاستجابة الحركية للمثيرين السمعي والبصري لمهارة حائط الصد بالكرة الطائر.وأوصى الباحثان بالاستعانة بوحدة تدريبيه متنوعه وعديده تحتوي على تمارينات مناسبة في عدد التكرارات المضمنة في تنظيمها بشكل سليم ينسجم وخصوصية مهارات اللعبة ودرجة صعوبتها ،ولغرض الحصول على التحسن السريع والارتقاء بمستوى التعلم والأداء في مهارات اللاعبين يجب اعتماد التمارينات الخاصة والوسائل التدريبية المناسبة وذلك لأفضلية نتائجها الظاهرة في هذه الدراسة.

- **دراسة اسكندر وسعيد (2014)** التي هدفت إلى بيان أثر تمارينات بصرية مصممة في تركيا لانتباه في مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة - جلوس، لقد اختار الباحثان المنهج التجريبي،وبتصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين،ما قبل وما بعد الاختبار الذي تم تطبيقه على عينة من (12) لاعبا، إذ تم إبعاد(2)منهم،ليصبح عدد المشتركين (10) لاعبين،من لجنة الأنبار

البارلومبية في الكرة الطائرة-جلوس.واستنتج الباحثان أن التمرينات المصممة التي استخدمت في البحث، قد أدت إلى تطوير أداء مهارة اللاعبين، ومن ثم انعكس ذلك بالإيجاب على المهارة المختارة قيد الدراسة، وأوصى الباحثان: باستخدام التمرينات المعدة من قبلهما؛ لتطوير جانب من مهارة اللاعبين.

- **دراسة عبد الستار (2014) التي** هدفت إلى التعرف إلى مستوى أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر للفرق المشاركة في بطولة الجمهورية في الكرة الطائرة من الجلوس للرجال، كما هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين المهارات الدفاعية (الاستقبال والدفاع عن الملعب) للاعب الحر مع ترتيب الفرق المشاركة في بطولة الجمهورية في الكرة الطائرة من الجلوس للرجال، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي التحليلي لملاءمة طبيعة الدراسة، وخرج البحث بوجود علاقة ارتباط بين مستوى اللاعب الحر وترتيب الفرق في البطولة واعتماد أغلب المنتخبات على لاعب حر واحد اعتمادا كلياً، كما أوصى البحث بضرورة إيجاد أكثر من لاعب حر في الفريق.

- **دراسة عبد الستار (2013) التي** هدفت الى تعديل وتقنين بعض الاختبارات البدنية والمهارية للكرة الطائرة من الجلوس، وكان المجال البشري للدراسة للاعبين الشباب بالكرة الطائرة من الجلوس بأعمار (20-17سنة) أما المجال الزمني فكان المدة من 25/11/2011 ولغاية 5/2/2012، أما المجال المكاني، فكان قاعة كلية التربية الرياضية للبنات/الوزيرية-العراق، توصل الباحث إلى خمسة مستويات معيارية للاختبارات البدنية بالكرة الطائرة من الجلوس من الاعمار (20-17سنة)، كما توصل إلى وضع حدود الدرجات المعيارية للاختبارات البدنية للأفراد عينة البحث.

- **دراسة الجبور (2012) التي** هدفت إلى التعرف برياضات ذوي الاحتياجات الخاصة من حيث أهدافها وأسس تدريسها، وتناولت أهم المهارات الأساسية في التربية البدنية للمعاقين حركياً وأهم الأنشطة الرياضية التي تناسبهم كما تحدث الباحث عن الآثار الاجتماعية والنفسية والتعليمية والمهنية على المعاق، ثم تناول تاريخ رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة وتطورها دولياً وعربياً وأهم المسابقات الدولية التي تجرى لها الصيفية والشتوية، كما تناول تصنيف الإعاقات، إلا أن الباحث لم يتحدث عن الكرة الطائرة جلوس إلا في صفحتين من صفحة 157-156، علماً أن هذه الدراسة

لم تسر على منهج معين فلم يقسمها صاحبها إلى أبواب أو فصول، وإنما جاءت المعلومات متداخلة كثيراً فيما بينها.

- **دراسة صخي وحسون (2012)** التي هدفت إلى بيان نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية في مستوى دقة أداء بعض المهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة جلوس. ولقد تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملاءمته مع طبيعة المشكلة، وتم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبو المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة من الجلوس وعددهم (18) لاعباً بأعمار من (18-30).

ولقد تم استخدام الأدوات والوسائل والاختبارات المناسبة التي تلائم البحث، ولقد استنتج الباحثان أن 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، وقد كانت أهم التوصيات هي ضرورة إعطاء المدربين الوقت الكافي من الوحدة التدريبية للتدريب على القوة الانفجارية للذراعين والمطاولة والمرونة والرشاقة والسرعة الانتقالية.

- **دراسة حسين (2011)** التي هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين تركيز الانتباه وعلاقته بدقة الإرسال للمعاقين من وضع الجلوس لفريق وسام المجد في بغداد، اشتمل البحث على خمسة أبواب عرض من خلالها التعريف بالبحث ومشكلته وأهميته، كما تناول الدراسات السابقة المشابهة وإجراءات البحث ومنهجيته والوسائل المستخدمة والوسائل الإحصائية فالنتائج والتوصيات التي كان من أبرزها: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين التركيز ودقة الإرسال وأوصى البحث بإجراء بحوث مشابهة فيما يتعلق بتركيز الانتباه ودقة الإرسال والمهارات الهجومية الأخرى.

- **دراسة الأزهري وأبو هشيمة (2010)** التي هدفت إلى التعرف بأنواع الإعاقات الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة من حيث رعايتها وتأهيلها، وقسمت الدراسة إلى بابين تناول الأول التربية البدنية والنشاط الحركي لذوي الاحتياجات الخاصة من حيث المعنى والمفاهيم الخاصة وبرامجها المعدلة، كما تناول هذا الباب مفهوم الرعاية والتأهيل المهني لتلك الفئات كما تطرق إلى الألعاب الأولمبية المتعلقة بهذا الموضوع، أما الباب الثاني فقد تناول الإعاقات البدنية الحركية من حيث

برامج الرعاية والتأهيل كما تطرقت الباحثتان الى المعلومات الطبية الخاصة بكل إعاقة من حيث أسبابها ومظاهرها وطرق الوقاية، ثم قدمت الباحثتان لكل إعاقة من يناسبها من البرامج الرياضية، إلا أن هذه الدراسة لم تتطرق إلى لعبة الكرة الطائرة جلوس نهائياً على الرغم من أنها تناولت أكثر من عشرين رياضة من رياضات المعاقين.

- دراسة فوتيه(2009) التي هدفت إلى تعريف المدرسة والنادي الرياضي والمجتمع في الكرة الطائرة جلوس من حيث التكنيك والأدوات المستخدمة، وبشكل خاص لأولئك الذين لديهم عمليات بتر أو شلل وآخرون يعانون من مشاكل في الحركة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي. وكانت عينة الدراسة الأطفال من سن (14-16) عاماً، وأهم نتائجه يجب توفير المنشآت والمراكز التدريبية وتوفير الوسائل الحديثة للأطفال المعاقين ودراسة وتتبع مختلف التطورات البدنية الناتجة عن الأنشطة الرياضية بالنسبة للأطفال المعاقين. ومما أوصى به الباحث أن التشجيع لذوي الإعاقة وخاصة الأطفال يعطي نتائج إيجابية للفريق.

- دراسة راجكو(2009) التي هدفت إلى تطوير ودعم المعلمين والمدربين لرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة وبخاصة الكرة الطائرة جلوس، جاءت الدراسة في أربعة فصول تحدثت فيها عن نشأة الإعاقات ومفهومها وأنواعها وتأهيلها وبادياتها، كما تناولت الدراسة طرق التمرير والدفاع والهجوم والحركات التي تناسبهم.

- دراسة النواصرة (2006) التي هدفت إلى تزويد القارئ بالمفاهيم المتصلة بالتأهيل البدني لذوي الاحتياجات الخاصة من المعاقين ببعض أنواع الإعاقات البدنية والحسية الشائعة. جاءت الدراسة في ثلاثة فصول تناول أولها نظرة المجتمع لذوي الإعاقة عبر التاريخ القديم والحديث، مع بيان المفهوم العام لذوي الاحتياجات الخاصة. بينما تناول الفصل الثاني أهداف وأسس التأهيل البدني لذوي الاحتياجات الخاصة مع توضيح أشكال الحركات والتمرينات أثناء تنفيذ برامج التأهيل في حين تناول الفصل الثالث الإعاقة والتأهيل البدني لحالات الإعاقة الجسمية الناتجة عن أمراض الجهاز العصبي وكذلك إعاقات الجهاز الحركي كالبتير والتهاب المفاصل وضمور العضلات.

- دراسة رياض (2005) التي هدفت إلى تقنين الرياضة للمعاقين على أسس علمية وفق قواعد وقوانين خاصة معتمدة دولياً ورسمياً. تناولت هذه الدراسة القواعد الطبية التفصيلية للممارسة الرياضية للمعاقين بمختلف أنواع الإعاقات البدنية بما في ذلك التقسيمات الفنية اللازمة للممارسة الرياضية التنافسية لهم، كما تناولت التأثيرات الفسيولوجية (الوظيفية) الإيجابية الخاصة بالرياضة للمعاقين. كما شملت الدراسة أنواع الرياضات المناسبة لكل درجة من درجات الإعاقة وأوضحت الدراسة من خلال جداول للأرقام الدراسية العالمية الخاصة بالرياضات المعاقين الدولية وأبرزت الدراسة الأهمية الطبية والعلاجية والتأهيلية والترفيهية والنفسية والاجتماعية للمعاقين، علماً أن الباحث لم يتطرق إلى لعبة الكرة الطائرة جلوس إلا في صفحة واحدة وهي صفحة (180).

- دراسة علي وأبو الليل (2005) التي هدفت إلى التعرف بالتربية البدنية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة. وقد تناولت الكثير من الموضوعات الخاصة بالمعاقين وأنواع إعاقاتهم وأسبابها ومشكلاتها ومظاهرها، كما تطرقت إلى التربية البدنية المعدلة وفلسفتها وأهدافها وأهميتها للمعاقين في استثمار طاقاتهم وقدراتهم، كما تناولت الاعتبارات التي يجب أن تراعى عند تدريب المعاقين، ثم تطرقت الدراسة إلى المشكلات القوامية التي تواجه المعاق وكيفية الوقاية منها.

- دراسة إبراهيم (2002) التي هدفت إلى تعريف المعاق بأهمية ممارسة الرياضة ودورها في دمجهم في المجتمع وتعزيز قدراته الجسمية. اشتملت هذه الدراسة على ثلاثة عشر فصلاً، تطرقت من خلالها للمعاقين ورياضاتهم قديماً وحديثاً، كما تناولت الدراسة الإعاقة من حيث مفهومها والتأهيل الرياضي وأهمية المعاقين وأهداف التربية الرياضية للخواص والرعاية والخدمة الاجتماعية للمعاقين، كما تطرقت إلى الرعاية الحسية والجسدية واللياقة البدنية واختباراتها للمعاقين ثم تناولت في فصولها الخمسة الأخيرة الألعاب الرياضية لفئات المعاقين كافة مع التطرق للحديث إلى قوانين ألعابهم الحديثة بعد دورة سدني (2000).

- دراسة إبراهيم (2002) التي هدفت إلى تعريف المعاقين بصرياً (المكفوفين) بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية والكشف عن إمكاناتهم الكامنة داخل نفوسهم، جاءت الدراسة في خمسة فصول تحدثت من خلالها عن الإعاقة البصرية وأنواعها، ومبادئ النشاط البدني للمكفوفين، وعن الألعاب

الرياضية التي يمكن أن يمارسها الكفيف وأهميتها بالنسبة له، كما تناولت قوانين الألعاب الرياضية للمكفوفين، ثم تناولت التأهيل الرياضي لهم، وقد خصص الباحث الفصل الخامس للحديث عن الاتجاهات العدوانية للمكفوفين من حيث أسبابه وعلاجه وكيفية التعامل معه.

- دراسة إبراهيم (2002) التي هدفت إلى مساعدة المدربين واللاعبين المعاقين بقوانين علمية منهجية في هذه اللعبة، وجاءت هذه الدراسة في خمسة فصول، تناولت من خلالها مدخل لرياضة المعاقين وتعريف الإعاقة وأنواعها وأقسامها والتأهيل والتصنيف الطبي للاعبين الكرة الطائرة جلوس وخصائص هذه اللعبة، كما تناولت هذه الدراسة المهارات الخاصة بالكرة الطائرة واختباراتها الفنية وتحليلها والخطط الهجومية والدفاعية، وكذلك الاختبارات المهارية بالكرة الطائرة للمعاقين، ثم عرض البحث اختبارات اللياقة البدنية بالكرة الطائرة للمعاقين جلوس متناولا مكونات اللياقة البدنية وتمارينها وعناصر اللياقة البدنية، وقد تناول الفصل الأخير القانون الدولي بالكرة الطائرة للمعاقين حركيا جلوس متناولا التعديلات التي طرأت عليه.

- دراسة عبد الستار (2001) التي هدفت إلى التعرف بالقدرة الانفجارية وعلاقتها بدقة الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة من الجلوس. هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين القدرة الانفجارية ودقة الإرسال بالكرة الطائرة والتعرف على العلاقة بين القدرة الانفجارية ودقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة، إذ إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في البحث للحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة للتجربة. تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين منتخب الشباب بكرة الطائرة من الجلوس البالغ عددهم (12) لاعبا، أما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العمدية، وقد شكلت النسبة (66%) من مجتمع البحث.

وتوصلت الدراسة إلى ضعف العلاقة بين دقة أداء مهارة الإرسال ومستوى أداء القدرة الانفجارية لدى أفراد عينة البحث، وضعف العلاقة بين دقة أداء الضرب الساحق ومستوى أداء القدرة الانفجارية لدى أفراد عينة البحث.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة التي امتدت زمنياً (2001-2017) مما يدل على حداثة وكانت معظمها مرتبطة بأثر برامج ومهارات تدريبية للمعاقين، ترى أن أهم النقاط المشتركة فيما بينها هو المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي، وذلك لملاءمة دراساتهم، وهذا يتفق مع دراسة إسكندر وسعيد (2014) ودراسة عبد الستار (2001). أما بالنسبة لأفراد العينة فهم من المعاقين حركياً، وذلك لمحاولة فهم عميق لفسية المعاق واستكشاف مواطن الضعف وإيجاد الحل المناسب، وهذا يتفق مع دراسة زيان (2017) ودراسة صخي وإبراهيم (2016) ودراسة سكندر وسعيد (2014) أما اختيار العينة بالنسبة للدراسات السابقة بعضها عشوائياً وبعضها عمدياً، وهذا يتفق مع دراسة عبد الستار (2001) وأهم النتائج التي يمكن التوصل إليها أن الرياضة أو أي نشاط رياضي له دور إيجابي في حياة الشخص المعاق في دمج اجتماعياً.

إن ما قدمته تلك الدراسات جيد ومقبول حسب الزمان والمكان والبيئة، فقد قاموا بجهد واضح في هذه الدراسات ولكن لكل دراسة موضوعها وما ينقصها، لذلك يبقى المجال مفتوحاً أمام الباحثين للتعمق والتحليل والرؤى العلمية.

وأهم ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

إن هذه الدراسة مختلفة كلياً عن الدراسات السابقة، إذ وظفت مهارات أساسية للعبة الكرة الطائرة جلوس من أجل تعزيز وتطوير كثير من الأفكار منها: تطوير اللعبة اجتماعياً ونشر ثقافتها في مجتمع ينظر بنسبة منه للمعاق نظرة شفقة وتعاطف بسبب الجهل بإمكاناته وكيفية توظيفها وتطويرها، وكذلك تمنحه الثقة بالنفس في مواجهة هذا المجتمع والاعتماد على النفس قدر الامكان وإعطائه الفرصة للعيش كباقي الأسوياء رياضياً في حقوقه وواجباته.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- المنهج المستخدم
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- الثبات
- الصدق
- أداة الدراسة
- متغيرات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

تناول هذا الفصل عرضاً للمنهج المستخدم لإجراءات الدراسة ومجتمع الدراسة وعينتها، كما تناول وصفاً لأدوات الدراسة، وطرق التحقيق من صدقها وثباتها ومتغيرات الدراسة وإجراءاتها والمعالجات الإحصائية التي استخدمتها الباحثة؛ للتوصل إلى جملة من النتائج التي توصلت إليها الباحثة في بحثها، وفيما يلي عرض لذلك:

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة والتصميم ذو القياس القبلي والبعدي، لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لملاءمته لمثل هذا النوع من الدراسات.

مجتمع الدراسة

تم تحديد مجتمع الدراسة من المنتخب الفلسطيني من الضفة الغربية والبالغ عددهم (23) لاعبا في الكرة الطائرة جلوس.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من لاعبي منتخب الضفة الغربية لكرة الطائرة جلوس والبالغ عددهم (16) لاعباً، حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية (8) لاعبين، طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة الضابطة (8) لاعبين، طبق عليهم البرنامج الاعتيادي(التقليدي)، والجدول رقم(1) يوضح خصائص عينة الدراسة.

الجدول رقم (1): خصائص عينة الدراسة وتجانسها (ن = 16).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	سنة	29.18	7.67	0.50
الكتلة	كغم	70.56	13.74	0.28
طول القامة	سم	174.81	8.09	0.27-
العمر الرياضي	سنة	4.75	2.29	0.35

يتضح من نتائج الجدول رقم (1) أن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير العمر (7.67 ± 29.18) سنة، ولمتغير الكتلة (13.74 ± 70.56) كغم، ولمتغير طول القامة (8.09 ± 174.81) سم، بينما كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير العمر الرياضي (2.29 ± 4.75) سنة. وبالنظر إلى قيم معامل الالتواء للمتغيرات يتضح أنها تراوحت ما بين (±3)، ويدل ذلك تجانس عينة الدراسة وتوزيعها طبيعياً وبشكل اعتدالي. وبناء على ذلك تم توزيع أفراد عينة الدراسة عشوائياً وبالتساوي على مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث تخضع المجموعة التجريبية (ن = 8) للبرنامج التدريبي المقترح، أما المجموعة الضابطة (ن = 8) تتدرب بالطريقة الاعتيادية (التقليدية).

وللتأكد من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي للاختبارات المهارية قيد الدراسة، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test)، و نتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

الجدول رقم (2): التكافؤ على الاختبارات المهارية القبلية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 16).

المجموعة	التجريبية (ن = 8)	الضابطة (ن = 8)		الانحراف	المتوسط	قيمة (ت)	مستوى الدلالة*
		الانحراف	المتوسط				
توجيه الإرسال (درجة)	7	1.31	6.75	1.04	0.42	0.678	
الاستقبال (مرة)	5.88	1.46	6.25	1.04	0.59-	0.562	
الضرب الساحق (مرة)	6	0.76	5.38	0.92	1.48	0.159	
سرعة ودقة الاعداد (مرة)	9.50	1.20	9	1.85	0.64	0.531	
حائط الصد (مرة)	4.88	0.99	5.63	0.92	1.57-	0.138	
الزحف (ثانية).	14.13	1.81	15.13	1.46	1.22-	0.243	

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول رقم (2) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة في الكرة الطائرة جلوس، ويعني ذلك وجود التكافؤ بينهما قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

الاثبات للاختبارات المهارية:

وللتأكد من معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد الدراسة، قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادته (Test retest)، حيث كانت المدة الزمنية الفاصلة ما بين التطبيقين أسبوعاً، وتكونت العينة الاستطلاعية من (6) لاعبين في الكرة الطائرة جلوس في الضفة الغربية تم استبعادهم من عينة الدراسة. ولدلالة العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) كما هو موضح في الجدول رقم (3).

الجدول رقم (3): معاملات الثبات للاختبارات المهارية قيد الدراسة.

الاختبارات المهارية	معامل الثبات	الصدق الذاتي
توجيه الإرسال (درجة)	**0.90	0.948
الاستقبال (مرة)	**0.89	0.943
الضرب الساحق (مرة)	**0.90	0.948
سرعة ودقة الاعداد (مرة)	**0.91	0.953
حائط الصد (مرة)	**0.93	0.964
الزحف (ثانية).	**0.89	0.943

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن قيم معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية تراوحت ما بين (0.89-0.93)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.943-0.964)، وكانت جميعها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$). ومما يعني ذلك تمتع الاختبارات المهارية بمستوى جيد من الثبات وصلاحيتها لتحقيق أهداف الدراسة.

الصدق

وللتأكد من صدق الأداة المستخدمة (البرنامج التدريبي المقترح) قامت الباحثة بعرض البرنامج على لجنة من أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الفلسطينية/ تخصص تربية رياضية من أجل إجراء أي تعديل أو إضافة على البرنامج، وبعد أخذ ملاحظات المقيمين، قامت الباحثة بجمع التعديلات والملاحظات التي أبدتها المقيمون الأفاضل، والملحق رقم (3) يوضح أسماءهم وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم.

أداة الدراسة

أولاً: البرنامج التدريبي المقترح: قامت الباحثة بتصميم برنامج تدريبي مقترح (أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض مهارات كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية)، بعد أن خضع للتحكيم من لجنة المقيمين. والملحق رقم (1) يوضح البرنامج التدريبي المقترح بصورته النهائية.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة في الدراسة: قامت الباحثة باختيار اختبارات مهارية بعد أن عرضتها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في كرة الطائرة جلوس. والملحق رقم (4) يوضح أسماءهم ومكان عملهم، والملحق رقم (2) يوضح الاختبارات المهارية.

متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح
- المتغير التابع: استجابة أفراد عينة الدراسة على البرنامج التدريبي والاختبارات المهارية.

المعالجات الإحصائية:

- وللإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك بتطبيق المعالجات الإحصائية الآتية:
- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء.
 - اختبار (ت) للأزواج (Paired t test) لتحديد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.
 - اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t test) لتحديد الفروق على القياسين القبلي والبعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
 - معامل الارتباط بيرسون لتحديد معامل الثبات للاختبارات المهارية.

الفصل الرابع

عرض النتائج

- أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
- ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
- ثالثاً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

الفصل الرابع عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل على العرض لنتائج الدراسة وفقا لتسلسل تساؤلاتها وهي:

أولاً: نتائج التساؤل الأول الذي نصه:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية (المجموعة التجريبية)؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired samples t- test)، ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

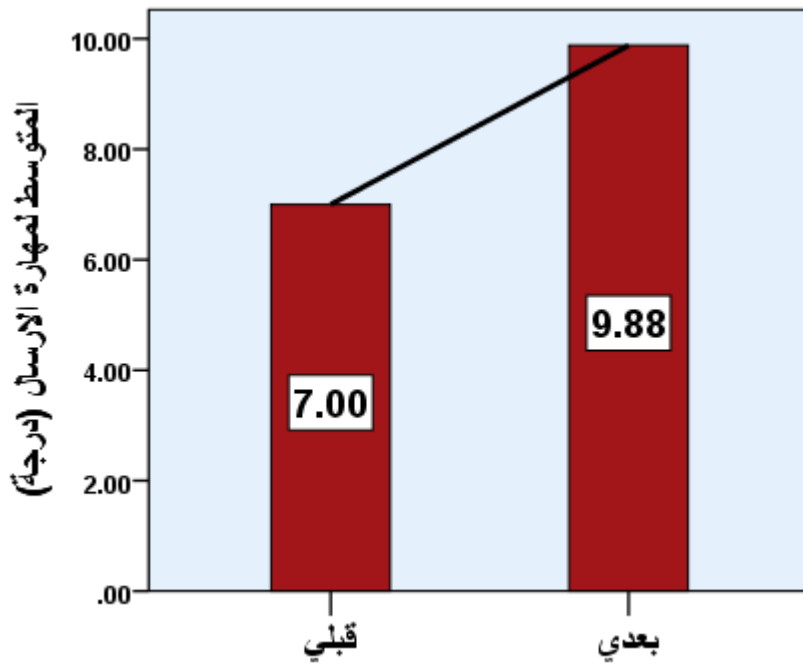
الجدول رقم (4): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس لدى أفراد المجموعة التجريبية (ن = 8).

نسبة التغير %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المهارات الأساسية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
41.14	*0.000	12.69	0.83	9.88	1.31	7	توجيه الإرسال (درجة)
38.26	*0.000	7.18	1.13	8.13	1.46	5.88	الاستقبال (مرة)
33.33	*0.000	6.11	1.41	8	0.76	6	الضرب الساحق (مرة)
25.05	*0.000	9.03	0.99	11.88	1.20	9.50	سرعة ودقة الاعداد (مرة)
46.10	*0.000	9	1.36	7.13	0.99	4.88	حائط الصد (مرة)
13.30-	*0.000	8.27	1.67	12.25	1.81	14.13	الزحف (ثانية).

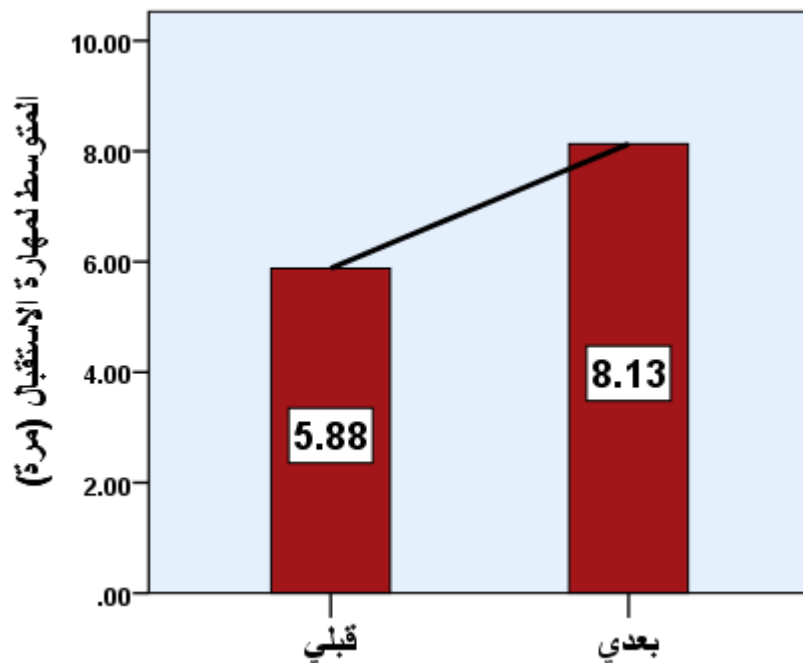
* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

تشير نتائج الجدول رقم (4) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية (المجموعة التجريبية). ومما يعني ذلك وجود أثر دال للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين جميع المهارات الأساسية للكرة الطائرة جلوس قيد الدراسة، حيث كانت النسب المئوية للتغير لها كالاتي: (توجيه الإرسال (41.14%)، الاستقبال (38.26%)، الضرب الساحق

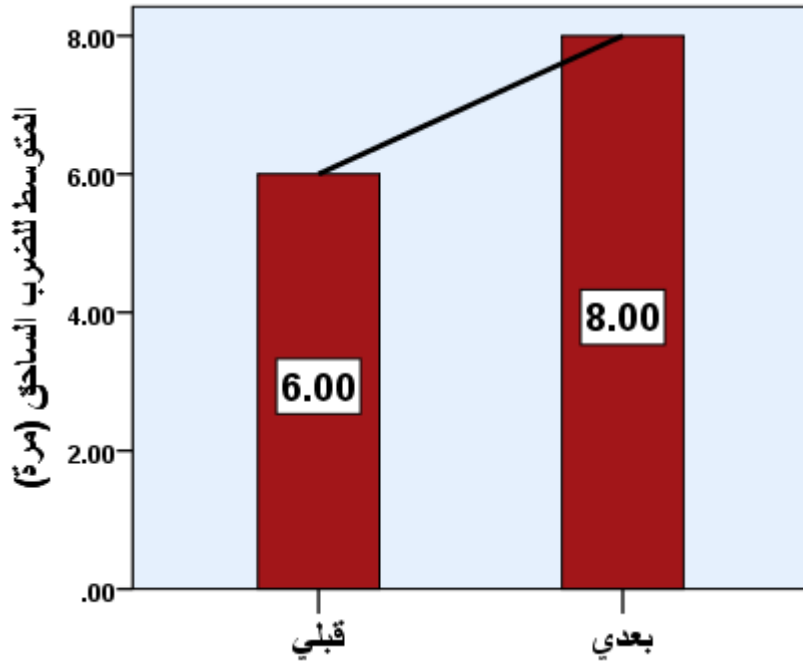
(%33.33)، سرعة ودقة الاعداد (%25.05)، حائط الصد (%46.10)، الزحف (%13.30).
والاشكال البيانية (1,2,3,4,5,6) تبين ذلك.



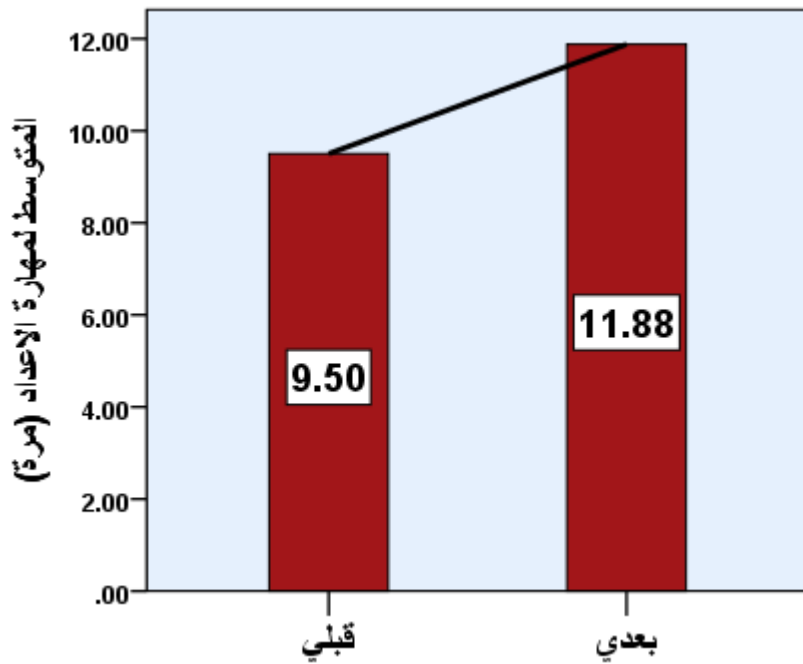
الشكل البياني رقم (1): أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة توجيه الإرسال لدى أفراد المجموعة التجريبية.



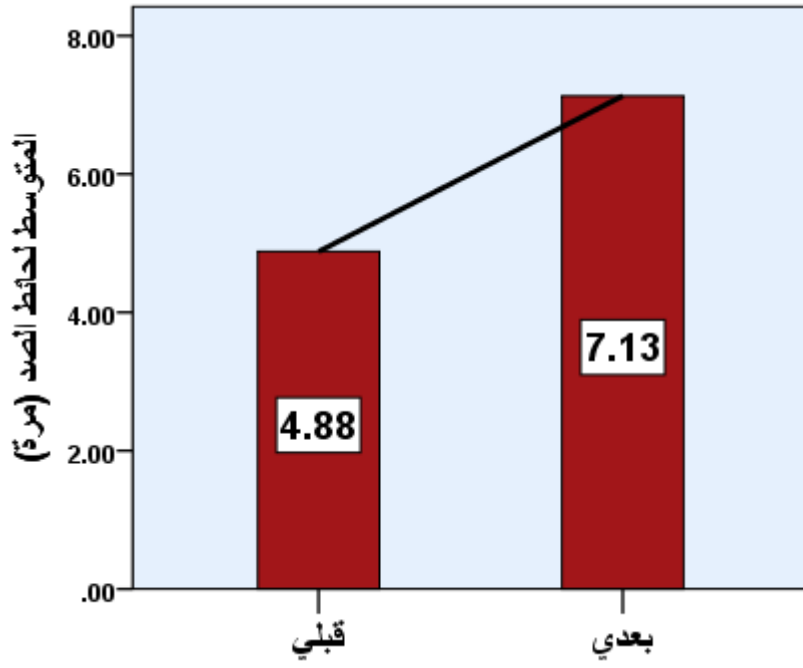
الشكل البياني رقم (2): أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة الاستقبال لدى أفراد المجموعة التجريبية.



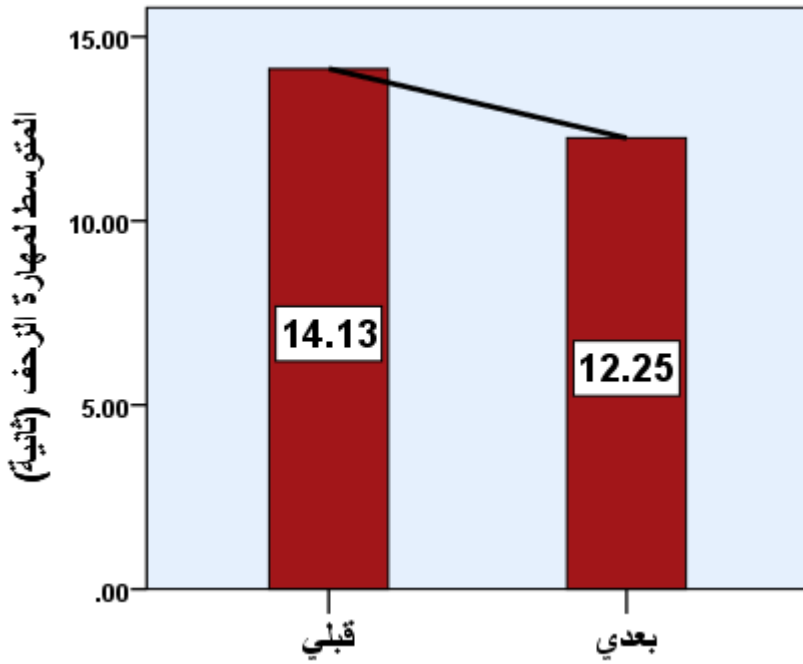
الشكل البياني رقم (3): أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة الضرب الساحق لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (4): أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة سرعة ودقة الاعداد لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (5): أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة حائط الصد لدى أفراد المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (6): أثر البرنامج التدريبي المقترح على مهارة الزحف لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني والذي نصه:

ما أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية (المجموعة الضابطة)؟

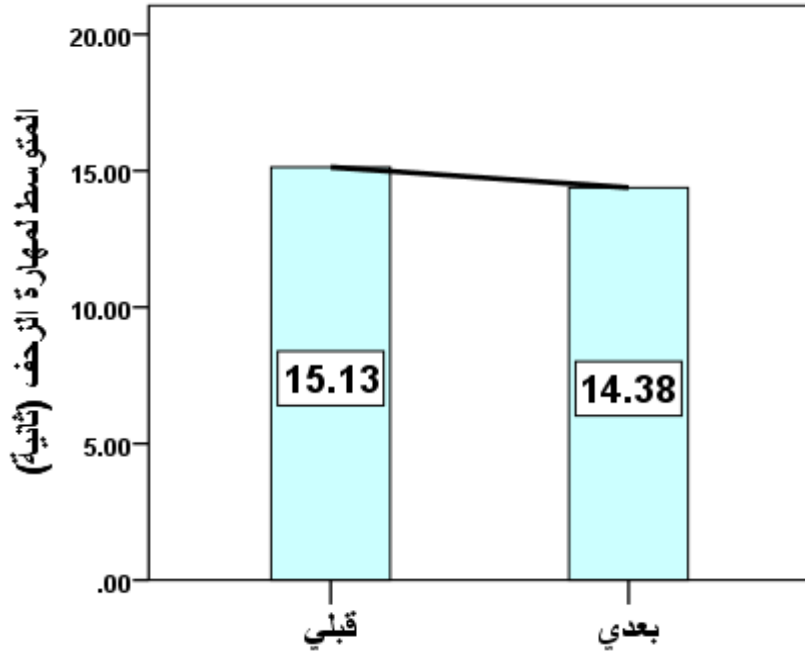
وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired samples t- test)، ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

الجدول رقم (5): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس لدى أفراد المجموعة الضابطة (ن = 8).

نسبة التغير %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المهارات الأساسية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
9.33	0.140	1.67	1.85	7.38	1.04	6.75	توجيه الإرسال (درجة)
2.08	0.732	0.36	1.30	6.38	1.04	6.25	الاستقبال (مرة)
13.94	0.111	1.82	0.83	6.13	0.92	5.38	الضرب الساحق (مرة)
5.55	0.227	1.32	1.77	9.50	1.85	9	سرعة ودقة الاعداد (مرة)
8.88	0.275	1.18	1.25	6.13	0.92	5.63	حائط الصد (مرة)
4.95	*0.020	1.34	1.30	14.38	1.46	15.13	الزحف (ثانية).

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول رقم (5) أنه بالرغم من وجود فروق ظاهرية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية (المجموعة الضابطة)، إلا أنها لم تكن دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في جميع المهارات ما عدا مهارة (الزحف). مما يعني ذلك وجود أثر دال للبرنامج التدريبي الاعتيادي على تحسين مهارة الزحف فقط، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها (4.95%)، والشكل البياني رقم (7) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (7): أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على مهارة الزحف لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لبعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس لدى المجموعتين التجريبية والضابطة؟

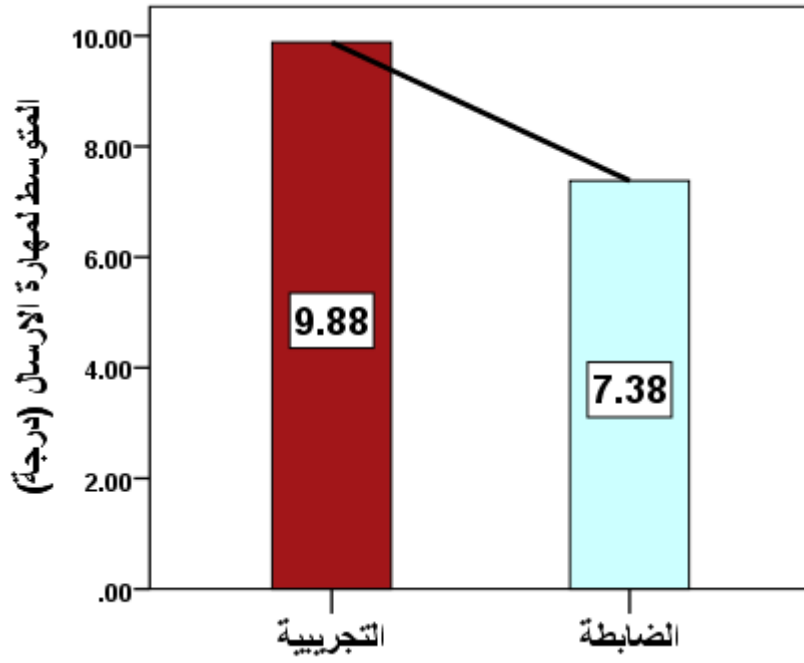
وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t- test)، ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

الجدول رقم (6): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لبعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 16).

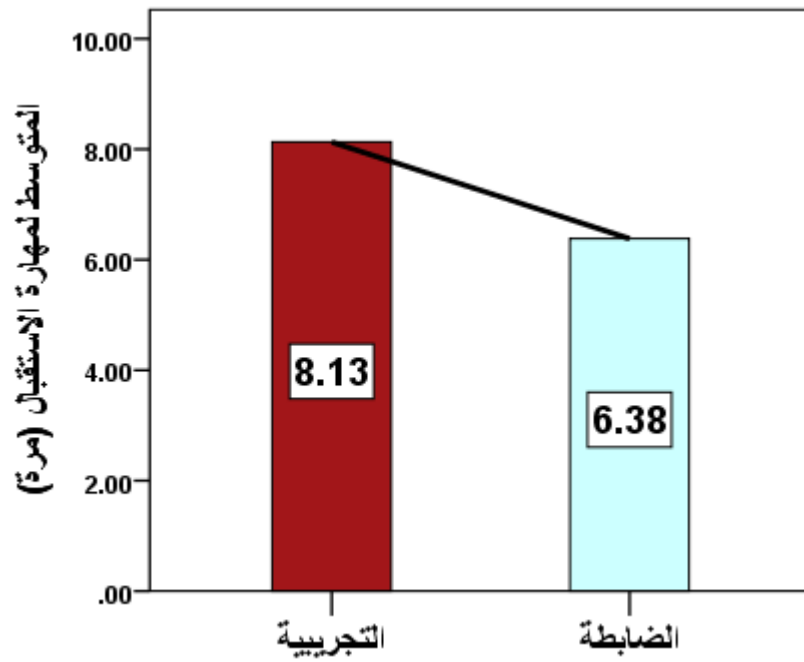
مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 8)		التجريبية (ن = 8)		المجموعة المهارات الأساسية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.004	3.49	1.85	7.38	0.83	9.88	توجيه الإرسال (درجة)
*0.012	2.88	1.30	6.38	1.13	8.13	الاستقبال (مرة)
*0.001	4.04	0.83	6.13	1.41	8	الضرب الساحق (مرة)
*0.005	3.31	1.77	9.50	0.99	11.88	سرعة ودقة الاعداد (مرة)
0.147	1.54	1.25	6.13	1.36	7.13	حائط الصد (مرة)
*0.013	2.84-	1.30	14.38	1.67	12.25	الزحف (ثانية).

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

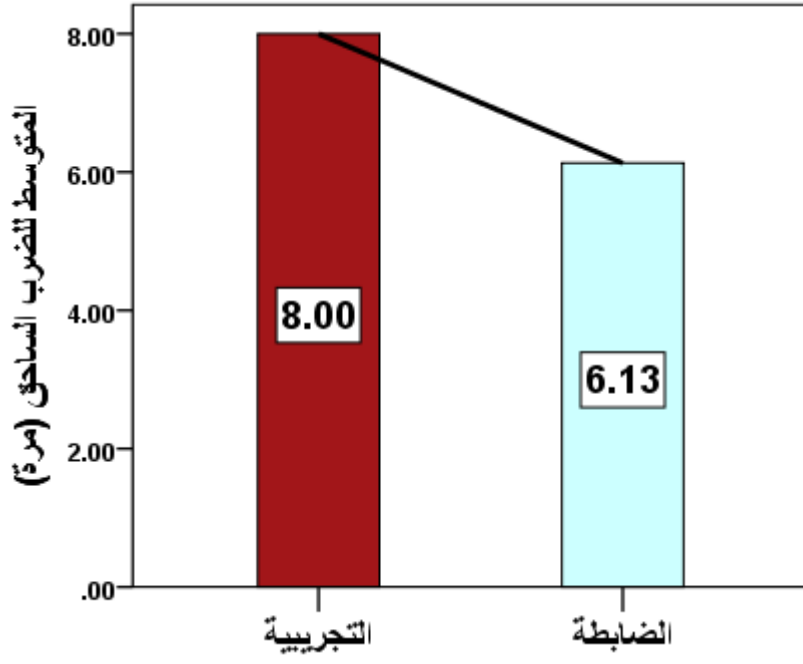
تشير نتائج الجدول رقم (6) إلى وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي لجميع المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس قيد الدراسة ما عدا مهارة حائط الصد بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. وتؤكد هذه النتائج على أفضلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين معظم مهارات الكرة الطائرة جلوس قيد الدراسة بالمقارنة مع البرنامج التدريبي الاعتيادي، والأشكال البيانية (8,9,10,11,12) تبين ذلك.



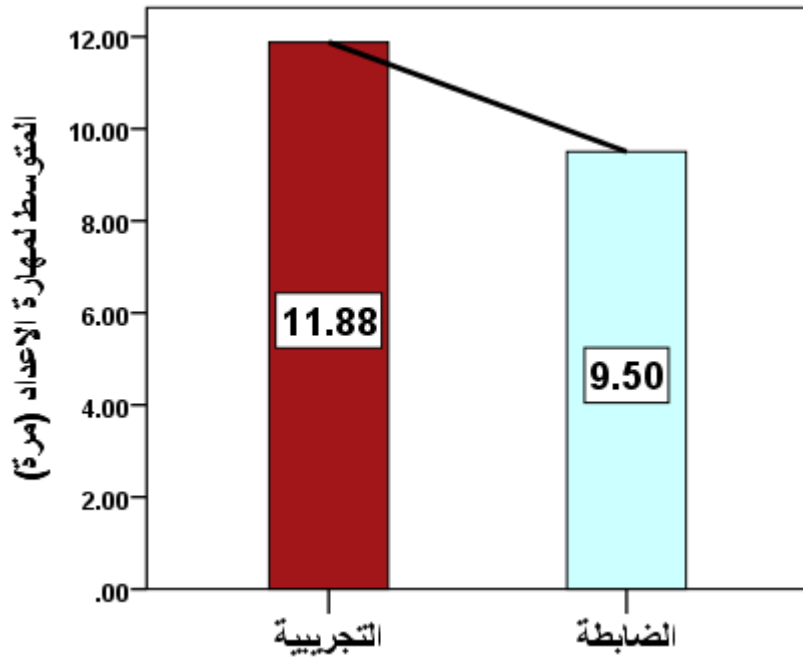
الشكل البياني رقم (8): متوسط القياس البعدي لمهارة توجيه الإرسال لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



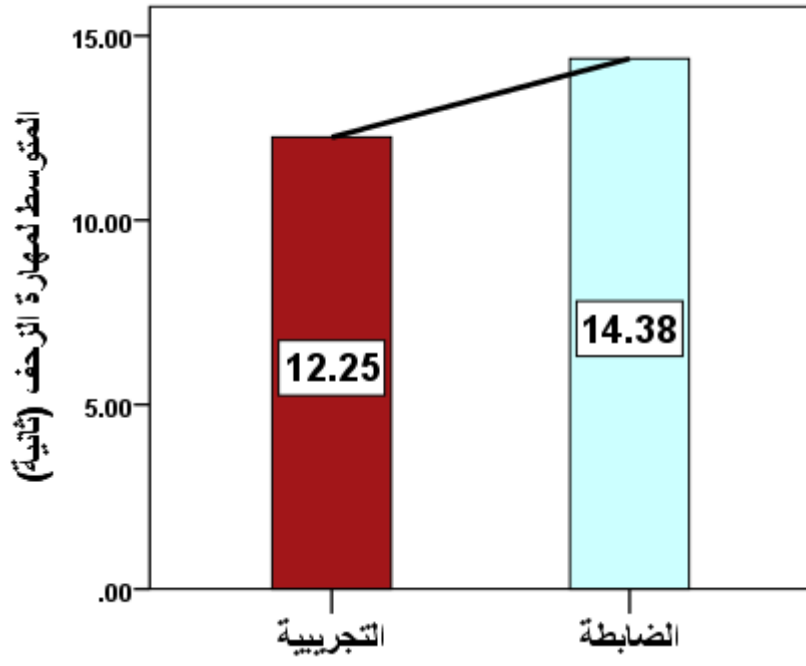
الشكل البياني رقم (9): متوسط القياس البعدي لمهارة الاستقبال لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم (10): متوسط القياس البعدي لمهارة الضرب الساحق لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم (11): متوسط القياس البعدي لمهارة سرعة ودقة الاعداد لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم (12): متوسط القياس البعدي لمهارة الزحف لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

- أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
- ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
- ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل نتائج الدراسة وفقا لتسلسل تساؤلاتها، وهي:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول الذي نصه:

ما أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية (المجموعة التجريبية)؟

تشير نتائج الجدول رقم (4) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية (المجموعة التجريبية). ومما يعني ذلك وجود أثر دال للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين جميع المهارات الأساسية للكرة الطائرة جلوس قيد الدراسة، حيث كانت النسب المئوية للتغير لها كالاتي: (توجيه الإرسال (41.14%)، الاستقبال (38.26%)، الضرب الساحق (33.33%)، سرعة ودقة الاعداد (25.05%)، حائط الصد (46.10%)، الزحف (13.30%).

وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود إلى انتظام الفريق في التدريب ضمن منهج علمي تدريبي مكثف، وكذلك إلى طبيعة البرنامج الذي يبتعد عن المهارات التقليدية والمهارات المكررة في استعمال المهارات وطرق توظيفها، إضافة إلى عنصر التشويق الذي يبعد الملل عن اللاعبين، وإعطاء راحة كافية للاعبين، وهذا يتفق مع دراسة ايفيت محموفتش (2015) ودراسة جيونغ (2017) ودراسة زيان (2017) ودراسة عبد الستار (2014) ودراسة حسين (2011) ودراسة صخي وابراهيم (2016) ودراسة صخير وحسون(2012) في تحسين مستوى بعض مهارات اللاعبين من خلال البرنامج التدريبي المقترح، بينما لم تتفق مع دراسة جبور(2012) دراسة سكندر وسعيد (2014) دراسة فوته (2009)، وذلك لأن هذه الدراسات تناولت الموضوع من جوانب طبية واجتماعية.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني الذي نصه:

ما أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية (المجموعة الضابطة)؟

تشير نتائج الجدول رقم (5) أنه بالرغم من وجود فروق ظاهرية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية (المجموعة الضابطة)، إلا أنها لم تكن دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في جميع المهارات ما عدا مهارة (الزحف). مما يعني ذلك وجود أثر دال للبرنامج التدريبي الاعتيادي على تحسين مهارة الزحف فقط، حيث كانت النسبة المئوية للتغير لها (4.95%)، والشكل البياني رقم (7) يبين ذلك.

وترى الباحثة ان السبب في ذلك يعود الى ان ارضية التدريب غير ملائمة بالإضافة الى طبيعة الملابس التي تستخدم في التدريب فهناك ملابس خاصة باللعبة تستخدم عالمياً لتخفيف الاحتكاك مع ارضية الملعب، كذلك عدم توفر صالة العاب رياضية "GYM" لتقوية الذراعين التي يركز عليها لاعبو الطائرة جلوس في مهارة الزحف.

كما ترى الباحثة أن أفراد المجموعة التقليدية كانوا يتدربون على الطريقة المعتادة بدون برامج مقننه، وكذلك بدون خطة مبرمجة باليوم والأسبوع وعدم التركيز على فترات العمل والراحة وكان التدريب عبارة عن تقسيمة يمارس اللاعبون هواياتهم، دون الاعتماد على تدريب مهاري بحت، هذا كله أثر على مستوى التحسن مقارنة بالمجموعة التي طبقت البرنامج المقنن.

لم تتفق هذه الدراسة مع ما جاء في الدراسات السابقة حول مهارة الزحف، وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود إلى عدم تطرق الباحثين إلى هذه المهارة وإغفالها، علماً أنها من المهارات الأساسية للاعبين في كرة الطائرة جلوس.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث الذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لبعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس لدى المجموعتين التجريبية والضابطة؟

تشير نتائج الجدول رقم (6) إلى وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي لجميع المهارات الأساسية في كرة الطائرة جلوس قيد الدراسة ما عدا مهارة حائط الصد بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. وتؤكد هذه النتائج على أفضلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين معظم مهارات الكرة الطائرة جلوس قيد الدراسة بالمقارنة مع البرنامج التدريبي الاعتيادي والأشكال البيانية (8,9,10,11,12) تبين ذلك.

وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود إلى التركيز خلال البرنامج التدريبي المقترح على تطوير هذه المهارة، بالإضافة إلى أن أغلب التمرينات المركبة تدخل مهارة الصد ضمنها.

وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود إلى ما تم ذكره في مناقشة السؤال الأول حول أهمية البرنامج التدريبي المستخدم واعتمادة على أسس علمية وخطة تدريبية، تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات اللازمة للاعبين الطائرة جلوس، لأن هذه الفئة في المجتمعات العربية والفلسطينية خاصة بحاجة إلى مثل هذه البرامج وإلى الاهتمام أكثر بعملية التدريب، حيث أكد على ذلك ضحي وإبراهيم (2016) إلى أن ممارسة الرياضة بشكل عام للإنسان العادي تحتاج إلى برامج علمية، وأن ممارستها لذوي الإعاقة تحتاج إلى مجهود مضاعف من أجل تطوير ممارستهم والارتقاء بمستواهم البدني والمهاري.

وجاءت هذه الدراسة متفقة مع دراسة إبراهيم (2002) بسبب أهمية هذه المهارة التي تعد من المهارات الحاسمة والأساسية في لعبة كرة الطائرة جلوس، بينما لم تتفق هذه الدراسة مع دراسة الأزهرى وأبو هشيمة (2010) ودراسة رياض (2005) ودراسة علي وأبو الليل (2005)، بسبب قناعة الباحثة بأن كرة الطائرة جلوس هي رياضة تنافسية، تطويرها لدى اللاعب ممكن أن تؤدي به

إلى الاحترافية، عكس قناعات هذه الدراسات التي ركزت على الجانب الطبي والاجتماعي والبدني لممارسة هذه الرياضة على الرغم من أهميتها.

الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

1- إن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم المهارات المستهدفة في البرنامج اعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي.

2- إن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطور مهارة الزحف لدى المجموعة التجريبية.

3- إن البرنامج التدريبي المقترح لم يصل إلى الحد الأعلى المطلوب، لقلة عدد الممارسين للعبة في الضفة الغربية.

4- لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة حائط الصد في القياسات البعدية

التوصيات

وفي ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها توصلت الباحثة إلى التوصيات الآتية:

1- ضرورة العمل على نشر اللعبة من خلال التواصل مع المؤسسات الرياضية والرسمية، وكذلك العمل على تفعيل برامج إعلامية تهدف إلى ذلك.

2- ضرورة توفير أدوات وأماكن مناسبة ومتخصصة، بالإضافة إلى إيجاد وتطوير كوادرات فنية متخصصة للعبة كرة الطائرة جلوس.

3- ضرورة مخاطبة الجهات المسؤولة من أجل تعميم نتائج هذه الدراسة على الجهات المختصة، خاصة وأنها تخص فئة مهمشة من ذوي الإعاقة في لعبة كرة الطائرة جلوس.

4- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لذوي الإعاقة في الألعاب المختلفة.

5- ضرورة استخدام البرنامج التدريبي المقترح من قبل المدربين لكرة الطائرة جلوس.

قائمة المصادر والمراجع

- إبراهيم، مروان. (2002). الكرة الطائرة للمعاقين حركيا-جلوس. ط 1. عمان. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- إبراهيم، مروان. (2002). الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة. ط 1. عمان. الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- إبراهيم، مروان. (2002). التصنيف الطبي والقانون الدولي لكرة الطائرة للمعاقين حركيا - جلوس، ط 1. عمان. دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- الأزهرى، منى وأبو هشيمة، منى. (2010). التربية البدنية والإعاقات الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة. ط 1. مصر. مكتبة الانجلو المصرية..
- إسكندر، سعيد. (2014). أثر تمارين بصرية مصممة في تركيا لانتباه في مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة جلوس، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلة 26، عدد، 4.
- إسماعيل، أحمد. (2005). تطوير بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية على وفق منهج تدريبي مقترح للرياضيين المعاقين على الكراسي المتحركة وتأثيرها على انجاز جري 800م، رسالة دكتوراه، جامعة بغداد.
- بركات، أحمد. (1984). الرعاية التربوية للمعوقين عقلياً. ط 1. الرياض، دار المريخ للنشر.
- جاف، أنجلا. (1995). حقوق الإنسان للأشخاص من ذوي الإعاقة، رام الله، فلسطين.
- الجبور، نايف. (2012). رياضات ذوي الاحتياجات الخاصة. ط 1. عمان. مكتبة المجتمع العربي. عمان.
- حسانين، محمد وعبد المنعم، حمدي. (1997). الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط 1. القاهرة. مركز الكتاب للنشر.

- حسون، غيداء.(2014). *دراسة مقارنة لبعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبين المنتخب الوطني ومنتخب الشباب المعاقين-بالكرة الطائرة-جلوس*، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، المجلد 13، العدد 4 .
- حسون، محمد .(2011). *نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية في مستوى دقة أداء بعض المهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة جلوس*، رسالة ماجستير، مخطوطة، جامعة بغداد.
- حسين، إياد. (2011). *تركيز الانتباه وعلاقته بدقة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس*. مجلة كلية التربية الأساسية، عدد7، ص 449-513.
- حلمي، إبراهيم وليلى، فرحات.(1998). *التربية الرياضية والترويح للمعاقين*. ط1. القاهرة، دار الفكر العربي.
- خطابية، أكرم. (1996). *موسوعة الكرة الطائرة*. ط1. عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- رياض، أسامة. (2005). *رياضة المعاقين: الأسس الطبية والرياضية*. ط 1. القاهرة. دار الفكر العربي.
- زيان، شايبي.(2017). *أثر النشاط البدني المكيف في تحسين بعض صفات القوة البدنية (القوة، التحمل، السرعة) لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس*، رسالة ماجستير، مخطوطة، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
- صخي، حسين. (2012). *تأثير استخدام برنامج تدريبي بدني لتأهيل عضلات مفصل الكتف المصابة لتطوير أداء مهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة /جلوس*، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلد 24 العدد 2.
- عبد الستار، ماهر. (2013). *تعديل وتقنين اختباري السرعة والرشاقة للاعبين الشباب بالكرة الطائرة جلوس*. مجلة علوم التربية الرياضية، عدد 3، ص 347-378.

- عبد الستار، ماهر. (2014). *مستوى أداء اللاعب الحر وعلاقته بترتيب الفرق في بطولة الجمهورية بالكرة الطائرة من وضع الجلوس للرجال*. مجلة كلية التربية الرياضية. مجلد 26، عدد 1، ص 72-87.
- عبدالستار، ماهر عبدالإله. (2001). *القدرة الانفجارية وعلاقتها بدقة الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة من الجلوس*، رسالة ماجستير، مخطوطة، جامعة بغداد .
- علي، طه، أبو الليل، أحمد. (2005). *التربية البدنية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة*. ط 1. الكويت. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- القاضي، غيداء. (2003). *وعي الشباب في محافظة بيت لحم -دمج المعاقين في المجتمع*، منشورات بانوراما، رام الله، فلسطين.
- كمونة، فريق. (2002). *مبادئ وطرق التربية الرياضية للمعاقين*. ط 1. عمان. الدار العلمية للنشر والتوزيع.
- الكوفي، حسين. (2017). *رياضة المعاقين*، الجامعة المستنصرية، العراق.
- محمود، محمد. (2006). *مبادئ رياضة المعاقين*. ط 1. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع. مصر.
- مروان، عبد المجيد. (1997). *الألعاب الرياضية للمعاقين*. ط 1. عمان، الأردن، دار الفكر ناشرون وموزعون.
- النداوي، لقاء والمحمداوي، حسين. (2016). *الإعاقة ورياضات الخواص*. ط 1. عمان. دار جرير.
- النواصرة، حسن. (2006). *ذوي الاحتياجات الخاصة، مدخل في التأهيل البدني*. ط 1. مصر. دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.

- يوسف، طارق. ياسر، بشار. (2017). *الكرة الطائرة مهارات وتخطيط*. ط1. عمان. دار
دجلة.

المراجع الأجنبية:

- Jeoung, B. (2017) . *Relationship between sitting volleyball performance and field fitness of sitting volleyball players in Korea*. **Journal of Exercise Rehabilitation**. P 647-652
- Mahmutović, I.(2015) . *Impact of Morphological Characteristics on the Situational-Motor Abilities of Sitting Volleyball Players*. **International Journal of Science Culture and Sport**. Sarajevo, Bosnia Herzegovina. P 29-33
- Vute, R.(2009). **Teaching and Coaching Volleyball for the Disabled**. 2nd ed.Ljubljanaq.
- **V U T E .R.** (2009) **TEACHING ANDCOACHING VOLLEYBALL FOR THE DISABLED**, University of Ljubljana Faculty of Education, 2 edition.
- **GARCIA .D.**(2016) **Sitting Volleyball Explanatory Guide**. Paralympic Games
- (<https://kenanaonline.com>).

الملاحق

- أولاً: البرنامج التدريبي المقترح
- ثانياً: وصف الاختبارات المهارية المستخدمة
- ثالثاً: أسماء لجنة المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم
- رابعاً: أسماء لجنة المحكمين المتخصصين في كرة الطائرة جلوس ومكان عملهم

الملحق رقم (1)

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض مهارات كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية

البرنامج التدريبي المقترح

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى تحسين بعض مهارات كرة الطائرة جلوس لدى لاعبي منتخب الضفة الغربية

التوزيع الزمني للبرنامج:

- تم تحديد فترة زمنية مدتها (8) أسابيع لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بواقع (3) وحدات تدريبية - أحد - ثلاثاء - خميس.
- زمن الوحدة التدريبية الواحدة (60) دقيقة.
- تم تحديد فترة زمنية للإحماء لجميع الوحدات التدريبية (15) دقيقة.
- تم تحديد فترة زمنية للتهنئة (10) دقائق للعودة للوضع الطبيعي.
- تم تحديد فترة زمنية (40-35) دقيقة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

الاختبارات المستخدمة في البرنامج:

1. توجيه الارسال.
2. الاستقبال.
3. الضرب الساحق.

4. سرعة ودقة الاعداد.

5. حائط الصد.

6. الزحف.

والجدول رقم 2 يوضح هذه الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح

ملاحظات	الشده	المجموع زمن الراحة و زمن الأداء(د)	زمن الأداء الكلي (د)	زمن الراحة الكلية(ث)	فترة الراحة بين المجموعات (ث) أفرع التمرين	زمن أداء المجموعة(ث) فرع المرين الواحد	المجموعات (أفرع التمرين)	فترة الراحة بين التكرارات (ث)	التكرارات للفرع الواحد من التمرين	زمن أداء التمرين(ث) الفرع الواحد	رقم التمرين	اليوم	الأسبوع	
	60-50%		8	180	30×3	120	4	30×3	4	30	مهارة الزحف (4 افرع)	الأحد	الأسبوع الأول	
			12,5	240	30×4	150	5	30×4	5	30	مهارة الارسال من اعلى (5 افرع)			
			6	180	30×3	90	4	30×3	3	30	مهارة الاستقبال من الاسفل(4افرع)			
		36.5 د	26.5	مجموع د(10)										
	65-60%		15	240	30×4	150	5	30×4	6	30	مهارة الاستقبال من لاعلى(5افرع)	الثلاثاء		الأسبوع الأول
			12,5	240	30×4	150	5	30×4	5	30	مهارة الضرب الساحق(5 افرع)			
			35,5 د	27,5	مجموع د(8)									

	%65-60		15	240	30×4	180	5	30×4	6	30	مهارة حائط الصد (5 افرع)	الخميس	
			12,5	240	30×4	150	5	30×4	5	30	تمرين تغطية الملعب (5 افرع)		
		35.5 د	27,5	مجموع د(8)									

ملاحظات	الشده	المجموع زمن الراحة و زمن الأداء(د)	زمن الأداء الكلي(د)	زمن الراحة الكلية(ث)	فترة الراحة بين المجموعات (ث) أفرع التمرين	زمن أداء المجموعة(ث) فرع المرمين الواحد	المجموعات (أفرع التمرين)	فترة الراحة بين التكرارات (ث)	التكرارات للفرع الواحد من	زمن أداء التمرين(ث) الفرع الواحد	رقم التمرين	اليوم	الأسبوع	
	%65-60		8	180	30×3	120	4	30×3	4	30	مهارة الزحف (4 افرع)	الأحد	الأسبوع الثاني	
			12,5	240	30×4	150	5	30×4	5	30	مهارة الارسال من اعلى (5 افرع)			
			6	150	30×3	90	4	30×2	3	30	مهارة الاستقبال من الاسفل(4افرع)			
		36 د	مجموع 26,5	مجموع د(9,5)										
	%65-60		5,10	4	30×6	90	7	30×2	3	30	مهارة الاستقبال من لاعلى(7افرع)	الثلاثاء		
			15	4,5	30×5	150	6	30×4	5	30	مهارة الضرب الساحق(6 افرع)			
		34 د	مجموع 25,5	مجموع د(8,5)										
	%70-65		15	4,5	30×5	150	6	30×4	5	30	مهارة حائط الصد (6 افرع)	الخميس		
			12	3,5	30×5	120	6	30×2	3	40	تمرين تغطية الملعب (6 افرع)			
		35,5 د	مجموع 27	مجموع د(8,5)										

ملاحظات	الشده	المجموع زمن الراحة و زمن الأداء(د)	زمن الأداء الكلي(د)	زمن الراحة الكلية(ث)	فترة الراحة بين المجموعات (ث) أفرع التمرين	زمن أداء المجموعة(ث) فرع المرين الواحد	المجموعات (أفرع التمرين)	فترة الراحة بين التكرارات (ث)	التكرارات للفرع الواحد من	زمن أداء التمرين(ث) الفرع الواحد	رقم التمرين	اليوم	الأسبوع
												اليوم	الأسبوع
	%75-70		13,3	210	30×3	200	4	30×4	5	40	الزحف والتغطية (4 افرع)	الأحد	
			16,7	240	30×4	200	5	30×4	5	40	. مهارة الارسال من الاسفل والاستقبال من الاعلى. (5 افرع)		
		37,5 د	مجموع 30	مجموع د(7,5)									
	%80-75		12,5	3	30×4	150	5	30×2	3	50	الضرب الساحق والاستقبال من اسفل (5 افرع)	الثلاثاء	الأسبوع الثالث
			16,7	3	20×4	200	5	25×4	4	50	الارسال من الاعلى والاستقبال من الاعلى مع الضرب الساحق (5 افرع)		

		35,2 د	مجموع 29,2	مجموع د(6)									
	%75-70		20	3,5	30×3	300	4	30×4	5	60	مهارة التغطية وحائط الصد الزوجي (4 افرع)	الخمس	
		23,5 د	مجموع 23,5	مجموع د(3,5)									

ملاحظات	الشده	المجموع زمن الراحة و زمن الأداء(د)	زمن الأداء الكلي(د)	زمن الراحة الكلية(ث)	فترة الراحة بين المجموعات (ث) أفرع التمرين	زمن أداء المجموعة(ث) فرع المرين الواحد	المجموعات (أفرع التمرين)	فترة الراحة بين التكرارات (ث)	التكرارات للفرع الواحد من التمرين	زمن أداء التمرين(ث) الفرع الواحد	رقم التمرين	اليوم	الأسبوع
	65-60%		5,10	4	30×6	90	7	30×2	3	30	مهارة الارسال والاستقبال من الاعلى والضرب الساحق الخفي	الأحد	الأسبوع الرابع
			12,5	240	30×4	150	5	30×4	5	30	مهارة الارسال من اعلى (5) افرع)		
			6	150	30×3	90	4	30×2	3	30	مهارة لاستقبال من الاسفل(4افرع)		
		36 د	مجموع 26,5	مجموع د(9,5)									
	65-60%		5,10	4	30×6	90	7	30×2	3	30	مهارة لاستقبال من لاعلى(7افرع)	الثلاثاء	
			15	4,5	30×5	150	6	30×4	5	30	مهارة الضرب الساحق(6 افرع)		

		34 د	مجموع 25,5	مجموع د(8,5)									
	%70-65		15	4,5	30×5	150	6	30×4	5	30	مهارة حائط الصد (6 افرع)	الخميس	
			12	3,5	30×5	120	6	30×2	3	40	تمرين تغطية الملعب (6 افرع)		
		35,5 د	مجموع 27	مجموع د(8,5)									

ملاحظات	الشده	المجموع زمن الراحة و زمن الأداء(د)	زمن الأداء الكلي(د)	زمن الراحة الكلية(ث)	فترة الراحة بين المجموعات (ث) أفرع التمرين	زمن أداء المجموعة(ث)	فرع المرمين الواحد المجموعات (أفرع التمرين)	فترة الراحة بين التكرارات (ث)	التكرارات للفرع الواحد من التمرين	زمن أداء التمرين(ث) الفرع الواحد	رقم التمرين	اليوم	الأسبوع
	60-50%		8	180	30×3	120	4	30×3	4	30	الضرب الساحق (4 افرع)	الأحد	الأسبوع الخامس
			12,5	240	30×4	150	5	30×4	5	30	مهارة الارسال من اعلى (5 افرع)		
			6	180	30×3	90	4	30×3	3	30	الاستقبال من اعلى (4 افرع)		
		36.5 د	26.5	مجموع (10د)									
	65-60%		15	240	30×4	150	5	30×4	6	30	حائط الصد الزوجي(5 افرع)	الثلاثاء	
			12,5	240	30×4	150	5	30×4	5	30	الضرب الساحق المواجه(5 افرع)		
		35.5 د	27,5	مجموع (8د)									
	65-60%		15	240	30×4	180	5	30×4	6	30	حائط الصد بثلاث لاع (5 افرع)	الخميس	
			12,5	240	30×4	150	5	30×4	5	30	تمرين تغطية الملعب (5 افرع)		
		35.5 د	27,5	مجموع (8د)									

ملاحظات	الشده	المجموع زمن الراحة و زمن الأداء(د)	زمن الأداء الكلي(د)	زمن الراحة الكلية(ث)	فترة الراحة بين المجموعات (ث) أفرع التمرين	زمن أداء المجموعة(ث) فرع المرين الواحد	المجموعات (أفرع التمرين)	فترة الراحة بين التكرارات (ث)	التكرارات للفرع الواحد من التمرين	زمن أداء التمرين(ث) الفرع الواحد	رقم التمرين	اليوم	الأسبوع
	%75-70		13,3	210	30×3	200	4	30×4	5	40	الزحف والتغطية (4 افرع)	الأحد	الأسبوع السادس
			16,7	240	30×4	200	5	30×4	5	40	مهارة الارسال والاستقبال(5 افرع)		
		37,5 د	مجموع 30	مجموع د(7,5)									
	%80-75		12,5	3	30×4	150	5	30×2	3	50	تحركات الليبرو (5 افرع)	الثلاثاء	الأسبوع السادس
				16,7	3	20×4	200	5	25×4	4	50		
		35,2 د	مجموع 29,2	مجموع د(6)									
	%75-70		20	3,5	30×3	300	4	30×4	5	60	تشكيل W (4 افرع)	الخميس	الأسبوع السادس
			23,5 د	مجموع 23,5	مجموع د(3,5)								

والجدول رقم (1) يوضح مكونات البرنامج التدريبي المقترح

ملاحظات	الشده	المجموع زمن الراحة و زمن الأداء(د)	زمن الأداء الكلي(د)	زمن الراحة الكلية(ث)	فترة الراحة بين المجموعات (ث) أفرع التمرين	زمن أداء المجموعة(ث) فرع المبرين الواحد	المجموعات (أفرع التمرين)	فترة الراحة بين التكرارات (ث)	التكرارات للفرع الواحد من التمرين	زمن أداء التمرين(ث) الفرع الواحد	رقم التمرين	اليوم	الأسبوع
	50-60%		8	180	30×3	120	4	30×3	4	30	الضرب الساحق من الخلف (4 افرع)	الأحد	الأسبوع السابع
			12,5	240	30×4	150	5	30×4	5	30	مهارة حائط الصد (5 افرع)		
			6	180	30×3	90	4	30×3	3	30	مهارة التغطية وحائط الصد الزوجي (4افرع)		
		36.5 د	26.5	مجموع د(10)									
	60-65%		15	240	30×4	150	5	30×4	6	30	الضرب الساحق والاستقبال من الاسفل(5افرع)	الثلاثاء	
			12,5	240	30×4	150	5	30×4	5	30	تمرين الزحف والتغطية(5 افرع)		

ملاحظات	الشده	المجموع زمن الراحة و زمن الأداء(د)	زمن الأداء الكلي(د)	زمن الراحة الكلية(ث)	فترة الراحة بين المجموعات (ث) أفرع التمرين	زمن أداء المجموعة(ث) فرع المرين الواحد	المجموعات (أفرع التمرين)	فترة الراحة بين التكرارات (ث)	التكرارات للفرع الواحد من التمرين	زمن أداء التمرين(ث) الفرع الواحد	رقم التمرين	اليوم	الأسبوع
		35.5	27,5	مجموع د(8)									
	65-60%		15	240	30×4	180	5	30×4	6	30	اللييرو والتحركات (5 افرع)	الخميس	
			12,5	240	30×4	150	5	30×4	5	30	تمرين تغطية الملعب (5 افرع)		
		35.5	27,5	مجموع د(8)									
	60-50%		8	180	30×3	120	4	30×3	4	30	الضرب الساحق (4 افرع)	الأحد	
			12,5	240	30×4	150	5	30×4	5	30	مهارة الارسال من اعلى (5 افرع)		
			6	180	30×3	90	4	30×3	3	30	الاستقبال من اعلى (4 افرع)		
		36.5	26.5	مجموع د(10)									
	90-80%										مباراة ودية	الثلاثاء	

	%70-60											التركيز على نقاط الضعف والاحصائيات المباراة	الخميس

الملحق رقم 2

وصف الاختبارات المهارية المستخدمة

1- توجيه الارسال

الهدف: قياس دقة توجيه الإرسال.

الأدوات:

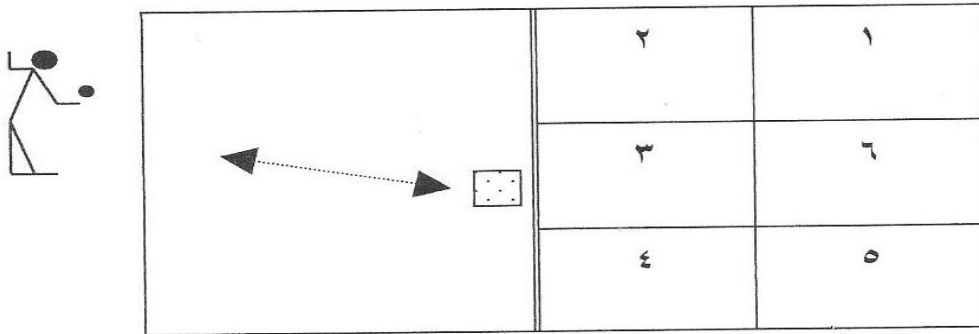
6 كرات طائرة، ملعب مجهز، شريط لاصق.

وصف الاداء:

توضع الكرات في صندوق اسفل الشبكة في المنتصف و يقسم الملعب كما في الشكل رقم (10) يقوم اللاعب بالجري لإحضار كرة و العودة الى منطقة الارسال ليوجه الكرة الاولى الى المربع رقم (1) ثم يكرر العملية الى مركز (2) ثم (3) ثم (4) ثم (5) ثم (6)

التسجيل:

يمنح كل لاعب 6 محاولات و يسجل الكرة التي تدخل داخل المربع المطلوب تأخذ علامتان ، الكرة التي تكون خارج المربع تحصل على 1 درجة ، اما الكرة التي تسقط خارج الملعب فتكون صفراً من النقاط .



2- الاستقبال

الهدف: قياس القدرة على الاستقبال

الأدوات: شريط لاصق، 10كرات، ملعب مجهز

مواصفات الأداء:

1_ يقسم الملعب إلى منطقتين (أ) (ب) (3 * 4.5)

2_ في مركز 2 يقف لاعب كهدف.

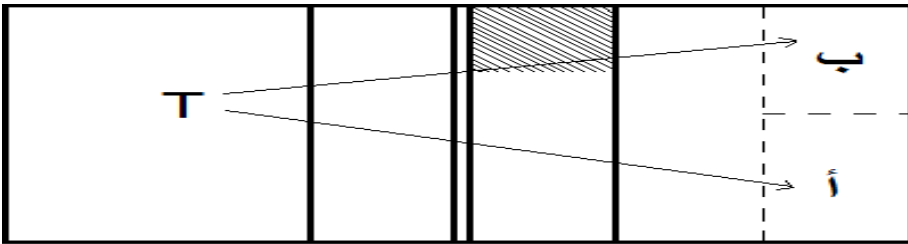
3_ يؤدي اللاعب 5 محاولات من داخل كل منطقة

التسجيل:

* نقطتين للكرة التي توجه إلى الهدف مباشرة

* نقطة للكرة الملامسة للهدف.

* صفر نقاط للكرة البعيدة عن الهدف



3. الضرب الساحق

الهدف: اختبار الضرب الساحق

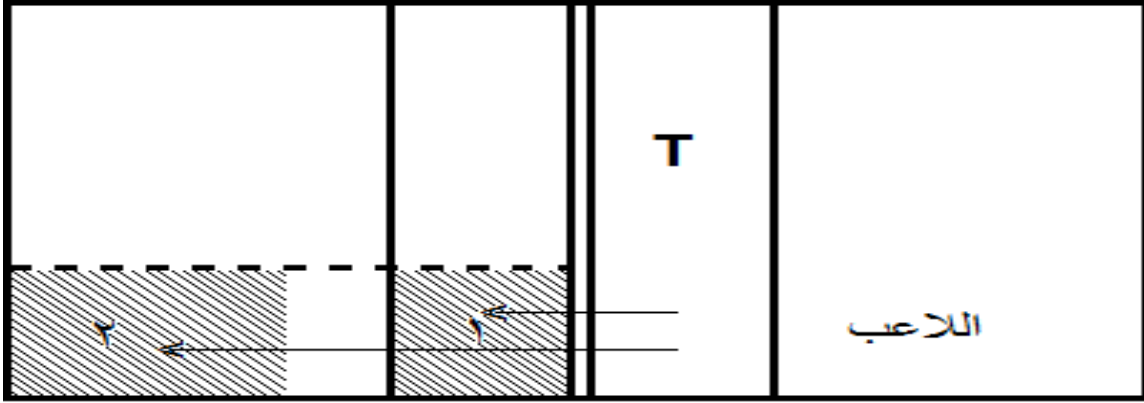
الادوات: ملعب كرة الطائرة، شريط لاصق، 10 كرة طائرة.

مواصفات الاداء:

يقسم الملعب الى منطقتين كما في الشكل () وابعادها 3*3 م ومنطقة (2) وابعادها 3 * 6. يقوم اللاعب بتوجيه 5 كرات الى كل منطقة، ويعطى اللاعب 30 ثانية راحة بعد كل 5 محاولات، وعلى المدرب ان يراعي ان تكون كل الكرات المرفوعة بنفس المستوى.

التسجيل:

تحسب عدد المحاولات الصحيحة من 10 المجموع العام.



4. سرعة ودقة الاعداد.

الهدف: قياس سرعة ودقة الاعداد

الأدوات المستخدمة:

_دائرة نصف قطرها 306م دائرة ملعب كرة سلة.

_كرة طائرة.

_ساعة توقيت.

مواصفات الأداء:

على المختبر أن يجلس في منتصف الدائرة ويقوم بالتمرير من أعلى لمدة 20 ثانية، وارتفاع لا يقل عن 1 م، والبقاء ضمن حدود مركز الدائرة.

شروط أداء الاختبار:

1- ارتفاع الكرة لا يقل عن 1 م.

2- التزام المختبر بالوجود بحدود مركز الدائرة.

3- عند سقوط الكرة على الأرض يمكن إحضارها والاستمرار في الأداء وهو 20 ثانية.

التسجيل:

يتم احتساب عدد الممرات الصحيحة خلال الزمن المحدد وهو 20 ثانية

5.حائط الصد.

الهدف: إختبار حائط الصد.

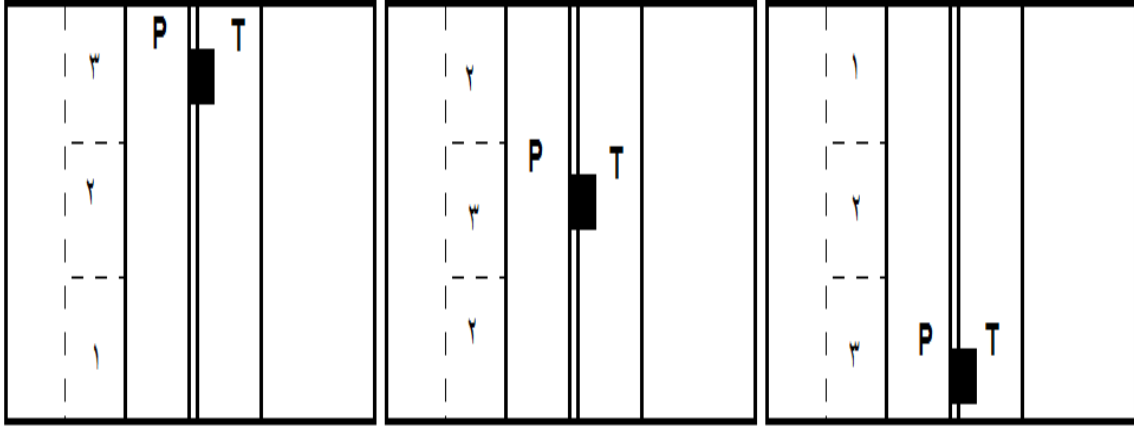
الادوات: ملعب مجهز، 10 كرات، طاولة، شريط لاصق.

مواصفات الاداء:

1_ يقسم الملعب في المنطقة الخلفية الى ثلاث مناطق و بالقرب من منطقة الهجوم (3*3) كما في الشكل رقم ().

2 _ يقوم المدرب الواقف بضرب الكرة على يدي اللاعب. واللاعب بدوره يحاول توجيه الكرة الى المنطقة الخلفية مستخدم مهارة الصد.

التسجيل: تجمع العلامات التي يحصل عليها اللاعب من خلال مكان سقوط الكرة ويعطى اللاعب فترة راحة بين كل خمس كرات 30ث راحة.



6. الزحف

الهدف: سرعة مهارة الزحف

الادوات: ملعب مجهز، ساعة إيقاف

مواصفات الاداء:

يقوم اللاعب بالزحف من مركز رقم 1 مروراً الى مركز 2 زحف مواجه ثم الى مركز 3 ثم الى مركز 4 زحف جانباً، ثم الى مركز 5 زحف مواجه لظهر.

مع ضرورة الزحف بالطريق القانونية.

التسجيل: يتم تسجيل الزمن المستغرق

ملحق رقم (3)

اسماء لجنة المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم

الرقم	الاسم	التخصص	الرتبة العلمية	الجامعة
1	أ.د. عبد الناصر القدومي	فسيولوجيا الرياضة كرة الطائرة	أستاذ	جامعة النجاح الوطنية
2	د. بشار الصالح	فسيولوجيا الرياضة كرة الطائرة	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
3	د. بدر رفعت	كرة السلة	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
4	د. قيس نعيرات	الإصابات الرياضية	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
5	د. محمود الاطرش	علم نفس كرة قدم	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
6	أ.د. بهجت ابو طامع	تعلم حركي وتدريب	أستاذ	جامعة فلسطين التقنية خضوري
7	د. ثابت اشتيوي	العاب قوى	أستاذ مشارك	جامعة فلسطين التقنية خضوري
8	د. مؤيد شناعة	كشافة وذوي الإعاقة	أستاذ مساعد	جامعة القدس ابو ديس

ملحق رقم (4)

اسماء لجنة المحكمين المتخصصين في كرة الطائرة جلوس ومكان عملهم

الرقم	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	نصر الصفدي	كرة الطائرة جلوس	تربية جنوب نابلس
2	عنان لبادة	كرة الطائرة جلوس	نادي المستقبل الرياضي
3	بشار مسمار	كرة الطائرة جلوس	وزارة الصحة
4	احمد بني شمسة	كرة الطائرة جلوس	ناشط في رياضة المعاقين

An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies

**The Effect of a Proposed Training Program on Some
of Sitting Volleyball Skills for West Bank Team**

By

Shatha Mohammad Ahmad Dawabsheh

Supervisor

Prof. Imad Abdul Haq

**The Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirement for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus-Palestine.**

2019

**The Effect of a Proposed Training Program on Some of Sitting
Volleyball Skills for West Bank Team**

By

Shatha Mohammad Ahmad Dawabsheh

Supervisor

Prof. Imad Abdul Haq

Abstract

The purpose of this study was to identify the effect of a proposed training program on some of sitting volleyball skills for west Bank team. To achieve that, the study was conducted on a purposive sample consisting of (16) players of west bank team in sitting volleyball. The sample was equally distributed into two groups: the experimental group (n= 8) and the control group (n= 8). The researcher used the experimental approach and implemented a proposed training program after fulfilling its scientific conditions. Data were analyzed using SPSS program and the level of significance was set at (0.05).

The results of the study revealed that there were statistically significant differences in the post test of all sitting volleyball skills except blocking skill between the experimental and control groups in favor of the experimental group. These results confirm the preference of the proposed training program in enhancing the most of studied sitting volleyball skills in comparison with the traditional training program.

The researcher recommends the need of using this program in training this marginalized category of players in Palestine and the Arabic world for its physical and psychological effects on them.

