وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا-الماجستير

تأثير تمرينات القوة الخاصة في بعض أنواع القوة العضلية ودقة أداء المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ـ جامعة ميسان

وهي جزء من متطلبات نيل رسالة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل الطالبة

مناهل صابر ماجد الساعدي

إشراف

أ.د. أحمد عبد الائمة كاظم محمد الساعدي

1444هـ **2022م**

بِسم الله الرَحمن الرَحيم

.وَلَهُ مَن فِي السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ وَمَنْ عِندَهُ لا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَلا يَسْتَحْسِرُون﴿19﴾

صَدق الله العلي العَظيم

سورة الأنبياء
الآية (19)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة:

((تأثير تمرينات القوة الخاصه في بعض أنواع القوةالعضلية ودقة أداءالمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة))

المقدمة من طالبة الماجستير **(مناهل صابر ماجد الساعدي)**، قد تَمَ تحت إشرافي في جامعة ميسان ـ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علوم التربية البدلية وعلوم الرياضة ولأجله وقعت.

المشرف:

أ.د احمد عبد الائمة كاظم الساعدي

/ /2022م

بناءً على التعليمات والتوصيات المقررة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

أ.م.د حسن غالي مهاوي

معاون العميد للشؤون العلمية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضه / جامعة ميسان

/ / 2022

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرساله الموسومة:

((تأثير تمرينات القوة الخاصه في بعض أنواع القوةالعضلية ودقة أداءالمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة))

قد كتبت بأســـلوب علمي رصـــين محافظ على ســـلامة اللغة العربية من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة وقد تم تقويمها لغوياً ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاســم:

جامعة ميسان – كلية – قسم اللغة العربية

/ / 2022م

إقرار لجنة التقويم والمناقشة

نشهد أننا أعضاء لجنة التقويم والمناقشة ، اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ:

((تأثير تمرينات القوة الخاصه في بعض أنواع القوةالعضلية ودقة أداءالمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة))

المقدمة من طالبة الماجستير **(مناهل صابر ماجد)** وناقشنا الطالبة في محتوياتها وفيما له علاقة بها، وأنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:	**التوقيع:**	**التوقيع:**
الاسـم:	**الاسـم:**	**الاسـم:**
التاريخ: / /2022	**التاريخ: / /2022**	**التاريخ: / / 2022**
عضواً	**عضواً**	**رئيساً للجنـة**

صدقت من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ميسان ، في جلسته المرقمة ( ) المنعقدة بتاريخ / / 2022م.

أ. د. ماجد شندي والي

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ـ جامعة ميسان

/ /2022

الإهداء

إلى سيد المرسلين وخاتم النبيين حبيبنا الأمين أبي القاسم محمد وآله الطيبين الطاهرين

عليهم صلوات الله أجمعين...

وإلى أغلى ما أملك في هذه الدنيا والدي العزيز

أطال الله في عمره وحفظه لنا ..... أقف إجلالاً وتقديرا

وإلى والدتي الغالية (حفظها الله)

وإلى سندي في الحياة إخوتي ... أخواتي حباً وتقديراً

وإلى دقات قلبي (ابنتي الغالية)

وإلى العراق الحبيب... والأرض الطيبة مدينتي ميسان الحبيبة

إلى كل من تمنى لي النجاح والتوفيق في هذا العمل

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

مناهل

شكر وتقدي

الحمد لله رب العالمين ...والصلاة والسلام على اشرف الخلق وخاتم الأنبياء والمرسلين محمد بن عبد الله وعلى آلة الطيبين الطاهرين... الحمد لله الذي ختم لي بالخير فصرف عني الهم وما يشقيني من أمر دنياي وآخرتي ولم يسلط علي من لا يرحمني ...الحمد لله ناصر المظلومين ... مجزي الصابرين.

لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى **عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة– جامعة ميسان** متمثلة بعميدها الأستاذ الدكتور **(ماجد شندي والي)** طوال وجوده وكذلك الأستاذ المساعد الدكتور **(حسن غالي مهاوي)** لما قدموه لي من جهود طوال الدراسة.

ويسعدني أن أتقدم بالشكر الجزيل والامتنان والتقدير إلى أستاذي الفاضل المشرف على موضوع بحثي **الأستاذ الدكتور أحمد عبد الائمة كاظم الساعدي** على ما قدمه من مساعدة وتوجيهات علمية سديدة ومتابعته وتواصله معي وأدعو الله العلي القدير أن يحفظه من كل سوء ويجزيه خير الجزاء.

كما يسعدني أن أتقدم بشكري الخالص وامتناني إلى **الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة... والمقوم اللغوي... والمقوم العلمي...** الذين تحملوا عناء قراءة الرسالة وتقويمها ومناقشتها التي أغنت البحث وزادت من رصانته...

وأتقدم بالشكر والاحترام والتقدير إلى أساتذتي الأعزاء الذين لم يبخلوا علي بكل ما لديهم من حقائق علمية زودونا بها في أثناء مدة الدراسة (**أ.د.محمد عبد الرضا كريم أ.د محمد حسين حميدي , أ.د رحيم عطيه ،أ.د رحيم حلو علي,أ.د ماجد عزيز لفتة, أ.د.علي عبد الائمة كاظم،أ.د .سعيد غني. أ.د. محمد صبيح حسن ،أ.د علي مطير حميدي, أ.د. محمد ماجد محمد صالح. أ.د. افراح سعيد ,أ.م.د مثنى ليث حاتم ,أ.م.د محمد عبد الله صيهود, أ.م.د. عدنان راضي ,أ.م.د ضياء المختار ,أ.م.د مصطفى سلطان ,أ.م.د علي حسن فليح,أ.م.د مصطفى عبد الزهرة,** أ.م.د. **سيف عباس جهاد أ.م.د ناطق عبدالرحمن وريثة**).

وتعجز كلمات الشكر والتقدير أمام الفضل الكبير والمساعدة التي قدمها أستاذي الفاضل في جامعة ميسان (**أ.د مجيد جاسب حسين**) والأساتذة (**أ.د حيدر عبد الرزاق كاظم , أ.د باسم غالب الساعدي, أ.م.د عي محمد ياسين ,أ.م.د أحمد عامر. م. كرار صلاح سلمان**) لعدم ترددهم في تقديم المساعدة والعون فجزآهم الله خير الجزاء....

كما أود أن أعبر عن شكري لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ـ جامعة ميسان ، ولاسيما **موظفي و موظفات قسم الشؤون العلمية للدراسات العليا ومكتبة الكلية** لما قدموه من تعاون وتسهيلات لإنجاز الرسالة وإكمالها.

ويسعدني أن أوجه كلمة شكر خالصة وباحترام بالغ الأهمية إلى الإخوان الأعزاء زملائي في دراسة الماجستير (سيد قادر, علي رضا , محمد عبد الله , حيدر حسن, مصطفى محمد سيد, غيت اياد. مخلد مهدي, حسين ناصرية, علي فليح , عباس محمد , فاضل عباس , سيف علي ,كرار حميد , مرتضى عبد الرحيم) وكذلك(طالبات الماجستير ساره محمد , رسل رعد, فاطمة نعيم, دعاء عبد الحسين, مها سعد , نسرين عامر و زينب فائق ود فلاح) لما قدموه لي من مساعدة طوال مدة الدراسة.... وأتوجه بالشكر إلى لجنة ميسان للمعاقين بكرة السلة على الكراسي المتحركة وجميع لاعبيها والاتحاد العراقي لكرة السلة فرع – ميسان وممثلية اللجنة الأولمبية وادارت قاعة الشهيد وسام عريبي لما قدموه لي من مساعدة فعالة ومشرفة معي في اكمال دراستي).

ولا تعبر كلمات الشكر أمام الفضل الكبير والمساعدة التي أبدأها لي زملائي وأخوتي جميعهم كما أتوجه بالشكر والتقديري لأخوتي وزملائي أعضاء **الفريق المساعد** الذين رافقوني في مسيرة مجهدة حقاً طيلة مدة إجراء الاختبارات وإخلاصهم في العمل ودقتهم في تسجيل النتائج ...

ومن عرفان الجميل أن أتقدم بفائق تقديري إلى أصدقائي وزملائي في جامعة ميسان ـــ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك زميلاتي وزملائي في مديرية تربية ميسان) لدعمهم ووقوفهم بجانبي طوال مدة الدراسة.

دعائي لهم بالنجاح والتوفيق ..... أجدد شكري الجزيل إلى **موظفي و موظفات مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضه ـ جامعة ميسان.** لعدم ترددهم في تقديم يد العون والمساعدة. كما أتقدم بشكري الخالص وتقديري إلى الإخوان الباحث محمد عبد الله نعمه والاستاذ وصفي عبد الله لما بذلوه من مجهود كبير في مدة تنفيذ المنهج وتجارب البحث

وأتقدم بشكري الخالص وحبي وتقديري إلى والدي العزيز لتشجيعه لي وما قدمه لي من مساعدات متواصلة والفضل يعود لله وله فأقدم له ثمرة جهدي المتواضع راجياً من الله أن يديمه ذخرا وعزا وقدوة لي.

ولا أنسى الفضل الكبير إلى عينة البحث بكل مجاميعها(التجريبية ,الاستطلاعية) لما قدموه من مجهود كبير ومتواصل طوال مدة تطبيق التدريبات فلهم مني كل الامتنان والتقدير وأدعو الله أن يوفقهم في مسيرتهم الدراسية والرياضية.

ولا أنسى الفضل الكبير لعائلتي وما قدموه لي من رعاية طيبة وكريمة طوال فترة الدراسة فلهم مني كل الحب والامتنان والتقدير وأدعو لهم ربي أن يوفقهم في حياتهم وان يوفقني في رد جميلهم .

كما وأتقدم بخالص شكري وتقديري إلى أخوتي وأخواتي راجياً من الله أن يديم ظلهم علي ويحفظهم من كل مكروه.. والله ولي التوفيق .....

مناهل

ملخص الرسالة باللغة العربية

((تأثير تمرينات القوة الخاصه في بعض أنواع القوةالعضلية ودقة أداءالمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة))

الباحثة **المشرف**

مناهل صابر ماجد الساعدي **أ.د . أحمد عبد الائمة كاظم محمد الساعدي**

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب :

تكمن أهمية البحث إلى إخضاع لاعبي كرة السلة على الكراسي إلى **تمرينات القوة الخاصه في بعض أنواع القوةالعضلية ودقة أداءالمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة** وبهذا سوف نكون قد أسهمنا في العمل على تطوير المعاق والأرتقاء به للمنافسة .

أما مشكلة البحث ومن خلال اطلاع الباحثة ومعلوماتها بعلم التدريب الرياضي وكرة السلة ولقاءها مع بعض المختصين في هذا المجال والاطلاع على بعض البحوث والمصادر لاحظت أن مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لفريق كرة السلة على الكراسي المتحركه يؤدي بصورة جيد في الاشواط الاولى وباستمرار المبارة تقل عمليات التهديف لكن في بعض الأحيان يتطلب استخدام تمرينات قوة يساعد في تطوير وتحسين وإتقان المهارات الهجومية لهذه الفئة والتي تتناسب وتتناغم مع أجواء المنافسة في التنفيذ. **أن** معظم تدريبات ذوي الإعاقة هي عبارة عن تمرينات خاصة كونها تعتمد بالدرجة الأساس على التمرينات المشابهة في أدائها اتجاه الحركة المراد تعلمها سواء تمثل هذه التمرينات جزء" أم مجموعة أجزاء من الحركة الأساسية، وكذلك تعد التمرينات الخاصة موجهة نحو اللعبة المعينة ويمكن في اثرها توزيع المؤثرات الحركية، وعليه يجب اختيارها بشكل جيد من حيث التركيز والتأثير.

أهداف البحث –إعداد **تمرينات القوة الخاصه في بعض أنواع القوةالعضلية ودقة أداءالمهارات الهجومي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة**

فروض البحث: وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في**تأثير تمرينات القوة الخاصه في بعض انواع القوةالعضلية ودقة اداءالمهارات الهجومي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة**

المجال البشري: لاعبو لجنة البارولمبية في ميسان بكرة السلة على الكراسي المتحركة قاعة ((الشهيد وسام عريبي)) الأولمبية في محافظة ميسان . للفترة من 2021/10/25 ولغاية 2022/3/25 .

الاستنتاجات: تمرينات القوة الخاصه في بعض انواع القوةالعضلية ودقة اداء المهارات الهجومية لها أهمية في تطوير بعض أنواع القوة والمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة **التوصيات** ضرورة اعتماد **تأثير تمرينات القوة الخاصه في بعض انواع القوةالعضلية ودقة اداءالمهارات الهجومي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة** .

ثبت المحتويات

التسلسل	العنوان	
1	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرف	3
4	إقرار المقوم اللغوي	4
5	أقرار لجنة المناقشة والتقويم	5
6	الإهداء	6
7	الشكر والتقدير	7
8	ملخص الرسالة باللغة العربية	9
9	المحتويات	11
10	الجداول	14
11	الملاحق	15
12	الفصل الأول	16
1	التعريف بالبحث	17
1-1	المقدمة وأهمية البحث	17
2-1	مشكلة البحث	18
3-1	أهداف البحث	19
4-1	فروض البحث	19
5-1	مجالات البحث	19
	الفصل الثاني	20
2	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	22
1-2	الدراسات النظرية	22

1-1-2	نشأة رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة وتطورها	22
2-1-2	التنظيم الهيكلي لرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة في العالم	24
3-1-2	رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة في العراق	25
4-1-2	الإعاقة (Disability	26
1-4-1-2	مفهوم الاعاقة	27
2-4-1-2	أنواع الإعاقة	27
3-4-1-2	أسباب الإعاقة	28
4-4-1-2	المعاق: Disabled:	28
5-1-2	الشلل الدماغي : -.Cerebral Palsy -CP:	29
1-5-1-2	أنواع الشلل الدماغي	30
2-5-1-2	أسباب الشلل الدماغي	31
3-5-1-2	تصنيف الشلل الدماغي تبعا لشدة الإعاقة	32
4-5-1-2	تصنيف الجمعية الدولية لرياضة وترفيه الأشخاص ذوي الشلل الدماغي (C P-ISRA)	33
5-5-1-2	كـرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين وتصنيف اللاعبين والحد الأدنى للإعاقة	36
6-5-1-2	تصنيف اللاعبين والحد الأدنى للإعاقة	37
6-1-2	التمرينات الخاصة	37
1-6-1-2	أهمية التمرينات الخاصة	39
7-1-2	أنواع القدرات البدنية الخاصة للمعاقين على الكراسي المتحركة	39
1-7-1-2	القوة العضلية	40
2-7-1-2	العوامل المؤثرة في القوة العضلية	42
3-7-1-2	أوجه القوة العضلية	43
4-7-1-2	القوة السريعة	44

5-7-1-2	طريقة تدريب القوة السريعة	44
	الفصل الثالث	62
3	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	64
1-3	منهج البحث	64
2-3	مجتمع البحث وعينته	64
3-3	وسائل جمع المعلومات	65
1-3-3	وسائل جمع البيانات	65
2-3-3	الأجهزة والأدوات البحثية المستخدمة	66
4-3	إجراءات البحث الميدانية	67
1-4-3	تحديد متغيرات البحث	67
2-4-3	الاختبارات المستخدمة	68
3-4-3	التجارب الاستطلاعية	75
4-4-3	الأسس العلمية للاختبارات	76
5-3	التجربة الميدانية	81
6-3	الوسائل الإحصائية	83
-	الفصل الرابع	84
4-	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	85
1-4	عرض نتائج الاختبارات البدنية (القوة العضلية) وتحليلها ومناقشتها	85
1-1-4	عرض نتائج الاختبارات البدنية(القوة العضلية) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها	85
2-1-4	عرض نتائج الاختبارات البدنية (القوة العضلية) القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.	91
2-4	عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها ومناقشتها	94
1-2-4	عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.	94

2-2-4	عرض نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها .	99
-	الفصل الخامس	101
5-	الاستنتاجات والتوصيات	102
5-1	الاستنتاجات	102
5-2	التوصيات	103
-	المصادر	104
-	الملاحق	111
-	المستخلص بالإنكليزي	133

ثبت الجداول

التسلسل	العنوان	الصفحة
1	يبين التجانس والتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات والاختبارات المستخدمة	78
2	يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة	82
3	يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية(القوة العضلية) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية	86
4	يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية (القوة العضلية) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	91
5	يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية	94

6	يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات المهارية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	99

ثبت الملاحق

التسلسل	العنوان	الصفحة
1	المقابلات الشخصية لتحديد أنواع القوة والمهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة	112
2	الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم استمارة تقويم البرنامج والتمرينات و الوحدات	113
3	الخبراء المختصين الذين عرضت عليهم استمارة الاختبارات	114
4	الأجهزة المستخدمة	115
5	الوحدات التدريبية	119
6	أسماء فريق العمل المساعد	127
7	كتب تسهيل المهمة	128
8	صور للعينة البحث	130

الفصل الأول

1 التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

1-3 أهداف البحث

1-4 فروض البحث

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

1-5-2 المجال الزماني

1-5-3 المجال المكاني

1-6 تحديد المصطلحات

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته:

تعد القوة العضلية أحد أهم الصفات البدنية على إلاطلاق، فهي المؤثر الذي تنتج عنه الحركة، والعامل الاساس لانتاج هذه الحركة التي يستطيع الفرد بها من تحريك نفسه، أو تحريك جهاز أو أداة أو أي مقاومة خارجية، كما تعد محددا مهماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم ألالعاب الرياضية، وهي تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني، ولكن تتفاوت نسبة مساهمته تبعاً لنوع ألاداء، لذلك فهي تشغل حيزاً كبيراً في برنامج التدريب .وأن لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة من الالعاب الفرقيه التي تحتاج الى القوة العضليه بشكل كبير وذلك لما تتطلبه هذه اللعبة من أداء قوي وسريع في الجوانب البدنية والمهارية، والخططية، فاللاعب الذي يتميزبالقوة العضلية يمكنه التغلب على منافسه، نظراً لارتباطها بلقدرات البدنية الاخرى المتعلقة بالآداء كالسرعة، والرشاقة، والتحمل، فضلآعن ارتباطها بالجوانب المهارية .ومما لاشك فيه أن المستوى العالي الذي وصلت إليه دول عديدة في هذه اللعبة هو نتيجة للتقدم العملي الذي اعتمد على نتائج البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال، ولم تتوقف عجلة التطور بل ما زالت الدراسات مستمرة إلى حد ا لان، لغرض الحصول على أفضل الطرئق والاساليب والوسائل التدريبية التي تحقق أفضل مستوى في الآداء الذي تتطلبه اللعبه وأن رياضة المعاقين من الرياضات المهمة والتي زاد الاهتمام بها .وتعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة من الألعاب الرياضية الفرقية التي نالت اهتماماً كبيراً 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 البدني والمهاري الهجومي. وان العملية التدريبية لذوي الاعاقة عملية معقدة من حيث اختيار الاسلوب التدريبي ,اذ كان في السابق يتم الاعتماد على الطريقة التقليدية التي تستند على قيام المدربين بالتركيز على تعلم المهارات فقط دون التركيز على اختيار الاسلوب التدريبي الافضل, وان التخطيط الصحيح المستند على الاسس العلمية في التدريب الرياضي هو الذي يقود إلى التطور السريع المتواصل في مختلف الفعاليات والالعاب سواء كانت فردية أو فرقية بالنسبة لذوي الاعاقة, وتعد الياقة البدنية العامة والخاصة بعناصرها كافة القاعدة الواسعة والعمود الفقري لممارسة الانشطة الرياضية في جميع المراحل العمرية لذوي الاعاقة والتي تنشق عنها قدرات اللياقة البدنية الخاصة التي تعني الخصوصية بشكل الرياضة

عند كل ذي أعاقة رياضي من حيث الاتجاه للاداء والاجهزة العضوية المشاركة في الاداء لتحقيق الانجازات الرياضية لذوي الاعاقة

وتكمن أهمية البحث إلى إخضاع لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركه الى تمرينات خاصه في بعض انواع القوة العضلية ودقة اداءالمهارات الهجوميةوالتي تساعد في تطوير القدرات البدنية والمهارات الهجومية بكرة السلة وبهذا سوف نكون قد أسهمنا في العمل على تطوير المعاق والإرتقاء به للمنافسة .

1-2 المشكلة :

إنّ أداء المهارات الهجومية بكرة السلة على الكراسي يتطلب تدريب خاص وهذا التدريب يجب أن يتحاكى مع المباراة ويتماشى مع امكانيات اللاعبين لكي يعطي نتائج جيدة باقل جهد ووقت ممكن .تقسم مبارأة كرة السلة الى اربعة ارباع (اشواط) مدة كل شوط 10 دقائق (على صعيد المباريات الدولية) أو 12 دقيقة (على صعيد مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الآمريكية- NBA)

ومن خلال اطلاع الباحثة ومعلوماتها بعلم التدريب الرياضي وكرة السلة والتشاور مع السيد المشرف كونه من المختصين بهذا المجال ولقاءها مع بعض المختصين والاطلاع على بعض البحوث والمصادر لاحظت إن مستوى أداء بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية يؤدي بصورة جيد في الشوط ألاول لكن في الشوط الثاني والاشواط التي تليها تقل اداء المهارات الهجومية بعض الأحيان يتطلب استخدام تدريب قوة خاصة يساعد في تطوير وتحسين وإتقان الاداء للمهارات الهجومية لهذه الفئة والتي تتناسب وتتناغم مع أجواء المنافسة في التنفيذ ولاحظت الباحثة ايضا أن تدريباتهم تتم بصورة جيدة لكن تحتاج الى تدريبات القوة الخاصة في بعض انواع القوة العضلية ودقة اداء المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لذا أرتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة تأثير تمرينات القوة الخاصة بعض أنواع القوة العضلية ودقة اداء المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة والتي تسهم في رفع مستوى الأداء لديهم وتحقيق النتائج الجيدة والمتميزة .

1-3-اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي للتعرف على:

1. إعداد تمرينات للقوة الخاصة وتأثيرها في بعض أنواع القوة العضلية ودقة اداء المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة
2. التعرف على تأثير تمرينات القوة الخاصة في تطوير بعض أنواع القوة العضلية ودقة اداء المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
3. التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تأثير تمرينات القوه الخاصة في تطوير بعض أنواع القوة العضلية ودقة أداء المهارات الهجومية للاعبي 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 تأثير تمرينات القوه الخاصة في تطوير بعض أنواع القوة العضلية ودقة اداء المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة
2. وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تأثير تمرينات القوه الخاصة في تطوير بعض أنواع القوة العضلية ودقة اداء المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

1-5- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :

لاعبو لجنة ميسان البارولمبية بكرة السلة على الكراسي المتحركة

1-5-2 المجال المكاني :

قاعة ((الشهيد وسام عريبي)) المغلقة في محافظة ميسان .

1-5-3 المجال ألزماني :

للفترة من 2021/10/25 ولغاية 2022/3/25

الفصل الثاني

2ـالدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2- 1 الدراسات النظرية

2-1-1 نشأة رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة وتطورها

2-1-2 التنظيم الهيكلي لرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة في العالم

2-1-3 رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة في العراق

2-1-4 الإعاقة (Disability)

2-1-4-1 مفهوم الاعاقة

2-1-4-2 أنواع الإعاقة

2-1-4-3 أسباب الإعاقة

2-1-4-4المعاق: Disabled

2-1-5 الشلل الدماغي : C.P- Cerebral Palsy.

2-1-5-1 أنواع الشلل الدماغي

2-1-5-2 أسباب الشلل الدماغي

2-1-5-3 تصنيف الشلل الدماغي تبعا لشدة الإعاقة

2-1-5-4 تصنيف الجمعية الدولية لرياضة وترفيه الأشخاص ذوي الشلل الدماغي (C.P-ISRA)

2-1-5-5 كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين وتصنيف اللاعبين والحد اللادنى للاعاقة

2-1-5-6 تصنيف اللاعبين والحد الآدني للاعاقة

2-1-6 التمرينات الخاصة

2-1-6-1 أهمية التمرينات الخاصة

2-1-7 أنواع القدرات البدنية الخاصة للمعاقين على الكراسي المتحركة

2-1-7-1 القوة العضلية

2-1-7-2 العوامل المؤثرة في القوة العضلية

2-1-7-3 أوجه القوة العضلية

2-1-7-4 القوة السريعة

2-1-7-5 طريقة تدريب القوة السريعة

2-1-8 طرق تدريب القوة العضلية

2-1-8-1 أسلوب التدريب العضلي الثابت الأيزومتري

2-1-8-2 تأثيرات التدريب الأيزومتري

2-1-8-3 أسلوب التدريب العضلي المتحرك الايزوتوني

2-1-8-4تأثيرات التدريب الايزوتوني المركزي

2-1-8-5تأثيرات التدريب الايزوتوني اللامركزية

2-1- 9 المهارات الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة زهير سالم عبد الرزاق عبد العزيز

2-2-2 دراسة مصطفى سلطان حسين

2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

2- 1 الدراسات النظرية:

2-1-1 نشأة رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة وتطورها:

تعود أصول الرياضة عند الأشخاص المعاقين إلى أواخر القرن التاسع عشر. فمنذ سنة 1888م كانت هناك نوادٍ للصم موجودة في ألمانيا، وقد اكتسب إعادة التأهيل الوظيفي, والطب الرياضي أهمية كبرى بعد الحرب العالمية الأولى، إلا أن الرياضة عند الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة لم تعرف انطلاقة حقيقية إلا بعد الحرب العالمية الثانية[1].

في سنة 1944م أنشئ مركز لإعادة التأهيل لفائدة الطيارين الناجين من الحرب. الذين تعرضوا لإصابات في النخاع ألشوكي من لدن الدكتور **((لورد ج جوتمان))**، جراح الأعصاب في مستشفى ستوك ماندفيل في إنكلترا الذي يعد أبا للرياضة الخاصة بالمعوقين[2].

وجعلت نظرة الدكتور جوتمان من الرياضة عنصرا أساسيا في عمله لإعادة تأهيل المرضى المصابين بشلل رباعي أو شلل الأطراف السفلى، وتطورت تمارين إعادة التأهيل اثر ذلك إلى رياضة ترفيهية، وبعد بضع سنوات ظهرت رياضة المنافسات عندما ادخل السير جوتمان المسابقة الوطنية الأولى للرياضيين على الكراسي المتحركة ضمن حفل افتتاح الألعاب الاولمبية في لندن سنة 1948م. وفي عام 1952م انظم جنود هولنديون قدامى إلى الحركة وشاركوا في الألعاب الدولية الأولى بتسوك ماندفيل إلا أن تنظيم الألعاب الموازية لم يتم إلا سنة 1960م في روما، بمشاركة 23 بلدا، ولكن مع الاقتصار فقط على الرياضيين من ذوي إصابات النخاع ألشوكي (ذوو الشلل السفلي وذوو الشلل الرباعي على الكراسي المتحركة)[3].

وفي عام 1976م، أبان العاب تورنتو في كندا، ظهر الرياضيون ذوو القصور البصري على الساحة الاولمبية الموازية **((الدورة شبه الاولمبية))**،أما في العاب ارن هام بهولندا، في عام 1980م التحق بالحركة

---

[1]() أحمد محمد إسماعيل: تطوير بعض المتغيرات البدنية والبايوكيميائية على وفق منهج تدريبي مقترح للرياضيين المعاقين على الكراسي المتحركة وتأثيرها على إنجاز 800م: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005)، ص29.

[2]() فاروق الروسان: إعداد وتدريب العاملين في ميدان التربية الخاصة في الدول العربية:(مجلة التربية الجديدة،بيروت،العدد34،1985)ص14.

[3]() حليم الجبالي: **رياضة المعوقين التصنيف في العاب القوى**: (تونس، نشر المركز الوطني للطب الرياضي، 2002)، ص21.

الرياضيون ذوو الشلل الدماغي. وفي عام 1988م في مدينة سيئول كوريا الجنوبية شارك (61) بلدا, وكان القاصرون عن الحركة العضوية موجودين مع ذوي الإعاقة البصرية، وفي عام 1996م في اطلنطا ومن خلال مشاركة (103) بلدا التحق ذوو الإعاقات الذهنية بالألعاب الاولمبية الموازية، وفي عام 2000م أقيمت الدورة شبه الاولمبية في سدني التي شارك فيها (121) دولة وفي أنواع العوق جميعها عدا الصم، وشارك في المنافسات شبه اولمبية وفي جميع الرياضيات (5000) خمسة آلاف رياضي، وتعد الدورة شبه اولمبية في سدني ثاني أكبر تظاهرة رياضية بعد الألعاب الاولمبية للأسوياء في العام نفسه، إذ نلحظ الفرق الكبير في رياضة المعاقين من حيث التطور الحاصل، إذ في دورة روما شارك (300) رياضي، أما في سدني فقد شارك (5000) رياضي، وهذا الرقم يدل على مدى التطور الحاصل في رياضة المعاقين , ومدى اهتمام هذه الدول بهذه الشريحة من المجتمع[1].ويشترك المعاقون في الاختصاصات الرياضية الممارسة في الدورات شبه الاولمبية والبطولات العالمية على فروق عوقهم وهي: [2]

- فعاليات العاب القوى.
- لعبة كرة السلة على الكراسي.
- فعالية سباقات الدراجات.
- فعالية ركوب الخيل.
- لعبة المبارزة بالسيف.
- فعالية رفع الأثقال.
- لعبة السباحة.
- لعبة كرة المضرب.
- لعبة كرة الطاولة.
- لعبة كرة الهدف أو الجرس.
- فعالية رمي القوس.

---

[1]() حليم الجبالي: **المصدر السابق**،(سنة الطبع) ص22.

[2]() حليم الجبالي: **نفس المصدر**، ص22-26.

- فعالية البولينغ.
- فعالية الرماية.
- فعالية الملاواة على الكراسي.
- لعبة الكرة الطائرة.
- فعالية الرياضة الشراعية.
- لعبة الجو دو.
- فعالية التزلج الاولمبي.
- فعالية التزلج الشمالي.
- فعالية سباق العربات للتزلج.
- لعبة الهوكي على عربات التزلج.
- فعالية الرقص على الكراسي.

2-1-2 التنظيم الهيكلي لرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة في العالم[1]:

ينظم رياضة النخبة لدى الأشخاص المعوقين، على الصعيد الدولي، هيكل أعلى هو اللجنة الدولية الاولمبية الموازية (IPC) بالتنسيق مع الاتحادات الرياضية الدولية. ومقرها الدائم في بون بألمانيا، وهي الهيكل المسير المسؤول عن النهوض برياضة المعوقين وتنميتها في العالم، وتهدف هذه المنظمة إلى تنظيم الألعاب الاولمبية الصيفية والشتوية، وتسييرها وتنسيقها , وللإعاقات جميعها، وفي أهم البطولات العالمية والإقليمية وتضم هذه المنظمة هياكل مختلفة هم أعضاء تتكون منهم الجمعية العامة **وهذه الهياكل كالآتي:**.

❖ **الاتحادات الرياضية الدولية :**

وتضم خمسة اتحادات تعرف انطلاقا من نوع الإعاقة، وتمثل الفئات الخمس للمعوقين وهم :

- **ذوو القصور البصري وغير المبصرين:** الجامعة الدولية للرياضة المكفوفين (IBSA).
- **المعوقون ذهنيا:** الجمعية الدولية للرياضة الخاصة بالمعوقين ذهنيا (INAS-FID).

---

[1]() حليم الجبالي: **المصدر السابق**،ص27-28.

- **ذوو الشلل الدماغي** : الجمعية الدولية لرياضة وترفيه الأشخاص المصابين بالشلل الدماغي (CP-ISRA).
- **ذوو الشلل السفلي والشلل الرباعي ومن شابههم** : الاتحاد الدولي للرياضة على الكراسي المتحركة ستكوم اندفيل (ISMWSF).
- **المبتورون , وإعاقات حركية أخرى** : المنظمة الدولية للرياضة الخاصة بالمعوقين (ISOD).

❖ **اللجان الرياضية الدولية:**

هي هياكل دولية تنتسب كل واحدة منها إلى رياضة اولمبية موازية معينة.

❖**اللجان الاولمبية الموازية الوطنية (البارالمبية):**

وتقابل الاتحادات الوطنية للدول الأعضاء في اللجنة الدولية الاولمبية الموازية (IPC).

2-1-3 رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة في العراق[1]:

كانت فكرة إنجاز رياضة خاصة بالمعاقين في العراق عام 1978م، وفي عام 1981م شارك العراق في بطولة العالم التي أقيمت في هولندا في لعبة العاب القوى وكرة الطاولة وبعد ذلك تمت الموافقة على تأسيس اتحاد يُعنى بشؤون رياضة المعاقين وكان ذلك في عام 1982م، ثم تطورت الرياضة التنافسية للمعاقين في العراق، و أنشئ الاتحاد العربي للمعاقين في العراق في عام 1987م، و شارك العراق في أول دورة اولمبية له في رياضة المعاقين عام 1992م في برشلونة، و حصل على وسام برونزي في فعالية رمي القرص للاعب **((احمد عليوي))**، وفي عام 1996م لم يستطع العراق المشاركة بسبب الظروف السياسية، وفي عام 2000م شارك العراق في اولمبياد سدني في فعالية العاب القوى والأثقال، ثم شارك في اولمبياد أثينا عام 2004م في فعالية العاب القوى والأثقال والمبارزة و حصل على الميدالية الذهبية والفضية في فعالية رفع الأثقال، هذا على الصعيد العالمي.

أما على الصعيد العربي، فشارك العراق في بطولة تونس الدولية عام 1997م في فعالية العاب القوى وحصل على **((ثلاث ذهبية))** و**((ثلاث فضية))** و**((أربع برونزية))**، وفي عام 1998م شارك في بطولة

---

[1]() احمد محمد إسماعيل : مصدر سبق ذكرة ،ص33.

دولية في الجزائر وحصل في فعالية العاب القوى على **((ثلاث ذهبية))** و**((اثنان فضية))** و**((أربع برونزية))**، وفي عام 1999م شارك العراق في الدورة العربية الأولى لرياضة المعاقين , وحصل في العاب القوى على **((27وساما)) منها ((سبع ذهبية))**, و**((ثلاث عشر فضية))**, و**((سبع برونزية))**.

2-1-4 الإعاقة (Disability) :

كثرت الآراء في تعريف الإعاقة، كما اختلفت في عملية توضيح أو تفسير هذا المفهوم, وسيتم التطرق إليها , وعلى فروق آراء العلماء.

إذ عرفها سعيد حسني العزة على (أنها حالة عجز في مجال العظام والعضلات والأعصاب تحد من قدرتهم على استخدام أجسامهم بشكل طبيعي ومرن كالأصحاء الأمر الذي يؤثر سلبا في مشاركتهم في واحدة أو أكثر من نشاطاتهم الحياتية وتفرض قيودا على مشاركتهم في النشاطات المدرسية الروتينية وقد تكون إلا عاقات ذات مصدر خلقي Congenital Disabilities أو ذات مصادر مكتسبة Acquired Disabilities)[1]

ومما تقدم يعرف الباحث الإعاقة بأنها (عبارة عن عجز يصيب الفرد سواء أكان من مصدر خلقي أو مكتسب ينتج منه التأثير في الفرد من الناحية النفسية والاجتماعية والنواحي الأخرى مما يؤدي إلى قصور في أداء الفرد الأعمال الحياتية أو الرياضية).

2-1-4-1 مفهوم الاعاقة [2]

من الصعب تقديم تعريف دقيق للإعاقة ، وفي الواقع يوجد تعريفات عديدة تتفاوت من حيث الصحة والدقة

---

[1]() سعيد حسني العزة: **الإعاقة الحركية والحسية**، ط1:(عمان، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، 2000) ص47.

[2] كريم عبيس محمد القريشي : **التصنيف الطبي و الوظيفي بالعاب القوى للمعاقين** ، ط1، (العراق ، مكتبة الوطنية الفهرسة والنشر والتوزيع) 2019، ص53.

- حسب لاروس هي نقص ما يجعل صاحبة في الحالة قصوى
- حسب روبار الصغير هي نقص او قصور ينبغي تحمله
- حسب القاموس الطبي لفلاماريون هي نقص ناجم عن قصور او عجز يزعج صاحبة او يحد من قدرته على الاضطلاع بدورة الاجتماعي .

وهذا تعريف الاخير هو الاحدث اذ انه الى حد ما يأخذ بعين الاعتبار ما جاء به التصـــنيف الدولي للمعوقين (CIH) الذي و ضعته سنة 1980 المنظمة العالمية للصحة (MOS)

2-1-4-2 أنواع الإعاقة:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر والمراجع العلمية وجد أن هناك تقسيمات أو أنواعا" عدة للإعاقة لذا تطرق الى هذه الإعاقات على وفق المصادر والمراجع وهي :.[1]

❖ **الإعاقة الجسمية :Physical Disability:**

والذي يعاق عن تأدية الأعمال التي يستطيع الأشخاص العاديون تأديتها مما يؤثر في مستوى أدائه بدرجات متفاوتة، ويستلزم مساعدة خاصة لأداء الأنشطة الحركية اليومية كالمشلولين بشلل الأطفال، الشلل النصفي الطولي، والشلل النصفي السفلي والشلل الرباعي ومبتوري الأطراف لأحدهما أو أكثر والمقعدين بأمراض مستعصية.

❖ **الإعاقة الحسية :Sensory Disability:**

والذي يعاق عن ممارسة السلوك العادي في المجتمع ومثال ذلك المكفوفون , وضعاف البصر , والصم والبكم , وضعاف السمع.

❖ **الإعاقة العقلية :Mentally Disability:**

وهم فاقدو القدرة على ممارسة السلوك العادي في المجتمع نتيجة انخفاض المستوى الوظيفي العقلي مما يؤدي إلى قصور في النضج أو التعلم أو التكيف مع المجتمع مثل الأمراض العقلية وبعض منها نفسية أو درجات الضعف العقلي.

---

[1]() حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات: **المصدر السابق**، ص39.

❖ **الإعاقة الاجتماعية :Socially Disability:**

وهم فئة من المجتمع تتمتع العناصـــر الســـليمة بكافة إلا أن عجزهم في تفاعلهم مع بيئاتهم مثل: الجانحين والمنحرفين اجتماعيا.

2-1-4-3 أسباب الإعاقة[1]:

❖ **أولاً : أسباب خلقية:**

أ. **الأسباب التي تحدث بعد الحمل وقبل الولادة:ـــــــــــ** وقد تكون هذه الأسباب وراثية، أي أن لها علاقة بالخصائص والصفات الموجودة في كل من البويضة والحيوان المنوي ، فضلا عن تأثير الحالة الصحية للام في صحة الجنين مثل فقر الدم وتسمم الحمل، والإشعاعات، والمخدرات، والأدوية المخدرة، وبعض الأدوية التي يكون لها أعراض جانبية تؤدي إلى تشوه الجنين.

ب. **أسباب تحدث في أثناء الولادة :ـ** كما يحدث في الولادة المبكرة ومثال ذلك ما يأتي :

- **وضع الجنين في أثناء الولادة**
- **وضع المشيمة**
- **عملية الولادة**
- **ولادة التوائم**

❖ **ثانياً: أسباب مكتسبة:**

وترجع تلك الأســـباب إلى تعرض الأفراد للحوادث والأمراض التي تؤدي إلى نقص قدراته كالحوادث بأنواعها سواءأ في المنزل أم الطريق أم بالسيارات أم السقوط من ارتفاعات.

2-1-4-4 المعاق: Disabled:

تعددت المفاهيم والتعريفات إلى معرفة المعاق، ويقصد به الشخص أو الفرد غير القادر وهي حالة من الضـــرر البدني أو العجز، فقد قام إعلان حقوق المعاقين الذي أقرته الجمعية العامة للأمم المتحدة عام

---

1) حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات: **المصدر السابق**، ص40.

1975م بتعريف المعاق على "انه كل شخص لا يستطيع أن يكفل لنفسه كليا أو جزئيا ضروريات الحياة الفردية أو الاجتماعية نتيجة نقص فطري في قواه الجسمية أو العقلية"[1].

وعرفت ((ماجدة السيد عبيد،1999))المعاق: "هو الشخص الذي لديه عجز أو اضطراب أو نقص جسدي أو عقلي أو حسي أو نفسي كلي أو جزئي يمنعه من القيام و ممارسة حياته اليومية"[2].

وعرفت وزارة العمل والشؤون الاجتماعية المعاق على:أنه "كل شخص يصاب بقصور جزئي أو كلي مستمر في أي من حواسه أو قدراته الجسمية أو النفسية أو العقلية إلى المدى الذي يحد من إمكانياته أو التأهيل أو العمل، بحيث لا يستطيع تلبية متطلبات حياته العادية في ظروف أقرانه نفسها من غير المعاقين"[3].

2-1-5 الشلل الدماغي : -.Cerebral Palsy -CP-:

وعرُف الشلل الدماغي بتعريفات عدة منها:ـــ تعريف محمد عبد السلام البواليز للشلل الدماغي بأنه " مجموعة من الأمراض تتمثل في ضعف الوظائف العصبية وتنتج عن خلل في بنية الجهاز العصبي المركزي أو نموه"[4].

أما سعيد حسين العزة فقد عرف الشلل الدماغي: بانه عبارة عن اضطراب نمائي ناجم عن خلل في الدماغ ويظهر على شكل قصور أو عجز حركي مصحوب باضطرابات جسمية أو معرفية أو انفعالية"[5].

أما ماجدة السيد عبيد فقد عرفت الشلل الدماغي: بأنه تغير غير طبيعي يطرأ على الحركة أو الوظائف الحركية ينجم عنه تشوه أو إصابة الأنسجة العصبية الموجودة داخل الجمجمة"[6].

---

[1]() المصدر نفسه، ،ص38.

[2]() ماجدة السيد عبيد: **مصدر سبق ذكره**،ص41.

[3]() وزارة العمل والشؤون الاجتماعية: **قانون رعاية المعوقين**:1994،ص1.

[4]() محمد عبد السلام البواليز: **الإعاقة الحركية والشلل الدماغي**، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000) ص39.

[5]() سعيد حسين العزة: **مصدر سبق ذكره**،ص55.

[6]() ماجدة السيد عبيد: **مصدر سبق ذكره**،ص115.

2-1-5-1 أنواع الشلل الدماغي:

اتفق كل من (محمد عبد السلام البواليز، 2000) [1] و(سعيد حسين العزة، 2000)[2] بتصنيف الشلل الدماغي على وفق تصنيف الأكاديمية الأمريكية للشلل الدماغي (American Academy For Cerebral Palsy) إلى الأنواع الآتية:

1. الشلل الدماغي التشنجي (.Spastic CP):

تتراوح نسبة المصابين بهذا النوع ما بين 50-60 % وهو الأكثر شيوعا، وتبين الدراسات أيضاً أن الغالبية العظمى من حالات الشلل الدماغي التشنجي (بحدود 80%) تعزى إلى الخداج، ويكون التلف في المراكز المسئولة عن الحركة في القشرة الدماغية، وتبعا لهذه الإصابة فان بعض المجموعات العضلية تكون قوية ومنقبضة في حين تكون العضلات المضادة ضعيفة ومرتخية.

2. الشلل الدماغي ألالتوائي (التخبطي) أو الكنعاني (.Athetoid CP) :

يتصف هذا النوع من الشلل الدماغي بحركات التوائية، غير منتظمة، وغير هادفة في العضلات، خصوصا العضلات القريبة من مركز الجسم، وتبدو مظاهر الشلل الالتوائي واضحة من بعض الأعراض منها : الاهتزاز المستمر, و الحركة غير المعتدلة , و سيلان اللعاب , و التواء الوجه , و عدم اتزان وضع الرأس والرقبة والكتفين , و التقلصات اللاإرادية في العضلات عن درجة واضحة من عدم القدرة على التنسيق العضلي الحركي.

ـ ويصنف الشلل الدماغي ألالتوائي إلى نوعين رئيسين هما:ـ

- الشلل التوتري ويتصف بتوتر عضلي شديد، إلا أن هذا النوع من التوتر يختلف عن التوتر المصاحب للشلل التشنجي، ففي هذا النوع تؤدي حركة الطرف بشكل متكرر إلى استرخائه في حين يؤدي ذلك إلى التيبس في حالة الشلل الدماغي التشنجي.
- أما بالنسبة للنوع غير التوتري فيتصف بحركات التوائية من دون حدوث توتر عضلي شديد، وهذه الحركات أنواع عديدة منها الحركات الدورانية والأوضاع الخاطئة والحركات الراقصة.

---

[1] () محمد عبد السلام البواليز: **مصدر سبق ذكره**،ص44-45.

[2] () سعيد حسين العزة: **مصدر سبق ذكره**، ص57-60.

3. الشلل الدماغي التخلجي (اللا توازني) (.Ataxia CP):

إن أهم ما يتصف به الشلل الدماغي التخلجي، هو عدم القدرة على حفظ توازن الجسم، ويعاني الطفل المصاب بهذا النوع من انخفاض مستوى التوتر العضلي، والحركات غير المتناسقة وعدم القدرة على التحكم بأوضاع الجسم، ويزيد على ذلك صعوبة التوجيه المكاني لعدم كفاية الإحساس الحركي لديه، وغالبا ما يصاب بذلك بعد الولادة مما يؤثر في وضع القوام بالنسبة له.

4. الشلل الدماغي ألارتعاشي (.Tremor CP) :

هذا النوع من الشلل حالة نادرة تحدث فيها ارتعاش لا إرادي وحركات نمطية في الأطراف، ونجد المصاب يتصف بالارتعاش على وتيرة واحدة دائما، ويقتصر ذلك على مجموعات عضلية معينة، وقد يكون ذلك شديدا أو ضعيفا.

5. الشلل الدماغي التيبسي (.Rigidity CP) :

إن هذا النوع من الشلل هو حالة نادرة جدا تحدث فيها تشنجات شديدة جدا، تنتج عن توتر عضلي بالغ الحدة ما لم يترتب عليه تقلص العضلات وتيبسها بشكل متواصل، ونجد أن المرونة غير متوافرة في الأطراف، ويترتب على ذلك عدم استطاعة المعاق تحريك مفاصله إراديا ، يضاف إلى ذلك الصعوبة في المشي أو إذا أدى أي نوع من الحركات، ويصبح في حالة توتر مستمر مع فقدان لأي من حركات رد الفعل.

2-1-5-2 أسباب الشلل الدماغي :

اتفق العلماء والمؤلفون على أسباب الشلل الدماغي وتتلخص تلك الأسباب بالآتي:

- أسباب ما قبل الولادة: ـــــوتشمل الأمراض الفيروسية في الأسابيع الأولى من الحمل، كذلك الالتهابات الأخرى التي تصيب الحامل ولا يتم تشخيصها في أثناء الحمل، وأسباب أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم للحامل , وكذلك إصابة الحامل بمرض السكري ويكون متقدماً في أثناء الحمل وغير مسيطر عليه بالأدوية.
- **أسباب في أثناء الولادة:ـــ** من أهم الأسباب في أثناء الولادة هو تعسر الولادة أو إذا كانت عملية الولادة طويلة ولم يتنفس الطفل بشكل مباشر بعد الولادة فيمكن أن يحدث شلل دماغي مع الطفل، كذلك اليرقان

أيضا سبب آخر من أسباب الشلل الدماغي وهو نتيجة لعدم قيام الكبد بوظيفته بتفريغ إفرازاته في مجرى الدم ؛ ما يؤدي إلى تلف في الدماغ.

- ❖ **أسباب بعد الولادة** : ومن أهم الأسباب الالتهابات الفيروسية التي تصيب الدماغ مثل التهاب السحايا، كذلك الحوادث التي تصيب الرأس ما يؤدي إلى عدم التحام عظام الجمجمة بشكل كلي إلا بعد مرور وقت، وكذلك ارتفاع درجة الحرارة الناتج في التهابات أو فقدان سوائل ما يؤدي إلى حدوث جفاف شديد يسبب ورماً أو انتفاخاً في أنسجة الدماغ وتلفها، ويمكن معرفة السبب الرئيس في إصابة الطفل بالشلل الدماغي وهو نقص الأوكسجين أي عدم وصول الأوكسجين إلى حجرات الدماغ في مرحلة نموه في أثناء الحمل أو خلال الولادة أو بعدها.

2-1-5-3 تصنيف الشلل الدماغي تبعا لشدة الإعاقة :

ـ يصنف الشلل الدماغي تبعا لشدة الإعاقة الحركية إلى الأنواع الآتية :

1. **الشلل الدماغي البسيط**[1]: ـيعاني الطفل المصاب بالشلل الدماغي البسيط من مشكلات بسيطة لا تستلزم العلاج، فهو يستطيع الاعتناء بنفسه، كما يستطيع المشي من دون استخدام أجهزة أو أدوات مساندة.
2. **الشلل الدماغي المتوسط**[2]: يكون النمو الحركي في الشلل الدماغي المتوسط بطيئا جدا، إلا أن الأطفال المصابين بهذا النوع تتطور لديهم القدرة على ضبط حركة العضلات الدقيقة , ويتعلمون المشي في النهاية باستخدام أدوات مساندة أحيانا، وبشكل عام فان هؤلاء الأطفال بحاجة إلى الخدمات العلاجية للتغلب على المشكلات المتعلقة بالكلام والعناية بالذات.
3. **الشلل الدماغي الشديد**[3]:ـــ تكون الإعاقة الحركية شديدة تحد من قدرة الطفل على العناية الذاتية، والحركة المستقلة، والكلام، لذا فهؤلاء الأطفال بحاجة إلى علاج مكثف، ومنظم، ومتواصل.

---

[1]() محمد عبد السلام البواليز: **مصدر سبق ذكره**، ص45.

[2]() ماجدة السيد عبيد: **مصدر سبق ذكره**، ص120.

[3]() ماجدة السيد عبيد : **المصدر السابق**، ص120.

2-1-5-4 تصنيف الجمعية الدولية لرياضة وترفيه الأشخاص ذوي الشلل الدماغي (C P-ISRA):[1]

إن هذا التصـــنيف هو بالأســـاس من النوع الوظيفي وتوجدفيه (8) أصـــناف من (CP.31) إلى (CP.38)، إذ يختلف كل نوع من التصنيفات الثمانية على وفق القدرات الحركية وكما يأتي:ـ

- ال**صنف CP.31 الشلل الرباعي:** إن هذا الصنف هو الأشد إصابة، مع أو دون رعاش أو مع مدى حركي محدد وضعف عضلي في مستوى الأطراف الأربعة والجذع واضطراب في التوازن، وعليه فهو بحاجة إلى كرسي كهربائي أو مساعدة في التنقل على الكرسي للأداء الحركي في أعماله.
- ال**صنف CP.32 الشلل الرباعي :** ويتحدد بوجود اضطرابات في الانقباض العضلي وارتعاش ودوران في مفاصل الجسم مع وجود ضعف في الأطراف الأربعة ولكن بشكل قليل، وهناك قوة ضئيلة لأطراف الجسم اجمعها, وهذه القوة قادرة على دفع الكرسي المتحرك.
- **الصنف CP.33 الأشكال المعتدلة من الشلل الرباعي والثلاثي، أو الحادة من الشلل النصفي :** إن هذه الفئة تستخدم الكراسي المتحركة، ويتميزون بقوة عضلية وظيفية شبه كاملة في الطرف العلوي السائد، يمكنهم دفع الكرسي من دون مساعدة.
- **الصنف CP.34 ذوو الشلل المزدوج، المعتدل أو الحاد:** إذ توجد هناك قوة وظيفية طيبة في مستوى الأطراف مع تحديدات دنيا، ويمكن ملاحظة صـــعوبات التحكم في الأطراف العليا والجذع، مما يجعلهم قادرين على المشي ولكن ليس لمسافات طويلة، وهؤلاء يخُتارون غالبا لممارسة الرياضة على الكرسي المتحرك.
- **الصنف CP.35 ذوو الشلل المزدوج المعتدل:ـــــ** يكون هؤلاء الرياضيون بحاجة إلى أدوات مساعدة للمشي، فالزحزحة الخفيفة لمركز الثقل تتسبب في فقدان التوازن، مما يؤدي إلى سقوطهم.
- **الصنف CP.36 ذوو الرعاش المعتدل أو ذو الإصابات الخفيفة:** إن هذا الصنف قادرون على المشي من دون أدوات مساعدة ولكن توجد لديهم اضطرابات في تناسق الحركة، مما يؤدي إلى صعوبة تحكم في الأطراف العليا أكثر من صنف CP35، إلا أن وظيفة أطرافهم السفلى أفضل عند الجري.

---

[1]() كريم عبيس محمد القرشي: **التصنيف الطبي والوظيفي بألعاب القوى للمعاقين**، مكتب النور، بغداد،2019، ص80.

❖ **الصنف CP.37 ذوو الشلل النصفي المتنقلون:** إن هؤلاء الأشخاص قادرون على المشي دون أدوات مساعدة، لكن هناك تشنجات في الطرف السفلي مما يؤدي في الغالب إلى العرج، في حين أن القيمة الوظيفية لناحية الجسم السائدة جيدة.

❖ **الصنف CP.38 الشكل الأدنى للشلل المزدوج وذوو الشلل الأحادي وذوو الرعاش الخفيف:** إن هذا الصنف مخصص لذوي الشكل الأدنى من الشلل المزدوج وذوي الشلل الأحادي وذوي الرعاش الخفيف، هؤلاء قادرون على الجري والقفز بحرية (مع عرج) دون استعمال الأحذية أو أدوات مقومة، ويمكن أن تكون لهم إعاقة وظيفية خفيفة لعدم التناسق في اغلب الأحيان، في مستوى اليدين أو فقدان خفيف بإحدى الساقين.

❖ **الصنف CP.36 ذوو الرعاش المعتدل أو ذو الإصابات الخفيفة (اضطرابات تناسق الحركة)[1]:** هؤلاء الرياضيون قادرون على المشي دون أدوات مساعدة والعامل المسيطر هنا هو الكتع**((الرعاش + الانقباض))** غير أن بعض الرياضيين المتنقلين ذوي الشلل الرباعي والمصابين بالتشنج ، يمكنهم الانضمام إلى هذا الصنف . توجد صعوبات وظيفية بثلاثة أطراف أو أربعة للحركات الخاصة بالرياضة ،وبصورة عامة فأن رياضيي الصنف C6 لهم صعوبات تحكم في الأطراف العليا أكثر من رياضيي الصنف C5 ألا أن وظيفة أطرافهم السفلى أفضل عند الجري،

ـــــ **الطرفان السفليان** : يمكن أن تختلف وظيفتها إلى حد كبير وفقا لما تتطلبه كل رياضة من المهارة . وقد يوجد اختلاف ملحوظ بين كيفية كل من المشي والجري عند ذوي الرعاش ويكون عدو الانطلاق في الرمي ممكنا .

ـ **التوازن :-** يمكن أن يكون التوازن الحركي في بعض الحالات أفضل من التوازن الثابت وجود بالتشنج عادي في هذه الفئة لذلك ينبغي عدم عده عاملا يسمح بوضع الرياضي في الصنف C5 .

ـ **الطرفان العلويان والتحكم في اليد:** يمكن أن يكون المسك والإطلاق متضررين بصفة ملحوظة عند ذوي الرعاش المعتدل أو الحاد أثناء الرمي . وكلما كان بالشناج أكثر حدة ، كانت التحديدات أهم عند أداء الحركة والحفاظ على التوازن في نهاية الرمي .

([1]) كريم عبيس محمد القرشي: **مصدر سبق ذكره**،2019، ص88 -89 .

ـ العدو :. يتسبب الرعاش في عدم الاستقرار والقدرة على الثبات لذلك قد توجد صعوبات عند الإطلاق الا أن حركات الارتعاش هذه تتقلص عند الجري . وعندما يجعل الرعاش الثبات مستحيلا تكون الحركات الانفجارية صعبة الأداء كذلك وهذا واضح عند القفز الطويل رغم أن للرياضي سرعة جيدة فإن ارتفاعه يكون ضعيفا والمسافة التي تعطيها القفزة محدودة .

ـ القفز والرمي :. تتطلب مسابقات الرمي حركات انفجارية ولنفس الأسباب كما الشأن بالنسبة إلى العدو فإن ذوي الرعاش لهم صعوبات على المستوى الانفجاري وهذا خاص برمي الجلة والقرص, الرياضيون ذو الترنح((اضطرابات تناسق الحركة)) لهم أيضا صعوبات ولكنها أقل حدة .

ـالطرفان العلويان:. كلما كانت درجة شناج ارفع تكون التحديدات أكثر أهمية عند أداء الحركة والحفاظ على التوازن بعد الرمي .

@ ـ الصنف CP.37 ذو الشلل النصفي المتنقلون [1]:

لرياضيي الصنف C7 شناج من الدرجة 2 إلى 3 في ناحية من الجسم أنهم يمشون من دون أدوات مساعدة لكن شناج الطرف الأسفل يؤدي في الغالب إلى عرج في حين أن القيمة الوظيفية لناحية الجسم السائدة جيدة .

ـ الطرفان السفليان: شلل نصفي مع شناج من الدرجة 2 إلى 3 أداء أفضل ومتابعة جيدة للحركة في الناحية السائدة عند المشي والعدو ، لا يدخل ضمن هذا الصنف ذوو الرعاش المعتدل إلى الأدنى .

ـ العضوان العلويان: التحكم في الذراع واليد متضرر بالناحية غير السائدة فقط ، والتحكم الوظيفي في الناحية السائدة جيد.

ـ العدو: عند المشي يكون لرياضيي الصنف C7 عرج بالناحية المصابة ،عند العدو يميل العرج إلى الاختفاء شبه التام، والسبب هو أن الساق عند العدو تتكئ على القسم الأمامي من القدم بينما يكون الاتكاء عند المشي على عقبي القدمين بالخصوص، ومن هنا جاءت الصعوبات لدى الأشخاص ذوي خزل (شلل جزئي) تشنج، عند المشي تكون الذراع المصابة ممددة طيلة الوقت تقريبا بينما تكوم الذراعان عند الجري في حالة انثناء للمرفق، وهكذا عند الجري يوجد فرق ضئيل في وضع الذراعين مقارنة مع الشخص العادي ، لكل هذه الأسباب تكون حركة المفلوج (المصاب بشلل نصفي) شبة عادية في أثناء الجري، إلا أن التجربة أثبتت عند الرياضيين

([1]) كريم عبيس محمد القرشي **: مصدر سبق ذكره ،** 2019، ص90 .

تحديدات ناجمة عن الشناج في أثناء الحركات السريعة ، فضلا" عن اضطرابات في التناسق في أثناء حركات الجذع .

ـ **القفز والرمي:** في مسابقات الرمي يشكو الرياضي (ذو الشلل النصفي) من انثناء للخاصرة من الناحية المصابة عوضا عن التمديد المعهود ، ومن ثم يحدث دوران ما للجذع , فقدانا لخفة الحركة عند الرمي في أثناء رمي الرمح يبرز الانتقال من عدو الانطلاق إلى طور الرمي صعوبات واضحة .

2-1-5-5 كــرة السلـة على الكراسي المتحركة للمعاقين وتصنيف اللاعبين والحد الأدنى للإعاقة:

ورياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة لا تختلف عن كرة السلة للأصحاء فجميع قواعد القانون الدولي مطبقة فيما عدا بعض التعديلات التي يمكن الالمام بها بسهولة , وقد بقيت رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ولعدة سنوات هي الرياضة الوحيدة شائعة الانتشار في الولايات المتحدة الامريكية على مستوى التنافس المنظم.[1]

تعد لعبة كرة السلة رياضة حركية على قدر كبير من الفائدة الوظيفية والنفسية لمن يمارسها حيث يشارك في جهودها أجهزة الجسم جميعاً خاصة الجهاز العضلي العصبي والجهاز الدوري التنفسي، فضلاً عن التحكم في الكرة ويأتي التحكم في حركة ومناورات الكرسي المتحرك للاعب , وبجانب المهارة والتوافق العضلي العصبي والسرعة والمرونة يأتي التحمل فضلاً عما تحتاجه هذه الرياضة نفسياً من العمل الجماعي فيما يسمى بروح الفريق ورياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات الطابع العلاجي الخاص بالأشخاص الذين يشكون من ضعف في النخاع الشوكي وقد تطورت هذه المعالجة وأصبحت رياضة مشوقة جداً وأحدى أوجه رياضة المعوقين لما فيها من أصرار وعزيمة .[2]

---

[1] مروان عبد المجيد ابراهيم :**الالعاب الرياضية للمعوقين** ,ط1 , عمان , دار الفكر العربي , 1996 , ص287.

[2] مروان عبد المجيد ابراهيم : **نفس المصدر السابق** ,1996 ,ص289.

2-1-5-6 تصنيف اللاعبين والحد الأدنى للإعاقة :

تم تبني نظام تصنيف اللاعبين عام 1984 حيث تم تصحيحه لإعطاء كل لاعب فرصة متكافئة للعب والمنافسة فيعطي اللاعب نقطة من 1-5 %نقطة حسب درجة مقدرته الجسدية ،والتوازن ،ومقدرته على المناورة بالكرسي .فلا يستطيع الفريق أن يتخطى مجموعة الاربعة عشر نقطة في اللعب في أي وقت من الأوقات، تم تعريف الحد الأدنى للإعاقة بحيث التأكد من عدم ممارسة لعبة كرة السلة بالكراسي المتحركة إلا من قبل هؤلاء اللاعبين الذين لا يتمكنون ابدا من اللعب بحالة الوقوف.

كرة السلة على الكراسي المتحركة هي لعبة جماعية للاعبي ذوي الاعاقات الدائمة للأجزاء السفلية .يتم العمل بنظام التصنيف للاعبي كرة السلة بالكراسي المتحركة لتوافر تصنيف لكل لاعب تبعاً لحركة الجذع خلال أداء مهارات كرة السلة مثل دفع الكرسي ، التنطيط ،التمرير ،الاستقبال ،التصويب. وهذه الفئات هي 1 – 1،5 – 2 – 2،5 – 3 – 3،5 – 4 – 4،5 وكل لاعب ينال درجة مساوية لتصنيفه . وإن مجموع درجات التصنيف للاعبين الخمسة داخل الملعب تعطينا نقاط الفريق والذي يجب ان لا تزيد عن 14 نقطة في المباريات الاولمبية ،كاس العالم ،بطولات المناطق والدورات التأهيلية للبطولات المذكورة اعلاه .[1]

2-1-6 التمرينات الخاصة :

ان التمرينات الخاصة تخدم توجيه تكامل مستوى مجموعة عناصر بدنية معينه وقابلية التوافق بينهما تكنيكياً أو تكتيكياً, فضلاً عن ربطها ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة. وهي تتكون من حركات تشبه في مساراتها حركات المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات قابلية الرياضي ، وتعتمد في تطوير الصفات البدنية على أجزاء معينة من عضلات الجسم تختص بفعالية معينة وتشمل حركات تشبه الفعالية ، ويطلق على التمرينات الخاصة اذا احتوت على عنصراً أو عدة عناصر من الفعالية المماثلة للحركة أو مقاربه لها **(اتجاه الحركة وقوة الحركة)** والتي تعمل فيها العضلات وفق حركة السباقات حركة السباقات[2].

---

[1] مروان عبد المجيد ابراهيم :**المصدر سبق ذكره**،2002 ،ص41.

[2]() قاسم حسن حسين :**الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة**، ط1، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1998، ص280.

أما فائدتها فتكمن في كونها موجهة، أي نتمكن من توزيع المؤثرات الحركية فيها أكثر من التمرينات الأخرى، وأن التمرينات الخاصة تحتوى على جزء من مسار الحركة لأي فعالية وتعمل فيها عضله أو عدة عضلات عند أداء حركة المنافسة ، لذا يجب النظر إليها يكونها وسيلة فعاله ذات شروط مؤثره ترتبط بالناحية الجسمية ، ولها دور مهم في المدة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية ، وبذلك تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباقات [1].

وان معظم البحوث العلمية اتجهت في دراساتها إلى إيجاد السبل والوسائل الأفضل لإيجاد الكفاية التعليمية، تلك التي تخدم في الوصول إلى الهدف المرسوم بأقل جهد عن طريق تلافي عدد الأخطاء المتعلقة بالعملية التعليمية أو تقليلها، ولا سيما التمرينات الخاصة التي تؤدي دوراً أساسياً ومهماً في التعليم والتدريب من أجل رفع مستوى الإعداد المهاري وضمان المستوى الفني العالي "إذ يعد الاقتراب من شكل الأداء الأمثل وطريقته واجباً أساسياً لعملية التعلم"[2].

وفضلاً عن ذلك "تهدف التمرينات الخاصة بطريقة مباشرة إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي الممارس"[3] زيادةً على ذلك فإن التمرينات الخاصة تعمل على الإقلال أو الحد من وقوع الأخطاء في الأداء الحركي, إذ تعد "التمرينات الخاصة بمثابة عامل مساعد يهدف إلى إعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه"[4].

ولأجل ذلك فإن الهدف المراد تحقيقه في بناء المهارة الحركية والمراد تعلمها هو الذي يحدد نوع التمرين كون هذه التمرينات الخاصة تهدف إلى "الإعداد والتمهيد لتعليم الحركات والمهارات الخاصة بالنواحي الرياضية المختلفة"[5].

([1])عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: **مبادئ علم التدريب الرياضي**، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987، ص87.

([2]) صباح نوري حافظ: **تأثير التمارين الخاصة في تعلم بعض المهارات الرياضية للعبة المبارزة بسلاح الشيش:** (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988)، ص18-19.

([3]) عقيل يحيى: **اثر التمارين الغرضية الخاصة في تعلم فن رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية:** (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1995)، ص11.

([4]) ليلى زهراء: **الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية:** (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982)، ص 92.

([5]) يحيى محمد صالح: **تأثير التمارين الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز:** (مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد(1)، جامعة حلوان، 1982)، ص12.

وترى الباحثة أن معظم تدريبات ذوي الإعاقة هي عبارة عن تمرينات خاصة كونها تعتمد بالدرجة الأساس على التمرينات المشابهة في أدائها اتجاه الحركة المراد تعلمها سواء تمثل هذه التمرينات جزء" أم مجموعة أجزاء من الحركة الأساسية، وكذلك تعد التمرينات الخاصة موجهة نحو اللعبة المعينة ويمكن في اثرها توزيع المؤثرات الحركية، وعليه يجب اختيارها بشكل جيد من حيث التركيز والتأثير.

2-1-6-1 أهمية التمرينات الخاصة :

يرى[1] Medvediev (أن التمرينات الخاصة تكتسب أهميتها، لأنها تعطي أولوية لمكونات دون أخرى) في ضوء شروط أساسية هي:-

1. أن تتضمن التدريبات المستعملة الاتجاه الحركي المستعملة نفسه في النشاط المعين.
2. أن تستعمل التدريبات للأجهزة العضوية نفسها المستعملة في اللعبة.
3. يفضل استعمال الأدوات نفسها المستعملة في اللعبة .
4. أن يكون التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسات.

2-1-7 أنواع القدرات البدنية الخاصة للمعاقين على الكراسي المتحركة

يشمل مفهوم الصفات البدنية الخصائص الأساسية للرياضي، فهي "عبارة عن مقدار استعداد الرياضي الجسمي والوظيفي للعمل"[2]، التي تؤثر في نموه وتطوره، فالغرض من تنمية الصفات البدنية للوصول إلى الكفاية البدنية كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الانجاز العالي، ويمكن تحديد مستويات هذه الصفات من الاختبارات والقياس، وأن كل رياضي يحتاج إلى هذه الصفات البدنية؛ لأن لها دورا مهما هم في مرحلة البناء والإعداد، ومن تنمية هذه الصفات لا نستطيع الوصول إلى الإعداد البدني الكامل الذي يشمل عمليات التدريب الرياضي والتعمق في الاختصاص، وأن هذه الصفات مرتبطة الواحدة بالأخرى مكونة سلسلة متكاملة

([1]) Medvediev A .S .**Biomechanical principles.of snatch and gerk .technique**, scientific ,methodical ,bulletin I.W.F.2-1979 P 28 .

([2]) قاسم حسن حسين ومنصور جميل: **اللياقة البدنية وطرق تحقيقها**، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988، ص 29 .

لا يجوز الفصل بينها ، ولكل صفة بدنية طريقتها الخاصة ووسائلها في التدريب، إذ يهدف التدريب إلى تنمية مختلف الصفات البدنية الأساسية للأداء الرياضي الناجح.

2-1-7-1 القوة العضلية :

تعد القوة العضلية من أهم الصفات البدنية التي تعتمد عليها مسابقات ألعاب القوى، إذ تشكل مع عنصري السرعة والتحمل العمود الفقري لهذه المسابقات ، وتؤكد المصادر والمراجع الرياضية جميعها أهمية القوة العضلية بوصفها أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية وعنصراً أساسياً لتطوير الأداء الحركي؛ لذا "اعتبرت الأساس في الانجاز والتقدم". ولا تخلو أية لعبة أو فعالية رياضية من أحد أنواع القوة التي تشكل عنصراً أساسياً في زيادة الانجاز الرياضي لتلك اللعبة أو الفعالية الرياضية. وتعد القوة العضلية من أهم القدرات البدنية على الإطلاق, فهي "تعد محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الأنشطة الرياضية, وهي تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني, ولكن تتفاوت نسبة مساهمتها تبعاً لنوع الأداء, ولذلك فهي تشغل حيزاً كبيراً في برنامج التدريب الرياضي"[1].

وعرفت القوة العضلية بأنها "أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة"[2] وعرفها (محمد حسن علاوي) بأنها "أقصى مقدار من القوة يمكن أن تخرجه العضلة أو مجموعة العضلات المشتركة في العمل[3]" وتعرف القوة العضلية أيضا بأنها "إمكانية العضلة أو المجموعات العضلية في التغلب على المقاومات الخارجية وهذه المقاومات تختلف من حيث النوع.

أما عن أشكال أو أنواع القوة العضلية, فمن خلال إطلاع الباحث على المصادر المعينة في هذا المجال لم ير هناك اتفاقا" في الرأي من قبل العلماء والمختصين عن تحديد أنواع القوة, وذلك لاختلاف وجهات النظر عن أهمية تلك الأنواع, وهناك من يؤكد أن أقسام القوة العضلية ثلاثة أنواع فقط, وهناك من يدمج نوعين في نوع واحد، اذ يؤكد كثير من العلماء أنها أكثر من ثلاثة

([1]) مفتي إبراهيم حماد: **التدريب الرياضي الحديث (التخطيط – التطبيق – القيادة)**،: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص125.

([2]) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين :**التدريب الدائري**، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص35.

([3]) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :**اختبارات الأداء الحركي**، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1989، ص 115.

أنواع، ومن الذين أعطوا ثلاثة أنواع للقوة العضلية (هاره[1]، ومحمد حسن علاوي [2]، وريسان خريبط[3]، وعصام عبد الخالق [4]) وتلك الأنواع حسب آرائهم هي:-

1. القوة القصوى.
2. القوة المميزة بالسرعة.
3. مطاولة القوة.

أما أشكال القوة التي اعتمدها الباحث لتحديد أهمية البحث الذي يريد التوصل أليه من خلال تطوير القوة السريعة للمعاقين على عينة البحث وللقوة العضلية عدة أشكال هي كما يأتي:-

1- القوة القصوى: وهي "عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي أنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي"[5]، تصل شدة القوة القصوى من (80-100%) ويؤدى التكرار بسرعة بطيئة وتركيز عضلي عال، ويكون عدد مرات تكرار التمرين من (1-7) تكرار بحسب نوع الأثقال المستخدمة في التدريب، ويجب أن تكون فترة الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية، وتتخلل فترات الراحة إعطاء تمارين المرونة.

2- القوة المميزة بالسرعة: وهي "عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة"[6]، تصل شدة القوة المميزة بالسرعة من (30-80%) ويؤدى التكرار بشدة مع سرعة في نفس الوقت، ويكون عدد مرات تكرار التمرين من (8-12) تكرار على أن يتم الأداء بسرعة، فضلاً عن ذلك يجب أن تكون هناك فترة راحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية.

3- تحمل القوة: هي "عبارة عن قدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء تكرار المجهود أو الأداء المتميز بالقوة"[7]، تكون شدة المجهود (50-80%) ويكون أداء التكرار بسرعة متوسطة ويؤدي التكرار لأكثر من

([1]) هاره (ترجمة عبد علي نصيف): **مصدر سبق ذكره**، ص14.

([2]) محمد حسن علاوي: **علم التدريب الرياضي**: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1992)، ص107.

([3]) ريسان خريبط: **تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي**: (بغداد، مكتب نون للطباعة، 1996)، ص591.

([4])عصام عبد الخالق: **التدريب الرياضي**: (القاهرة، دار المعارف، 1999)، ص.

([5]) محمد حسن علاوي: **مصدر سبق ذكره**، ط12، 1992، ص98.

([6]) ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح: **نظريات تدريب القوة**: بغداد، 2002، ص37.

([7]) أمر الله أحمد ألبساطي: **التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم**: الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة للنشر، 2001، ص89.

(25) تكراراً وأن يكون زمن الراحة بين أداء والآخر مساوياً لزمن الأداء، وبفضل استخدام التدريب الدائري في كافة أشكال التحمل العضلي.

4- القوة الانفجارية: وهي "عبارة عن قدرة العضلة في التغلب على أقصى مقاومة مع تميز الأداء بالسرعة العالية بنفس الوقت ولمرة واحدة"[1]، تكون شدة المجهود (40%) وحتى تقترب إلى الحد الأقصى للقوة العضلية للرياضي وان يتراوح عدد المجموعات في التمرين الواحد (4-6) مجموعات وعدد التكرارات للمجموعة (6-10) تكرارات تؤدى بكل سرعة وانفجارية[2]

2-1-7-2 العوامل المؤثرة في القوة العضلية [3]:

هنالك العديد من العوامل التي تؤثر في مستوى انتاج القوة العضلية حسب ما ذكرها العديد من العلماء والباحثين وهي:

- ❖ المقطع الفسيولوجي للعضلة وتعني به مجموعة مقاطع ألياف العضلة الواحدة. القوة الناتجة عن انقباض مجموعة ألياف العضلية نسبة إلى مساحتها العرضية.
- ❖ أثارة الألياف العضلية (القوة العضلية تزداد في حالة القدرة على أثارة كل الألياف العضلة الواحدة. وهذه مرتبطة بتكيف الجهاز العصبي.
- ❖ استطالة العضلة في الوضع التحضيري قبل بدء الانقباض مثل لاعب رمي الرمح والقرص استغلال قبل الشروع في الرمي لمعادلة الوصول إلى درجة كبيرة من التمدد والاستطالة التي تسمح بزيادة الانقباض العضلي لإنتاج اكبر شغل عضلي يساعد في قوة الرمية.
- ❖ نوع الألياف العضلية أذا أنها سريعة (أو بطيئة).
- ❖ درجة التوافق بين العضلات المشتركة.
- ❖ الاستفادة من النظريات الميكانيكية.
- ❖ العامل النفسي.

([1]) عصام عبد الخالق: **علم التدريب الرياضي**: القاهرة، دار المعارف، 1988، ص176.

([2]) سعد محسن إسماعيل: **تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد**: أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996، ص46.

([3]) محمد عثمان: **مصدر سبق ذكره**، 1990، ص96.

❖ عامل السن والعمر.

ونظراً للأهمية الكبيرة التي تحظى بها القوة العضلية وطرائق تنميتها, فقد أهتم بها معظم علماء التربية الرياضية والتدريب وعرفوها بتعريفات عديدة ومتنوعة تتفق في جوهرها وتتباين في جزئياتها، اذ نقل (عثمان) عن (Gross and Zimmermann) بأنها "القدرة العضلية أو العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية أو مواجهتها"، وعرفها كل من (نصيف وعبدي) " مقدار ما تطلقه العضلة من طاقة للقيام بعمل ثابت أو متحرك " [1]، وعرف القوة العضلية (الصفار وآخرون) عن (مات فيف) أنها "قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة"[2]، وعرفها (عادل عبد البصير علي وإيهاب عادل عبد البصير) على أنها " القدرة لاجراء الحد الأقصى لأقصى قوة خارجية " [3].

2-1-7-3 أوجه القوة العضلية:

على الرغم من تعدد المصادر العلمية التي تناولت موضوع القوة العضلية, اختلفت هذه المصادر في تحديدها لأوجه القوة العضلية, فقد ذكر (هاره) أن أوجه القوة العضلية هي "القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة، ومطاولة القوة" [4].

وأورد (حسين, وأحمد) أن أوجه القوة العضلية هي (القوة القصوى، والقوة السريعة، ومطاولة القوة، ورشاقة القوة)[5].

في حين ذكر (عبد الفتاح وسيد) بأن أوجه القوة العضلية هي "القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة"[6].

([1]) نصيف وعبدي: **مصدر سبق ذكره**، 1988، ص44.

([2]) الصفار (وآخرون): **مصدر سبق ذكره**، 1981، ص143.

([3]) عادل عبد البصير وإيهاب عادل عبد البصير: **تدريب القوة العضلية**: (بور سعيد: المكتبة المصرية، 2004)، ص38.

([4]) هاره: **مصدر سبق ذكره**، 1976، ص14.

([5]) حسين واحمد: **مصدر سبق ذكره**، 1979، ص46.

([6])عبد الفتاح وسيد: **مصدر سبق ذكره**، 2003، ص85.

2-1-7-4 القوة السريعة:

تفهم القوة السريعة على أنها القدرة على التغلب على مقومات بسرعة توتر عضلي عال وهي تؤثر أساسا على مستويات الأداء في أنواع الرياضة مثل الوثب والرمي والرفع.

أن أعداد القوة السريعة من صميم العمل داخل قطاع التربية البدنية, اذ توجد مجموعة كبيرة من التمرينات البدنية تحت تصرف هذا القطاع لاستخدمها[1].

ان القوة السريعة تؤثر تأثيرا مهماً خاصة في الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى انطلاقة سريعة أو تعديل كبير بعد البداية مباشراً[2]، فنلاحظ في تدريب القوة السريعة وعند الرياضيين المتقدمين استخدام هذه الطريقة في مراحل التدريب الخاص، الا أنه بشكل محدود فقط فنلاحظ استخدام أحسن رماة الرمح من (260-270) رمية بطريقة تأثير المركب [3].

وذكر (نصيف وعبدي) أن القوة العضلية عندما ترتبط مع السرعة تكون أحد أوجه القوة العضلية المركبة (القوة السريعة) وهي مهمة للعديد من الفعاليات الرياضية، ففي رفع الأثقال ذكر (نصيف وعبدي) أن الحصول على القوة المقرونة بالسرعة في تدريبات رفع الأثقال يجب أن تكون قوة الرياضي مميزة بالسرعة حتى يتم الاستفادة من هذه القوة بأكبر فائدة لتحقيق أفضل انجاز[4].

وتتميز القوة الانفجارية عن القوة السريعة وأشكال القوة الأخرى على أنها أقصى جهد دون الاستمرار أو تكرار أداء هذا الجهد في عمل معين والمدة قصيرة جداً [5].

2-1-7-5 طريقة تدريب القوة السريعة:

أن تدريب القوة السريعة يمكن أن يتم بأسلوبين, فأما أن تطور القوة القصوى أو أن ترفع سرعة التقلص العضلي.

([1]) كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين: **مصدر سبق ذكره**، 1997، ص186.

([2]) هاره: **مصدر سبق ذكره**، 1975، ص163.

([3]) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: **تدريب القوة**، ص81.

([4]) نصيف وعبدي: **مصدر سبق ذكره**، 1988، ص45.

([5]) سلامة: **مصدر سبق ذكره**، 1980، ص138.

أن المشكلة تكمن في طريقة ربط المكونات الاثنين للقوة السريعة وكذلك في تحميل القوة القصوى لرفع مستوى القوة السريعة [1].

فالراميان الأمريكيان(Steinnauer -Malt son) سيتعاملان على سبيل المثال (50-60%) من تدريبهم لتدريب القوة اذ يكون الوقت الغالب ضمن تدريب القوة القصوى بمدة حافزا" طويلا نسبيا لكل تقلص عضلي، وأن القوة القصوى التي يحصل عليها من هذا التدريب تحول إلى القوة السريعة عن طريق التمارين الخاصة وتمارين المنافسات[2].

ان هذا التحويل يشكل في الوقت الحاضر صعوبات كبيرة: لأن العلاقة المناسبة بين تدريب القوة القصوى وتدريب القوة السريعة لحد الآن غير معروف بشكل كاف، ولذا يشار إلى قانون التعادل الذي ينطلق من ميزانية الطاقة المدة التقلص وهو ثابت (Constant)= (v+b) – (p+a).

(p) = القوة الخارجية.

(v) = السرعة القصوى للحركة.

(b+a) ثابت العضلة والذي يوضح درجة تأثيرها.

فإذا كان ناتج (v x p) ثابت، يمكن للجهاز العصبي العضلي ان ينتج مستوى ثابتاً بصرف النظر عن حجم القوى الخارجية، وهذا يعني بأن القوة الخارجية الصعبة تمكن من تقلص عضلي سريع في الوقت الذي تؤدي القوة الخارجية الكبيرة الى تقلص مناسب لكنه يسير ببطء.

وطبقا لذلك تأتي طريقة تدريب القوة السريعة اذ يكون التركيز على القوة أو القوة السريعة طبقا للحاجة، وهنا تؤخذ متطلبات صفات المنافسة بنظر الاعتبار ان تدريب القوة السريعة يتطلب أيضا توزيعا جيدا، وكذلك استعداد القوى الجسمية والنفسية من البداية إلى النهاية الطريق من اجل العمل على التقلص العضلي المفاجئ، وذلك لان تأثير تدريب القوة السريعة متعلق بالاستعداد المناسب للجهاز العصبي، وكذلك تجنب ظواهر التعب

([1]) عادل عبد البصير وإيهاب عادل عبد البصير: **تدريب القوة العضلية:** (بور سعيد، المكتبة المصرية، 2004)، ص140-141.

([2]) Daniel, D, Modern principles of Athletic teaining,1989,VSA mirror Mosby college publishing.

التي تقلل من سرعة الحركة؛ ولذلك فان السعة الكلية لتحميل القوة السريعة في الوحدة التدريبية وكذلك عدد مرات الإعادة في الوحدة الواحد يحدد وفقاً لذلك.[1]

2-1-8 طرق تدريب القوة العضلية [2] :

عند وضع برامج تدريب القوة يتم تحديد نوع القوة المستهدف تنميتها وطبيعة الاحتياج إليها في نوع النشاط الرياضي التخصصي، وبناء على ذلك تحدد نوعية التدريبات المستخدمة من حيث تشكيل حمل التدريب وتحديد الأدوات والأجهزة المطلوبة، وغيرها من العوامل المهمة والتي يأتي على رأسها تحديد طبيعة ونوعية الانقباض العضلي، حيث تختلف فسيولوجية أنواع الانقباض العضلي، فمنها الانقباض العضلي الثابت ومنها الانقباض العضلي المتحرك بأنواعه المشتقة بكافة، وكذلك طبيعة والتمارين المستخدمة ونوعها في تطوير المهارة لنوع اللعبة المختارة.

لقد أظهرت العديد من البرامج التدريبية التي اطلعت عليها انخفاض مستوى الطرف العلوي وخاصة في لعبة كرة السلة؛ ما يؤثر أو يزيد الأعباء في الطرف السفلي, وأن غالبية مدارسنا وفرقنا للشباب ليست لديها الإمكانات اللازمة لتحسين برامج تطوير القوة العضلية وادامتها لفرقها بحسب الأساليب الحديثة، أي توفير الأجهزة الخاصة لتطوير صفة القوة المراد تطويرها ووفقاً لأهداف البرنامج والفوائد القصيرة والطويلة الأمد، ثم تحليل الاحتياجات لمعرفة بناء البرامج التدريبية للقوة العضلية وكما يأتي:

أولاً: المجموعات العضلية التي يجب تقويتها[3]:

تختلف العضلات التي يجب تقويتها باختلاف الهدف من البرنامج واختلاف النشاط الرياضي ونوع المهارة نظراً لاختلاف العضلات المحركة الأساسية واختلاف مفاصل الجسم التي تحدث حولها الحركات واختلاف مدى الحركة في كل منها، وتتطلب عملية تحديد المجموعات العضلية التي يجب تقويتها تحليلاً للحركات التي

([1]) صريح عبد الكرم الفضلي وهبي علوان: **موسوعة التحليل الحركي، التحليل التشريحي الوظيفي وتطبيقاته الميكانيكية والحركية** ، ج 1: (بغداد، مطبعة العكيلي، 2007)،، 2007 ص159.

([2]) مصطفى حسن وآخرون : **المدخل إلى نظريات التدريب الرياضي**، بغداد ، مكتب النور ، 2010، ص 60.

([3]) Herington M. R, Effect of Isometric Training on The Elbow Flexion Force: Torque of Grade Five Boys, Research Quarterly, 1999, P. 47.

يؤديها اللاعب في أثناء النشاط الممارس مثل كرة السلة لاختيار التمرينات التي يجب استخدامها، وتدريب القوة يكون بصورة أفضل اذا تضمن العضلات العاملة في نوع المهارة بشرط أن تدرب بكيفية استخدامها في المباراة نفسها وأن تؤدى في مدى كامل للحركة، ويتضمن تحليل الاحتياجات أيضاً نقاط القوة ونقاط الضعف عند الرياضي، فيجب العمل على تحسين نقاط الضعف وتطوير نقاط القوة من خلال تنفيذ البرنامج التدريبي، و يتضمن تحليل الاحتياجات التأكد من سلامة الرياضي من الإصابات حتى تعطي للبرنامج التدريبي الأهمية العالية، وكذلك اختيار المكان الملائم للتدريب والذي يحتوي على أجهزة الأثقال والأجهزة المساعدة والتي يمكن تعديلها حتى تناسب التدريب.

عند تنفيذ برنامج أساسي للقوة العامة وخاصة للشباب يجب أن يتضمن مثل هذا البرنامج تمرينات لكل من العضلات الرئيسة عن كل مفصل ويسمى هذا البرنامج برنامج تقوية العضلات العاملة والعضلات المقابلة أو برنامج الدفع والسحب, وهو ينمي كلاً من القوة والتحمل العضلي لكل العضلات العاملة حول كل مفصل، واذا كان الهدف من البرنامج مثلاً: تطوير المقدرة على تحسين قوة القفز فان العضلات الرئيسة التي يجب تنميتها هي عضلات الرجلين أو بشكل أكبر خصوصية عضلات الفخذ الأمامية والخلفية وعضلة السمانة، والعضلات الآلية، لهذا يجب اختيار التمرينات التي تنمي هذه العضلات.

ثانياً : تحديد نوع العمل العضلي الغالب على الأداء[1]:

استخدم العلماء والباحثون لمدة طويلة سابقة الانقباض العضلي لتحديد نوع العمل العضلي سواء أكان تقصيرا أم تطويلا أم ثابتاً، ومصطلح الانقباض يعني التقصير أي حدوث قصر في طول العضلة نتيجة لانقباضها وهو أمر لا يحدث في كل من العمل العضلي التطويل أو العمل العضلي الثابت ولكنه يحدث فقط في العمل العضلي التقصير. لذا نعتقد بأهمية استخدام مصطلح العمل العضلي بدلاً من مصطلح الانقباض العضلي ونرى ضرورة أن يقتصر استخدام مصطلح انقباض على العمل العضلي التقصيري، وينقسم العمل العضلي إلى[2]:

---

(1) Herington M. **R, Effect of Isometric Training on The Elbow Flexion Force**: Torque of Grade Five Boys, Research Quarterly, 1999, P. 48.

(2) Jacobson. B, Culling. **F, Effect of Resistive Weight Training in Prepubescent**: The **Journal of Orthopaeclic& Sports Physical Therapy**, 1998, P 66-67.

أ- العمل (الانقباض) العضلي التقصيري:

يعني حدوث قصر في طول العضلة عند إنتاجها للقوة ويحدث عند العمل ضد مقاومة يمكن التغلب عليها مثل حركة ثني الذراعين, وهما تحملان كرة السلة في أثناء التهيؤ للتهديف، اذ يحدث عمل **(انقباض)** عضلي تقصيري في العضلة ذات الرأسين العضدية، وحركة مد مفصل الركبة في أثناء القفز للتهديف بكرة السلة هو انقباض العضلة ذات الرؤوس الأربعة الفخذية، أي يقصر طولها في اتجاه مركزها.

ب- العمل العضلي التطويلي:

هو العمل الذي تحدث فيه زيادة في طول العضلة مثل مد الذراعين أماماً وأعلى في أثناء التهديف بكرة السلة وأيضاً عند القفز في أثناء التهديف ثني ومد الرجلين فان العضلة الفخذية الرباعية الرؤوس تنقبض لرفع الجسم ويطول بطريقة محكمة لخفض الثقل، كما أن إبطاء السرعة بعد الركض السريع يتطلب عملاً عضلياً تطويلا للعضلة الفخذية رباعية الرؤوس، فعندما تبدأ حركة خفض الثقل بطريقة محكومة فان العضلات القابضة للمفصل تطول محكومة، ففي أغلب التمرينات تقوم الجاذبية الأرضية بجذب الجسم في أثناء القفز إلى الوضع الابتدائي، والعمل العضلي التطويلي يحدث في معظم الأنشطة الرياضية لهذا يجب التأكد من أن وسيلة التدريب المستخدمة خاصة أجهزة الأثقال يمكنها تدريب كل من مرحلتي العمل التقصيري والعمل التطويلي، ويتطلب التدريب باستخدام العمل العضلي التطويلي استخدام مقاومات عالية جداً من أقصى ثقل يمكن رفعه وهو أمر يتطلب ملاحظة واعية وخبرة من المدرب لان احتمالات الإصابة واردة بدرجة كبيرة في هذه الحالة.

ج- العمل العضلي الثابت:

وهو الذي تنتج فيه العضلة قوة مع عدم حدوث تغير في طولها، ويحدث عند العمل ضد مقاومات لا يمكن التغلب عليها مثل الحائط أو عند محاولة دفع الثقل بالرجلين بأوزان أكبر من قدرات اللاعب، كما يحدث العمل الثابت أيضاً عندما تتعادل المقاومة مع قوة العضلة ومن ثم تثبت الحركة في وضع معين ولا يحدث تغير في طول العضلة، والتدريب بالعمل العضلي الثابت يؤدي إلى تنمية القوة في زاوية المفصل نفسها التي تدرب القوة عندها، ولهذا فانه يجب التدريب عند الكثير من زوايا المفصل لكي يمكن تنمية القوة خلال مدى الحركة.

ثالثاً : تحديد نوع تدريب القوة المستخدم[1]:

هناك أنواع لتدريب القوة، وتعد المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية التي يتأسس عليها تدريب القوة بكل نوع من هذه الأنواع عاملاً أساسياً يساعد المدرب على اختيار نوع البرنامج المناسب، وهناك عوامل يجب أن توضع في الاعتبار عند اختيار أحد أنواع التدريب للقوة ومنها معرفة ما أذا كان هذا النوع من التدريب يزيد من الأداء الحركي، فمعظم الرياضيين يؤدون برنامج تدريب القوة واهتمامهم الأساسي هو تأثير الزيادة في القوة الناتجة في أداء أفضل في رياضتهم وهل القوة تزيد في عند مدى الحركة وبكل سرعتها، فأغلب الألعاب تتطلب درجة عالية من القوة عند مدى حركة المفصل بالكامل أو في الأقل عند نسبة عالية من هذا المدى الحركي وأن غالبية الأنشطة الرياضية تتطلب قوة بسرعات حركة متعددة خاصة السرعات العالية والقفزات السريعة ولو أن القوة لا تزيد اثناء مدى سرعات الحركة فان التحسن في الأداء لن يكون مثالياً، وهناك نقاط أخرى توضع في الاعتبار مثل مقدار الزيادة في القوة المتوقع اكتسابها بعد فترة تدريبية محددة باستخدام هذا النوع من التدريب، وهل يمكن مزج هذا النوع من التدريب بأنواع أخرى، هذا فضلاً عن معرفة على بعض المتغيرات الأخرى مثل كثافة التدريب ونوع ووسيلة التدريب المتاحة (الأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال) كل ذلك في إطار أهداف البرنامج الموضوع للاعبين والزمن المتاح للتدريب فضلاً عن كيفية ربط أهداف البرنامج لتدريب القوة بالأهداف الكلية لبرنامج الإعداد البدني، وقد اتفقت المراجع العلمية على أن أنواع تدريب القوة هي:

1- التدريب بالعمل العضلي المركزي.

2- التدريب بالعمل العضلي المركزي واللا مركزي.

3- التدريب بالعمل العضلي الثابت.

4- التدريب بالانقباض الأقصى بسرعة زاوية ثابتة (مشابه للأداء).

5- التدريب بالمقاومة المتغيرة.

6- التدريب بالعمل العضلي اللامركزى.

---

[1]) Herington M. R, **Effect of Isometric Training on The Elbow Flexion Force**: Torque of Grade Five Boys, Research Quarterly, 1999, P. 49-50.

7- تدريب البلايومترك.

2-1-8-1 أسلوب التدريب العضلي الثابت الأيزومتري[1] Isometric

يرتكز التدريب الأيزومتري للقوة العضلية على تمرينات الانقباض العضلي الثابت الذي لا تحدث فيه أية تغيرات لطول العضلة في أثناء الانقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الانقباض، وتستخدم لهذا التدريب أنواع من المقاومات الثابتة مثل جدار الحائط أو البار الحديدي المثبت أو المستخدم لآلات الأثقال أو باستخدام عمل عضلي لمجموعة عضلية ضد عمل عضلي لمجموعة أخرى مثل دفع أو شد احد الذراعين للأخر. وستخدم التدريب الأيزومتري لتنمية القوة العضلية الثابتة القصوى كما يستخدم هذا النوع من التدريب في عمليات التأهيل البدني للاعبين بعد الإصابات، ومن سلبيات هذا التدريب نمو القوة العضلية في زاوية المفصل التي تم التدريب عليها، ولذلك يجب تدريب العضلة في أثناء المدى الكامل للمفصل. ويكون تشكيل حمل التدريب الأيزومتري بالشكل الأتي:

1. **الشدة:** استخدام الانقباض الأقصى أوالأقل من الأقصى.
2. **التكرارات:** أكدت معظم الدراسات على أن دوام الانقباضات يتراوح ما بين (3–10) ثانية لعدد محدد من التكرارات يتراوح مابين انقباض واحد إلى 4 انقباضات.
3. **عدد أيام التدريب في الأسبوع:** ينصح باستخدام ثلاث أيام للتدريب أسبوعيا بينما ينصح البعض باستخدام الانقباض الأقصى الأيزومتري يوميا.

2-1-8-2 تأثيرات التدريب الأيزومتري:

يؤدي التدريب الأيزومتري إلى زيادة حجم العضلية مع حدوث تكيف للجهاز العصبي أيضا، ويتميز التدريب الأيزومتري بتنمية القوة العضلية عند زاوية المفصل التي يتم التدريب عليها أي في الوضع الذي تتخذه أجزاء الجسم في أثناء التدريب، ولذلك يمكن زيادة عدد تكرارات التمرين ولكن باستخدام زوايا المفصل المختلفة مما يتيح العمل على المدى الكامل للحركة، ويمكن استخدام التدريب الأيزومتري بهدف تحسين قوة

([1]) مصطفى حسن وآخرون **: مصدر سبق ذكره** ، 2010 ، ص62

الانقباض المتحرك، ولا تؤدى التدريبات الايزومترية في زاوية معينة إلى تحسين الأداء الحركي نظرا لانخفاض السرعة القصوى لحركة الاطراف، وكذلك لا تنمو أيضا سرعة حركة الاطراف عند استخدام مقاومة قليلة، وقد يساعد استخدام زوايا المفصل المختلفة في تحسين الأداء الحركي.

2-1-8-3 أسلوب التدريب العضلي المتحرك الايزوتوني[1]:

التدريب الايزوتوني يعني بالانقباض العضلي المتحرك ويمكن تقسيمه على نوعين هما:

أ- **الانقباض المتحرك المركزيConcentric**:اذ تنقبض العضلة وتقصر باتجاه مركزها؛ ويحدث هذا النوع من الانقباض اذا ما كانت قوة العضلة اكبر من المقاومة, اذ تستطيع التغلب عليها ويحدث نتيجة ذلك قصر في طول العضلة.

ب ـ تشكيل حمل التدريب الايزوتوني المركزي:

1. الشدة: يستخدم أقصى انقباض عضلي.
2. الحجم: 2 – 10 تكرارات قصوى لمجموعتين إلى خمس مجموعات.
3. عدد أيام التدريب الأسبوعي: لا يقل عن 3 مرات في الأسبوع.

2-1-8-4 تأثيرات التدريب الايزوتوني المركزي:

يمكن أن يؤدي هذا النوع من التدريب إلى التأثير في تركيب الجسم, اذ تزيد كتلة الجسم بدون الدهن نتيجة زيادة كتلة النسيج العضلي وتقل نسبة الدهن ولكن بنسبة ضئيلة لكل منهما وبذلك لا يتأثر الوزن الكلي للجسم نظرا لتساوي نسبة زيادة الكتلة العضلية مع نقص الكتلة الذهنية. ويتأثر الأداء الحركي ايجابيا, اذ تتحسن نتائج اختبارات الأداء الحركي كالوثب العمودي والوثب الطويل من الثبات, والجري المكوكي, والعدو القصير, ودفع الجلة ويساعد على زيادة الاستفادة المباشرة إذ يشمل التدريب المزج ما بين تدريبات المقاومة ومكونات الأداء الحركي والمهارات المطلوب تطويرها كالوثب أو العدو أو الرمي مثلا.

([1]) مصطفى حسن وآخرون **: مصدر سبق ذكره ،** 2010 ، ص64

أ- **الانقباض العضلي اللامركزية Eccentric:** اذ تنقبض العضلة باتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول، ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة اكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها وفي هذه الحالة سنجد أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب عليها ويحدث نتيجة ذلك ازدياد في طول العضلة.

ب ـ تشكيل حمل التدريب الايزوتوني اللامركزية: تحدد الشدة بمستوى 120% من أقصى تكرار حركي مركزي مرة واحدة وهذا يعني أن تحدد القوة القصوى للانقباض العضلي في اتجاه مركز العضلة (التقصير) فضلا "عن المقدار الناتج أيضا 20% وبذلك تكون المقاومة أكبر من القوة فيكون الانقباض بالتطويل.

2-1-8-5 تأثيرات التدريب الايزوتوني اللامركزية:

نظرا لاستخدام مقاومة كبيرة في هذا النوع من التدريب فانه يؤدي الى زيادة القوة العضلية المكتسبة مقارنه بالانقباض المركزي او المتحرك اذ يبلغ توتر العضلة في أثناء هذا الانقباض درجة تزيد عنها بالنسبة للانقباض الثابت الأيزومتري والانقباض المتحرك الايزوتوني. ويؤدي هذا النوع من التدريب إلى زيادة تضخم العضلة.

جدول (1)

يوضح المقارنة بين أنواع تدريبات القوة العضلية

نوع التدريب	العمل العضلي	المقاومة	التكرارات والمجموعات	الشدة	الراحة البينية	الجرعات الأسبوعية
الأيزومتري	لا تغير في طول العضلة	مساوية للقوة	3-10 ثانية وفي الغالب 6 ثا تكرارات 1-4 مرة	القصوى واقل من القصوى	2-3 دقيقة بين المجموعات	3 ايام
الايزوتوني المركزي	تقصر العضلة في اتجاه المركزي	اقل من القوة	2-10 تكرارات 2-10 مجموعات	القصوى	2-3 دقيقة بين المجموعات	لا يقل عن 3 ايام
الايزوتوني اللامركزى	تطول العضلة	أكثر من القوة	2-10 تكرارات 2-10 مجموعات	120% من الانقباض الأقصى المركزي	2-3 دقيقة بين المجموعات	لا يقل عن 3 ايام
البليومتريك	تمط العضلة ثم تقصر	أكثر من القوة	8-10 تكرارات 6-10 مجموعات	القصوى	1-2دقيقة بين المجموعات	2-3 ايام
الايزوكينتك	تقصر وتطول حسب الحركة	تبعا لمعدل الأداء المطلوب	عمل 6 ثا×10 مجموعات عمل 30ثا×2 مجموعات	سرعة متوسطة وسرعة بمقاومة مناسبة	2-3 دقيقة بين المجموعات	3 أو 4 ايام

2-1-9 المهارات الهجوميه بكرة السلةعلى الكراسي المتحركة :-

تعد عملية إتقان وضبط المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة وأداءها في مختلف الظروف واحدة من أهم العوامل التي تعمل على تحقيق التفوق والفوز في المباراة، ونجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادة أفراده هذه المهارات. فالفريق الممتاز هو الذي يستطيع لاعبيه أن يؤدوا المناولات بسرعة واحكام وتوقيت مضبوط وان يصوبوا نحو السلة بدقة وتركيز وان يتحركوا بالكرة بخفة وتحكم ، فالمهارات الهجومية هي (الحركات التي يتحتم على اللاعب أداؤها في جميع المواقف الهجومية بغرض الوصول إلى افضل النتائج مع الاقتصاد بالمجهود) ومن أهم المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة هي:

1-التصويب بكرة السلة:يتحدد الهدف الأساسي للفريق المهاجم في لعبة كرة السلة، إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس ولأكبر عدد من المرات عبر زمن المباراة وعلى هذا الأساس يمكن تعريف التصويب بأنه "محاولة فعلية جادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة إلى سلة المنافس مستثمراً في ذلك قابليته البدنية والفنية والذهنية ضمن إطار القانون الدولي "[1] ومن خلال ذلك نجد أن مهارة التصويب بأنواعها المختلفة تعد العامل المهم والمؤثر في نتيجة المباراة ويؤكد عبد العزيز أحمد ومدحت صالح "إن نتيجة المباراة تتوقف على مدى نجاح مهارة التصويب"[2] .

وتقع مهمة التصويب على اللاعب نفسه أكثر من المدرب التي تنحصر مهمته في توجيه اللاعب نحو طريقة الأداء الصحيحة في أثناء الوحدات التدريبية ، وعن ذلك يقول (Cooper) "ان ميزة التصويب تنبع من أن كل المناورات الهجومية تعتبر غير مكتملة ما لم يكن التصويب بشكل جيد"[1]، فالتدريب هو المبدأ الأساسي لتطوير مهارة التصويب لذا يجب أن تخصص مدة كبيرة من الوقت لتدريب هذه المهارة. ومن أهم أنواع التصويب هو:- [2]

أ- التصويب من الثبات: [3]

---

[1] نيل الياس ونك مونا:كرة السلة أساسيات للتفوق, (ترجمة) علي جعفر سماكة,بغداد,مطبعة دار الحكمة,1991,ص 21.

[2] عبد العزيز احمد ومدحت صالح: كرة السلة تعليم – تدريب,ط1,القاهرة,مطبعة الاساتذة للنشر والتوزيع,1997,ص52.

[1] Cooper A. John & Sidentop Daryl, The theory of science of Basketball, 2nd Ed: Philadelphia. Lea & Feigner, 1975, P. 64.

[2] شيرزاد محمد جارو: **(مصدر سبق ذكره)**,2004,ص17.

[3] مصطفى محمد زيدان: **كرة السلة للمدرب والمدرس**, القاهرة, مطبعة دار الفكر العربي,1999، ص72.

يعد هذا النوع من التصويب الأساس لتعليم كل أنواع التصويبات الأخرى، إذ يستخدم من اللاعبين المبتدئين وكذلك من اللاعبات، ولتنفيذ هذا النوع من التصويب يؤدي الاعب الحركات في إثناء الأداء ثني الرسغ للخلف وفي الوقت نفسه رفع الكتفين للأعلى، بحيث ترفع الكرة من فوق الرأس وتدفع وللأعلى وللإمام في اتجاه السلة مع إسقاط اليد الأخرى السائدة للكرة ثم دفع الكرة بأصابع اليد.

ب- التصويب السلمي:

إن هذا النوع من أكثر الأنواع شيوعا ويؤدي في حالة حركة اللاعب في اتجاه السلة بسرعة ويمكن أن يؤدى من دون طبطبة بعد تسلم الكرة وهو قريب من السلة أو يؤدى بعد أداء الطبطبة إذا كان بعيد عن السلة، ويستخدم فيه اللاعب الخطوات القانونية المسموح بها لأجل الاقتراب من السلة، والمهم في هذا النوع هو التصويب على السلة من أقرب مكان ممكن لتحقيق أكبر ضمان ممكن لإصابة السلة مع حماية الكرة من المنافس. ولأداء هذا النوع يجب أن يؤدي الاعب على الكرسي المتحرك دفعتين وبعدها يرمي الكرة نحو السلة. "يتوجب على اللاعب أن يتقدم بسرعة لوضع الكرة بهدوء في السلة"[4]، أما وضع اليد قبل الرمي فتكون أما تحت الكرة أو خلف الكرة. وعندما تصل الكرة بمستوى الرأس نترك يد اليسار عندئذ تستقر الكرة على اليد الرامية اليمنى ومن ثم تدفع نحو السلة ويفضل في هذا التصويب استخدام اللوحة ضمان لدخول الكرة إلى السلة, ويمكن أن تؤدى بذراع اليمين أو اليسار.

ج- التصويب من خلف خط الرمية الحرة:[1]

هي أحدى التصويبات التي لها أهمية كبرى في فوز وخسارة المباراة لما لها من تأثير على النتيجة في حالة نجاحها. وهي الفرصة الوحيدة التي تعطى للمهاجم التصويب من دون عرقلة المدافعين. وهي في كثير من الأحيان تعني الفوز والخسارة نظرا لكثرة أدائها نتيجة للأخطاء المرتكبة من اللاعبين. وعند أداء هذا النوع على اللاعب أن يقف خلف خط الرمية الحرة بحيث يكون الاعب على الكرسي المتحرك قريب خط الرميه والكرة تكون ممسوكة باليدين أمام وأعلي وجه اللاعب وبشكل يمكن رؤية السلة والمرفقان مثنيان قليلا قرب

---

[4] مصطفى محمد زيدان، **نفس المصدر**، 1997، ص53.

[1] فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: **كرة السلة**, جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987,ص71.

الجسم. وعند الرمي يقوم اللاعب بمد الجسم والذراع الرامية ودفع الكرة بالرسغ والأصابع في اتجاه السلة، وتقوم الذراع بمتابعة الكرة بكامل امتدادها تجاه السلة.

هـ- المتابعة الهجومية [1]:

تعرف المتابعة الهجومية بأنها " فرصة المهاجم في إعادة الحيازة على الكرة بعد رمية تهديفية فاشلة ومن الأعداد المتجمعة للمتابعة الهجومية للاعبي الفريق نلاحظ تفوق المتابعات الدفاعية على الهجومية بسبب مواقع اللاعبين في أثناء التهديف على السلة. وتصل نسبة المتابعة الهجومية في المباراة الواحدة لدى الفرق العالمية بين 28-30% من عدد محاولات التهديف الفاشلة الفريق (المهاجم) نفسه.

وتعد المتابعة الهجومية صفة هجومية بحتة ؛لان الكرة قد خرجت من يد المهاجم ومست حلقة الهدف ولا تعد حقا لأحد عدا المهاجم ما لم يحصل عليها المدافع. فالحصول على الكرة مرة أخرى قبل أن يسيطر عليها أحد لاعبي الفريق الخصم أعطتها هذه الصفة.

ويؤكد المدرب GEORGE RAVELING على أهمية هذه المهارة الهجومية إذ تعمل على:

إضعاف معنويات الفريق المنافس

التقليل من عدد مرات الهجوم السريع للمنافس.

تدخل المنافس في مشاكل الأخطاء الشخصية .

تعيد الحيازة للفريق، أي فرصة جديدة للتهديف.

وأخيرا وحتى تكون النسبة المئوية للمتابعة ككل (الهجومية والدفاعية) ناجحة ومؤثرة يجب أن تتراوح أعداد المتابعات الكلية إلى محاولات التهديف الفاشلة الكلية بنسبة 48-50%.

2- المناولة:

تعد المناولة الطريقة الرئيسة لنقل الكرة في أثناء المباراة إذ إن الفريق الذي يجيد أفراده المناولة السريعة والمحكمة يصعب التغلب عليه حتى لو كان هذا الفريق ضعيفا نسبياً في مهارة التصويب نظراً لتمكنه من توصيل الكرة إلى اقرب مكان من السلة في أقصر وقت ومن ثم يصبح من السهل عليه تسجيل التصويبات

---

[1] سلوان صالح جاسم: تحليل وتقويم الحيازة وعلاقتها بنتائج مباريات كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ص11، 1998.

من مسافات قريبة ،هذا من جهة ومن جهة أخرى فان الفريق الذي يجيد أفراده المناولة يستطيع أن يحتفظ بالكرة خلال المدة القانونية وهي (24ثانية) ومن ثم يصبح دائماً في موقف المهاجم بحيث يهدد الفريق المنافس طوال المباراة فيخفض من روحه المعنوية ويكتسب هو الثقة طوال مدة احتفاظه بالكرة ، وتعرف الباحثه المناولة بأنها (عملية توصيل الكرة من فرد لاخر في الفريق الواحد من الثبات أو من الحركة). ويذكر محمد عبد الرحيم (2003) إن التمرير يعد بالمرتبة الثانية بعد التصويب من حيث الأهمية ، أي التأثير على نتاج الأداء في كرة السلة".[1]

ونظراً لاختلاف ظروف اللعب وتنوع مواقفه فقد أدى ذلك الأمر إلى ظهور طرائق وأنواع مختلفة من المناولات تؤدى أما باليدين أو بيد واحدة ومن أهم المناولات:-[2]

- المناولة الصدرية.
- المناولة المرتدة
- المناولة من فوق الرأس
- المناولة من فوق الكتف
- المناولة الخطافية
- مناولة الدفعة البسيطة(المذراة)

3- الطبطبة:

تمثل مهارة الطبطبة الطريقة الثانية للتحرك بالكرة في أثناء اللعب بعد مهارة المناولة، وهي واحدة من المهارات الهجومية الأساسية والفعالة في لعبة كرة السلة وتعرف بأنها.

"عملية ارتداد الكرة بيد واحدة باتجاه ارض الملعب من اللاعب المهاجم "[1] وفي تعريف آخر للطبطبة نجد أنها تعني "عملية دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة إلى الأرض لترتد إليها مرة أخرى على أن تكون الكرة دائمة

---

[1] محمد عبد الرحيم إسماعيل:**الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة** ، منشاة المعارف ، جامعة الاسكندرية ، 2003 ، ص 54.

[2] فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم:**(نفس المصدر السابق)**، 1987,ص71.

[1] حسن السيد معوض:كرة السلة للجميع ,القاهرة, دار الفكر العربي,1980,ص81

الحركة بين الأرض ويد اللاعب والنظر دائماً يكون إلى الأعلى"[2] وتستخدم مهارة الطبطبة للانتقال إلى ساحة المنافس في أثناء الهجوم السريع الخاطف هذا فضلاً عن استخدامها كوسيلة لتنفيذ خطة موضوعة أو عمل جماعي منظم، تعد الطبطبة إحدى المهارات الأساسية المهمة بكرة السلة، فالطبطبة "[3].

" هي المهارة الأولى التي على اللاعبين إتقانها وذلك لان اللاعب الذي لا يستطيع أن يطبطب بسهولة وبموازنة، فانه بالتأكيد لن يكون مهاجماً

فالطبطبة " عملية دفع الكرة إلى الأرض بإحدى اليدين وباتجاه معين وارتدادها من الأرض لإحدى اليدين "[4].

هذا ما أشار إليه مازن عبد الرحمن عن عبد الدايم وحسنين (1984) " بأن هناك الكثير من المهارات الدفاعية والهجومية التي يجب على اللاعب أن يتقنها ولكن بشكل عام فأن كل من مسك الكرة وتمريرها والتصويب بأنواعه و (الطبطبة) هي من أهم المهارات الأساسية التي يقاس بها تقدم اللاعب في أداء مهارات لعبة كرة السلة "[5].

من هذا نرى رعد جابر يؤكد بان الطبطبة " وسيلة هجومية أساسية بجانب المناولة والتي تمكن من التقدم بالكرة من منطقة إلى أخرى من أجل إيجاد أو تحقيق فرصة جيدة تختلف إستراتيجية الهجوم أو التصويب للفريق المهاجم "[1].

وللطبطبة أنواع عديدة يمكن تقسيمها كالآتي[2]:

1- الطبطبة العالية.

2- الطبطبة الواطئة.

3- الطبطبة بتغيير الاتجاه.

---

[2] احمد عريبي عودة:**كرة اليد وعناصرها الاساسية**,ط1,طرابس,دار القلم للنشر والتوزيع,1998.ص39.

[3] رعد جابر وكمال عارف: **المهارات الفنية بكرة السلة:** بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987,ص85.

[4] عبد الحكيم الطائي وآخرون: **كرة السلة:** (بغداد، مطبعة وزارة التربية، 1997) ص66.

[5] مازن عبد الرحمن حديث:**أثر تنمية الصفات البدنية في أداء لمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة** ,أطروحة دكتوراه,كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد 1995, ص5.

[1] رعد جابر وكمال عارف: **(مصدر سبق ذكره):** 1987, ص85.

[2] رعد جابر وكمال عارف:(**نفس المصدر السابق):** 1987, ص91-95

4- الطبطبة بتغيير السرعة.

5- الطبطبة بالدوران.

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة زهير سالم عبد الرزاق عبد العزيز[1]

عنوان الدراسة : تأثير تمرينات مقترحة باستخدام بعض الوسائل المصنعة في تطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

اهداف الدراسة :

1-صنع وسائل تدريبية لتطوير المتطلبات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

2-وضع تمرينات خاصة ومهارية هجومية وتطبيقها بالوسائل التدريبية المصنعة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

3-التعرف على الفروقات بين النتائج القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

واعتمد الباحث المنهج التجريبي ، واستعان بعينة لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة واستخدم تمرينات لمدة ثلاث اشهر .

وتوصل الى اهم الاستنتاجات:

1-ان استخدام التمرينات المقترحة ضمن الوسائل التدريبية المصنعة قد ساهم بشكل كبير في تطوير المتطلبات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

وكانت اهم التوصيات:

1-ضرورة استخدام التمرينات المقترحة بالوسائل التدريبية المصنعة في تطوير المتطلبات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

---

[1] زهير سالم عبد الرزاق عبد العزيز . تأثير تمرينات مقترحة باستخدام بعض الوسائل المصنعة في تطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016.

2-2-2دراسة/ مصطفى سلطان حسين [1]

عنوان الدراسة **((تآثير تمرينات بالآسلوب العضلي الثابت والمتحرك في بعض قدرات الخاصه ولانجاز لفعالية رمي القرص لذوي الاعاقه لفتي (F36- F37)**

هدفت الدراسه الى : -

1. إعداد تمرينات خاصة بأسلوب التدريب العضلي الثابت والمتحرك لعبة رمي القرص لفئة ذوي للعاقة لشلل الدماغي لفئة F36-F37 لأفراد عينة البحث.
2. معرفة تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب العضلي الثابت في تطوير بعض قدرات اللياقة البدنية الخاصة للعبة رمي القرص ذوي الإعاقة الشلل الدماغي لفئة F36-F37 لأفراد المجموعة التجريبية الأولى.
3. معرفة تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب العضلي المتحرك في تطوير بعض قدرات اللياقة البدنية الخاصة للاعبي رمي القرص ذوي الإعاقة لشلل الدماغي لفئة F36-F37 لأفراد المجموعة التجريبية الثانية .
4. معرفة تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب العظمي الثابت والمتحرك في مستوى الانجاز لرمي القرص للاعبي ذوي الإعاقة لشلل الدماغي لفئة F36-F37 لأفراد المجموعتين .
5. معرفة مستوى نسبة التطور التأثير التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب العضلي الثابت والمتحرك في تطوير بعض قدرات اللياقة البدنية الخاصة و مستوى الانجاز لرمي القرص العبة ذوي الاعاقة الشلل الدماغي لفئة F36-F37 لأفراد المجموعتين.

2-2-3 مناقشة الدراسة السابقة:

تم الاستعانة بهذه الدراسة لتشابهه مع طبيعة العينة وهم لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ، فضلا عن طبيعة التمرينات المستخدمة البدنية والمهارية ، كذلك المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي ، فضلا عن طبيعة تطبيق التمرينات والنتائج التي تم التوصل إليها لغرض إكمال التطوير في هذه الدراسة.

---

[1] مصطفى سلطان حسين : **تآثير تمرينات بالآسلوب العضلي الثابت والمتحرك في بعض قدرات الخاصه ولانجاز لفعالية رمي القرص لذوي الاعاقه لفتي (F36- F37)** اطروحة دكتوراه جامعة بغداد 2020.

واختلاف هذه الدراسة عن السابقة لاهتمامه بتمرينات القوة العضلية وتأثيرها على الجانب البدني والمهاري وكذلك الاختبارات المستخدمة وفترة وطبيعة تطبيق التمرينات .

وفي الدراسة الثانية تشابهة مع المتغيل المستقل وبعض القدرات البدنية مع الدراسة الحالية .

أما اختلاف الدراسة الثانية مع الدراسة الحالية مع العينة والفعالية .

الفصل الثالث

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

3 -2 مجتمع البحث

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

3 -4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث

3-4-1-1 المتغيرات المهارية

3-4-1-2 المتغيرات البدنية

3-4-2 الاختبارات المستخدمة

3-4-2-1 الاختبارات المهارية

3-4-2-1-1 اختبار التصويب الجانبي من الثبات

3-4-2-1-2 اختبار الطبطبة المنتهية بالتصويب

3-4-2-1-3 اختبار حائط الارتداد

3-4-2-2 الاختبارات البدنيه (القوة العضلية)

3-4-2-2-1 اختبا القوة الانفجارية للذراعين

3-4-2-2-2 اختبار دفع الاثقال بلذراعين

3-4-2-2-3 اختبار سحب العقلة

3-4-2-2-4 اختبار الجلوس من الرقود

3-4-3 التجربة الاستطلاعية

3-4-4 الأسس العلمية للاختبارات

3-5 التجربة الميدانية

3-6 الوسائل الإحصائية

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

تضمن هذا الفصل عرضاً لمنهجية البحث وللإجراءات التي اعتمدتها الباحثة ، وتماختيار المنهج التجريبي وفقا لطبيعه البحث؛ وذلك لان مشكلة بحثنا تتطلب منا استخدام المنهج التجريبي وخصوصا ذو التصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية إذ إن " التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه، وتتناول الباحثة متغيرات الظاهرة بالدراسة ،ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى أخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع"[1] . يعد المنهج من الأمور المهمة في تنفيذ إجراءات البحث, اذ تحدد مشكلة البحث نوع المنهج الذي استخدم فيه للتوصل إلى حل ومعالجة المشكلة ويعني الطريقة التي يتوصل بها الإنسان بكيفية علمية منطقية منسقة مع الواقع إلى إدراك حقيقة من الحقائق التي كان يجهلها ,وهي السبيل إلى اكتساب المعرفة اليقينية ."[1]

كما أنه " يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها وهي عملية تفسير لما يحدث من نتائج حول حالة معينة والتحقق من مسببتها إلا أنه يتعامل مع الحقائق "[2].

3-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي لجنة ميسان بكرة السلة على الكراسي المتحركة للموسم الرياضي (2021-2022) والمشارك ببطولةالعراقي وبلغ عددهم (15 لاعبا) وهم معتمدون

---

[1] حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة :شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط1 ، 2015، ص82.

([1]) نوري إبراهيم الشوك ؛**التصحيح في بعض مصطلحات الرسائل والاطاريح** ، بغداد, الدار الجامعية للطباعة والنشر, 2009, ص11.

[2] ريسان خريبط. مناهج البحث في التربية الرياضية : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل،1987، ص41.

ومسجلون في لائحة الاتحاد المركزي العراقي. أستبعد (5) لاعبين تم الاستفادة منهم في الأسس العلمية للاختبارات .

إما عينة البحث كما يراها (وجيه محجوب , 1993) " العينة هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل الذي تجري الباحثة مجمل ومحور عمله عليه"[1].

ولهذا أصبحت عينة البحث (10) لاعب وتشكل نسبة (66.66%) من المجتمع الأصلي قسموا بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبلغ عدد كل مجموعة (5) لاعبين بحسب تصنيف الفئات .وتم تجانس العينتين وتكافهم كما قي الجدول (2)باستخدام معامل الآختلآف للتجانس واستخدام اختبار (ت) للعينات غير المترابطة في التكافؤ .

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية.

-استمارة الخبراء والمختصين الذين تمت مقابلتهم في ما يخص اختيار انواع القوة والهارات الآساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة (ملحق 1).

- استمارة الخبراءوالمختصين الذين عرض عليهم استمارة تقويم البرنامج والتمرينات والوحدات التدريبية (ملحق2)

-استمارة الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم الآستمارة تخص اختياارات البحث(ملحق3).

- استمارة استبيان لتقويم التمرينات المستخدمة

---

[1] وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه: دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ،1993 ،ص181.

- الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث.

- المقابلات شخصية

3-3-2الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

- ساعة توقيت الكترونية صينية الصنع عدد (2)

- ساعة لقياس النبض معصمية عدد (1).

- شريط قياس بطول (10 متر).

- كرات سلة صينية الصنع عدد (5).

- ملعب كرة سلة قانوني.

- جدار متحرك محلي الصنع عدد (1).

- جسر متحرك محلي الصنع عدد (1)

- قلم خط ألوان عدد (3) .

- حاسوب (B4) نوع DELL.عدد (1)

- صافرة نوع فوكس عدد(2) .

- كرة طبية زنة (3 كغم) صيني RBKعدد (1)

- كرة طبية زنة (5 كغم)) صيني RBK عدد (1)

- كراسي متحركة صيني الصنع عدد(5).

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

حسب الاتفاق الباحثة مع السيد المشرف والآخذ برئي الخبراءعلى وفق متطلبات البحث وجدت الباحثة أن المتغيرات البدنية (القوة العضلية) والمهارات الهجومية قيد الدراسة ضرورية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

والمتغيرات هي:

3-4-1-1 المتغيرات المهارية:

1- التصويب الجانبي .

2-المحاورة المنتهية بالتصويب .

3-التمرير .

3-4-1-2 المتغيرات البدنية:

1-القوة الانفجارية للذراعين

2-القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

3-تحمل القوة للذراعين .

4-مطاولة القوة للبطن .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة :

3-4-2-1الاختبارات المهارية [1].

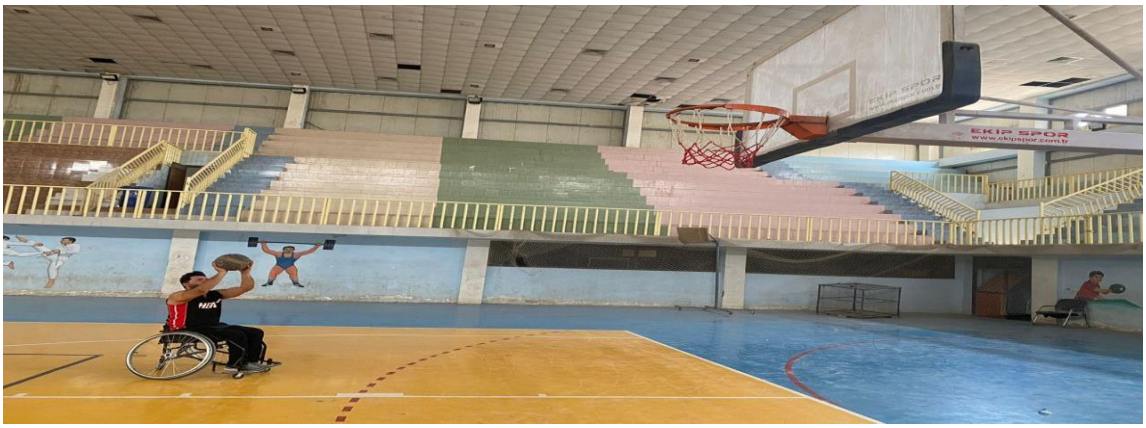
3-4-2-1-1ختبار التصويب الجانبي من الثبات.

-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 (10تصويبات) من أحد جوانب السلة , ياخذ دقيقة استراحة ثم ينتقل للجانب الآخر لأداء نفس العدد .

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



صورة (1) توضح اختبار التصويب الجانبي

---

[1] مروان عبد المجيد إبراهيم : مصدر سبق ذكره , ط1 , 2002 , ص165-166-183.

3-4-2-1-2اختبار الطبطبة المنتهية بالتصويب.

-الغرض من الاختبار : قياس سرعة الطبطبة وسرعة التصويب .

-الأدوات اللازمة : ثلاثة 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 خط البداية ومعه الكرة وبشكل متعرج بين الكراسي مع تنطيط الكرة حتى يصل أسفل الهدف للتهديف ثم يلتقط الكرة ليعود بالأسلوب نفسه , 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 حتى تجاوز خط البداية مرة أخرى بعد تنفيذ الخطوات السابقة في مواصفات الأداء كما في الشكل .

صورة (2) توضح اختبار الطبطبة المنتهية بالتصويب

3-4-2-1-3اختبار حائط الارتداد .

-الغرض من الاختبار : قياس سرعة الاداء .

-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 (10 ثوان) و على أن لاتلمس الكرة الأرض خلال الأداء .

-التسجيل : يسجل عدد مرات التمرير على الحائط خلال (10 ثوان) , مع ضرورة أن توجه الكرة نحو المستطيل في كل مرة .

صورة (3) توضح اختبار حائط الارتداد

3-4-2-2الاختبارات البدنية (القوة العضلية) :

3-4-2-2-1أختبار القوة الانفجارية للذراعين [1]

اسم الاختبار : اختبار رمي الكرة الطبية زنه(3) كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي.

- الهدف من الاختبار: قياس القوه الانفجارية لمنطقتي الذراعين والكتفين.

- الأدوات: كره طبية زنه(3)كغم وشريط قياس وكرسي مع حزام تثبيت الجذع ومحكم.

- مواصفات الأداء: يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافه الكرسي، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع المختبر

[1] محمد حسن علاوي ،ومحمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي: ط3 ، القاهرة، دار الفكر العربي 1994، ص110.

من الحركة للأمام في أثناء رمي الكره باليدين لتتم عمليه رمي الكرة باليدين فقط دون أستخدام الجذع. لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلها .

– طريقه التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض.

صورة (4) توضح اختبار القوة الانفجارية للذراعين

3-4-2-2-2اختبار دفع الأثقال بالذراعين [1] .

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

– الأدوات اللازمة : مقعد سويدي , أثقال بوزن (10كغم) .

– وصف الأداء : عند البدء تكون الذراعان في امتداد كامل يرفع وزن قدره (10كغم) , يطلب من اللاعب خفض البار ورفعه للأعلى على طول امتداد الذراعين وهكذا .

ملا حظة استخدمت الباحثة شدة 30 بالمية من الحد الاقصى لكل لاعب خلال 10 ثا مستخدمة قانون احتساب الشده

---

[1] مروان عبد المجيد إبراهيم . كرة السلة على الكراسي لمتحدي الإعاقة : ط1 , الدار الدولية للنشر والتوزيع , الأردن , عمان , 2002 . ص157-160 .

– التسجيل : يحسب عدد مرات الأداء خلال (10ثانية) .

صورة (5) توضح اختبار دفع الأثقال بالذراعين

3=4–2–2–3اختبار سحب العقلة [2] .

–الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة للذراعين .

–الأدوات اللازمة : عقلة أو عارضة أفقية .

–وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع التعلق بالذراعين بحيث تكون قبضة اليدين (ممسكة من الأسفل) يرفع المختبر جسمه للأعلى حتى يصل الذقن إلى مستوى العارضة بدون المرجحة بالجسم أو الرجلين , ثم يقوم جسمه للعودة للوضع الطبيعي .

---

[2] مروان عبد المجيد إبراهيم : مصدر سبق ذكره , ط1 , 2002 , ص157–160 .

-التسجيل : يحسب الأداء أكثر عدد من المرات حتى التعب .

صورة (6) توضح اختبار سحب العقلة

3-4-2-2-4اختبار الجلوس من الرقود[3] .

-الغرض من الاختبار : قياس مطاولة القوة للبطن .

-الأدوات اللازمة : بساط – زميل لتثبيت الرجلين .

-وصف الأداء : يرقد المختبر على ظهره اليدين خلف الرقبة , مع تثبيت الرجلين من قبل الزميل , وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس طولا, يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات وحتى استنفاذ الجهد .

---

[3] حازم جاسم خزعل : بناء وتقنين بطارية اختبار بدنية للاعبي الكرة الطائرة جلوسا في الأندية العراقية , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 2004 , ص107 .

– التسجيل : يسجل للمختبر عدد مرات الأداء الصحيح الذي قام به ولأكبر عدد ممكن من التكرار وحتى استنفاذ الجهد كما في الشكل .

صورة (7) توضح اختبار الجلوس من الرقود

3-4-3 التجارب الاستطلاعية:

3-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2021/12/26 على لاعبي نادي ميسان بكرة السلة على الكراسي المتحركة والبالغ عددهم (5) لاعبين وذلك لتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية , وقد أعيدت التجربة مرة أخرى بعد مرور (7) أيام وذلك بتاريخ 13/ 12/ 2021 وكان غرض التجربة الاستطلاعية كما يأتي :

– تحديد ومعرفة الوقت المطلوب لأداء الاختبارات البدنية والمهارية .

– معرفة كل المعوقات والأخطاء لتفاديها ومعالجتها في التجربة الرئيسة .

– التأكد من استيعاب الكادر المساعد* لمفردات الاختبارات .

– إيجاد الأسس العلمية للاختبارات (صدق , ثبات , موضوعية) .

3-4-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية الثانية بتاريخ 2022/1/3 على بعض لاعبي عينة البحث التطبيقية (لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة في لجنة نادي ميسان الرياضي) وذلك للأغراض الآتية :

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

2–معرفة مدى مناسبة التمرينات وصعوبتها ودرجة ملائمتها للمعاقين .

3–معرفة الوقت اللازم في تطبيق التمرينات .

3-4-4 الأسس العلمية للاختبارات:

إن نجاح الاختبارات ناتج من حصولها على الأسس العلمية التي تضمن عدم التأويل والشك في تطبيقها وهذا ما أكده قيس ناجي وبسطويسي احمد (1987)[1] "لا يمكن أن يتصف الاختبار أو القياس بالجودة ما لم تثبت معاملاته الثلاث من ثبات وصدق وموضوعية , وبذلك يؤخذ بنتائجه ويمكن استخدامه و تطبيقه."

---

* الكادر المساعد : ملحق (4)

[1] قيس ناجي , وبسطو يسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي, ، مطابع جامعة بغداد , 1987 , ص164 .

وعلى الرغم من أن الاختبارات المستخدمة هي مقننة ومطبقة على البيئة والمجتمع نفسيهما ارتأت الباحثة إيجاد الأسس العلمية للاختبارات لغرض التأكد بصورة أكبر .

ولهذا تم أيجاد الأسس العلمية للاختبارات وكما يأتي:

3-4-4-1صدق الاختبارات:

المقصود بصدق الاختبارات " هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس , وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختيار"[2].

واستنادا إلى التجربة الاستطلاعية الأولى قامت الباحثة بإيجاد الصدق الذاتي للاختبارات " ويطلق عليه أيضأ مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة ومن ثم فأن الدرجات الحقيقية هي الميزان أو المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار وحيث إن ثبات الاختبار يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على المجموعة نفسها التي أجري عليها في أول الأمر , لهذا كانت الصلة وثيقة بين الثبات والصدق الذاتي , شريطة أن يحسب الثبات بأسلوب الاختبار –إعادة الاختبار ويحسب عن طريق المعادلة التالية "[1].

الصدق الذاتي = تحت الجذر (للثبات) , ويجب ملاحظة أن النتيجة المستخلصة من هذه المعادلة تمثل الحد الأقصى المتوقع للصدق وليس القيمة الحقيقية لصدق الاختبار .

---

[2] فؤاد البهي السيد : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري , دار الفكر العربي , القاهرة , 1979 , ص553.

[1] محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة , ط4 , ج1, دار الفكر العربي , القاهرة , 2001 ,ص145 .

3-4-4-2 ثبات الاختبارات.

" هو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريباً إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم وتحت الظروف نفسها" [2]. و لإيجاد ثبات الاختبار أستعمل الباحثة طريقة إ عادة الاختبار لا يجاد معامل الثبات " أكثر تحت ظروف مشابهة قدر الإمكان " حيث أعيد الاختبار بعد مرور سبعة أيام وتحت الشروط نفسها و المكان مرة ثانية على العينة , ونظرا للتجربة الاستطلاعية الأولى في تثبيت الاختبارات والإعادة مرة أخرى بعد أسبوع تم أستعمل قانون الارتباط البسيط (بيرسون)بين نتائج الاختبارين لإيجاد ثبات الاختبارات وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بقدر عال من الثبات وكما مبين بالجدول (1) .

جدول (1)

يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
القوة الانفجارية للذراعين	0.92	0.95
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0,88	0,93
مطاولة القوة للذراعين	0,91	0,95
مطاولة القوة للبطن	0,89	0,94
التصويب الجانبي	0,88	0,93
المحاورة المنتهية بالتصويب	0,89	0,94
حائط الارتداد	0,92	0,95

[2] نزار الطالب , محمود السامرائي . مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية و الرياضية , دار الكتب للطباعة و النشر , جامعة الموصل , 1981 , ص 142.

3-4-4-3 موضوعية الاختبارات

إن الاختبارات المستخدمة هي اختبارات مقننة وتعتمد طريقة التسجيل فيها وحدات قياس لا تقبل الشك والتأويل بين المقومين كما أن الاختبارات لكونها ثابتة فأنها تعطي الموضوعية نفسها وهذا ما يؤكده ريسان خريبط (1989) من أنه " كلما كان معامل الثبات عاليا أدى ذلك إلى أرتفاع في معامل الموضوعية و العكس صحيح " [1].

3-5 :الاختبارات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية (البدنية والمهارية) لعينة البحث (التجريبية والضابطة) في تمام الساعة الثالثة عصرا من يومي الأحد والاثنين الموافقين 9-10/ 1/ 2022 في قاعة وسام عريبي في محافظة ميسان , حيث تم تخصيص اليوم الأول للاختبارات البدنية واليوم الثاني للاختبارات المهارية وتم مراعاة الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان .

3-6 التمرينات المستخدمة (تدريبات المقاومة المستخدمة) :

قامت الباحثة بإعداد تمرينات بدنية ومهارية مركبة وذلك من أجل تطوير أنواع القوة العضلية والمهارات الهجومية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة , قيد الدراسة .

وتعد تدريبات القوة العضلية تعتمد على تقلص العضلات الثابتة والمتحركة ومن خلال التحكم بمكونات الحمل من ناحية الحجم والشدة يتم تطوير أنواع القوة العضلية المطلوبة .

---

[1] ريسان خريبط : موسوعة الاختبارات والقياس , ج1 و جامعة البصرة , 1988 , ص8 .

إذ إن عملية تطوير تلك المتغيرات البدنية تحتاج إلى تقنية عالية من حيث توفير الوسائل التدريبية الضرورية التي تتعامل مع فئة المعوقين بالدرجة الأولى وكيفية رفع مستواهم تدريجيا البدني والمهاري . بعد تهيئة التدريبات المقننة ووضع التمرينات المناسبة لها وإجراء التجربة الاستطلاعية عليها وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي وكرة السلة على الكراسي المتحركة في القسم الرئيس للمدرب بحيث تضم :

* بلغ عدد الوحدات التدريبية (24 وحدة) لمدة شهرين.

* تم التدريب بواقع (3) وحدات بالأسبوع .

* أيام التدريب الأحد , الثلاثاء , الخميس .

* عدد التمرينات في كل وحدة (4 تمرينات متنوعة).

* طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري .

* إما مكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة) تم استخدام الشدة حسب المتطلبات البدنية وطرق التدريب المستخدمة والتي تراوحت ما بين (85%-100%) كمعدل شدة أسبوعية .

وبلغ مدة التدريب شهران أي ما يعادل (8 أسابيع) وبعدد وحدات (3 وحدات) في الأسبوع وبمعدل (24 وحدة تدريبية) وتم برمجة التدريب في مدة الإعداد الخاص وبطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة .

وبخصوص الحجم التدريبي لكل تمرين اعتمد على أقصى أداء للاعب ومن خلاله حسب عدد التكرارات في كل تمرين بالإضافة إلى قابليتهم في أداء عدد المجاميع .

أما الراحة فهي العنصر المهم والفعال كوننا نتعامل مع شدد عالية لابد أن تحتوي على الراحة الكافية والمناسبة ما بين التكرارات والمجاميع ولهذا اعتمد النبض لكونه المؤشر الحقيقي عن واقع الجسم والذي تراوح

ما بين (120–130ض/ د) ما بين تكرار وآخر والتي قدر زمنها (2–5 د) أما الراحة ما بين المجاميع التي تحتاج إلى فترة أطول فقد تراوحت ما بين (110– 120 ض/ د) وبزمن (2–3 د) ونفذت التمرينات بتاريخ 10/ 1/ 2022 وانتهت بتاريخ 10/ 3 / 2022 .

3–7 الاختبارات البعدية:

تم تطبيق الاختبارات البعدية التي راعت فيها الباحثه الظروف الزمانية والمكانية وطرق إجراء الاختبارات في الاختبارات القبلية وذلك في تمام الساعة الثالثة من يوم الحمعة والسبت المصادفين11–12 / 3 / 2022 حيث كان اليوم الأول للاختبارات المهارية واليوم الثاني للاختبارات االبدنية وحرصت الباحثة على توافر أجواء مشابه للاختبارات القبلية من ناحية المكان والتوقيت و على قاعة الشهيد وسام عريبي المغلقة في محافظة ميسان .

وتم تجانس العينتين وتكافهم كما قي الجدول (2)باستخدام معامل الآختلآف للتجانس واستخدام اختبار (ت) للعينات غير المترابطة في التكافؤ .

جدول (2)

يبين التجانس والتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات والاختبارات المستخدمة

القياسات والاختبارات		القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
			س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
العمر البيولوجي		سنة	21.235	1.256	5.914	21.895	1.356	6.193	0.714	غير معنوي
العمر التدريبي		سنة	5.623	0.435	7.736	5.423	0.423	7.8	0.66	غير معنوي
الوزن		كغم	73.568	2.562	3.482	74.123	2.365	3.19	0.426	غير معنوي
البدنية (القوة العضلية)	القوة الانفجارية للذراعين	سم	1.895	0.356	18.786	1.995	0.457	22.907	0.346	غير معنوي
	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	23.86	0.856	3.587	23.541	0.754	3.202	0.559	غير معنوي
	مطاولة القوة للذراعين	عدد	15.236	0.785	5.152	15.332	0.562	3.665	0.199	غير معنوي
	مطاولة القوة للبطن	عدد	30.562	1.233	4.034	30.712	1.221	3.987	0.173	غير معنوي
الأداء المهاري	التصويب الجانبي	درجة	30.52	0.926	3.034	30.621	0.745	2.432	0.17	غير معنوي
	المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	19.562	0.741	3.787	19.421	0.845	4.35	0.251	غير معنوي
	سرعة التمرير	عدد	15.63	0.441	2.821	15.647	0.542	3.463	0.048	غير معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وعند احتمال خطا (0.05) تبلغ(1.860)

3-8 الوسائل الإحصائية:

أعتمد الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS23) لاستخراج البيانات المطلوبة .

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الاختلاف.

4- النسبة المئوية.

5- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

6- اختبار (ت) للعينات المترابطة.

7- معامل الصدق الذاتي .

8- اختبار (ت) للعينات غير المترابطة.

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية (القوة العضلية) وتحليلها ومناقشتها

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية(القوة العضـــلية) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات البدنية (القوة العضـــلية) القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

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

4-2 عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها ومناقشتها

4-2-1 عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضـــابطة وتحليلها ومناقشتها.

4-2-2 عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

4-2-3 عرض نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين الضـــابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية (القوة العضلية) وتحليلها ومناقشتها :

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية(القوة العضلية) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (3)يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية(القوة العضلية) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية .

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية (القوة العضلية) القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				قيمة (ت) المحسوبة	sig	مستوى الدلالة	المجموعة التجريبية				قيمة (ت) المحسوبة	sig	مستوى الدلالة
		الاختبار القبلي		الاختبار ألبعدي					الاختبار القبلي		الاختبار ألبعدي				
		سَ	ع	سَ	ع				سَ	ع	سَ	ع			
القوة الانفجارية للذراعين	متر	1.89	0.35	2.92	0.23	2.92	0.001	معنوي	1.99	0.457	2.87	0.56	3.80	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	23.86	0.85	2.62	0.68	2.62	0.000	معنوي	23.54	0.75	27.89	0.78	2.78	0.001	معنوي
مطاولة القوة لعضلات الذراعين	عدد	15.23	0.78	3.008	0.74	3.008	0.000	معنوي	15.33	0.56	19.23	0.56	4.22	0.000	معنوي
مطاولة القوة لعضلات البطن	عدد	30.56	1.23	3.004	0.55	3.004	0.000	معنوي	30.71	1.22	35.12	0.66	2.38	0.000	معنوي

قيمة (ت)الجدولية عند درجة حرية (4) وعند احتمال خطا (0.05) بلغت = 2.13

من خلال الجدول (3) الذي يبين لنا يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية (القوة العضلية) القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية تبين لنا أن قيم الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة في اختبار القدرة الانفجارية للذراعين بلغت (89،1) اما الانحراف المعياري فقد بلغ(0،35) . اما الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (2،92) اما الانحراف المعياري فقد بلغ (0،23) اما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (2،92). اما بالنسبة للمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية في اختبار القدرة الانفجارية للذراعين فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (99،1) اما الانحراف المعياري فقد بلغ(45،0) . اما الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (87،2) اما الانحراف المعياري فقد بلغ (56،0) اما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (80،3). أما قيم الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزه بالسرعة للذراعين بلغت قيمة الوسط الحسابي (86،23) اما الانحراف المعياري فقد بلغ(85،0) . أما الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (62،2) اما الانحراف المعياري فقد بلغ (68،0) أما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (62،2). أما بالنسبة للمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية في اختبار القوة المميزه بالسرعة للذراعين فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (45،23) اما الانحراف المعياري فقد بلغ(75،0) . اما الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (89،27) اما الانحراف المعياري فقد بلغ (78،0) اما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (78،2). أما قيم الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة في اختبار مطاولة القوة لعضلات الذراعين بلغت قيمة الوسط الحسابي (23،15) اما الانحراف المعياري فقد بلغ(87،0) . أما الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (008،3) اما الانحراف المعياري فقد بلغ (74،0) أما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (008،3). أما بالنسبة للمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية في اختبار مطاولة القوة لعضلات الذراعين فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (33،15) اما

الانحراف المعياري فقد بلغ(56،0) . اما الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (23،19) اما الانحراف المعياري فقد بلغ (56،0) اما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (22،4). أما قيم الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة في اختبار مطاولة القوة لعضلات البطن بلغت قيمة الوسط الحسابي (56،30) اما الانحراف المعياري فقد بلغ(23،1) . أما الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (004،3) اما الانحراف المعياري فقد بلغ (55،0) أما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (004،3). أما بالنسبة للمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية في اختبار مطاولة القوة لعضلات البطن فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (71،30) اما الانحراف المعياري فقد بلغ(22،1) . اما الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (12،35) اما الانحراف المعياري فقد بلغ (66،0) اما قيمة (ت) المحتسبة بلغت (83،2) ويتضح لنا من خلال عرض النتائج يدل على وجود فروق معنوية وتطور للمجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن سبب هذا التطور يعود إلى أن انتظام العينة بالتدريب المتواصل من دون انقطاع أدى إلى الاحتفاظ بالمستوى البدني وتطوره بالشكل الذي نراه وهذا ما يؤكده (مهدي نجم وآخرون , 1999) من أن " التكرار المستمر للتمرينات سواء كان ذلك بدنيا أم مهاريا فإنه يرفع من قابلية المستوى "[1].[(1)]

كذلك ترى الباحثه أن تطور المجموعة الضابطة جاء نتيجة نتيجة التمرينات المستخدمة مسبقا لكن هذا التطور لم يصل إلى تطور المجموعة التجريبة بل كان تطور المجموعة التجريبية أعلى وهذا ما اثبتته النتائج الإحصائية حيث إن لعبة كرة السلة التي هي جزء من الألعاب الفرقية التي تحتاج إلى مؤهلات بدنية ومهارية, إذ أن لعبة كرة السلة من الألعاب التي تحتاج إلى لياقة بدنية عالية إضافة إلى إتقان الأداء المهاري والخططي

---

[1] [(1)]مهدي نجم وآخرون : تقويم مستوى أداء التصويب بكرة السلة , بحث منشور , مجلة كلية التربية الرياضية , العدد (10) ,جامعة بغداد , , 1999 , ص338 .

إذ إنها تتطلب مستوى عاليا من السرعة والقوة والتحمل , وكما يشير محمد توفيق ألويلي إلى " أهمية تمتع اللاعبين في الألعاب الفرقية بقدر عال من القدرات الهوائية المتمثلة بالتحمل العام لإكمال أشواط المباراة بكفاءة عالية فضلا عن القدرات اللاهوائية التي تشكل ضرورة لتنفيذ الهجوم السريع لحظة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس " [1]. [(2)]

من خلال ملاحظة الجدول (3) تبين لنا قيم الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية أفضل من الأوساط الحسابية القبلية في اختبارات أنواع القوة العضلية للمجموعة التجريبية وعند مقارنة هذه الأوساط باستخدام اختبار (t) للعينات المترابطة تبين لنا قيمها المحتسبة أكبر من الجدولية عند درجة حرية (4) وتحت احتمال خطا (0.05) والبالغة (2.132)وهذا يدل على وجود فروق معنوية وتطور للمجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن التطور الذي حققته المجموعة التجريبية يرجع إلى التخطيط السليم على وفق أسلوب مناسب مخطط له مسبقا الأمر الذي ساعد بشكل واضح على التطور البدني, وهذا ما يراه (حنفي محمد مختار, 1989) الذي ذكر " أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفة البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب المهارات الأساسية "[2]. [(1)]

كما تعزو الباحثة التطور في المجموعة التجريبية إلى تدريبات المقاومة المستخدمة التي ركزت على القوة العضلية والتي يحتاجها لاعب كرة السلة على الكراسي في تأدية المهارات المطلوبة, إذ إن أهمية تلك المهارات يتناسب وأهمية هذه القدرة أسوة بمهارات المناولة والاستلام والتحرك السريع بالكرسي نحو الأمام والخلف وعمليات المناورة والخداع التي يحتاجها اللاعب أثناء المباريات ,وهذا ما يؤكده قاسم حسن حسين , (1998

---

[1] [(2)]محمد توفيق ألويلي : كرة اليد تعليم – تدريب – تكنيك , مطابع السلام , الكويت , 1989 , ص451 .

[2] [(1)]حنفي محمود المختار : المدير الفني بكرة القدم , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 1998 , ص96

) من أن القوة " تظهر مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف " [1]. [2]

كذلك ترى الباحثه أن استخدام القدرات المناسبة للاعبي كرة السلة على الكراسي ومنها مطاولة القوة أدى إلى المساهمة في تطور المجموعة التجريبية ولأجل تطوير هذه القدرة عمدت الباحثه إلى استخدام تمرينات مشابهة للمباريات وذلك لما تتطلبه هذه الخاصية من القدرة على الاحتفاظ بالقوة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب وأداء أكبر عدد من التكرارات , مع استخدام مقومات متعددة تساهم في تطوير هذه القدرة , وبما تتطلبه لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة من بذل أداء وبمقاومات متعددة لمدة طويلة نسبيا , وهذا ما يراه Leutze ter , (1994) " إن جميع الألعاب الرياضية التي تتسم بتحمل القوة تتطلب بذل قوة عضلية مناسبة مقابل مقاومات متعددة لمدة زمنية طويلة إذ يحتاجها الرياضي لمواجهة الحركة بكفاءة جيدة , ويمكن أداء أكثر عدد من التكرارات باستخدام وزن الجسم أو بجزء منه أو باستخدام أنواع عدة من المقاومات الخارجية لمدة زمنية محددة " [2] .[1]

فضلا عن الأداء المهاري على وفق المسار الحركي الصحيح وعليه فإن التمرينات التي اعتمدتها الباحثه تهدف الى تطوير أنواع القوة فضلا عن بعض المهارات الأساسية بكرة السلة وكما يشير إلى ذلك عقيل يحيى , (1995)[3][2] إلى " تنمية وتطوير الخصائص والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس "

---

[1] [2]قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الألعاب المختلفة , ط1 , دار الفكر العربي , القاهرة , 1998 , ص133 .

[2] [1] Leutze ter , M . traing grandlagen technik , muuchen , 1994 ,p . 117

[3][2] عقيل يحيى : أثر التمارين الغرضية الخاصة في تعلم فن رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل , 1995 , ص11 .

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات البدنية (القوة العضلية) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (4)

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

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
القوة العضلية للذراعين	متر	2.22	0.23	2.87	0.562	2.14	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	25.63	0.687	27.89	0.78	4.34	0.000	معنوي
مطاولة القوة للذراعين	عدد	17.86	0.741	19.23	0.56	2.94	0.000	معنوي
مطاولة القوة للبطن	عدد	33.56	0.552	35.12	0.66	3.62	0.000	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وعند احتمال خطا (0.05) تبلغ(1.860)

من خلال ملاحظة الجدول (4) تبين لنا قيم الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية كانت أفضل للمجموعة التجريبية في اختبارات أنواع القوة العضلية للمجموعة التجريبية وعند مقارنة هذه الأوساط باستخدام اختبار (t) للعينات الغير مترابطة تبين لنا قيمها المحتسبة اكبر من الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ (0.05) والبالغة (1.860) وهذا يدل على وجود فروق معنوية وتطور للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة.

ويرجع ذلك كما ترى الباحثة إلى التدريبات المستخدمة بالقوة الثابتة والمتحركة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة , إذ إنه من المعروف أن كل فعالية تعتمد على مجاميع عضلية أثناء الأداء ولكون لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة تعتمد على قوة عضلات الذراعين وعضلات البطن باعتبار أن لاعبيها من المشلولين والمبتورين وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التمارين المناسبة لهذه الفئة فقد استخدم الباحث الأوزان (الكرة الطبية) بالإضافة إلى الحبال المطاطية وهذه تشكل مقاومات خارجية تؤثر في تكوين القدرات البدنية المذكورة في الجدول أعلاه ، كما أن تقنين التدريب المستخدم على وفق قابلية اللاعبين وإمكانياتهم البدنية والمهارية يساعد في إتباع المنهج الصحيح لتطور المتطلبات البدنية المطلوبة , وهذا ما يراه عبد الحافظ سلامة , (1998) , " الأدوات والأجهزة والمواد التي يستخدمها المدرب تؤدي إلى تحسين الحالة المهارية والبدنية للاعبين " [1].[(1)]

كما ترى الباحثة أن التطور الذي جرى يرجع إلى أن التمرينات المقترحة بالوسائل التدريبية التي تعمل عليها القوة سواء من الثبات أو الحركة أثرت وبشكل مباشر على أنواع القوة العضلية قيد الدراسة للعينة وبشكل تدريجي يفوق قدراتهم السابقة وساهم بسد احتياجاتهم المتنوعة لمتطلبات اللعبة , وهذا ما يراه محمد رضا مدامغة , (2008) إذ يذكر" ما دامت متطلبات التدريب التي ينفذها الرياضيون تسد حاجات قدرة عمل أجهزتهم الوظيفة أو تفوقها قليلا , فإنه من المتوقع أو المؤكد أن تحصل تحسينات في مختلف عوامل التدريب (البدنية , المهارية , الخططية , النفسية , النظرية) , مما يؤدي ذلك إلى تحسين مستوى الانجاز والأداء لهؤلاء الرياضيين " [2].[(1)]

---

[1](1) عبد الحافظ سلامة . مدخل إلى تكنولوجيا التعلم : ط1 , دار الفكر , عمان , 1998 , ص6 .

[2] (1)محمد رضا إبراهيم المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي , ط2 , مكتب الفضلي , بغداد , 2008 , ص206.

كما إن التدريب المنظم الذي سعت إليه الباحثه وخاصة أن هذا التدريب احتوى على المقاومات المناسبة لإمكانيات اللاعبين والتدرج المناسب مع درجة الإعاقة لكل أفراد العينة أدى إلى تحقيق الأفضلية للمجموعة التجريبية , والذي كان من نتائجه تحقيق المتطلبات البدنية موضوع البحث وهذا يؤكده (Been) من " أن القوة تتحسن نتيجة التدريب المنظم وخاصة إذا احتوى هذا التدريب على أثقال مناسبة لقدرات اللاعبين مع التدرج في هذه الأحمال تبعا لتحسن قدراتهم " [1].[(2)]

كما أن التدريب عندما يكون بدمج المتغيرات البدنية بصورة مشتركة لاسيما (القوة بانواعها) يساعد في تطور الصفة الواحدة أكثر من التدريب على كل صفة منفردة وهذا ما أشار إليه (قاسم حسن حسين , 1998) " أن الجهد المركب من القوة والسرعة يكون أكثر تأثيرا وفاعلية من الجهد ذات صفة القوة وحدها أو السرعة وحدها والجهد الحركي من القوة والسرعة يكيف الجسم على إنجاز العمل ويولد نموا للقوة والسرعة" [2].[(3)]

وكذلك ترى الباحثة أن سبب تطور المجموعة التجريبية يرجع إلى أن تدريبات المقاومة ساهم في توجيه اللاعبين إلى زيادة صفة القوة وبوجود مقاومات خارجية أضيفت ضمن الوحدات التدريبية وتوجيه هذه التمرينات نحو التأثير على الأداء الفني المهاري والذي أدى إلى الاقتصاد بالجهد والوقت لتحقيق الأهداف المرجوة , وهذا أيضاً ما يؤكده محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1982) " أن التدريب المنظم بالمقاومات المتنوعة يمكن أن يساهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة " [3].[(1)]

---

[1] [(2)] Been dx , C : The effect of depth jumpand weight on errtical jump research uarterly , sport medicine , 1994 , vole, p,p,22 .

[2] [(3)]قاسم حسن حسين : مصدر سبق ذكره , 1998 , ص86 .

[3] [(1)]محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي , دار الفكر العربي , القاهرة , 1982 , ص117

كما ترى الباحثه أن التخطيط المبرمج الذي قامت به ساهم في وصول اللاعبين إلى التكيف المناسب للمتطلبات البدنية, وهذا يؤيده عامر فاخر , (2011) حيث يذكر " أن التخطيط المبرمج بين الشدة والحجم والذي يحدث تكيفا وتطبعا مرسوما له بالنسبة لأجهزة الرياضي هو ذلك البرنامج الذي ينتج عنه تكيف مثالي لدى الرياضي "[1] .()

4-2 عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها ومناقشتها:

4-2-1 عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

كما ظاهر في جدول رقم (5) .

[1] (2)عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي – نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا , مكتب النور , بغداد , 2011 , ص56 .

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				قيمة (ت) المحسوبة	sig	مستوى الدلالة	المجموعة التجريبية				قيمة (ت) المحسوبة	sig	مستوى الدلالة
		الاختبار القبلي		الاختبار أبعدي					الاختبار القبلي		الاختبار أبعدي				
		سَ	ع	سَ	ع				سَ	ع	سَ	ع			
التصويب الجانبي	درجة	30.52	0.92	32.65	0.78	2.69	0.000	معنوي	30.62	0.74	34.56	0.68	3.19	0.000	معنوي
المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	19.65	0.74	18.05	0.42	2.26	0.000	معنوي	19.42	0.84	16.89	0.34	3.77	0.000	معنوي
سرعة التمرير	عدد	15.63	0.44	17.69	0.84	3.1	0.000	معنوي	15.64	0.54	19.56	0.79	3.19	0.000	معنوي

قيمة (ت)الجدولية عند درجة حرية (2) وعند احتمال خطا (0.05) بلغت = 2.132

في ضوء ملاحظة الجدول (5) تبين لنا قيم الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب الجانبي قد بلغت قيمة الوسط الحسابي (30،52)اما الانحراف المعياري فقد بلغ (0،92).اما الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (32،65)اما انحرافه المعياري فقد بلغ (0،78)اما قيمة (ت)المحتسبة فقد بلغت (2،69). اما بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية في اختبار التصويب الجانبي قد بلغت قيمة الوسط الحسابي (62،30)اما الانحراف المعياري فقد بلغ (74،0).اما الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (65،34)اما انحرافه المعياري فقد بلغ (68،0)اما قيمة (ت)المحتسبة فقد بلغت (19،3) . اما قيم الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة في اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب قد بلغت قيمة الوسط الحسابي (56،19)اما الانحراف المعياري فقد بلغ (74،0).اما الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (05،18)اما انحرافه المعياري فقد بلغ (42،0)اما قيمة (ت)المحتسبة فقد بلغت (26،2). اما بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لاختبار المحاورة المنتهية بالتصويب قد بلغت قيمة الوسط الحسابي (42،19)أما الانحراف المعياري فقد بلغ (84،0).أما الاختبار ألبعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (89،16)أما انحرافه المعياري فقد بلغ (34،0)أما قيمة (ت)المحتسبة فقد بلغت (77،3). اما قيم الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة في اختبار سرعة التمرير قد بلغت قيمة الوسط الحسابي (63،15)أما الانحراف المعياري فقد بلغ (44،0).اما الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (69،17)اما انحرافه المعياري فقد بلغ (84،0)اما قيمة (ت)المحتسبة فقد بلغت (1،3). اما بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لاختبار سرعة التمرير قد بلغت قيمة الوسط الحسابي (64،15)اما الانحراف المعياري فقد بلغ (54،0).اما الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (56،19)اما انحرافه المعياري فقد بلغ (79،0)اما قيمة (ت)المحتسبة فقد بلغت (19،3) . ان أفضل

من الأوساط الحسابية القبلية في اختبارات المهارية للمجموعة الضابطة وعند مقارنة هذه الأوساط باستخدام اختبار (t) للعينات المترابطة تبين لنا قيمها المحتسبة اكبر من الجدولية عند درجة حرية (2) وتحت احتمال خطا (0.05) والبالغة (2.132) وهذا يدل على وجود فروق معنوية وتطور للمجموعة التجريبية .

وترى الباحثة أن من أسبابه هو أن التدريب المستمر وانتظام العينة فيه ساهم في تنمية المستوى البدني والمهاري وبنسب مختلفة تتلاءم مع النشاط التخصصي الممارس وهذا ما يؤكده المختصون في المجال الرياضي ومنهم (محمد حسن علاوي , 1986)[1](1), (ونادر عبد السلام العوامري , 1983)[2](2) إذ إنهم يذكرون " أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء " .

وترى الباحثة بسبب التدريبات المقاومة المختلفة الثابتة والمتحركة أثر بشكل إيجابي في هذا التطور حيث إن الإعداد البدني للاعبي كرة السلة على الكراسي مرتبط ارتباطا وثيقا بالمهارات الأساسية وبما أن لاعب كرة السلة لابد له من امتلاك مهارات منها التهديف والتمرير والمحاورة وإذا لم تكن له القوة في الذراعين وإمكانية التحكم الجيد بالكرسي المتحرك لخدمة العمل المهاري للعبة وأداء المهارات كل ذلك مرتبط بالقدرات البدنية التي تعمل على تنمية المهارات الفنية للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة , وهذا ما يؤكده (محمد حسن علاوي , 1996) بأن " الصفات البدنية هي التي تمكن الفرد الرياضي على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط المتعدد وتشكل حجر الأساس للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية " [3].(1)

إن المتتبع للعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة ليرى أن هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تعتمد على مهارات هي العمود الفقري لهذه اللعبة ومنها التمرير إذ تعتمد نتيجة الفريق من فوز أو خسارة على قدر

---

[1](1) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , ط1 , دار المعارف , مصر , 1986 , ص170 .

[2](2) نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكون المثير على رد الفعل , مجلة دراسات وبحوث , العدد2 , جامعة حلوان , 1983 , ص401 .

[3](1) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , دار المعارف , القاهرة , 1996 , ص52 .

كبير بإتقان هذه المهارة , أن اختيار الباحثة لهذه المهارة للعمل على تطويرها يرجع إلى أهميتها و حيث يذكر (محمد عبد الرحيم , 2003) " أن التمرير يعد بالمرتبة الثانية بعد التصويب من حيث الأهمية , أي التأثير على نتاج الأداء في كرة السلة"[1].[(2)]

كما إن التكرار والشدد المناسبة للتمرينات المقترحة وبالوسائل التدريبية التي وضعها الباحث ساهمت بشكل ملحوظ في تنمية المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة للمجموعة التجريبية لكل من التصويب الجانبي , والمحاورة المنتهية بالتصويب , والتمرير , وهذا ما يؤكده (سعد محسن إسماعيل , 1996) إذ يذكر " إن البرنامج التدريبي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته وباستخدام الشدد المناسبة المتدرجة وكذلك استخدام التكرارات المثلى "[2] [(1)]

---

[1] [(2)]محمد عبد الرحيم إسماعيل : الأساسيات المهارية والخطط الهجومية في كرة السلة , منشاة المعارف , جامعة الإسكندرية , 2003 ,ص54 .

[2] [(1)]سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد , أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1996 , ص98 .

4-2-2 عرض نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (6)

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

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
التصويب الجانبي	درجة	32.65	0.785	34.568	0.689	3.674	0.000	معنوي
المحاورة المنتهية بالتصويب	ثانية	18.056	0.423	16.895	0.342	3.394	0.000	معنوي
سرعة التمرير	عدد	17.698	0.845	19.568	0.794	3.222	0.000	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (2) وعند تحت احتمال خطا (0.05) تبلغ (1.860)

في ضوء ملاحظة الجدول (6) تبين لنا قيم الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية كانت أفضل للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارية للمجموعة التجريبية وعند مقارنة هذه الأوساط باستخدام اختبار (t) للعينات الغير مترابطة تبين لنا قيمها المحتسبة اكبر من الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ (0.05) والبالغة (1.860) وهذا يدل على وجود فروق معنوية وتطور للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة.

ويرجع سبب تفوق المجموعة التجريبية إلى التدريبات المستخدمة والخاصة بالقوة العضلية التي ساهمت برفع المستوى البدني والمهاري بآن واحد , كما أن اختيار التمرينات وخصوصا المهارية جاء متماشيا مع

تطبيقها بالوسائل التدريبية المصنعة وهذا مما ساعد على دمج الجانب البدني مع الجانب المهاري وهو خير دليل على جودة التمرينات المختارة وهذا ما يؤكده (جاسم محمد نايف , 1986) " أن التمرينات هي من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجيد وصولا للانجاز العالي سواء في المجال الرياضي أو مجالات الحياة الأخرى " .

ان سبب هذ التطور في المجموعة التجريبية هو التمرينات المستخدمة والتي تتناسب مع خصوصية لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين والتي تم اختيارها بصورة علمية والتي طبقت بصورة منتظمة ، كذلك ان استخدام القدرات المناسبة للاعبي كرة السلة المعاقين ادى الى المساهمة في تطوير المجموعة التجريبية .

وقد حاولت الباحثة المزج بين التمرينات البدنية والمهارات للوصول الى التطور الذي ظهر على المجموعة التجريبية " لان عملية التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة فنية معيتة وانجازها باقصى سرعة او اقص وقت ممكن تحقق في خذمة القوة الانفجارية وبتكرار ذلك زادت فاعلية القوة المميزة بالسرعة "[1]

وكذلك يرجع التطور للمجموعة التجريبية في الجانب البدني والمهاري كان بسبب اهتمام الباحث بمراعاة التوازن الصحيح والمناسب بين مكونات الحمل التدريبي (الحجم , الشدة , والراحة) والاستخدام العلمي الأمثل وبما يتناسب وقدرات اللاعبين وخصوصية لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة , وهذا ما يراه عادل تركي " أن عملية التوازن بين الحجم والكثافة تسهم بشكل فعال في تطوير المهارات الحركية فضلا عن القدرات البدنية (سرعة , قوة , قوة مميزة بالسرعة , مطاولة و مرونة و رشاقة) "[2]1

---

[1] فارس سامي يوسف : تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم في العراق ، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ،2000،ص15.

[2]1 عادل تركي حسن الدلوي : مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة , دار الضياء للطباعة والتصميم , بغداد , 2003 , ص310 .

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

5-الاستنتاجات والتوصيات

1- الاستنتاجات:

على وفق نتائج الفصل الرابع تم استنتاج ما يأتي:

1- تمرينات القوة الخاصة تأثرفي بعض انواع القوة العضلية ودقة اداء والمهارات الهجوميه للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

2- القوة تتطوربالتدريب المنظم وخاصة إذا احتوى هذا التدريب على أثقال مناسبة لقدرات اللاعبين مع التدرج في هذه الأحمال تبعا لتحسن قدراتهم.

3-تدريب القوة والسرعة معا يكون أكثر تأثيرا وفاعلية من الجهد ذات صفة القوة وحدها أو السرعة وحدها والجهد الحركي من القوة والسرعة .

4-عملية التوازن بين الحجم والكثافة تسهم بشكل فعال في تطوير المهارات الهجومية فضلاً عن القدرات البدنية

5- أن ألية تنفيذ واداءالتمرينات المعدة يرفع مستوى القدرات البدنية الخاصةمما ينعكس على انجاز اختبارات التهديف ولجميع افراد المجموعة .

6-أن آلية تنفيذ وتطبيق التمرينات المعدة لأسلوب التدريب العضلي برفع مستوى القدرات البدنية الخاصة مما انعكس على انجاز الاختبارات البعدية لهذه القدرات فضلا" عن رفع مستوى انجاز اختبار المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

5-2 التوصيات :

على وفق مجموعة الاستنتاجات التي تبناها وصاغها الباحث من النتائج التي حصل عليها في هذه التجربة الميدانية التي طبقت على أفراد عينة البحث يرى ويوصي الباحث مجموعة من التوصيات وهي كالآتي:.

1- ضرورة اعتماد تدريبات القوة الخاصة في بعض انواع القوة العضلية والمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

2-التأكيد في الوحدات التدريبية على تطور القوة باستخدام التدريب المنظم وخاصة إذا احتوى هذا التدريب على أثقال مناسبة لقدرات اللاعبين مع التدرج في هذه الأحمال تبعا لتحسن قدراتهم.

3-ضرورة تدريب القوة والسرعة معا يكون أكثر تأثيرا وفاعلية من الجهد ذات صفة القوة وحدها أو السرعة وحدها والجهد الحركي من القوة والسرعة .

4-التأكيد على عملية التوازن بين الحجم والكثافة لأنها تسهم بشكل فعال في تطوير المهارات الحركية فضلا عن القدرات البدنية .

5- ننصح المدربين الاهتمام دائما بتحديد المدة والوقت المناسبين لتدريبات القوة العضلية وقدراتها في مجمل مفردات المنهاج التدريبي السنوي وكيفية حساب آلية التطور البايلوجي لعمر الرياضي في عمره التدريب لكي يصل إلى أحسن انجاز وناتج لهذه القدرات التي ترتكز على القوة بشكل خاص.

6-أن تشمل التركيز والاهتمام دائما من قبل المدربين مناهجهم السنوية التدريبية على طول مدة أعداد الرياضي بأعداد تمرينات خاصة للتطوير قدرات القوة العضلية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة , وهذا ما أثبتته هذه الدراسة.

7- العمل على اجراء بحوث مستقبلية باستخدام أساليب تدريبية أخرى في تطوير قدرات القوة العضلية الخاصة بلاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

المصادر

المصادر والمراجع العربية

- احمد عريبي عودة:كرة اليد وعناصرها الاساسية,ط1,طرابس,دار القلم للنشر والتوزيع,1998.
- أحمد محمد إسماعيل: تطوير بعض المتغيرات البدنية والبايوكيميائية على وفق منهج تدريبي مقترح للرياضيين المعاقين على الكراسي المتحركة وتأثيرها على إنجاز 800م: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005)،
- أمر الله أحمد ألبساطي: التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم: الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة للنشر، 2001 .
- حازم جاسم خزعل : بناء وتقنين بطارية اختبار بدنية للاعبي الكرة الطائرة جلوسا في الأندية العراقية , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 2004 .
- حليم الجبالي: رياضة المعوقين التصنيف في العاب القوى: (تونس، نشر المركز الوطني للطب الرياضي، 2002)، ص21.
- حنفي محمود المختار : المدير الفني بكرة القدم , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 1998 .
- حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة :شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط1 ، 2015 .
- رعد جابر وكمال عارف: المهارات الفنية بكرة السلة: بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987 .
- ريسان خريبط : موسوعة الاختبارات والقياس , ج1 و جامعة البصرة , 1988 .
- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح: نظريات تدريب القوة: بغداد، 2002 .
- ريسان خريبط. مناهج البحث في التربية الرياضية : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل،1987 .
- ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد، مكتب نون للطباعة، 1996)،
- زهير سالم عبد الرزاق عبد العزيز . تأثير تمرينات مقترحة باستخدام بعض الوسائل المصنعة في تطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016.
- سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد , أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1996 .
- سعيد حسني العزة: الإعاقة الحركية والحسية، ط1:(عمان، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، 2000)

- سلوان صالح جاسم: تحليل وتقويم الحيازة وعلاقتها بنتائج مباريات كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ص11، 1998.
- صباح نوري حافظ: تأثير التمارين الخاصة في تعلم بعض المهارات الرياضية للعبة المبارزة بسلاح الشيش: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988) .
- صريح عبد الكرم الفضلي وهبي علوان: موسوعة التحليل الحركي، التحليل التشريحي الوظيفي وتطبيقاته الميكانيكية والحركية ، ج 1: (بغداد، مطبعة العكيلي، 2007)،، 2007 .
- عادل تركي حسن الدلوي : مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة , دار الضياء للطباعة والتصميم , بغداد , 2003 .
- عادل عبد البصير وإيهاب عادل عبد البصير: تدريب القوة العضلية: (بور سعيد، المكتبة المصرية، 2004)
- عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي – نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا , مكتب النور , بغداد , 2011 .
- عبد الحافظ سلامة . مدخل إلى تكنولوجيا التعلم : ط1 , دار الفكر , عمان , 1998 .
- عبد الحكيم الطائي وآخرون: كرة السلة: (بغداد، مطبعة وزارة التربية، 1997) .
- عبد العزيز احمد ومدحت صالح: كرة السلة تعليم – تدريب,ط1,القاهرة,مطبعة الاساتذة للنشر والتوزيع,1997 .
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة، ص81.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987، ص87.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1999) .
- عصام عبد الخالق: علم التدريب الرياضي: القاهرة، دار المعارف، 1988 .
- عقيل يحيى : أثر التمارين الغرضية الخاصة في تعلم فن رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل , 1995 .
- فارس سامي يوسف : تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم في العراق ، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ،2000 .
- فاروق الروسان: إعداد وتدريب العاملين في ميدان التربية الخاصة في الدول العربية:(مجلة التربية الجديدة،بيروت،العدد34،1985)

- فـــائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: كرة السلة, جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987 .
- فؤاد البهي السيد : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري , دار الفكر العربي , القاهرة , 1979 .
- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الألعاب المختلفة , ط1 , دار الفكر العربي , القاهرة , 1998 .
- قاسم حسن حسين :الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1998.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988 .
- قيس ناجي , وبسطو يسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي, ، مطابع جامعة بغداد , 1987.
- كريم عبيس محمد القرشي: التصنيف الطبي والوظيفي بألعاب القوى للمعاقين، مكتب النور، بغداد،2019،
- كريم عبيس محمد القريشي : التصنيف الطبي و الوظيفي بالعاب القوى للمعاقين ، ط1، (العراق ، مكتبة الوطنية الفهرسة والنشر والتوزيع) 2019،
- كمال درويش ومحمد صبحي حسانين :التدريب الدائري، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984
- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين: مصدر سبق ذكره، 1997، ص186.
- مازن عبد الرحمن حديث:أثر تنمية الصفات البدنية في أداء لمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ,أطروحة دكتوراه,كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد 1995 .
- محمد توفيق ألويلي : كرة اليد تعليم – تدريب – تكنيك , مطابع السلام , الكويت , .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , دار المعارف , القاهرة , 1996 .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي , ط1 , دار المعارف , مصر , 1986 .
- محمد حسن علاوي ،ومحمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي: ط3 ، القاهرة، دار الفكر العربي 1994، ص110.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي , دار الفكر العربي , القاهرة , 1982 .

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :اختبارات الأداء الحركي، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1989 .
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1992) .
- محمد رضا إبراهيم المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي , ط2 , مكتب الفضلي , بغداد , 2008 .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة , ط4 , ج1, دار الفكر العربي , القاهرة , 2001 .
- محمد عبد الرحيم إسماعيل : الأساسيات المهارية والخطط الهجومية في كرة السلة , منشاة المعارف , جامعة الإسكندرية , 2003 .
- محمد عبد السلام البواليز: الإعاقة الحركية والشلل الدماغي، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000)
- مروان عبد المجيد إبراهيم . كرة السلة على الكراسي لمتحدي الإعاقة : ط1 , الدار الدولية للنشر والتوزيع , الأردن , عمان , 2002
- مروان عبد المجيد ابراهيم :الالعاب الرياضية للمعوقين ,ط1 , عمان , دار الفكر العربي , 1996
- مصطفى حسن وآخرون : المدخل إلى نظريات التدريب الرياضي، بغداد ، مكتب النور ، 2010
- مصطفى سلطان حسين : تأثير تمرينات بالآسلوب العضلي الثابت والمتحرك في بعض قدرات الخاصه ولانجاز لفعالية رمي القرص لذوي الاعاقه لفتي (F36– F37) اطروحة دكتوراه جامعة بغداد 2020.
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة ط2، القاهرة دار الفكر العربي،
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (التخطيط – التطبيق – القيادة)،: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) .
- مهدي نجم وآخرون : تقويم مستوى أداء التصويب بكرة السلة , بحث منشور , مجلة كلية التربية الرياضية , العدد (10) ,جامعة بغداد , ,1999 , ص338 .
- نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكون المثير على رد الفعل , مجلة دراسات وبحوث , العدد2 , جامعة حلوان , 1983 .

- نزار الطالب , محمود السامرائي . مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية و الرياضية , دار الكتب للطباعة و النشر , جامعة الموصل
- نوري إبراهيم الشوك ؛التصحيح في بعض مصطلحات الرسائل والاطاريح ، بغداد, الدار الجامعية للطباعة والنشر, 2009 .
- نيل الياس ونك مونا:كرة السلة أساسيات للتفوق, (ترجمة) علي جعفر سماكة,بغداد,مطبعة دار الحكمة,1991 .
- وزارة العمل والشؤون الاجتماعية: قانون رعاية المعوقين:1994،
- يحيى محمد صالح: تأثير التمارين الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز: (مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد(1)، جامعة حلوان، 1982)

المصادر الأجنبية

- Been dx , C : The effect of depth jumpand weight on errtical jump research uarterly , sport medicine , 1994 , vole,
- Cooper A. John & Sidentop Daryl, The theory of science of Basketball, 2nd Ed: Philadelphia. Lea & Feigner, 1975,
- Daniel, D, Modern principles of Athletic teaining,1989,VSA mirror Mosby college publishing.
- Five Boys, Research Quarterly, 1999,
- Herington M. R, Effect of Isometric Training on The Elbow Flexion Force: Torque of Grade
- Herington M. R, Effect of Isometric Training on The Elbow Flexion Force: Torque of Grade Five Boys, Research Quarterly, 1999,
- Herington M. R, Effect of Isometric Training on The Elbow Flexion Force: Torque of Grade Five Boys, Research Quarterly, 1999,
- Jacobson. B, Culling. F, Effect of Resistive Weight Training in Prepubescent: The Journal of Orthopaeclic& Sports Physical Therapy, 1998,
- Leutze ter , M . traing grandlagen technik , muuchen , 1994
- Medvediev A .S .Biomechanical principles.of snatch and gerk .technique, scientific ,methodical ,bulletin I.W.F.2-1979

الملاحق

ملحق رقم (1)

يبين الخبراء والمختصين الذين تمت مقابلتهم في ما يخص اختيار انواع القوة والمهارات الاساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة

ت	اسم المختص	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	مجيد جاسب حسين	استاذ دكتور	فسلجه تدريب	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	حيدر عبد الرزاق	استاذ دكتور	تدريب رياضي كرة سلة	جامعة البصرة
3	عبد الرزاق كاظم علي	استاذ دكتور	تدريب رياضي جمناستك	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	رحيم عطية جناتي	استاذ دكتور	اختبارات كرة قدم	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	علي سموم الفرطوسي	استاذ دكتور	اختبارات كرة سلة	الجامعة المستنصرية
6	مهند عبد الستار العاني	استاذ دكتور	تدريب كرة سلة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	وسن حنون الساعدي	استاذ دكتور	فسجلة تدريب كرة سلة	جامعة بغداد
8	علي مطير حميدي	استاذ دكتور	علم نفس كرة سلة	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	علي عبدا لأئمه كاظم	استاذ دكتور	طرائق كرة سلة	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	احمد عامر	استاذ دكتور	التدريب الرياضي كرة سلة معاقين	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	علي حسين فليح	استاذ دكتور	التدريب الرياضي المعاقين	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	روى صلاح	استاذ مساعد	فسجلة التدريب كرة السلة	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	مصطفى عبد الزهرة	استاذ مساعد	القياس والتقويم	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	مصطفى سلطان	استاذ مساعد	تدريب معاقين	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
15	علي محمد ياسين	استاذ مساعد	التعلم الحركي كرة السلة	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
16	علي عزيز	مدرس دكتور	التعلم الحركي كرة السلة	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
17	م. كرار صلاح سلمان	مدرس	اختبارات وقياس كرة سلة	وزارة التربية المديرية العامة لتربية ميسان

ملحق رقم (2)

يبين الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم استمارة تقويم البرنامج والتمرينات والوحدات التدريبية

ت	اسم المختص	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	عبد الامير علوان هاشم	استاذ دكتور	تدريب رياضي كرة السلة	خبير سلوي معتمد في الاتحاد الفرعي – بصره
2	حيدر عبد الرزاق	استاذ دكتور	تدريب رياضي كرة سلة	جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	محمد صالح محمد	استاذ دكتور	تدريب رياضي كرة السلة	الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	علي سموم الفرطوسي	استاذ دكتور	اختبارات كرة سلة	الجامعة المستنصرية كلية التربية السياسية
5	مهند عبد الستار العاني	استاذ دكتور	تدريب كرة سلة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	وسن حنون الساعدي	استاذ دكتور	فسجلة تدريب كرة سلة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	عادل ناجي	استاذ دكتور	تدريب راضي كرة سلة	جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	علي عبدا لأئمه كاظم	استاذ دكتور	طرائق كرة سلة	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	حبيب شاكر علي	استاذ دكتور	تدريب رياضي كرة السلة	جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	محمد عبد النبي	استاذ دكتور	تدريب رياضي كرة السلة	جامعة واسط كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	بشار عبد اللطيف	استاذ دكتور	تعلم حركي كرة السلة	جامعة القاسم الخضراء
12	علي حسين فليح	استاذ دكتور	التدريب الرياضي المعاقين	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	روى صلاح	استاذ مساعد	فسجلة التدريب كرة السلة	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	عمر عبد الغفور	استاذ مساعد	تدريب رياضي كرة السلة	الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
15	احمد كريم	استاذ مساعد	تدريب رياضي كرة السلة	جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق رقم (3)

يبين الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم الاستمارة التي تخص اختبارات البحث

ت	اسم المختص	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	مجيد جاسب حسين	استاذ دكتور	فسلجه تدريب	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د مصطفى عبد الرحمن	استاذ دكتور	اختبارات كرة سلة	جامعة البصرة -كلية التربية الرياضية
3	حيدر عبد الرزاق	استاذ دكتور	تدريب رياضي كرة سلة	جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عبد الرزاق كاظم علي	استاذ دكتور	تدريب رياضي جمناستك	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	رحيم عطية جناتي	استاذ دكتور	اختبارات كرة قدم	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د جمال صبري فرج	استاذ دكتور	تدريب كرة سلة	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	علي سموم الفرطوسي	استاذ دكتور	اختبارات كرة سلة	الجامعة المستنصرية كلية التربية السياسية
8	مهند عبد الستار العاني	استاذ دكتور	تدريب كرة سلة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	وسن حنون الساعدي	استاذ دكتور	فسجلة تدريب كرة سلة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	فلاح حسن الخفاجي	استاذ دكتور	فسلجة تدريب كرة سلة	جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	قاسم محمد عباس	استاذ دكتور	بايو ميكانيك كرة السلة	جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	فارس سامي	استاذ دكتور	اختبارات كرة سلة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	علي حسين فليح	استاذ دكتور	التدريب الرياضي المعاقين	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	مصطفى عبد الزهرة	استاذ مساعد	القياس والتقويم	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (4)

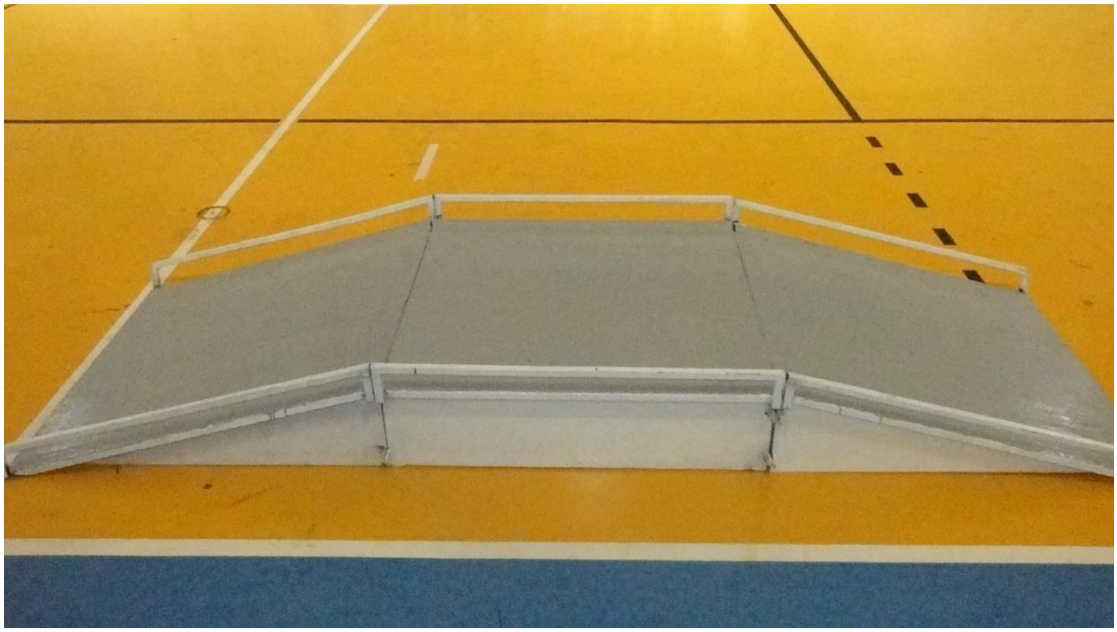
الأجهزة المستخدمة في المنهج

1 الجسر.

هو أحد الوسائل التدريبية التي صنعها الباحث لعدم توفره في الأسواق العراقية وصعوبة الحصول عليه من الخارج , وهو عبارة عن جهاز مصنوع من الحديد طوله(3.16م) وعرضه (1,20م) , يتكون الجهاز من ثلاث قطع لسهولة نقله ملتصقة مع بعضها بواسطة (براغ) من الأعلى والأسفل , والقطعة الأولى طولها (1م) وهي بداية الصعود , ثم بعد ذلك القطعة الوسطية بالقياس نفسه وهي مستوية تمثل المرحلة الثانية من الجهاز , والقطعة الأخيرة هي لنزول اللاعبين وهي المرحلة النهائية بالطول نفسه , يوجد على جانبي الجسر قطعة حديد وبارتفاع (8سم) وعلى طول الجهاز وذلك لسلامة اللاعبين من السقوط على الجانبين أثناء الأداء وكما في الصورة (1) .

وكان هدف هذه الوسيلة التدريبية رفع المتطلبات البدنية قيد الدراسة وخصوصا القوة والمطاولة أثناء الصعود والسرعة أثناء النزول , وعند إضافة الكرة مع الأداء ساعد اللاعب على الأداء المهاري أثناء الاستلام وهو على الجسر مع استمرار الحركة بالاحتفاظ بالكرة مابين فخذيه بحسب قانون اللعبة وانتهاء الأداء بالتهديف .

أما من ناحية السلامة في الأداء على الجسر فقد قام التأكد منها وإبعاد جميع المخاطر عن أداء اللاعبين .



صورة (1) توضح الوسيلة التدريبية (الجسر)

2-الحبال المطاطية .

هي عبارة عن حبال مطاطية متعددة الألوان يبلغ طول الواحد منها (1.45سم) في وضعها الطبيعي , وفي حالة المط تصل إلى (4م) , وتثبت تلك الحبال من إحدى طرفيها بالكرسي المتحرك بواسطة الحمالات المثبتة في نهاية الحبل والطرف الآخر يثبت في مكان داخل الملعب , في حالة الحركة إلى الأمام وزيادة القوة الاندفاعية للأمام , وبالعكس يربط الكرسي من الأمام عند زيادة قوة الدفع للخلف , كما بالإمكان رفع الحمالات الحديد وتثبيت الحبال على الذراعين للاعب لغرض زيادة قوة الذراعين على وفق الحركات المطلوبة .

علما إن هذه الحبال متوفرة في الأسواق المحلية وبأسعار مناسبة وكان عمل الباحثة فقط توظيفها وتغيير شكل حركتها بما يتطلب حركة المعاق وطبيعة لعبة كرة السلة على الكراسي

المتحركة , أي التحكم بشكل الأداء وليس بصنع الوسيلة , والصور (3) توضح الحبال المطاطية .

صورة (3) توضح الوسيلة التدريبية (الحبال المطاطية)

3-الجدار المتحرك .

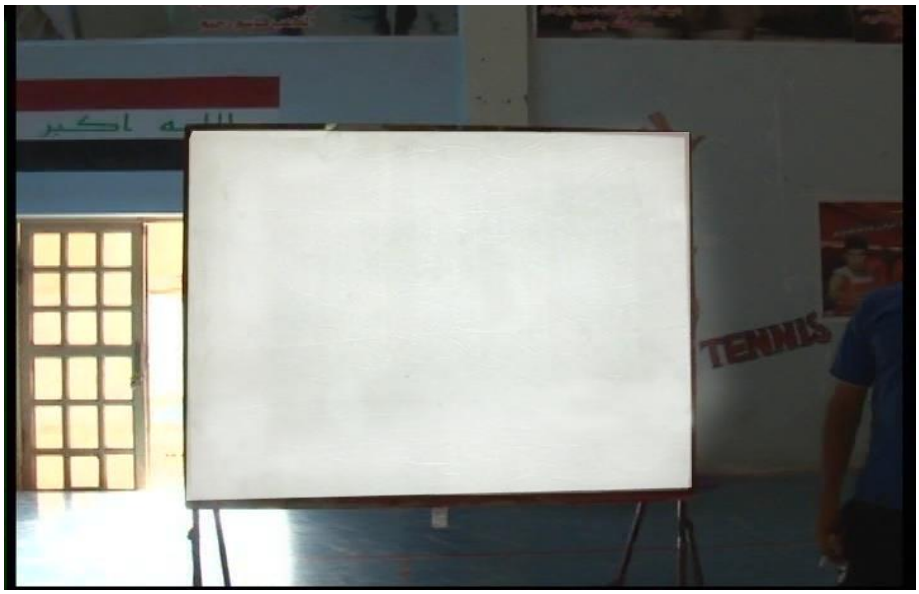
اعتمد الباحثة على الجدار المتحرك الذي صنعه (علي عاشور عبيد) [1] في أطروحته للدكتوراه , والذي وجد الباحث إن هذا الجدار ملائم لعينة بحث المعاقين والذي يساعدهم في الأداء المهاري مع حركتهم في الكرسي إذ بإمكان التنقل بالجدار مع الحركة بالكرسي المتحرك , وهذا الجدار مهم في رفع مستوى الأداء المهاري .

---

[1] علي عاشور عبيد : تصميم وتقنين اختبارات لقياس الأداء الهجومي المركب بدلالة السرعة الانتقالية وتحمل السرعة للاعبي كرة السلة المتقدمين , أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة , 2014 , ص57 .

والمواصفات أدناه منقولة نصا كما وصفه صانعه وكما يأتي :

(وهو عبارة عن أداة متكونة من جزئيين مصنوع من الحديد الخفيف للهيكل بأبعاد (1.20م) طول وعرض (1.40م) و(1م) ارتفاعه عن الأرض وبوزن (20 كغم) , وقاعدة متحركة مصنوعة أيضا من الحديد الخفيف ذو أربع أرجل بعجلات ليسهل تحريكه من مكان إلى آخر , والجدار المثبت على الهيكل الحديد مصنوع من الخشب المضغوط لكي يكون صلبا وذا ارتداد



ملحق (5)

الوحدات التدريبية

الأسبوع: الأول **الشدة: 90%**

الوحدة التدريبية (1) (2) (3) **زمن التمرينات:(58-60 دقيقة)**

ت	التمرين	شدة التمرين	الحجم		زمن التكرار	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
			التكرار	المجموعات		الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات		
	- تمرين قوة متحركة : ينطلق اللاعب من مسافة (3م) عن مرتفع (جسر) مصنع الذي يبلغ ارتفاعه (26سم) ثم الصعود عليه والنزول من الجهة الأخرى ليؤدي حركة متعرجة على الشاخص الخمسة الموضوعة بشكل دائري (المسافة بين شاخص وأخر (2م) ثم العودة للصعود على الجسر والنزول إلى خط البداية وهكذا يكرر التمرين مرة أخرى.	%90	2	2	3,32 د	3د	5د	60 د	
	- تمرين قوة ثابتة : الاستناد على الكرسي ورفع الجسم بمد الذراعين والبقاء ثابت لمدة (10 ثاني) .	%90	3	2	3,45 د	2د	3د		
	-تمرين قوة متحركة : الانطلاق من نهاية الملعب إلى المنتصف الذي فيه مرتفع (جسر)الصعود على الجسر والتوقف لاستلام الكرة من الزميل وإرجاعها أليه والاستمرار إلى السلة الثانية لاستلام الكرة مرة أخرى من الزميل نفسه والتهديف نحو السلة .	%90	3	2	2,56 د	3د	5د		
	-تمرين قوة ثابتة: الجلوس على كرسي ثابت ومقفل ودفع الجدار بمد الذراعين لمدة (10) ثانية	%90	3	2	3,33 د	2د	3د		

الأسبوع: الثاني **الشدة: 95%**

الوحدة التدريبية (4) (5) (6) **زمن التمرينات(68دقيقة)**

ت	التمرين	شدة التمرين	الحجم		زمن التكرار	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
			التكرار	المجموعات		الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات		
	– تمرين قوة متحركة : ينطلق اللاعب الذي يضع كرة طبية بوزن (5كغم)على فخذيه من أمام مرتفع (جسر) ثم يبدأ بالصعود والنزول إلى الشاخص الأول الذي يبعد عن اليمين بمسافة (10م) ويدور حوله ليعود ليصعد الجسر وينزل للدوران حول الشاخص في الاتجاه الآخر الذي يبعد أيضا (10م) ليدور حوله وهكذا	%95	6	4	150 ثا	40 ثا	60 ثا	68 د	
	– تمرين قوة ثابتة : الاستناد على الكرسي ورفع الجسم بمد الذراعين والبقاء ثابت لمدة (10 ثاني) .	%95	6	4	150 ثا	40 ثا	60 ثا		
	–تمرين قوة متحركة : ربط الذراعين بالحبال المطاطية من الخلف ومن منطقة العضد ويحاول اللاعب رمي الكرة على الجدار المتحرك أمامه واستلام الكرة مرة أخرى وهكذا.	%95	6	4	150 ثا	40 ثا	60 ثا		
	–تمرين قوة ثابتة: الجلوس على كرسي ثابت ومقفل ودفع الجدار بمد الذراعين لمدة (10) ثانية.	%95	6	4	150 ثا		60 ثا		

الأسبوع: الثالث الشدة: 85%

الوحدة التدريبية (7) (8) (9) زمن التمرينات90(دقيقة)

ت	التمرين	شدة التمرين	الحجم		زمن التكرار	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
			التكرار	المجموعات		الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات		
	– تمرين قوة متحركة : ينطلق اللاعب من خط نهاية الملعب للمرور بين الشواخص التي يبلغ عددها (3شواخص) والمسافة بينهما (2م) ثم الصعود إلى المرتفع (جسر) والنزول في الجهة المقابلة والمرور بين الشواخص الأخرى بالعدد نفسه والقياسات ثم التهديف نحو السلة ومتابعة الكرة والعودة مرة أخرى نحو خط البداية والمرور بين الشواخص للبدء من جديد .	%85	9	2	16,22 د	3 د	5 د		
	– تمرين قوة ثابتة : الاستناد على الكرسي ورفع الجسم بمد الذراعين والبقاء ثابت لمدة (10 ثاني)	%85	6	2	1 د	2 د	3 د	90 د	
	–تمرين قوة متحركة : الدوران (10مرات) مع استلام كرة طبية زنة (3كغم) ورميها في كل مرة للأمام وثم العودة مرة أخرى للتمرين نفسه .	%85	7	2	14,32 د	3 د	5 د		
	–تمرين قوة ثابتة: الجلوس على كرسي ثابت ومقفل ودفع الجدار بمد الذراعين لمدة (10) ثانية.	%85	6	2	دقيقة واحدة	2 د	3 د		

الأسبوع: الرابع **الشدة: 95%**

الوحدة التدريبية (10) (11) (12) **زمن التمرينات(87دقيقة)**

ت	التمرين	شدة التمرين	الحجم		زمن التكرار	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
			التكرار	المجموعات		الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات		
	– تمرين قوة متحركة : الانطلاق من نهاية الملعب إلى المنتصف الذي فيه الجسر والصعود والدوران على الجسر وتكملة الانطلاق لنهاية الملعب المقابل والعودة مرة أخرى. – تمرين قوة ثابتة : الاستناد على الكرسي ورفع الجسم بمد الذراعين والبقاء ثابت لمدة (10 ثاني) –تمرين قوة متحركة : يربط الحبل المطاطي بالكرسي من الخلف, يقوم اللاعب بسحب الكرسي إلى الأمام حتى يصل إلى الحد النهائي لسحب الحبل , ثم يترك الكرسي ليعود ولكن يبقى في حالة شد ليقوم بالسحب مرة أخرى وهكذا . –تمرين قوة ثابتة: الجلوس على كرسي ثابت ومقفل ودفع الجدار بمد الذراعين لمدة (10) ثانية.	%95	6	6	145 ثا	40 ثا	65 ثا	87 د	
		%95	6	6	145 ثا	40 ثا	65 ثا		
		%95	6	6	145 ثا	40 ثا	65 ثا		
		%95	6	6	145 ثا	40 ثا	65 ثا		

الأسبوع: الخامس **الشدة: % 100**

الوحدة التدريبية (13) (14) (15) **زمن التمرينات(72دقيقة)**

ت	التمرين	شدة التمرين	الحجم		زمن التكرار	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
			التكرار	المجموعات		الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات		
	– تمرين قوة متحركة : الانطلاق من نهاية الملعب إلى المنتصف الذي فيه الجسر والصعود على الجسر والتوقف لاستلام الكرة من الزميل وإرجاعها أليه والاستمرار إلى السلة الثانية لاستلام الكرة مرة أخرى من الزميل نفسه والتهديف نحو السلة .	%100	4	6	130 ثا	25 ثا	60 ثا		
	– تمرين قوة ثابتة : الاستناد على الكرسي ورفع الجسم بمد الذراعين والبقاء ثابت لمدة (10 ثاني)	%100	4	6	130 ثا	25 ثا	60 ثا	72 د	
	–تمرين قوة متحركة : تربط الحبال المطاطية أسفل بجانب القدمين , يبدأ اللاعب بسحب الحبال إلى الأعلى وبكلتا اليدين مرة واحدة , ثم يقوم بالتناوب بالسحب مرة يمين وأخرى يسار لعدد من المرات.	%100	4	6	130 ثا	25 ثا	60 ثا		
	–تمرين قوة ثابتة: الجلوس على كرسي ثابت ومقفل ودفع الجدار بمد الذراعين لمدة (10) ثانية.	%100	4	6	130 ثا	25 ثا	60 ثا		

الأسبوع: السادس **الشدة: % 90**

الوحدة التدريبية (16) (17) (18) **زمن التمرينات(62.5دقيقة)**

ت	التمرين	شدة التمرين	الحجم		زمن التكرار	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
			التكرار	المجموعات		الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات		
	– تمرين قوة متحركة : الانطلاق من نهاية الملعب إلى المنتصف الذي فيه الجسر والصعود والدوران على الجسر وتكملة الانطلاق لنهاية الملعب المقابل والعودة مرة أخرى.	%90	5	6	130 ثا	35 ثا	80 ثا	5،62 د	
	– تمرين قوة ثابتة : الاستناد على الكرسي ورفع الجسم بمد الذراعين والبقاء ثابت لمدة (10 ثاني)	%90	5	6	130 ثا	35 ثا	80 ثا		
	–تمرين قوة متحركة : ربط الذراعين من الخلف ومن منطقة العضد ويحاول اللاعب رمي الكرة على الجدار المتحرك أمامه واستلام الكرة مرة أخرى وهكذا.	%90	5	6	130 ثا	35 ثا	80 ثا		
	–تمرين قوة ثابتة: الجلوس على كرسي ثابت ومقفل ودفع الجدار بمد الذراعين لمدة (10) ثانية.	%90	5	6	130 ثا	35 ثا	80 ثا		

الأسبوع: السابع **الشدة: % 85**

الوحدة التدريبية (19) (20) (21) **زمن التمرينات(76.دقيقة)**

ت	التمرين	شدة التمرين	الحجم		زمن التكرار	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
			التكرار	المجموعات		الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات		
	– تمرين قوة متحركة : ينطلق اللاعب من خط نهاية الملعب للمرور بين الشواخص التي يبلغ عددها (3شواخص) والمسافة بينهما (2م) ثم الصعود إلى المرتفع (جسر) والنزول في الجهة المقابلة والمرور بين الشواخص الأخرى بالعدد نفسه والقياسات ثم التهديف نحو السلة ومتابعة الكرة والعودة مرة أخرى نحو خط البداية والمرور بين الشواخص للبدء من جديد .	%85	8	6	130 ثا	20 ثا	60 ثا	76 د	
	– تمرين قوة ثابتة : الاستناد على الكرسي ورفع الجسم بمد الذراعين والبقاء ثابت لمدة (10 ثاني) .	%85	8	6	130 ثا	20 ثا	60 ثا		
	–تمرين قوة متحركة : الدوران (10مرات) مع استلام كرة طبية زنة (3كغم) ورميها في كل مرة للأمام وثم العودة مرة أخرى للتمرين نفسه .	%85	8	6	130 ثا	20 ثا	60 ثا		
	–تمرين قوة ثابتة: الجلوس على كرسي ثابت ومقفل ودفع الجدار بمد الذراعين لمدة (10) ثانية.	%85	8	6	130 ثا	20 ثا	60 ثا		

الأسبوع: الثامن **الشدة: % 90**

الوحدة التدريبية (22) (23) (24) **زمن التمرينات(68.دقيقة)**

ت	التمرين	شدة التمرين	الحجم		زمن التكرار	الراحة		زمن التمرين الكلي	الملاحظات
			التكرار	المجموعات		الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات		
	– تمرين قوة متحركة : الانطلاق من نهاية الملعب إلى المنتصف الذي فيه الجسر والصعود والدوران على الجسر وتكملة الانطلاق لنهاية الملعب المقابل والعودة مرة أخرى.	%90	6	64	150 ثا	40 ثا	60 ثا	68 د	
	– تمرين قوة ثابتة : الاستناد على الكرسي ورفع الجسم بمد الذراعين والبقاء ثابت لمدة (10 ثاني)	%90	6	4	150 ثا	40 ثا	60 ثا		
	–تمرين قوة متحركة : ربط الذراعين من الخلف ومن منطقة العضد ويحاول اللاعب رمي الكرة على الجدار المتحرك أمامه واستلام الكرة مرة أخرى وهكذا.	%90	6	4	150 ثا	40 ثا	60 ثا		
	–تمرين قوة ثابتة: الجلوس على كرسي ثابت ومقفل ودفع الجدار بمد الذراعين لمدة (10) ثانية.	%90	6	4	150 ثا	40 ثا	60 ثا		

ملحق رقم (6)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	موقع العمل
1	حسين علي هامل	رئيس اللجنة الفرعية في ميسان
2	سعد عبد الجبار	مدرب
3	م.كرار صلاح سلمان	مدرب
4	محمد عبد الله	طالب ماجستير
5	علي رضا	طالب ماجستير
6	مصطفى محمد سيد	طالب ماجستير
7	فاضل عباس	طالب ماجستير
8	كرار حميد	طالب ماجستير
9	علي عودة	طالب ماجستير
10	علي جاسم	المصور

ملحق رقم (7)

تسهيل مهمة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
وحدة الدراسات العليا

Ministry of Higher Education and Scientific Research
UNIVERSTY OF MISAN
COLLECE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE
Graduate Student Unit

العدد/ ٣٢٨
التاريخ/ ٧/ ١٠/ ٢٠٢١

NO:
Date: / /

إلى/ لجنة ميسان لرياضة المعاقين
م/ تسهيل مهمة

تهديكم أطيب التحيات ،

تتقدم عماده كليتنا بخالص التحية والتقدير لكم وفي إطار التعاون العلمي والتعاون المشترك فيما بيننا يرجى تسهيل مهمة طالبة الماجستير (**مناهل صابر ماجد**) أحد طلبة الدراسات العليا / الماجستير في كليتنا لغرض أكمال إجراءات بحثه الموسوم ((**تطبيق تدريبات المقاومة الثابتة والمتحركة في تطوير بعض انواع القوة والمهارات الاساسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة**))

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية والتربوية ..... مع التقدير

أ.م د حسن غالي مهاوي
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
٢٠٢١/١٠/ ٧

نسخه منه الى/
- مكتب السيد العميد... للتفضل بالاطلاع مع التقدير
- مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... للعرض أعلاه مع التقدير
- الدراسات العليا .... للحفظ مع الإحاليات مع التقدير
- الحاضرة

IRAQ - MISAN - AL _ AMARA
العراق - ميسان - العمارة

Email:- sport@uomisan.edu.iq

istry of Higher Education and Scientific Research
UNIVERSTY OF MISAN
ECE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE
Graduate Student Unit

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
وحدة الدراسات العليا

العدد/ ٢٢٩
التاريخ/ ٢٠٢١/١٠/٤

te: / /

إلى/ ممثلية اللجنة الاولمبية في ميسان

م/ تسهيل مهمة

تهديكم أطيب التحيات ،

تتقدم عماده كليتنا بخالص التحية والتقدير لكم وفي إطار التعاون العلمي والتعاون المشترك فيما بيننا يرجى تسهيل مهمة طالبة الماجستير (**مناهل صابر ماجد**) أحد طلبة الدراسات العليا / الماجستير في كليتنا لغرض أكمال إجراءات بحثها الموسوم ((**تطبيق تدريبات المقاومة الثابتة والمتحركة في تطوير بعض انواع القوة والمهارات الاساسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة**)) على قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية والتابعة لممثلية اللجنة الاولمبية في ميسان

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية والتربوية ..... مع التقدير

أ.م.د حسن غالي مشاوي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠٢١/١٠/٤

نسخه منه الى/

- مكتب السيد العميد... للتفضل بالإطلاع مع التقدير
- مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... للعرض إعلاه مع التقدير
- الدراسات العليا .... للحفظ مع الأوليات مع التقدير
- الصادرة

mail:- sport@uomisan.edu.iq

IRAQ - MISAN - AL _ AMA
العراق - ميسان - العمارة

ملحق رقم (8) صور للعينة البحث

الاتحاد الفرعي للتايكواندو
مدرسة الشهيد وسام عرنيس
للتايكواندو

B612

Abstract

((The effect of special strength exercises on some types of muscular strength and the accuracy of offensive skills performance of basketball players on wheelchairs))

Manahil Saber Majid Prof.Dr. Ahmed Abd Al-Imamah

The letter contained five chapters:

The importance of the research lies in subjecting basketball players in wheelchairs to special strength exercises in some types of muscular strength and the accuracy of the offensive skills of basketball players on wheelchairs.

As for the research problem, and through informing the researcher and her information of the science of sports training and basketball, and her meeting with some specialists in this field and reviewing some research and sources, she noticed that the performance level of some offensive skills of the basketball team on wheelchairs performs well in the first runs and the scoring process continues to decrease, but Sometimes it requires the use of strength exercises that help in developing, improving and mastering the offensive skills of this category, which are in harmony with the atmosphere of competition in execution. Most of the exercises for people with disabilities are special exercises as they depend mainly on similar exercises in their performance in the direction of the movement to be learned, whether these exercises represent a “part” or a group of parts of the basic movement, as well as the special exercises are directed towards the specific game and can be distributed in the effect of kinetic effects Therefore, it must be chosen well in terms of focus and impact.

Research Objectives - Preparing special strength exercises in some types of muscular strength and the accuracy of offensive skills performance for wheelchair basketball players.

Research hypotheses: There are significant differences between the results of the tribal and remote tests for the control and experimental groups and in favor of the

post tests in the effect of special strength exercises on some types of muscle strength and the accuracy of offensive skills performance of basketball players on wheelchairs

The human field: Paralympic Committee players in Maysan wheelchair basketball, "The Martyr Wissam Oreibi" Olympic Hall in Maysan Governorate. For the period from 10/25/2021 to 3/25/2022.

Conclusions: Special strength exercises in some types of muscle strength and the accuracy of offensive skills performance are important in developing some types of strength and offensive skills for wheelchair basketball players.

Ministry of Higher Education & Scientific Research
University of Misan
College of Physical Education and Sports Sciences

THE EFFECT OF SPECIAL STRENGTH EXERCISES ON SOME TYPES OF MUSCULAR STRENGTH AND THE ACCURACY OF OFFENSIVE SKILLS PERFORMANCE OF BASKETBALL PLAYERS ON WHEELCHAIRS

Thesis Submitted by

Manahil Saber Majid To

The council of the college of physical education/ University of Misan as partial requirement for gaining the master degree in Physical Education

Advisor

Prof.Dr. Ahmed Abd Al-Imamah

1444 **2022**