

بناء اختبارات بدنية خاصة للاعبين الكرة الطائرة المعاقين

أ.م.د. نسرین بهجت عبد الله
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة صلاح الدين

ملخص البحث العربي:

هدف البحث الى بناء اختبارات بدنية خاصة للاعبين الكرة الطائرة المعاقين، واستعملت الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وتم اختيار عينة البحث البالغ عددها (84) لاعباً معاقاً من مجتمع البحث الكلي البالغ عدده (94) لاعباً يمثلون فرق خمسة أندية، وأربعة لجان فرعية بالكرة الطائرة للمعاقين، وبعد أن تم تحديد القدرات البدنية من قبل مجموعة من السادة الخبراء والمختصين واختيار المواقف التي تصلح لها كاختبارات بدنية خاصة والبالغ عددها (4) اختبارات، وبإجراء التجربة للاستطلاعية تم التأكد من صلاحية الاختبارات وتحقيق أسسها العلمية (الصدق، والثبات، والموضوعية)، فضلاً عن قدرتها التمييزية بين أفراد عينة البناء، ومعامل الصعوبة والسهولة لها، وأجريت الباحثة المعالجات الإحصائية المناسبة، وفي ضوء ذلك توصلت الباحثة إلى استنتاجات عدة أهمها: (تم التوصل لبناء الاختبارات البدنية الخاصة للاعبين الكرة الطائرة المعاقين بالاعتماد على الوسائل العلمية الخاصة ببناء الاختبارات، إذ تم الحصول على مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة وهي: دفع الكرة الطبية من الجلوس لأبعد مسافة ممكنة، تكرار رمي الكرة الطبية من الجلوس لمدة (15) ثانية، الجلوس من الرقود لمدة (60) ثانية، اللمس للأمام والخلف المدة (30) ثانية)، وفي ضوء استنتاجات البحث وضعت الباحثة بعض التوصيات لهما (اعتماد الاختبارات البدنية الخاصة في عملية التقويم المستمر للاعبين الكرة الطائرة المعاقين، فضلاً عن اعتماد الاختبارات البدنية الخاصة في عملية انتقاء لاعبي الكرة الطائرة المعاقين).

Building special physical exams for disabled volleyball players

Assist prof dr.nasreen bahgat Abdullah

nasshoot2007@yahoo.com

Salahaddin University - College of Physical Education and Sports Sciences

Summary:

The aim of the research was to build special physical tests for disabled volleyball players, and the researcher used the descriptive method in the survey method. The research sample of (84) disabled players was chosen from the total research community of (94) players representing five clubs teams and four sub-committees in volleyball for the disabled. And after identifying the physical abilities by a group of experts and specialists and choosing the positions that are suitable for them as special physical tests, which are (4), By conducting the exploratory experiment, the validity of the tests was verified and their scientific foundations (truthfulness, consistency, and objectivity) were verified, as well as their ability to distinguish between members of the construction sample, and the difficulty factor and ease of it. Building of special physical tests for disabled volleyball

players has been achieved by relying on scientific methods for building tests, In light of this, the researcher came to several conclusions, the most important of which are: (The construction of special physical tests for disabled volleyball players was reached by relying on scientific methods for building tests, as a set of special physical tests were obtained, namely: (Pushing the medical ball from sitting as far as possible, Repeated throwing the medical ball from sitting for (15) seconds, sitting from lying down for (60) seconds, touching forward and backward for (30) seconds), and in light of the research findings, the researcher made some recommendations, the most important of which are (the adoption of special physical tests in the process of continuous evaluation of players Handicapped volleyball, as well as the adoption of special physical exams in the selection process for disabled volleyball players.

1-1 المقدمة:

يهدف التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي الارتقاء بمستوى الأداء المهاري وما يحيطه من جوانب مختلفة ومتعددة، الأمر الذي أدى إلى اعتماد القائمون بالعملية التدريبية على دور الاختبارات كوسيلة مهمة لتقييم أداء اللاعبين، إذ تعد الاختبارات أداة مساهمة من أدوات التقويم في المجال الرياضي والتي تركز عليها علوم الرياضة وأهمها علم التدريب الرياضي.

إن تقييم مستويات الأداء المختلفة، ومنها الأداء البدني وكشف نقاط القوة والضعف في أثناء التدريب والمباريات والعمل على تطويره بشكل موضوعي ودقيق لدى لاعبي الكرة الطائرة المعاقين يؤدي إلى تكوين رؤية واضحة وتقدير الحالة البدنية من أجل تقديم حلول استثمارها من قبل المدربين لتعديل مسار التقدم في مستويات اللاعبين البدنية، ومن ثم تحقيق الأهداف الموضوعية من قبلهم وأهمها الحصول على مراكز متقدمة في البطولات.

وتعد لعبة الكرة الطائرة المعاقين من الألعاب الرياضية التي حظيت بمكانة كبيرة أسوة بالألعاب الرياضية الأخرى، لذا تجد الباحثة من الأهمية أن تتناسب اختبارات البدنية مع طبيعة اللاعبين من ناحية القدرات البدنية الخاصة بهم، وهنا تكمن أهمية البحث في وضع أو بناء اختبارات بدنية تخص أفراد هذه الفئة وتعتمد من قبل كوادرها التدريبية في أثناء عملية اختيار لاعبي الكرة الطائرة المعاقين وتدريبهم.

1-2 مشكلة البحث:

تؤدي القدرات البدنية دوراً بارزاً وحيوياً لتطوير المهارات الأساسية في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية وإجادتها بشكل عام والكرة الطائرة للمعاقين بشكل خاص، إذ يرتبط مقدار وحجم هذه القدرات بحسب نوع المهارة الحركية، ولأهمية القدرات البدنية في لعبة الكرة الطائرة للمعاقين، ولضرورة معرفة المدربين المستوى الحقيقي للاعبين في هذه القدرات، ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والبحوث ذات العلاقة لم تتوفر اختبارات خاصة بقياس مستوى القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة المعاقين، لذلك جاءت هذه الدراسة لبناء اختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة للتعرف على نقاط الضعف والقوة لدى اللاعبين المعاقين والوقوف على المستوى الحقيقي لهم للإعطاء فرصة للمدربين على تدريبهم على وفق هذه القدرات في هذه اللعبة.

3-1 أهداف البحث:

- بناء اختبارات بدنية خاصة للاعبي الكرة الطائرة المعاقين.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبو أندية العراق بالكرة الطائرة للمعاقين.

2-4-1 المجال الزمني: المدة من 2020/11/15 ولغاية 2020/12/15.

3-4-1 المجال المكاني: - القاعات الداخلية المغلقة الرياضية لأندية المعاقين.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استعملت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعيناته:

2-2-1 مجتمع البحث : تمثل مجتمع البحث بلاعبي الكرة الطائرة المعاقين والبالغ عددهم (104) لاعباً يمثلون فرق خمسة أندية هي: (ذي قار، وسام المجد، اشنونا، الولاء)، وأربعة لجان هي (لجنة بابل، لجنة واسط، لجنة المثنى، لجنة ذي قار)، تم استبعاد مجموعة من اللاعبين لعدم الحضور والإصابة البالغ عددهم (10) لاعبين وبهذا أصبح العدد (94) لاعباً.

2-2-2 عينات البحث: تمثلت عينات البحث بالآتي:-

1- عينة بناء الاختبارات: تم اختيار عينة بناء المقياس بشكل عشوائي والبالغ عددها (84) لاعباً وبنسبة مئوية مقدارها (89.361%).

2- عينة التجربة الاستطلاعية : تم اختيار العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث أيضاً وبعدها (10) لاعبين يمثلون فريق نادي ذي قار وبنسبة مئوية مقدارها (10.638%).

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعيناته والنسب المئوية لها

ت	التفاصيل	العدد	النسبة المئوية%
1	عينة بناء الاختبارات	84	89.361%
2	عينة التجربة الاستطلاعية	10	10.638%
3	العدد الكلي	94	100%

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث: استعانت الباحثة بالوسائل والأدوات والأجهزة

الآتية:-

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الاستبانة.

3-الاختبارات والقياس.

4-المقابلات الشخصية.

5-ساعة توقيت عدد(2).

6-كرات طبية زنة(3) كغم وزنة (1)كغم.

7-شريط لاصق ملون وشريط قياس.

8-حائط أملس.

9-بساط(مرتبة) رياضي عدد(1).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد الهدف من بناء الاختبارات البدنية:- نظراً لقلّة أو ندرة وجود اختبارات بدنية خاصة بلاعبي

الكرة الطائرة المعاقين، قامت الباحثة ببناء بعض الاختبارات البدنية من أجل التعرف على حقيقة بعض

القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة المعاقين.

2-4-2 تحديد بعض القدرات البدنية الخاصة:- لتحديد بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي الكرة الطائرة

المعاقين، أعدت الباحثة استبانة خاصة تضم مجموعة القدرات البدنية الخاصة(الملحق 1)، وتم عرضها على

مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات (الاختبارات والقياس، الكرة الطائرة) (الملحق 2)، ولمعرفة

صلاحية هذه الاختبارات المصممة أعدت الباحثة استبانة خاصة(الملحق 3)، وتم عرضها على مجموعة من السادة

الخبراء والمختصين(الملحق 2) لبيان صلاحية هذه الاختبارات المصممة، وبعد جمع استمارات الاستبانة

الخاصة بذلك، قامت الباحثة باستخراج النتائج، إذ تبين إن الاختبارات حصل على نسبة اتفاق مئوية

مقدارها(100%)، وكما هو مبين في الجدول (4).

الجدول(4)

يبين النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمختصين حول صلاحية اختبارات القدرات البدنية

ت	الاختبارات البدنية	عدد الخبراء	الموافقون	الغير موافقين	النسبة المئوية %
1	دفع الكرة الطبية من الجلوس لأبعد مسافة ممكنة.	10	10	0	100%
2	تكرار رمي الكرة الطبية من الجلوس لمدة(15) ثانية.	10	10	0	100%
3	الجلوس من الرقود لمدة (60) ثانية.	10	10	0	100%
4	اللمس للأمام والخلف المدة (30) ثانية.	10	10	0	100%

2-4-3- التجربة الاستطلاعية:- أجريت الباحثة تجربة استطلاعية لاختبارات القدرات البدنية التي سوف تقوم

ببنائها على عينة من لاعبي الكرة الطائرة المعاقين البالغ عددهم (10) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج

عينة البحث الرئيسة، والهدف من إجراء هذه التجربة هو:-

1-التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستعملة.

2- التعرف على ملائمة الاختبارات والاستمارة لعينة البحث.

3- التعرف على الوقت المستغرق لإجراء كل اختبار.

4- التعرف على عدد المحاولات لكل اختبار.

5- التعرف على الصعوبات التي قد ترافق الإجراء الرئيس للاختبارات والاستمارة على عينة البحث الرئيسة.

6- ايجاد الأسس العلمية للاختبارات.

2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات:-

1- صدق الاختبارات: يقصد بصدق الاختبار "أن يقيس الخاصية التي وضع من أجلها". (1 : 141) وقد

اعتمدت الباحثة على صدق المحكمين من خلال اتفاق الخبراء الذين اعتمدتهم في ترشيح الاختبارات، وقد اعتمدت الباحثة نسبة (75%) كحد أدنى لاتفاق آراء الخبراء والمتخصصين حول قبول الاختبار، إذ يذكر (بلوم) أن "على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق". (1: 30)

2- ثبات الاختبار: يعني ثبات الاختبار "درجة التماسك والدقة التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة أن تقيس الظاهرة موضوع القياس". (4: 64) وقد استعملت الباحثة طريقة إعادة الاختبارات بعد فاصل زمني على (10) لاعبين بتاريخ من 2020/11/17، ثم أعيد تطبيقها مرة ثانية بعد مرور سبعة أيام، أي بتاريخ 2020/11/24 واجري معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارين وأظهرت نتائج معامل الارتباط أن هناك علاقة ارتباط عالية، مما يؤكد ثبات الاختبارات، وكما هو مبين في الجدول (4).

3- موضوعية الاختبارات: الموضوعية هي "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين". (5: 64) والاختبارات المستعملة هي سهلة وواضحة التعليمات ومحددة الدرجات وبهذا تتمتع الاختبارات بموضوعية تامة.

الجدول (4)

يبين معامل الصدق والثبات لاختبارات القدرات البدنية المختارة

ت	اختبارات القدرات البدنية	وحدة القياس	الصدق	الثبات
1	دفع الكرة الطبية من الجلوس لأبعد مسافة ممكنة.	سم	95%	0.88
2	تكرار رمي الكرة الطبية من الجلوس لمدة (15) ثانية.	عدد	90%	0.84
3	الجلوس من الرقود لمدة (60) ثانية.	عدد	100%	0.89
4	اللمس للأمام والخلف المدة (30) ثانية.	عدد	93%	0.86

2-4-5- التجربة الرئيسة: تم تطبيق الاختبارات البدنية على عينة البحث الرئيسة (عينة البناء) البالغ عددها (84) لاعباً بالكرة الطائرة المعاقين في بعض أندية العراق المدة من 2020/11/26 ولغاية 2020/12/25.

2-4-6 القدرة التمييزية للاختبارات: لحساب القدرة التمييزية للاختبارات البدنية، قامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات على عينة من مجتمع البحث (عينة البناء) البالغ عددها (84) لاعباً، ثم قامت الباحثة بترتيب درجات هذه العينة ترتيباً تصاعدياً من أدنى درجة إلى أعلى درجة، بعد ذلك تم اخذ الباحث نسبة (27%) من الدرجات العليا ونسبة (27%) من الدرجات الدنيا، وبذلك أصبح عدد اللاعبين (46) لاعبا للمجموعتين العليا والدنيا معاً، ثم بعد ذلك استخرجت الباحث المؤشرات الإحصائية لكلا المجموعتين (الوسط الحسابي والانحراف المعياري) وعولجت إحصائياً باختبار (t) للعينات المستقلة، إذ أكدت هذه النتائج ان للاختبارات قدرة تمييزية عالية مما يكسبها صلاحية الاستعمال، وكما هو مبين في الجدول (5).

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاستخراج القدرة التمييزية للاختبارات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة للمعاقين

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	دفع الكرة الطبية من الجلوس لأبعد مسافة ممكنة.	م	0.64	6.85	0.57	5.22	8.92	معنوي
2	تكرار رمي الكرة الطبية من الجلوس لمدة (15) ثانية.	عدد	1.74	12.92	1.62	9.86	6.04	معنوي
3	الجلوس من الرقود لمدة (60) ثانية.	عدد	3.45	56.94	4.02	49.71	5.59	معنوي
4	اللمس للأمام والخلف المدة (30) ثانية.	عدد	3.56	28.89	3.88	22.69	5.52	معنوي
قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (44).								

تبين نتائج الجدول (5) إن قيمة (t) المحسوبة بين الدرجات الدنيا والدرجات العليا لعينة بناء الاختبارات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة للمعاقين جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (44)، ما يدل على إن للاختبارات البدنية قدرة تمييزية بين أفراد العينة.

2-4-7 مواصفات الاختبارات البدنية الخاصة:

1- اختبار القدرة الانفجارية للذراعين للاعبين الكرة الطائرة المعاقين.

-اسم الاختبار:-دفع الكرة الطبية من الجلوس لأبعد مسافة ممكنة.

-هدف الاختبار:-قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم(الذراعين)،(القدرة الانفجارية).

-الأدوات المستعملة في الاختبار:-كرة طبية(3 كيلوغرام، شريط قياس، حائط أملس، استمارة تسجيل البيانات).

-مواصفات الأداء:-يقوم اللاعب بإجراء إحماء لمدة (10 دقائق، بعدها يجلس اللاعب على الأرض بفتح الرجلين قليلاً، والتصاق ظهره بالحائط مع مسك الكرة الطبية بواسطة اليدين ووضعها بمستوى الصدر، ويكون وضع الساعدين موازياً للأرض، يقوم اللاعب بدفع الكرة الطبية بأقصى قوة مع المحافظة على التصاق ظهره بالحائط.

-طريقة التسجيل:-يعطى اللاعب ثلاث محاولات، ويتم تسجيل المسافة من الحائط إلى مكان سقوط الكرة على الأرض، وتحسب نتيجة أفضل محاولة.

2-اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعبين الكرة الطائرة المعاقين.

-اسم الاختبار:-تكرار رمي الكرة الطبية من الجلوس لمدة(15) ثانية.

-هدف الاختبار:-قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم(الذراعين)،(القوة المميزة بالسرعة للذراعين).

-الأدوات المستعملة في الاختبار:-كرة طبية(1 كيلوغرام، شريط قياس، حائط أملس، استمارة تسجيل البيانات).

-مواصفات الأداء:-يقوم اللاعب بإجراء إحماء لمدة(10دقائق،بعدها يجلس اللاعب على الأرضبفتح الرجلين قليلاً على خط البداية الذي يبعد عن الحائط الأملس(2)مترين، يمسك الكرة الطبية بواسطة اليدين ووضعها أمام الرأس، ويكون وضع الساعدين موازياً للأرض، يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية على الحائط الأملس بأقصى قوة وسرعة لمدة (15) ثانية.

-طريقة التسجيل:-يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط،ويتم تسجيل عدد التكرارات الصحيحة.

3-اختبار تحمل القوة للاعبين الكرة الطائرة المعاقين.

-اسم الاختبار:-الجلوس من الرقود لمدة (60) ثانية.

-الهدف من الاختبار:-قياس تحمل قوة عضلات البطن والعضلات القابضة في الفخذين لمدة(60) ثانية.

-الأدوات المستعملة في الاختبار:-ساعة إيقاف عدد(1)، بساط (مرتبة) رياضية، استمارة تسجيل البيانات.

-مواصفات الأداء:-يقوم اللاعب بإجراء إحماء لمدة (10دقائق،بعدها يجلس اللاعب على الأرضبفتح الرجلين قليلاً على خط البداية الذي يبعد عن الحائط الأملس(2)مترين، يمسك الكرة الطبية بواسطة اليدين ووضعها أمام الرأس، ويكون وضع الساعدين موازياً للأرض، يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية على الحائط الأملس بأقصى قوة وسرعة لمدة (15) ثانية.

-طريقة التسجيل:-يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط،ويتم تسجيل عدد التكرارات الصحيحة.

4- اختبار المرونة الحركية للجذع للاعبى الكرة الطائرة المعاقين.

-اسم الاختبار :-اللمس للأماموالخلف المدة (30) ثانية.

-الهدف من الاختبار :-قياس المرونة الحركية للجذع (اللمس للأماموالخلف) المدة (30) ثانية.

-الأدوات المستعملة في الاختبار : ساعة إيقاف عدد(1)، حائط أملس، شريط ملون لاصق ،استمارة تسجيل البيانات.

-مواصفات الأداء:-ترسم علامتين (X)واحدة على الارضبين الرجلين والأخرى في منتصف الحائط خلف ظهر اللاعب، يقوم اللاعب بإجراء إحماء لمدة (10) دقائق،بعدها يجلس اللاعب على الأرض بفتح الرجلين قليلاً، عند سماعه إشارة البدء يقوم بثني الجذع للأمام للمس علامة الـ (X) المرسومة على الأرض بأطراف الاصابع، ثم يقوم بمد الجذع مع الدوران لجهة اليسار للمس علامة الـ (X) الموجودة خلف الظهر بأطراف الاصابع، ثم يقوم بثني الجذع ومده للمس علامة الـ (X) الموجودة بين الرجلين مرة ثانية، ثم مد الجذع مع الدوران لجهة (X) اليمين للمس علامة الـ (X) الموجودة خلف الظهر بأطراف الاصابع، يكرر هذا الأداء لأكبر عدد ممكن من المرات لمدة (30) ثانية.

شروط الأداء:-

1- أن يكون لمس علامة الـ (X) الموجودة خلف الظهر بالتعاقب مرة من جهة اليسار والأخرى من جهة اليمين.

2- يجب عدم تحريك الرجلين في أثناء الأداء.

-طريقة التسجيل:- يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط، ويتم تسجيل عدد التكرارات الصحيحة، التي أحدثها على العلامتين خلال (30) ثانية.

2-5-الوسائل الإحصائية:- لمعالجة نتائج البحث إحصائيا استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة

ومنها الآتي:- (3 : 153)

1-النسبة المئوية.

2-الوسط الحسابي.

3-الانحراف المعياري.

4-الارتباط البسيط(بيرسون).

5- قانون (t) للعينات المستقلة.

6-المنوال.

7-الخطأ المعياري.

8-معامل الالتواء.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد تطبيق الاختبارات والبالغ عددها (4) اختبارات على عينة البناء البالغ عددها (84) لاعباً تمثل العينة الرئيسة، واستخراج النتائج ومعالجتها احصائياً، قامت الباحثة بعرض الوصف الاحصائي للاختبارات البدنية الخاصة، وكما هو مبين في الجدول (6).

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال والخطأ المعياري لاستخراج معامل السهولة والصعوبة للاختبارات البدنية بالكرة الطائرة للمعاقين

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء	الخطأ المعياري	طبيعة التوزيع
1	دفع الكرة الطبية من الجلوس لأبعد مسافة ممكنة.	سم	7.22	1.32	6	0.92	0.14	اقرب الى الاعتدالي
2	تكرار رمي الكرة الطبية من الجلوس لمدة (15) ثانية.	عدد	13.79	1.82	12	0.98	0.20	اقرب الى الاعتدالي
3	الجلوس من الرقود لمدة (60) ثانية.	عدد	58.34	3.55	56	0.66	0.39	اقرب الى الاعتدالي
4	اللمس للأمام والخلف المدة (30) ثانية.	عدد	28.91	2.46	27	0.78	0.29	اقرب الى الاعتدالي

تبين نتائج الجدول (6) إن قيمة معامل الالتواء للاختبارات البدنية لا تتجاوز ($1 \pm$) وهذا يدل على هذه الاختبارات تتميز بالاعتدالية، وهذا يدل على أن الاختبارات المستعملة مناسبة للعينة، "إذ يعد "الاختبار مناسب إذا كان توزيعه طبيعياً على ان لا تشكل الاختبارات التواءً شديداً". (6: 78)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1-تم التوصل لبناء الاختبارات لبعض القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة المعاقين بالاعتماد على الوسائل العلمية الخاصة ببناء الاختبارات، إذ تم الحصول على مجموعة من الاختبارات لبعض القدرات البدنية وهي:-

أ-دفع الكرة الطبية من الجلوس لأبعد مسافة ممكنة.

ب-تكرار رمي الكرة الطبية من الجلوس لمدة (15) ثانية.

ج-الجلوس من الرقود لمدة (60) ثانية.

د- اللمس للأمام والخلف المدة (30) ثانية.

2-تسهم نتائج البحث الحالي في النهوض بمستويات القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة المعاقين.

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد الاختبارات الخاصة ببعض القدرات البدنية في عملية التقويم المستمر للاعبين الكرة الطائرة المعاقين.
 - 2- اعتماد الاختبارات الخاصة ببعض القدرات البدنية في عملية انتقاء لاعبي الكرة الطائرة المعاقين.
 - 3- التأكيد على ضرورة بناء اختبارات بدنية أخرى للاعبين الكرة الطائرة المعاقين.
 - 4- التأكيد على ضرورة بناء اختبارات بدنية أخرى على فئات عمرية غير عينة البحث الحالية ولكلا الجنسين.
 - 5- ضرورة الاهتمام بتدريب القدرات البدنية التي تناولها البحث الحالي وبمناهج تدريبية علمية شاملة.
- المصادر:

- 1- بنيامين بلوم (وآخرون). تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، (ترجمة) محمد أمين المفتي (وآخرون)، دار الحكمة ماكجروهيل للنشر، 1983.
- 2- عبد القادر كراجه. القياس والتقويم في علم النفس رؤية جديدة، عمان، دار البازوري، 1997.
- 3- علي سلوم الحكيم. الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، القادسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2004.
- 4- ليلي السيد فرحات. القياس المعرفي الرياضي، ط1 ، القاهرة ،، مركز الكتاب للنشر، 2002.
- 5- مصطفى حسين الباهي. المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 6- صلاح الدين محمد علام. تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.

الملحق (1) استبانة تحديد بعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبين الكرة الطائرة المعاقين

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم (بناء اختبارات بدنية خاصة للاعبين الكرة الطائرة المعاقين) ، ونظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها يرجى تفضلكم بتحديد القدرات البدنية لبناء اختبارات لها، لذا تضع الباحثة بين أيديكم مجموعة من القدرات البدنية وعرضها على سيادتكم، أملين بالتفضل مشكورين بالموافقة على تأشير علامة (√) في مربع الاختيار المناسب، وإبداء أي ملاحظة تجدونها مهمة ولم ترد في الاستبانة.

شاكرين تعاونكم معنا

ت	القدرات البدنية	التأشير
1	القدرة الانفجارية للذراعين	
2	تحمل القوة للذراعين	
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
4	السرعة الحركية للذراعين	
5	المرونة الحركية للجذع	
6	اضافة أي قدرة بدنية أخرى	

الملحق (3) استبانة تحديد بعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبين الكرة الطائرة المعاقين

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم (بناء اختبارات بدنية خاصة للاعبين الكرة الطائرة المعاقين) ، ونظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها يرجى تفضلكم بتحديد صلاحية اختبارات بعض القدرات البدنية، لذا تضع الباحثة بين أيديكم مجموعة من الاختبارات لبعض القدرات البدنية المختارة وعرضها على سيادتكم، أملين بالتفضل

مشكورين بالموافقة على تأشير علامة (√) في مربع الاختيار المناسب، وإبداء أي ملاحظة تجدونها مهمة ولم ترد في الاستبانة.

ت	الاختبارات البدنية	التأشير
1	دفع الكرة الطبية من الجلوس لأبعد مسافة ممكنة.	
2	تكرار رمي الكرة الطبية من الجلوس لمدة (15) ثانية.	
3	الجلوس من الرقود لمدة (60) ثانية.	
4	اللمس للأمام والخلف لمدة (30) ثانية.	

1- اختبار القدرة الانفجارية للذراعين للاعبين الكرة الطائرة المعاقين.

- اسم الاختبار: -دفع الكرة الطبية من الجلوس لأبعد مسافة ممكنة.

- هدف الاختبار: -قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (الذراعين)، (القدرة الانفجارية).

- الأدوات المستعملة في الاختبار: -كرة طبية (3) كيلوغرام، شريط قياس، حائط أملس، استمارة تسجيل البيانات.

- مواصفات الأداء: -يقوم اللاعب بإجراء إحماء لمدة (10) دقائق، بعدها يجلس اللاعب على الأرض بفتح الرجلين قليلاً، والتصاق ظهره بالحائط مع مسك الكرة الطبية بواسطة اليدين ووضعها بمستوى الصدر، ويكون وضع الساعدين موازياً للأرض، يقوم اللاعب بدفع الكرة الطبية بأقصى قوة مع المحافظة على التصاق ظهره بالحائط.

- طريقة التسجيل: -يعطى اللاعب ثلاث محاولات، ويتم تسجيل المسافة من الحائط إلى مكان سقوط الكرة على الأرض، وتحسب نتيجة أفضل محاولة.

2- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعبين الكرة الطائرة المعاقين.

- اسم الاختبار: -تكرار رمي الكرة الطبية من الجلوس لمدة (15) ثانية.

- هدف الاختبار: -قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (الذراعين)، (القوة المميزة بالسرعة للذراعين).

- الأدوات المستعملة في الاختبار: -كرة طبية (1) كيلوغرام، شريط قياس، حائط أملس، استمارة تسجيل البيانات.

- مواصفات الأداء: -يقوم اللاعب بإجراء إحماء لمدة (10) دقائق، بعدها يجلس اللاعب على الأرض بفتح الرجلين قليلاً على خط البداية الذي يبعد عن الحائط الأملس (2) مترين، يمك الكرة الطبية بواسطة اليدين ووضعها أمام الرأس، ويكون وضع الساعدين موازياً للأرض، يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية على الحائط الأملس بأقصى قوة وسرعة لمدة (15) ثانية.

- طريقة التسجيل: -يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط، ويتم تسجيل عدد التكرارات الصحيحة.

3- اختبار تحمل القوة للاعبين الكرة الطائرة المعاقين.

- اسم الاختبار: -الجلوس من الرقود لمدة (60) ثانية.

- الهدف من الاختبار: - قياس تحمل قوة عضلات البطن والعضلات القابضة في الفخذين لمدة (60) ثانية.

-الأدوات المستعملة في الاختبار:-ساعة إيقاف عدد(1)، بساط (مرتبة) رياضية ،استمارة تسجيل البيانات.
-مواصفات الأداء:-يقوم اللاعب بإجراء إحماء لمدة(10)دقائق،بعدها يجلس اللاعب على الأرض بفتح الرجلين قليلاً على خط البداية الذي يبعد عن الحائط الأملس(2)مترين، يمسك الكرة الطبية بواسطة اليدين ووضعها أمام الرأس، ويكون وضع الساعدين موازياً للأرض، يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية على الحائط الأملس بأقصى قوة وسرعة لمدة (15) ثانية.

-طريقة التسجيل:-يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط، ويتم تسجيل عدد التكرارات الصحيحة.

4-اختبار المرونة الحركية للجذع للاعبين الكرة الطائرة المعاقين.

-اسم الاختبار:-اللمس للأمام والخلف المدة (30) ثانية.

-الهدف من الاختبار:-قياس المرونة الحركية للجذع (اللمس للأمام والخلف) المدة (30) ثانية.

-الأدوات المستعملة في الاختبار:-ساعة إيقاف عدد(1)، حائط أملس، شريط ملون لاصق ،استمارة تسجيل البيانات.

-مواصفات الأداء:-ترسم علامتين (X) واحدة على الأرض بين الرجلين والأخرى في منتصف الحائط خلف ظهر اللاعب، يقوم اللاعب بإجراء إحماء لمدة(10) دقائق،بعدها يجلس اللاعب على الأرض بفتح الرجلين قليلاً، عند سماعه إشارة البدء يقوم بثني الجذع للأمام للمس علامة الـ(X) المرسومة على الأرض بأطراف الأصابع، ثم يقوم بمد الجذع مع الدوران لجهة اليسار للمس علامة الـ(X) الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع، ثم يقوم بثني الجذع ومدّه للمس علامة الـ(X) الموجودة بين الرجلين مرة ثانية، ثم مد الجذع مع الدوران لجهة(X) اليمين للمس علامة الـ(X) الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع، يكرر هذا الأداء لأكثر عدد ممكن من المرات لمدة (30) ثانية.

شروط الأداء:-

1-أن يكون لمس علامة الـ(X) الموجودة خلف الظهر بالتعاقب مرة من جهة اليسار والأخرى من جهة اليمين

2-يجب عدم تحريك الرجلين في أثناء الأداء.

-طريقة التسجيل:- يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط، ويتم تسجيل عدد التكرارات الصحيحة، التي أحدثها على العلامتين خلال (30) ثانية.