

(تأثير تمارين بالرشاقة الخاصة بالذراعين وعلاقته بسرعة أداء الحجز ودقة مهارة التهديد من الحركة للاعبين كرة السلة للكراسي المتحركة للمتقدمين)

م.د نديمة بدر محمد م.د حسين كريم حسون السيد / أحمد وليد رحمه

### ملخص بحث

ان تبادل الأثر بين تطور المعرفة والعلوم وحاجات الإنسان أدى الى حدوث تغييرات وتعديلات في مجالات الحياة المختلفة وتكمن مشكله البحث أن اللاعبين يفتقدون الرشاقة في المهارات الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة من المهارات سرعة اداء الحجز والتهديد ،أما هدف البحث التعرف على تأثير تمارين بالرشاقة الخاصة للذراعين وعلاقتها سرعة الحجز ودقة التصويب من الحركة للاعبين منتخب ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة أما فرض البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة. ما منهجية البحث وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة ،وعينة البحث مجموعة من لاعبي منتخب لجنة ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة والبالغ عددهم (١٢) لاعباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية ) وعن طريق القرعة بواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة. ،ومن خلال النتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات وأهمها أفضلية المجموعه التجريبية في تطوير سرعة الأداء الحجز ودقة التهديد من الحركة لدى المجموعه التجريبية من لاعبي كرة ألسله على الكراسي المتحركة.

**(The effect of the arms-training exercises and its relationship to the speed of reservation performance and the accuracy of the scoring skill of movement for basketball wheelchairs for applicants)**

**Dr. Nadima Badr Mohamed Dr. Hussein Karim Hassoun El-Sayed / Ahmed Walid Rahma**

**nabema.b@yahoo.com- husianhasone@gmail.com - aw95328@gmail.com**

**Research summary**

**The exchange of impact between the development of knowledge, science and human needs has led to changes and modifications in different areas of life and the research problem lies in the fact that players lack agility in offensive skills in basketball on wheelchairs from the speed of performance of the reservation and scoring, while the aim of the research is to identify the effect of exercises with special agility for the arms And their relationship to speed of**

reservation and accuracy of the movement of the Maysan basketball team on wheelchairs, and the imposition of the research there are statistically significant differences between the results of the pre and post tests of the experimental group and in favor of the dimensional tests. What is the research methodology and the experimental approach was used to suit its nature of the problem, and the sample of the research is a group of (12) players in the Maysan Basketball Committee on wheelchairs and they were divided into two groups (control) and (experimental) and by lottery by (6) players for each Collection. Through the results, conclusions were reached, the most important of which is the preference of the experimental group in developing the speed of reservation performance and the accuracy of scoring from the movement of the experimental group of basketball players in wheelchairs

#### ١-مقدمة البحث وأهميته :

ان تبادل الأثر بين تطور المعرفة والعلوم وحاجات الإنسان أدى الى حدوث تغييرات وتعديلات في مجالات الحياة المختلفة ، ومن هذه المجالات التي نالها نصيب واخر من التغيير والتطور في المجال الرياضي ، اذ لم تعد الرياضة جهداً و عرقاً وعضلات وانجازا رياضيا بل اصبحت تهدف الى تربية الانسان واداة بناءه الجسمي والبدني وفق صيغ اداء فسيولوجي افضل ، مما يحسن فن سبل تطور اللاعب لقدراته البدنية والنفسية والعقلية على نحو يخدم اللاعب الامثل للطاقة. والرياضة التنافسية تتطلب بذل الجهد المستمر واستخدام جميع الوسائل المتاحة للوصول الى افضل مستوى عن طريق التدريب المخطط والمبرمج له وكل ما يتعلق بالتدريب الرياضي من علوم وطرق و وسائل مختلفة. لقد احدثت التغييرات الاجتماعية وخاصة في ضوء المتغيرات البدنية والحركية والمهاري والعقلي ورياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة لا تختلف عن كرة السلة للأصحاء فجميع قواعد القانون الدولي مطبقة فيما عدا بعض التعديلات التي يمكن الإلمام بها بسهولة. ان التدريب على التمرينات الخاصة بالرشاقة الحديثة للرياضي أصبح العملية المثلى للوصول بلاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة الى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال أعدادهم في شتى الصفات ومنها الصفات البدنية وحركية والمهارية التي تعد حلقة فاعلة ومؤثرة تسهم في الوصول بالمهارة الى مستوى عال خلال المباراة ، وخاصة في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة التي تعد من الألعاب التي تحتاج إلى القدرات الحركية وسرعة الحجز ودقة التصويب فضلاً عن أثرها التدريبي على التوصل إلى الطريقة الأفضل في تطوير أوجه القوة حسب نوعيتها، فضلاً عن إيجاد الطريقة الأفضل لتطوير الإنجاز في الفعالية لأن الطريقة التي يتم تجربتها ربما تكون الأفضل حسب خصوصية فئة العوق التي تناولها البحث. تحقيق ذلك برزت مشكلة البحث في محاولة لاستخدام محاولة لتطوير الرشاقة الخاصة



بالذراعين وعلاقته بسرعة الحجز ودقة التصويب من الحركة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

#### ١-٢ مشكلة البحث:

يعد الخوض في حل مشاكل ذوي الاحتياجات الخاصة احد أصعب الطرق التي يسلكها الباحث للحصول على بحث مميز كون هذه الشريحة من الرياضيين تؤثر على حياتهم مجموعة كبيرة ونتيجة لعملية كمناسب في هيئة رعاية ذوي الإعاقة والاحتياجات الخاصة وإجرائي الكثير من المقابلات مع المدربين الذين يعملون مع فرق كرة السلة على الكراسي المتحركة ومن خلال مشاهدتنا لمعظم مباريات الدوري المحلي تم تحديد اهم ما يعيق تحقيق النتيجة هو ضعف بين الحجز والتهديف لذلك نشاهد خلو البرامج التدريبية التي تناولت فئة رياضيين هذه الشريحة (الكراسي المتحركة) والتي تناولت سبل تطوير قدراتهم البدنية و المهارية والتي ترتبط بالعمل بالقدرة الحركية ومن هنا فقد اختار الباحثون تأثير تمارين بالرشاقة الخاصة للذراعين وعلاقته بالحجز ودقة مهارة التهديف من الحركة للاعبين كرة السلة المتقدمين على الكراسي المتحركة وليكون موضوعا لبحثه.

#### ١-٣ أهداف البحث:

١- أعداد تمارين بالرشاقة الخاصة للذراعين وعلاقتها سرعة الحجز ودقة التصويب من الحركة للاعبين منتخب ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة .

٢- التعرف على تأثير تمارين بالرشاقة الخاصة للذراعين وعلاقتها سرعة الحجز ودقة التصويب من الحركة للاعبين منتخب ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة

#### ١-٤ فروض البحث

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في الرشاقة الخاصة للذراعين وعلاقتها بسرعة الحجز ودقة التصويب من الحركة للاعبين منتخب ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة

#### ١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو منتخب محافظة ميسان بكرة السلة على الكراسي المتحركة.

١-٥-٢ المجال الزمني : ١٢ / ١٢ / ٢٠١٩ ولغاية ٣٠ / ٢ / ٢٠٢٠

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة الشهيد سعد خلف في محافظة ميسان

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### ١-٣ منهجية البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث وبأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة مرجعاً للمقارنة بحيث تكون المجموعات " متكافئة تماماً في ظروفها جميعاً ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية.

### ٢-٣ مجمع وعينة البحث

حدد مجتمع البحث بلاعبين منتخب محافظة ميسان على الكراسي المتحركة ،في حين مثل منتخب محافظة ميسان على الكراسي المتحركة عينة البحث الرئيسة وجمع أفرادها وبالبلغ عددهم ( ١٢ ) لاعباً ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم على مجموعتين الأولى تجريبية وبواقع (٦) لاعبين ، والثانية ضابطة وبواقع ( ٦ ) لاعبين أيضاً. وبعدها قام الباحثون بإجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة ، وكما يبيئه الجداول ( ١ )

### جدول (١)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المستخدمة

الدالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
غير دال	٠,٦٩	٠,٤٠	٠,٥٩	١٤,٧٣	١,٢٨	١٤,٥٠	زمن	اختبار الزكزاك بطريقة بارو
غير دال	٠,٣٦	٠,٩٤	٠,٨٨	١٢,٩٩	٠,٨٧	١٢,٥١	زمن	سرعة الحجز
غير دال	٠,٨٢	٠,٢٢	٠,٧٥	٨,٨٣	١,٦٧	٩,٠٠	درجة	دقة التصويب من الحركة

معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (٠,٠٥)$

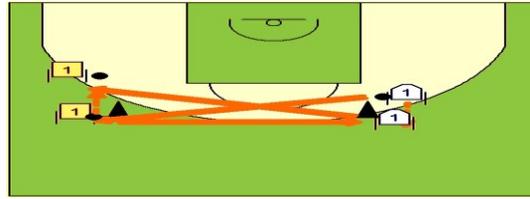
وبتطبيق قانون (T) للعينات المستقلة على البيانات الخاصة بالاختبارات كانت قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية مما يشير إلى أن الفروق مابين المجموعتين غير معنوية أي أن المجموعتين متكافئتان .

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



**الأدوات :** ميدان للركض مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة طوله (٤,٧٥) وعرضه (٣م) ، ساعة إيقاف ، خمسة قوائم (لا يقل ارتفاعه القائم عن (٣٠سم)) والمسافة بين خط البداية والقائم الأول هي (٧٥سم).

**مواصفات الأداء :** يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إعطائه الإشارة في البدء يقوم بالتحرك بالكرسي المتعرج بين القوائم الخمسة والعودة إلى البداية. **حساب الدرجة :** يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر لقطع المسافة من البداية الى النهاية وتعطى لكل لاعب محاولتين واحتساب أفضلها



شكل (١) يوضح اختبار الرشاقة

**ثانياً: قياس سرعة الحجز: (٢)**

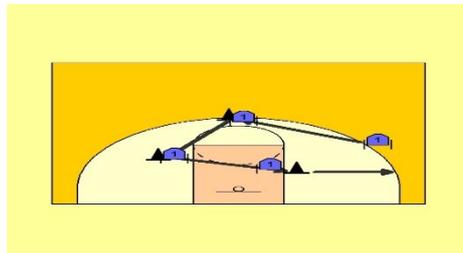
**اسم الاختبار (الثاني عشر) :** سرعة اداء الحجز (معدل).

**الغرض من الاختبار :** قياس سرعة الحجز .

**الادوات :** شواخص على شكل لاعب، وصافرة، وساعة توقيت.

**مواصفات الأداء :** يوضع ثلاثة شواخص داخل منطقة الزون على شكل مثلث يقوم اللاعب المختبر بالحركة من بداية إنطلاق صافرة نحو الشاخص الأول ثم الانطلاق نحو الثاني ثم إلى الثالث.

**تسجيل:** يتم حساب وقت الأداء.



الشكل (٢) يوضح اختبار سرعة الحجز

**ثالثاً: التهديف اختبار التصويب من الحركة بكرة السلة على الكراسي المتحركة (١)**

(١) نزار علي جبار : بناء وتقنين اختبارات للمهارات الاساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى . (٢٠١٩)، ص٦٤.



ثانياً: اختبار التصويب من الحركة بكرة السلة على الكراسي المتحركة:

الهدف من الاختبار :

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

الأدوات المستخدمة :

كرة سلة ، هدف كرة سلة ، كرسي متحرك .

طريقة أداء الاختبار :

يتم أداء التصويب من الحركة من خلف خط الرمية الحرة.

شروط الاختبار :

- لكل مختبر الحق في أداء عشرة رميات من أمام السلة ومن خلف خط الرمية الحرة .
- تعتبر المحاولة فاشلة إذا تجاوز المختبر بكرسيه المتحرك خط الرمية الحرة .
- تعتبر المحاولة فاشلة إذا قام المختبر بأداء التصويب والكرسي ثابت .
- يحق للمختبر أداء بعض الرميات على سبيل التجريب .

التسجيل :

- تحتسب درجتين عند دخول الكرة في السلة .
- تحتسب درجة واحدة في حال لامست الكرة السلة ولم تدخل .
- تحتسب صفر في حال عدم ملامسة الكرة السلة ولم تدخل
- الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠١٩/١٢/١٢ على لاعبي مجتمع البحث هم منتخب محافظة ميسان بكرة السلة على الكراسي المتحركة والبالغ عددهم (٤) لاعباً قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته ، وقام بتطبيق الاختبارات التي وضعها هادفاً من ورائها ما يلي:

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات التي ستستخدم في التجربة الميدانية .
- ٢- التأكد من سهولة إعداد الاختبارات وتنفيذها .
- ٣- ملاحظة مدى ملائمة كادر العمل المساعد .

(١) أحمد عامر محمد علي: تأثير تمارين خاصة في تطوير تحمل القدرة والإدراك الحس - حركي ودقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الفئات العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل. (٢٠١٣)، ص٦٦.



٤- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات الرشاقة وسرعة الحجز واختبار دقة التصويب من  
الحركة بكرة السلة

### ٣-٥ الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة قبل البدء بالمنهج التدريبي، وقد اشتملت على  
الاختبارات(الرشاقة وسرعة الحجز واختبار دقة التصويب من الحركة بكرة السلة بكرة السلة على  
الكراسي المتحركة) يوم السبت والاحد في تمام الساعة العاشرة صباحاً بتاريخ ١٣-١٤/  
٢٠١٩/١٢ في قاعة وسام عريبي الاولمبية

### ٣-٦ المنهج التدريبي:

يحتوي المنهج التدريبي على مجموعة تمارين تطبيقية خاصة بالرشاقة بتطوير وسرعة الحجز  
واختبار دقة التصويب من الحركة بكرة السلة على الكراسي المتحركة بالإضافة لاحتوائه على  
مفردات لتطوير الصفات البدنية الخاصة خلال الوحدات التدريبية .

وقد احتوى المنهج على ( ٢٤ ) وحدة تدريبية تم تنفيذها على مجموعة البحث اعتباراً من  
٢٠١٩/١٢/١٥ ولغاية ٢٠٢٠/٢/١٥ وبمعدل (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع والزمن الكلي  
للتدريبات خلال (٨) أسابيع.

استخدم الباحثون مبدأ التموج في الحمل التدريبي في الدورات الصغرى والدورة المتوسطة وبنسبة  
(١:٣) ، استخدم في المنهج درجات الحمل الأقصى،الأقل من الأقصى، المتوسط،الخفيف  
والراحة الايجابية. بلغ الوقت الكلي للمنهج - اعتمدت شدة التمرينات على شدة الوحدة التدريبية  
الموضوعة من قبل مدرب الفريق، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية(٢٤) وحده تدريبيه وكان الوقت  
المستغرق لإعطاء هذه التمرينات قد تباين من أسبوع إلى آخر، إذ إن زمن هذه التمرينات بدأ  
بالتصاعد منذ الأسبوع الثاني وحتى الأسبوع الثامن إذ بلغ مجمل وقت التمرينات خلال (٨)  
أسابيع(٤٩٨)د قيد الدراسة

### ٣-٧ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم الاثنين الموافق ١٧/٢/٢٠٢٠ في قاعة  
سعد خلف المغلقة للألعاب الرياضية ولمدة يوم واحد وقد اتبع الباحث نفس الإجراءات التي  
اتبعتها في الاختبارات القبليّة من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة في الاختبارات  
والأدوات المستخدمة في القياس وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، وذلك من اجل الابتعاد  
عن المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الاختبارات. وكان الهدف من الاختبارات هو التعرف



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة  
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

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

٣-٨ الوسائل الإحصائية :

من اجل تحقيق هدف الدراسة قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية  
( spss ):

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

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية الاختبارات  
اختبار الزكزاك بطريقة بارو، اختبار سرعة الحجز ، اختبار دقة التصويب من الحركة للكرة  
السلة على الكراسي المتحركة للمتقدمين:

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من الباحثون  
، ومعالجتها إحصائياً تبين كما في الجدول (٣).

الجدول (٣)

يبين نتاج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات البحث الثلاثة

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	٠,٠٠	٩,٠٠	٠,٦٦	١٣,٨٨	٠,٥٩	١٤,٧٣	ثانية	اختبار الزكزاك بطريقة بارو
دال	٠,٠٠	٥,٦٥	٠,٧٣	١٢,٤٠	٠,٨٨	١٢,٩٩	ثانية	سرعة الحجز
دال	٠,٠١	٣,٧٩	٠,٦٣	١٠,٠٠	٠,٧٥	٨,٨٣	الدرجة	دقة التصويب من



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة  
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان /٢٠٢٠ /المجلد الثالث

الحركة

درجة الحرية (ن-١) (١-٦=٥) ومستوى الدلالة  $\geq (٠.٠٥)$  .

من خلال الاطلاع على الجدول (٣) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في اختبار الزكزاك بطريقة بارو ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (١٤,٧٣) درجة ، وبانحراف معياري (٠,٥٩)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٣,٨٨) درجة ، وبانحراف معياري (٠,٦٦). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (٩,٠٠) وبدرجة حرية (٥)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار سرعة الحجز بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (١٢,٩٩) درجة ، وبانحراف معياري (٠,٨٨) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٢,٤٠) درجة ، وبانحراف معياري (٠,٧٣). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (٥,٦٥) وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٥٧) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥)، وبذلك يكون الفرق غير دال إحصائياً.

وفي اختبار دقة التصويب من الحركة بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (٨,٨٣) درجة ، وبانحراف معياري (٠,٧٥)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٠,٠٠) درجة ، وبانحراف معياري (٠,٦٣).

وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (٣,٧٩) ، وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٥٧) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥)، وبذلك يكون الفرق غير دال إحصائياً.

٤-١-٢ وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات اختبار الزكزاك بطريقة بارو، اختبار سرعة الحجز ، اختبار دقة التصويب من الحركة للكرة السلة على الكراسي المتحركة للمتقدمين:

بعد أن انتهى الباحثون من اختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من عينة البحث عمد إلى تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً ومبين في الجدول (٤) .

#### الجدول (٤)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات الثلاثة

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية	اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س			
دال	٠.٠٠٠	٥,٥٠	٠,٧٠	١١,٤٥	١,٢٨	١٤,٥٠	ثانية	اختبار الزكزاك بطريقة بارو	
دال	٠.٠٠٠	٥,١٦	٠,٥٩	٩,٦٤	٠,٨٧	١٢,٥١	الثانية	سرعة الحجز	
دال	٠.٠٠٠	٧,٢٠	٠,٨٣	١٤,٥٠	١,٦٧	٩,٠٠	الدرجة	دقة التصويب من الحركة	

درجة الحرية (ن-١) (١-٦=٥) ومستوى الدلالة  $\geq (٠.٠٠٥)$  .

من خلال الاطلاع على الجدول (٤) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الزكزاك بطريقة بارو ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (١٤,٥٠) درجة ، وبانحراف معياري (١,٢٨)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١١,٤٥) درجة ، وبانحراف معياري (٠,٧٠). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (٥,٥٠) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٥٧) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار سرعة الحجز بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (١٢,٥١) درجة ، وبانحراف معياري (٠,٨٧) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٩,٦٤) درجة ، وبانحراف معياري (٠,٥٩). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (٥,١٦) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٥٧) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار دقة التصويب من الحركة بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (٩,٠٠) درجة ، وبانحراف معياري (١,٦٧)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٤,٥٠) درجة ، وبانحراف معياري (٠,٨٣). وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات

المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (٧,٢٠) ، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٥٧) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبارات اختبار الزكزاك بطريقة بارو، اختبار سرعة الحجز ، اختبار دقة التصويب من الحركة للكرة السلة على الكراسي المتحركة للمتقدمين:

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة من الباحثون، ومعالجتها إحصائياً ومبين في الجدول (٥) .

الجدول (٥) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات الثلاثة

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	٠.٠٠٠	٦,١٤	٠,٦٦	١٣,٨٨	٠,٧٠	١١,٤٥	ثانية	اختبار الزكزاك بطريقة بارو
دال	٠.٠٠٠	٧,١٢	٠,٧٣	١٢,٤٠	٠,٥٩	٩,٦٤	ثانية	سرعة الحجز
دال	٠.٠٠٠	١٠,٥١	٠,٦٣	١٠,٠٠	٠,٨٣	١٤,٥٠	الدرجة	دقة التصويب من الحركة

درجة الحرية (ن-٢) (١٢-٢=١٠) ومستوى الدلالة  $\geq (٠.٠٥)$  .

من خلال عرض الجدول أعلاه ، نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية يتضح لنا

بأن المتوسط الحسابي لاختبار الزكزاك بطريقة بارو قد بلغ (١١,٤٥) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (٠,٧٠) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٣,٨٨) درجة ، وبانحراف معياري (٠,٦٦). وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (٦,١٤) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (٢.٢٣)



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة  
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثالث

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار سرعة الحجز قد بلغ الوسط الحسابي (٩,٦٤) درجة للمجموعة التجريبية ، وبإنحراف معياري بلغ (٠,٥٩) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٢,٤٠) درجة ، وبإنحراف معياري (٠,٧٣).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (٧,١٢) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (٢.٢٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

اما في اختبار دقة التصويب من الحركة قد بلغ الوسط الحسابي (١٤,٥٠) درجة للمجموعة التجريبية ، وبإنحراف معياري بلغ (٠,٨٣) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٠,٠٠) درجة ، وبإنحراف معياري (٠,٦٣).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (١٠,٥١) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (٢.٢٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية

#### ٤-٢ مناقشة النتائج:

بعد الاطلاع على النتائج الموضحة في الجدول (٣) والذي يبين فيه نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات قيد الدراسة والجدول (٤) الذي يبين نتائج المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لنفس الاختبارات وكذلك الجدول (٥) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، يتضح لنا ان المجموعة التجريبية كان مستوى تطورها أفضل من المجموعة الضابطة بدليل النتائج التي وجدناها في الجداول أنفة الذكر، وإن نتائج المجموعة التجريبية التي طبق أفرادها التمرينات الخاصة بالرشاقة في تطوير الطبطة العالية والتهديف من الحركة قد كان تطور مستواهم أفضل من المجموعة الضابطة التي لم تستخدم التمرينات الخاصة بل عملوا وفق المنهج الموضوع من قبل مدرب الفريق وان ما يعزز هذا الكلام هو العودة إلى نتائج الجداول (٣)(٤)(٥). ويرى الباحثون الى ان تؤدي التمرينات الخاصة بالرشاقة إلى أتباع منهجية صحيحة في تدريبات التنافس التي تعمل على تطور قدرة اللاعب على التأهيل التمارين الخاصة بالرشاقة للعب في كرة السلة

ويعزو الباحثون سبب الفروق أيضاً في النتائج بين تطوير الى مستوى الأفراد وقدرتهم على وهذه العملية تحتاج الى قابلية كبيرة في القدرات البدنية لدى اللاعب كرة السلة على الكراسي

المتحركة ان الرياضي الذي ينشد تحقيق أقصى أداء يجب ان يتعلم الاحتفاظ بدرجة يقظة عالية كما يتعلم ان يوجه في كرة السلة على الكراسي المتحركة ويستجيب للتلميحات المعينة المرتبطة بالاداء<sup>(١)</sup> ، وإن الباحثون قبل إعدادهم للتمرينات الخاصة بالرشاقة للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة التي هدف من خلالها تطوير " أنها القدرة على القيام بعمل من الأعمال بشكل يتم بالدقة والسهولة والسيطرة والاقتصاد فيما يبذله الفرد من جهد".<sup>(٢)</sup> و أن المهارات الهجومية المهمة والرئيسية في كرة السلة والتي لا تقل أهميتها عن عملية التصويب فبواسطتها يمكن الوصول إلى هدف المنافس والذي يكون له تأثير ايجابي على عدد الأهداف المسجلة؛ إذ تنقل المناولة الكرة إلى أحسن الأماكن للتصويب"<sup>(٣)</sup>. أما بالنسبة لاختبار التصويب من الحركة لقياس صفة التهديد بكرة السلة لدى أفراد العينة فأظهرت النتائج تطور المجموعة من خلال المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي وتعد مهارة التصويب من الحركة يجب على اللاعب ان يركز انتباهه فُيَبَلِّ الأداء إذ أنّ عملية التركيز مهمة في هذا النوع من الأداء الحركي".<sup>(٤)</sup>

لقد خرج الباحثون من هذه الدراسة بتصور يتطابق مع الواقع الذي تتسم به لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة الحالية وهي ( الرشاقة ) " القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة" وبأنها تعني " القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وتوقيت سليم" كذلك " تعني القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه " .<sup>(٥)</sup>

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات :

- ١- للتمرينات الخاصة بالرشاقة تأثير جيد في تطوير سرعة الأداء الحجز ودقة التهديد من الحركة لدى المجموعة التجريبية من لاعبي كرة السله على الكراسي المتحركة.
- ٢- أفضلية المجموعة التجريبية في تطوير سرعة الأداء الحجز ودقة التهديد من الحركة لدى المجموعة التجريبية من لاعبي كرة السله على الكراسي المتحركة.

### ٥-٢ التوصيات

(١) أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص٣٦٥  
(٢) عبدالله حسين اللامي: أساسيات التعلم الحركي، ط١، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦، ص٤٣.  
(٣) منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤، ص٧١.  
(٤) رعد جابر، كمال عارف: المهارات الفنية بكرة السلة، بغداد، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٩٠، ص١٨.  
(٥) مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠١، ص١٩٩.



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة  
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثالث

- ١- الاهتمام بتطوير سرعة الأداء الحجز ودقة التهديف من الحركة والصفات الأخرى لدى لاعبي كرة ألسله وخاصة لاعبي كرة ألسله على الكراسي المتحركة.
- ٣- التركيز على تدريب اللاعب على مهارة التهديف وبأنواعه المختلفة بوجود خصم وبظروف مشابهة لظروف المباريات لاعبي كرة ألسله على الكراسي المتحركة.

#### المصادر

١. أحمد عامر محمد علي: تأثير تمرينات خاصة في تطوير تحمل القدرة والإدراك الحس - حركي ودقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الفئات العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل. (٢٠١٣).
٢. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
٣. رعد جابر، كمال عارف: المهارات الفنية بكرة السلة، بغداد ، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٩٠.
٤. عبدالله حسين اللامي: اساسيات التعلم الحركي، ط١، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦.
٥. علي سلوم الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤.
٦. مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١.
٧. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤.
٨. نزار علي جبار : بناء وتقنين اختبارات للمهارات الاساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى . (٢٠١٩).

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملحق (١)

ترشيح الاختبارات من قبل السادة الخبراء

إلى ..... المحترم

تحية طيبة:-



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة  
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثالث

يروم الباحثون بإجراء دراسة بعنوان (تأثير تمرينات بالرشاقة الخاصة بالذراعين وعلاقته  
بسرعة أداء الحجز ودقة مهارة التهديف من الحركة للاعبين كرة السلة للكراسي المتحركة  
للمتقدمين )

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

الباحثون

م. د/نديمة بدر محمد

م.د/ حسين كريم حسون

السيد /احمد وليد

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

الاختبار	الاختبارات	المتغيرات
	اختبار الزكزاك بطريقة بارو	الرشاقة
	اختبار الطبطبة بالسرعة بين الشواخص	
	سرعة الحجز	سرعة الحجز
	اختبار التصويب من الحركة بكرة السلة	دقة التصويب
	اختبار التصويب من الطبطبة	

ملحق (٢)

أسماء الخبراء الذين وزعت عليهم استمارة الاستبيان لتحديد أهم الاختبارات

الاختصاص	مكان العمل	الاسم	ت
التدريب المعاقين	جامعة بابل/ كلية التربية البدنية علوم الرياضة	أ.م. د أحمد عامر	١
التدريب المعاقين	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية علوم الرياضة	أ.م.د علي حسن فليح	٢



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

التدريب المعاقين	جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية علوم الرياضة	م.د. زهير سالم عبد الرزاق	٣
التعلم الحركي	جامعة ميسان / كلية التربية البدنية علوم الرياضة	م.د. علي محمد ياسين	٤

ألسبوع نموذج للوحدات التدريبية خلال الأسبوع التدريبي الأول

التدريبية الأولى

٢٠١٩/١٢/١٦:

هدف الوحدة التدريبية : الرشاقة والحجز والتهديف بكرة السلة على الكراسي المتحركة

الملاحظات	الزمن الكلي	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين	التكرار	الشدة	نوع المرن	الوحدات التدريبية	الأسبوع
	٩٦٠ ثا	٦٠ ثا	٢	٣٠ ثا	٤٥ ثا	٢	٦٥%	رقم (٦,٣,١)	السبت	الأول
	٦٨٠ ثا	٦٠ ثا	٤	١٥ ثا	١٠ ثا	٥				
	٩٩٠ ثا	٦٠ ثا	٣	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٥				
	٩٦٠ ثا	٦٠ ثا	٢	٣٠ ثا	٤٥ ثا	٢				
	١٤٠ ثا	٦٠ ثا	٥	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٤	٦٥%	رقم (٥,٢,٤)	الاثنين	
	٦٨٠ ثا	٦٠ ثا	٤	١٥ ثا	١٠ ثا	٥		(تمارين		
	٩٩٠ ثا	٦٠ ثا	٣	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٥				
	١١٨٠ ثا	٧٠ ثا	٢	٤٠ ثا	٤٠ ثا	٧				
	١٥٣٠ ثا	٩٠ ثا	٣	٦٠ ثا	٦٠ ثا	٤	٧٥%	)	الأربعاء	
	١٣٢٠ ثا	٦٠ ثا	٢	٤٠ ثا	٤٠ ثا	٨		(٦,١,٢) تمار		
	٣٩٣ ثا	٤٥ ثا	٣	٢٠ ثا	٢٠ ثا	٤		بين		

التمارين:

- ١- يقف اللاعب المساعد او اللاعب الذي يعطي مناولة الى اللاعب المنطلق من راس المثلث الى احد جانبي المثلث ،ويكون مسار اللاعب على شكل رقم (٨) من الشاخص الاول والعودة الى راس المثلث واستلام الكرة ثم يقوم بالتهديف ثم يذهب الى الجهة الاخرى بنفس الطريقة واستلام الكرة من راس المثلث وتسليمها ويستمر الى نهاية الوقت المحدد لهذا التمرين
- ٢- السيطرة والتحكم على حركة و الكرسي والتهديف البعيد وضع شواخص على شكل حرف (L) في كل نهاية نضع كرة .وينطلق اللاعب بخط مستقيم الى الزاوية ثم يبدأ بدوران الكرسي والانطلاق الى النهاية وعند الوصول يبدأ اللاعب برفع الكرة من الارض وارجاعها ( استخدام الكرسي لتصعيب التمرين والاستمرار الى انتهاء الوقت.

## وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

٣-تطور دقة التصويب ورفع الرشاقة للذراعين تحديد شاخصين البعد بينهما حسب نوع الفئة.استخدام الشاخص اعطاء مناولة صدرية او مناولة من فوق الراس ومن ثم التهديف و اعطاء صافرة البداية والانتهاء من التمرين حسب الوقت المقرر

