



The effect of simulation training in developing some basic skills of basketball players on Wheelchairs

Ahmed Abdul-Imam Kazem^{1*}

1- University of Maysan / College of Physical Education and Sport Sciences

Article info.

Article history:

-Received: 15/10/2019

-Accepted: 19/04/2021

-Available online: 30/6/2021

Keywords:

- effect
- simulation style basic
- wheelchairs
- basic skills
- basketball

© 2021 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The importance of the research lies in subjecting basketball players on chairs to match-like training, which depends on training with the loads and volumes of the occasion in developing the offensive skill performance and thus we will have contributed to the work on the development of the disabled and upgrading them to competition.

The research problem emerged by noting that the level of skill performance performs well, but sometimes requires the use of training that simulates the atmosphere of competition in the implementation. The sample of Maysan Committee for the Handicapped players was used in wheelchair basketball.

The research objectives were:

- 1- Preparing training by means of training (simulation) in developing some basic skills for wheelchair basketball players.
- 2- Identifying the effect of training method (simulation) in developing some basic skills of wheelchair basketball players

The most important conclusions were

- 1- Training in the training method (simulation) of basic skills during the training modules has a great role in developing the offensive skills of wheelchair basketball players.

It was recommended:

- 1- The necessity of using the training method of training (simulation) for its significant contribution in developing the basic offensive skills of wheelchair basketball players.

* Corresponding Author: Ahmedabd677@gmail.com , University of Maysan / College of Physical Education and Sport Sciences .

تأثير التدريب بأسلوب (المحاكاة) في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

أ.م.د. احمد عبد الائمة كاظم محمد

جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/6/30

الكلمات المفتاحية

- تأثير

- اسلوب المحاكاة

- الكراسي المتحركة

- المهارات الاساسية

- كرة السلة

الخلاصة: وتكمن أهمية البحث إلى إخضاع لاعبي كرة السلة على الكراسي إلى تدريبات مشابهة للمباراة والتي تعتمد على التدريب بأحمال وإحجام المناسبة في تطوير الأداء المهاري الهجومي وبهذا سوف نكون قد أسهمنا في العمل على تطوير المعاق والارتقاء به للمنافسة. وبرزت مشكلة البحث من خلال لاحظنا إن مستوى الأداء المهاري يؤدي بصورة جيد لكن في بعض الأحيان يتطلب استخدام تدريب تحاكي مع أجواء المنافسة في التنفيذ، تم الاستعانة بعينة لاعبو لجنة ميسان للمعاقين بكرة السلة على الكراسي المتحركة. وكانت أهداف البحث:

1- إعداد التدريب بأسلوب التدريب (المحاكاة) في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

2- التعرف على تأثير أسلوب التدريب (المحاكاة) في تطوير بعض المهارات الأساسية

للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

وكانت أهم الاستنتاجات

1- إن التدريب بأسلوب التدريب (المحاكاة) للمهارات الأساسية إنشاء الوحدات التدريبية له دور كبير في تطور المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة وتم التوصية ب:

1- ضرورة استخدام تدريب أسلوب التدريب (المحاكاة) لمساهمته بشكل كبير في تطوير

المهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة .

1- التعريف بالباحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تهتم معظم الدول المتقدمة بشعوبها وبمختلف أصنافه سواء الأصحاء أو المعاقين وتعطي لكل منهم

أهمية خاصة وبمختلف مجال الحياة ولاسيما المجال الرياضي.

لذا أصبحت رياضة المعاقين أو ما تسمى ذوي الاحتياجات الخاصة من الرياضات المهمة والتي زاد الاهتمام بها للنتائج والأرقام القياسية التي تم إحرازها.

وتعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة من الألعاب الرياضية الفرعية التي نالت اهتمام كبير من قبل المعنيين في التدريب الرياضي ولهم دور كبير في تحقيق النتائج الأخيرة في البطولات العربية والمحلية وهذا دليل على تقدم الانجاز فيها ومستوى الأداء وخاصة الأداء المهاري الهجومي.

إذ يعد الأداء المهاري الهجومي احد جزئي اللعبة وهما الدفاعي والهجومي ويعتمد الأداء فيه على امتلاك اللاعب الجانب العقلي في الأداء إذ يعد الأعداد العقلية أو ما يطلق عليه في بعض الأحيان التدريب الذهني هو المكمل في تنفيذ الواجبات المناطة باللاعب في تنفيذ المهارات الهجومية.

وتكمن أهمية البحث إلى إخضاع لاعبي كرة السلة على الكراسي إلى تدريبات مشابهة للمباراة والتي تعتمد على التدريب بأحمال وإحجام المناسبة في تطوير الأداء المهاري الهجومي وبهذا سوف نكون قد أسهمنا في العمل على تطوير المعاق والارتقاء به للمنافسة.

1-2 مشكلة البحث:

الأداء الهجومي بكرة السلة على الكراسي يتطلب تدريب خاص ويتحاكى مع المباراة ويتماشه معه لكي يعطي نتائج جيدة باقل جهد ووقت.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بعلم التدريب الرياضي وكرة السلة لاحظا إن مستوى الأداء المهاري يؤدي بصورة جيد لكن في بعض الأحيان يتطلب استخدام تدريب تحاكى مع أجواء المنافسة في التنفيذ. وتم الاستعانة بعينة لاعبو لجنة ميسان للمعاقين بكرة السلة على الكراسي المتحركة.

لذا ارتأى البحث دراسة هذه المشكلة واستخدام أسلوب تدريبي مناسب وهو أسلوب (المحاكاة) في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

1-3 أهداف البحث:

1- إعداد التدريب بأسلوب التدريب (المحاكاة) في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

2- التعرف على تأثير أسلوب التدريب (المحاكاة) في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

4- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

1-4 فروض البحث:

1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

1-5 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري: لاعبو لجنة ميسان للمعاقين بكرة السلة على الكراسي المتحركة

1-5-2 المكاني: قاعة وسام عريبي الرياضية في محافظة ميسان.

1-5-3 المجال الزمني: للمدة من 2019/1/12 لغاية 2019/5/4

2- الدراسات النظرية:

2-1 طريقة تدريب المحاكاة⁽¹⁾:

وهي من أحدث طرق تدريب التحمل، واستخدمت هذه الطريقة لأول مرة في مجال السباحة، حيث استخدمها كونسلمان في تدريب السباحين الأمريكيين، ثم استخدمت بعد ذلك في تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى ذات الحركات المتكررة.

وعند التخطيط لاستخدام هذه الطريقة يوضع عاملان هامان في الاعتبار:

1- مسافة السباق التي يتخصص فيها الرياضي.

2- مستوى الانجاز الذي يهدف المدرب إلى تحقيقه في هذه المسافة خلال الدورة التدريبية الحالية.

إذ يجب على المدرب أن يكون له تصور واضح عن المستوى الذي يمكن للرياضي أن يحققه خلال كل دورة تدريبية، ويحدد المدرب بالاشتراك مع الرياضي هذا المستوى على ضوء العديد من العوامل منها (المستوى الحالي-الحالة التدريبية-العمر التدريبي- الوقت المخصص للتدريب- قوى التطور الكامنة لدى الرياضي- الخ).

(1) السيد عبد المقصود. تدريب وفسيولوجيا التحمل (نظريات التدريب الرياضي) : مطبعة الشباب الحر ، القاهرة، 1991، ص184.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي وخصوصا ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وذلك لملائمته في تحقيق أهداف البحث ومعالجة مشكلته.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث والمتمثلة بلاعبي لجنة فريق ميسان الرياضي للمعوقين للموسم الرياضي (2018-2019) والمشارك بالدوري الممتاز العراقي وبلغ عددهم (15 لاعب) وهم معتمدين ومسجلين في لائحة الاتحاد المركزي العراقي. وتم استبعاد (5) لاختلاف درجة عوقهم . ولهذا أصبحت عينة البحث (10) لاعب وتشكل نسبة (66.66%) من المجتمع الأصلي وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبلغ عدد كل مجموعة (5) لاعبين. وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في جدول (1) باستخدام معامل الاختلاف للتجانس واستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة في التكافؤ.

جدول (1)

يبين التجانس والتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات والاختبارات المستخدمة

القياسات والاختبارات	القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (ت) المحتسبة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف	
العمر البيولوجي	سنة	18.3	0.61	3.333	18.7	0.74	3.957	0.232
الطول	سم	174.5	1.62	0.928	174.9	1.589	0.908	0.352
الوزن	كغم	67.23	1.74	2.588	67.37	1.63	2.419	0.117
التصويب الجانبي	درجة	62.1	0.632	1.017	62.6	0.631	1.007	1.121
المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	17.6	0.24	1.363	17.8	0.452	2.539	0.784
سرعة التمرير	عدد	13.4	0.43	3.208	13.8	0.236	1.71	1.632

- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ (0.05) تبلغ (2.306)

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث.

3-2-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 1- ساعة توقيت الكترونية عدد (3).
- 2- ساعة لقياس النبض معصمية عدد (1).
- 3- شريط قياس بطول (6 متر)
- 4- حاسوب (B4) نوع DELL.
- 5- كرة سلة عدد 3.
- 6- ملعب قانوني .

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث: تم تحديد متغيرات البحث وفق وجهة نظر الباحثين الآتية:

- 1- التصويب الجانبي .
- 2- المحاورة المنتهية بالتصويب .
- 3-التمرير

3-4-2 الاختبارات المستخدمة (1):

3-4-1 اختبار التصويب الجانبي .

- الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب عن طريق أداء تصويبات نحو السلة من مكان محدد على أحد جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب .
- الأدوات اللازمة : هدف كرة سلة , كرة سلة .
- وصف الأداء : يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب وعلى بعد (6م) من مركز السلة باليدين أو باليد الواحدة , على أن يقوم بأداء (10 تصويبات) من أحد جوانب السلة , ثم ينتقل للجانب الآخر .

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم . الموسوعة الرياضية لمتحدى الإعاقة : الإصدار الأول , الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع . الأردن , عمان , 2002 , ص165-183.

- **التسجيل :** تحسب درجتان لكل تصويبه ناجحة تدخل فيها الكرة السلة , ودرجة واحدة لكل تصويبه تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة و لا تحسب درجات للتصويبات التي تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .

3-4-2 اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب .

- **الغرض من الاختبار :** قياس سرعة المحاورة وسرعة التصويب .
- **الأدوات اللازمة :** ثلاث كراسي توضع على خط واحد على أن يلي الكرسي الثالث الهدف , يرسم خط البداية على بعد (19.5م) من الهدف , المسافة بين خط البداية والكرسي الأول (6م) والمسافة بين باقي الكراسي (4.5م) , ساعة إيقاف .
- **وصف الأداء :** عند سماع إشارة البدء يبدأ المختبر بالجري بالكرسي المتحرك من على البداية ومعه الكرة وبشكل متعرج بين الكراسي مع تنطيط الكرة حتى يصل أسفل الهدف للتهديف ثم يلتقط الكرة ليعود بنفس الأسلوب , يلاحظ عند التصويب ضرورة إحراز هدف فإذا لم ينجح المختبر في ذلك يعاود المحاولة مرة أخرى
- **التسجيل:** يحسب الزمن الذي قطعه المختبر منذ لحظة صدور إشارة البدء وحتى تجاوز خط البداية مرة أخرى بعد تنفيذ الخطوات السابقة في مواصفات الأداء .

3-4-3 اختبار حائط الارتداد .

- **الغرض من الاختبار :** قياس سرعة التمرير .
- **الأدوات اللازمة :** حائط أملس مرسوم عليه مستطيل (120 سم x 60 سم) ارتفاع حافته السفلى عن الأرض (90سم) ويرسم خط على الأرض يبعد (180سم) عن الحائط , ساعة إيقاف , كرة سلة .
- **وصف الأداء :** يجلس المختبر بكرسيه خلف الخط المرسوم على الأرض , والذي يبعد عن الحائط بمقدار (180سم) وباستخدام كرة سلة يقوم المختبر بالتمرير على الحائط لأكبر عدد ممكن من التمريرات المتتالية في (10ثواني) و على أن لا تلمس الكرة الأرض خلال الأداء .
- **التسجيل :** يسجل عدد مرات التمرير على الحائط خلال (10ثواني) , مع ضرورة أن توجه الكرة نحو المستطيل في كل مرة .

3-4-4 التجارب الاستطلاعية:**3-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:**

الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2019/1/12 على لاعبي لجنة نادي معاقى البصرة بكرة السلة على الكراسي المتحركة والبالغ عددهم (6) وذلك لتطبيق الاختبارات المهارية , وقد ساعدت التجربة الاستطلاعية في التوصل إلى الآتي :

1- تحديد ومعرفة الوقت المطلوب للأداء الاختبارات البدنية

2- معرفة كل المعوقات والأخطاء لتفاديها ومعالجتها في التجربة الرئيسية .

3- التأكد من استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبارات .

3-4-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية الثانية بتاريخ 2019/1/19 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية (نادي لجنة ميسان للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة) وذلك للأغراض الآتية :

1- تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة .

2- معرف مدى مناسبة التمرينات وصعوبتها ودرجة ملائمتها للمعاقين .

3-4-5 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على اختبارات مقننة وتتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

3-5 التجربة الميدانية:**3-5-1 الاختبارات القبلية:**

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية (البدنية والمهارية) لعينة البحث (التجريبية والضابطة) في تمام الساعة الثالثة عصرا من يوم الخميس الموافق 2019 / 2 / 7 في قاعة وسام عريبي في محافظة ميسان

3-5-2 التمرينات المستخدمة:

إعداد تمرينات أداء المهارات الأساسية على شكل لعب وتم تطبيق التمرينات بشدة تراوحت بين 80% - 100% وبما يتناسب مع خصوصية هذه القدرات هذه الفئة وتراوحت فترات الراحة البينية بين التكرارات (2-3 دقيقة) وبن المجاميع (3-5 دقيقة) كمؤشرات للراحة البينية , حيث اعتمد الباحثان على النبض كمؤشر لتحديد فترات الراحة البينية كونه أكثر ثباتا ودقة كما يؤكد ذلك (ريسان خريبط مجيد ومحمود

الشاطي , 1997)⁽¹⁾ حيث يذكران (إن انتظام العمل يكون أكثر ثباتاً وبمستوى أفضل عندما تحدد الراحة البدنية عن طريق عودة النبض إلى (120 . ض / د) .

تم تطبيق التمرينات يوم الأحد المصادف 8 / 2 / 2019 وانتهت بتاريخ يوم الأربعاء المصادف 3 / 5 / 2019 وبواقع (3 وحدات) تدريبية في الأسبوع , حيث أصبحت مجمل الوحدات للتمرينات (24 وحدة) تطبق في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية .

3-5-3 الاختبارات البعدية: تم تطبيق الاختبارات البعدية حيث راعى فيها الباحث أن تكون في نفس التوقيت والمكان الذي جرت فيه الاختبارات القبلية لضمان الحصول على نتائج علمية صحيحة وبتاريخ 4 / 5 / 2019 من يوم الأربعاء .

3-6 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام النظام الإحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج مستخدماً ما يلي:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الاختلاف.
- 4- النسبة المئوية.
- 5- اختبار (ت) للعينات المترابطة.
- 6- اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.
- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية والقبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

⁽¹⁾ ريسان خريبط مجيد وعصام عبد الخالق : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي , مكتب نون للتحضير الطباعي , بغداد , 1997 , ص398.

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
التصويب الجانبي	درجة	62.1	63.21	0.442	2.511	معنوي
المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	17.6	16.11	0.451	3.303	معنوي
سرعة التمرير	عدد	13.4	14.56	0.336	3.452	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عنده درجة حرية (4) وتحت احتمال خطأ (0.05) بلغت = 2.132

من خلال العرض السابق نلاحظ أن هناك تطورا للمجموعة الضابطة والتي يرى الباحث أن سببه يعود إلى الاهتمام من قبل العينة بالتنظيم العمل التدريبي والاستمرار بالتدريب من دون انقطاع أدى إلى الاحتفاظ بالمستوى البدني وتطوره بالشكل الذي نراه وهذا ما يؤكد (مهدي نجم وآخرون , 1999)⁽¹⁾ من أن " التكرار المستمر للتمرينات سواء كان ذلك بدنيا أو مهاريا فإنه يرفع من قابلية المستوى " .

كذلك فإن التطور الذي حققته المجموعة يرجع أيضا إلى التخطيط السليم وفق أسلوب مناسب مخطط له مسبقا الأمر الذي ساعد بشكل واضح على التطور البدني وفق الجدول أعلاه وهذا ما يؤكد (حنفي محمد مختار , 1989)⁽²⁾ الذي ذكر " أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفة البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب المهارات الأساسية " .

4-1-2 عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
التصويب الجانبي	درجة	62.6	64.77	0.784	2.767	معنوي
المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	17.8	15.17	0.886	2.968	معنوي
سرعة التمرير	عدد	13.8	15.96	0.994	2.173	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عنده درجة حرية (4) وتحت احتمال خطأ (0.05) بلغت = 2.132

(1) مهدي نجم وآخرون . تقويم مستوى أداء التصويب بكرة السلة : بحث منشور , مجلة كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , العدد (10) , 1999 , ص 338.

(2) حنفي محمود المختار . لمدير الفني بكرة القدم : مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 1998 , ص 96.

وكذلك نلاحظ من خلال الجدول (3) أن المجموعة التجريبية فقد كان سبب تطورها يرجع إلى التمرينات وأسلوب المحاكاة المستخدم والتي أعدها الباحث وبما يتناسب مع خصوصية لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين والمختارة بصورة علمية وفق المصادر والمراجع والمطبقة بصورة منتظمة وهذا يحقق هدف التدريب الرياضي إذ يذكر (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري 2010) ⁽¹⁾ " أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

3-1-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س البعدي	ع	س البعدي		
التصويب الجانبي	درجة	63.21	0.441	64.77	0.432	5.064	معنوي
المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	16.11	0.745	15.17	0.568	2.008	معنوي
سرعة التمرير	عدد	14.56	0.265	15.96	0.336	6.572	معنوي

- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ (0.05) تبلغ (1.860)

من خلال ملاحظة الجدول (4) يتضح أن المجموعة التجريبية هي أكثر تطورا من المجموعة الضابطة ويرجع ذلك كما يرى الباحث إلى التدريب المستخدم والمرافق للمهارات الأساسية الذي ساعد على زيادة التكرار بالأداء الصحيح والتدرج بالأداء إلى أصعب الحالات وهذا ما يؤكد محمد حسن ⁽¹⁾ " أن إتباع الزيادة المستمرة في حجم التدريب وشدته , وكذلك اللجوء إلى التمارين التصاعدية هي الوسيلة الكفيلة لتحسين الانجاز " .

⁽¹⁾ مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان. الوراق للنشر والتوزيع، 2010، ص22.

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط4 ، دار المعارف ، مصر ، 1975 ، ص40.

كما التمرينات المختارة دورا كبيرا في تطور الأداء المهاري الهجومي لأنها مختارة بصورة علمية ودقيقة ومطبقة بأسلوب المحاكاة وهذا ما يؤكد (جاسم محمد نايف ، 1986)⁽²⁾ " أن التمرينات هي من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجيد وصولا للإنجاز العالي سواء في المجال الرياضي أو مجالات الحياة الأخرى " .

كما يرى الباحث أن سبب هذا التطور هو استخدام أسلوب تدريب المحاكاة التي كان لها التأثير الفاعل في رفع مستوى الأداء المهاري لعينة البحث ، لذا فإن هذه الأسلوب ناجح ومؤثر ، ويمكن تطبيقها فهي تحقق الغرض المطلوب من التدريب من خلال تجزئة مسافة الملعب إلى مسافات متنوعة ومحددة بزمان حسب شدة مفردات المنهج التدريبي ومدة الراحة المحددة بين التكرارات، " وتكمن هذه الطريقة في التغلب على مسافة السباق أثناء التدريب بسرعة يتم تحديدها بدقة تتناسب مع مستوى الانجاز الذي يتم التخطيط إلى تحقيقه بالنسبة للمسافات المحددة ، وذلك بتقسيم تلك المسافة إلى أجزاء أصغر -مع أداء فترات راحة قصيرة إلى حد ممكن حسب طول المسافة "⁽³⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات.

- 1-إن التدريب بأسلوب التدريب (المحاكاة) للمهارات الأساسية إنشاء الوحدات التدريبية له دور كبير في تطور المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة .
 - 2- التمرينات المشابهة لأجواء المنافسة تعطي تطور أكثر للأداء المهاري الهجومي .
- ### 5-2 التوصيات.

- 1- ضرورة استخدام تدريب أسلوب التدريب (المحاكاة) لمساهمته بشكل كبير في تطوير المهارات الأساسية الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- 2-التأكيد على ضرورة وضع تمرينات مشابهة لأجواء المنافسة لما لها دور في تطوير الاداء المهاري الهجومي بكرة السلة.

(2) جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986 ، ص 46.

(3) علي البيك : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام: الإسكندرية ، منشأة المعارف 1997، ص 275-276.

المصادر:

- ✖ السيد عبد المقصود. تدريب وفسولوجيا التحمل (نظريات التدريب الرياضي) : مطبعة الشباب الحر ، القاهرة، 1991.
- ✖ جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986 .
- ✖ حنفي محمود المختار . لمدير الفني بكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- ✖ ريسان خريبط مجيد وعصام عبد الخالق : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، مكتب نون للتحضير للطباعة ، بغداد ، 1997 .
- ✖ علي البيك : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام : الإسكندرية ، منشأة المعارف 1997.
- ✖ مروان عبد المجيد إبراهيم . الموسوعة الرياضية لمتحدى الإعاقة : الإصدار الأول ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع . الأردن ، عمان ، 2002 .
- ✖ مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري : اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي. ط1، عمان. الورق للنشر والتوزيع، 2010.
- ✖ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط4 ، دار المعارف ، مصر ، 1975 .
- ✖ مهدي نجم وآخرون . تقويم مستوى أداء التصويب بكرة السلة : بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العدد (10) ، 1999.

Sources:

- 1-Mr. Abdul Maqsoud. Endurance Training and Physiology (Theories of Sports Training): Free Youth Press, Cairo, 1991.
- 2- Jassim Muhammad Nayef: The Effectiveness of Public and Special Preparatory Exercises in Learning the Technique of Obstacle Running: Master Thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 1986.
- 3-Hanafi Mahmoud Al-Mukhtar. Football Technical Director: Al-Kitab Center for Publishing, Cairo, 1998.

- 4– Raysan Khuraibet Majeed and Issam Abdel Khaleq: Applications in Physiology and Sports Training, Noon Preparation Office, Baghdad, 1997.
- 5–Ali Al–Baik: Foundations and sports training programs for referees: Alexandria, Al Ma'arif facility, 1997
- 6–Marwan Abdel Majeed Ibrahim. Sports Encyclopedia for Disability Challengers: First Edition, International Scientific House for Publication and Distribution. Jordan, Amman, 2002
- 7– Marwan Abdul Majeed Ibrahim and Muhammad Jassim Al–Yasiri: Modern Trends in the Science of Sports Training, 1st Edition, Amman, papers for publication and distribution, 2010.
- 8– Muhammad Hassan Allawi: The Science of Sports Training, 4th Edition, Dar Al Maaref, Egypt, 1975.
- 9–Mahdi Najm, et al. Evaluation of basketball shooting performance level: published research, Journal of the College of Physical Education, University of Baghdad, Issue (10), 1999.

ملحق (1)

(نموذج من الوحدات التدريبية)

الأسبوع : الأول

الشدة : 80%

زمن التمرينات: 35-40 دقيقة الوحدة التدريبية

القسم	زمن التمرين	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرئيسي	3.4د	- اداء المناولات السريعة نحو الجدار المتحرك داخل منتصف (مناولات وفي المناولة الأخيرة يقوم باستلام الكرة 5الملعب) والتحرك نحو السلة للتهديف ليعود مرة أخرى نحو الجدار وهكذا.	4×3	رجوع النبض	رجوع النبض
	3.5د	- اداء طبطبة ثم يقوم اللاعب بالمناولة على الجدار ويستلم الكرة ويذهب إلى اليسار لأداء التهديف ثلاث نقاط والعودة مرة أخرى إلى جهة اليمين وهكذا.	3×3	(120-130) د/ض	(110-120) د/ض
	3.4د	- ينطلق اللاعب من خط نهاية الملعب للمرور بين (م 2شواخص) والمسافة بينهما (3الشواخص التي يبلغ عددها) ثم المرور بين الشواخص الأخرى بنفس العدد والقياسات ثم التهديف نحو السلة ومتابعة الكرة والعودة مرة أخرى نحو خط البداية والمرور بين الشواخص للبدء من جديد .	4×3	(3-2) دقيقة	(5-3) دقيقة