

تأثير تمارين لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة التصويب من الحركة للاعبين منتخب ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة

krrarsalah@yahoo.com

م. م كرار صلاح سلمان

استلام البحث : ٢٦/١٠/٢٠١٦

قبول البحث : ٢٩/١/٢٠١٧

ملخص بحث

المقدمة وأهمية البحث يشهد العالم الان تطورا مفاجئاً يفوق تصوره حد الخيال وهذا التطور ناتج عن جهود كبيرة استخدم تمارين فردي لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب من الحركة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لغرض تحقيق أهداف أوسع في التدريب الرياضي. يمكن الاستفادة منها في العملية التدريبية للاعبين المعاقين .

أما منهجية البحث وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة. وعينة البحث هم مجموعة من لاعبي منتخب ميسان على الكراسي المتحركة الرياضي والبالغ عددهم (١٢) لاعباً ومن خلال النتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات وأهمها: ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسين القبلي و البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية : لتطوير القوة المميزة بالسرعة - دقة التصويب - منتخب ميسان - لكرة السلة - الكراسي المتحركة

Impact of exercises to develop the distinctive force of arms as fast and accurate correction of the movement of the squad Maysan basketball animation

Assist Lecturer: Karrar Salah Salman

Abstract

Introduction and importance of the research world is witnessing now surprising development than imagined fantasy extent This is a result of evolution of the great efforts used exercises individually to develop a distinctive force the speed and accuracy of the correction of the movement lid for basketball players on wheelchairs for the purpose of achieving broader goals in sports training. Could be used in the training process for players with disabilities .

The research methodology was used experimental method for the suitability of the nature of search are a group of players on the team Maysan wheelchair athlete totaling 12 players.

Through the results it was reached conclusions, including:

1-statistically significant differences appeared in the test distinctive of arms as fast strengths speed between the experimental group and the control group in the two measurements tribal and posttest and in favor of the experimental group.

١-مقدمة :

يشهد العالم الآن تطوراً مفاجئاً يفوق تصوره حد الخيال وهذا التطور ناتج عن جهود كبيرة استخدمت فيه كل ما هو جديد على مستوى التقنيات العلمية وإمكانية العقل البشري في التعامل معها في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي الذي يعد الآن من المجالات التي تعطي انطبعا عن مدى تقدم الدول لذلك كان واجب إجراء الكثير من الدراسات والبحوث من أجل الوصول إلى تحقيق الانجازات الرياضية من خلال حل المشكلات التي تواجه هذا التقدم إذ يلاحظ أن الدول المتقدمة أصبحت تتفق الأموال الطائلة من أجل الوصول إلى كل ما هو جديد ومتطور لتحقيق الانجاز العالي.

ورياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة لا تختلف عن كرة السلة للأصحاء فجميع قواعد القانون الدولي مطبقة فيما عدا بعض التعديلات التي يمكن الإلمام بها بسهولة ، وقد ضلت رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ولعدة سنوات هي الرياضة الوحيدة شائعة الانتشار في الولايات المتحدة الأمريكية على مستوى التنافس المنظم (٢٨٧:١٠).

وتعد تدريبات القوة المميزة بالسرعة إحدى الأساليب المهمة التي يستطيع المدرب من خلالها تنمية وتطوير القوة العضلية لدى الرياضيين المعوقين وبخاصة فئة الجلوس، والتي يمكن اعتبارها من الصفات البدنية الأساسية التي تلعب دوراً مهماً في تحسين المهارات الهجومية لكرة السلة، إذ أنها تعد إحدى الفعاليات التي يتحكم فيها مستوى القوة العضلية لدرجة كبيرة.

وتعد أهمية البحث في محاولة علمية جادة يرغب الباحث في تجربتها تمرينات فردي لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب من الحركة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لغرض تحقيق أهداف أوسع في التدريب الرياضي. يمكن الاستفادة منها في العملية التدريبية للاعبين المعاقين، وهم شريحة من المجتمع تحتاج إلى عناية فائقة واهتمام بالغ الأهمية لتطوير مستواهم رياضياً وجسماً وتتمثل مشكلة البحث ينظر المديرين إلى القوة

المميزة بالسرعة وتطويرها لدى المعوقين بعامّة وفئة الجلوس بخاصة على الكراسي المتحركة أنها مفتاح التقدم لهذه الفعالية، إذ يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به الرياضي من قوة عضلية في عضلات الذراع الرامية والصدر والجذع والأكتاف، وهو ما دعاهم إلى تطوير القوة بشتى الوسائل والطرائق الممكنة لتسجيل أفضل النتائج.

وخاصة في لعبة كرة السلة التي تعد من الألعاب السريعة التي تحتاج إلى القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب من الحركة فضلاً عن أثرها التدريبي على التوصل إلى الطريقة الأفضل في تطوير أوجه القوة حسب نوعيتها، فضلاً عن إيجاد الطريقة الأفضل لتطوير الإنجاز في الفعالية لأن الطريقة التي يتم تجربتها ربما تكون الأفضل حسب خصوصية فئة العوق التي تناولها البحث. تحقيق ذلك برزت مشكلة البحث في محاولة لاستخدام محاولة لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب من الحركة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

٢-الغرض من الدراسة:

١- وضع تمرينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة التصويب من الحركة للاعبي منتخب ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة .

٢- التعرف على تأثير تمرينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة التصويب من الحركة للاعبي منتخب ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة

٣- التعرف على نسبة التطور بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة التصويب من الحركة للاعبي منتخب ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهجية البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث وبأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة مرجعاً للمقارنة بحيث تكون المجموعات " متكافئة تماماً في

ظروفها جميعاً ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية" (٨٥:٥) .

٢-٣ مجمع وعينة البحث

حدد مجتمع البحث بلاعبين منتخب محافظة ميسان على الكراسي المتحركة ،في حين مثل منتخب محافظة وبعدةا قام الباحث بإجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة ، وكما يبينه الجداول (١) .

الدالة	قيمة (T) الجدولية	القيمة الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
				ع±	س	ع±	س		
غير دال	٢,٢٣	٠.٢٩٢	١,١١	١,٥١	٦,٦٧	١,٠٥	٧,٥٠	التكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين .
غير دال		٠.٣٢	١,٠٥	٢,٠٧	٩,٣٣	١,٧٦	١٠,٥٠	الدرجة	دقة التصويب من الحركة بكرة السلة.

الجدول (١) يبين تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

١-جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell) بانتيوم (٤).٢٠-
طابعة ليزرية نوع ٢٩٠٠ Canon.

٣-ساعة توقيت عدد (٢) بنوع (Sony) ٤-أقماع (شواخص) بلاستيك عدد(٢٠)٥-كراسي المتحركة وكرة سلة صافرة

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد الاختبارات:

إن أهم ما يحتاجه الباحث إعداد استمارة لاختيار الاختبارات المناسبة للمهارات قيد الدراسة وتم عرض الاستمارة على مجموعة من المختصين في كرة السلة وعددهم (٤) ملحق(١)و(٢)، وبعد جمع الاستمارات

وبتطبيق قانون (T) للعينات المستقلة على البيانات الخاصة بالاختبارات كانت قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية مما يشير إلى أن الفروق ما بين المجموعتين غير معنوية أي أن المجموعتين متكافئتان .

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

٣-٣-١ الأدوات المستخدمة في البحث:

١ -المصادر العربية والأجنبية. ٢ -شبكة المعلومات الدولي (الانترنت)٣- التجربة الاستطلاعية.

٤ -الاختبارات والقياسات ٥- المقابلات الشخصية.

٣-٣-٢ الأجهزة المستخدمة في البحث :

وتفريغها تم اختيار الاختبارات التي حققت نسبة اتفاق (٧٠%) فما فوق والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) يبين النسب المئوية لاختيار الخبراء للاختبارات

المهارات	الاختبارات	التكرار	النسبة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	الاستناد الأمامي (شناو)	٣	٧٥%
	اختبار دفع دمبلص وزن ٥ (كغم)	١	٢٥%
دقة التصويب من الحركة بكرة السلة	اختبار التصويب من الحركة بكرة السلة	٣	٧٥%
	اختبار التصويب من الجوانب بكرة السلة	١	٢٥%

٣-٤-٢ اختبارات البحث :

أولاً : اختبار الذراعين القوة المميزة بالسرعة (٣٤٧:٧):

اسم الاختبار :- الاستناد الأمامي (شناو) للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

الهدف من الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت واستمارة تسجيل ومنطقة مستوية (فضاء) وصافرة.

وصف الأداء:-

❖ يأخذ المختبر الوضع الصحيح ويكون موضع الاستناد الأمامي .

❖ يقوم المختبر بثني الذراعين ومدهما بحيث يلامس الصدر الأرض في كل مرة يقوم فيها المختبر بثني الذراعين ومدهما كاملاً .

❖ عند الإشارة لبدء الاستمرار في الأداء وعدم التوقف لغاية سماع إشارة النهاية.

تعليمات الاختبار:-

❖ يمكن للمختبرة إسناد الركبتين على الأرض .

❖ فترة الأداء (١٠) ثانية ، تعطى محاولة واحدة للمختبر

ثانياً: اختبار التصويب من الحركة بكرة السلة على الكراسي المتحركة:(عامر ٢:٨٤).

الهدف من الاختبار :

قياس دقة التصويب من الحركة للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

الأدوات المستخدمة :

كرة سلة ، هدف كرة سلة ،كرسي متحرك .

طريقة أداء الاختبار :

يتم أداء التصويب من الحركة من خلف خط الرمية الحرة.

شروط الاختبار :

- لكل مختبر الحق في أداء عشرة رميات من أمام السلة ومن خلف خط الرمية الحرة .

- تعتبر المحاولة فاشلة إذا تجاوز المختبر بكرسيه المتحرك خط الرمية الحرة .

- تعتبر المحاولة فاشلة إذا قام المختبر بأداء التصويب والكرسي ثابت .

- يحق للمختبر أداء بعض الرميات على سبيل التجريب .

التسجيل :

- تحتسب درجتين عند دخول الكرة في السلة .

المميزة بالسرعة واختبار قياس دقة التصويب من الحركة بكرة السلة على الكراسي المتحركة) يوم الخميس في تمام الساعة العاشرة صباحاً بتاريخ ٢٠١٦/٨/٤ في قاعة وسام عريبي الاولمبية .

٣-٦ المنهج التدريبي:

يحتوي المنهج التدريبي على مجموعة تمارين تطبيقية خاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب على الكراسي المتحركة بالإضافة لاحتوائه على مفردات لتطوير الصفات البدنية الخاصة خلال الوحدات التدريبية .

وقد احتوى المنهج على (٢٤) وحدة تدريبية تم تنفيذها على مجموعة البحث اعتباراً من ٢٠١٦/٨/٦ ولغاية ٢٠١٦/٩/١٥ وبمعدل (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع والزمن الكلي للتمرينات خلال (٦) أسابيع.

استخدم الباحث مبدأ التموج في الحمل التدريبي في الدورات الصغرى والدورة المتوسطة ونسبة (١:٣) .

إذ ينكر (أبو العلا ١٧:١) "أن استخدام مبدأ التموج يؤدي إلى نتائج أفضل . ويقصد بالتموج تبادل الارتفاع والانخفاض بحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد (صبيح ١٠٠١). استخدم في المنهج درجات الحمل الأقصى، الأقل من الأقصى، المتوسط، الخفيف والراحة الايجابية. بلغ الوقت الكلي للمنهج (٤٥٦) دقيقة

جدول (٤) يبين زمن التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة وفي الأسبوع الواحد والزمن الكلي للتمرينات خلال (٦) أسابيع

الأسابيع الأزمنة	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الزمن الكلي للتمرينات الخاصة خلال (١٠) أسابيع
زمن التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة	١٤	١٦	١٨	٢٠	٢٢	٢٤	١١٤
زمن التمرينات في الأسبوع الواحد	٥٦	٦٤	٧٢	٨٠	٨٨	٩٦	٤٥٦

- تحتسب درجة واحدة في حال لامست الكرة السلة ولم تدخل .

- تحتسب صفر في حال عدم ملامسة الكرة السلة ولم تدخل

- الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة .

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠١٦/٨/١ على لاعبي عينة البحث هم منتخب محافظة ميسان بكرة السلة على الكراسي المتحركة والبالغ عددهم (٥) لاعبين قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته ، وقام بتطبيق الاختبارات التي وضعها هادفاً من ورائها ما يلي:

١- التأكد من صلاحية الأدوات التي ستستخدم في التجربة الميدانية .

٢- التأكد من سهولة إعداد الاختبارات وتنفيذها .

٣- ملاحظة مدى ملائمة كادر العمل المساعد .

٤- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات القوة المميزة بالسرعة واختبار دقة التصويب من الحركة بكرة السلة

٣-٥ الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية قبل البدء بالمنهج التدريبي، وقد اشتملت على الاختبارات (اختبار قياس القوة

٣-٧ الاختبارات البعدية:

هو التعرف على المستوى الذي وصل إليه اللاعبون ومدى التطور الحاصل لديهم بعد تطبيقهم التمرينات التدريبية المقترح .

٣-٨ الوسائل الإحصائية (٩٦:٨).

من أجل تحقيق هدف الدراسة قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS):

(قانون النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط. قانون (ت) (T test) للعينات المتناظرة)

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/٩/٢٠ في قاعة وسام عربي المغلقة للألعاب الرياضية ولمدة يوم واحد وقد اتبع الباحث نفس الإجراءات التي اتبعها في الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة في الاختبارات والأدوات المستخدمة في القياس وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، وذلك من أجل الابتعاد عن المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الاختبارات. وكان الهدف من الاختبارات

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (٥) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

المعاملات الإحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	قيمة (T) الجدولية	الدالة
		س	ع±	س	ع±				
القوة المميزة بالسرعة للذراعين.	التكرار	٧,٥٠	١,٠٥	١١,٨٣	١,٤٧	٥,٤٠	٠,٠٠	٢,٥٧	دال
دقة التصويب من الحركة.	الدرجة	١٠,٥٠	١,٧٦	١٣,٣٣	١,٢١	٤,٣٣	٠,٠١		دال

درجة الحرية (ن-١) (١-٦=٥) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) ، قيمة (ت) الجدولية = (٢,٥٧)

من خلال الجدول (٥) نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ، في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين، أما في اختبار مهارة دقة التصويب من الحركة بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (١٠,٥٠) درجة ، وبانحراف معياري (١,٧٦) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٣,٣٣) درجة ، وبانحراف معياري (١,٢١).

من خلال الاطلاع على الجدول (٥) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للقوة المميزة بالسرعة للذراعين، يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (٧,٥٠) ، وبانحراف معياري (١,٠٥)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١١,٨٣) ، وبانحراف معياري (١,٤٧).

٢-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية ومناقشتها:

الجدول (٦) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

العاملات الإحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدية		قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	قيمة (T) الجدولية	الدالة
		س	ع±	س	ع±				
القوة المميزة بالسرعة للذراعين.	التكرار	٦,٦٧	١,٥١	٩,٥٠	١,٣٨	٣,٥٨	٠,٠٢	٢,٥٧	دال
اختبار التصويب من الحركة.	الدرجة	٩,٣٣	٢,٠٧	١٠,٦٧	١,٠٣	١,٨٧	٠,١٢		غير دال

درجة الحرية (ن-١) (١-٦) (٥=١-٦) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) ، قيمة (ت) الجدولية = (٢,٥٧)

من خلال الاطلاع على الجدول (٦) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدية للقوة المميزة بالسرعة للذراعين ، يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (٦,٦٧) ، وبانحراف معياري (١,٥١) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدية (١٠,٦٧) درجة ، وبانحراف معياري (١,٠٣) .

أما في اختبار مهارة دقة التصويب من الحركة بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (٩,٣٣) درجة ، وبانحراف معياري (٢,٠٧) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدية (١٠,٦٧) درجة ، وبانحراف معياري (١,٠٣) .

٣-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية ومناقشتها:

الجدول (٧) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

العاملات الإحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	قيمة (T) الجدولية	الدالة
		س	ع±	س	ع±				
القوة المميزة بالسرعة للذراعين.	التكرار	١١,٨٣	١,٤٧	٩,٥٠	١,٣٨	٢,٨٣	٠,٠٢	٢,٢٣	دال
اختبار التصويب من الحركة.	الدرجة	١٣,٣٣	١,٢١	١٠,٦٧	١,٠٣	٤,١٠	٠,٠٠		دال

درجة الحرية (ن-٢) (١٠=٢-١٢) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) ، قيمة (ت) الجدولية = (٢,٢٣)

العينة التجريبية قد خضعت إلى التمرينات مقنن ومدرّس من حيث حمل التدريب لكل لاعب وأيضا زيادة شدة التدريب وانخفاضه على لاعب من أفراد العينة التجريبية .

ويرى الباحث الذراعين في أداء الواجبات الحركية هي أكثر كثافة وقوة ، ويحتاج لاعبو الكراسي المتحركة لكرة السلة قوة المميزة بالسرعة، فهي تعمل على حمل بقية أجزاء الجسم لغرض أداء الواجبات الحركية المختلفة.

وتعرفه (ريسان خريبط، وعلي تركي) عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة (٥٦:٤)

وعرفت القوة السريعة بأنها " قدرة الجهاز العضلي على التغلب على مقاومات عالية نسبيا من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة (١٢٧:٩) وعرفها مفتي إبراهيم بأنها " المظهر السريع للقوة العضلية تدمج كل من السرعة والقوة في حركة

ويعزو الباحث التطور الحاصل في نتائج الاختبار لمهارة التصويب من الحركة في المجموعة إلى حدوث تحسن وتطور في مستوى الأداء لهذه المهارة خلال مدة التدريب لمهارة التصويب من الحركة وأجراء اختبارات متتابعة لمعرفة إمكانية حصول هذا التطور وذلك ما أكدته النتائج الحالية في حصول الاختبار " تكون دقة التصويب من الحركة بكرة السلة على الكراسي المتحركة مهمة جداً (المبدأ الأساسي والأكثر أهمية بين المهارات الأساسية الأخرى إذ إن نتيجة المباراة تتحدد بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها أحد الفريقين في سلة الفريق المنافس) كما ذكرت هدى حميد (٧:١٢) وعليه يجب أن يتقن اللاعب جميع المهارات الأساسية خدمة له في تسجيل إصابة (خالد نجم ٩:٣) كذلك هو "الهدف الأساسي الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث بكرة السلة حيث يعتبر المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية التي يمكن عن طريقها تحقيق الفوز في المباراة (سلون صالح ١٨:٦).

من خلال عرض الجدول أعلاه ، نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين قد بلغ (١١,٨٣) للمجموعة التجريبية ، وبانحراف معياري بلغ (١,٤٧) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٩,٥٠) ، وبانحراف معياري (١,٣٨) .

وفي اختبار مهارة دقة التصويب من الحركة بلغ المتوسط الحسابي (١٣,٣٣) درجة للمجموعة التجريبية ، وبانحراف معياري بلغ (١,٢١) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٠,٦٧) درجة ، وبانحراف معياري (١,٠٣) .

٤-٢ مناقشة النتائج:

بعد الاطلاع على النتائج الموضحة في الجدول (٥) والذي يبين فيه نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات قيد الدراسة والجدول (٦) الذي يبين نتائج المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لنفس الاختبارات وكذلك الجدول (٧) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، يتضح لنا أن المجموعة التجريبية كان مستوى تطورها أفضل من المجموعة الضابطة بدليل النتائج التي وجدناها في الجداول أنفة الذكر .

إن نتائج المجموعة التجريبية التي طبق أفرادها التمرينات الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب من الحركة على الكراسي المتحركة قد كان تطور مستوهم أفضل من المجموعة الضابطة التي لم تستخدم التمرينات الخاصة بل عملوا وفق المنهج الموضوع من قبل مدرب الفريق وإن ما يعزز هذا الكلام هو العودة إلى نتائج الجداول (٥)(٦)(٧) .

إن الباحث قبل إعداد التمرينات الخاصة التي هدف التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة هو بسبب إن

٤-٣ عرض نتائج نسب التطور لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها :

٤-٣-١ عرض نتيجة نسب التطور للقوة المميزة بالسرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها :

الجدول (٨) يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور للقوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	المجموعة	(س) القبلي	(س) البعدي	الفرق بين الاوساط	النسبة المئوية للتطور %
للقوة المميزة بالسرعة للذراعين	التجريبية	٧,٥٠	١١,٨٣	٤.٣٣	% ٥٧.٧٣
	الضابطة	٦,٦٧	٩,٥٠	٢.٨٣	% ٤٢.٤٣
لدقة التصويب من الحركة	التجريبية	١٠,٥٠	١٣,٣٣	٢.٨٣	% ٢٦.٩٥
	الضابطة	٩,٣٣	١٠,٦٧	١.٣٤	% ١٤.٣٦

٣- كان هناك تطور واضح وكبير على أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الخاصة في اختبائي القوة المميزة بالسرعة ودقة أداء التصويب من الحركة في كرة السلة .

المصادر:

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧) ، التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٢. أحمد عامر محمد علي (٢٠١٣): تأثير تمرينات خاصة في تطوير تحمل القدرة والإدراك الحس - حركي ودقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الفئات العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.

٣. خالد نجم عبد الله (١٩٨٦). التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقته بنتائج المباريات . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

٤. ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح (٢٠٠٢) . نظريات تدريب القوة ، جامعة بغداد، بغداد .

يوضح الجدول (٨) نسبة التطور للقوة المميزة بالسرعة للذراعين للاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ مقدار الفرق بين الأوساط الحسابية لهما (٤.٣٣ ، ٢.٨٣) وبلغت نسبة تطورها (٥٧.٧٣ % ، ٤٢.٤٣ %) وعلى التوالي ولمصلحة المجموعة التجريبية . يوضح الجدول (٨) نسبة التطور لدقة التصويب من الحركة للاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ مقدار الفرق بين الأوساط الحسابية لهما (٢.٨٣ ، ١.٣٤) وبلغت نسبة تطورها (٢٦.٩٥ % ، ١٤.٣٦ %) وعلى التوالي ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٥-الاستنتاجات

١-ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار القوة المميزة بالسرعة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسين القبلي و البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

٢-ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار دقة التصويب من الحركة بكرة السلة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

٥. ريسان خريط ؛ مناهج البحث في التربية البدنية (١٩٨٩): (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر).
٦. سلوان صالح:(١٩٩٨) تحليل و تقويم الحياة و علاقتها بنتائج المباريات لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٧. قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد(١٩٨٧)؛ الاختبارات و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ،بغداد ،مطبعة جامعة بغداد.
٨. قيس ناجي وشامل كامل(١٩٨٨) ؛ مبادئ الإحصاء في التربية البدنية : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي).
٩. مفتي إبراهيم :التدريب الرياضي الحديث(٢٠٠١) ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٠. مروان عبد المجيد إبراهيم (١٩٩٦):الألعاب الرياضية للمعوقين ، ط١ ، عمان ، دار الفكر العربي.
١١. محمد صبحي حسنين(١٩٩٥):الاختبار والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربية ، ج١.
١٢. هدى حميد عبد الحسين(٢٠٠٤م). بعض المتغيرات البيوميكانيكية للتصويب بالقفز من مواقع مختلفة وعلاقتها بالدقة بكرة السلة . أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .

ملحق (١)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ترشيح الاختبارات من قبل السادة الخبراء : إلى المحترم

تحية طيبة:-

يروم الباحث(كرار صلاح سلمان) بإجراء دراسة بعنوان(تأثير تمرينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة التصويب من الحركة للاعبين منتخب ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة)

ونظراً لما تتمتعون به من مكانة علمية وكفاءة مشهود بها..... يرجى تفضلكم باختيار قيد الدراسة الموجودة في الاستمارة المرفقة لكي يتسنى لنا إكمال متطلبات البحث وتقبل فائق التقدير والاحترام

الباحث

ملاحظة:- يرجى وضع علامة (/) أمام الاختبار المناسب.

المهارات	الاختبارات	الاختبار
القوة المميزة بالسرعة	الاستناد الأمامي(شناو)	
	اختبار دفع دمبل وزن ٥(كغم)	
مهارة دقة التصويب من الحركة	اختبار التصويب من الحركة بكرة السلة	
	اختبار التصويب من الجوانب بكرة السلة	

ملحق (٢) أسماء الخبراء الذين وزعت عليهم استمارة الاستبيان لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بلاعبي كرة السلة

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص
١	أ.م.د. علي مطر حميد	جامعة ميسان/كلية التربية الرياضية	علم النفس/ كرة السلة
٢	أ.م.د. علي عبد الأئمة كاظم	جامعة ميسان/كلية التربية الرياضية	طرائق التدريس/كرة السلة
٣	أ.م.د. أحمد عبد الأئمة	جامعة ميسان/كلية التربية الرياضية	التدريب الرياضي/كرة السلة
٤	م.د. أحمد عامر	جامعة ميسان/كلية التربية الرياضية	التدريب الرياضي/كرة السلة

نموذج للوحدات التدريبية خلال الأسبوع // الأسبوع التدريبي الأول//الوحدة التدريبية الأولى: ٢٠١٦/٨/٦

هدف الوحدة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب من الحركة // مرحلة الأعداد الخاص

- الشهر: الأول -الأسبوع : الأول - اليوم: السبت - التاريخ: ٢٠١٦/٨/٩-٨-٧-٦ - الوقت: ١٠.٣٠ - ١٢										- شدة الوحدة التدريبية : ٨٠%-٨٥%-٨٠% - أعلى شدة : ٨٥% - زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ د					
ت	أقسام الوحدة التدريبية	زمن كل قسم	الوسائل والأدوات المستخدمة في الوحدة التدريبية	زمن كل تمرين	تكرار التمرين	راحة كل تمرين	الزمن الكلي	أعلى شدة للتمرين	الملاحظات						
٢	القسم الرئيسي	٦٥ د	- تمارين بدنية *دقة التصويب عامة												
		٣٠ د	- تمارين بدنية خاصة												
		١٠ د	- تمارين (٢)	١٠ ثا	٣	١.٥ د	٥ د	٨٥%							
		١٠ د	- تمارين (١)	١٠ ثا	٣	١.٥ د	٥ د	٨٥%							
			- تمارين (٣)	١٠ ثا	٣	١.٥ د	٥ د	٨٥%							
			- تمارين(٦)												
		١٠ د	- تمارين (٥)		٣	١.٥ د	٥ د	٨٥%							
			- تمارين (٤)												

التمرين (١): المناولة مع اللاعب وبعدها يعمل ثني ومد ثني ومد الذراعين ثم يقوم باتجاة السلة واعطاء له مناولة ويصوب نحو السلة.

التمرين (٢): مناولة من الزميل مع ارتداد بالأرض ثم التصويب على المرمى.

التمرين (٣): سرعة بالأداء ثلاث شواخص مثلث مع كرة السلة ثم يتجه نحو السلة.

التمرين (٤): يقف اللاعب في ثلاث قاطرات مواجهين للهدف عند منتصف الملعب تقريباً وكل لاعب من القاطرة الوسطى معه كرة - ثم يعمل بالمناولة بالمختلف اللاعبين ثم يقوم بالتصويب أحدهما

التمرين (٥): (٥) ثني ومد بار الحديد وزن ٥ كيلو وتكرار آخر مع وزن آخر .

التمرين (٦): يقف اللاعب على بعد (٢-٣) م عن خط الرمية الحرة - يقف اللاعب (١) عند خط الرمية الحرة ومعه الكرة ويقوم بأداء المناولة الصدرية بكلتا اليدين متجهاً من يمين الخط الى يساره - الطالب الاخير في الخط يتسلم الكرة ويؤدي التصويب من الحركة .