

تأثير استخدام تمرينات (بدنية -مهارة) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة
أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ. م. ميادة خالد جاسم ، فاضل عبد الرضا بنيان

تأثير استخدام تمرينات (بدنية -مهارة) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة

أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد

أ. م. ميادة خالد جاسم فاضل عبد الرضا بنيان

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

المخلص:

يهدف البحث الى وضع تمرينات بالأسلوب الدائري لتطوير الرمية الحرة، ومدى تأثير التدريبات البدنية - المهارة، الخاصة بهذا الاسلوب على التحكم في العمل العضلي والسيطرة عليه لتطوير مهارة الرمية الحرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من اللاعبين المنتخب الوطني لكرة على الكراسي المتحركة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وشملت (16) لاعبا من منتخب العراق لكرة السلة على الكراسي المتحركة، وبعد أن أجرى لهم الاختبارات القبلية على (4) لاعبين من المنتخب ، وتم تطبيق التمرينات (البدنية - المهارة)على لاعبي المنتخب وكان عددهم (12) لاعبا ، ومن ثم إجراء الاختبار البعدي، وبعد ذلك تم جمع النتائج، ومعالجتها إحصائياً، وقد توصل الباحث إلى إن التدريبات الخاصة المقترحة لها الأثر الفعال في تطور مهارة الرمية الحرة، وقد توصل الى مجموعة توصيات أهمها التأكيد على استخدام تمرينات بالأسلوب الدائري بالاعتماد على وزن الجسم والكرسي والاجهزة المساعدة والكرات الطبية وزيادة من صعوبة التمرينات من اجل رفع من كفاءة العضلات العاملة في الرمية الحرة لما لها من دور في تحقيق الفوز في المباراة وخاصة مباراة كرة السلة على الكراسي المتحركة .

تأثير استخدام تمرينات (بدنية -مهارة) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكرسي المتحرك.....
أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ. م. ميادة خالد جاسم ، فاضل عبد الرضا بنبان

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن الوصول الى المستويات الرياضية العاليه يتطلب إعداداً متكاملًا للنواحي البدنية، إذ إن دراسة الحركة الرياضية علمياً يستوجب معرفة القوانين والعوامل المؤثرة لغرض رفع وتطوير الإنجاز الرياضي نحو الأفضل .

وتعد العضلات العاملة في الجانب العلوي للجسم لها دور مؤثر في أداء الرمية الحرة ، التي تعد من المهارات الهجومية الأساسية، وهي الأساس في التنافس، وتحدد مستوى الفرق وترتيبها، فنتيجة المباراة تعتمد على دقة هذه المهارة ومن هنا تكمن أهمية البحث، إذ سعى الباحث إلى إعداد تمرينات (بدنية- مهارة) هدفها بناء القوة العضلية للذراعين، لغرض تعزيز هذه القوى، للتغلب على المقاومات المختلفة التي تتعرض لها هذه المجموع العضلية لإحداث التوازن الحركي المطلوب، وتطوير دقة مهارة المهارة، من أجل الحصول على نتيجة إيجابية تعطي التأثير الفعال في عملية التصويب في الرمية الحرة .

2-1 مشكلة البحث :

تعد مهارة الرمية الحرة من أصعب المهارات الهجومية، وتتطلب قوة عضلية للذراعين فيجب الاهتمام بالعوامل التي تساعد على دقة التصويب الكرة نحو الهدف والاتزان والسيطرة على حركة الكرسي واتزانه .

ويرى الباحث نتيجة قلة الاهتمام بنواحي الإعداد البدني - والمهاري باستخدام الاسلوب الدائري واحتياج المهارة إلى قوة عضلية عالية وتركيز عالٍ والتي يطلبها الأداء الفني العالي للمهارة .

لذا جاء هذا البحث ليسهم في وضع بعض الحلول العلمية لتطبيق التدريب العلمي المقنن لتحسين عمل عضلات الذراعين والعضلات العاملة للمهارة ، ومن خلال إعداد تمرينات (بدنية - مهارة) لتطوير دقة تهدف الرمية الحرة ، ومعظم هذه التمرينات البدنية- مهارة لها علاقة بالمسارات الحركية الخاصة بالمهارة لا يصلح اللاعب إلى أفضل مستوى في الأداء المهاري .

تأثير استخدام تمارين (بدنية - مهارية) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للأعبي المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة.....
أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ.م. ميادة خالد جاسم، فاضل عبد الرضا ببيان

1-3 أهداف البحث :

- 1- اعداد تمارين (بدنية - مهارية) بالاسلوب الدائري لعينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير التمارين (البدنية- المهارية) بالأسلوب الدائري في تطوير دقة مهارة الرمية الحرة لدى عينة البحث .

1-4 فروضيات البحث :

- 2- هنالك تأثير ايجابي عند استخدام التمارين (البدنية- المهارية) بالأسلوب الدائري لتطوير دقة مهارة الرمية الحرة لدى عينة البحث .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب العراق لكرة السلة على الكراسي المتحركة .
- 1-5-2 المجال الزماني: من 2015/12/12 لغاية 2016/2/17.
- 1-4-3 المجال المكاني : القاعة الرياضية للبار أولمبية في وزارة الشباب والرياضة .

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 التدريب الدائري : (CIRCUIL TRAINING)

"ان التدريب الدائري هو احد الاساليب تدريبية منظمة باستخدام احد تشكيلاته ويرجع الفضل لاستخدام هذا الاسلوب لأول مرة وبهذا الاسم (التدريب الدائري) الى العالمين (ادامسون Admson) و(مورجان Morgan) بجامعة ليدز بإنكلترا في اوائل الخمسينات"⁽¹⁾ ، ومنذ ذلك الحين يستخدمه المدربون والمدرسون ، وقد ادخلت تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى اصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيم اماكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيلها ووضع البرامج في جميع الانشطة الرياضية لتحقيق اهداف العملية التدريبية حيث تشير الدراسات والمراجع المتخصصة الى ان هذا الاسلوب من اساليب التدريب قد انتقل من انكلترا الى أوروبا وأمريكا والاتحاد السوفيتي سابقا حيث تمكن الالمانى الشرقى(مانفرد شولش Manfred Sholich) استاذ العاب

(1) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط12 القاهرة : دار المعارف ، 1992 ص229

تأثير استخدام تمرينات (بدنية - مهارية) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للأعبي المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة.....
أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ. م. ميادة خالد جاسم، فاضل عبد الرضا بنيان

القوى بمعهد لينبرج الالمانى الشرقى من تطوير وتنظيم استخدام هذا الاسلوب من اساليب التدريب حتى اتخذ الشكل المتكامل الموجود عليه الان. (1)

2- 1 - 2 اهمية التدريب الدائري : (2)

1. يعمل في المساهمة على تنمية القوة العضلية - السرعة - والتحمل وكذلك الصفات المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة .
2. يعمل على زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .
3. زيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني الواقع على كاهل الفرد الرياضي .
4. تعمل التمرينات المختارة في تنمية وتطوير المهارات الحركية اذا شكلت بهذا الغرض كما تعمل على تنمية القدرات الخطئية بجانب الصفات البدنية الضرورية .
5. تنمية السمات الارادية والخلقية عن طريق محاولة الفرد للوصول الى الهدف بالمتابعة والنظام والطاعة وحسن التصرف .
6. في هذه الطريقة تظهر بوضوح امكانية تطبيق مبادئ الحمل بصورة صحيحة مراعي مبدأ التدرج - الفروق الفردية - الاستمرار .
7. تعمل على مراعاة الحالة التدريبية للاعب (الفرد) لممارسة التدريب بما يتناسب وحالته القائمة .
8. يمكن تكوين التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب (الفتري- المستمر- التكراري) ومن الممكن التركيز على تنمية صفات معينة.
9. استيعابها لأنواع كثيرة ومتنوعة من التمرينات البدنية .
10. طريقة مشوقة تتميز بالتغير والإثارة والفاعلية .

2-1-3 أساليب التدريب الدائري لطريقة التدريب الفتري للألعاب الفرقية:-

أولاً - التدريب الفتري منخفض الشدة مرتفع الحجم بالأسلوب الدائري:-

تستخدم طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة مرتفع الحجم بأسلوب التدريب الدائري لتنمية (التحمل العام والخاص وتحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة

(1) محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى، تكنيك، تدريب، تعلم، تحكيم، الكويت : دار القلم، 1990، ص72.

(2) فاطمة عبد المالكي، نوال مهدي العبيدي :مصدر سبق ذكره، 2009، ص136.

تأثير استخدام تمارين (بدنية - مهارية) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة.....
أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ. م. ميادة خالد جاسم ، فاضل عبد الرضا بنيان

بالسرعة والرشاقة). (1)

ويكون استخدام هذه الطريقة بهذا التنظيم في مجال الألعاب الفرقية ، ولغرض تطبيق هذا الأسلوب تكون الأحمال التدريبية كما يأتي (2):-

❖ شدة التدريب: 60 - 80% من الشدة القصوى لتمارين الجري ، ومن 50 - 60% من أقصى تكرار بالنسبة لتمارين القوة .

❖ يحدد الحد الأقصى لكل تمرين مع مراعاة 30/ثانية عمل و 30/ثانية راحة .

❖ يتم الأداء بالجرعة المناسبة والزمن المناسب بهدف (التدرج بزيادة الحمل) زيادة عدد الدورات أو العمل على زيادة حجم كل تمرين بإضافة مرة أو اثنين أو ثلاثة تكرارات على كل تمرين من تمارين القوة .

❖ يراعي تحديد جرعات جديدة بعد مدة لتكيف أجسام اللاعبين على الأداء.

❖ يحدد الزمن المناسب لأداء كل تمرين ، وكذلك زمن الراحة بين كل أداء وآخر بنسبة 1 أداء إلى 3 راحة أو 1 أداء إلى 2 راحة والراحة بين الدورات (2,5-5/د) .

ثانيا - التدريب الفكري مرتفع الشدة منخفض الحجم بالأسلوب الدائري:

إذ يكون تشكيل التدريب بالأسلوب الدائري بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:- (3)

❖ الشدة : للجري في السرعة (80-90%) والقوة (75%) من الحد الأقصى.

❖ الحجم : للجري في السرعة (10-12) مرة، والقوة (8-12) مرة.

❖ زمن التمرين في السرعة (12-60/ثانية) والقوة (8-15/ثانية) .

❖ الراحة : (90-180/ثانية) راحة .

2-1-4 طريقة التدريب بالأسلوب الدائري يكون على وفق للمفاهيم الآتية (4) :-

1. إن الأسلوب الدائري سيزيد من قدراتك العامة ، وإمكانياتك على تحمل مستويات

متزايدة من التعب العضلي (تحسين القدرة الخاصة على الاحتمال) .

(1) عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العملية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط2، الإسكندرية : منشأة المعارف ، 2007، ص344،

(2) مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره ، 1998، ص176.

(1) WWW.CircuitTraning.com. **These exercises are excellent way to build strength on stamina small ancously**, 2005.p.33.

(2) WWW- Fitness Training .com, **Training exercises For The younger age group and children** (2005) p. 232.

تأثير استخدام تمرينات (بدنية -مهارية) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للأعبي المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة

أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ. م. ميادة خالد جاسم ، فاضل عبد الرضا بنبان

2. تقليل زمن اوقات الراحة بصورة متدرجة يؤدي إلى الحفاظ على معدلات مرتفعة من نبض القلب , رفع مستوى قدرة الأوعية الدموية القلبية (تحسين القدرة على التحمل).
3. إن مجمل الجهد في التدريب الدائري سيطور قوى الجسم بشكل شامل ومنظم ومن ضمنها (القوة ,ومرونة العضلات ,والأوتار, والأربطة) والتي تؤدي إلى تطور قوة الشد للتركيبات المساندة للعظام (تحسين القوة) .
4. يحسن التدريب الدائري من المهارات الحركية لأنه سوف يؤدي التمارين التي يمكن فيها الاستفادة من وزن الجسم .
5. يقلل التدريب الدائري من كتلة (ضخامة) العضلات بمقدار معتدل و من مستويات سمنة الجسم من خلال المعدلات العالية لصرف الطاقة (تحسين هيئة الجسم).

2-1-5 التدريب الدائري كطريقة تنظيمية لتحقيق الحالة التدريبية:-(1)

يعد التدريب الدائري أسلوباً أو طريقة تنظيمية لها اهداف محددة فيما يتعلق بتحقيق الحالة التدريبية ، أي ان التدريب الدائري عبارة عن اسلوب او طريقة لها اهداف تسعى الى تحقيقها أيا كان نوع النشاط البدني الممارس ، فهي في المقام الاول تؤدي الى تحسين الحالة التدريبية للاعب في نوع النشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه .

ويعد مصطلح الحالة التدريبية احد المصطلحات الشاملة التي تتضمن عدداً من المفاهيم المعبرة عن الكفاءة البدنية لنوع النشاط وذلك بشكل شامل ، وكما تهدف متغيرات التدريب الدائري الى تحقيق الحالة التدريبية عن طريق احداث اثاره في عمل الدورة التعليمية ونظام التنفس وتبادل الغازات على اساس ان يكون ذلك من خلال عملية تنظيم طرائق واسس الحمل المختلفة .

وهذا الاسلوب يعد افضل المداخل لتطوير وتنمية السمات الحركية المركبة مثل تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة . كذلك يعمل هذا الاسلوب على تنمية الجلد (التحمل) بوجهه العام والخاص وبصورة عامة ان استخدام متغيرات التدريب الدائري يرفع مستوى القدرات البدنية واللياقة.

(1) كمال درويش ، محمد صبحي حسانين . مصدر سبق ذكره ، 1999 ، ص 74 .

تأثير استخدام تمرينات (بدنية -مهارة) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة.....
أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ. م. ميادة خالد جاسم ، فاضل عبد الرضا بنيان

2 - 2 - 2 الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية : (1)

يعتمد التدريب الدائري على عدة متغيرات يجب على المدرس او المدرب الاخذ بها ووضعها في الاعتبار عند تشكيل تمرينات الدائرة ويمكن ايجازها بالنقاط التالية :

1- يتراوح عدد المحطات (التمرينات) ما بين (6-15) تمريناً مختلفاً وربما اكثر مع مراعاة ان تكون مفهومة ويسبقها احماء جيد.

2- اشراك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتال (رجلين - وذراعين وكتفين - وبطن - وظهر) ويكون ترتيب المحطات مبتدئاً بالتمرينات السهلة والبسيطة والتدرج شيئاً فشيئاً.

3- طبقاً للهدف من الدائرة يمكن اختيار تمرين او اكثر للمجموعة العضلية نفسها .

4- التحديد الدقيق للتمرينات المستخدمة لضمان تأثيرها على المجموعات العضلية المستهدفة سواء كانت حرة ام بأدوات ام مقاومات متدرجة باستخدام اجهزة او اثقال حرة ,او تدريبات مهاريه او تمرينات زوجية.

5- مراعاة التمرينات بما يتناسب مع مكان التمرين حيث يمكن اداء التدريب الدائري في أي مكان (ملعب - وقاعة داخلية - وارض رملية - وفوق السفن - والملاعب المغطاة - والحدائق.....الخ).

6- يفضل اداء اكثر من لاعب معا (في كل محطة لاعبان او اكثر لتحقيق التنافس)

7- تحديد اسلوب تشكيل الحمل المستخدم طبقاً للهدف من الدورة التدريبية.

2-2 الرمية الحرة :

تعد الرمية الحرة من المهارات الهجومية المهمة ومن أنواع التصويب المهم لذلك فهي الفرصة التي يحصل عليها الفريق للتصويب بدون تدخل أو عرقلة من أي لاعب من فريق الخصم وهي فرصة جيدة تسمح للاعب بالتصويب ، وقد يحدد من خلالها فوز أو خسارة الفريق، إذ أنها تحدث بكثرة في المباراة لارتكاب اللاعبين المعاقين أخطاء كثيرة ومتنوعة في زحام الجري بالكرسي وأداء المهارات الفنية وتنفيذ الواجب الخططي مما ينتج احتكاك أو تصادم بين اللاعبين في الكراسي المتحركة .

لذا تكون الدقة مهمة في أدائها وتؤدي إلى زيادة في نقاط المباريات.

(1) اياد حميد رشيد الخزرجي ، حسام محمد هيدال : مصدر سبق ذكره، 2011، ص 107 .

تأثير استخدام تمرينات (بدنية -مهارة) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة.....
أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ.م. ميادة خالد جاسم ، فاضل عبد الرضا بنبان

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

3-2 عينة البحث :

بلغ عدد اللاعبين (16) لاعباً من لاعبي المنتخب العراقي لكرة السلة على الكراسي المتحركة الذين يمثلون مجتمع البحث الكلي ، وتم اختيار (4) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، وأجري البحث على عينة اختيرت عمدياً من لاعبي المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة ، وبلغ عددهم (12) لاعباً من المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة إذ شكلوا نسبة (100)% من مجتمع البحث .

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

3 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات :-

استعان الباحث لجمع البيانات والمعلومات الخاصة بإجراءات البحث بالوسائل الآتية "وهي الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة " (1).

1 - المصادر العربية والأجنبية.

2 - الملاحظة والتجريب.

3 - المقابلات الشخصية. (*)

4 - شبكة الانترنت.

5 - الاختبارات والقياس.

6 - استمارة استبيان اختيار المهارات والاختبارات. (**)

3 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

1 - كاميرات تصوير عدد (3) نوع (Olympus) /8,0 m.

2 - كرات سلة عدد (12).

3 - جهاز حاسوب نوع (hp).

(1) وجيه محبوب؛ طرق البحث العلمي ومناهجه: بغداد: دار الحكمة للطباعة، 2002، ص179.

(*) ملحق رقم (1) .

(**) ملحق رقم (2) .

تأثير استخدام تمرينات (بدنية -مهارية) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للأعبي المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة.....
أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ. م. ميادة خالد جاسم ، فاضل عبد الرضا بنيان

- 4 - لواصل فسفورية كعلامات على الأرض.
 - 5 - شريط قياس (7م).
 - 6 - أدوات مساعدة لتطوير دقة التصويب (شواخص عدد 8 على شكل لاعب كرة سلة على الكراسي المتحركة من تصميم الباحث).
 - 7 - كرات طبية (7) ذات اوزان مختلفة .
 - 8 - جهاز المولتجم .
- 3-4 إجراءات البحث الميدانية :
- 3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية ،وخبرة الباحث لغرض اختيار التمرينات المناسبة، تم اختيار تمرينات بدنية ومهارية بعد التشاور والمناقشة مع المشرفين وذوي الاختصاص من خلال المقابلات التي اجراها الباحث ومن خلالها ومناقشتها مع المشرفين استقر الباحث على التمرينات المدرجة في الملحق (1).

3-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-4-2-1 اختبار الرمية الحرة(1):

الغرض من الاختبار قياس دقة تهدف الرمية الحرة من خلف خط الرمية الحرة.

الادوات اللازمة ملعب كرة أسلة هدف كرة السلة كرة السلة.

عدد المحاولات يمنح كل لاعب (10) محاولات

احتساب النقاط تحتسب وتسجل لكل لاعب نقطة واحدة عن كل رمية ناجحة (كرة تدخل السلة) ولا تحتسب للاعب اي نقطة عندما لا تدخل الكرة السلة اعلى نقاط يمكن الحصول عليها هي (10) نقاط.

3-4-3 التجارب الاستطلاعية :

3-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات :

أجرى الباحث هذه التجربة بتاريخ 2015/ 12/12 في تمام الساعة العاشرة في قاعة البارالمبية على مجموعة مكونة من (4) لاعبين من عينة البحث من لمعرفة مدى

(1) علي سلمان عبد الطريفي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية ، ط1 ، بغداد : مكتب النور للطباعة والنشر ، 2013 ، ص 264.

تأثير استخدام تمرينات (بدنية -مهارة) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة.....
أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ.م. ميادة خالد جاسم ، فاضل محمد الرضا بنبان

ملاءمة الاختبارات مستوى أفراد العينة، والتأكد من صلاحية الأدوات، ومدى كفاية الفريق المساعد، وتفهمه للاختبار، ومعرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات، وتجاوز الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ الاختبارات .

3-5 إجراءات التجربة الرئيسة:

3-5-1 الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث في يوم الأربعاء المصادف 2015 /12/12 في قاعة البارأولمبية للألعاب الرياضية وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً:

1- اختبار الرمية الحرة .

وتم تنفيذ هذه الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد (*).

3-5-2 التمرينات الخاصة المستخدمة في البحث :

- وضع الباحث التمرينات الخاصة، فضلاً عن الاستعانة بآراء الخبراء، والمختصين:
- استغرق تطبيق التمرينات البدنية المهارية مدة ثمانية أسابيع، وبمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً أيام (السبت، والاثنين، والاربعاء) أي بمجموع (24) وحدة تدريبية خلال مدة التجربة
 - زمن التمرينات (البدنية - المهارية) في الوحدة التدريبية الواحدة يتراوح بين (25 - 30) دقيقة .
 - اشتملت التمرينات (البدنية المهارية) مدة الإعداد الخاص (البدني) من الجزء الرئيس .
 - واستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة (80-95%) في التدريب، إذ تم استخدام أسلوب التدريب الدائري وقد اعتمدوا في تمارين المركبة

(*) فريق العمل المساعد هم:

- 1- منافع حميد /طالب دكتوراه/كلية التربية الاساسية/جامعة المستنصرية.
- 2- على عزيز/طالب ماجستير/كلية التربية الاساسية/جامعة المستنصرية .
- 3- امجد علي/طالب ماجستير / كلية تربية الاساسية/جامعة المستنصرية .
- 4- ماجد نعمة/بكالوريوس تربية رياضية / مدرب كرة سلة معاقين.

تأثير استخدام تمرينات (بدنية -مهارية) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة

أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ. م. ميادة خالد جاسم ، فاضل عبد الرضا بنبان

من (70-90%) من الشدة القصوى لمستوى اللاعب لتقوية العضلات (1)، أمّا الشدة المستخدمة في التمارين فضلا عن الادوات المساعدة في أداء مهارة الرمية الحرة فتتراوح بين (2-7) % من كتلة الذراع لكل لاعب، إنّ بعض التمرينات البدنية المستخدمة كانت مشابهة للشكل الطبيعي للمهارة نفسها، ولهذا فإن اختيار طبيعة المقاومة يجب أن يتم بما لا يؤثر في التركيب الفني للأداء المهاري، ويمكن استخدام أدوات أكثر زيادة في الوزن غير أنّ هذه الزيادة يجب أن لا تزيد على الحد الذي يمكن أن يؤثر سلبياً (2) .

- اشتملت الوحدة التدريبية على تمرينات بدنية مهارية كل وفق تكراراتها بما يلائم عينة البحث، والأخذ بالنظر نسبة العمل إلى الراحة بين التكرارات (1: 2) أو (1: 3)، وعلى وفق نوع التمرين، وحجمه، وأمّا الراحة بين مجموعة وأخرى فهي (2 د)، وذلك لاسترجاع الشفاء مرة أخرى، وكما مبين في ملحق تدريبات الوحدات التدريبية (**).
- استخدمت التمرينات البدنية بزمن محدد، ثم استخراج الشدة التدريبية بالاعتماد على النبض والزمن أو التكرار، وعلى وفق نوع التمرين .
- استخدمت تدريبات القوة بجهاز المولتجم، إذ تم تحديد الوزن القصوى وحسب نوع الفئة ، وتم تحديد عدد التكرارات القصوية للأداء وفق زمن معين، واستخراج الشدة التدريبية له إمّا على حساب الزمن أو التكرار او النبض .
- تشكلت ديناميكية الحمل على وفق تموج (2:1)، وتم الاعتماد خلال تنفيذ الوحدات التدريبية على زيادة حمل التدريب أو انخفاضه وفق الحالة التدريبية الآتية للرياضي .

1 - عبد الله حسين اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي، ط1: (القادسية، مكتبة كلية التربية الرياضية، 2004) ص 74 .

2 - أبو العلا احمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) ص 209 .

(*) يلحظ الملحق (1) .

(**) ملحق رقم 3

تأثير استخدام تمرينات (بدنية - مهارية) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة.....
أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ.م. ميادة خالد جاسم، فاضل عبد الرضا بنيان

3-5-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية على لاعبي عينة البحث في الساعة العاشرة صباحاً الموافق ل 27 / 2 / 2016 في القاعة الداخلية للبارأولمبية في مجمع وزارة الشباب والرياضة ، وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق مفردات التمرينات الخاصة .

3-6 الوسائل الإحصائية :

اعتمد الباحث النظام الإحصائي (SPSS) والقوانين الإحصائية الآتية (1) :

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الرمية الحرة بكرة السلة :

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدية في اختبار الرمية الحرة بكرة السلة .

المعالجات الإحصائية المتغيرات	الاختبار الرمية الحرة	عدد النقاط	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	نسبة التطور	دلالة الفرق
				س	ع ±				
			4.000	1.044	7.083	0.900	7.400	43.50	معنوي

من ملاحظتنا للجدول (1) والشكل (1) تبين أن قيم الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لـ (اختبار الرمية الحرة) قد بلغت (4.000) بانحراف معياري (1.044) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.083) بانحراف معياري (0.900)، وللتعرف على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة إذ أظهرت النتائج إن هناك فروقاً بين نتائج الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي في اختبار (الرمية الحرة) والذي يمثل تطوير دقة التصويب ، كما أظهرت النتائج أن قيمة (t) المحسوبة والبالغة (7.400) وقيمة (t) الجدولية (2.20) مما

(1) - محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم؛ الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1: (عمان، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، 2001) ص 136 .

تأثير استخدام تمرينات (بدنية - مهارية) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة.....
أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ.م. ميادة خالد جاسم، فاضل محمد الرضا بنيان

يدل على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أما درجة الحرية (11) فكانت لصالح الاختبار البعدي وقد بلغت نسبة التطور (43.50) .
مما يؤكد الأثر الفعال الذي أحدثته التمرينات البدنية المهارية المختلفة لتنمية وتطوير السرعة والذي تبين عن طريقها انخفاض زمن الأداء في الاختبار البعدي وهذا يعني مدى تطور مستوى اللاعبين لهذه الصفة وهي السرعة لأنها عنصر آخر من العناصر والصفات التي تميز لاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة عن غيره من الرياضيين ويؤكد كثير من علماء الفسلجة الرياضية ان السرعة تخلق مع الانسان أي انها عنصر بدني فطري وليس مكتسباً إن العلاقة وطيدة جداً بين سرعة الحركة ولعبة كرة السلة والتي تميزها عن بقية الالعاب الفرقية الاخرى ولا يجب تطوير السرعة المستقيمة فقط لأن هناك الحركة بالكرسي بتغير الاتجاه السيطرة على الكرسي اثناء الحركة والحركة بالكرسي مع الكرة وهذه تكون من أهم المتطلبات البدنية والمهارية في اللعبة. (1)

وإن رفع مستوى القوة للذراعين لإفراد عينة البحث من جراء تطبيق التمارين المعدة من خلال تطوير القدرات البدنية المبحوثة كان له الدور الايجابي على تنمية المهارة الهجومية (الرمية الحرة)، إذ إن مستوى القوة للذراعين له تأثير على الأداء المهاري للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة إذ إن "تطوير اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة هي القاعدة الأساسية في تطوير المهارات الأساسية وتنفيذ الواجب الخططي". (2)

هذا فضلاً على أهمية الذراعين في عملية التصويب في الرمية الحرة في الأداء الحركي مثل مسك الكرة أو الموازنة من على الكرسي فقد أعطت أهمية خاصة للذراعين في دقة التصويب هذا ما أشار إليه رعد جابر باقر نقلاً عن قدرتي سيد موسى إذ إن "هناك علاقة ايجابية بين قوة الذراع أو قوة القبضة وبين مستوى الأداء المهاري، حيث كلما زادت القوة كلما أمكن التحكم الجيد في الكرة مما ينتج عنه تصويب مؤثر". (3)

(1) سلوان صالح جاسم، تحليل وتقويم الحيازة وعلاقتها بنتائج المبارات لكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998، ص 267.

(2) جمال صبري فرج، نعيم عبد الحسين بريس: مصدر سبق ذكره، 2009، ص 57.

(3) رعد جابر باقر: تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة، اطروحة دكتورا، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1995، ص 85.

تأثير استخدام تمرينات (بدنية -مهارة) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة

أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ. م. ميادة خالد جاسم ، فاضل عبد الرضا بنيان

إن من الأسباب التي تؤثر في دقة التصويب في الرمية الحرة هو مستوى إنتاج القوة العضلية فان هناك علاقة بين التوازن الجسمي من على الكرسي المتحرك الذي يحتاج إلى مقدار من القوة وكذلك إلى مقدار من القوة لرمي الكرة أثناء التصويب إذ إن من العوامل المؤثرة في دقة التصويب في الرمية الحرة "التوازن الجسمي حيث لابد من وجود تنسيقات الخاصة لكل عضلة لإنتاج مقدار من القوة أثناء رمي الكرة"⁽¹⁾ ، بحيث يكون مقدار القوة مهماً في أداء الجيد لمهارة الرمية الحرة إذ إن "عند تدريب المهارة الرياضية يجب إن يكون تدريب بجانبها القوة اللازمة لتحسينها" .⁽²⁾

وكذلك يعزو الباحث سبب تطور هذه الصفة المهمة لدى لاعب كرة السلة على الكراسي إلى الأدوات والأجهزة المستخدمة وفيها والتي تنوعت وتعددت استخداماتها بتطور علم التدريب .

5-الإستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

التمرينات (البدينية - المهارة) بالأسلوب الدائري لها الأثر الفعال في تطور العضلات العاملة في الذراعين والعاملة في تنفيذ مهارة الرمية الحرة وعملت على تطوير دقة مهارة الرمية الحرة .

5-2 التوصيات :

- الاهتمام بالأسلوب الدائري (تدريب بدني- مهاري) لما لها من دور إيجابي في تطوير قوة العضلات، وتحسين دقة الأداء المهاري .
- على المدربين الاهتمام باستخدام البرامج التدريبية ذات تمرينات مشابهة للمنافسات مما يولد الحالة الاعتيادية أثناء المنافسات ويبعد حالة القلق النفسي أثناء المباراة .

(1) جمال صبري فرج ، نعيم عبد الحسين بريسم: مصدر سبق ذكره، 2009، ص90 .

(2) قاسم حسن حسين ، احمد بسطويسي: التدريب العضلي الايزوتوني ، ط1 ، بغداد ، مطبعة الوطن ، 1979 ،

تأثير استخدام تمرينات (بدنية - مهارية) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة.....
أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ. م. ميادة خالد جاسم ، فاضل عبد الرضا بنبان

6- المصادر العربية والأجنبية :

- جمال صبري فرج، نعيم عبد الحسين بريس: الاعداد البدني المهاري للاعبين السلة على الكراسي المتحركة للمعوقين، بغداد ، دار الثريا للطباعة والنشر، 2009.
- وجيه محجوب؛ طرق البحث العلمي ومناهجه: بغداد: دار الحكمة للطباعة، 2002،
- أبو العلا احمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- علي سلمان عبد الطريفي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية ، ط1 ، بغداد : مكتب النور للطباعة والنشر ، 2013 ، ص 264 .
- عبد الله حسين اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي، ط1: (القادسية، مكتبة كلية التربية الرياضية، 2004 .
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم؛ الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001 .
- قاسم حسن حسين ، احمد بسطويسي: التدريب العضلي الایزوتوني ، ط1 ، بغداد ، مطبعة الوطن ، 1979 ،
- سلوان صالح جاسم، تحليل وتقويم الحيازة وعلاقتها بنتائج المبارات لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998.
- رعد جابر باقر : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، اطروحة دكتورا، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1995 ، ص85.

ملحق (1)

تمرين رقم (1):-

- تمرين سحب بكرة خلفي من وضع الجلوس على جهاز المولتجم بثقل (20) كغم لمدة (30) ثانية بتكرارات وراحة بين التكرارات.

هدف التمرين : تطوير تحمل القوة للذراعين لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .
طريقة أداء التمرين: يقوم اللاعب من وضع الجلوس على جهاز المولتجم بتمرين بسحب البكرة الخلفي بمقاومة ثقل زنة (25) كغم للاعبين الفئة العالية و(20) كغم للاعبين الفئة الواطئة لمدة (35) ثانية.

2- تمرين الفراشة من وضع الجلوس على جهاز المولتجم بثقل (20) كغم لمدة (30) ثانية.

تأثير استخدام تمرينات (بدنية - مهارية) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة.....
أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ. م. ميادة خالد جاسم، فاضل عبد الرضا بنبان

هدف التمرين : تطوير تحمل القوة للذراعين لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .
طريقة أداء التمرين: يقوم اللاعب من وضع الجلوس على جهاز المولتجم بتمرين الفراشة بمقاومة ثقل زنة (10) كغم للاعبى الفئة العالية و(5) كغم للاعبى الفئة الواطئة لمدة (35) ثانية.
3- تمرين سحب بكرة أمامي من وضع الجلوس على جهاز المولتجم بثقل (15 — 20) كغم لمدة (35) ثانية.

هدف التمرين : تطوير . تحمل القوة للذراعين لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
طريقة أداء التمرين: يقوم اللاعب من وضع الجلوس على جهاز المولتجم بتمرين بسحب البكرة الخلفي بمقاومة ثقل زنة (25) كغم للاعبى الفئة العالية و(20) كغم للاعبى الفئة الواطئة لمدة (30) ثانية.

4- الجري بالكرسي مع سحب كرسي الزميل لمدة (40) ثانية على طول ملعب كرة السلة ذهاباً وإياباً.

هدف التمرين : تطوير تحمل القوة للذراعين لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي .
طريقة أداء التمرين : يقف كل لاعبين اثنين معاً على خط البداية الواحد خلف الزميل وممسكاً بكرسيه , على أن يكون اللاعبان من نفس الفئة, يبدأ التمرين بإشارة المدرب بحيث يسحب اللاعب زميله لمدة (40) ثانية.

5- مد و ثني الذراعين من وضع الجلوس على الكرسي لمدة (30) ثانية.

هدف التمرين : تطوير تحمل القوة للذراعين لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي .
طريقة أداء التمرين : يقف اللاعبان على شكل النسق أمام المدرب, ويبدأ التمرين بإشارة المدرب بأداء اللاعبين بمد و ثني الذراعين من على الكرسي, لمدة (30) ثانية.

6- المناولة بالكرة الطبية زنة (2-3) كغم مع الزميل لمسافة (3م) لمدة (40) ثانية.

هدف التمرين :

تطوير تحمل القوة للذراعين لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي.

طريقة أداء التمرين :

من وضع الجلوس على الكرسي, كل لاعب مقابل لاعب آخر من نفس الفئة ولمسافة (3م) مناولة بكرة طبية زنة (3كغم) من مسافة (3م) لمدة (40) ثانية .

7- استناد أمامي من وضع الانبطاح على الأرض لمدة (30) ثانية.

هدف التمرين :

تطوير تحمل القوة للذراعين لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي .

تأثير استخدام تمرينات (بدنية - مهارية) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة

أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ.م. ميادة خالد جاسم، فاضل عبد الرضا بنيان

طريقة أداء التمرين:

من وضع الانبطاح، استناد أمامي على الأرض للاعبين الفئتين العالية والواطنة، يبدأ التمرين بإشارة المدرب، ثني ومد الذراعين لمدة (30) ثانية.

8- جري مكوكي بالكرسي المتحرك ذهاباً وإياباً على طول ملعب السلة مع حمل أثقال زنة (10-15) كغم لمدة (40) ثانية.

هدف التمرين:

تطوير تحمل القوة للذراعين لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي.

طريقة أداء التمرين:

جري مكوكي من على الكرسي مع حمل ثقل (10-15) كغم، ذهاباً وإياباً على طول الملعب لمدة (40) ثانية، يبدأ التمرين بإشارة المدرب.

9 - رمي كرة سلة على الحائط من مسافة (3-4) م لمدة (40) ثانية.

هدف التمرين:

تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

طريقة أداء التمرين:

من على الكرسي يقف اللاعبون أمام الحائط على مسافة (4) م بنسبة لمجموعة (أ) الفئة العالية وعلى مسافة (3) م بنسبة لمجموعة (ب) الفئة الوطنية، يبدأ اللاعبون بإشارة المدرب بالمانولة كرة سلة مع الحائط لمدة (40) ثانية.

ملحق (2)

يبين أسماء الخبراء الذين أجرى معهم الباحث المقابلة الشخصية

ت	اسم الخبير	الاختصاص أو المهنة
1	أ. د. سلوان صالح جاسم	اختبارات/سلة/ جامعة بغداد
2	أ.م. د. مصطفى حسن عبد الكريم	تدريب/الجامعة المستنصرية
3	أ. د. فاطمة عبد مالح	تدريب / جامعة بغداد
4	أ. م. د. مهند عبد الستار	تدريب / سلة / جامعة بغداد
5	أ. م. د. خالد نجم	بايو ميكانيك / جامعة بغداد
6	أ. م. د. علي احمد	اختبارات / جامعة بغداد
7	أ. د. فارس سامي يوسف	اختبارات / سلة / جامعة بغداد
8	أ.م.د. عدي عبد الحسين	اختبارات / جامعة ديالى
9	م. م. ايلاف احمد محمد	تدريب /سلة/ جامعة بغداد
10	أ. م. د. نعيم عبد الحسين	تدريب /سلة/ جامعة بابل

تأثير استخدام تمارين (بدنية -مهارة) بالأسلوب الدائري لتطوير مهارة الرمية الحرة للاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة

أ.م.د. لوي ساطع محمد جواد، أ. م. ميادة خالد جاسم ، فاضل محمد الرضا بنيان

ملحق رقم (2)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين تم استطلاع آراءهم حول اختيار القدرات المهارية والاختبارات الخاصة بها

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	اد.فاطمة عبد مالح	تدريب/مبارزة	التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
2	أ.د. سلوان صالح العامري	اختبارات/ كرة سلة	التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
3	أ.د. فارس سامي	تدريب / كرة سلة	التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
4	أ.د. احمد العاني	تدريب/ ساحة والميدان	التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
5	أ.د. ايمان عبد الحسين	تدريب	التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
6	أ.م.د. مصطفى حسن عبد الكريم	تدريب	التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية
7	أ.م.د. عماد طعمة	تدريب/كرة سلة	التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
8	أ.م.د. نعيم عبد الحسين	تدريب/ كرة سلة معاقين	التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
9	أ.م.د. خالد نجم	بايو ميكانيك / كرة سلة	التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
10	أ.م.د. مهند عبد الستار	تدريب / كرة سلة	التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد

The effect of using the Exercise (physical-skill) method to develop free-throw skill of national team players to basketball wheelchairs

Abstract

Research aims to develop a pie-style exercises to develop the free throw, and how Influence of exercises -physical skill, for this method Muscular action control and control it Free-throw skill development , Int used experimental method on a sample of National team players to ping on wheelchairs and sample search intentional way included (16) a player of Iraq National Basketball wheelchairs And having held them tribal tests (4) players from coach, applied exercise (physical-skill) to squad number was 12 jumpers, and then perform a test post, then results were collected and processed statistically, the researcher has concluded that the proposed special exercises its effective impact on free-throw skill progression, and had reached the most important set of recommendations emphasize using circular-style exercises Depending on your body weight and the Chair and hardware help and medicine balls and increasing the difficulty of exercises in order to raise the efficiency of muscles involved in free throw because of their role in the win the game especially wheelchair basketball game.