



معلومات البحث

الاستلام : 2021/03/10

قبول النشر : 2021/03/20

النشر : 2021/04/01

"أثر تمرينات موجهة في تطوير مهارة التصويب من الثبات باليدين للاعبين الفئات العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة"

م.م نضال غانم سلمان

العراق - وزارة التربية - المديرية العامة لتربية بابل

تجلت أهمية البحث في استخدام تمرينات موجهة للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة كونها تمثل ركائز أساسية تعتمد عليها المهارات الهجومية وعوامل هامة في رفع مستوى الحالة التدريبية. أما مشكلة البحث فقد تحددت في وجود ضعف كبير لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة في أداء التصويب من الثبات ومنها هدف البحث إلى إعداد تمرينات موجهة للاعبين الفئات العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة. وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث ، وحدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة من منتخب محافظة بابل ، وتم اختيار العينة من المجتمع المذكور بحسب فئة العوق ونتائج الاختبارات الاستطلاعية والقبلية بالطريقة العشوائية ، ثم قام الباحث بتقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين، وقد استخدم الباحث التمرينات الموجهة مع مجموعة البحث التجريبية، واستخدم المنهج الاعتيادي مع المجموعة الضابطة .

الكلمات المفتاحية : تمرينات موجهة ، كرة السلة.

Effect of targeted exercises on developing the skill of shooting from stable position with hands for high-level wheelchair basketball players

Asst. L. Nidhal Ghanim Salman

Iraq - Ministry of Education - General Directorate of Babylon Education

The significance of the research was evident in the use of wheelchair-targeted basketball exercises, as they represent basic pillars on which offensive skills depend and important factors in raising training levels.

The research issue was described as a significant weakness of wheelchair basketball players in shooting performance from stability, with the aim of the research being to prepare exercises aimed at high-category wheelchair basketball players.

Due to the design of the study, the researcher used the experimental approach in the method of (equal groups) with a pre and post- test. The sample was split into two equal groups, with the experimental study group receiving targeted exercises and the control group receiving the normal exercises.

Key words: targeted exercise, basketball.



1- التعريف بالبحث

إن التفوق والانجاز الرياضي هو محصلة التدريب القائم على الأسس والمبادئ والنظريات والأساليب الحديثة ، إذ إن التدريب الرياضي بخصائصه التدريبية ظاهرة مميزة ومصاحبة للرياضي من خلال الأنشطة الرياضية المتنوعة سواء للأصحاء أو المعاقين ، لهذا اتجه المدربون في مجال التدريب إلى استخدام وابتكار أدوات وأساليب تدريبية متطورة تناسب مع الفئة المراد تدريبها لتحقيق تأثيرات ايجابية من حيث الأداء البدني والمهاري والصحي . يتطلب لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة (الفئات العالية) قدرات بدنية عالية ، أن هذه القدرات البدنية التي تجمع بين الصفات البدنية الأساسية وهي التحمل والقوة والسرعة ، والعلاقة ما بين هذه الصفات تولد قدرات متعددة تمكن اللاعب من أداء أفضل للمهارات الحركية ولعدد من التكرارات ولمدة زمنية طويلة نسبيا ، كما ان اغلب المهارات الهجومية بلعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة تتطلب استخدام تحمل القدرة كصفة بدنية أساسية في الأداء

اما مشكلة البحث فلقد أصبحت العملية التدريبية للمعاقين من الركائز الأساسية في تنميتهم تنمية مترابطة ما بين قدراتهم البدنية والحركية والمهارية ، كما تعتمد التمرينات الموجهة بالمعاقين حركيا على نوع إعاقاتهم ومدى تأثرهم بها ، فكلما زاد شدة الإعاقة كلما تطلب جهد وعمل اكبر ، وتكون التمرينات باتجاه المحافظة على تنمية الأجهزة الوظيفية وما تبقى لدى المعاق من قدرات بدنية وتطويرها .

من خلال ما تقدم ومن خلال اطلاع الباحث المستمر في مجال المعاقين وأنشطتهم وبرامجهم وتدريباتهم ، ومتابعته للدراسات والبحوث التي تناولت هذه الفئة (المعاقين) ، لاحظ إن هناك انخفاضا في أداء مهارة التصويب من الثبات ، مما ينعكس سلبا في على نتائج المباراة ، وانخفاض المستوى عند استمرار الأداء لفترات طويلة نسبيا، مما يتطلب استخدام أساليب تدريبية وتمرينات موجهة تناسب مع متطلبات لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة .

لذا ارتأى الباحث أن يعد تمرينات موجهة تتناول تطوير وتحسين دقة أداء مهارة التصويب من الثبات للاعبي الفئات العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة .

هدف البحث الى :

- التعرف على مستوى مهارة التصويب من الثبات للاعبي الفئات العالية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- التعرف على تأثير التمرينات الموجهة في تطوير مهارة والتصويب من الثبات للاعبي الفئات العالية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

افترض الباحث انه للتمرينات الموجهة تأثير ايجابي في تطوير مهارة التصويب من الثبات للاعبي الفئات العالية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

اما مجالات البحث فكانت كالتالي

المجال البشري : لاعبو منتخب محافظة بابل المتقدمين بكرة السلة على الكراسي المتحركة

المجال الزمني : الفترة الزمنية 2017/1/7 - 2017/4/20

المجال المكاني : قاعة الشهيد حمزه نوري في محافظة بابل



2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

يعد المنهج الطريق الصحيح الذي يسلكه الباحث في تنفيذ بحثه للوصول إلى النتائج وعليه اختار الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ذات القياس القبلي والبعدي) لملاءمته في حل طبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث

حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبين الفئات العالية من منتخب محافظة بابل بكرة السلة على الكراسي المتحركة والبالغ عددهم (12) لاعب ، للموسم الرياضي 2016 – 2017 .
واختار الباحث عينته بالطريقة العشوائية البسيطة من لاعبي منتخب محافظة بكرة السلة على الكراسي المتحركة (الفئات العالية) والبالغ عددهم (12) لاعبا، وتم تقسيمهم الى مجموعتين الاولى تجريبية (6) لاعبين والثانية ضابطة (6) لاعبين .

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

1-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المقابلات الشخصية.*
- الملاحظة .
- استمارة الاستبانة. (ملحق1)
- الاختبار والقياس .
- المصادر العربية والاجنبية .

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- ملعب كرة سلة قانوني.
- كرات سلة قانونية عدد (4) .
- كرات طبية وزن (1,5 و 3) كغم عدد(4) نوع مطاط .
- حائط أملس .
- حبل بقطر (1) سم وبطول (10) م عدد (4) .
- حبل مطاط بقطر (1) سم مختلف الأطوال عدد (8) .
- شاخص عدد (10) .
- حاسبة يدوية نوع (Casio) المنشاء ياباني .
- كراسي متحركة موحه بالمعايير (spin off) المنشأ ايطالي.
- شريط قياس بطول (50) متر مع لاصق و طباشير.
- ساعة توقيت عدد (2) نوع (Sewan) صينية المنشأ .
- صفارة عدد (2) نوع FOX صينية المنشأ.
- لابتوب نوع (HP) كوري المنشأ.
- كاميرا فيديو نوع (Sony) صينية المنشأ.

* أجرى الباحث المقابلات الشخصية مع السادة:

علي جبار	مدرب منتخب محافظة ميسان بكرة السلة على الكراسي المتحركة
زيد رحيم	مدرب منتخب محافظة بابل بكرة السلة على الكراسي المتحركة
مهند جبار	مدرب المنتخب الوطني بكرة السلة على الكراسي المتحركة



- واقية عيون عدد (4) .
- أوزان مختلفة من (1-5) كيلو.
- لاصق ذراعين مثقل عدد (4) .
- استمارة تسجيل درجات الاختبارات . (ملحق 2)

4-2 إجراءات البحث الميدانية

1-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

اختبار التصويب من الثبات بكرة السلة على الكراسي المتحركة (١)
الهدف من الاختبار:

قياس دقة التصويب من الثبات ، وذلك من خلف خط الرمية الحرة للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة .
الأدوات المستخدمة : كرة سلة ، هدف كرة سلة ، كرسي متحرك.
طريقه أداء الاختبار: يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة .
شروط الاختبار :

- لكل مختبر الحق في أداء عشرة رميات من خلف خط الرمية الحرة .
- تعد المحاولة فاشلة إذا تجاوز المختبر خط الرمية الحرة بكرسيه المتحرك.
- 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 صفراً في حال عدم ملامسة الكرة السلة ولم تدخل .
- الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة.

2-4-2 الاختبارات القبلية

لقد قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في تمام الساعة الثالثة عصريوم الجمعة 2017-1-4 في قاعة الشهيد حمزة نوري في محافظة بابل. وقد حاول الباحث مع فريق العمل المساعد تثبيت الظروف المحيطة بالاختبارات من حيث (الزمن، المكان، الأدوات المستخدمة، طريقة التنفيذ.) وجعلها متشابهة في الاختبارات القبلية والبعيدة .

3-4-2 المنهج التدريبي ومفرداته

قام الباحث بأعداد منهج تدريبي اعتماداً على أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي، من خلال بناء مكونات الحمل من حجم وشدة وكثافة مراعيّاً بذلك عمر العينة والعمر التدريبي لها. وتم عرض المنهج التدريبي على الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة السلة لإقرار صلاحيته .

- المدة الزمنية (6) أسابيع
- عدد الوحدات في الأسبوع (3) وحدات متمثلة بأيام (السبت والاثنين والأربعاء)
- عدد الوحدات الكلية للتمرينات (18) وحدة
- تتراوح زمن تنفيذ التمرينات الموجهة ما بين (20-30) دقيقة من زمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية علماً ان تمرينات الموجهة تعطى في بداية القسم الرئيسي
- تم تحديد الشدة في التمرينات التي تحتوي تحمل القوة بواسطة النبض (ض/ثا) والتمرينات التي تحتوي على عنصر السرعة بالزمن (م/ثا)



4-4-2 الاختبارات البعدية

بعد انتهاء المدة المقررة للتمرينات تحمل القدرة لتطوير المهارات الهجومية (مهارتي الطبطبة والتصويب من الثبات) ، أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة الثالثة عصراً من يوم الأحد 2017/2/25 ، مراعين بذلك الالتزام بنفس الظروف وإجراءات أداء الاختبارات التي اتبعت في أثناء إجراء الاختبارات القبلية .

5-2 الوسائل الإحصائية

- الوسيط
- الانحراف الربيعي
- اختبار ولكوكسن (فرق الرتب)
- اختبار مان وتني

3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3 عرض نتائج اختبارات مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة على الكراسي المتحركة (للمجموعة التجريبية)

جدول (1) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج مهارة والتصويب من الثبات وللمجموعة التجريبية

الصفة	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	نوع الدلالة
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي				
التصويب	التصويب من الثبات	13.9	1	15.8	0.75	6	2	3	معنوي
مستوى الدلالة (0.5)									

من خلال الاطلاع على الجدول (1) لاختبار التصويب من الثبات ففي الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (13.9) وبانحراف ربيعي (1) اما الاختبار البعدي فكان الوسيط (15.8) وبانحراف ربيعي (0.75) وهذا ما يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين . ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة . ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2) وعند مستوى دلالة (0.5) لعينة حجمها (6) أذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

2-3 عرض نتائج اختبار مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة على الكراسي المتحركة (للمجموعة الضابطة)

جدول (2) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات المهارات الهجومية (الطبطبة والتصويب من الثبات) (للمجموعة الضابطة)

الصفة	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	نوع الدلالة
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي				
التصويب	التصويب من الثبات	14.2	0.83	15	1.23	6	5	3	معنوي
مستوى الدلالة (0.5)									

من خلال الاطلاع على الجدول (2) لاختبار التصويب من الثبات ففي الاختبار القبلي بلغت قيمة الوسيط (14.2) وبانحراف ربيعي (0.83) اما الاختبار البعدي فكان الوسيط (15) وبانحراف ربيعي (1.23) وهذا ما يدل على وجود فروق ما بين الاختبارين . ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) للعينات المتناظرة . ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (5) وعند مستوى دلالة (0.5) لعينة حجمها (6) أذن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة مان وتني المحسوبة لنتائج اختبار التصويب من الثبات على الكراسي المتحركة بكرة السلة

جدول (3) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبار البعدي وقيمة مان وتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبار التصويب من الثبات على الكراسي المتحركة بكرة السلة (للمجموعة التجريبية والضابطة)

الصفة	الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		حجم العينة	قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة مان وتني الجدولية	نوع الدلالة
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي				
التصويب	التصويب من الثبات	15	1.23	16	0.75	6	23	0.002	معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (3) والذي يبين فيه قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار التصويب من الثبات ولكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ففي الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (15) وانحراف ربيعي (1.23) اما المجموعة التجريبية فكان الوسيط (16) وانحراف ربيعي (0.75) ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث الاختبار اللامعلمي (اختبار مان وتني) وبعد إجراء المعالجة الإحصائية بلغت قيمة مان وتني والمحسوبة (23) عند مستوى دلالة (0.002) لعينة حجمها (6).

4-3 مناقشة النتائج

يعزو الباحث سبب ذلك التطور في النتائج إلى خصوصية التمرينات العالية الشدة المستخدمة ، إذ يتم إعطاؤها لكل من المهارات المبحوثة وفقا لنتائج القياس لها المشار لها سابقا حيث كان لها دور فاعل في تحسين المهارات المذكورة. كما يرى إن التمرينات الموجهة في تحقيق السرعة والقوة المناسبة ولعدة تكرارات وفقا لقيمة الأداء والتي تعبر عن تكامل التكنيك وتحقيق الانسياب العالي في الأداء الفني والمهاري . إذ إن "التمارين البدنية وكذلك استخدام الإثقال في التدريب على القوة والسرعة والتحمل من الوسائل المساعدة في نمو وتحسن دقة العمل المهاري". كما أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

1-4 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة كانت الاستنتاجات :

- 1 هناك تطور لمهارة التصويب من الثبات للاعبين الفئات العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .
- 2 من خلال ما أظهرت نتائج البحث هناك تأثير واضح وحقيقي للتمرينات تطوير تحمل القدرة في المهارات الهجومية (الطبطة والتصويب من الثبات) للاعبين الفئات العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

2-4 التوصيات

من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث :

- 1 الاهتمام في تطوير تحمل القدرة والمهارات الهجومية (الطبطة والتصويب من الثبات) للاعبين الفئات العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة.
- 2 الاهتمام في تطوير القدرات البدنية بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الهجومية.
- 3 استخدام تمرينات تحمل القدرة لتطوير المهارات الدفاعية أيضا للاعبين الفئات العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة.

ملحق (1) نماذج من التمرينات الموجهة المستخدمة للمجموعة التجريبية

الوحدة التدريبية : الأولى الشهر : الأول

الوقت : 34 دقيقة الأسبوع : الأول

اليوم والتاريخ : الأحد 2017/1/8 الوقت : 3 ظهرا

المكان: قاعة الشهيد حمزة نوري للألعاب الرياضية .

الهدف الخاص: تطوير تحمل القدرة ومهارة التصويب من الثبات

الملاحظات	زمن التمرين الكلي	الراحة		زمن التكرار	الحجم		شدة التمرين	التمرين
		ك	مج		ك	مج		
يقوم اللاعب بتحديد زمن الأداء وأدراك الزمن	12د	-	2د	2د	-	3	85%	تدوير الكرة الطبية من خلف الجذع ومن خلف الرأس مع الجري بالكروسي المتحرك بسرعات مختلفة.
يقوم اللاعب بتحديد زمن الأداء وأدراك الزمن	15د	2د	30 ثا	20ثا	2	6	85%	الجري ومناولة الكرة الطبية بين زميلين على طول الملعب بدون طبطبة.
يقوم اللاعب بتحديد زمن الأداء وأدراك الزمن	7د	-	2د	1د	-	3	90%	توضع أربعة شواخص (أ،ب،ج،د) حول منطقة ال (zoon) ويبدأ التمرين بأداء لاعبين التصويب من خلف الشواخص بالتسلسل مع تثقيف الكروسي المتحرك بوزن 3 كغم.

