



The effect of suggested exercises using a sponge mat on the level of performance of the skills of receiving and defending the field in volleyball - sitting

Qatada Hisham Abdul Ghafoor¹ Qusay Ahmed Sarhan² Randa Fouad Ali³

College of Physical Education and Sports Sciences, Ministry of Higher Education and Scientific Research, University of Baghdad, Baghdad, Iraq

Department of Student Activities, Khwarizmi College of Engineering, Ministry of Higher Education and Scientific Research, University of Baghdad, Baghdad, Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

Keywords:

- Exercise concept.
- Volleyball - sitting.
- The general concept of disability.
- Types Of Disability
- Use of devices and tools.

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

Abstract: -

The study aimed to design exercises using a sponge mat and to identify the extent of the effect of these exercises on the level of performance of the skills of receiving and defending the field in volleyball - sitting, as the researchers used the experimental method by designing the control and experimental groups to suit the nature of the research. The research community and its sample consisted of (14) players from the Wasam Al-Majd Club in volleyball - sitting, who are the entire original community and participants in the season (2023_2024). The researchers filmed a complete match for three sets by Two video cameras were used and the match was printed on CDs and distributed to the specialized evaluators, (5) evaluators, to give evaluation grades for the actual level. The researcher used the statistical package (spss) in the statistical treatments (arithmetic mean, median, t value, standard deviation). It was shown through the statistical analysis that the use of the designed exercises, which were designed by the researcher, had a significant impact on the level of performance of the skills of receiving and defending the field in volleyball - sitting, and that the use of the sponge mat had a positive impact on the level of performance of the skills in volleyball - sitting. Also, performing the exercises designed using the sponge mat had a positive impact on increasing the strength of the muscles of the arms and buttocks. Increasing this strength increased the speed of the player's transitional movement, reaction speed and skill performance, and increasing the speed resulting from the effect of increasing the strength in the muscles of the arms and buttocks had a positive impact on the level of performance of the skills (reception and defending the field).

¹ Corresponding author: qatada.h@cope.uobaghdad.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences, Ministry of Higher Education and Scientific Research, University of Baghdad, Baghdad, Iraq .

² Corresponding author: qusay.a@cope.uobaghdad.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences, Ministry of Higher Education and Scientific Research, University of Baghdad, Baghdad, Iraq .

³ Corresponding author: randaf@uobaghdad.edu.iq Department of Student Activities, Khwarizmi College of Engineering, Ministry of Higher Education and Scientific Research, University of Baghdad, Baghdad, Iraq .

تأثير تمارين مقترحة باستخدام البساط الاسفنجي في مستوى أداء مهاري الاستقبال

والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة - جلوس

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2024/12/31

م.م قتادة هشام عبد الغفور

م.م قصي احمد سرحان

م.م رنده فؤاد علي

الكلمات المفتاحية

- مفهوم التمرينات

- الكرة الطائرة - جلوس

- المفهوم العام للإعاقة

- أنواع الإعاقة

- استخدام الأجهزة والأدوات

المساعدة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، بغداد ، العراق

قسم الأنشطة الطلابية ، كلية الهندسة خوارزمي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، بغداد ، العراق

الخلاصة

هدفت الدراسة في تصميم تمارين باستخدام البساط الاسفنجي والتعرف على مدى تأثير هذه التمارين في مستوى أداء مهاري الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة - جلوس ، اذ استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته لطبيعة البحث وتكون مجتمع البحث وعينته من (14) لاعبا من نادي وسام المجد بالكرة الطائرة - جلوس وهم مجتمع الأصل بالكامل والمشاركين في الموسم (2023_2024) اذ قام الباحثون بتصوير مباراة كاملة لثلاثة أشواط بواسطة كامرتي فيديو وتم طبع المباراة على أقراص (CD) وتوزيعها على المقومين المختصين بواقع (5) مقومين لقيم إعطاء درجات تقويم للمستوى الحقيقي واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) في المعالجات الاحصائية (الوسط الحسابي ، الوسيط ، قيمة t ، الانحراف المعياري) وتبين من خلال التحليل الاحصائي ان إستعمال التمارين المصممة والتي تم تصميمها من قبل الباحث ذات تأثير معنوي على مستوى أداء مهاري الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة-جلوس ، وإن استعمال البساط الإسفنجي يَأْتُرُ تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء المهارتين بالكرة الطائرة-جلوس ، كما ان أداء التمارين المصممة باستخدام البساط الإسفنجي يَأْتُرُ إيجابياً على زيادة قوة عضلات الذراعين والأرداف ، وإن زيادة تلك القوة عملت على زيادة السرعة في الحركة الانتقالية للاعب وسرعة ردّ الفعل والأداء المهاري ، و زيادة السرعة الناتجة عن تأثير زيادة القوة في عضلات الذراعين والأرداف أثرت ايجابياً على مستوى أداء مهارات (الاستقبال ، والدفاع عن الملعب) .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعدُّ لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الفرعية (الجماعية) وقد تبوأَت مكانتها اللاتقة في كثير من الدول المتقدمة رياضياً ، اذ ظهر ذلك من خلال الدورات الاولمبية والبارالمبية والعالمية التي نراها قدّمت لونها من ألوان النشاط الحركي الجمالي ، والكرة الطائرة تضم مجموعة من المهارات الفنية الأساسية التي تستدعي تنوعاً في ادائها وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة الخاصة وعلى الرغم من أنّ المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنّها تتطلب بذل جهد كبير في دقة أدائها فضلاً عن أنّها تشكل فيما بينها ترابطاً مهارياً واحداً إذ لا يمكن اللعب من تطبيق اسهل انواع الخطط إذا أهملنا أيّاً من تلك المهارات ، ويمكن ممارسة لعبة الكرة الطائرة في فصول السنة جميعها فهي تُمارس في القاعات المغلقة والملاعب المكشوفة ، يمارسها الصغار والكبار، الأصحاء والمعاقون ، الشباب والشيوخ ، النساء والرجال على حدٍ سواء .

ولعبة الكرة الطائرة - جلوس هي واحدة من الالعاب الجماعية الممتعة والمثيرة التي تحتل مكانة كبيرة بين الالعاب الرياضية الأخرى والالعاب الفرعية خصوصاً لا سيما السنوات الاخيرة ، فالأشخاص

ذوو الإعاقة الحركية من المكونات الأساسية والرئيسية لأي مجتمع في العالم ولا يخلو مجتمع أو شعب من الإعاقات بأنواعها المختلفة ، فقد ولدت هذه الشريحة بعد الحروب التي فرضت على الشعوب ، حتى أصبحت شريحة واسعة في المجتمع لا يمكن التغافل عنها أو تهميشها ، " وان رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة تهدف من خلال برامجها وأنشطتها المختلفة إلى بناء شخصية الفرد المعاق لكي ينمو، نمواً متزناً ويتكيف مع الواقع الجديد الذي رافقه جراء إعاقته، إذ ظهر هذا واضحاً حينما حقق الرياضيون من ذوي الاحتياجات الخاصة إنجازات عديدة تمّ من خلالها الحصول على أوسمه ومراكز متقدمة في مختلف الأنشطة الرياضية فردية كانت ام جماعية ، وعلى مستوى رياضة الكرة الطائرة - جلوس يعدّ المنتخب الوطني العراقي من أفضل المنتخبات الآسيوية المتقدمة وقد احتلّ المركز الثالث في اخر بطولة مؤهلة لكأس العالم لقارة اسيا والتي أُقيمت في الصين عام (2017) ، هذا الامر يفرض علينا أن نفكر بشتى السبل والوسائل التي من شأنها أن تحقّق تقدماً أو عوناً للاعبين الكرة الطائرة - جلوس ، من أجل البقاء في تقدّم مستمر ، فالتطور الكبير الذي حدث في السنوات الاخيرة للعبة الكرة الطائرة - جلوس والذي بَرَز الكفاءة والمستوى العالي لدى الفرق المتقدمة نستطيع القول أنّ هذا لم يأتِ بمحض الصدفة بل مع الجهد المبذول من قبل المدرب واللاعبين للوصول لمستوى عالٍ يؤهل لإحراز الفوز ، لأنّ لاعبي المستويات العالية يتطلب منهم ان يمتلكوا القدرة على أداء مهام خطّية عديدة وقابليتهم على التغيير السريع للعب على وفق الاختلافات الخطّية المستعملة من قبل المنافسين ، وانتشرت لعبة الكرة الطائرة - جلوس في البلاد العربية انتشاراً كبيراً الأمر الذي دعا إلى تطور الأداء المهاري والبدني وطرق اللعب وهذا لا يأتي إلّا من خلال التدريب العلمي والمبرمج .

ولكون لعبة الكرة الطائرة - جلوس تحتاج الى عوامل مهمّة لتطوير الأداء المهاري في اللعبة ، ومن أجل أن يكون فريق الكرة الطائرة-جلوس مميزاً يجب على لاعبيه إتقان الاداء المهاري بمستوى عالٍ وهذا يرتبط بالتمرينات المصممة لهذا الغرض مع استعمال الوسائل العلمية والاساليب الحديثة في التمرينات من هذا المنطلق وضحت رؤية الباحثون بضرورة استعمال وسيلة من شأنها أن تصعّب اللعب على اللاعب في الوحدات التدريبية ولكنها بالمقابل تسهّل عليه أداء المهارات في المباريات والمنافسات والبطولات الدولية قدر المستطاع فدأبوا الى استعمال بساط اسفنجي ليروا مدى تأثيره على اللاعبين وعلى أداء الفريق في الوحدات التدريبية ومعرفة تأثيره على سير المباراة فيما بعد ، كما وان استعمال تلك الوسائل من الممكن ان تقلل الاحتكاك المباشر مع أرضيات الملاعب المختلفة والتي من شأنها أن تولد إصابات على مستوى الأطراف العليا أو السفلى وتخلق صعوبات لدى اللاعب من أداء المهارة على أحسن وجه فيصبح من الصعب عليه الاشتراك في الوحدات التدريبية وفي المباريات وحتى يتسنى للمدربين العمل بمعايير علمية تعتمد التقويم الموضوعي . إذ تعدّ مهارتي (استقبال الارسال والدفاع عن الملعب) من العوامل الاساسية والمهمة والتي تؤثر على نتائج المباريات فضلا عن رفع مستوى الأداء في لعبة الكرة الطائرة بصورة عامة وللاعبين الكرة الطائرة - جلوس خاصة ، وتعدّ الرياضة مجالاً واسعاً

وخصباً يمكن من خلاله دمج ذوي الاحتياجات الخاصة بالمجتمع بمختلف الإعاقات على مستوى البتور بالأطراف العليا والسفلى ومجموعة من مستويات الإعاقات المتعددة الأخرى , من خلال تطوير الأنشطة الرياضية وتوظيف المهارات والامكانيات التي يمتاز بها ايجابيا وتوجيهها بالاتجاه الصحيح وبث روح الإرادة والمنافسة لديه وإبعاده عن أجواء العزلة ومن هنا جاءت أهمية البحث.

1 - 2 مشكلة البحث :-

إنّ الدول المتطورة في مجال الرياضة اعتمدت الوسائل العلمية الحديثة للنهوض بواقع الانجازات الرياضية فالأداء المهاري الأمثل لا يتحقق إلاّ باتباع أساليب علمية ومناهج حديثة ومتطورة يمكن من خلالها تحديد العديد من العوامل أو نقاط الضعف التي تستوجب دراستها بشكل دقيق وتعزيز دورها , فمشكلة البحث تكمن في انخفاض مستوى الأداء المهاري للاعبى الكرة الطائرة-جلوس من مهاراتي (استقبال الارسال والدفاع عن الملعب) وتمّ تشخيص المشكلة من خلال المشاركات المحلية التي تم الحصول على نتائج تلك المباريات من الإتحاد العراقي للكرة الطائرة - جلوس و من الاختبارات التي أجراها المدرب لأجل تشخيص مواطن القوة والضعف , لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من أجل الارتقاء للأفضل .

1-3 هدفا البحث :-

- 1-تصميم تمارينات باستعمال البساط الاسفنجي للكرة الطائرة - الجلوس .
- 2-التعرف على تأثير التمارينات المصممة باستعمال البساط الاسفنجي في مستوى أداء مهاري استقبال الارسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة - جلوس .

1-4 فرضا البحث :-

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات قيد البحث ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة .
- 2-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعديّة في متغيرات قيد البحث ولصالح نتائج اختبارات المجموعة التجريبية .

1 - 5 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي وسام المجد بالكرة الطائرة - جلوس , والبالغ عددهم (أربعة عشر) لاعباً .

1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 2024/4/9 ولغاية 2024/9/27.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب الكرة الطائرة من وضع الجلوس في القاعة الرياضية المغلقة التابعة لنادي وسام المجد , بغداد / الكرخ / اليرموك .

2 - استعراض المراجع :-

2-1 مفهوم التمرينات :

تتعدد الآراء حول مفهوم وتاريخ التمرينات بسبب تعدد أغراضها فقد عُرِّفت بأنها " أصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي ومجموعة تمارين تكون الوحدة التدريبية , وأنَّ أول برنامج مكتوب لتمرين القدرات البدنية هو كتاب الفه رجلٌ صيني اسمه (هواتو) عام 3000 ق.م.

وتعرِّف التمرينات بأنها " الوحدة الحركية للبرنامج لتحقيق الهدف الدقيق والمباشر, كما عرفت بأنها مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية, وعرفت التمرينات بانها عبارة عن بعض الحركات البدنية التي توضع على وفق قواعد خاصة فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية والفسولوجية والتشريحية والطبيعية وتؤدي هذه الحركات اما مرة واحدة او مرات متتالية في سلاسة وسهولة وجمال ودقة بحيث تتناسب وطبيعة التكوين الجسماني للإنسان, وتعتمد الوحدات التدريبية بصفة أساسية على ممارسة التمرين إذ يمكن بواسطته معرفة مقدار تطور الأداء , وأنَّ مفهومها واسع ويشمل خبرات متنوعة من مواقع مختلفة وفي أوقات مختلفة , ويدخل تنظيم التمرين ضمن أساليب تدريبية متعددة , ولهذا يلجأ المدربون الى اتباع التخطيط السليم والموجه في استعمالات تنظيم التمرينات وجدولتها وطريقة ممارستها ؛ وذلك لأن التمرين يرتبط تأثيره في التدريب فلا بدَّ من إضاعة وقت كثير, لان التمرين هو أداء او إنجاز عمل معين أو واجب معين بصورة متكررة لغرض اكتساب تَعْلَم مهارات بصورة تامة.

والمرحلة الثانية من مراحل تعلم المهارات الرياضية هي مرحلة (التمرين) , وهذا يعني أنه يتم التركيز في هذه المرحلة على نوعية الممارسة ممَّا يحقق تحسين المهارة وفي الغالب فإنَّ هذه المرحلة تستغرق وقتاً كبيراً مقارنةً بالمرحلة الفعلية , " ومن أهم خصائص مرحلة الممارسة نقص متطلب الطاقة العضلية مقابل تحول النشاط العضلي من تَعْلَم تتابع الحركات الى تحسين الإيقاع الزمني والتوافق لمرحل المهارة المراد تَعْلَمها , وعندما يكتسب اللاعب أو المتعلم أساسيات أداء المهارات فإنَّه لا يحدث نقصاً في الأخطاء فحسب ولكن يصبح الأداء أكثر استقراراً , وهذا يعدُّ مؤشراً جيداً لحدوث التعلم ويسهم التصحيح والتوجيه الخارجي من المعلم في تحسين مرحلة الممارسة.

2-1-1 أهمية استعمال التمرينات :

ترجع أهمية التمرينات الى أنها واحدة من أنواع الأنشطة الحركية المختلفة التي تسعى الدول المتقدمة الى تنشيط ممارستها لقطاعات الشعب المختلفة , ومن هذه الأهمية نذكر منها :

1/ تعد التمرينات الرياضية من أكثر الانشطة الحركية والأقل تعرضاً للإصابة .

2/ يمكن للمستويات جميعها أن تؤديها فهي لا تتطلب قدراً عالياً من القدرات والاستعدادات .

3/ للتمرينات الرياضية أهمية كبرى في الاعداد العام والخاص لأنواع الانشطة الحركية جميعاً.

4/ تعد التمرينات الرياضية اساسا للاستعداد للموسم الرياضي .

5/ تسهم التمرينات الرياضية بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية والناحية المهارية والخطية.

تستعمل التمرينات الرياضية لتطوير النواحي الخطية والمهارية والبدنية وكذلك تنمية الخبرات لدى اللاعبين , وتعدّ التمرينات الرياضية الوسيلة التي تسعى بواسطتها الى تطوير حالة التدريب لدى اللاعبين التي هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي .

2-2 الكرة الطائرة - جلوس :-

الكرة الطائرة من الجلوس إحدى الألعاب التي تتميز بالسرعة في الأداء وانتقال اللاعبين وتغيير حركتهم من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس , لذا فإنها ستكون عبارة عن وحدة متكاملة من المهارات التي لا يمكن فصل أحدها عن الأخرى من حيث أهميتها بل إنّ المهارات جميعها تكون متداخلة فيما بينها لتصبح كلاً منها مكملةً للأخرى , وإنّ تلك المهارات ليست بالسهلة إذ تتطلب وقت حتى يتمكن الشخص من اكتسابها وهذا يستند الى تدريب مبنيّ على أسس علمية , لما لها من متطلبات كجهد مبذول ودقّة في الإتقان , وهذا ما قد يفرضه قانون اللعبة من حيث المساحة للملعب وسرعة الأداء ومحدودية لمس الكرة , والكرة الطائرة من الجلوس صممت لاحتياجات ومتعة الأفراد المعاقين حركياً , فالحركة بدون الكرة والاستعداد للاشتراك في المباريات يعدّ من أهم ما يمكن في لعبة الكرة الطائرة للاعبين المعاقين , وهم جلوس على الأرض , ولا يعني ذلك أنّ هؤلاء اللاعبين عاجزون عن الحركة , إذ أنّ الكرة واتجاه حركتها المتغير يفرض على اللاعبين أن يتحركوا جانباً أو أماماً أو خلفاً , وتكون هذه الحركة بسرعة قدر الإمكان للوصول للكرة بالطرق المنطق عليها باستعمال الأيدي بفعالية في أي وقت من أوقات المباراة , وبدأت اللعبة لأول مرة في انكلترا عام 1951 ثم بدأت بالتطور الى ان أخذت شكلها الحالي , ونظمت أول بطولة للكرة الطائرة - جلوس عام 1957 في هولندا , وبرزت اللعبة عام 1960 عندما نظمت دورة الألعاب الاولمبية في روما .

لعبة الكرة الطائرة - جلوس تشبه لعبة الكرة الطائرة للأسوياء من حيث القواعد الرسمية للعبة ولكنها تختلف من حيث القياسات للملعب , اذ يبلغ طول وعرض الملعب (10 م × 6 م) وخط الهجوم عن خط المنتصف (2 م) أمّا ارتفاع الشبكة للرجال فيبلغ (120 سم) عن الأرض وللنساء (105) عن الأرض, أي : إنّ كل لاعب في الملعب يكون مسؤولاً عن مساحة معينة في الملعب وبما أنّ حركة اللاعب داخل الملعب تعتمد بشكل رئيس على الأيدي والأذرع وضرورة ملامسة الحوض للأرض فعليه أصبح لزاماً على اللاعب فرض سيطرته على هذه المساحة , وأنّ هذه السيطرة لا تأتي من فراغ مالم يصل اللاعب الى اعلى مستوى من التدريب ودقّة وسرعة في الأداء المهارى .

ويخضع اللاعبون الى التصنيف الطبي إذ لا يسمح للاعبين من التصنيف نفسه النزول للملعب معاً ، ويجب على اللاعب عدم رفع الأرداف من الأرض لحظة ضرب الكرة للمهارات جميعها ، ويعتمد اللاعب في الأداء الحركي على الطرف العلوي من الجسم باستعمال الأيدي والذراعين والزرحف على المقعد ، ويضم الفريق الإعاقات كافة من حيث البتر والشلل ، وسمح الاتحاد الدولي للكرة الطائرة - جلوس للاعبين من صنف أقل إعاقة المشاركة مع الفريق في الملعب ، ويحتاج اللاعب المعاق إلى الإعداد البدني ، والمهارى ، والخططي كبقية الأنشطة الرياضية الأخرى .

2-2-1 القانون الدولي بالكرة الطائرة - جلوس :

- 1- يكون طول الملعب 10 م ، وعرضه 6 م ، وارتفاعه 7 م ، خالياً من وجود العوائق بمسافة 2.15 م .
- 2- ارتفاع الشبكة 120 سم ، وميل الشبكة من الجانبين 2 سم .
- 3- يتكون الفريق من ستة لاعبين وإذا قلّ عن هذا العدد يكون الفريق خاسراً .
- 4- منطقة الإرسال بطول 2 م ، وعمق 1 م ، بعد الخط النهائي .

كيفية اللعب :-

- 1 - يبقى مقعد اللاعب في أثناء الإرسال ملامساً للأرض وخارج خطّ النهاية .
- 2 - يمكن أن يكون الورك خارج الملعب على أن تمتدّ الأرجل داخل الملعب .
- 3 - يكون جسم اللاعب كاملاً داخل الملعب في أثناء عملية الإرسال .
- 4 - عند الكبس يكون الورك ملامساً للأرض .
- 5 - يجوز رفع الورك اذا لم يكن في حوزة اللاعب أي كرة فردية أو مشتركة مع لاعب آخر .
- 6 - تكون فقرات وقواعد الكرة الطائرة للأسوياء جميعاً مطابقة للمعوقين ماعدا النقاط الخمس اعلاه .

2-3 المفهوم العام للإعاقة :

الإعاقة هي العجز، والقيود على النشاط ، ومقيدات المشاركة ، والعجز هي مشكلة في وظيفة الجسم أو هيكله ، والحدّ من النشاط هو الصعوبة التي يواجهها الفرد في تنفيذ مهمة أو عمل ، في حين أنّ تقييد المشاركة هي المشكلة التي يعاني منها الفرد في المشاركة في مواقف الحياة ، وبالتالي فالإعاقة هي ظاهرة معقّدة ، تعكس التفاعل بين ملامح جسم الشخص ولامح المجتمع الذي يعيش فيه ، وهي حالة تحدّ من قدرة الفرد على القيام بوظيفة واحدة أو أكثر من الوظائف التي تعدّ أساسية في الحياة اليومية كالعناية بالذات أو ممارسة العلاقة الاجتماعية والنشاطات الاقتصادية ، وذلك ضمن الحدود التي تعدّ طبيعية ، أو هي عدم تمكن المرء من الحصول على الاكتفاء الذاتي وجعله في حاجة مستمرة إلى معونة الآخرين، والى تربية خاصة تساعده على التغلب على إعاقته .

والشخص الذي انخفضت إمكانيات حصوله على عمل مناسب بدرجة كبيرة ممّا يحول دون احتفاظه به نتيجة لقصور بدني أو عقلي . كما يعرف ذو الإعاقة بأنه الشخص الذي يختلف عن المستوى الشائع في

المجتمع في صفة أو قدرة شخصية سواء أكانت ظاهرة كالشلل وبتير الأطراف وكف البصر أم غير ظاهرة مثل التخلف العقلي والصمم والإعاقات السلوكية والعاطفية بحيث يستوجب تعديلاً في المتطلبات التعليمية والتربوية والحياتية بشكل يتفق و قدرات وإمكانات الشخص المعاق مهما كانت محدودة ليكون بالإمكان تنمية تلك القدرات إلى أقصى حدّ ممكن ، " والمعاقون كغيرهم من الناس يرغبون في إشباع هواياتهم واحتياجاتهم ويعملون عليها وحينما لا يستطيعون التغلب على الصعوبات التي تعترضهم فإنهم يشعرون بالإحباط والمرارة وسوء التكيف ومن ثمّ إصابتهم بأمراض نفسية.

وتعدّ الإعاقة حاجزاً نفسياً وبدنياً بين المعاق وبيئته الاجتماعية فينطوي على نفسه نتيجة شعوره بالاختلاف عن الآخرين ، وهنا تحتل الرياضة وأنشطتها مكاناً خاصاً ومهماً للمعاق؛ لأنها تعمل على رفع قدراته وإمكانياته الجسمية والفكرية وتأهيله وإعداده إعداداً تربوياً على وفق الفلسفة التي تبنتها التربية الرياضية ، وتعرّف (الإعاقة) " تأثير انعكاسي نفسي أو اجتماعي او تأثير مركب يحدث نتيجة الإصابة بخلل أو عجز يحول دون أداء الدور الذي يعدّ طبيعياً تبعاً لسنّه و جنسه وحالته الاجتماعية والثقافية ، ويظهر ذلك من الفرق الشاسع بين الوضع الراهن للفرد عند مقارنته بالأداء المتوقع منه أو بأداء مجموعة من اقرانه، ويحدد (مروان عبد المجيد) مفهوم (الإعاقة) بأنها " عدم قدرة الفرد على تأدية عمل يستطيع غيره من الناس تأديته ، و (الإعاقة) هي حالة من الضرر البدني أو العجز ، ويرى الباحث أن المعاق " كلّ شخص لديه صفة تجعله عاجزاً في أي جانب من جوانب الحياة ، سواء من حيث العجز عن العمل أو الكسب ، أو العجز عن ممارسة شؤون حياته الشخصية ، ولديه عجز في إحدى قدراته سواء أكانت العقلية والحسية ام البدنية " .

2-3-1 أنواع الإعاقة :

1- الإعاقة الجسمية (البدنية) : هي الإصابات الجسمية الدائمة التي تؤثر في ممارسة الفرد لحياته الطبيعية ، وقد تصيب الأجهزة الداخلية للإنسان أو تكون على شكل عجز في الجهاز الحركي أو البدني كالبتير أو الكسر أو الشلل وغيرها ، أو هي عبارة عن عجز في وظيفة داخلية ذات تأثير خارجي كالأطراف والمفاصل أو عجز بيولوجي له تأثير في الأجهزة الداخلية كالقلب والرئتين ، وقد يكون عجزاً كلياً أو جزئياً .

2- الإعاقة الحسيّة : وهي عبارة عن الاضطرابات العضوية التي تحدث للحواس نتيجة الأمراض والحوادث والأحوال البيئية والوراثية للإنسان ، وتؤثر في عدم قيام بعض الحواس بوظيفتها على أكمل وجه كإصابة العين ببعض الأمراض أو الأذن تؤدي إلى فقدانها لوظيفتها بشكل كليّ أو جزئيّ ومن أبرزها الصمّ والبكم والمكفوفون .

3- الإعاقة العقلية : هي عدم اكتمال نمو الجهاز العصبي بحيث يكون الانسان غير قادرٍ على إدراك التكيف مع الأفراد من حوله والبيئة المحيطة به وتتعدى هذه الاعاقات ، ويعدّ إما خلافاً في التفكير أو

الإحساس , ويبدو واضحاً في حالات الأمراض النفسية والعقلية بأنواعها المتعددة أو نقص في أعضاء المخ , وهناك التخلف العقلي والضعف العقلي .

2-3-2 اسباب الإعاقة الحركية :

1/ إصابة الأم بأمراض تسم الحمل , وارتفاع ضغط الدم , وارتفاع نسبة البروتين أو الزلال في جسمها وإصابتها بأمراض القلب .

2/ تعرّض الأم الحامل لسوء التغذية وتعاطي الكحول والتدخين وتعرّضها للأشعة السينية .

3/ تعرّض الأطفال أنفسهم لأمراض التهاب السحايا أو الالتهابات المخية التي تحدث تلفاً في الدماغ أو القشرة الدماغية .

4/ ولادة أطفال الخدج (Immaturit) والتي تعني عدم اكتمال نمو الطفل وولادته قبل الأوان .

5/ تعرّض الأم الحامل للإصابة بالأمراض المعدية (كالحصبة الألمانية) وغيرها من الأمراض التي تؤثر في صحة الأم الحامل .

6/ ضعف الحيوان المنوي في الذكر وهرم البويضة الملقحة , الأمر الذي ينتج عنه تشوهات جسمية لدى الجنين .

7/ اختلاف دم أم الطفل اختلافاً في العامل الريزي (RH Factor) .

8/ عوامل وراثية (Genetic) لها علاقة بخلل كروموسومي ينقل من الآباء الى الأبناء إما بشكل متنحي أو سائد , وتحدث إعاقة جسدية لدى الطفل المولود حديثاً .

9/ نقص الأوكسجين (Anoxia) عن دماغ الطفل سواء في مرحلة ما قبل الولادة أو في أثنائها أو بعدها , الأمر الذي يسبب تلفاً في دماغ الطفل إذ يؤثر هذا التلف في المراكز العصبية الخاصة بالحركة .

الفئة	حالات البتر
A1	بتر ثنائي فوق مفصل الركبة
A2	بتر أحادي فوق مفصل الركبة
A3	بتر ثنائي أسفل مفصل الركبة
A4	بتر أحادي أسفل مفصل الركبة
A5	بتر ثنائي فوق مفصل الكوع
A6	بتر أحادي فوق مفصل الكوع
A7	بتر ثنائي أسفل مفصل الكوع
A8	بتر أحادي أسفل مفصل الكوع
A9	بتر مشترك ما بين الطرفين العلوي والسفلي

جدول (1) التصنيف الطبي في حالات البتر في المنافسات الرياضية

2-4 استعمال الأجهزة والأدوات المساعدة في لعبة الكرة الطائرة :

لقد أصبح لزاماً للقائمين على لعبة الكرة الطائرة استعمال الأجهزة والأدوات المساعدة الحديثة في تعليم المهارات الفنية للخروج من الحالة الرتيبة المعتادة في تعلم المهارات الفنية , إذ إنّ " للوسائل التعليمية دوراً فعالاً في عملية التعلّم في الكرة الطائرة إذ إنّ حُسْنَ استعمال الوسائل والأدوات المساعدة يسهم في درجة كبيرة في زيادة قدرة المتعلم على سرعة التعلم وإتقان المهارات كما إنّها تساعده على اختصار الزمن ومنهج الكرة الطائرة إذ يستعمل الوسائل والأدوات المساعدة وهو بذلك يسهم بتسهيل عملية التعلم وجعلها أكثر فاعلية, فالأدوات المستعملة في لعبة الكرة الطائرة يمكّن من الوسائل التي تساعد على أداء الواجبات المتعددة , فالأداة هي: "آلة أو وسيلة يُستعان بها لتأدية عملٍ ما, وغالباً ما يرتبط هذا المفهوم بالأجهزة والوسائل والإمكانات المتوفرة التي تخدم أداء الواجبات الحركية , لذا فإنّ الأدوات والأجهزة هي "مجموعة من الإمكانات المادية التي تأخذ أشكالاً متعددة وأحجاماً مختلفة وتخدم أهدافاً متباينة وتتراوح نسبة إسهامها في تعلم المهارات الحركية من البسيط الى المعقد وتدخل في أجزاء المهارات الحركية ودقائقها وتفصيلاتها شكلاً ومضموناً.

ويكون الهدف من استعمال الأجهزة هو خدمة المهارات الحركية وتعلّمها بصورة أفضل, وهناك نقاط يجب مراعاتها عند اختيار الجهاز أو إعداده , والتي يجب الأخذ بها , كما يأتي:

- تحديد الهدف من الأداة المراد تصنيعها.
- دقّة المادة العلمية ومناسبتها للوحدات التدريبية.
- توافر المواد الخام اللازمة لتصنيعها مع رخص التكاليف.
- عرضها في الوقت المناسب وعدم تركها حتى لا تفقد عنصر الإثارة منها.
- تناسبها مع مدارك الفرد إذ يسهل الإفادة منها.
- تجربة الأجهزة قبل استعمالها للتأكد من صلاحيتها.

ويوصي الخبراء بضرورة الاستعمال الأمثل للإمكانات والأجهزة على وفق حاجة المهارة، عند التخطيط لتصميم الأجهزة وضرورة أن نضع في الحسبان الاستعمال الأفضل لها، وبما يحقق الهدف الأمثل , وتميزت اختراعات الأجهزة الرياضية بالتطوير التكنولوجي من الناحية الفنية وفقاً لآخر التطورات في مفاهيم التدريب، وتعمل معظمها على تطوير المهارات الحركية التي تخدم المهارة في المحصلة النهائية للتمرين، لتخرج ناتجاً حركياً في شكل تمارين رياضية لتقيد القدرات الحركية جميعها.

إنّ الأجهزة لها فاعلية وتأثير على أعضاء الجسم كلّها، ومرتبطة بظروف البيئة والمجتمع ، وهي ملائمة ومستوى الفروق الفردية، وترتبط باحتياجات الممارسين واستعداداتهم وقدراتهم وإتاحة مجال أوسع

للمدى الحركي الكامل في أثناء الأداء عليها ولها تصميمات عديدة ومبتكرة بأشكال وأحجام وطرائق مختلفة , والتدريب على الأجهزة يساعد على زيادة استجابة اللاعب نتيجة التأثير المباشر بالمشيرات الحسيّة والمعنويّة .

2-5 المهارات الأساسية بالكرة الطائرة :

تعدُّ لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تتميز بتنوع مهاراتها فضلاً عن الترابط الوثيق بينها مما يجعل فرصة تحقيق التقدم بالأداء المهاري مرتبطة بما تقدّمه المهارات السابقة من زيادة على أنّ اللاعب في هذه اللعبة ينتقل من الواجبات الهجومية إلى الدفاعية وبالعكس ويحتاج في أدائها أسرع وقت بأقلّ جهد ممكن وتعتمد أصلاً على المهارات الأساسية وهي جميع الحركات التي يتحتم على اللاعب اداؤها في المواقف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة - جلوس لغرض الوصول إلى الأداء الأمثل , وهي مجموعة المهارات التي اعتمدت أساساً في أدائها على المهارات الأساسية ولكن الاختلاف يكون في طريقة الأداء والهدف من الأداء واحتياجها إلى القدرات البدنية والحركية بشكل كبير كونها مهارات صعبة الأداء تتطلب من ممارسيها خبرات سابقة وتدريبات لمدة زمنية طويلة لكي يستطيع اللاعب من ضبط الأداء بشكل سليم وصحيح وفعال.

إنّ إتقانها يحتاج إلى جهد بدنيّ ومهاريّ في الوقت نفسه وهي من العوامل التي تحقق كسب النقاط والفوز لأيّ فريق كونها تعدّ من الألعاب الجماعية وأنّ لاعبي هذه اللعبة لابدّ أن يتميزوا بالمنهجية العلمية في إتقان أداء المهارات الأساسية المتعددة فيها , (يعدّ إتقان الأداء المهاري السبيل الصحيح للوصول إلى تنفيذ الواجب الخططي في مراحل التدريب واللعب لكونها مترابطة بشكل لا يمكن الفصل بينها بأي حال من الأحوال لذا ينبغي أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية في مستوى جيد ودقيق حتى يتمكنوا من تنفيذ المهام المكلفين بها في الملعب), وتعدّ المهارات الفنية الاساسية بأنّها الحركات التي تحتاج إلى أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة والغرض من هذه الحركات الوصول الى أفضل النتائج , مع الاقتصاد التام في المجهود , إذ إنّ إتقان المهارات الأساسية للعبة من أهم العوامل التي تحقق الفوز والنجاح لأيّ فريق , فالمهارات الاساسية هي مجموعة الحركات الهادفة التي يؤديها لاعب الكرة الطائرة بعد تجاوزه مرحلة المبتدئين سواء أكانت بسيطة أم مركبة , فردية أم جماعية تحتاجها في جميع مواقف اللعب تقريبا والتي تتطلبها اللعبة , وتتمثل المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة بمجموعة من الحركات الهادفة سواء أكانت هذه الحركات بسيطة أم مركبة , ويجب اداؤها في المواقف جميعها التي تتطلبها اللعبة تقريبا , وعليه يتحتم تحليل المهارات الفنية الى مراحلها حتى يسهل تعلمها بصورة دقيقة وصحيحة مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة , وعلى الرغم من أنّ المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنّها تتطلب بذل جهد كبير لإتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من قصر مدة لمس الكرة وتحديد لمس الكرة

بأطراف الاصابع وصغر حجم الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى , وتعتمد المهارات الأساسية على عوامل رئيسية تجعل كفاءة ممارستها أفضل وهي :

1/ الممارسة الصحيحة للمهارة .

2/ الاستعمال الأمثل للإمكانيات والأدوات .

3/ عدد التكرارات .

4/ التأكد من حصول اللاعب على درجة مناسبة من النجاح والاستمتاع في لحظة من اللحظات المخصصة لممارسة المهارة .

2-5-1 مهارة استقبال الإرسال:

يعتمد نجاح هجوم أي فريق على المستوى العالي لهذه المهارة , إذ إنَّها اللبنة الأولى للفريق المستقبل للكرة , والتي ينبغي تنفيذها بشكل دقيق ومضبوط , إذ تتبعها عملية الإعداد للضرب الساحق , وتستعمل بالذراعين من أسفل أو باليدين المفتوحة من الأعلى , وتكمن أهمية استقبال الكرة من حيث إنَّ أي خطأ يرتكبه اللاعب في أثناء الاستقبال يعني فقدان الفريق نقطة مباشرة , وإضافة نقطة للفريق الآخر , وهنا يلحظ أنَّ اللاعبين في الكرة الطائرة جلوس يفضلون استعمال استقبال الكرة باليدين من الأعلى لسهولة أداء هذه الحركة وخاصة إذا كان الإرسال غير قوي , أمَّا إذا كان الإرسال مؤثراً وقوياً فيستعمل النوع الآخر وهو الاستقبال بالذراعين من الأسفل ؛ وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها إلى اللاعب المعدّ من أجل إعدادها للقيام بالهجوم .

إن هناك قدرات بدنية عديدة يجب على اللاعب في الكرة الطائرة جلوس أن يتمتع بها وللنجاح في استقبال الإرسال , مثل الانتباه , والتركيز , والتوازن , والدقة , وسرعة رد الفعل , وسرعة الاستجابة , والرشاقة , وغيرها من القدرات الحركية والبدنية .

ولاستقبال الإرسال مهمتان رئيسيتان :

1 / تأمين الحماية الدفاعية ضد أنواع الإرسال جميعها في مناطق الملعب .

2 / ضمان عملية الانتقال من الوضع الدفاعي إلى الوضع الهجومي .

وكمبدأ أساس تعطي المرتبة الأولى في الأهمية إلى المهمة الأولى لاستقبال الإرسال وهي تأمين الحماية الدفاعية ضد أنواع الإرسال جميعها وتغطية مناطق الملعب كلها , ثم تأتي بعدها المهمة الثانية وهي ضمان الانتقال إلى العمل الهجومي ؛ لأنَّه إذا لم يكن هناك استقبال جيد فكيف نضمن الانتقال من الدفاع إلى الهجوم ؟ فالهجوم الناجح يتوقف على جودة استقبال الإرسال ففي حالة كون استقبال الإرسال

غير جيد ينتج عنه عدم إتقان مهارة الإعداد , ومن ثمَّ ضاعت فرصة القيام بهجوم فعال ومؤثر فتذهب الكرة سهلة إلى الفريق المنافس الذي يتيح له فرصة قيامه بهجوم مضاد ناجح .

تقسم مهارة استقبال الإرسال إلى نوعين أساسيين هما :

1 / مهارة استقبال الإرسال من الأسفل بالذراعين

2 / مهارة استقبال الإرسال من الأعلى باليدين

2-5-2 مهارة الدفاع عن الملعب :

تستعمل مهارة الدفاع عن الملعب في إنقاذ الكرات المرتدة من الشبكة والكرات الساقطة من جدار الصّد , ونظرا لتقارب مواقع اللاعبين المعاقين في الملعب فإنَّ إنقاذ الكرات الخاطئة من الزميل مهمّة جداً في هذا الوضع , وتعدُّ هذه المهارة الخط الدفاعي الثاني بعد مهارة حائط الصّد , إذ أصبح لزاماً على اللاعبين في المنطقة الخلفية الدفاع ضد الهجوم والكرات القادمة من الفريق المنافس , وحماية الملعب من حالة فشل لاعبي حائط الصّد في إيقاف هجوم الفريق المنافس والتصدي له , ويحتاج اللاعب لكي يصبح مدافعاً ممتازاً في الكرة الطائرة - جلوس الى العديد من القدرات التي تشمل (السرعة , والتوازن , والتوافق بين اليد والعين) كذلك التوقع المسبق لحركة اللاعب المهاجم والمعدّ ولاعبي حائط الصّد , فاللاعب الذي يتابع حركة سير الكرة في الملعب وفي الوقت نفسه يتابع حركة وتحركات اللاعب المنافس , فإنه يتوقع أداءً معيناً من الفريق المنافس ومن ثمَّ يتخذ الموقف الدفاعي المناسب , وإنَّ الدفاع الجيد يعتمد على معلومات عديدة يجب أن يعرفها المدافع قبل قيامه بالدفاع وتتمثل في الآتي.

- الكرات المرتدة من الشبكة .

- الكرة من حيث اتجاهها وارتفاعها الناتج من نوع الإعداد .

- حركة المهاجم واتجاه هجومه .

- يد القائم بالصّد .

- حائط الصّد .

- تحديد ظل حائط الصّد .

وتقسم أنواع الدفاع عن الملعب على ما يأتي:

1/ الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل .

2/ الدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع من السقوط .

3/ الدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة من الغطس (DIVE) .

4/ الدفاع بالذراعين من الأعلى بالأصابع أو باليدين وهي متشابكة الأصابع أو بقبضة اليد الواحدة من الأعلى .

5/ الدفاع عن الملعب بالرجلين .

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

3-1منهج البحث:

استعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختياراً مجتمع البحث بالطريقة العمدية للاعبين نادي (وسام المجد) بالكرة الطائرة - جلوس والبالغ عددهم (اربعة عشر) لاعبا وهم مجتمع الأصل بالكامل والمشاركون بالدوري العراقي للموسم الرياضي 2025/2024 وقد تم أخذ عينة البحث عمدياً والبالغ عددهم (اربعة عشر) لاعبا من اصل (اربعة عشر) لاعبا , تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (سبعة) لاعبين لكل مجموعة.

تم اختيار (ستة) لاعبين عشوائياً عينة للتجربة الاستطلاعية للاختبارات والتمرينات المقترحة وتصوير تمرينات الباحث كنموذج . وبذلك تمثل النسبة (100%) من مجتمع الأصل بالكامل.

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

3-3-1 الأجهزة :

-كاميرا تصوير فيديو . نوع (Canon),صنع(ياباني),عدد(2)

-كاميرا تصوير فوتوغراف .نوع(Canon) وعدد (1)

- ساعة توقيت الكترونية (Sewan),صنع (ألماني),عدد (2).

- جهاز حاسوب (لابتوب) نوع (DELL) .

3-3-2 الأدوات :

- البساط الإسفنجي (100) قطعة .

-كرات طائرة للعب عدد (20) .

-ملعب كرة طائرة قانوني.

- شريط قياس .

- شريط لاصق .

-صافرة .

- ساعة إيقاف .

3-3-3 وسائل جمع المعلومات :

- المكتبة الافتراضية .

- الإنترنت

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- استمارات الاستبيان ملحق .

- المقابلات الشخصية ملحق .

مواصفات البساط :

بساط خفيف الوزن وسهل النقل مصنوع من مادتي (هلام السيليكا والرغوة) من منشأ وصناعة (صينية) من صناعات الدرجة الأولى (Snkery) , ويبلغ سمكه (3 سم) وذو ثلاثة ألوان مختلفة (الازرق , والابيض , والزهري) مواصفاته :

1/ يتكون من حبيبات إسفنجية مضغوطة لها القابلية على امتصاص الفعل (الصدمات) , قابل للضغط بنسبة تتراوح (1 - 1,5 سم) , يعمل على منع احتكاك جسم اللاعب بالأرضية الأصلية للملعب , وإعاقة حركته ويقاوم حركة انزلاقه أكثر من الانزلاق على أرضية الملعب الأصلية والتي تمتاز بصلاية أكثر وفقا لطبيعة الأرضية (تارتان) , البساط مجزأ على شكل مربعات سهلة التركيب مع بعضها لتكوين مساحة بساط متكاملة بحسب القياسات المطلوبة , يبلغ طول وعرض كل مربع (1م) , ويتألف من ثلاث طبقات (عليا , ووسطى , وسفلى) سمك كل طبقة (1,25 سم) مضغوطة بعضها على بعض , وتكون الطبقة الوسطى بسمك (50 سم) أكثر ليونة وقابلة لامتصاص الصدمات .

الغرض من البساط :

1/ زيادة صعوبة الحركة والانتقال للاعب , ومدى أثر ذلك على الأداء البدني وانعكاسه على الأداء المهاري بعد انتهاء أداء التمرينات على البساط .

2/ تقليل نسبة إصابات اللاعبين بسبب تنوع واختلاف أرضيات اللعب الاعتيادية ومدى صلاحياتها , وهذا ما قد يؤدي إلى تعرض الأطراف العليا والسفلى والأرداف بالجروح والخدوش والكدمات .

3 - 4 إجراءات التجربة:-

3-4-1 الاختبارات المستعملة للمهارات:

اولا : مهارة استقبال الارسال :

أ / درجات تقويم مهارة استقبال الإرسال :

- 1- استقبال الإرسال الذي من جزائه تصل الكرة مباشرة إلى اللاعب المعدّ بصورة جيدة ومتقنة يُعطى (ثلاث) درجات .
- 2- استقبال الإرسال الذي من جزائه لاتصل الكرة إلى اللاعب المعدّ مباشرة إنّما يتحرك اللاعب المعدّ للوصول إليها , يُعطى (درجتان) .
- 3- استقبال الإرسال الذي من جزائه لاتصل الكرة إلى اللاعب المعدّ إنّما تصل إلى لاعب آخر داخل الملعب يعطى (درجة) واحدة .
- 4- الاستقبال الفاشل للإرسال الذي تسجل فيه نقطة مباشرة على الفريق المستقبل , (لا يمنح اي درجة).

ب / درجات تقييم مهارة الدفاع عن الملعب :

- 1- الدفاع الذي يؤدي الى مركبات هجومية مثالية يعطى (ثلاث) درجات .
- 2- الدفاع الذي يجعل الكرة حرة (freeboll) ويمكن الإفادة منه بلاعب مهاجم واحد يعطى (درجتان).
- 3- الدفاع الذي من جزائه تعبر الكرة الى ملعب الفريق المنافس يعطى (درجة واحدة) .
- 4- الدفاع الفاشل , (لا يمنح اي درجة) .

3- 5 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (ستة) لاعبين من نادي وسام المجد من عينة البحث نفسها اختيروا عمديا في تمام الساعة العاشرة صباحا بتاريخ (2024/7/11) وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية التعرف على :

- مدى ملائمة التمرينات المصممة لعينة البحث وصحة تنفيذها
- التعرف على الزمن المستغرق للاختبار والتمرينات
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد ملحق في تثبيت نتائج الاختبارات .
- ملائمة صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة بالاختبارات
- المعوقات التي قد تواجه الباحث في أثناء التجربة الاستطلاعية

3 - 6 اجراءات البحث الميدانية:-

3-6-1 الاختبارات القبليّة :

قام الباحثون بمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبار القبلي لمستوى الأداء المهاري للاعبي نادي وسام المجد ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة بتاريخ (2024/7/13) في الساعة (11,00) صباحا , إذ قام الباحث بتصوير مباراة كاملة من (ثلاثة) اشواط بواسطة كامرتي فيديو وتم طبع المباراة المصورة على أقراص (CD) وتوزيعها على المقومين المختصين بواقع (خمسة) مقومين لكي يتم إعطاء

درجات تقويم للمستوى الحقيقي , إذ يتم تسجيل درجات التقييم في استمارات الملاحظة التي تم توزيعها للخبراء المختصين من قبل الباحثون .

3-6-2 التجربة الرئيسية :

هي مجموعة من التمارين المهارية الأساسية بالكرة الطائرة - جلوس المصممة من قبل الباحثون وتم تقسيمها بطريقة تتناسب و طبيعة اللعبة ومستوى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس , وبلغ عدد التمرينات المهارية (اربعين) تمريناً طبقت هذه التمرينات بالقسم الرئيسي وفي الجزء التطبيقي من المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية ضمن مدة الإعداد الخاص لمدة (ثمانية) اسابيع بواقع (أربع) وحدات أسبوعياً ابتداء من تاريخ (2024/7/15) ولغاية (2024/9/6) مع مراعاة ما يلي :

1/ بلغ عدد الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية (اثنتان وثلاثون) وحدة تدريبية بواقع (اربعين-خمسين) دقيقة تقريبا من القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية الواحدة , وبلغ عدد الوحدات التدريبية للمجموعة الضابطة (اثنتان وثلاثون) وحدة تدريبية وتتمرن المجموعة الضابطة بطريقة المدرب فقط والمجموعة التجريبية بطريقة المدرب ماعدا الجزء الرئيس فيكون قسمه التطبيقي مكوناً من التمرينات المصممة من قبل الباحثون وباستعمال البساط الإسفنجي , واعتمادا على المصادر والدراسات العلمية وملاحظة المتخصصين من الأساتذة تم استعمال طريقة التدرج والتموج في التدريب .

2/ قام الباحثون بتصميم تمرينات مهارية اساسية وبلغ عددها (اربعين) تمريناً إذ طبقت في القسم الرئيس وتوزيعها ضمن المنهج التدريبي على مدى (ثمانية) أسابيع وتم تنفيذ التمرينات ضمن الوحدات التدريبية وبإشراف الباحث ولم يتدخل بالإحماء وتنفيذه من القسم التحضيري وكذلك الجزء الختامي إذ يتولى المدرب ذلك للمجموعة التجريبية .

3-6-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد أن تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي المتمثلة بالتمرينات المقترحة باستعمال البساط الإسفنجي على أفراد عينة البحث المتمثلة بالمجموعتين الضابطة و التجريبية تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ(2024/9/9) في تمام الساعة (11,00) صباحا وتضمنت اجراءات وكيفية الاختبارات القبلية وللظروف الزمانية والمكانية نفسها وكذلك الادوات المستعملة وفريق العمل المساعد.

3-7 التصوير الفديوي:

قام الباحثون بتصوير مباراة من خلال وضع (كامرتين) كاميرا سرعتها 25/ثا لكل فريق من خلال التجربة الاستطلاعية , إذ تم وضع الكاميرا في اماكن متعددة في ملعب الكرة الطائرة ووجد أن أفضل مكان لا يؤثر على حركة اللاعبين وحركة اللاعب المرسل هو في الزاوية بين ملتقى خطي الجانبي والإرسال وعلى بعد (ثلاثة امتار) وبارتفاع (متر ونصف) ؛ ذلك لأن هذه المسافة والارتفاع يعدان أفضل مسافة وارتفاع , إذ تتم السيطرة على جميع اللاعبين من خلال التصوير فضلاً عن ظهور الساحة بأكملها كذلك ظهور اللاعب المرسل خلال التصوير الفديوي مما يسهل على المقيمين وضع الدرجات الخاصة بتقويم

المهارات الأساسية , وبعد نهاية كل شوط يتم نقل الكاميرات الى جهة دوران الفريق المعني بالتصوير وتوضع في المكان نفسه (الكاميرا السابقة).

3-8 الوسائل الاحصائية :

استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية الاجتماعية للحاسبة (Spss) الإصدار (V₂₄) (Statistical) Package For Social Sciences في معالجة البيانات واحتسابها آلياً , والتي حصلوا عليها من نتائج تقويمات الاختبارين القبلي والبعدي .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة .

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابط لمتغيرات البحث .

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة- جلوس .

جدول (2) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري للعيّنة

المهارة	وحده القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		ع	س-	ع	س-
الاستقبال	درجة	0.10	1.62	0.09	1.66
الدفاع عن الملعب	درجة	0.10	1.52	0.09	1.56

جدول (3) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (ت) المحسوبة والدلالة

المهارة	وحده القياس	س- ف	ف هـ	قيمة ت المحسوبة	Sig	دلالة الفروق
الاستقبال	درجة	0.04	0.03	3.14	0.02	معنوي
الدفاع عن الملعب	درجة	0.04	0.018	1.95	0.09	غير معنوي

بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة بدلالة (0.05) لمستوى الأداء المهاري .

عند درجة حرية (6) , وتحت مستوى دلالة (0.05)

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث.

يعزو الباحثون بعد معرفة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل اختبار واستعمال هذه النتائج لعرفة فرق الأوساط الحسابية ومقدار خطأ الانحراف المعياري باستعمال الوسائط الإحصائية المتمثلة باستعمال (t-test) بواسطة برنامج (spss) أظهرت النتائج أنّ مهارة (الاستقبال) لها نتائج معنوية بينما مهارة (الدفاع عن الملعب) لها نتائج غير معنوية , ويعزو الباحثون السبب في النتائج المعنوية للمهارات المذكورة سلفاً بأن استمرار اللاعبين بالتدريب على التمرينات المعدة من قبل المدرب على وفق معايير وأسس علمية متطورة , وهذا يتوافق و رأي (احمد محمد العاني 2001) إذ يذكر " أنّ نجاح العملية التدريبية يعتمد الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي وصياغة فقراته " , ورأي (محمود عبد الدايم 1985) إذ يؤكد " أنّ البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية إذ يعمل على تطور المستوى البدني والمهاري " . كما يعزو الباحثون ظهور النتائج الغير معنوية لمهارة (الدفاع عن الملعب) بسبب عدم التركيز على تمرينات زيادة قوة العضلية كون أنّ تلك المهارتين من أجل ان تؤدي بفعالية وسرعة عالية يجب أن يتوافر عامل القوة في عضلات الذراعين والأرداف التي من شأنها إضفاء التوازن الجيد وزيادة قوة .

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث .

4-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

لمتغيرات البحث .

جدول (4) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للعينة

المهارة	وحده القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س ⁻	ع	س ⁻	ع
الاستقبال	درجة	1.63	0.09	1.84	0.07
الدفاع عن الملعب	درجة	1.51	0.09	1.68	0.08

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (ت) المحسوبة والدلالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية بدلالة (0.05) لمستوى الأداء المهاري .

المهارة	وحده القياس	س ⁻ ف	ف ه	قيمة ت المحسوبة	Sig	دلالة الفروق
الاستقبال	درجة	0.20	0.031	6.58	0.00	معنوي
دفاع عن الملعب	درجة	0.16	0.025	6.61	0.00	معنوي

عند درجة حرية (6) , وتحت مستوى دلالة (0.05)

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة لمتغيرات البحث.

يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة للمهارات الأساسيّة وبعد معالجة النتائج احصائياً بواسطة فرق الأوساط الحسابية وجد الباحثون أنّ النتائج للاختبارات كانت لصالح الاختبارات البعديّة , ويعزو التطور الحاصل الى أنّ الباحثون استعملوا تمارينات مصممة على وفق أسس علمية عالية الدقة وأكثر شمولية تناولت التركيز على مجموعة كبيرة من الصفات المهاريّة والبدنيّة وقد تمّ تنفيذ هذه التمارينات بشكل صحيح ومننظم مع الالتزام بأدائها وتطبيقها ؛ وذلك لأنّ لعبة الكرة الطائرة جلوس لها خصوصية منفردة وطابع مختلف ومتطلبات عديدة من اللاعب , فضلاً عن استعمال الباحث للبساط الإسفنجي الذي يعدّ من الوسائل الحديثة المستعملة والتي أظهرت فاعليتها وأثبتت جدارتها من خلال النتائج التي تمّ الحصول عليها في الاختبارات البعديّة لعينة البحث التجريبيّة , استعمال الاساليب المتنوعة والأجهزة والأدوات الحديثة والمختلفة والتدرج الصحيح في مستوى صعوبة التمارينات ومن خلال التكرار المستمر الصحيح ساعدت اللاعبين على تطوير مستواهم , وكان لاختيار الباحث لتلك الوسيلة علاقة بما تتميز به لعبة الكرة الطائرة - جلوس فهي تمتاز بالاحتكاك المستمر بين جسم اللاعب المعاق والأرض أو مقاومة القصور الذاتي للجسم " (قانون نيوتن : الجسم الثابت يبقى ثابتاً والمتحرك يبقى متحركاً ما لم تؤثر عليه قوة خارجية فتغير من حالة الحركة) ويوضح هذا القانون خصيصة القصور الذاتي للأجسام , فالجسم الساكن يقاوم أيّ تغيير في حالة سكونه وكذلك الجسم المتحرك بسرعة منتظمة يقاوم اي تغيير في حركته , وإنّ خصيصة القصور الذاتي تزداد كلما ازدادت كتلة القصور للجسم , ويمكن تعريف كتلة القصور على أنّها (مقدار الممانعة التي يبديها الجسم ضد القوى التي تحاول تغيير حالته الحركية), ومن جهة أخرى ان استعمال البساط الإسفنجي سطح آخر مختلف عن سطح جسم اللاعب وإنّ احتكاك السطحين عند الانتقال وعند الحركة سوف يولد مقاومة لحركة الجسم وإنّ قوة الاحتكاك (القوة التي تقاوم الحركة بسبب تلامس سطح جسم يتحرك مع سطح آخر), ومن هذا يتضح أنّ اللاعب يحتاج إلى قوة عالية للتغلب على قوة الاحتكاك الناتجة عن البساط الإسفنجي وقوة القصور الذاتي وهذه القوة المستعملة عملت على زيادة القوة العضلية للذراعين والأرداف والتي أثرت على سرعة حركة الذراعين وسرعة الجسم الانتقالية مما انعكس على الاستجابة للمواقف المفاجئة والسريعة في أثناء اللعب وعلى مستوى أداء المهارات بصورة عامة , " إذ إنّ نشاط الكرة الطائرة يستلزم نمطاً خاصاً لمتطلبات الإعداد البدني والمهاري والنفسي , اذ يتميز بالكثير من المواقف المفاجئة والسريعة خلال اللعب سواء في الهجوم او الدفاع فهو نشاط يتميز بالديناميكية والتفاعل المستمر .

4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث .

4-3-1 عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث .

جدول (6) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمته (ت) ومستوى الدلالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لاختبارات المهارات

المهارة	وحده القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	Sig	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الاستقبال	درجة	0.09	1.66	0.07	1.84	3.89	0.00	معنوي
دفاع عن الملعب	درجة	0.09	1.56	0.08	1.68	2.39	0.03	معنوي

عند درجة حرية (12) , وتحت مستوى دلالة (0.05)

4-3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث .

من خلال معالجة النتائج إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدى ومقارنتها تمّ التوصل الى أنّ التطور الحاصل في مهارتي (استقبال الارسال و الدفاع عن الملعب) كان نتيجة استعمال الباحثون للتمرينات المقترحة بطريقة علمية مدروسة والتأكيد على التمرينات التي من شأنها التأثير بالقوة والسرعة المصاحبة للأداء المهاري كون أنّ لعبة الكرة الطائرة - جلوس من الألعاب التي تحتاج إلى تمرينات تتميز بالسرعة ودقة الأداء فضلاً عن الاستعمال للوسيلة المساعدة والذي جاء مواكباً لمتطلبات التفوق والتطور في الأداء , إذ إنّ من المقومات والمتطلبات الضرورية لنجاح الممارسة والتفوق في الكرة الطائرة هي اللياقة البدنية العالية لاتقان المهارات الأساسية والفنية وكذلك توفير مستلزمات التدريب من أجهزة وأدوات مساعدة , ومن أسباب اتساع استعمال الأدوات والأجهزة المساعدة أهمها:

1/ زيادة القيمة التربوية المتصلة بالألعاب .

2/ عامل مهمّ في إكثار نواحي النشاط البدني والمهاري .

3/ يمكن أن يضمن المدرّس أو المدرب موروداً جيداً او كبيراً من التمارين المتنوعة ذات غرض خاص أو عام من أقسام الوحدة التعليمية للتدريب أو التدريس .

4/ إن استعمال الأدوات والأجهزة يضيف للتدريب عنصر التشويق والإثارة والنشاط .

5/ تزيد من تحقيق القدرة الذاتية للمتعلم الأمر الذي يجعله لا يقبل بأقلّ من أقصى مجهود يبذله.

لذا يرى الباحثون أنّه من الضروري استعمال الأدوات المساعدة في مجال التدريب الرياضي، لما لها من أهمية في العملية التدريبية إذ إنّ حسن الاستعمال يسهم بدرجة كبيرة في تطوير قدرة اللاعب على سرعة إتقان المهارات، فضلاً عن أنها تساعد على اختصار الزمن وجعل عملية التدريب أكثر فاعلية؛ إذ إنّ استعمال الأجهزة والأدوات في التدريب يزيد من تحقيق القدرة الذاتية للاعب، الأمر الذي يجعله لا

يرضى بأقلّ من أقصى مجهود يبذله، ويمكن تحسين الأداء وفهم جوانب الحركة المراد تعلمها والتدريب عليها، وإبراز الشكل العام والمفروض أن تكون عليه الحركة في أثناء الأداء الصحيح من خلال استعمال الأجهزة والأدوات المساعدة التي تشترك فيها الحواس جميعها وهي خير الوسائل لإتاحة الفرصة لعدد أكبر من المستفيدين من التمرين عليها.

كما يروا أن استعمال الأدوات المساعدة في أثناء التدريب يسهل من عمل المدرب ، إذ إنّها توفر مجهوداً ووقتاً عليه، نتيجة إسهامها في تذليل الصعوبات التي يواجهها في توضيح أداء المهارة، ودورها في سهولة وسرعة تطويرها وتعميق أجزاء المهارة عند اللاعب ؛ لأنّها جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثون والتي تمّ عرضها استنتج ما يلي :

1- إن استعمال التمرينات المصممة والتي تمّ تصميمها من قبل الباحث ذات تأثير معنوي على مستوى أداء مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة-جلوس .

2- إن استعمال البساط الإسفنجي يَأْثُرُ تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء المهارتين بالكرة الطائرة-جلوس .

3- إنّ أداء التمرينات المصممة باستعمال البساط الإسفنجي يَأْثُرُ إيجابياً على زيادة قوة عضلات الذراعين والأرداف ، وإنّ زيادة تلك القوة عملت على زيادة السرعة في الحركة الانتقالية للاعب وسرعة ردّ الفعل والأداء المهاري .

4- أنّ زيادة السرعة الناتجة عن تأثير زيادة القوة في عضلات الذراعين والأرداف أثرت ايجابياً على مستوى أداء مهارات (الاستقبال ، والدفاع عن الملعب) .

5-2 التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثون جاءت التوصيات بما يلي :

1- استعمال تمرينات مشابهة للتمرينات المقترحة ، والتي صممت بصورة علمية لتحقيق تطوير مستوى الأداء المهاري بالكرة الطائرة-جلوس .

2- استعمال البساط الإسفنجي في الوحدات التدريبية في مختلف الألعاب الأخرى لذوي الإعاقات الحركية .

3- استعمال البساط الإسفنجي لمختلف الألعاب الأخرى والتي يتطلب أداؤها (سرعة استجابة ، وسرعة انتقالية ، وسرعة ردّ فعل ، وقوة انفجارية للرجلين) .

4- إجراء دراسات وبحوث علمية مشابهة على فئات عمرية مختلفة وبمتغيرات بحث أخرى لمختلف الإعاقات .

5- استعمال وسائل مساعدة أخرى في أثناء الوحدات التدريبية للألعاب كافة ، لما لها من أثر إيجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري والبدني للرياضيين .

المصادر والمراجع:

- _ احمد محمد العاني : تأثير التدريب الفكري على بعض المتغيرات المركزية والطرفية وانجاز ركض 1500م : (رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2001).
- _ اسامة رياض : رياضة المعاقين والاسس الطبية والرياضية , ط 1 : (القاهرة , دار الفكر العربي , 2000) .
- _ ثامر محسن وموفق مجيد : التمارين التطويرية بكرة القدم , ط 1 (عمان , دار الفكر للطباعة والنشر , 1999) .
- _ حسين جبار جاسم : تأثير تمارين خاصة وفق تقسيم منطقة الجراء لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لحراس المرمى بكرة القدم , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , (جامعة ديالى , 2012).
- _ حنفي مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة , دار الفكر العربي , 1974).
- _ رياض خليل خماس واخرون : الكرة الطائرة , تاريخ , مهارات , ادارة المباراة والتدريب , ط 1 , (بغداد , الكلمة الطبية , 2012) .
- _ رياض خليل واخرون : الكرة الطائرة .تاريخ. مهارات. خطط ادارة المباراة والتدريب , ط1,(بغداد , دار الكتب والوثائق , 2012).
- _ زهير قاسم واخرون : كرة القدم , ط 1 , (الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1999) .
- _ زيدان احمد السرطاوي و اخرون : الدمج الشامل لذوي الاحتياجات الخاصة ,(السعودية , دار الكتاب الجامعي , 2006) .
- _ سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة .تعلم.تدريب.تحكيم,ط1,(ليبيا , منشورات السابع من ابريل , 1997) .
- _ سعيد حسني العزبة : الاعاقة الحركية والجسمية , ط 1 , (عمان , الدار العلمية للنشر , 2000) .
- _ شبكة الانترنت العالمية (المكتبة الافتراضية) , 2013 .
- _ ضاري توما وحميد عبد النبي : رياضة وبرامج ذوي الاحتياجات الخاصة وتصنيفاتها الطبية , ط 1 : (بغداد , المكتبة الوطنية , 2009) .
- _ غازي صالح محمود : كرة القدم المفاهيم التدريب , ط 1 , (عمان , المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2011) .
- _ فاروق الروسان : قضايا ومشكلات في التربية الخاصة , (القاهرة , دار الفكر العربي , 1998).
- _ فهمي علي محمد : الاعاقات الحركية بين التشخيص والتأهيل وبحوث تدخل رؤيا نفسية , (مصر, الاسكندرية , دار الجامعة الجديدة للنشر , 2008) .
- _ قيس جواد وعلاء خلف حيدر . رياضة الخواص , ط 1 ، (المطبعة المركزية /جامعة ديالى ، 2014).
- _ ماجدة السيد عبيد : الاعاقات الحسية والحركية , ط 1 , (عمان , دار صفاء للنشر والتوزيع , 1999)..
- _ محمد سيد : التأهيل المجتمعي لذوي الاحتياجات الخاصة , ط 1 , (الاسكندرية , دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر , 2007) .
- _ محمود عبد الدايم : اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الاساسية للناشئين بكرة السلة : (القاهرة , المؤتمر الدولي لرياضة المستويات العالية , مجلد2, 1985).
- _ مروان عبد المجيد : الكرة الطائرة للمعاقين حركيا - جلوس , ط1 : (عمان , مؤسسة الوراق للنشر , 2003) .
- _ مروان عبد المجيد : الموسوعة الرياضية لمتحدي الاعاقة , (عمان , دار الثقافة للنشر , 2002).
- _ ناهدة عبد زيد الدليمي : اساسيات التعلم الحركي , ط 1 , (العراق , دار الضياء للطباعة , 2008).
- _ نبيل أحمد عبد احمد : تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض مظاهر الانتباه والمهارات الاساسية لناشئي كرة القدم , رسالة ماجستير , (كلية التربية الاساسية , جامعة ديالى , 2012) .
- _ وجيه محجوب : التمرين , محاضرات مادة التعلم الحركي على طلبة الدكتوراه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة بغداد , 2000) .

A Comparative Study of Mental Alertness Between Inactive and Active Individuals In Baghdad University Students Aged 18 – 22 Years Old. (2016). Journal of Physical Education, 28(4.1), 424-436. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V28\(4.1\)2016.453](https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(4.1)2016.453).

Ali, Q. H. a. G. a. D. S. S. a. S. (2022, May 22). Effect of proposed exercises using the sponge mat in the performance of the skill of court defence in sitting volleyball. <http://www.sumc.lt/index.php/se/article/view/234>

EVALUATING THE EFFECTIVE CREATIVE LEADERSHIP ROLE OF THE DEAN AND HEADS OF SCIENTIFIC DEPARTMENTS IN THE COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES AL-MUSTANSIRIYAUNIVERSITY. (2024). International Development Planning Review, 23(1), 321-337. <https://idpr.org.uk/index.php/idpr/article/view/142>.

Ghafoor, Q. H. A., Salman, A. D., & Ali, S. A. S. (2022). Effect of Proposed Exercises Using the Sponge Mat in the Performance of the Skill of Court Defence in Sitting Volleyball. Specialusis Ugdymas, 1(43), 2135-2144.

Jouke de Haam ; Sitting – Volly ball (Teachnque and exercises) , USA , 1996.

Mandoob Makki Ati, Teba Saleem Abd Almajed, Qatada Hisham Abdulghafoor, Halah Sinan Atiyah, Sabah Qassem, Mohamed Hassan, Ahmed Quinn Dawood, Mohamed Abdel Hussein, Thamer Hamed, Ahmed Farhan, Hussein Khamis, Mohamed Qusay, Ahmed Thamer, Abbas Fadhil, Salah Mahdi, Mubasher Harith, Ghassan Adeeb, Muwafaq Obayes, Saad Abbas, Wesam Najeeb, & Ali Sadiq. (2024). The effect of suggested exercises on improving the kinesthetic response of soccer goalkeepers. TechHub Journal, 7(1), 28–41. Retrieved from <http://www.techhubresearch.scurtucristian.ro/index.php/journal/article/view/108>

Mohammed, S., & Husham, Q. (2018). The Effect of Proposed Exercises Using Sponge Mat On the Level of Performing Offensive Skills in Sitting Volleyball. Journal of Physical Education, 30(1), 64–80. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V30\(1\)2018.320](https://doi.org/10.37359/JOPE.V30(1)2018.320)

Randa Fuad Ali, Asraa Salah Abdulhadi, & Qatada Hisham Abdulghafoor. (2024). The effect of some mental abilities on the level of performance in a simple attack with (epee fencing). TechHub Journal, 7(1), 113–132. Retrieved from <http://www.techhubresearch.com/index.php/journal/article/view/114>

Sarhan, Q. A. (2019). The Effect of the Exercises of Retrieving the ball from the Net on the Development of the skill of Defending the stadium in the Volleyball. University of Anbar Sport and Physical Education Sciences, 4(19). <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2019.172349>

Sarhan, Q. A. (2019). The Effect of the Exercises of Retrieving the ball from the Net on the Development of the skill of Defending the stadium in the Volleyball. University of Anbar Sport and Physical Education Sciences, 4(19).

The Effect of Proposed Exercises Using Sponge Mat On the Level of Performing Offensive Skills in Sitting Volleyball. (2018). Journal of Physical Education, 30(1), 64-80. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V30\(1\)2018.320](https://doi.org/10.37359/JOPE.V30(1)2018.320)

THE EFFECT OF THE IMPERATIVE METHOD IN TEACHING PHYSICAL EDUCATION CURRICULA FOR THE PRIMARY STAGE. (2024). International Development Planning Review, 23(1), 1337-1353. <https://idpr.org.uk/index.php/idpr/article/view/247>

The Effect Of Using Special Visual Exercises In Learning Offensive Artistic Performance In Fencing For Learners With Hearing Impairment. (2018). Journal of Physical Education, 30(4), 123-137. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V30\(4\)2018.455](https://doi.org/10.37359/JOPE.V30(4)2018.455)