وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف
معهد التربية البدنية والرياضة
قسم: التدريب الرياضي

أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه
التخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف التنافسي

العنوان

وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القدرة والمداومة للأطراف العلوية وعلاقتها بدقة التصويب عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

من إعداد الطالب الباحث:
عبد المجيد جوابري

اشراف الأستاذ الدكتور:
بوعبدالله سبع
مشرف مساعد:
محمد وداك

المناقشة بتاريخ: 2024/11/24

من طرف اللجنة المكونة من:

مويسي فريد	أستاذ التعليم العالي	جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف	رئيسا
سبع بوعبدالله	أستاذ التعليم العالي	جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف	مشرفا ومقررا
وداك محمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف	مساعد مشرف
بن هيبة تاج الدين	أستاذ محاضر –أ–	جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف	مناقشا
مجادي رابح	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف المسيلة	ممتحنا
بن زيدان حسين	أستاذ التعليم العالي	جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم	مناقشا

السنة الجامعية :2024/2023م

كلمة شكر

من لم يشكر الناس لم يشكر الله، أتقدم بجزيل الشكر والامتنان للأستاذ المشرف الأستاذ الدكتور بوعبدالله سبع، والذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته القيمة، التي كانت دعما وسندا لنا طيلة مدة إنجاز هذا الدراسة، وأتمنى له دوام الصحة والعافية.

كما أتقدم بالشكر إلى الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة راجين من المولى عز وجل أن يديمهم في خدمت العلم والوطن.

كما أخص بالشكر من كان له الفضل في إخراج هذا العمل في صورته الأخيرة

سائلا الله عز وجل أن يجازي الجميع على ما أسدوه لي من إعانة مهما كان قدرها.

إهداء

إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله.

إلى لباسي الطاهر زوجتي وفلذات كبدي.

إلى رموز كرامتنا من شهداء ومجاهدين، ضحوا بأنفسهم لنعيش أحرار.

إلى كل المخلصين من أبناء وطني الغالي.

عبد المجيد

فهرس المحتويات

كلمة شكر

إهداء

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

فهرس الملاحق

مقدمة

الفصل التمهيدي
الإطار العام للدراسة

1-الاشكالية: ---------- 6

2-الفرضيات: ---------- 8

3-أهداف الدراسة: ---------- 8

4-أهمية الدراسة: ---------- 9

5-أسباب اختيار موضوع الدراسة: ---------- 9

6-تحديد مفاهيم الدراسة: ---------- 10

7-الدراسات السابقة والمشابهة: ---------- 14

8-التعليق على الدراسات السابقة: ---------- 30

8-1-أوجه التشابه والاختلاف: ---------- 32

8-2-أهم نتائج هذه الدراسات: ---------- 33

8-3-أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة: ---------- 33

الجانب النظري
الفصل الأول: الإعاقة الحركية وكرة السلة على الكراسي المتحركة

تمهيد: ---------- 37

1-مدخل إلى الإعاقة والمعاق: ---------- 37

1-1-الإعاقة: ---------- 37

1-1-1-مفهوم الإعاقة: ---------- 37
1-1-2-أنواع الإعاقة: ---------- 38
1-1-2-1 الإعاقات الجسدية: ---------- 38
1-1-2-2 الإعاقات الحسية: ---------- 38
1-1-2-3 الإعاقات العقلية: ---------- 38
1-1-2-4 الإعاقة الاجتماعية: ---------- 38
1-2-المعاق: ---------- 39
1-2-1-مفهوم المعاق: ---------- 39
2-الإعاقة الحركية: ---------- 39
2-1-تعريف الإعاقة الحركية: ---------- 39
2-2-مفهوم المعاق حركيا: ---------- 40
2-3-أسباب الإعاقة الحركية: ---------- 40
2-3-1-مرحلة ما قبل الولادة: ---------- 40
2-3-2-مرحلة ما بعد الحمل: ---------- 41
2-3-3-مرحلة أثناء الولادة: ---------- 41
2-3-4-مرحلة ما بعد الولادة: ---------- 41
2-4-الآثار الناتجة عن الإعاقة الحركية: ---------- 41
2-4-1-الآثار النفسية: ---------- 41
2-4-2-الآثار الاجتماعية: ---------- 42
2-4-3-الآثار البدنية: ---------- 44
2-5-تقسيم وتصنيف الإعاقة الحركية: ---------- 44
2-5-1-إصابات الجهاز العصبي المركزي: ---------- 44
2-5-2- إصابات الهيكل العظمي: ---------- 44
2-5-3- إصابات الجهاز العضلي: ---------- 44
2-5-4-الإصابات الصحية: ---------- 44
2-5-5-الشلل: ---------- 45
2-5-6-شلل الأطفال: ---------- 45
2-5-7-الشلل النصفي: ---------- 46
2-5-8-إصابات النخاع الشوكي: ---------- 46
2-5-9-الضمور العضلي الشوكي: ---------- 47

2-5-10-البتر : ---------- 47
2-6-أنواع الرياضات والمنافسات للمعاقين حركيا: ---------- 48
2-6-1-المنافسات الرياضية للمصابين بالشلل: ---------- 48
2-6-2-الرياضات التنافسية لحالات البتر بالطرف السفلي: ---------- 49
2-6-3-الرياضات التنافسية لحالات البتر للطرف العلوي: ---------- 49
3-كرة السلة على الكراسي المتحركة: ---------- 49
3-1-نبذة تاريخية عن كرة السلة على الكراسي المتحركة: ---------- 49
3-2-تعريف اللعبة: ---------- 51
3-3-الكرسي المتحرك وأهميته وطرق التدريب عليه: ---------- 51
3-3-1-الكرسي المتحرك: ---------- 51
3-3-2-مواصفات الكرسي المتحرك: ---------- 52
3-3-3 أهمية الكرسي المتحرك: ---------- 54
3-3-4-التدريب على استخدام الكراسي وإتقان المهارات الخاصة بها: ---------- 54
3-4-قانون كرة السلة على الكرسي المتحرك للمعوقين حركيا: ---------- 58
3-4-1-الملعب: ---------- 58
3-4-2-الكرسي المتحرك: ---------- 58
3-4-3-اللاعبون والبدلاء والمدربون: ---------- 59
3-4-4-الحكام ومساعدوهم: ---------- 60
3-4-5-قواعد التوقيت: ---------- 61
3-4-6-قواعد اللعب: ---------- 61
3-4-7-المخالفات: ---------- 62
3-4-8-الأخطاء التي يجب معرفتها: ---------- 63
3-5-التصنيف الطبي للاعبين في كرة السلة على الكراسي المتحركة: ---------- 65
3-5-1-لمحة تاريخية لنظام التصنيف الطبي للاعبين في كرة السلة على الكراسي المتحركة: ---------- 65
3-5-2-التصنيف: ---------- 65
3-5-3-التنافس في الصنف: ---------- 65
3-5-4-أهلية المتنافسين: ---------- 66
3-5-5-تحديد الإعاقة: ---------- 66
3-5-6-نموذج التصنيف: ---------- 66
3-5-7-التقسيم الطبي للمنافسات الرياضية لحالات الشلل: ---------- 66

3-5-8 -لجنة تصنيف كرة السلة على الكراسي المتحركة: ---------- 68
3-5-9-القواعد والإجراءات الخاصة بتصنيف اللاعبين: ---------- 69
3-5-10-الإجراء الفني للفحص الطبي: ---------- 69
3-5-11-مهام المصنفين الرسميين: ---------- 69
خلاصة: ---------- 70

الفصل الثاني: الصفات البدنية والمتطلبات المهارية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

تمهيد: ---------- 72
1-الصفات البدنية ---------- 72
1-1-مفهوم الصفات البدنية: ---------- 72
1-2-أهمية الصفات البدنية: ---------- 73
1-3-أنواع الصفات البدنية: ---------- 73
1-3-1- الصفات البدنية العامة: ---------- 73
1-3-2- الصفات البدنية الخاصة: ---------- 73
1-4- مكونات الصفات البدنية: ---------- 74
1-4-1- المداومة (التحمل): ---------- 74
1-4-1-1-أنواع المداومة: ---------- 74
1-4-2-القوة العضلية: ---------- 75
1-4-2-1-مفهوم القوة العضلية: ---------- 75
1-4-2-2-أهمية القوة العضلية: ---------- 76
1-4-2-3-العوامل المؤثرة على القوة العضلية: ---------- 77
1-4-2-4-الانقباضات العضلية: ---------- 77
1-4-2-5-تصنيفات القوة العضلية: ---------- 79
1-4-2-5-1-القوة القصوى: ---------- 79
1-4-2-5-2-مداومة القوة: ---------- 80
1-4-2-5-3-القوة الانفجارية: ---------- 82
1-4-2-5-4-القوة المميزة بالسرعة: ---------- 82
1-4-2-5-5-الفرق بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية: ---------- 86
1-4-3-السرعة: ---------- 87
1-4-4-الرشاقة: ---------- 88

1-4-5-المرونة: ---------- 88
2-المتطلبات المهارية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ---------- 88
2-1- المهارة: ---------- 88
2-2-المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحرك: ---------- 89
2-3-تقسيم المهارات في كرة السلة على الكراسي المتحركة: ---------- 89
2-3-1-المهارات الهجومية: ---------- 91
2-3-1-1-استلام ومسك الكرة: ---------- 91
2-3-1-2-التمرير أو المناولة: ---------- 92
2-3-1-3-المحاورة: ---------- 92
2-3-1-4-التصويب: ---------- 93
2-3-1-4-1-تعريف التصويب: ---------- 93
2-3-1-4-2-دقة التصويب: ---------- 94
2-3-1-4-3-أنواع التصويب: ---------- 96
خلاصة: ---------- 102

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: اجراءات البحث الميدانية

تمهيد: ---------- 105
1-المنهج المتبع: ---------- 105
2-مجتمع البحث: ---------- 106
3-عينة البحث: ---------- 106
4-متغيرات البحث: ---------- 108
4-1 المتغير المستقل: ---------- 109
4-2 -المتغير التابع: ---------- 109
4-3-المتغيرات الدخيلة أو المشوشة: ---------- 109
5-مجالات البحث: ---------- 109
5-1-المجال البشري: ---------- 109
5-2-المجال المكاني: ---------- 110
6-أدوات ووسائل جمع البيانات: ---------- 110
6-1-الأدوات البيبليوغرافية: ---------- 110

6-2-الأدوات البيداغوجية المستعملة: ---------- 110
7-الاختبارات البدنية: ---------- 111
7-1-الاختبارات المقترحة لقياس القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة: ---------- 111
7-1-1-الاختبار الاول: ---------- 111
7-1-2-الاختبار الثاني: ---------- 112
7-2-الاختبارات المقترحة لقياس مداومة القوة عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة: ---------- 113
7-2-1-الاختبار الاول: ---------- 113
7-2-2-الاختبار الثاني: ---------- 114
7-3-الاختبارات المهارية المقترحة لقياس دقة التصويب عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة: ---------- 115
7-3-1-الاختبار الاول: ---------- 115
7-3-2-الاختبار الثاني: ---------- 116
8-الدراسة الاستطلاعية: ---------- 117
8-1-الاستفادة من الدراسة الاستطلاعية: ---------- 118
9-الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث: ---------- 119
9-1-ثبات الاختبار: ---------- 119
9-2-صدق الاختبار: ---------- 120
9-3-موضوعية الاختبارات: ---------- 121
10-الاختبارات القبلية: ---------- 121
11-الوحدات التدريبية المقترحة: ---------- 121
11-1-الإطار العام للوحدات التدريبية المقترحة: ---------- 122
11-2-بناء الوحدات التدريبية المقترحة: ---------- 122
11-3-تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة: ---------- 123
11-4-طرق التدريب المطبقة في الوحدات التدريبية المقترحة: ---------- 123
11-5-مدة الوحدات التدريبي المقترحة: ---------- 123
12-الاختبارات البعدية: ---------- 124
13-الوسائل الإحصائية المستعملة: ---------- 124
14-صعوبات البحث: ---------- 125
خلاصة: ---------- 126

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

تمهيد: ---------- 128

1-عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة: ---------- 128
1-1-عرض وتحليل وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: ---------- 128
1-1-1-تحليل نتائج الفرضية الاولى: ---------- 129
1-1-2-تفسير نتائج الفرضية الأولى: ---------- 129
1-2 -عرض وتحليل وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: ---------- 131
1-2-1-تحليل نتائج الفرضية الثانية: ---------- 132
1-2-2-تفسير نتائج الفرضية الثانية: ---------- 133
1-3-عرض وتحليل وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: ---------- 135
1-3-1-تحليل نتائج الفرضية الثالثة: ---------- 136
1-3-2-تفسير نتائج الفرضية الثالثة: ---------- 136
1-4-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: ---------- 138
1-4-1-تحليل نتائج الفرضية الرابعة: ---------- 139
1-4-2-تفسير نتائج الفرضية الرابعة: ---------- 139
2-الاستنتاجات: ---------- 141
3-الاقتراحات: ---------- 142
المراجع ---------- 144
الملاحق ---------- 158
الملخص بالعربية: ---------- 208
الملخص باللغة الإنجليزية: ---------- 210
الملخص باللغة الفرنسية: ---------- 212

فهرس الجداول

الجدول رقم 1: يوضح التقسيمات الفنية للمصابين بالبتر الطرفي في الرياضة التنافسية. ---------- 68

الجدول رقم 2: يبين الفرق بين صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ---------- 87

الجدول رقم 3: يبين توزيع أفراد عينة الدراسة---------- 106

الجدول رقم 4: يوضح التجانس لدى افراد عينة الدراسة باستعمال المتوسط الحسابي ومعامل f في كل من الاختبارات المطبقة:
---------- 107

الجدول رقم 5: يوضح التجانس لدى افراد عينة الدراسة باستعمال المتوسط الحسابي ومعامل f في كل من الطول والسن والوزن: ---------- 108

الجدول رقم 6: يمثل معامل الثبات والصدق لاختبارات عينة البحث ---------- 120

الجدول رقم 7: يمثل نسب ترشيح الاختبارات من طرف المحكمين---------- 122

الجدول رقم 8: توزيع الوحدات التدريبي المقترحة خلال مدة تطبيق البرنامج---------- 124

الجدول رقم 9: المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار (ت) لأفراد عينة الدراسة لتطبيق الوحدات التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ---------- 128

الجدول رقم 10: المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار ت لأفراد عينة الدراسة لتطبيق الوحدات التدريبية لتنمية مداومة القوة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ---------- 132

الجدول رقم 11: يوضح معامل الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب لدى افراد عينة الدراسة. ---- 135

الجدول رقم 12: يوضح معامل الارتباط بين مداومة القوة ودقة التصويب لدى افراد عينة الدراسة. -------- 138

فهرس الأشكال

الشكل رقم 1: يبين مواصفات الكرسي المتحرك بالنسبة للفئة الواطئة (1، 1.5، 2، 2.5، 3) ----------	53
الشكل رقم 2: يبين مواصفات الكرسي المتحرك بالنسبة للفئة العالية (3.5، 4، 4.5) ----------	53
الشكل رقم 3: يبين وضعية الجلوس على الكرسي المتحرك ----------	54
الشكل رقم 4: يبين كيفية توقف بالكرسي المتحرك ----------	55
الشكل رقم 5: يبين كيفية الانتقال الى الخلف بالكرسي المتحرك ----------	55
الشكل رقم 6: يبين كيفية الدوران حول محور بالكرسي المتحرك----------	56
الشكل رقم 7: يبين كيفية الانطلاق بالكرسي المتحرك ----------	56
الشكل رقم 8: يبين كيفية الانتقال الجانبي بالكرسي المتحرك ----------	57
الشكل رقم 9: يبين كيفية الانحناء نحو للأمام بالكرسي المتحرك----------	57
الشكل رقم 10: يبين شكل وابعاد ملعب كرة السلة على الكراسي المتحركة ----------	58
الشكل رقم 11: يبين شكل الكرسي المتحرك للاعبي كرة السلة ----------	59
الشكل رقم 12: يبين التصويب بيد واحدة من فوق الكتف (الرمية الحرة) ----------	97
الشكل رقم 13: يبين التصويب باليدين من أمام الصدر----------	98
الشكل رقم 14: يبين التصويب باليدين من فوق الرأس ----------	98
الشكل رقم 15: يبين التصويب باليدين من الأسفل ----------	99
الشكل رقم 16: يبين التصويبة السلمية ----------	100
الشكل رقم 17: يبين اختبار السحب على العقلة من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك (10) ثانية. --------	112
الشكل رقم 18: يبين اختبار دفع كرة مطاطية (2كلغ) باليدين على الحائط (10ثانية) من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك.	113
الشكل رقم 19: يبين اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك حتى التعب.----------	114
الشكل رقم 20: يبين اختبار مد الذراعين على العقلة لحد التعب (الشد للأعلى). ----------	115
الشكل رقم 21: يبين اختبار التصويب الامامي على السلة----------	116
الشكل رقم 22: يبين اختبار التصويب الجانبي على السلة ----------	117

فهرس الملاحق

الملحق رقم 1: رخصة بتسهيل مهمة لإجراء البحث ----------	157
الملحق رقم 2: نتائج الاختبارات وإعادة الاختبارات للصفات البدنية والمهارية للدراسة الاستطلاعية -------	158
الملحق رقم 3: نتائج الاختبارات لعينة الدراسة ----------	168
الملحق رقم 4: عينة الدراسة: النادي الرياضي للهواة نور المسيلة لرياضة لمعاقين (القسم الوطني الأول) ------	172
الملحق رقم 5: جدول ترشيح الاختبارات من طرف الخبراء والمختصين ----------	173
الملحق رقم 6: جدول النسبة المئوية لترشيح الاختبارات من طرف الخبراء والمختصين ----------	173
الملحق رقم 7: قائمة الأساتذة والدكاترة المحكمين للاختبارات ----------	174
الملحق رقم 8: التمارين المقترحة لتطوير مداومة القوة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. -------	174
الملحق رقم 9: التمرينات المقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. --	176
الملحق رقم 10: الوحدات التدريبية المقترحة ----------	182
الملحق رقم 11: شهادة حضور وتطبيق الدراسة الميدانية ----------	206

مقدمة

مقدمة:

يسعى الإنسان دائما لإحداث تغييرا في حياته نحو الأفضل، لذا نجده يجتهد ويبحث عن كل ما من شأنه أن يجعل الحياة أفضل، وأصبحت سمة عصرنا استخدام التفكير العلمي العملي من أجل تحسين كل ما يحيط به والبحث عن الحلول، ومن أجل إتقان أي عمل لا بد من فهمه بشكل عميق وإدراك تفاصيله.

وفي وقتنا الراهن نلاحظ أن دول العالم بدأت بتسخير جميع إمكانياتها المادية والبشرية وقدراتها العلمية وتطورها التكنولوجي، لتحقيق أهداف التدريب الرياضي بغية إعداد اللاعب من كل النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لما لهذه النواحي من أهمية في وصول الرياضي إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي، ويعد الجانب البدني العنصر الاهم لأداء وإتقان المهارات الرياضية.

وتعد كرة السلة على الكراسي المتحركة من بين الرياضات المهمة لذوي الاحتياجات الخاصة، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمرا جوهرياً للوصول بلاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة إلى الأداء بصورة آلية ومتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال هذه الرياضة وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال.

ونجد فئة ذوي الاحتياجات الخاصة من بين الفئات الاجتماعية الأكثر حاجة للاهتمام والتوجيه للحفاظ على استمرارية الرياضة، وكذلك مراعاة هذه الفئة رعاية كاملة وإعدادهم إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا مقننا، وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الجيد المبني على البرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة.

ولقد تطور المستوى الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة عبر الزمن تطورا سريعا، هذا ما دفع بالباحثين إلى إجراء الدراسات التي تهدف إلى دراسة استعدادات اللاعب البدنية والنفسية والحيوية، ومحاولة دفعه إلى تحقيق إنجازات بأفضل طرق الأداء، ولذلك تسعى جميع الدول في التنافس والتفوق في الإنجاز الرياضي من خلال تحقيق نتائج مرضية.

نرى كباحثين أنه من الضروري أن يتمتع لاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة بصفات بدنية وجسمية ونفسية خاصة، وتعتبر القدرة والمداومة للأطراف العلوية من عناصر اللياقة البدنية المهمة التي يجب أن يتصف بها اللاعبين، ومن ضمنها نذكر القوة المميزة بالسرعة، وهي الأخرى تعد من العناصر الهامة التي ينبغي أن يتصف بها الرياضي، حيث تساعده في اكتساب قوة دفع للأطراف العلوية بعد مجهود صعب في جر الكرسي المتحرك من خلال الاقتراب، والتي تمكنه من عملية التسديد نحو السلة،

وإن اعتماد اللاعب محل الدراسة على القوة المميزة بالسرعة لا يحقق تقدماً إن لم يسر بجانب مداومة القوة، والتي تلعب هي الأخرى دوراً هاماً في عملية الاستمرار في الأداء الى أطول فترة من الزمن وتأخير ظهور التعب، مما يساعد اللاعبين في عمليات التصويب من مختلف المناطق وبتركيز عالي.

إن تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من أهم الصفات اللازمة لأداء وتحسين مستوى الإنجاز، وهذا يتطلب تنمية مداومة القوة للوصول إلى أعلى درجة من قدرة الأطراف العلوية بهدف الوصول إلى إنتاج حركي ينعكس على مداومة القوة للجسم وتحقيق الهدف من اللعبة، ويجب التنويه هنا إلى وجوب الاهتمام بتنمية القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة للاستفادة منها في المسابقات الرياضية، وذلك نظرا للعلاقة الوطيدة بينها وبين النواحي الفنية والتكتيكية، بما يسمح للفرد بتحقيق أفضل الإنجازات.

ومن بين مهارات كرة السلة نجد مهارة التصويب، والتي تعتبر مهارة أساسية في تحقيق غاية اللعبة وتحقيق الفوز، مما دفع بالكثير من الباحثين للخوض في هذه المهارة والبحث على أنجع الطرق لتطويرها، وجاء هذا التطور نتيجة الاهتمام الكبير بالعملية التدريبية، واكتشاف الوسائل التدريبية الحديثة، والترابط بين العلوم المختلفة للوصول إلى تحقيق أفضل النتائج والإنجازات.

إن فعاليات التصويب لها مستوى عالي في العديد من الجوانب وأهمها اللياقة البدنية، والأداء المهاري والنفسي، واللياقة البدنية الخاصة تعد من الجوانب الهامة التي تمكن اللاعب من أداء أمثل للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

ولقد أصبح الاهتمام بفرق ذوي الاحتياجات الخاصة أمراً مألوفا في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن هذه الفئة تحتاج كما قلنا آنفا إلى اهتمام جاد ومسؤول، وبالتالي وجب العناية بها قصد إتاحة مبدأ تكافؤ الفرص لمكونات المجتمع الجزائري، ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية ،بل أن الأمر قد تعدى ذلك بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء، كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف الألوان الوطنية والدولية، لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة، ما لم يتم التخطيط الرياضي له، بداية من إعداد البرامج التدريبية

إلى توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض إلى مسيرة التقدم للوصول إلى المستويات الدولية

ولمعالجة هذا الدراسة قمنا بتقسيم دراستنا البحثية كالتالي:

الفصل التمهيدي: ويتناول الإطار العام للدراسة، وفيه تطرقنا إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات الدالة، وكذا تحديد مشكلة الدراسة وأهميتها وأهدافها وفرضياتها، والدراسات السابقة والمشابهة وأوجه الاستفادة منها.

الجانب النظري:

الفصل الأول: والموسوم بالإعاقة الحركية وكرة السلة على الكراسي المتحركة، وفي هذا الفصل تطرقنا إلى مفهوم الإعاقة والمعاق وأنواع الإعاقة والإعاقة الحركية، وأسبابها وتقسيماتها وتصنيفها، كما تطرقنا إلى أنواع الرياضيات والمنافسات للمعاقين حركيا بالإضافة إلى التعريف بكرة السلة على الكراسي المتحركة، كما تطرقنا القانون اذي ينظم رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة وكذلك التصنيف الطبي للاعبي هذه الرياضة.

الفصل الثاني: الصفات البدنية والمتطلبات المهارية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة وفي هذا الفصل تطرقنا إلى مفهوم الصفات البدنية واهميتها وأنواعها ومكوناتها، كذلك أشرنا إلى المتطلبات المهارية للاعبي كرة السلة على الكراسي.

الجانب التطبيقي:

الفصل الأول: والذي يتناول الإجراءات الميدانية للدراسة، وفي هذا الفصل نستعرض فيه الإجراءات المنهجية التي نتبعها في دراستنا، وذلك بإعطاء فكرة حول الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى ذكر الشروط العلمية للأداة عينة البحث وكيفية اختيارها بالإضافة إلى المنهج المعتمد والأدوات المستعملة في جمع البيانات، الاختبارات المستعملة لقياس الصفات البدنية والمهارية، ابراز البرنامج التدريبي ومحتواه والطريقة التي يطبق بها وتحديد مدة البرنامج، وفي الأخير الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في الدراسة.

الفصل الثاني: ويتم فيه عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها ونحاول من خلال هذا الفصل القيام بالتحاليل والاستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة، استنتاجات واقتراحات.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1-الاشكالية:

إن التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي يعد من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الرياضي والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة، والتي ما تزال في الجزائر تواجه كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة السلة على الكراسي المتحركة خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية مقننة في مجال هذه الرياضة(محمد جاسم، 2005، ص130)، وإن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، وأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ(عبد الأمير، 2011، ص341).

إن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الطالب الباحث من خلال ملاحظته لخاصية التسديد وسحب الكرسي في آن واحد ثم التسديد مع تحرك الكرسي، وكذلك من معايشته ومتابعته لمختلف مراحل التدريب والكيفية التي بموجبها يتم بناء البرامج التدريبية، وعدم مراعاة طبيعة اللعبة وخصائص ومميزات الفئة المدربة، ضف إلى ذلك فبالرغم مما وصل إليه فريق كرة السلة على الكراسي المتحركة للنادي الرياضي للهواة نور المسيلة لرياضة المعاقين من إنجازات وانتصارات سابقا، إلا أن المتأمل في مستوى هذه الرياضة يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة الجهوية والقارية والعالمية، وهذا راجع إلى عدم الاهتمام الجاد بالرياضة.

ومن بين الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع قليلة تكاد تكون منعدمة خاصة في الجزائر من خلال الاطلاع على الأبحاث والرسائل والدراسات السابقة في مجال البرامج التدريبية، فقد لاحظنا أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الأسوياء ممارسي الألعاب المختلفة، في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بهذه الفئة من ذوي الاحتياجات الخاصة، إذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فريقهم وإعدادها ورفع مستواهم مهاريا وفنيا

وقد أشارت بعض الدراسات السابقة كدراسة سيف علي محمد ويسرى حسون مطشر (2022)، ودراسة دراسة زهير سالم عبد الرزاق (2020)، ودراسة زهير سالم عبد الرزاق عبد العزيز (2016)، ودراسة احمد عامر محمد علي (2013)، ودراسة مجدي حسني أبو فريجة (2007)، ودراسة نعيم عبد الحسين

(2005)، ودراسة أياد محمد عبد الله الزبيدي (2004)، ودراسة جمال صبري فرج وآخرون(2022)، ودراسة رؤى صلاح قدوري (2021)، دراسة أحمد عمر محمد علي(2021)، ودراسة كي ستوتيز سكيساس (2013)، الى أن تطور المستوى البدني للمتطلبات الخاصة له دور كبير في تطوير المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

ومن خلال إطلاع الباحث حول الاحصائيات المسجلة في الدوري الجزائري لفئة كرة السلة على الكراسي المتحركة للقسم الوطني الاول للموسم الرياضي 2022-2023م، وبخصوص النقاط المسجلة من طرف الفرق المشاركة لا حظنا تسجيل فريق نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة العينة محل الدراسة 1308 نقطة خلال 18 مقابلة بالمقابل نجد فريق نور حمادي لكرة السلة على الكراسي المتحركة متصدر الدوري سجل 1701 نقطة، أي بفارق 393 نقطة. (الاتحادية الجزائرية لرياضة المعاقين، 2022)

وهذا ما يبين لنا تسجيل افراد عينة الدراسة اقل عدد من النقاط خلال الدوري وبفارق كبير نوعا ما، وهذا ما جعل الباحث يسلط الضوء على ضعف نتائج فريق كرة السلة على الكراسي المتحركة للنادي الرياضي للهواة نور المسيلة لرياضة المعاقين القسم الوطني الاول، وان دل هذا على شيء فإنما يدل على ضعف دقة التصويب لدى لاعبي النادي، وهو ما يدعم طرحنا في موضوع إشكاليتنا، وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بان هذه الفئة تحتاج حتما لرعاية خاصة واهتمام خاص وتشجيع ودعم مستمر، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلا في تحقيق ألقاب دولية، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية البرامج التدريبية وتأثيرها في تطوير مهارة التصويب نحو السلة، كما أن القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة تعدان من بين أهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر في مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ومن القدرات الأساسية المميزة في جميع أشكال النشاط الرياضي، ولكن تتفاوت درجة أهميتها بتناسب كل أداء بدني، إذ دائماً ما يكون الأداء البدني ضد مقاومات مختلفة.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة، والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تحسين المهارات الرياضية وتنميتها، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها اكتساب اللاعبين للصفات البدنية والمهارية، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة، وهذا لا يتم إلا من خلال إعداد برامج تدريبية علمية مقننة.

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي:

- هل للوحدات التدريبية المقترحة تأثير في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة وما علاقتهما بدقة التصويب عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

*** التساؤلات الجزئية:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي لأفراد المجموعة التجريبية تعزى لتطبيق الوحدات التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي لأفراد المجموعة التجريبية تعزى لتطبيق الوحدات التدريبية لتنمية مداومة القوة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين مداومة القوة ودقة التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

2-الفرضيات:

*** الفرضية الرئيسية:**

للوحدات التدريبية المقترحة تأثير إيجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة مع دقة التصويب عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

*** الفرضيات الجزئية:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي لأفراد المجموعة التجريبية تعزى لتطبيق الوحدات التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي لأفراد المجموعة التجريبية تعزى لتطبيق الوحدات التدريبية لتنمية مداومة القوة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مداومة القوة ودقة التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

3-أهداف الدراسة:

تهدف دراستنا هذه إلى:

- بناء وحدات تدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- معرفة أثر الوحدات التدريبية المطبقة في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- معرفة نوع العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب لدى عينة البحث.
- معرفة نوع العلاقة بين مداومة القوة ودقة التصويب لدى عينة البحث.

4-أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة أهميتها من خلال تركيزها على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة ومهارة دقة التصويب لدى للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة عن طريق بناء وحدات تدريبية تساهم في تحسين القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة وتحسين دقة التصويب.

نستنتج مما تقدم أن أهمية البحث تبرز في:

- أهمية موضوع الدراسة وارتباطه بمتغير مهاري حيث تسعى كل البرامج الرياضية إلى الارتقاء بالرياضي إلى أعلى المستويات خاصة فيما يتعلق برياضي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- اهتمام الدراسة بعينة حساسة جدا وهي المكون الأساسي للدراسة.

5-أسباب اختيار موضوع الدراسة:

لاختيار موضوع البحث توجد أسباب ذاتية متعلقة أساسا بالباحث من حيث الرغبة وحب الاطلاع وأسباب علمية تساهم في إثراء البحث العلمي وهي كالتالي:

5-1-أسباب ذاتية:

- رغبة الباحث واهتمامه في معالجة موضوع الدراسة.
- اطالع الباحث على مضامين بعض الكتب والمراجع العلمية ساهم في بلورة موضوع الدراسة.

5-2-أسباب علمية:

- قلة البحوث التي تناولت موضوع الدراسة وخاصة رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة في الجزائر .
- تسليط الضوء على رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة واهمية البرامج التدريبية للصفات البدنية والمهارية.
- إثراء المكتبة بدراسات ومواضيع جديدة لافتقارها مثل هاته المواضيع.

- جعل موضوع الدراسة انطلاقة دراسات جديدة.
- دعم المدربين واهل الاختصاص بالبرامج التدريبية لهذه الفئة.

6- تحديد مفاهيم الدراسة:

6-1-الوحدات التدريبية:

لغة:

- **وحدة:** "حالة ما اتحد من الناس الأشياء". (مسعود، 2007، صفحة 524)
- **تدريبية:** "تدرب على شيء أو فه أو به: تعوده ومرن عليه تمرن". (مسعود، 2007، صفحة 524)

اصطلاحا:

يعرفها **صبري فرج وعبد الحسين** بأنها:" الجرعة التدريبية اليومية وتعتبر حجر الزاوية في الدوائر التدريبية المختلفة، فهي اللبنة الأساسية التي يتم من خلالها تحقيق أهداف التدريب في التخطيط الطويل الأمد أو القصير الأمد، وتختلف الجرعة في مفرداتها وأزمنتها وفقا للمستويات التدريبية (مبتدئين أو متقدمين) ومراحل التدريب (الإعداد العام والخاص والمنافسات)". (نعيم ج.، 2012، صفحة 134)

اجرائيا:

إن الوحدات التدريبية هي عبارة عن مجموعة تمرينات مقترحة من طرف الباحث لحصة تدريبية خاصة برياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة، وهي مكونة من ثلاثة أجزاء (المرحلة التحضيرية، المرحلة الرئيسية، المرحلة الختامية).

6-2-القدرة:

اصطلاحا:

عرفها كماش بانها: "هي قدرة مركبة وتعد القوة والسرعة مكونات أولية". (يوسف، 2014، صفحة 13).

وعرفها عامر فاخر بأنها: "مقدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن". (عامر، 2011، صفحة 267).

اجرائيا:

تعني القدرة في دراستنا هذه **بالقوة المميزة بالسرعة.**

- **القوة المميزة بالسرعة:**

اصطلاحا:

تعني: "القابلية على الإنجاز من دون القصوى، أي استطاعة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة متزايدة عالية وسرعة حركية مرتفعة". (عبد الخالق، 1999، صفحة 128)

ويعرفها السعيد عرابي علي أنها:" القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهنا يكون مقدار القوة اقل من القصوى ومقدار السرعة اقل من القصوى حيث أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود برهة انتظار لتجميع القوى". (سعيد، 2016، صفحة 45).

اجرائيا:

هي أداء لاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة واجب حركي بأقصى تكرار ممكن في مدة زمنية محددة.

6-3-المداومة:

اصطلاحا:

نجد طه إسماعيل قد عرف المداومة بأنها:" الاستمرار في الأداء بصفات بدنية وقدرات مهارية وخططية مقننة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب". (اسماعيل و عمرو، 1989، صفحة 98)

وتعرف المداومة بأنها القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة ممكنة".

ويعرفها خالد تميم بأنها:" قدرة اللاعب على مقاومة الأجهزة العضوية للتعب لفترة طويلة من الزمن". (خالد، 2017، صفحة 121).

اجرائيا:

تعني المداومة في دراستنا هذه **بمداومة القوة.**

- **مداومة القوة:**

اصطلاحا:

هي قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء الحركي والتغلب على المقومات لأطول فترة ممكنة نسبيا أو لفترات طويلة من الزمن. (ليلى السيد، 2007، صفحة 79)

كما يعرفها مفتي إبراهيم بأنها:" مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون الهبوط في كفاءته" (إبراهيم، 2001، صفحة 147)، ويضيف الربضي بأنها:" تلك العلاقة المتبادلة بين التحمل

والقوة بمعنى قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات مختلفة لفترة زمنية طويلة، وتظهر هنا قدرة العضلة على المقاومة". (كمال ، 2004، صفحة 79)

اجرائيا:

وتعني قدرة لاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة الاستمرار في الأداء بفاعلية لفترة زمنية طويلة، دون ظهور التعب.

6-4-دقة التصويب:

- **الدقة:**

اصطلاحا:

يعرفها مروان عبد المجيد إبراهيم بأنها:" تعني الكفاءة في إصابة الهدف وقد يكون هذا الهدف واسعا كما في كرة الهدف للمكفوفين أو صغيرا كما في حلقة كرة السلة، وتقاس الدقة وفقا لطبيعة اللعبة فمثلا في كرة السلة تقاس الدقة عن طريق توجيه الكرة نحو السلة باليدين أو بيد واحدة". (عبد المجيد، 2002، صفحة 151)

اجرائيا:

الدقة هي سيطرة اللاعب على حركاته الإرادية وما يحتاجه من تركيز وقوة الانتباه وتوجيهها نحو حلقة كرة السلة لإصابة الهدف.

- **التصويب:**

لغة:

يعرف البستاني التصويب بأنه:" من مصدر صوب أي نحو هدف معين، والتصويب يعني تصحيح الخطأ". (كريم، 1993، صفحة 654)

اصطلاحا:

هو عمل إدخال الكرة في الهدف (السلة) عن طريق دفعها أو رميها بيد واحدة أو باليدين لتحقيق هدف في سلة الفريق المضاد وهذا ما يهدف إليه الفريق بصيغة جماعية ويعد من أهم المهارات الأساسية في اللعبة، فجميع المهارات تسخر لأجل تحقيق هدف في سلة الفريق الآخر عن طريق هذه المهارة وبمساعدة المهارات الأخرى، لهذا فإن جميع الجهود الفنية والبدنية التي انجزها اللاعبون في الدفاع والهجوم قد لا تكون ذات فائدة إذ لم يستطع اللاعب في النهاية إدخال الكرة في سلة الفريق الخصم. (سلوان صالح و وآخرون، 2014، صفحة 43)

ويضيف شعبان إبراهيم بان التصويب:" هو عملية توجيه الكرة نحو الهدف بسرعة وبدقة دفع مناسبة". (إبراهيم ش.، 1989، صفحة 16)

اجرائيا:

هي عملية رمي الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع واحدة أو ذراعين من أجل إصابة الهدف.

- **دقة التصويب:**

إجرائيا:

هي عملية توجيه الكرة بيد واحدة أو بكلتا اليدين نحو السلة ودفعها بالدقة والسرعة اللازمة من أجل التهديف.

6-5-الإعاقة الحركية:

اصطلاحا:

يعرف صبري فرج وعبد الحسين بأن:" الإعاقة الحركية هي عائق جسدي يمنع الفرد من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي، نتيجة مرض أو إصابة أدت إلى ضمور العضلات أو فقدان القدرة الحركية أو الجسمية أو كلاهما معا في الأطراف السفلى أو العليا مصحوبة باختلاف في التوازن الحركي (نعيم ج.، 2012، صفحة 16)، ويعرفها العزة بأنها:" حالة من الضعف العصبي أو العظمي أو العضلي أو قد تكون حالة مرضية مزمنة تتطلب التدخل العلاجي، تؤدي إلى إعاقة الفرد من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي. (سعيد حسني، 2000، صفحة 390)

اجرائيا:

هي عدم قدرة الرياضيين المصابين بعاهات كالشلل أو البتر للأطراف السفلية، وقد تكون وراثية أو مكتسبة نتيجة لحادث ما، الأمر الذي أدى بهم إلى عدم القدرة على التحرك إلا بوجود كرسي متحرك لإنجاز أي أداء حركي في رياضة كرة السلة.

6-6-كرة السلة على الكراسي المتحركة:

اصطلاحا:

تعد كرة السلة من الألعاب الجماعية ذات الشعبية الواسعة، وتمارس بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين داخل الملعب، وغرض كل فريق أن يسجل في سلة الفريق الآخر وأن يمنع الفريق الآخر من التسجيل، ويجوز للكرة أن تمرر وترمى وتدحرج أو يحاور بها في أي اتجاه ضمن المساحة المنصوص عليها في المواد القانونية، والفريق الذي يسجل العدد الأكبر من النقاط عند انتهاء زمن اللعب

في الفترة الرابعة أو في أي فترة إضافية إذا تطلب الأمر ذلك يكون هو الفريق الفائز في المباراة. (أمجد و آخرون، 2012، صفحة 15)

اجرائيا:

هي رياضة تمارس بالكراسي المتحركة تشبه تعليماتها وقوانينها كرة السلة العادية مع بعض التعديلات الخاصة التي تلاءم الكراسي المتحركة.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

ترتيب الدراسات جاء حسب الحداثة.

7-1-باللغة العربية:

7-1-1-دراسة: سيف علي محمد ويسرى حسون مطشر، مقال علمي منشور، (2022):

- **عنوان الدراسة:** التنبؤ بمستوي الأداء المهارى بدلالة القدرة الانفجارية للذراعين والتهديف من الثبات للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- **أهداف الدراسة:**

- التعرف على مستوي أداء التهديف من الثبات والقدرة الانفجارية للذراعين للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- إيجاد معايير للاختبارات المستخدمة.
- إيجاد العلاقة الارتباطية بين اختبار التهديف من الثبات والقدرة الانفجارية للذراعين.
- استنباط معادلة تنبؤية للأداء المهارى بدلالة التهديف من الثبات والقدرة الانفجارية للذراعين.

- **المنهج وعينة البحث:** استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة، حيث قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبوا نادي ميسان ونادي الناصرية والذي بلغ عددهم (32) لاعبا، أما عينة البحث فلقد تم اختيارها بالأسلوب العشوائي البسيط وبلغ عددها (25) لاعبا.
- **النتائج:**

- تم التوصل إلى قياس مستوى التهديف من الثبات لليدين والقدرة الانفجارية للذراعين للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- تم إيجاد درجات ومستويات معيارية لكل من القدرة الانفجارية للذراعين والتصويب من الثبات باليدين، والتي تعتبر من الدلالات الرقمية المهمة في تحديد مستوي اللاعبين لتحقيق الأداء الأفضل.

- ظهر هناك علاقة ارتباط بين المتغيرات المبحوثة والأداء الفني وهذا يدل إلى أن تطوير هذه المتغيرات تعطي مؤشر للارتقاء وتعتبر عوامل حاسمة في تحقيق أداء أفضل.
- تم إيجاد معادلة للتنبؤ تعتبر مؤشرات رقمية لها الإمكانية في تقييم مستوي الأداء الفني.

7-1-2-دراسة عبد الرزاق عبد الله إبراهيم، مقال علمي منشور، (2021):

- **عنوان الدراسة:** علاقة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا والسفلى وسرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب للضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- **أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العلوية وعلاقتها بسرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب للضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- التعرف على القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلية وعلاقتها بسرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب للضرب الساحق بالكرة الطائرة.

- **المنهج وعينة الدراسة:** اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي، وذلك لملاءمته حل مشكلة البحث، أما عينة البحث فقد تكونت من 65 لاعبا يمثلون منتديات الشباب في صلاح الدين بالكرة الطائرة واستبعد الباحث اللاعب الليبيرو وعينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم 23 لاعبا وكانت المعالجة الإحصائية بأسلوب العلاقات الارتباطية لبعض الاختبارات التي طبقت على عينة البحث.
- **النتائج:** استنتج الباحث ما يلي:

- وجود ارتباط معنوي بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العلوية والسفلية ودقة التصويب للضرب الساحق بالكرة الطائرة ولمناطق مختلفة ناتج عن اهتمام المدربين بالتمارين التي تسهم في تحسين الدقة لأنها تحقق الفوز بالكرة الطائرة.
- وجود ارتباط غير معنوي بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا والسفلى بسرعة الاستجابة الحركية ناتج عن إهمال المدربين بالتمارين التي تسهم في تقوية الارتباط بينهما وتنمي سرعة الاستجابة الحركية للاعبي الكرة الطائرة.

7-1-3-دراسة زهير سالم عبد الرزاق، مقال علمي منشور، (2020):

- **عنوان الدراسة:** تأثير تمرينات القوة العضلية الخاصة للأطراف العليا على بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهارى الهجومي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- **أهداف الدراسة:**

- إعداد تمرينات القوة العضلية الخاصة للأطراف العليا على بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهارى الهجومي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير بعض أنواعه التحمل الخاص والأداء المهارى الهجومي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- **منهج البحث وعينته:** استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لملائمته طبيعة ومشكلة البحث، وحدد مجتمع البحث بلاعبي لجنة فريق ميسان الرياضي للمعوقين للموسم الرياضي (2018-2019) المشارك في الدوري الممتاز العراقي، وبلغ عددهم 15 لاعبا استبعد 05 لاختلافهم في درجة عوقهم، أصبحت عينة البحث 10 لاعبين وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين لكل مجموعة 05 لاعبين ضابطة وتجريبية.
- **البرنامج:** تم تطبيق البرنامج بتاريخ 2019/07/23 وانتهت 2019/09/17، أي لمدة شهرين وبواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع، حيث أصبحت عدد الوحدات للتمرينات المطبقة (24) وحدة تدريبية تطبق في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية.
- **النتائج:**

- تمرينات القوة العضلية الخاصة للأطراف العليا المستخدمة والمطبقة بصورة علمية ساعدت في تطوير أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- تمرينات القوة العضلية لها خصوصية كبيرة في تسهيل مهمة تطور التحمل والأداء المهارى والتي تعد القاعدة الأساسية في بناء التحمل للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

7-1-4-دراسة إدريس خلف البياتي ومثنى أحمد خلف المزروعي، مقال علمي منشور، (2020م):

- **عنوان الدراسة:** تأثير تدريبات بدنية للذراعين في بعض أوجه القوة الخاصة للاعبي كرة الطائرة من الجلوس.
- **أهداف البحث:**

- إعداد تدريبات بدنية للذراعين لتطوير بعض أوجه القوة الخاصة للاعبي كرة الطائرة من الجلوس.

- التعرف على تأثير تدريبات بدنية للذراعين لتطوير بعض أوجه القوة الخاصة للاعبي كرة الطائرة من الجلوس.

▪ **منهج البحث وعينته:** اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، حيث حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المعاقين حركيا في لعبة كرة الطائرة من الجلوس، وتم اختيار عينة البحث عددها (12) لاعبا بطريقة عمديه وهي مجتمع البحث الكلي، وتم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين، بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة، وتم اختيار (4) لاعبين من مجتمع البحث كعينة تجريبية استطلاعية.

▪ **البرنامج:** طبق البرنامج بتاريخ 2019/06/16 إلى 2019/08/17، كان زمن الوحدة التدريبية الكلي 120دقيقة، بمعدل (03) وحدات تدريبية أسبوعيا، حيث طبق البرنامج خلال (08) أسابيع أي 24 وحدة تدريبية.

▪ **النتائج:** توصل الباحثان إلى:

- أن التدريبات المستخدمة أحدثت تطورا واضحا للمجموعة التجريبية في جميع أوجه القوة الخاصة قيد البحث للاعبي كرة الطائرة جلوس عند مقارنة نتائجها بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- ضعف تأثير المنهج المتبع من قبل المدرب مع المجموعة الضابطة في جميع أوجه القوة الخاصة قيد البحث للاعبي كرة الطائرة جلوس عند مقارنة نتائجها بين الاختبارين القبلي والبعدي.
- إن المجموعة التجريبية حققت تقدما في جميع أوجه القوة الخاصة قيد البحث للاعبي كرة الطائرة من الجلوس عند مقارنة نتائجها مع الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة.

7-1-5-دراسة وهاب عبد الرزاق عباس، مقال علمي منشور، (2019):

▪ **عنوان الدراسة:** القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى وعلاقتها بمستوى أداء التصويب من القفز بكرة السلة للشباب.

▪ **أهداف الدراسة:**

- معرفة مستوى القوى المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للاعبي كرة السلة الشباب.
- معرفة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ومستوى أداء التصويب بالقفز بكرة السلة للاعبي كرة السلة الشباب.

▪ **منهج البحث وعينته:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمة طبيعة البحث، ولقد حدد الباحث مجتمع بحثه وهم لاعبو فريق نادي اليقظة الرياضي لكرة السلة للموسم (2018-2019) والبالغ عددهم 105 لاعبات وتم اختيار 12 لاعبا.

▪ **النتائج:**

- إن للقوة المميزة بالسرعة بشكل عام تأثير مباشر في أداء المهارات الهجومية بشكل عام والتصويب بالقفز بشكل خاص من خلال العلاقات الارتباطية المقاسة.
- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتصويب بالقفز لأفراد عينة البحث.

7-1-6-دراسة سيف حارث إبراهيم وآخرون (2019):

▪ **عنوان الدراسة:** تمرينات خاصة وتأثيرها في تحمل قوة الذراعين ودقة التصويب للاعبي القوس والسهم.

▪ **أهداف الدراسة:**

- إعداد تمرينات خاصة للذراعين للاعبي القوس والسهم.
- التعرف على تأثير تمرينات خاصة في قوة الذراعين ودقة التصويب بالقوس والسهم.

▪ **منهج البحث وعينته:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد دراستها حيث اتبع الباحث تصميم المجموعة الواحدة، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي منتدى شباب الكاطون بالقوس والسهم وبلغ عددهم (06) لاعبين وتم اختيارهم بطريقة قصدية كعينة للبحث.

▪ **البرنامج:** طبق البرنامج بتاريخ 2018/01/29 إلى 2018/03/26م، واستغرق البرنامج ثماني أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع، حيث بلغ عدد وحدات البرنامج (24) وحدة تدريبية.

▪ **النتائج:**

- للتمرينات المعدة القدرة في تحسين دقة التصويب في لعبة القوس والسهم.
- تعد التمرينات الخاصة العمل الأساسي في زيادة تحمل القوة لدى لاعبي القوس والسهم.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب بالقوس والسهم.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تحمل القوة للاعبي القوس والسهم.

7-1-7-دراسة محمد صالح فليح، ماهر عبد الإله، مقال علمي منشور، (2019):

- **عنوان الدراسة:** استعمال تمارين لتطوير تحمل القوة وتأثيرها في دقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة من الجلوس.
- **أهداف الدراسة:**

- إعداد تمارين تحمل القوة لدى أفراد عينة البحث.
- التعرف على تأثير استخدام التمارين في تطوير تحمل القوة لدى أفراد عينة البحث.
- التعرف على أثر تطور تحمل القوة بدقة أداء بعض المهارات الهجومية في كرة الطائرة من الجلوس.

- **منهج البحث وعينته:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مشكلة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لصغر مجتمع البحث وكانوا من لاعبي المنتخب الوطني للكرة الطائرة من الجلوس وبمتوسط عمر زمني 21-39 وعددهم (12) لاعبا يمثلون نسبة 85.71% من مجتمع البحث البالغ عددهم (14) لاعبا.
- **البرنامج:** طبق من يوم 2017/01/14 إلى 2017/02/21م، اشتمل البرنامج التدريبي على (18) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع بواقع (40دقيقة)، حيث استغرق تطبيق البرنامج 06 أسابيع.
- **النتائج:** توصل الباحث إلى أن:

- للتمارين المستعملة تأثير إيجابي في تطوير تحمل القوة للذراعين والظهر وتحمل القوة الانتقالية.
- إن التدريب الفتري منخفض الشدة مرتفع الحجم قد أسهم في تنمية تحمل القدرات البدنية قيد البحث لدى أفراد عينة البحث، الأمر الذي انعكس على نتائج الاختبارات البدنية البعدية.
- للتمرينات المعدة لتطوير تحمل القوة تأثير واضح في تنمية دقة المهارات الهجومية المبحوثة سواء في الإرسال أو الضرب الساحق.
- إن مستوى دقة المهارات الهجومية تتوقف على مدى ما تكون عليه قابلية الفرد الرياضي من القدرات البدنية التي لها علاقة بالمهارة.

8-1-7-دراسة كرار صلاح سلمان، مقال علمي منشور، (2017):

- **عنوان الدراسة:** تأثير تمرينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة التصويب من الحركة للاعبي منتخب ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة.

▪**أهداف الدراسة:**

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

▪ **منهج البحث وعينته:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وبأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية الضابطة، تمثل مجتمع البحث بلاعبي منتخب محافظة ميسان على الكراسي المتحركة بجميع أفراده والبالغ عددهم 12 لاعبا، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم على مجموعتين الأولى تجريبية بواقع 06 لاعبين، والثانية ضابطة بواقع 06 لاعبين.

▪**البرنامج:** طبق البرنامج بتاريخ 2016/08/06م إلى 2016/09/15م، استغرق البرنامج (06) ستة أسابيع بواقع (04) وحدات تدريبية في الأسبوع، حيث بلغ عدد وحدات البرنامج (24) وحدة تدريبية.

▪**النتائج:**

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

7-1-9-دراسة الحجاج حيدر عبد الرزاق كاضم وزهير سالم عبد الرزاق، مقال علمي منشور (2017):

▪ **عنوان الدراسة:** تأثير تمرينات مقترحة باستخدام الكرسي الدوار المصنع في تطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

▪ **أهداف البحث:**

- صنع الكرسي المتحرك لتطوير المتطلبات البدنية الخاصة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- وضع تمرينات بدنية خاصة على الكرسي المتحرك وتطبيقها للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

– –التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير بعض المتطلبات البدنية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

▪ **منهج البحث وعينته:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، حدد مجتمع البحث التطبيقي للمعوقين بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي لجنة فريق ميسان الرياضي للمعوقين للموسم الرياضي (2015–2016) المشارك بالدور الممتاز العراقي، وبلغ عددهم (15) لاعبا، وتم استبعاد (05) لاعبين لاختلاف درجة عوقهم، أصبحت العينة (10) لاعبين، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية 05 لاعبين لكل مجموعة.

▪ **البرنامج:** طبق البرنامج بتاريخ 2016/03/21م إلى 2016/05/18م، استغرق البرنامج (08) ثماني أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع، حيث بلغ عدد وحدات البرنامج (24) وحدة تدريبية.

▪النتائج:

– إن استخدام التمرينات المقترحة ضمن الوسيلة قد ساهمت بشكل كبير في تطوير المتطلبات البدنية الخاصة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

– إن تطوير المستوى البدني للمتطلبات البدنية الخاصة له دور كبير في تطوير المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

– صناعة أدوات تدريبية بما يتلاءم مع مستوى العينة ساعد في الوصول إلى الأهداف وفي اختصار الوقت والجهد ورفع مستوى اللاعبين البدني والمهارى.

7–1–10–دراسة أحمد عامر محمد، ماهر عبد الله سلمان، ناجي مطشر عزت، مقال علمي منشور (2016):

▪ **عنوان الدراسة:** تأثير تمرينات خاصة في تطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا ودقة أداء المناولة الطويلة من فوق الكتف للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

▪أهداف الدراسة:

– التعرف على القدرة الانفجارية ودقة أداء المناولة الطويلة من فوق الكتف للاعبي منتخب محافظة ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة.

– التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا ودقة أداء المناولة الطويلة من فوق الكتف للاعبي منتخب محافظة ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة.

▪ **منهج البحث وعينته:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث، وتمثلت عينة البحث بلاعبي محافظة ميسان بكرة السلة على الكراسي المتحركة للموسم (2011-2012) من الفئة الثالثة والرابعة والبالغ عددهم 06 لاعبين بواقع 03 لاعبين لكل فئة.

▪ **البرنامج:** طبق البرنامج بتاريخ 2011/12/04م إلى 2012/01/26م، استغرق البرنامج 06 أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع، حيث بلغ عدد وحدات البرنامج (18) وحدة تدريبية.

▪ **النتائج:**

- يتمتع أفراد عينة البحث بمستوى ضعيف من القدرة الانفجارية للأطراف العليا ودقة أداء المناولة الطويلة من فوق الكتف بكرة السلة على الكراسي المتحركة.
- التمرينات الخاصة تأثير إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا لأفراد عينة البحث.
- لتطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا تأثير إيجابي في تطوير دقة أداء المناولة الطويلة من فوق الكتف بكرة السلة على الكراسي المتحركة لأفراد عينة البحث.

7-1-11-دراسة: زهير سالم عبد الرزاق عبد العزيز، أطروحة دكتوراه، (2016)

▪ **عنوان الدراسة:** تأثير تمرينات مقترحة باستخدام وسائل تدريبية مصنعة في تطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

▪ **أهداف الدراسة:**

- صنع وسائل تدريبية لتطوير المتطلبات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- إعداد تمرينات بدنية خاصة ومهارية هجومية وتطبيقها بالوسائل التدريبية المصنعة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- التعرف على الفروقات بين النتائج القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

▪ **المنهج وعينة البحث:** فقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته لهذه الدراسة، وقد حدد عينة البحث بالطريقة القصدية وكانت (12) لاعبا.

▪ **البرنامج:** تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي بلغ (24) وحدة تدريبية، واستمر لمدة (8) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد.

- **النتائج:**

– إن استخدام التمرينات المقترحة بالوسائل التدريبية المصنعة قد ساهم بشكل كبير في تطوير المتطلبات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

– إن تطور المستوى البدني للمتطلبات الخاصة له دور كبير في تطوير المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

– صناعة أدوات تدريبية ملائمة لمستوي العينة ساعد في الوصول للأهداف في اختصار الوقت والجهد ورفع مستوي اللاعبين البدني والمهارى.

7-1-12-دراسة احمد عامر محمد علي، أطروحة دكتوراه، (2013):

- **عنوان الدراسة:** تأثير تمرينات خاصة في تطوير تحمل القدرة والإدراك (الحس-حركي) ودقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي الفئات العالية كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- **أهداف البحث:**

– إعداد تمرينات خاصة للاعبي الفئات العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة بحسب نسب مساهمة صفة تحمل القدرة وكذلك الإدراك (الحس – حركي) في أداء المهارات الهجومية.

– التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير تحمل القدرة والإدراك (الحس-حركي) ودقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي الفئات العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة.

- **المنهج وعينة البحث:** استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتان، حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من منطقة محافظة نابل وبغداد، وتم اختيار العينة من المجتمع المذكور بحسب فئة العوق ونتائج الاختبارات الاستطلاعية والقبلية بالطريقة العشوائية، وكانت (12) لاعبا.
- **البرنامج:** تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي بلغ (24) وحدة تدريبية، واستمر لمدة (8) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد.
- **النتائج:** توصل الباحث إلى:

– للتمرينات الخاصة تأثير إيجابي في تطوير تحمل القدرة والإدراك الحس-حركي (إدراك المسافة وإدراك الزمن) ودقة أداء المهارات الهجومية للاعبي الفئات العالية بكرة السلة على الكراسي المتحركة.

- حققت التمرينات الخاصة تطور أفضل من التمرينات الاعتيادية في مكون تحمل القدرة والإدراك (الحس–حركي) ومهارة (الطبطبة العالية، التصويب من الثبات، التصويب من الحركة، التصويب البعيد من الثبات، المناولة الصدرية، المناولة من فوق الرأس، المناولة من فوق الكتف) لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- التمرينات الخاصة لم تحقق تطور أفضل من التمرينات المتبعة من طرف المدرب في مهارة (الطبطبة) بتغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

7-1-13-دراسة مجدي حسني أبو فريجة، مقال علمي منشور، (2007):

- **عنوان الدراسة:** تأثير برنامج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية.
- **أهداف الدراسة:** التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية عينة البحث.
- **المنهج وعينة البحث:** استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين، مع قياس قبلي وبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي (كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة)، والمسجلين تحت 18 سنة بنادي طنطا الرياضي موسم (2007-2008)، وبلغ عدد أفراد العينة (40) لاعب مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (20) لاعب لكل مجموعة.
- **النتائج:**

- إن التدريب لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والتي شملهما البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية عملت على تحسن القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لدى لاعبي العينة قيد البحث.
- إن البرنامج المطبق على العينة الضابطة قد أدى إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوى لدى العينة الضابطة.
- إن الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية نتيجة استخدام تدريبات لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والتي شملها البرنامج التجريبي المقترح على العينة قيد البحث.

7-1-14-دراسة: نعيم عبد الحسين، أطروحة دكتوراه، (2005):

- **عنوان الدراسة:** تأثير برنامج تدريبي (بدني–مهاري) مقترح على وفق بعض المتغيرات الميكانيكية لتطوير مهارة التهديف المباشر لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- **أهداف البحث:**

– التعرف على المتغيرات الميكانيكية في أداء مهارة التهديف لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

– وضع برنامج تدريبي (بدني–مهاري) مقترح وفق بعض المتغيرات الميكانيكية لتطوير أداء مهارة التهديف لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

– معرفة تأثير البرنامج التدريبي (بدني–مهاري) على وفق بعض المتغيرات الميكانيكية لتطوير أداء مهارة التهديف لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- **المنهج وعينة البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه منسجم مع هذه الدراسة، حيث تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية هم لاعبوا المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة على الكراسي المتحركة والبالغ عددهم (12) لاعبا.
- **البرنامج:** تم تطبيق تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي بلغ (36) وحدة تدريبية، واستمر لمدة (12) أسبوعا بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد بزمن قدره (90) دقيقة.
- **النتائج:** توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

كان لضعف الدقة والتركيز أثناء التهديف ضياع لكثير من فرص تسجيل الأهداف وبعد التدريب والتوجيه خلال المدى الزمنية المحددة للدراسة، تطور أفراد عينة البحث من حيث ضبط المسافة المسلطة على الكرة مما جعلهم يحققون نجاحا كبيرا في إتقان قوس طيران الكرة ودخولها في السلة.

7-1-15-دراسة أياد محمد عبد الله الزبيدي، رسالة ماجيستير، (2004):

- **عنوان الدراسة:** الكشف عن أثر استخدام تدريبات الأثقال بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري في أوجه القوة العضلية وإنجاز قذف الثقل للمعوقين –فئة الجلوس–ودلالة الفروق بين الطريقتين.
- **منهج الدراسة وعينته:** واستخدم المنهج التجريبي واختيرت عينة قوامها (12) لاعبا وقسمت إلى مجموعتين بواقع (06) لاعبين لكل مجموعة، وقد تضمنت إجراءات البحث تصميم منهاجين تدريبيين بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري.
- **البرنامج:** وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (09) أسابيع بواقع (03) دورات متوسطة وبثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا.

▪ **النتائج:**

- أحدث المنهاج التدريبي الذي نفذ من طرف المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب التكراري تطورا في القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع.
- أحدث المنهاج التدريبي الذي نفذ من طرف المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب الفتري مرتفع الشدة تطورا في القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة لعضلات الذراعين والصدر والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع.
- أحدث المنهاج التدريبي الذي نفذ من طرف المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب الفتري مرتفع الشدة تطورا في مطاولة القوة لعضلات الذراعين والصدر بشكل أفضل من المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب التكراري.
- أحدث المنهاج التدريبي الذي نفذ من المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب التكراري تطورا في القوة القصوى لعضلات الذراعين والصدر بشكل أفضل من المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب الفتري مرتفع الشدة.
- تم تطوير أوجه القوة القصوى والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، لمجموعتي البحث بحيث لم تظهر فروق ارتفعت إلى مستوى المعنوية بينهما في الاختبار البعدي.

7-2-الدراسات باللغة الأجنبية:

7-2-1-دراسة جمال صبري فرج وآخرون، مقال علمي منشور، (2022) Djamel sabri faradj al bdullah:

- **عنوان الدراسة:** أثر تدريبات وظيفية على القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد بثلاث نقاط في كرة السلة للاعبين المتقدمين.
- **أهداف الدراسة:**

- إعداد تمرينات وظيفية بكرة السلة.
- التعرف على تأثير التمرينات الوظيفية في القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب بثلاث نقاط بكرة السلة للاعبين المتقدمين.

- **المنهج وعينة الدراسة:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية)، تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي نادي التضامن الرياضي المتقدمين بكرة السلة

للموسم الرياضي 2020-2021 البالغ عددهم (14) لاعبا، وتم توزيعهم لمجموعتين بالتساوي بالطريقة العشوائية أي (07) لاعبين لكل مجموعة.

- **البرنامج:** طبقت البرنامج على المجموعة التجريبية بتاريخ 2021/6/16 ولغاية 8/12 /2021، وكان عدد الوحدات التدريبية الكلي (24) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات في الأسبوع ولمدة (8) أسابيع، زمن التمرينات الوظيفية في الوحدة التدريبية الواحدة (20-25) دقيقة، وطبقت في المرحلة الرئيسة فقط.
- **النتائج:** بناء على نتائج البحث التي تم التوصل إليها:

- إن مدة الوحدات التدريبية، كانت مناسبة في خلق تكيفات تعبر عن مدى تطور مجموعة البحث التجريبية للقدرة الانفجارية .
- أسهمت التدريبات الوظيفية التي طبقت على أفراد المجموعة التجريبية في تطور مهارة التصويب من (ثلاث نقاط) بكرة السلة للاعبين المتقدمين
- إن تطور القدرة الانفجارية انعكس إيجابيا على تطور مهارة التصويب من منطقة (الثلاث نقاط) بكرة السلة للاعبين المتقدمين.

7-2-2-دراسة: ريكاردو فيراز وآخرون RICARDO FERRAZ ، مقال علمي منشور، (2021):

- **عنوان الدراسة:** أثر تطبيق برنامج تدريبي للتصويب في كرة السلة للاعبين الشباب.
- **أهداف الدراسة:**

- تحديد تأثير تطبيق برنامج القوة في دقة تصويب كرة السلة على اللاعبات الشابات.

- **المنهج وعينة البحث:** اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذو المجموعتين.

وحدد الباحث العينة بـ (20) لاعبة بواقع (10) لاعبات لكل مجموعة.

- **البرنامج:** مدة البرنامج (06) أسابيع بواقع وحدتين في الأسبوع.
- **النتائج:**

- كان لتطبيق برنامج تدريبات القوة لمدة 06 أسابيع تأثير إيجابي على أداء اللاعبين.

7-2-3-دراسة: رؤى صلاح قدوري، مقال علمي منشور، (2021) Ruaa salah kadouri :

- **عنوان الدراسة:** تأثير التدريب الدائري على القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب بالقفز للاعبي كرة السلة.

- **أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة البحثية إلى التعرف على تأثير التمارين بأسلوب التدريبي الدائري على القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب بالقفز للاعبي كرة السلة.
- **منهج البحث وعينة:** اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، وحدد الباحث المجتمع وهم من لاعبي الأندية العراقية فئة المتقدمين الذين تزيد أعمارهم عن 20 سنة وقد حدد عينة البحث 12 لاعبا.
- **البرنامج:** طبق البرنامج بتاريخ 2021/03/13 إلى 2021/05/14، حيث دام تطبيق البرنامج (08) أسابيع بمعدل (03) وحدات تدريبية في الأسبوع أي (24) وحدة تدريبية.
- **النتائج:**

– التمرينات الخاصة باستخدام أسلوب التدريب الدائري له تأثير إيجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والساقين بين أفراد المجموعة التجريبية.

– التمرينات الخاصة باستخدام أسلوب التدريب الدائري له تأثير إيجابي على تطوير دقة التصويب بالقفز بين أفراد المجموعة التجريبية.

– التمرينات الخاصة باستخدام أسلوب التدريب الدائري التي اعتمدتها المجموعة التجريبية حققت نتائج إيجابية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

7-2-4-دراسة أحمد عمر محمد علي، مقال علمي منشور، Ahmed omar (2021) Mohamed ali:

- **عنوان الدراسة:** تأثير حجم تدريب الهرم التنازلي في تطوير القوة الخاصة للذراعين ودقة التصويبة الثابتة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- **أهداف الدراسة:**

– إظهار تأثير تدريب الهرم النازل على القوة الخاصة للذراعين ودقة التصويبات الثابتة بواسطة لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

– الكشف عن أثار تدريب الهرم النازل على القوة الخاصة والتصويبة التي وضعها للاعبين.

- **منهج البحث والعينة:** اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

اختيرت العينة بطريقة عمدية وكانت أحد عشر (11) لاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة ذكور من محافظة ميسان.

- **البرنامج:** طبق البرنامج بتاريخ 2019/03/14 إلى 2019/04/24، حيث دام تطبيق البرنامج (06) أسابيع بمعدل (02) وحدتين تدريبيتين في الأسبوع أي (12) وحدة تدريبية.
- **النتائج:** توصلت الدراسة إلى:

– أن التدريب الهرمي النازل له تأثير إيجابي على تطوير القوة الخاصة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

– التدريب الهرمي النازل له تأثير إيجابي على تطوير مهارة التصويبة الثابتة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

– وجود تأثير كبير ومعنوي لتدريب الهرم النازل على تطوير جميع متغيرات البحث.

7-2-5-دراسة: طارق أزمن وآخرون، مقال علمي منشور، (2014) Tarik Ozmen and authers:

- **عنوان الدراسة:** أثر تمارين القوة المتفجرة على تحسين السرعة وخفة الحركة.
- **أهداف الدراسة:**

– التحقق في تأثير تدريبات القوة المتفجرة على أداء السرعة وخفة الحركة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- **منهج البحث وعينة:** اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذو المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، البالغ عدده (10) لاعبين من نخبة لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالطريقة العمدية، وتم تقسيمهم حسب التصنيف إلى مجموعتين (05) لاعبين لكل مجموعة.
- **البرنامج:** دام البرنامج التدريبي (6) أسابيع بواقع وحدتين في الأسبوع.
- **النتائج:**

– أظهرت نتائج المجموعة التجريبية زيادات أعلى بشكل كبير ملحوظ في أداء السرعة وخفة الحركة.

7-2-6-دراسة: كي ستوتيز سكيساس، مقال علمي منشور، (2013) ke stutis skucas:

- **عنوان الدراسة:** فاعلية برنامج كرة السلة على الكراسي المتحركة في تنمية وتعزيز المهارات البدنية للاعبين، مجلة نظرية وممارسة الثقافة البدنية، جامعة ليتوانيا.
- **أهداف الدراسة:**

– كشف عن حدود قدرات لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

– تحديد وتقييم التغيرات في المهارات البدنية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة عند تطبيق البرنامج.

▪**منهج البحث وعينة:** اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذو المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

– تكونت العينة من 23 لاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة، حيث تألفت المجموعة الضابطة من 11 لاعب والتجريبية 12 لاعب، فئة (19–45 سنة).

▪**البرنامج:** تم تطبيق البرنامج من فيفري إلى أفريل 2012م لمدة 12 أسبوع، بواقع 04 وحدات تدريبية في الأسبوع بوقت قدره ساعتين لكل وحدة.

▪**النتائج:**

– أدى برنامج كرة السلة على الكراسي المتحركة إلى تحسين سرعة وخفة الحركة ومهارة التحمل اللاهوائية لدى اللاعبين.

– كان للبرنامج المقترح تأثير على مختلف التغيرات في مهارة السرعة والرشاقة والتحمل اللاهوائي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

8–التعليق على الدراسات السابقة:

لمعالجة البحوث النظرية والتطبيقية لابد من التطرق للدراسات السابقة والمشابهة، والتي تعد مرحلة هامة من مراحل البحث العلمي في انطلاق الباحث في طرح مشكلاته لدراسات جديدة كخلفية نظرية تساهم في الحصول على معلومات مرجعية قيمة، كما تساعد في إثراء فكر الباحث واستنارته فيما توصل إليه الباحثون السابقون في ميدان بحثه واختصاصه، ويقف بدوره على الثغرات والضعف والنواقص التي لازالت دون دراسة، كما أن الدراسات السابقة تجنبنا للتكرار في المواضيع والإشكاليات التي نطرحها حاليا، بغية دراستها لتدعم وتساعد في تبريرنا لاختيارنا لموضوع البحث المراد معالجته، إضافة إلى أن الباحث ينهل منها لدعم بحثه وصحة فروضه، وتدعم النتائج المتوصل إليها في مرحلة مناقشة الفرضيات، كما تبين الثغرة الحاصلة بين دراسة الباحث الحالية والدراسات الأخرى. (مصطفى، 2015، صفحة 258)

وموضوع بحثنا يرتكز على ثلاثة أجزاء رئيسية:

– الوحدات التدريبية المقترحة.

– تنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة.

– علاقتهما بالصفة المهارية الهجومية (دقة التصويب).

وبعد الاطلاع والبحث في الدراسات السابقة القريبة من موضوع دراستنا حتى تعطينا قاعدة ننطلق منها فيما يخص الوحدات التدريبية لتنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة وعلاقتها بدقة التصويب، فالموضوع في حد ذاته غير متوفر في كل متغيراته وأهدافه، وكل الدراسات السابقة تعالج الموضوع المتناول في كل جزء على حدى مع اختلاف في أهداف البحث، إلا أنها استطاعت أن تزيل بعض الغموض مثل دراسة، (عبد الرزاق ز.، 2020) حول تأثير تمرينات القوة العضلية الخاصة للأطراف العليا على بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، والذي توصل فيه الباحث إلى أن تمرينات القوة العضلية لها خصوصية في تسهيل مهمة تطور التحمل وكذا الأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، ودراسة (سليمان صلاح، 2017)، حول تأثير تمرينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة التصويب من الحركة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، حيث توصل الباحث في دراسته إلى أن التمرينات المطبقة لها تأثير إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة التصويب من الحركة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، كما أن دراسة الباحثين (مثنى أحمد خلف و إدريس ياسر خلف، 2020)، اللذين توصلا إلى أن التدريبات البدنية المستخدمة للذراعين قد أحدثت تطورا واضحا في جميع أوجه القوة الخاصة للاعبي كرة الطائرة جلوس.

أما من جانب تطبيق البرامج التدريبية على تطوير القوة المميزة بالسرعة نجد دراسة (سليمان صلاح، 2017) ، الذي اعتمد على تأثير تمرينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة التصويب من الحركة للاعبي منتخب ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة، ودراسة (Ruaa salah, 2021)، والتي اعتمدت فيها على تأثير التدريب الدائري على القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب بالقفز للاعبي كرة السلة، حيث توصلت إلى أن التمرينات الخاصة باستخدام أسلوب التدريب الدائري له تأثير إيجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والساقين بين أفراد المجموعة التجريبية، إضافة إلى دراسة (الزبيدي، 2004) والتي كشف فيها عن أثر استخدام تدريبات الأثقال بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري في أوجه القوة العضلية وإنجاز قذف الثقل للمعوقين – فئة الجلوس– ودلالة الفروق بين الطريقتين، ودراسة (مجدي حسني، 2007) حول تأثير برنامج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية، والذي توصل إلى أن التدريب لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والتي شملهما البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية عملت على تحسن القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لدى لاعبي العينة قيد البحث.

8-1-أوجه التشابه والاختلاف:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة وتفصيل الباحث فيها، وتحليلها وفق منطق التسلسل في فهم أهداف مواضيع البحث السابقة من الدرجة العلمية للبحث، ومن هو صاحبها، هدفها ومنهج البحث وعينته، وسنة إصدار الدراسة، ومن خلال كل هذه المعطيات التي بين أيدينا استطعنا معرفة أوجه التشابه والاختلاف بين هذه الدراسات وبين موضوع دراستنا الحالي حيث جاءت كالآتي:

- جاءت أغلب الدراسات في معالجتها لأهدافها وصحة فروضها وتنفيذ برامجها التدريبية على فئة الشباب، والتي تتوافق مع دراستنا الحالية.
- جاءت أغلب البحوث تتناول تطوير الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة) والصفات المهارية دقة التصويب.
- حصدت جل الدراسات السابقة الأغلبية الساحقة في نوع ممارسة النشاط الرياضي وهي لعبتي كرة السلة على الكراسي المتحركة وللعاديين، وكرة الطائرة من جلوس ودراسة واحدة رمي القوس من أصل (21) دراسة.
- جل الدراسات جاءت مجزئة في معالجة تطوير وتنمية بعض الصفات البدنية:
- تطوير القوة المميزة بالسرعة (13 دراسة)
- تطوير مداومة القوة (07 دراسات)
- اشتراك (08 دراسات) والتي انتهجت المزج بين الصفات البدنية والمتطلبات المهارية وربط نتائجها ببعضها البعض.
- اتفقت كل الدراسات على مدة التدريب التي تراوحت ما بين (6-12) أسابيع تدريبية وهذا ما توافقت معه الدراسة الحالية.
- وجود اختلاف في نوع البرنامج المطبق من حيث الأسلوب بين الدراسات السابقة ومع الدراسة الحالية.
- أغلب الدراسات السابقة والمشابهة انتهجت المنهج التجريبي في معالجة بحوثها، مع اختلاف في نوع التصميم التجريبي، حيث انتهجت جل الدراسات تصميم ذو مجموعتين متكافئتين، وتعد دراسة (محمد و يسرى حسون، 2022) ودراسة (وهاب عبد الرزاق، 2019) ودراسة (ابراهيم ع.، 2021) الاستثناء الذي اختاروا المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.

- اتفقت الدراسات السابقة والمشابهة فيما بينها وبين الدراسة الحالية في نوع الوسائل الإحصائية المستخدمة وهي (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار ت ستودنت).

8-2-أهم نتائج هذه الدراسات:

- لتطبيق البرامج بالطرق والأساليب الحديثة لها أثر إيجابي كبير في النتائج المتحصل عليها مقارنة بالطرق التدريبية الكلاسيكية وعلى سبيل المثال لا الحصر نذكر دراسة (علي، 2013) ودراسة (زهير سالم عبد الرزاق ، 2016)
- كلما كانت الدراسات مضبوطة من مبادئ التخطيط والحمل التدريبي من الناحية العلمية سواء في البرنامج التدريبي أو لشدة وحجم التمارين مع مراعاة مدة ونوع طبيعة الاسترجاع للتمارين أو الوحدات التدريبية، كلما كان التأثير إيجابيا على تحسين المهارات التقنية والأداء العام للاعبين.
- ضرورة التركيز على الصفة البدنية الغالبة في نوع النشاط الرياضي الممارس كالقوة الانفجارية في كرة الطائرة والقوة المميزة بالسرعة في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- اتضاح وجود علاقة ارتباطيه بين الصفات البدنية المختلفة والمهارات الهجومية للاعبين، كالقوة الانفجارية ومهارة التصويب، والقوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب من الحركة.

8-3-أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

بعد اطلاعنا على الدراسات السابقة والمشابهة وتفحصنا لها، استفاد منها الباحث في عدة أوجه نذكر منها:

- أنها أعطت لنا صحة الإحساس بالإشكالية وتعزز على السير في طرح الإشكالية الحالية والعمل على دراستها من خلال تحديد الهدف المراد الوصول إليه.
- استفادة الباحث بالخبرات السابقة خاصة في كيفية تنفيذ برامجهم التدريبية.
- المعرفة الدقيقة لخطوات البحث العلمي المنتهجة حتى لا نقع في الأخطاء.
- الاطلاع أكثر على المنهج التجريبي المستخدم ونوع التصميم المناسب للدراسة واختيار المنهج الأنسب لدراستنا.
- التعرف على كيفية اختيار العينة المناسبة وعددها من خلال الضبط الدقيق للمجتمع الأصلي للبحث.
- معرفتنا لأنواع الاختبارات البدنية المطبقة على اللاعبين واختيار الأنسب منها.

- التأكد من الفترة والمدة الأنسب لتنفيذ البرنامج التدريبي (المرحلة التحضيرية، مرحلة المنافسة، المرحلة الانتقالية) للدراسة الحالية للوصول إلى نتائج ذات مصداقية.
- الضبط الدقيق لنوع أدوات البحث والمعالجة الإحصائية الملائمة لموضوع الدراسة.
- منحت الدراسات السابقة والمشابهة أحقية الاختيار لموضوع البحث المراد معالجته، وهذا لندرة البحوث التي اختصت في تنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة وعلاقتها بدقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- جميع البحوث التجريبية توصلت إلى نتائج إيجابية من حيث تحقيق أهدافها وصحة فروضها، من خلال تفوق كل المجموعات التجريبية التي طبقت عليها البرامج والأساليب التدريبية المقترحة على المجموعات الضابطة.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإعاقة الحركية وكرة السلة على الكراسي المتحركة

تمهيد:

شهدت فئة ذوي الاحتياجات الخاصة في الآونة الأخيرة اهتماما كبيرا من طرف المختصين والسلطات العليا، وذلك قصد تأهيلهم ودمجهم في مستوى يرقي بأقرانهم العاديين في مختلف المهام ومجالات الحياة، وعلى سبيل الحصر الأنشطة الرياضية التنافسية، لاسيما كرة السلة على الكراسي المتحركة، وفي هذا الصدد حاولنا الإلمام بكل ما يخص بماهية الإعاقة الحركية وخصائصها، والنشاط البدني الرياضي المكيف التنافسي وأنواع الرياضات والمنافسات للمعاقين حركيا، وتطرقنا إلى لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة قانونها الدولي والتصنيف الطبي والوظيفي هذا ما سنراه في هذا الفصل.

1-مدخل إلى الإعاقة والمعاق:

1-1-الإعاقة:

1-1-1-مفهوم الإعاقة:

اختلفت التوجهات النظرية حول مفهوم الإعاقة، إلا أن غالبية التعريفات تصب في منحى متقارب لرؤية محمد عبد الرحيم لمفهوم الإعاقة الذي نقله عن جولد نسون، والذي يرى بأن الإعاقة هي تلف أو ضعف جسمي أو عقلي دائم يتدخل بشكل مؤثر في الوظائف الحيوية لمعظم مجالات الحياة مثل العناية بالذات أو الحركة والاتصال أو التفاعل الاجتماعي أو القدرة الجسمية أو القدرة على العمل داخل المنزل أو القيام بنشاط أساسي له عائد مادي. (سليمان، 1998، صفحة 17)

ويعرف مروان الإعاقة على أنها عدم قدرة الفرد على تأدية عمل يستطيع غيره من الناس تأديته، ويصبح العجز إعاقة عندما يحد من قدرة الفرد على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة، والإعاقة هي حالة من الضرر البدني أو العجز. (مروان، 2002، صفحة 31)

كما عرفتها ماجدة السيد عبيد على أنها هي ذلك النقص أو القصور المزمن أو العلة التي تؤثر على قدرات الشخص فيصبح معوقا، سواء كانت الإعاقة جسمية أو حسية أو عقلية أو اجتماعية، وهو الأمر الذي يؤدي بالفرد إلى الاستفادة الكاملة من الخبرات التعليمية والمهنية التي يستطيع الفرد العادي الاستفادة منها، كما تحول بينه المنافسة المتكافئة مع غيره والأفراد العاديين في المجتمع. (عبيد، 2000، صفحة 36).

ويستنتج الباحث من كل هذه التعاريف أن الإعاقة تتضمن ما يلي:

- الإعاقة هي نقص أو قصور أو علة مستمرة.
- الإعاقة هي قصور أو تعطل عضو أو أكثر من الأعضاء الداخلية للجسم عن القيام بوظائفها.

- للإعاقة انعكاسات سلبية على شخصية المصاب بها.
- الإعاقة هي معاناة نتيجة عوامل بيئية أو وراثية، تجعل المصاب بها يعتمد على الآخرين جزئيا أو كليا.
- الإعاقة حالة من عدم القدرة على تلبية الفرد متطلبات أداء دوره الطبيعي في الحياة.

1-1-2-أنواع الإعاقة:

تصنف الإعاقة إلى عدة أنواع وهي كالآتي:

1-1-2-1 الإعاقات الجسدية:

وهي الإصابات الجسمية الدائمة التي تؤثر في ممارسة الفرد لحياته الطبيعية وقد تصيب الأجهزة الداخلية للإنسان أو تكون على شكل عجز في الجهاز الحركي أو البدني كالبتر أو الكسر أو الشلل وغيرها، وهذه الإعاقات عبارة عن عجز وقد يكون كليا أو جزئيا.

1-1-2-2 الإعاقات الحسية:

هي عبارة عن الاضطرابات العضوية التي تحدث للحواس نتيجة الأمراض والحوادث والظروف البيئية والوراثية للإنسان، وتؤثر على عدم قيام بعض الحواس بوظيفتها على أكمل وجه كإصابة العين ببعض الأمراض أو الأذن يؤدي لفقدانهما لوظيفتها أو الجزء من ذلك.

1-1-2-3 الإعاقات العقلية:

الإعاقة العقلية وهي عبارة عن عملية عدم اكتمال لنمو الجهاز العصبي، بحيث يكون الإنسان غير قادر على إدراك التكيف مع الأفراد من حوله والبيئة المحيطة به، وتتعدد الإعاقات العقلية فهي إما أن تكون خلل في التفكير أو الإحساس ويبدو واضحا في حالات الأمراض النفسية والاجتماعية والعقلية بأنواعها المتعددة أو نقص في أعضاء المخ، وهناك التخلف العقلي والضعف العقلي. (عبد المجيد إ.، 2002، صفحة 42)

1-1-2-4 الإعاقة الاجتماعية:

وهي الفئات التي تعاني من عدم قدرتهم على التوافق الاجتماعي مع بيئاتهم ويمارسون سلوكات منحرفة مثل أحداث الجانحين والمنحرفين الكبار ونزلاء السجون، وكذا فئة المدمنين. (ليلي و حلمي ، 1998، الصفحات 130-131)

1-2-المعاق:

1-2-1-مفهوم المعاق:

لقد تعددت تعريفات مفهوم المعاق من خلال العديد من كتابات رواد العمل الاجتماعي والأخصائيين الاجتماعيين، والمتخصصين في المجال التأهيلي، والباحثين في مجال المعاقين ومن بين هذه التعريفات نذكر:

عرفت اللجنة القومية للدراسات التربوية بأمريكا المعوقين بأنهم:" هم الاشخاص الذين ينحرفون عن مستوى الخصائص الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية أو الانفعالية عن امثالهم، أما إعلان حقوق المعاقين الذي أقرته الجمعية العامة للأمم المتحدة عام 1975م لقد عرف المعاق على أنه ذلك الفرد الذي لا يستطيع أن يكفل لنفسه ضروريات الحياة الفردية والاجتماعية كليا او جزئيا، نتيجة نقص فطري في قواه الجسمية أو العقلية". (ليلي و حلمي ، 1998، صفحة 38)

ومن كل هذه التعاريف نستطيع ان نقول المعاق هو كل فرد يعاني من نقص دائم أو قصور جسمي، أو حسي، أو عقلي يعيقه عن ممارسة نشاطه كليا أو جزئيا، سواء كان فطريا أو مكتسبا، ففئة المعاقين تتطلب رعاية خاصة من حيث المناهج التعليمية والخططية والإمكانيات الخاصة التي تضمن لهم تربية وتعليم وطرق تتناسب مع قدراتهم الحياتية الفردية والاجتماعية.

2- الإعاقة الحركية:

2-1-تعريف الإعاقة الحركية:

يعرف العزة الإعاقة الحركية بأنها:" حالة عجز في مجال العظام والعضلات والأعصاب، تحد من قدرة المصابين على استخدام أجسامهم بشكل طبيعي ومرن كالأسوياء، الأمر الذي يؤثر سلبا في مشاركتهم في واحد أو أكثر من نشاطاتهم الحياتية، وتفرض قيودا على مشاركتهم في النشاطات المدرسية الروتينية" (العزة، 2001، صفحة 179)، ويعرفها فرج وعبد الحسين بأنها:" عائق جسدي يمنع الفرد من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي، نتيجة مرض أو إصابة أدت إلى ضمور العضلات أو فقدان القدرة الحركية أو الحسية أو كلاهما معا في الأطراف السفلى أو العليا مصحوبة باختلاف في التوازن الحركية". (فرج و عبد الحسين، 2008، صفحة 06)

وبالتالي يتضح لنا ان الإعاقة الحركية هو ذلك القصور الكلي أو الجزئي في الأعضاء المسؤولة عن الحركة كانت خلقية او مكتسبة، ومن الممكن أن تسبب كبح للوظائف الجسمية للفرد، وبالتالي عرقلة سيرورة التعلم والنمو لديهم، الامر الذي يستدعي عناية فائقة بهذه الفئة.

2-2-مفهوم المعاق حركيا:

يعرف مروان إبراهيم المعاق حركيا بأنه:" ذلك الفرد الذي لحقت به الإعاقة بأحد الأطراف أو أكثر ويكون ذلك عن طريق النقص الكامل للطرف أو لجزء منه، أو الشلل لطرف أو أكثر سواء لحقت هذه الإعاقة بالمعوق منذ الولادة أو نتيجة لإصابته أثناء العمل أو تعرضه لأحد الحوادث فتؤدي بالتالي إلى عدم تمكين المعاق بالإعاقة الجسدية من ممارسة السلوك العادي في المجتمع" (عبد المجيد إ.، 2002، صفحة 167)، كما عرفته عبيد بأنه:" الشخص الذي لديه عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي نتيجة مرض أو إصابة أدت إلى ضمور في العضلات، أو فقدان القدرة الحركية أو الحسية أو كيليهما معا في الأطراف السفلى والعليا أحيانا، أو إلى اختلال في التوازن الحركي أو بتر في الأطراف، ويحتاج هذا الشخص إلى برامج طبية ونفسية واجتماعية وتربوية ومهنية لمساعدته في تحقيق أهدافه الحياتية والعيش بأكبر قدر من الاستقلالية" (عبيد م.، 2014، صفحة 16)

ومن خلال ما ذكر آنفا نستنتج أن المعاق حركيا هو ذلك الشخص الذي لديه عائق أو خلل جسدي في جهازه العظمي أو العقلي أو العصبي يمنعه من القيام بوظائفه الحركية، ويكون هذا العائق خلقيا أو مكتسبا.

2-3-أسباب الإعاقة الحركية:

هناك عدة أسباب للإعاقة الحركية وذلك حسب المرحلة التي يمر بها الفرد.

2-3-1-مرحلة ما قبل الولادة:

إن العوامل الوراثية تحدد قدرا كبيرا من طبيعة عمليات نمو الجنين والطفل الرضيع حديث الولادة، ومن المعروف أن المكونات الجينية للجنين مركبة من نواة الخلايا (الحيوان المنوي والبويضة) في تركيب يطلق عليه الصبغيات ويحمل كل صبغي عددا من الجسيمات التي تحمل الصفات الوراثية والتي تعرف بالمورثات (الجينات).

ويتكون الزيجوت (الخلية الأولى للجنين) من ست وأربعين صبغي تنتظم في ثلاثة وعشرون زوجا، اثنا وعشرون زوجا من هذه الصبغيات متشابهة تماما ويطلق عليها صبغي الجنس، احتمالات الخطأ في كلتا المجموعتين من الصبغيات ينتج عنها إعاقات متنوعة منها الإعاقة الحركية. (عبيد م.، 2014، صفحة 19)

2-3-2-مرحلة ما بعد الحمل:

بعد حدوث الحمل يرتكز الاهتمام على ناحيتين هامتين، وهما توفير الحالة الصحية السليمة للجنين من جهة، ووقاية الجنين من التعرض لأي تأثيرات مباشرة من شانها الإضرار بصحته من جهة أخرى، وقد تصاب الأم الحامل بعدة أمراض كالمرض الكلوي، وداء السكري، وحالة تسمم الحمل، ومرض سوء التغذية. (عبيد م.، 2014، صفحة 20)

2-3-3-مرحلة أثناء الولادة:

الولادة قبل الموعد الطبيعي، وضع الجنين أثناء الولادة ووضع المشيمة، بالإضافة الى العقاقير لما لها من تأثير على الجهاز العصبي المركزي للمولود، والولادة المتعددة (ولادة التوأم). (الصفدي، 2007، صفحة 21)

2-3-4-مرحلة ما بعد الولادة:

هناك بعض الإعاقات يتعرف عليها الوالدان بعد ولادة أطفالهم لكنها في الحقيقة حدثت قبل الولادة، إلا أنه لم يتم اكتشافها إلا بعد ولادة الطفل بفترة، ولكن هناك حالات تحدث بعد ولادة الطفل وتكون لها أثار سلبية قد تؤدي إلى وفاته ومن هذه الحالات: العجز الدائم نتيجة العدوى أو بعض الأمراض العصبية، وتعرض الطفل لبعض الحوادث خصوصا في منطقة الرأس أو الحوادث التي تؤدي إلى بتر الأطراف. (إبراهيم م.، 2006، الصفحات 17-19)

2-4-الآثار الناتجة عن الإعاقة الحركية:

ينجر عن الإعاقة الحركية مجموعة من الآثار السلبية، والتي يعاني منها المعوق من جانب، والمجتمع من جانب آخر، وتكمن هذه الآثار في مجموعة من المشكلات التي تسببها الإعاقة للمعوق وأسرته وتتمثل في:

2-4-1-الآثار النفسية:

يعد الشعور بالنقص من أهم الآثار التي تخلقها الإعاقة الحركية، والشعور بالنقص هو اتجاه يحمل صاحبه على الاستجابة بالخوف الشديد والقلق والاكتئاب، وشعور الفرد بأنه دون غيره، وميله إلى التقليل من تقديره لذاته، خاصة في المواقف الاجتماعية التي تنطوي على التنافس، وقد يكون لدى المعوق عقدة النقص وهي الاستعداد اللاشعوري المكبوت، وينشأ من تعرض الفرد لمواقف كثيرة ومتكررة تشعره بالعجز والفشل والسلوك الصادرة من عقدة النقص غالبا ما يكون سلوكا غير مفهوم. (عبدو، 1999، الصفحات 59-60)

- الشعور الدائم بالعجز: وذلك بالاستسلام للعاهة وقبولها بواقعها، كما يتولد لدى الفرد الإحساس بالضعف والاستسلام له مع رغبة انسحابية شبه دائمة، وسلوك سلبي اعتمادي.
- عدم الاتزان الانفعالي: ويظهر ذلك في عدم تناسب الانفعال مع الموقف صعودا وهبوطا، وقد يتطور هذا الشعور إلى توالد مخاوف مبالغ فيها تؤدي إلى حد أنواع الأعصاب أو الذهان. (حلمي و ليلى، 1998، الصفحات 41-42)
- عدم المبالاة: تضفي الإعاقة الجسدية على المعوق بعض العادات القاتلة التي تؤدي إلى عواقب وخيمة في بعض الأحيان فنجد الاستهتار بالأمور حتى الهامة جدا منها وعدم المبالاة وعدم إعطاء الأمور قيمتها الحقيقية بل تكون بصورة سطحية. (النصراوي، 2017، صفحة 309)
- الاتجاهات السلوكية غير السوية: في بعض الأحيان نجد المعوق يتصرف تصرفا سلوكيا غير عادي بالنسبة للتعامل مع الآخرين، معتقدا أن الحالة التي يتواجد عليها سندا لهذا التصرفات، ويرجع هذا التصرف للشعور بالنقص، وشعور المتعامل معه بنفس الشعور والإحساس، وذلك إلى عدم التكيف الاجتماعي العادي. (النصراوي، 2017، صفحة 309)
- الإسراف في الوسائل الدفاعية: يميل الفرد إلى السلوكي الاعتماد على الغير، والذي يؤكده من خلال تقلص حركته، والاحتياجات التي يعبر عنها للحفاظ على نفسه، وذلك باعتماده على الآخرين، وكذلك الكبت حيث يضطر إلى استخدام ميكانيزمات غير توافقية كالإسقاط وتحويل الانفعالية غير السوية مع الآباء إلى الآخرين. (بدر الدين، 1999، صفحة 233)

2-4-2-الآثار الاجتماعية:

ترتبط المشكلات الاجتماعية للفرد المعوق بتحديد علاقته بالمحيط الاجتماعي، والبيئة التي يعيش فيها، والمرتبطة بسوء التكيف معها، مما يؤثر سلبا على أدائه لدوره الاجتماعي واندماجه مع بيئته.

مشاكل العمل: قد تؤدي الإعاقة إلى ترك المعوق لعمله، أو إلى تغيير دوره بما يتناسب مع وضعه الجديد، فضلا عن المشكلات التي تترتب على الإعاقة مثل المشكلات المرتبطة بعلاقاته مع رؤسائه وزملائه، وبالتالي فإن للإعاقة أثر مزدوج على الدخل والمكانة معا. (هلال، 2009، صفحة 25)

مشاكل الصداقة: تمثل جماعة الصداقة حاجة أساسية للفرد في المرحلة الأولى من العمر، والكل يعلم أثر الصداقة على النمو الاجتماعي السليم، وبالقدر الذي تتجانس فيه سمات أعضاء الجماعة بالقدر

الذي يتحقق لكل عضو فيها النمو والشعور بالسعادة، ومن ثم يؤدي شعور المعوق بالمساواة مع زملائه، وعدم شعور هؤلاء بكفايته لهم إلى اتجاهات سلبية لينطوي المعوق على نفسه وينسحب من هذه الجماعات. (سيد سليمان، 2001، الصفحات 182-184)

المشاكل الأسرية: إن إعاقة الفرد هي إعاقة لأسرته في نفس الوقت، حيث أن الأسرة بناء اجتماعي يخضع لقاعدة التوازن هو المستوى الأمثل للعلاقات الأسرية الإيجابية التي تتميز بالتكامل والاستمرار، كما أن سلوك المعوق المسرف في الغضب أو القلق أو الاكتئاب تقابله من المحيطين به سلوك مسرف في الشعور بالذنب والحيرة مما يقلل من توازن الأسرة وتماسكها. (سيد سليمان، 2001، الصفحات 182-183)

المشاكل الترويحية: تؤثر الإعاقة في قدرة المعاق على الاستمتاع بوقت فراغه سواء بالنشاط الترويحي الذاتي أو النشاط الترويحي السلبي، وقد يرجع ذلك إلى ما قد يجده الفرد من صعوبات في التعبير عما يريد، إذ إن تحقيق ذلك يتطلب شخصا آخر يمتلك مهارة خاصة أو جهد ميكانيكيا فعالا، ومن التخريب المعتمد للممتلكات العامة أو الخاصة أو أي سلوك إجرامي آخر أو يتجه للانحراف عن التوازن في الأنشطة من حيث سوء التوقيت أو خطأ التقدير. (المليجي، 2000، صفحة 265)

المشاكل التعليمية: يثير فئة المعوقين مشكلة تعليمهم إذا كانوا صغارا، ومشكلة تأهيلهم إذا صاروا كبارا، والتحاق المعوقين حركيا بالمدارس العادية يترتب عليه من العراقيل والآثار ما يلي:

- شعور الرهبة والخوف الذي ينتابه التلاميذ عند رؤية المعوق، وانعكاس ذلك على سلوك المعوق الذي يكون انسحابي أو عدوانيا كعملية تعويضية.
- عدم توفر مدارس خاصة وكافية للمعوقين على اختلاف أنواعهم.
- تؤثر بعض العاهات في قدرة المعوق على استيعاب الدروس.
- بعض حالات الإعاقة تتطلب اعتبارات خاصة لضمان سلامتهم خلال توجيههم أو تواجدهم بالمدرسة. (السيد عبيد، 2000، الصفحات 69-70).

المشاكل الطبية: طول فترة العلاج لبعض الحالات المرضية المعقدة، عدم توفر مراكز خاصة علاجية للمعوقين تهتم بهم، وبمشاكلهم المتعددة، وجود معوقات طبية مثل قلة توفر مراكز العلاج الطبيعي وعدم توفر الإطارات المؤهلة لهؤلاء الفئات. (الزغبي و العواملة، 2000، صفحة 95)

2-4-3-الآثار البدنية:

إن الحالة الوظيفية والبيولوجية للمعوق تؤدي به إلى صعوبة أو استحالة القيام ببعض الأشياء التي يقوم بها الشخص العادي، فالمعوق عند رؤية ما يقوم به الأشخاص العاديين يتأثر، لذا يستوجب عليه القيام ببعض النشاطات الملائمة مع إعاقته، فالذي لديه شلل نصفي، لا يمنع من لعب كرة السلة على الكراسي المتحركة وتحقيق ما يحققه الشخص العادي. (رابح، 2008، صفحة 51).

2-5-تقسيم وتصنيف الإعاقة الحركية:

إن التنوع الواسع في طبيعة ومستوى الإصابة في كل فئة من فئات الأفراد المعاقين حركيا فئات غير متجانسة، فمنهم من تحدث له إصابة على مستوى الجهاز العصبي، ومنهم من تحدث لهم الإصابة على مستوى الجهاز العظمي أو على مستوى الجهاز العضلي.

وعلى أية حال فإننا نجد كل من (السيد فهمي محمد، 2008) و(مصطفى نوري القمش، 2011) يتفقان على التصنيف الآتي:

2-5-1-إصابات الجهاز العصبي المركزي:

الشلل الدماغي، الشق الشوكي (الصلب المفتوح). إصابة الحبل الشوكي، الصرع، استقساء الدماغ، شلل الأطفال، تصلب الأنسجة العصبية.

2-5-2- إصابات الهيكل العظمي:

تشوه وبتر الأطراف، تشوه القدم، التهاب الورك، عدم اكتمال نمو العظام، التهاب العظام، الخلع الوركي الولادي، التهاب المفاصل. التهاب المفاصل الرثياني، شق الحلق والشفة، ميلان وانحراف العمود الفقري. (فهمي و محمد، 2008، صفحة 29)

2-5-3- إصابات الجهاز العضلي:

ضمور العضلات، انحلال وضمور عضلات النخاع الشوكي.

2-5-4-الإصابات الصحية:

الربو، التهاب الكيس التليفي، إصابات القلب، متلازمة داون. (نوري مصطفى، 2011، صفحة 81)

وتبعا لطبيعة موضوع الدراسة، والذي يدور حول لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة فإننا نولي اهتمامنا على أهم الإصابات الخاصة بهذه الفئة وهي كالآتي:

2-5-5-الشلل:

وهو توقف الأعضاء والمراكز التي لحقت بها الإصابة عن وظيفتها، سواء كان التوقف كليا أو جزئيا. (ابراهيم ع.، 2002، صفحة 16)

ويصنف الشلل حسب فالون بشاي fallan bishay وفقا للأطراف المصابة إلى:

- **شلل رباعي:** وتمثل هذه الحالة شلل الأطراف الأربعة للجسم.
- **شلل ثلاثة أطراف:** وتمثل هذه الحالة شلل ثلاث أطراف من الجسم.
- **الشلل النصفي الطولي:** وتمثل هذه الحالة شلل النصف الأيمن أو الأيسر للجسم وتمثل حولي 40% من الحالات.
- **الشلل النصفي السفلي:** وتمثل هذه الحالة شلل رجلين الجسم، وتمثل حوالي (10-20%) من الحالات.
- **شلل طرف واحد:** تمثل هذه الحالات شلل طرف واحد من الجسم وهي من الحالات النادرة.
- **شلل الأطفال:** وينتج عن التهاب النخاع الرمادي في الجهاز العصبي، ويصيب الأطفال.
- **الشلل التقلصي:** وهو شلل حركي الكامل أو غير الكامل مع بعض الاضطرابات الحسية أو الصرع (ابراهيم ع.، 2002، صفحة 17)، ومن أهم تصنيفات الشلل للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة نذكر:

2-5-6-شلل الأطفال:

وهو مرض فيروسي دقيق وصغير الحجم يؤثر في الخلايا العصبية الموجودة في الجزء الأمامي من المادة الرمادية ويسمى بشلل الأطفال، لأنه غالبا يصيب الأطفال، وتنتقل عدوى ذلك المرض عن طريق الإنسان حيث ينتقل الميكروب عن طريق الرذاذ أو الاختلاط بالمرضى أو تناول الأطعمة الملوثة. (ابراهيم ع.، 2002، صفحة 22)

ويمكن تصنيف مرض شلل الأطفال إلى ثلاث أصناف: إصابة عضلات الجسم، إصابة عضلات التنفس أو البطن، إصابة عضلات البلع والحنجرة. (نعيم ج.، 2012، صفحة 19)

ويصاب الطفل في حالة شلل الأطفال بأعراض مشابهة لأعراض الأنفلونزا، مصحوبة بالحمى وآلام في الظهر والرقبة وصداع وقيء وإسهال، كما يعاني الطفل من ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة التي تختفي بالتدريج خلال ثلاثة أيام، ثم فجأة تظهر أعراض الشلل على شكل آلام بالعضلات والأطراف، وتنتقل الإصابة إلى النخاع الشوكي بعد مهاجمة الفيروس القناة الهضمية وانتقاله إلى الغدد الليمفاوية ثم

إلى الدم، حيث يكون بإمكان مهاجمة الخلايا العصبية للنخاع الشوكي فتتورم وتفقد قدرتها على العمل، وتصاب أيضا مجموعة الألياف العضلية المزودة بهذه الأعصاب، فتصبح مؤلمة وتضمر وتشل حيث يبدأ عندها المصاب بعدم تحريك عضلاته وإبقائها في وضع اقل إيلاما مما يجعلها تنكمش. (عصام حمدي، 2007، صفحة 92)

2-5-7-الشلل النصفي:

وهو أحد أكثر أنواع الإعاقات الحركية انتشارا في العالم، ويحدث نتيجة انفجار أحد الأوعية الدموية المغذية في حجيرات الدماغ نتيجة ارتفاع في الضغط أو مرض السكر أو عدة أمراض أخرى كتصلب الشرايين، أو نزيف بالدماغ، ويؤدي إلى شلل في جهة واحدة من جسم الإنسان وبذلك يسمى بالشلل النصفي، حيث يبدأ الشلل في الحالة الحادة بشلل رخوي ومن ثم تدريجيا تبدأ العضلات بالتيبس وتصبح الأطراف المصابة متيبسة كليا، وقد تؤدي حركات غير إرادية، قد يتحسن المريض بعد الإصابة ولكن نسبة التحسن بطيئة وقد لا تصل إلى التحسن الكامل (عصام حمدي، 2007، صفحة 89)، ومن بين أعراض الشلل النصفي نجد ضعف في قوة العضلات مصحوب بنقص في الإحساس وتيبس في العضلات وخلل بالنظر أو فقدان جزئي بالنظر وتغيير في الكلام، وفي بعض الأحيان عدم القدرة على الكلام أو معرفة أجزاء الجسم وتجاهل الطرف المصاب من قبل المريض واعتباره جزء غريب، وفي بعض الحالات قد تحصل حالات هستيرية نفسية من الضحك أو البكاء المفاجئ بلا سبب . (عصام حمدي، 2007، صفحة 90)

2-5-8-إصابات النخاع الشوكي:

النخاع الشوكي هو جزء من الجهاز العصبي المركزي يوصل المعلومة الحركية من الدماغ إلى أجزاء الجسم، والمعلومات الحسية من أجزاء الجسم إلى الدماغ، ويتكون النخاع الشوكي من قطاعات بمستوى العمود الفقري الذي يمتد داخله (8 عنقية، 12 صدرية، 5 قطنية، 5 عجزية، واحد عصعصية) (الخطيب و الحديدي، 2009، صفحة 118)، ومن أكثر أسباب إصابات النخاع ألشوكي شيوعا الإصابات الرياضية والعيارات النارية وحوادث السيارات، والسقوط من المرتفعات وكذلك بعض الأمراض مثل السحايا والتهاب المجاري البولية والتهاب الجهاز التنفسي والتقرحات الجلدية، وتنطوي إصابات النخاع الشوكي علا مضاعفات متنوعة اعتمادا على موقع الإصابة وشدتها (جمال و نعيم، 2008، صفحة 19) ، ففي حالات الإصابة الشديدة مثلا يلحق الشلل بالأعضاء الجسمية التي تقع في أسفل الإصابة، وينتج عن ذلك انعدام في الإحساس وعدم ضبط التبول أو الإخراج وعدم ضبط حركات

الأطراف، أما إذا كانت الإصابة على شكل تورم أو التهاب الأنسجة العصبية والخلايا التي تغطي النخاع ألشوكي، فان أثرها يكون بسيطا وقد لا تؤدي إلي حدوث أي نوع من أنواع الشلل ويصبح العلاج والشفاء ممكن، وفي حالات الشلل الناتج عن تلف الأعصاب الشوكية، فان الإعاقة قد تكون رباعية بحيث تؤثر علي الأطراف العلوية والسفلية معا، أو ثلاثية بحيث تؤثر على احد الأطراف العلوية والساقين معا. (مصطفي نوري، 2011، صفحة 87)

2-5-9-الضمور العضلي الشوكي:

هو اضطراب وراثي خطير تتدهور فيه حالة الشخص المصاب تدريجيا، حيث يؤدي إلى تلف وضمور في جميع عضلات الجسم وتستبدل فيه الخلايا العضلية بمواد دهنية، ويظهر المرض على شكل تغيرات في حركة الطفل بعد مرور 04 أو 05 سنوات حيث يبدأ بفقدان القدرة على تأدية النشاطات الحركية تدريجيا إلى أن يصبح غير قادر على المشي في نهاية الأمر، الأمر الذي يتطلب استخداما للكرسي المتحرك (الخطيب و الحديدي، 2009، صفحة 115)، وتظهر بعد ذلك أعراض تضخم وانتفاخ في العضلات، وحدوث تشوهات في القدم، وضعف عضلات الوجه السفلية، وتشوهات في جميع الرقبة والهيكل العظمي (مصطفي نوري، 2011، صفحة 98) ، يعد ضمور العضلات ضمن الاعتلالات العضلية وهي أنواع: وراثية تنتقل بواسطة العوامل الوراثية، حيوية لها علاقة بالعمليات الحيوية في الجسم، التهابية مترافقة مع بعض الالتهابات، نتيجة استعمال بعض الأدوية (مثلا: الثاليدوميد –thalidomide). (جمال و نعيم، 2008، صفحة 20)

ويكون العلاج الطبيعي هو السبيل للمحافظة على الأعراض المذكورة سابقا حيث يتطلب وضع هؤلاء الأطفال مع مراعاة احتياجاتهم الخاصة كتوفير الوسائل المساعدة للتنقل والحركة وإعطائهم مزيدا من الوقت لأداء واجباتهم، ووضع أهداف تتناسب مع قدراتهم. (قحطان ، 2008، صفحة 219)

2-5-10-البتر:

ويعني البتر إزالة جزء أو طرف من جسم الإنسان وذلك للحفاظ على حياة الفرد نتيجة إصابة في حادث أو تشوه خلقي أو أورام، ويتم ذلك عن طريق الجراحة (ابراهيم ع.، 2002، صفحة 73)، كما يعرفه (caren, 2006) على انه نزع عضو أو قطعه من عضو ويحدث البتر بالتحديد على مستوى المفاصل، والألياف التي تربط المفاصل الموجودة على مستوي العضو المبتور. (caren, 2006, p. 50)

أسباب البتر:

- **الحوادث:** مثل حوادث الطريق والمرور، وحوادث العمل وحوادث المنزل، وتوجد حوادث أخرى نتيجة الكوارث الطبيعية كالزلازل والكوارث التي تأتي من صنع الإنسان كالحروب والرياضة. (فهمي محمد، 2007، الصفحات 43-44)، ويضيف (anne-curelli, 2004) أن الحوادث بأنواعها من حوادث المرور والحوادث المنزلية وحوادث العمل خاصة الحروق الناتجة من الكهرباء وبشكل كبير نجد حوادث السيارات عند الشباب نسبة كبيرة من المبتورين، وهذا النوع يحدث بصفة استعجاليه ولا يسمح باحتفاظ العضو المبتور. (curelli , 2004, p. 7)
- **الأورام والأمراض الخبيثة:** وتنتج عن خلل في وظيفة العضو بسبب الإصابة التي تظهر على هيئة أورام سرطانية، حيث يتم بتر العضو للمحافظة على جسد الإنسان والحد من انتشار المرض إلى بقية أجزاء الجسم. (حسن صالح، 1999، صفحة 185)
- **الأمراض المزمنة:** ويحددها (jean-michel, 2002) في أمراض التهاب الأوعية الدموية (l'artérite) على مستوى الأطراف السفلية، فتؤدي هذه الالتهابات بشكل كبير إلى حدوث عملية البتر، أما التعفنات فقد تكون ناتجة عن الكسور المفتوحة. (Bruandet، 2002، صفحة 301)

أما بالنسبة للداء السكري (diabet) فمن مضاعفاته الخطيرة حدوث ما يسمى بالغرغرينة (gangrene) على مستوى الأطراف خاصة الأطراف السفلية، حيث تبدأ التعفنات على مستوى أصابع الأرجل ثم ينتشر على كامل الجسم إذا لم تعالج في أسرع وقت، مما يستدعي البتر للعضو المصاب. (caren, 2006, p. 296)

2-6-أنواع الرياضات والمنافسات للمعاقين حركيا:

هناك عدت رياضات تنافسية للمعاقين حركيا نذكر منها حسب الإعاقة ومكان الإصابة.

2-6-1-المنافسات الرياضية للمصابين بالشلل:

توجد أنواع متعدد من الأنشطة التنافسية لمرضى الشلل حيث تمارس كلها على الكراسي المتحركة ،ماعدا رفع الأثقال فهي تمارس من الرقود على الظهر والسباحة، وتلك الأنواع يتنافس فيها المعاقون في الدورات الودية والمحلية والأولمبية وهي كالآتي: (الرماية بالسهام، تنس الطاولة، رفع الأثقال، كرة السلة (كراسي متحركة)، المبارزة، الجري الفردي والتتابع بالكراسي، الرماية بالنار (مسدس)، السباحة، البولينغ، ألعاب القوى، رمي الرمح، دفع الجلة، الصيد، قذف القرص، الجري بالكراسي المتحركة مسافات محددة،

الطيران)، وهناك رياضات تحتاج إلى احتياطات خاصة (التجذيف، الشراع واليخوت، الغطس، الخماسي بالكراسي المتحركة. (ابراهيم و ليلى، 1998، صفحة 118)

2-6-2-الرياضات التنافسية لحالات البتر بالطرف السفلي:

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي يتنافس عليها المصابون بالبتر في الطرف السفلي وهي كالتالي:(رياضات ألعاب القوى، رياضة الرماية بالسهام (العادية، المحدودة)، رياضة المبارزة، رياضة السباحة، رياضة التجذيف (الزوارق، الشراع) التزحلق على الماء، رفع الأثقال، البولينغ في القاعات المغطاة والملاعب المفتوحة، تنس الطاولة، الكرة الطائرة (من الوقوف، من الجلوس على أرض الملعب) كما تختلف مقاسات الملاعب كلا من الملعبين، رياضة الجولف، رياضة الدراجات، تنس، كرة القدم، الخماسي للاعبي البتر. (نعيم ج.، 2008، صفحة 134)

2-6-3-الرياضات التنافسية لحالات البتر للطرف العلوي:

هناك أنواع عديدة من الرياضة التنافسية للمعاقين ببتر الأطراف العليا مثل: السباحة، رمي الرمح، رمي الصولجان الخشبي، دفع الجلة، قذف القرص، التنس الأرضي، السكواش، تنس الطاولة، القولف، البولينج، الريشة الطائرة، كرة السلة، الكرة الطائرة، المبارزة، الجري للمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة، الوثب العالي والطويل، كرة القدم بطريقة التنس، التزحلق على الجليد. (أسامة، 2000، صفحة 162)

3-كرة السلة على الكراسي المتحركة:

3-1-نبذة تاريخية عن كرة السلة على الكراسي المتحركة:

تعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة رياضة حركية على قدر كبير من الفائدة الوظيفية والنفسية لمن يمارسها، حيث يشارك في جهودها كل أجهزة الجسم خاصة الجهاز العضلي العصبي والجهاز الدوري التنفسي، وقد انطلقت لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين عام 1946م بعد نهاية الحرب العالمية الثانية، في ستوك ماندفيل بإنجلترا ببريطانيا (مروان ا.، 2002، صفحة 253) ، وتطورت بعد ذلك لتمارس على مستوى كبير من المعاقين، ولا سيما أن هذه اللعبة ازدادت انتشارا وشعبية، بمشاهدة آلاف الأصحاء لها في معظم دول العالم وفي 28 جويلية 1948م أقيم أول احتفال رسمي لبدء حركة رياضية عالمية للمعوقين بالشلل النصفي في مستشفى ستوك ماندفيل بإنجلترا بمشاركة ستة عشر لاعبا فقط (16)، لتتطور هذه الألعاب وتصبح ألعاب دولية في عام 1952م، باشتراك ثمانية وخمسين (58) معوقا من عدة دول، أما حاليا فهذه اللعبة تمارس في أكثر من 75 دولة (جمال و عبد

الحسين، 2008، صفحة 15) ، ومن المعلوم أن الجهة الوحيدة المسؤولية عن لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين دوليا هو الاتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين الذي كان جزءا من اتحاد ستوك ماندفيل الدولي لرياضة الكراسي المتحركة، أما حاليا فإن الاتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة أصبح مستقلا منذ 1993م. (مروان ا.، 2002، صفحة 11) يمثل الاتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة هذه الرياضة داخل كل المنظمات المهتمة بلعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة مثل الاتحاد الدولي لكرة السلة FIBA، والهيكلة الأولمبية الدولية لرياضة المعاقين IPC، واتحاد ستوك ماندفيل الدولي لرياضة الكراسي المتحركة ISMWSF.

أما في الجزائر تعتبر رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة من أشهر الرياضات نظرا لشعبيتها الكبيرة وتطورها المتواصل نحو الأفضل، وما يزيد من أهمية رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة هو تركيبتها التنظيمية بالنسبة للفرد المعاق حركيا، ولفوائدها النفسية والاجتماعية، وتعتبر الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين وذو العاهات عضو في الاتحاد الأوروبي للرياضات على الكراسي المتحركة، وعضو في الاتحاد العربي لرياضات المعوقين، وعضو في الاتحاد ألمغاربي لرياضات المعوقين ذوي العاهات، وقد شاركت في أول ألعاب إفريقية سنة 1991 في مصر، وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الأولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992م في برشلونة، وفي أطلنطا سنة 1996م، وعرفت المشاركة الجزائرية نجاحا كبيرا وظهورا قويا للرياضيين المعوقين الجزائريين، حيث مارسوا حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة (من طرف المعوقين) كل حسب نوع إعاقته ودرجتها، ومن بينها كرة السلة فوق الكراسي المتحركة (عمريو، 2009، صفحة 102)، ثم توالت إنشاء اتحاديات أوروبية وتم تأسيس الفيدرالية الجزائرية رياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979م، وتم اعتماده رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981م، وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في (CHU) في تقصرين، حيث سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة من بينها تطوير النشاطات البدنية والرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ومن بينها كرة السلة على الكراسي المتحركة، وعملت على تكوين إطارات متخصصة في ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف، وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات، كما انضمت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين إلى عدة فيدراليات دولية وعالمية منها:

- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة (ICC).
- اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا (IPC)

- الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا (FMH-INAS)
- الفيدرالية الدولية لرياضة الكراسي المتحركة (ISMW)
- الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة (IWPF)

وقد شاركت الجزائر في مختلف الألعاب على المستوى العالمي والدولي.

3-2-تعريف اللعبة:

إن كرة السلة على الكراسي المتحركة لعبة جماعية للاعبين ذوي العاهات الدائمة للأجزاء السفلية، يتم العمل بنظام التصنيف للاعبي كرة السلة لتوفير تصنيف كل لاعب تبعا لحركة الجذع خلال أداء المهارات كرة السلة، وكل لاعب ينال درجة مساوية لتصنيفه، تلعب كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين بين فريقين مثل كرة السلة العادية، حيث يكون عدد اللاعبين خمسة (05) لاعبين في كل فريق، وتتألف المباراة من شوطين مدة كل شوط (20 د) باستخدام ساعة أخرى لوقت التصويب الذي يكون (30 ثا) لكي يتم التصويب، وفي حالة تعادل الفريقين في نهاية الشوط الثاني يتم إعطاء (5 د) إضافة لكسر التعادل، والفريق الذي يحرز العدد الأكبر من النقاط في نهاية وقت اللعب هو الفريق الفائز بالمباراة. (ابراهيم م.، 2002، صفحة 262)

3-3-الكرسي المتحرك وأهميته وطرق التدريب عليه:

3-3-1-الكرسي المتحرك:

للكرسي المتحرك مقاييس معينة يجب أن يتقيد بها ليضمن للاعب الأمان والمنافسة العادلة، كما يجب أن يكون للكرسي 3 أو4 عجلات، اثنان كبيرتان في مؤخرة الكرسي وواحدة أو اثنان صغيرتان في المقدمة، ويكون قطر العجلات الخلفية (66سم) كحد أقصى، ويكون لها ممسك واحد لليد على كل عجلة، كما يكون أقصى ارتفاع لمقعد الكرسي (53سم) عن الأرض، وألا يزيد ارتفاع مسند القدمين على (11 سم) عن الأرض عندما تكون العجلات الأمامية الصغيرة في وضعها إلى الأمام، ويجب أن يكون الجزء السفلي من مسند القدمين مصمم بشكل يمنع إتلاف أرضية الملعب، ويمكن أن يستخدم اللاعب مخدة مصنوعة من مادة مرنة لوضعها على مقعد الكرسي بحيث تكون بنفس طول واتساع الكرسي وألا يزيد سمكها عن (10سم) عدا الفئات (4.5/4/3.5) فيجب ألا يزيد سمكها على (5 سم). (فرج ج.، 2008، صفحة 76).

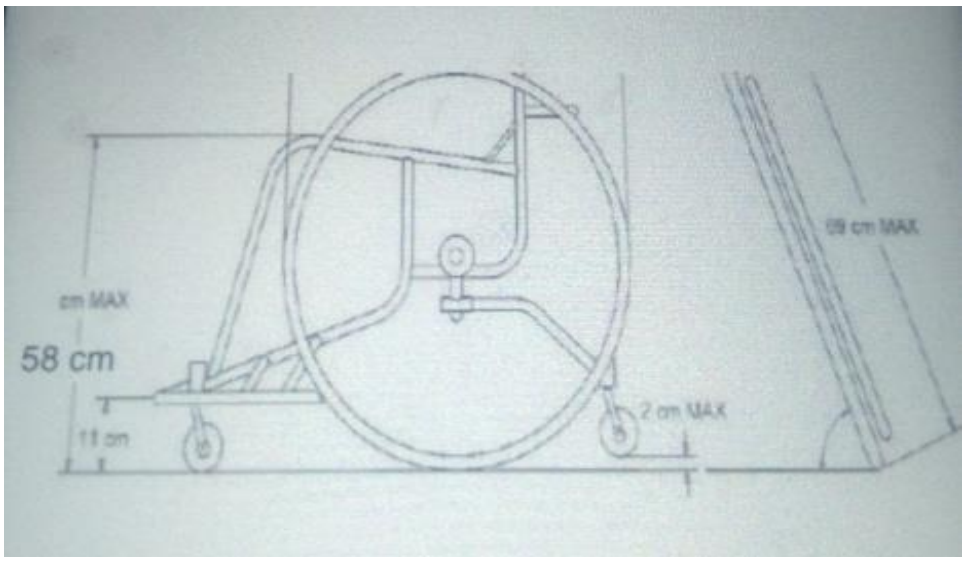
3-3-2-مواصفات الكرسي المتحرك:

يجب الانتباه إلى الكرسي المتحرك بصورة خاصة كونه جزءا من اللاعب وأن مخالفة التعليمات أدناه يبعد الكرسي المتحرك من المشاركة في اللعبة.

- يستعمل حزام مصنوع من القماش أو الجلد وخال من العلاقات المعدنية لا يقل عن (8سم)، يربط هذا الحزام حول القضيب المعدني لمتكئات الأرجل بحيث يكون الجزء السفلي للحزام أقرب ما يمكن لمتكئات الأرجل.
- يسمح باستخدام وسادة واحدة فوق مقعد الكرسي المتحرك على أن يكون بنفس حجم وبارتفاع لا يزيد عن (10سم)، ولا يصاحبها ألواح أو أي وسادة صلبة.
- يجب استعمال متكئات الأرجل (سندات القدم) والتي يجب أن تكون في الوضعية الصحيحة طوال وقت المباراة، يجب أن يكون البعد عن الأرض إلى أعلى نقطة في متكئة الأرجل (11 سم)، كما أن المسافة بين الجهة الخارجية لمتكئة الأرجل والجهة الداخلية للقضيب يجب ألا تزيد عن (2سم).
- يسمح بوضع بلوك أو قالب على متكئة الأرجل شرط ألا يتجاوز النهاية الأمامية لمتكئة الأرجل، كما يجب أن يكون القالب مصنوعا من مادة ناعمة غير معدنية ويكون على هيئة قالب متين.
- يسمح بوضع قضيب تدحرج أسفل متكئة الأرجل لغرض الحماية من الاصطدام بالأرض وكذلك أجزاء إضافية أخرى توضع خلف الكرسي لغرض حماية اللاعب كما لا يسمح باستعمال عجلات أو دواليب إضافية والتي في رأي الحكم سوف تكون مصدر تفوق غير عادل (أمرا خطرا) على اللاعبين الآخرين.
- الارتفاع الأقصى لمتكئة الأيادي الجانبية عن الأرض (53سم).
- أن تكون هناك أربع دواليب في الكرسي المتحرك، اثنان كبيران خلفيان واثنان آخران أماميان صغيران، وأن قطر العجلة الكبيرة لا يتجاوز (70 سم) ويجب أن تكون هناك مسافة خارجية لمسك اليد في كل عجلة.
- يجب أن تكون متكئة الأرجل محمية من جهتها السفلى وأن العجلات المصغرة يجب ألا تستخدم لهذه الغاية.
- لا يسمح باستخدام مقود قيادة، فرامل، ناقل للحركة على الكرسي المتحرك.
- من الممكن أن يستخدم اللاعبون الأربطة والواقيات التي تساعد الجسم للالتصاق بالكرسي أو لربط الرجلين معا، كما يمكن لبس الأعضاء الصناعية والمساعدات.

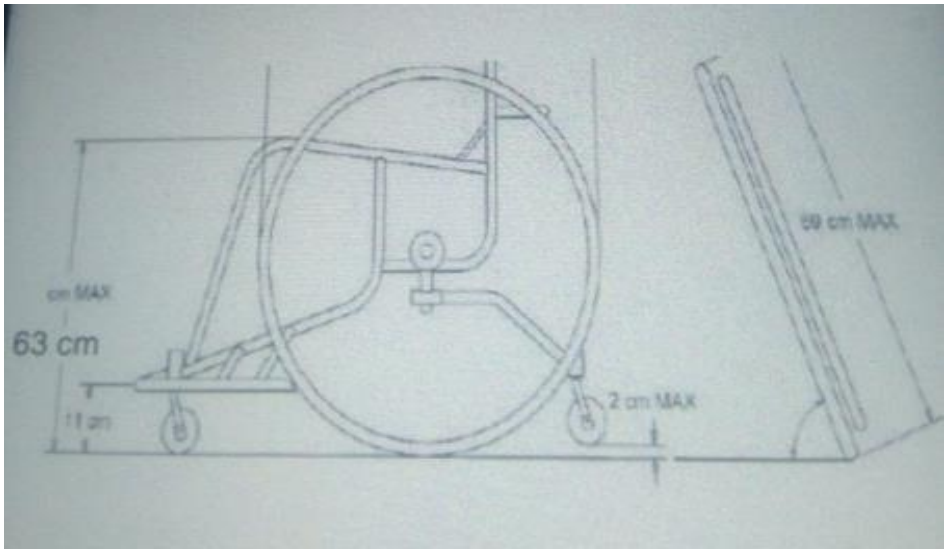
- يجب أن تعكس بطاقة التصنيف استخدام الأعضاء الصناعية والمساعدات من قبل اللاعب ويجب أن تظهر كل التعديلات على وضع جلوس اللاعب على الكرسي.
- يمنع استخدام الإطارات السوداء، أدوات القيادة، الفرامل، أو ناقل السرعة على الكرسي ويقوم الحكام بفحص الكرسي للتأكد من مطابقته للمواصفات المعتمدة عند بداية كل مباراة. (الحسين، 2008، الصفحات 77-78)، كما هو موضح في الشكل (2،1). (Federation, 2021, p. 17)

الفئة الواطئة (1-1.5-2-2.5-3)



الشكل رقم 1: يبين مواصفات الكرسي المتحرك بالنسبة للفئة الواطئة (1، 1.5، 2، 2.5، 3)

الفئة العالية (3.5-4-4.5)



الشكل رقم 2: يبين مواصفات الكرسي المتحرك بالنسبة للفئة العالية (3.5، 4، 4.5)

3-3-3 أهمية الكرسي المتحرك:

تعود الأهمية للكرسي المتحرك من وظيفته ودوره فهو بمثابة القدمين للاعب ولهذا ينبغي أن لا يعيق اللاعب بأي شكل من الأشكال، ويكون سببا في تعطيله أو التقليل من كفاءته الحركية والعضلية، كما يجب على كل لاعب يريد أن يزاول لعبة من الألعاب أن يتقن استخدام الكرسي المتحرك إتقانا تاما، وذلك لما لها من أهمية كبيرة في إحراز التقدم والنصر في الكثير من المنافسات، ويرجع الفضل فيما يمكن أن يحققه اللاعب من سرعة ومناورة وتحكم واتزان إلى الكفاءة في استخدام الكرسي المتحرك، لذلك التدريب عليه يجب أن ينال اهتماما خاصا، حتى يصبح الكرسي جزء من اللاعب. (مروان ع.، 2002، صفحة 12)

3-3-4-التدريب على استخدام الكراسي وإتقان المهارات الخاصة بها:

- **وضعية الجلوس:** يجب على اللاعب أن يجلس مستقيما بحيث تكون المقعدة مثبتة على مقعد الكرسي المتحرك، وتوضع الأرجل على موضع القدم والحوافر مقابلة الأحزمة الخاصة لشد الحوافر، الساقان مفتوحتان قليلا حتى يمكن وضع الكرة على الركبتين، وفي حالة عدم التوازن يستحسن استخدام الصواعد الجانبية للكراسي المتحركة، وإذا كانت ساقا اللاعب قصيرة يكفي أن يرخيها ويستند بالأحزمة في الوقت نفسه الذي يتقاطع فيه الساقان، كما هو مبين في الشكل (03).

الشكل رقم 3: يبين وضعية الجلوس على الكرسي المتحرك

كيفية تحريك الكرسي: في الوقت الذي يبدأ فيه اللاعب بتحريك الكرسي يجب أن يوضع يديه على العجلتين إلى الخلف بقدر الإمكان ورفع الرأس، والانحناء قليلا للأمام، يقوم بعدها بعملية جذب إلى الأمام ثم يدفع بالأيدي إلى الأمام وإلى الأسفل محاولا أن يشرك أكبر جزء من عضلات جسمه في حركة الدفع،

وعندما تنتهي عملية الدفع يجب القيام بحركة خاطفة للرسغين قليلا إلى الأمام، وللتحرك بأقصى سرعة إلى الأمام يحاول أن يشارك القسم العلوي من الجسم أثناء عملية الدفع، ولا يجوز اللعب سواء في التمرين أو المباراة إلا بعد خلع جهاز الفرامل من الكرسي لإتقان السيطرة عليه بالمهارة والجهد.

توقيف الكرسي المتحرك: تتم عملية الإيقاف بإمساك العجلات مع إبقاء الجسم مستقيم بقدر الإمكان حتى لا يفقد التوازن، كما هو موضح في الشكل (04).

الشكل رقم 4: يبين كيفية توقف بالكرسي المتحرك

الانتقال إلى الخلف: يتم إمساك العجلات من المقدمة من أسفل موضع ممكن، يدفع نحو الخلف ولا ينسى القيام بحركة خاطفة نحو الأسفل ونحو الخلف في نهاية الجذب، كما هو موضح في الشكل (05).

الشكل رقم 5: يبين كيفية الانتقال الى الخلف بالكرسي المتحرك

الدوران حول محور: وتعني هذه الدورة نحو المحور مع إبقاء إحدى العجلات في مكانها، ومع القيام بهذه الحركة لشد العجلة (التي تدور) وتمسك بشدة، حينئذ يدور الكرسي المتحرك على شكل دائرة كما هو موضح في الشكل (06).

الشكل رقم 6: يبين كيفية الدوران حول محور بالكرسي المتحرك

الحركة الإهليجية(الدوامة): إن هذه الحركة تعني الدوران أكثر من 180 درجة وهي كثيرة ما تستعمل في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

الانطلاق: مسك العجلتين ودفع عجلة الجذب الأخرى نحو الخلف عندما تنطلق بسرعة، كما هو موضح في الشكل (07).

الشكل رقم 7: يبين كيفية الانطلاق بالكرسي المتحرك

الانتقال الجانبي: تمسك العجلتان وينقل الجسم العلوي من الجسم بسرعة وبقوة إلى الجانب مع البقاء مستقيم من الجلوس، كما هو مبين في الشكل (08).

الشكل رقم 8: يبين كيفية الانتقال الجانبي بالكرسي المتحرك

الانحناء نحو الأمام: يستعمل الذراع لمسك:

- الصاعد الخلفي للكرسي.
- يمسك العجلة الخلفية مع احتضان الصاعد الخلفي للكرسي.
- جعل استراحة الساعد على الركبة أو الفخذ، كما هو مبين في الشكل (09).

الشكل رقم 9: يبين كيفية الانحناء نحو للأمام بالكرسي المتحرك

الانحناء نحو الخلف: يمسك الحاجز أو الذراع الجانبي للكرسي المتحرك بيد واحدة.

الانحناء نحو الجانب: يتم بمسك الكرسي والحاجز الجانبي أو الصاعد الخلفي للكرسي بيد واحدة.

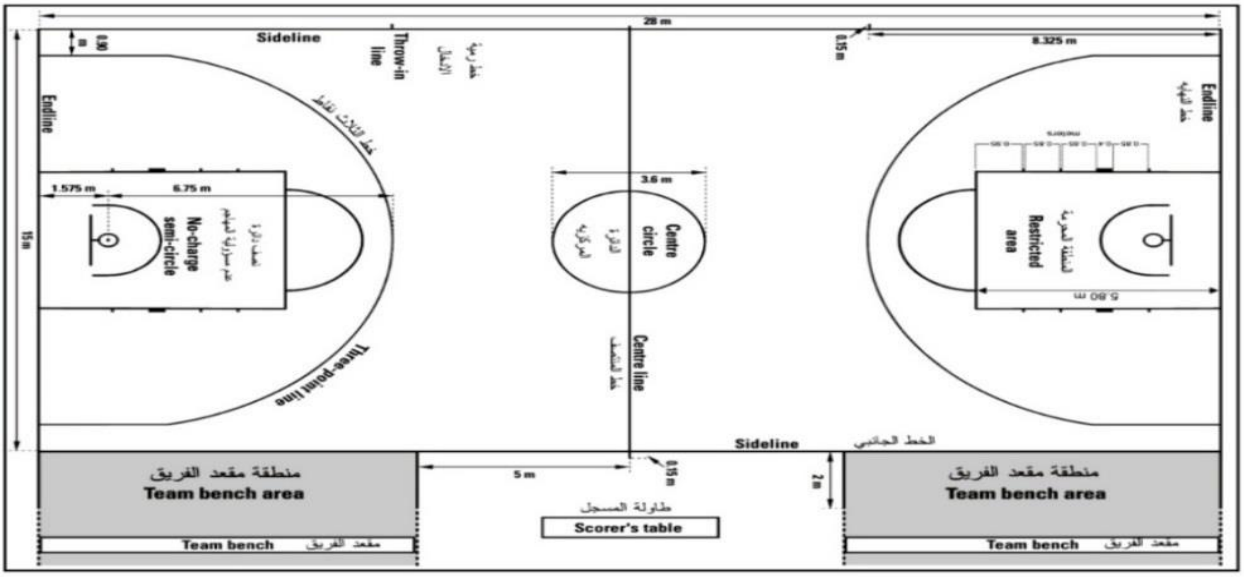
(مروان عبد المجيد، 2002، الصفحات 254-255)

3-4-قانون كرة السلة على الكرسي المتحرك للمعوقين حركيا:

يشبه قانون كرة السلة على الكراسي المتحركة قانون كرة السلة العادية، مع بعض التعديلات الخاصة التي تتلاءم مع الكراسي المتحركة، والتي تعد موضع اعتبار لتقنية تحريك الكرسي مع ضرورة ممارسة اللعبة من وضع الجلوس على الكراسي بدلا من الوقوف. (مروان عبد المجيد ا.، 2002، صفحة 65)

3-4-1-الملعب:

إن ملعب كرة السلة عبارة عن مسطح صلب مستطيل الشكل خال من العوائق، حيث كل مواصفات الملعب (28 متر /15 متر عرض) وارتفاع السلة عن الأرض هي نفسها المعتمدة من قبل الاتحادية الدولية لكرة السلة (Fiba) في جميع المنافسات والوقت المحدد هو أربعون دقيقة. (Federation, 2021, p. 11), والشكل (10) يوضح ذلك.



الشكل رقم 10: يبين شكل وابعاد ملعب كرة السلة على الكراسي المتحركة

3-4-2-الكرسي المتحرك:

إن استخدام الكرسي المتحرك أساسيا يجب أن يكون تصميمه وطريقة استخدامه كفيلين بأن يعطيا للمعاق أكبر مساعدة ممكنة، فهو بمثابة القدمين للاعب، فالكرسي المتحرك هو جزء من اللاعب، ويجب أن يكون للكرسي المتحرك ثلاثة أو أربعة عجلات، اثنان في مؤخرة الكرسي وواحدة أو اثنان صغيرتان في المقدمة، ويجب أن يكون قطر العجلات الخلفية (66 سم) كحد أقصى، ويكون لها ممسك واحد لليد على كل عجلة، ويكون أقصى ارتفاع لمقعد الكرسي (53 سم) عن الأرض، ويجب ألا يزيد ارتفاع مسند

القدمين عن الأرض (11 سم) عندما تكون العجلات الأمامية الصغيرة في وضعها إلى الأمام، ويجب أن يكون الجزء السفلي من مسند القدمين مصمما بشكل يمنع إتلاف أرضية الملعب، كما يجب عليه وضع أو تركيب وسادة صغيرة صلبة نسبيا (مادة مرنة) يضعها اللاعب على مقعد الكرسي بحيث تكون بنفس طول واتساع الكرسي ولا يزيد سمكها عن (5سم). وربطها بأشرطة إلى ظهر الكرسي، ويمكن جعل هذه الوسادة من الإسفنج ذي الضغط العالي، للمحافظة على التقعر الصحيح للمنطقة القطنية مما يؤدي إلى رفع القفص الصدري والصدر للأمام (مروان ع.، 2002، صفحة 13) ، وفي بداية كل مباراة يقوم الحكام بفحص الكرسي للتأكد من مطابقته للمواصفات المعتمدة لدى الاتحادية. كما هو في الشكل (11).

الشكل رقم 11: يبين شكل الكرسي المتحرك للاعبي كرة السلة

3-4-3-اللاعبون والبدلاء والمدربون:

يتكون كل فريق من (10) لاعبين مؤهلين للعب المباريات التي تلعب (2×20) دقيقة، ويزداد عدد لاعبي كل فريق إلى (12) لاعب في المباريات التي تلعب (4×12) دقيقة، ويجب أن يتواجد على أرض الملعب أثناء وقت اللعب 5 لاعبين من كل فريق، ويمكن استبدالهم في الحدود المنصوص عليها في المادة (32).

- لكل فريق مدرب وإذا رغب الفريق يتواجد مساعد المدرب.
- لكل فريق رئيس والذي يكون أحد أفراد الفريق المؤهل للعب. (نعيم، 2008، صفحة 113).
- يجب أن تكون البدلات التي يرتديها اللاعبون متماثلة وبلون واحد من الأمام والخلف، وليس شرط بلون القمصان لكل فريق، وما يتم ارتداؤه تحت البدلة يكون بنفس اللون للبدلة.
- يجب أن يحمل كل لاعب رقما واضحا يثبت على صدره وظهر كرسيه ويكون له لون ثابت يختلف عن لون القميص، ويجب أن تكون الأرقام واضحة المعالم، ولا يقل طول الرقم على ظهر الكرسي

عن (20 سم)، ولا يقل طوله على صدر اللاعب عن (10سم)، ولا يقل سمك الرقم عن (2سم)، ويستخدم كل فريق الأرقام من 04 إلى 15.

- لا يجوز للاعبي نفس الفريق حمل أرقام متماثلة.
- وعلى المدرب أن يخبر المسجل بتصنيف (درجات) اللاعبين.
- لا يسمح ارتداء تحت البدلة بأي شكل من الأشكال. (Federation, 2021, p. 11)
- يجب على المدربين وقبل عشرين دقيقة على الأقل من الزمن المحدد لبدء المباراة أن يخطروا كتابيا بأسماء وأرقام لاعبي فرقهم الذين سيشتركون في المباراة وكذلك اسم رئيس الفريق والمدرب ومساعد المدرب.
- يقوم المدربون قبل (10) دقائق على الأقل من بدء المباراة بتعزيز موافقتهم على أسماء اللاعبين وأرقامهم وكذلك أسماء المدربين والمساعدين الذين سبق تدوينهم وذلك بالتوقيع على ورقة التسجيل، كما يقومون في نفس الوقت بتحديد اللاعبين الخمسة الذين سوف يبدؤون المباراة. (مروان ع.، 2002، صفحة 226)

3-4-4-الحكام ومساعدوهم:

- يقوم الحكام بتطبيق التعليمات الخاصة بكرة السلة بالكراسي المتحركة ليتم الموافقة عليهم من قبل الاتحاد الدولي للقيام بتحكيم مبارياته، وعليهم حضور دورات تنشيطية للتأكيد على المحافظة على مهاراتهم وقدراتهم البدنية والاطلاع على كل ما هو جديد في مجال اللعبة.
- يجب أن يكون هناك حكم أول وحكم ثان، ويعاونهم إداريو الطاولة وهم: المسجل، مساعد المسجل الميقاتي، ميقاتي (24) ثانية، ومنصف.
- كما يمكن أن يتواجد مراقب فني للمباراة، ويجب أن يجلس بين المسجل والميقاتي، يكون واجبه خلال المباراة أن يراقب دائما عمل إداري الطاولة وان يساعد الحكم الأول والثاني في تسهيل إدارة المباراة.
- يكون الزي الرسمي والخاص بالحكام (الحكم الأول والحكم الثاني)، قميص رياضي وبنطلون أسود طويل، حذاء كرة السلة أسود وشارب أسود، كما يجب على حكام الطاولة ارتداء زي موحد في مسابقة الاتحاد الدولي الأساسية.
- يقوم الحكم الأول بفحص وإقرار جميع الأدوات التي تستخدم أثناء المباراة.
- للحكم الأول والثاني السلطة في إصدار القرارات اللازمة عن المخالفات التي تتعارض وأحكام هذه القواعد سواء ارتكبت داخل أو خارج حدود الملعب، تبدأ سلطتهما عند وصولها أرض الملعب وقبل

المباراة ب 20 دقيقة، وتنتهي هذه السلطة عند انتهاء وقت اللعب المدون على ورقة التسجيل (صحيفة التسجيل). (Federation, 2021, p. 72)

3-4-5 -قواعد التوقيت:

- تتكون المباراة من شوطين كل منهما 20 دقيقة، أو أربع فترات كل فترة 10 دقيقة بينهم فترتا راحة مدة كل منهما دقيقتين (02) بين الفترة الأولى والثانية وبين الثالثة والرابعة أي (20×2) أو تكون فترة الراحة بين الشوطين (15) دقيقة. (هنداوي، 2017، صفحة 36)
- قاعدة 24 ثانية وإصابة الهدف في مدى 24 ثانية للفريق الحائز للكرة وهي في حالة لعب داخل الملعب، والخروج عن هذه القاعدة تعد مخالفة.
- لكل فريق الحق في طلب وقت مستقطع قانوني مدته دقيقة واحدة عند وجود فرصة لإعطائه وقت مستقطع.
- في حالة إصابة اللاعبين يجوز للحكم إيقاف المباراة وألا يبقى في الملعب ويستبدل إذا اقتضت الضرورة.
- في حالة إصابة أحد الحكام أو لأي سبب آخر لا يمكنه من الاستمرار في أداء واجباته خلال عشر دقائق (10 د) من وقوع الحدث، فعلى الحكم الآخر أن يستأنف المباراة بعد استشارة المراقب الفني. (مروان ع.، 2002، الصفحات 117-118).
- في حالة تعادل الفريقين في النقط بعد نهاية الشوط الثاني (2×20د) فإن المباراة تستكمل بوقت إضافي أو بعدد من الأوقات الإضافية زمن كل منها خمس دقائق (5 د) حتى يتم كسر التعادل، على أن يستمر اللعب على نفس السلة التي كان يلعب عليها في الشوط الثاني أو الفترة الرابعة، وقبل كل وقت إضافي فترة استراحة (02) دقيقة. (هنداوي، 2017، صفحة 37)

3-4-6 -قواعد اللعب:

- تبدأ المباراة بتواجد كل من الفريقين على أرض الملعب لخمسة لاعبين على كامل الاستعداد للعب، وبدخول الحكم ومعه الكرة إلى الدائرة المركزية تبدأ المباراة رسميا لتنفيذ كرة القفز.
- يتبادل الفريقان السلة عند بداية الشوط الثاني في جميع المباريات.
- للكرة حالتين: في حالة لعب أثناء إجراء كرة القفز، وعندما يضع الحكم الكرة تحت تصرف اللاعب الذي سيقوم بتنفيذ الرميات الحرة أو إدخال الكرة من خارج الحدود. وفي حالة توقف عند إصابة السلة بنقطتين أو ثلاث نقاط، أو عندما يتبين أن الكرة لن تدخل السلة عقب رمية حرة أو رميات أخرى، أو

عندما تنطلق صافرة (24 ثا)، أو عندما تطلق صافرة نهاية الشوط أو الوقت الإضافي أو بعد إعلان حدوث خطأ.

- يتحدد مكان اللاعب بالموقع الذي يكون فيه الكرسي والذي يتحدد بالموقع الذي كان قبل إجراء كرة القفز بالنسبة لحدود الملعب أو خط المنتصف، ويتحدد مكان الحكم بنفس الطريقة.
- تحدث كرة القفز عندما يقذف الحكم الكرة بين اللاعبين المتنافسين، وتحدث الكرة في أقرب دائرة بين اللاعبين المعنيين حيث ترمى عموديا إلى أعلى بزاوية قائمة على الخط الجانبي بين اللاعبين إلى العلو، بحيث تسقط الكرة بينهما وعندئذ يجب على أي من اللاعبين أن يدفع أو يلمس الكرة، حتى لا تسقط على الأرض وعليه تعاد كرة القفز من المكان نفسه وتضرب الكرة بطريقة قانونية. (مروان ع.، 2002، صفحة 122)
- تلعب كرة السلة بالأيدي، وإذا تم اصطدام الكرة عفويا بالكرسي أو بالعجلة لا تعتبر مخالفة، أما ضرب الكرة بقبضة اليد أو ركل الكرة عمدا فهي مخالفة.
- إن إصابة الهدف إذا دخلت الكرة السلة من أعلى الحلقة واستقرت فيها أو اخترقتها وحتى في حالة لعب استثناء وتحتسب:
- الإصابة نتيجة لرمية حرة بنقطة واحدة.
- الإصابة التي تسجل خلال اللعب بنقطتين.
- الإصابة التي تسجل من نقطة الثلاث نقاط بثلاث نقاط.
- يمكن لفريق إجراء تبديل اللاعب خلال فرصة لإجراء التبديل تبعا لمجموعة من الإجراءات القانونية.
- تنتهي الفترة أو الشوط أو المباراة عند إطلاق صفارة الميقاتي التي تعلن انتهاء وقت اللعب، وإذا كان هناك شك أو خطأ متعلق بانتهاء الفترة أو الشوط أو المباراة، فيجب تنفيذ الإجراءات المحددة لذلك. (جمال و عبد الحسين، 2008، صفحة 145)

3-4-7-المخالفات:

المخالفة هي خرق القواعد اللعبة، وتوجد عدة مخالفات خاصة بكرة السلة على الكراسي المتحركة يجب على كل من اللاعب والمدرب وحتى المتفرج معرفتها وهي:

- **حيازة الكرة:** عند ارتكاب الفريق مخالفة يفقد حيازة الكرة وتمنح الكرة إلى الفريق المنافس وتنفذ الكرة من خارج حدود الملعب وعند أقرب نقطة من ارتكاب المخالفة ما عدا المكان الذي يقع خلف لوحة الهدف مباشرة، إذا دخلت الكرة السلة وكان الهدف أو الرمية الحرة ناجحة غير محتسبة، فيجب

إدخال الكرة من خارج الحدود عند امتداد خط الرمية الحرة، حيث تحتسب المخالفة إذا سقط اللاعب من على الكرسي أو إذا لمس الأرض بأي جزء من أجزاء جسمه أو ينحني إلى الأمام بكرسيه مساند قدميه الأرض.

- **يحتسب اللاعب خارج حدود الملعب:** عندما يكون أي جزء من جسمه أو أي جزء من كرسيه ملامسا الأرض، وملامس لأي شيء آخر أو خارج خطوط الملعب، وتعتبر مسؤولية إخراج الكرة خارج الملعب من قبل آخر لاعب يلمسها أو تعرض للمسها قبل ذهابها خارج الملعب، لكن إذا قام اللاعب برمي الكرة بصورة متعمدة على اللاعب المنافس من الفريق الآخر فإن حيازتها تكون للفريق المنافس.
- **مخالفة المشي:** يسمح للاعب بدفع عجلات كرسيه في أي اتجاه مرتين فقط قبل التنطيط، التمرير أو التصويب بالكرة، أما إذا قام بثلاث دفعات من ضمنها حركات الارتكاز تحتسب على اللاعب مخالفة المشي بالكرة. (مروان إ.، 2002، صفحة 256)
- **مخالفة الثلاث ثواني:** لا يسمح للاعب البقاء لمدة تزيد عن ثلاث ثواني في المنطقة المحرمة الخاصة بالفريق المنافس حينما تكون الكرة في حيازة فريقه على أرض الملعب ويسمح بتجاوز فترة الثلاث ثواني للاعب الذي كان محاولا الخروج من المنطقة واللاعب الذي يكون في حالة تصويب على الهدف وترك الكرة أو كان اللاعب يحاور في الكرة ليصوب الهدف أو يكون اللعب متوقفا، غير ذلك تحتسب مخالفة ثلاث ثواني لمن تجاوز المدة. (هنداوي، 2017، صفحة 71)
- **مخالفة الخمس ثواني:** عندما تكون الكرة عند اللاعب ويحاصر بلاعب الخصم ولا يستطيع أن يمرر الكرة أو يراوغ أو يصوب على الهدف ويتجاوز الخمس ثواني يصفر الحكم هذه المخالفة.
- **مخالفة العشر ثواني:** لما يستحوذ اللاعب على الكرة وهي في منطقته يجب أن يخرجها من نصف الملعب أي إلى النصف الثاني من الملعب المقابل لمنطقته خلال عشر ثواني وإذا تعدا المدة تحتسب ضده مخالفة، وتعد الكرة في نصف الملعب الخصم إذا تجاوز خط الوسط أو تلمس الكرة أحد اللاعبين من الفريق الذي لا يلامس جزء من جسمه أو كرسيه أرض الملعب خلف خط الوسط. (نعيم ج.، 2008، صفحة 152)

3-4-8-الأخطاء التي يجب معرفتها:

الأخطاء هي اختراق القواعد سواء الاحتكاك الشخصي مع الخصم أو السلوك غير الرياضي، يتم احتساب الخطأ ضد المتسبب به إما بفقدانه الكرة أو احتساب ضده رمية حرة أو أكثر لمنافسه، وذلك

حسب طبيعة الخطأ، ولكل لاعب الحق في خمس أخطاء في المباراة، وخامسها يخرجه مباشرة من المباراة، وتتمثل هذه الأخطاء فيما يلي:

- **رجوع الكرة إلى الخلف:** لا يجوز للاعب المستحوذ على الكرة أن ينتقل بالكرة إلى منطقة الخصم ثم يرجع بالكرة إلى منطقته الخلفية التي حدودها هي خط المنتصف.
- **تجاوز قاعدة خارج الحد:** لا يحق لأي لاعب أن يدخل الملعب أو يلامس حدوده بأي جزء من جسمه أو كرسيه المتحرك قبل أن يرمي الحكم الكرة عبر الخط ويسمح للاعبين لعب الكرة عندما يمنح الحكم الكرة إلى لاعبي الخصم، كما يجب على اللاعب الذي ينفذ الرمية الحرة أن يقف خلف خط الرمية الحرة بشرط أن تكون العجلتان الكبيرتان خلف الخط كما له الحق بأن يرمي الكرة بيد واحدة أو كلتا اليدين ولا يسمح له أن يلمس خط الرمية الحرة أو جزء الساحة إلا بعد أن تلامس الكرة الهدف. (نعيم ج.، 2008، صفحة 153)
- **الأخطاء الشخصية:** لعبة كرة السلة تعد من الألعاب التي لا احتكاك فيها، إلا أنه من الواضح لا يمنع الاحتكاك الشخصي تماما عندما يتحرك عشر لاعبين بسرعة فائقة في مساحة محدودة من الأرض وبالكرسي المتحرك، ويكون الخطأ الشخصي ضد اللاعب الذي يحتك بكرسيه على كرسي المنافس بسبب ويعترض أو يمسك أو يدفع أو يهاجم أو يعرقل تقدم أي لاعب منافس سواء بجسمه أو بكرسيه، وفي جميع الحالات يعتبر الكرسي جزءا من اللاعب ولذلك يعتبر أي احتكاك بين الكرسيين خطأ شخصي، كما لا يجب استعمال العنف والاندفاع الزائد يكلفه خطأ شخصي، وإذا ارتكب الخطأ على اللاعب وهو في حالة تصويب نحو الهدف، إذا نجحت الرمية تعطى رمية حرة واحدة، وإذا لم تنجح الرمية تعطى رميتان حرتان، وإذا كان التصويب من خارج المنطقة أي محاولة تسجيل ثلاث نقاط وعرقل ولم تسجل الرمية تمنح للاعب ثلاث رميات حرة على التوالي.
- **الأخطاء الفنية:** الخطأ الفني يحتسب عند رفع اللاعب جسمه عن مقعد الكرسي للحصول على ميزة غير عادلة على الخصم للمساعدة في قيادة الكرسي أو يصدر عن اللاعب سلوك غير رياضي، عند ارتكاب الخطأ الفني ينجر عنه ضربتين حرتين تعطى للفريق الخصم ويختار رئيس الفريق المتحصل على الرميتين منفذهما، كما يحتسب خطأ فني على المدرب أو الاحتياط أو أتباع الفريق تجاوز مكانهم المحدد وعدم مخاطبة الحكام أو المراقب الفني أو إداري الطاولة بطريقة غير مهذبة. (ابراهيم ع.، 2002، صفحة 262)

3-5-التصنيف الطبي للاعبين في كرة السلة على الكراسي المتحركة:

3-5-1-لمحة تاريخية لنظام التصنيف الطبي للاعبين في كرة السلة على الكراسي المتحركة:

نظمت لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة كمسابقتين منفردتين سميتا في بادئ الأمر (تام) و(غير تام)، حيث خصص القسم التام للاعبين الذين أصيبوا بحوادث أضرت بالحبل الشوكي، أما القسم غير تام فقد خصص للاعبين المصابين بشلل الأطفال، ولكن في عام (1966) انتهت الحقبة الأولى لكرة السلة لدى مستخدمي الكراسي المتحركة للتخلص من التقسيم التام والغير تام، وبدأ بعدها بتطبيق نظام التصنيف الطبي والذي طبق في الاتحاد الدولي لألعاب ستوك ماندفيل، بعد ذلك ظهر نظام تصنيف متطور للاعبين قدمه الدكتور هورس تشتر وكندل من ألمانيا الغربية، وسمي هذا النظام بنظام التصنيف الوظيفي لكرة السلة بالكراسي المتحركة، وفي الألعاب الأولمبية للمعوقين والتي أقيمت في ستوك ماندفيل سنة 1984حيث تمت ممارسة هذه اللعبة لأول مرة وفق نظام التصنيف الوظيفي، وكان الهدف من هذا النظام الموضوع بقطاع كرة السلة في ألعاب ستوك ماندفيل العالمية هو المحافظة على مشاركة الأفراد ذوي الإعاقات الجسدية الشديدة للمهتمين والقادرين على ممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة، وهو نظام يرتكز بشكل أولي على قدرة الرياضي على إدراك القدرة الجسدية لإنجاز المهارات الأساسية للعبة (مروان ا.، 2002، صفحة 41)، وحتى تصبح المنافسة الرياضية ذات قيمة وأن تكون عادلة فلابد من تصنيف اللاعبين لكرة السلة على الكراسي المتحركة إلى مجموعات متساوية للقدرات الحركية تبعا لنوع الإعاقة ودرجتها وطبيعتها.

3-5-2-التصنيف:

لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين تصنيف يعتمد على نظام القدرة الوظيفية على أداء مهام أساسية لهذه اللعبة، بمعزل عن مستوى المهارة، حيث أن قواعد التصنيف هي جزء من القواعد الفنية لرياضة كرة السلة، ويتمم النظر إلى اللاعبين الذين يخضعون للتصنيف على أن لهم مكانة متساوية.

3-5-3-التنافس في الصنف:

قد يتنافس الرياضي في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين في صنف يحتوي على رياضيين معاقين بدرجة أقل إذا لم يحده بخلاف ذلك في قواعد الرياضات المعينة (كل على حدة) وفي تلك الحالات يتعين على الرياضي البقاء في نفس الصنف طوال فترة المنافسة.

3-5-4-أهلية المتنافسين:

إن الرياضي الذي لا يتمكن من المشاركة بشكل متكافئ إلى حد معقول في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين بسبب عوق وظيفي جراء إعاقة دائمة هو مؤهل للمشاركة في كرة السلة على الكراسي المتحركة، يتم تحديد المعاق بأدنى حد في كل رياضة من الرياضات، وبواسطة معايير خاصة معتمدة على عناصر وظيفية، ولكي يتمكن الرياضي من المشاركة في منافسة ما يتوجب عليه أن يكون قابلا للتصنيف. (ابراهيم ع.، 2002، صفحة 41)

3-5-5-تحديد الإعاقة:

يتم اللجوء إلى طرق اختبار مختلفة اعتمادا على حالة الإعاقة ونوع الرياضة لدى الرياضي المعاق حركيا.

3-5-6-نموذج التصنيف:

يكون للرياضيين نموذج تصنيف تصدره اللجنة التنفيذية لمجالس رياضة اللجنة الأولمبية الدولية لألعاب المعاقين (SAEC) على التوالي، ويكون لكل رياضي من الرياضات سجل بأسماء المصنفين المؤهلين على أن ترسل طلبات التصنيف إلى اللجنة التنفيذية لمجلس رياضات اللجنة الأولمبية الدولية لألعاب المعاقين. (مروان ع.، 2002، صفحة 42)

وسيتم التركيز على التقسيم الطبي للمنافسات الرياضية كحالتي الشلل والبتر واللذان يحق لهما اللعب بكرة السلة على الكراسي المتحركة.

3-5-7-التقسيم الطبي للمنافسات الرياضية لحالات الشلل:

- **الفئة A1:** وتشمل جميع الأفراد المصابين في الفقرات العنقية التي تؤدي إلى شلل رباعي كامل أو غير كامل، حيث تصيب اليدان مع ضعف في العضلة ذات الثلاث رؤوس العضوية، إضافة إلى ضعف شديد في عضلات الجذع والطرف السفلي مما يؤثر على توازن الجذع والقدرة على المشي.
- **الفئة B1:** وتضم الأفراد المصابين في الفقرات العنقية والتي تؤدي إلى شلل رباعي كامل أو غير كامل والتي تشمل الأطراف العليا ولكن بدرجة أقل من الفئة (A1) مع الاحتفاظ بعمل طبيعي أو جيد للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضوية مع ضعف في الجذع والأطراف السفلية بشكل يؤثر على توازن الجذع والقدرة على المشي. (ابراهيم حلمي، 1998، صفحة 114)
- **الفئة C1:** تضم الأفراد أصحاب الإصابات في الفقرات العنقية مثل شلل رباعي كامل أو غير كامل والتي تشمل الأطراف العلوية ولكن بدرجة أقل من الفئة (B1) مع الاحتفاظ بعمل طبيعي أو جيد

للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية وكذلك فيما يتعلق يقبض وسط الأصابع ولكن دون قبض طبيعي لليد مع ضعف عام في عضلات الجذع والطرف السفلي بشكل يؤثر على توازن الجذع والقدرة على المشي.

- **الفئة 02:** تضم الأفراد أصحاب الشلل النصفي (للطرفين السفليين) كامل أو غير كامل تحت الفقرات الصدرية الأولى وحتى الفقرات الصدرية الخامسة مما ينتج عنه شلل كامل في عضلات البطن أو ضعفها بصورة تؤثر بشكل واضح على توازن الجذع في وضع الجلوس.
- **الفئة 03:** تضم الأفراد أصحاب الشلل النصفي (للطرفين السفليين) كامل أو غير كامل تحت الفقرة الصدرية الخامسة وحتى الفقرة الصدرية العاشرة مع الاحتفاظ ببعض القوة هي العضلات العلوية للبطن وكذلك العضلات الناصية للجذع مما يوفر بعض التوازن في الجذع عند الجلوس بصورة قريبة من الطبيعي.
- **الفئة 04:** تضم الأفراد أصحاب الشلل النصفي (للطرفين السفليين) كامل أو غير كامل نتيجة إصابة الفقرات الصدرية العاشرة وحتى الثانية القطنية مما يشكل عجزا جزئيا ويؤثر بشكل حاد (ضعف تام) على العضلات المادة للركبتين والعضلات المبعدة للفخذ.
- **الفئة 05:** تضم الأفراد أصحاب الشلل النصفي (للطرفين السفليين) كامل أو غير كامل مع العجز الجزئي من الفقرات القطنية الثالثة وحتى الفقرة العجزية الثانية مع ضعف في العضلات المادة للركبتين.
- **الفئة 06:** تعتبر فئة تابعة أو مشتقة أو بمعنى آخر تقسيم فرعي للفئة الخامسة في التصنيفات ويتنافس أصحاب الإصابات في الفئة الخامسة والسادسة تحت الفئة الخامسة فيما عدا رياضة السباحة.

الجدول رقم 1: يوضح التقسيمات الفنية للمصابين بالبتر الطرفي في الرياضة التنافسية.

درجة الإعاقة	وصف درجة الإعاقة
1-الدرجة (أ)	بتر تحت الركبة زائد بتر القدم الأخرى، أو بتر من خلال القدم في جهة زائد بتر القدم من الجهة الأخرى
2-الدرجة (أ)	بتر تحت الركبة في الطرفين أو بتر من خلال القدمين أو بتر تحت الركبة في الطرف زائد بتر من خلال القدم في الطرف الأخرى
3-الدرجة (ب)	بتر فوق الركبة في طرف زائد بتر القدم في الطرف الثاني أو بتر فوق الركبة في طرف زائد بتر من خلال القدم في طرف آخر
4-الدرجة (ب)	بتر فوق الركبة في الطرفين أو بتر فوق الركبة في طرف زائد بتر تحت الركبة في الطرف الآخر
5-الدرجة (ج)	بتر تحت المرفق أو بتر تحت المرفق زائد بتر من خلال القدم
6-الدرجة (جَ)	بتر مزدوج تحت المرفق أو تحت المرفق زائد فوق المرفق
7-الدرجة (د)	بتر فوق المرفق أو بتر فوق المرفق زائد بتر القدم من الجهة الأخرى
8-الدرجة (د)	بتر مزدوج فوق المرفق
9-الدرجة (هـ)	بتر تحت الركبة زائد بتر تحت المرفق أو بتر تحت المرفق زائد بتر من خلال القدم
10-الدرجة (هـ)	بتر تحت الركبة زائد بتر فوق المرفق أو بتر فوق المرفق زائد بتر من خلال القدم
11-الدرجة (و)	بتر فوق الركبة زائد بتر تحت المرفق
12-الدرجة (وَ)	بتر فوق الركبة زائد بتر فوق المرفق

المصدر: (أسامة، 2000، صفحة 161)

3-5-8 -لجنة تصنيف كرة السلة على الكراسي المتحركة:

قبل إجراء أي بطولة دولية يتم تعيين فريق تصنيف كرة السلة ويتكون من مصنفين مخولين أثناء إقامة تلك البطولة كما يجب الاحتفاظ بسجل عن تقديرات التصنيفات لجميع لاعبي كرة السلة الدوليين وأن تكون هذه اللجنة الهيئة الوحيدة المخولة لإصدار بطاقات تصنيف اللاعبين الدوليين، تقوم الهيئة الإدارية بتوفير ما لا يقل عن طبيب واحد لكل خمسة لاعبين كحد أقصى، ويكون رئيس المجموعة مرتبطا بالمسؤول الطبي الذي يكون عضوا في الهيئة الإدارية للاتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة. (مروان ع.، 2002، صفحة 42)

3-5-9-القواعد والإجراءات الخاصة بتصنيف اللاعبين:

على ضوء نظام التصنيف لكرة السلة يجب عل جميع اللاعبين أن يمتلكوا تقدير التصنيف الذي يعتمد في المباريات الدولية، حيث يتم تزويد اللاعبين الجدد ببطاقة تصنيف لاعب دولي قبل بدأ المسابقة وتكون نافذة لمدة أربع سنوات أي لحين بدأ المباريات الدولية اللاحقة.

3-5-10-الإجراء الفني للفحص الطبي:

يتم الإجراء الفني للفحص الطبي وفق الخطوات التالية:

- تعطي أسماء اللاعبين المزمع فحصهم إلى رئيس كل فريق بل الوصول إلى مكان إجراء المباريات.
- يزود كل من مكان ويوم وموعد الفحص إلى الفرق من خلال استعلامات الدوري.
- يقتصر الحضور في غرفة الفحص على اللاعب ذي العلاقة وعضو من اللجنة ومترجم عند الضرورة ويتخذ القرار الخاص بالتصنيف في غياب اللاعبين.

3-5-11-مهام المصنفين الرسميين:

المصادقة على قائمة التصنيف الدولية، العمل على دوام كامل بصفة مصنف رسمي خلال فترة البطولة ضمن التواريخ التي تحددها اللجنة المنظمة، التعاون مع الجنة المنظمة بخصوص نظام التصنيف أثناء البطولة، التأكد من تصنيف جميع الرياضيين المشاركين بالبطولة في اليوم الذي يسبق المنافسة، حضور جميع الاجتماعات التي تقدر أهميتها اللجنة المنظمة أو لجنة التصنيف. (مروان ع.، 2002، صفحة 40)

خلاصة:

وختاما لما ورد سابقا حول الإعاقة والمعاق حركيا وكرة السلة على الكراسي المتحركة، الذي انطلق من مجموعة المفاهيم والتعاريف العامة حول الإعاقة كمصطلح يندرج ضمن مفهوم الإعاقة الحركية، والتي كان مفادها قصور كلي أو جزئي في الأعضاء والأجهزة المسؤولة عن الحركة، كما أن النشاطات الرياضية التي يمارسها المعاقون حركيا مرتبطة أساسا باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبيا، هدفها الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية لاسيما للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة أو المقعدين.

الفصل الثاني

الصفات البدنية والمتطلبات المهارية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

تمهيد:

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة، وفي لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة خاصة، ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق، وتظهر أهميتها أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء بكرة السلة, وتنمية اللياقة البدنية في كرة السلة يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمداومة (مداومة القوة) والقدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة)، والمرونة والرشاقة، والدقة والتوافق ورد الفعل وغيرها، وهي قدرات عديدة ومتنوعة، والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

1-الصفات البدنية

1-1- مفهوم الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفيتي مصطلح "الصفات البدنية أو "الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان، وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه الفورمة الرياضية التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خططية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية، وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفيتي بالإضافة إلى مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن، الدقة.

وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية، وان اختلفوا حول بعض العناصر.

وفي مجال البحوث الرياضية أعطيت للصفات البدنية عدة تعاريف، ويقصد بالصفات البدنية تلك القدرات التي تعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط بالصفات البدنية، ولتطوير هذه الصفات لابد من وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية. (محمود عوض و فيصل ياسين، 1992، صفحة 179)

1-2- أهمية الصفات البدنية:

اتفقت معظم أراء المختصين في التدريب الرياضي على أن الصفات البدنية هي المكون الأساسي الذي يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورمة الرياضية، فالصفات البدنية أصبحت أهميتها من المسلمات في التربية البدنية والرياضية فهي بمثابة العمود الفقري والقاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي. (عبد الحميد و حسانين ، 1997، صفحة 30) ، فالصفات البدنية تلعب دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، حيث يختلف هذا الدور وأهميته طبقا لنوع النشاط وطبيعته، وأهمية الصفات البدنية لا تقتصر على الرياضيين لتحقيق النتائج والفوز بالمنافسات، وإنما تجعل من الفرد يعيش حياة يومية نشيطة في عمله ومحيطه لقضاء حاجته، وتكمن أهميتها في:

- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
- تساعد على تفادي الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- تقوية أداء المفاصل وأوتار وأربطة الجسم.
- رفع مستوى عمل الوظائف الحيوية للجسم. (فاضل ، 2015، صفحة 10)

1-3- أنواع الصفات البدنية:

للصفات البدنية نوعين:

1-3-1-الصفات البدنية العامة:

هي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية (عمران، 2015، صفحة 10) ويضيف مفتي بأنها مقدرة الرياضي من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة ومتزنة خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة. (مفتي ، 2004، صفحة 24)

1-3-2-الصفات البدنية الخاصة:

هي تنمية وتطوير بعض عناصر الصفات البدنية الخاصة بكل شكل من الأشكال الرياضية، أي أن كل لعبة تتطلب نوعا معينا من عناصر الصفات البدنية وهذا لا يعني تفضيل عنصر على آخر فمثلا لاعب الأثقال بحاجة إلى عنصر القوة ولاعب المسافات الطويلة بحاجة إلى المداومة، ولكن الصفة المميزة للصفات البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه أو المسار الحركي المستخدم في الفعالية الرياضية. (عمران، 2015، صفحة 11)

1-4- مكونات الصفات البدنية:

1-4-1-المداومة (التحمل):

إن المداومة هي قدرة اللاعب على مقاومة الأجهزة العضوية للتعب لفترة طويلة من الزمن، ويرى " آوزلين" نقلا عن "علاوي" ان القدرة على مقاومة التعب مرتبطة بالجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد وضبط القدرة أو الكفاية على العمل بجميع أجهزة وأعضاء جسم الإنسان، ولذا فإن نقص كفاءة الجهاز العصبي المركزي يعتبر العامل الهام في سلسلة العمليات التي ينتج عنها زيادة درجة التعب، وبالتالي ضعف القدرة على المداومة (كمال ج.، 2004، صفحة 76)، كما تعرف المداومة بأنها مقدرة اللاعب في الاستمرارية طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية والمهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب، أي مقدرة اللاعب في التغلب أو مقاومة التعب. (taelman, 1990, p. 25)

ومما سبق نستنتج أن المداومة تعني الكفاءة في الاستمرار لأداء نشاط رياضي معين لوقت طويل دون هبوط في المستوى.

1-4-1-1-أنواع المداومة:

أ- المداومة العامة:

تعني المداومة العامة القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة (كمال ج.، 2004، صفحة 77) ، ويضيف أبو العلاء أحمد عبد الفتاح أن المداومة العامة هي المقدرة على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الإيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي (الفتاح، 1997، صفحة 16)

ومما سبق نستنتج بأن المداومة العامة هي مقدرة الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة في المباراة بكفاءة عالية لأطول مدة من الزمن.

ب-المداومة الخاصة:

تعني المداومة الخاصة إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها وبهذا تختلف المداومة الخاصة باختلاف الأنشطة الرياضية أو الأشكال الرياضية (تميم ا.، 2017، صفحة 123) ، ويمكن تقسيم المداومة الخاصة إلى الأنواع الآتية:

- **مداومة السرعة:**

وهي قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر وقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية الشدة (75-100%) من استطاعة الفرد والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة. (مصطفى ، 2003، صفحة 152)

- **مداومة الاستمرارية (الأداء):**

إن الرياضيين الذين يتنافسون في الألعاب الرياضية التي تتطلب حركات قوية بعد ثواني قليلة من اللعب من أجل أن تؤدى هذه الجهود بصورة ناجحة يحتاج هؤلاء الرياضيون إلى إظهار قوة عالية وقدرة على إعادة هذه النشاطات والجهود (20-30) مرة وهو ما يطلق عليه مداومة الأداء أو الاستمرارية. (Bompa, 1999, p. 192)

- **مداومة الانقباض العضلي:**

ويقصد بها قدرة الرياضي على تحمل الانقباضات العضلية لفترة طويلة، كما هو الحال في رياضة الرماية وحمل الأثقال والثبات بها لفترة زمنية معين. (هارون، 2016، صفحة 62)

- **مداومة القوة:**

ويعرفها بسطوسي احمد على أنها: "مقدرة الفرد في بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعنية لأطول فترة ممكنة. (بسطوسي ا.، 1999، صفحة 117)

1-4-2-القوة العضلية:

1-4-2-1-مفهوم القوة العضلية:

تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل إلى أن تصل أقصاها في سن الثلاثين أو خمسة وثلاثين، والقوة هي التي يبني عليها اللاعبين إنجازاتهم، والقوة لها علاقة مباشرة في تطوير وتحسين مستوى الصفات البدنية الأخرى كالتحمل والمرونة والرشاقة ...الخ، كما يمكننا القول بأن القوة هي العامل الأساس لإنتاج الحركة الاعتيادية والرياضية على حد سواء، كما نجد الرياضي يسعى دائما لتطوير قوته كي يحسن أدائه الحركي طبقا لفنون اللعبة وتكتيكها، لهذا فالقوة العضلية تعتبر من أهم عناصر اللياقة البدنية.

- **تعريف القوة العضلية:**

عرفها مورهاس وميللر (merhouse et miller) بأنها قابلية العضلة على بذل جهد ضد مقاومة. (merhouse, 1971, p. 58)

كما عرفها مفتي بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها (مفتي إ.، 2001، صفحة 15) ، ويضيف عبد الحميد وحسانين بأنها قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع الشدة. (كمال و محمد، 1997، صفحة 61)

تلتقي التعاريف السابقة في نقطة واحدة وتعطي مفهوما واحدا للقوة وهو قوة العضلة في مقاومة الثقل الواقع عليها، فإن العضلة تسير في تطوير مستواها.

وانطلاقا مما سبق نستنتج أن القوة العضلية هي قدرة الجهاز العضلي في مواجهة المقاومات الخارجية التي تقع على كاهل الرياضي بمختلف شداتها.

1-4-2-2-أهمية القوة العضلية:

تظهر أهمية القوة العضلية في أنها تساهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني، في كافة الأنشطة الرياضية وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء، كما تساهم في تقدير العناصر البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، فنجد أنها تشغل جزءا كبير من التدريب وتعد عنصر هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم المنافسات الرياضية. (مفتي إ.، 2001، صفحة 167)

كما تظهر أهميتها في النقاط الآتية:

- تعتبر المكون الأول للصفات البدنية، وعنصر أساسي في القدرة الحركية.
- من اجل الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات لابد من توفر القوة العضلية.
- تعتبر القوة العضلية جزء لياقي هام مرتبط بصحة الرياضي.
- القوة العضلية تعتبر مؤشر لتحديد مدى كفاءة أجسامهم في القيام بمهامها الوظيفية.
- القوة العضلية من أهم العناصر المؤثرة في الأداء البدني للرياضيين.
- إن تنمية وتطوير القوة العضلية للرياضيين يقلل من إصابة اللاعبين في العمود الفقري.
- إن تنمية وتطوير القوة العضلية للرياضيين يزيد من قوة العظام، ويقلل من هشاشتها. (مفتي إ.، 2001، صفحة 15)
- إن تطوير القوة العضلية يحسن من مظهر اللاعبين.
- إن تواجد عنصر القوة العضلية ضروري في تدريب على المهارات بشكل جيد.
- القوة العضلية عنصر محدد للصفات البدنية.

- تستخدم القوة العضلية كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية. (كمال و محمد، 1997، صفحة 62)

1-4-2-3-العوامل المؤثرة على القوة العضلية:

هناك عدة عوامل مؤثرة في القوة العضلية ونحددها كالآتي:

- تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.
- تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة أو مجموعة العضلات.
- تزداد قوة التقلص العضلي إذا كانت العضلة تتميز بالطول والمقدرة على الارتخاء.
- الألياف العضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء.
- الاختيار الصحيح لزاوية الشد المستخدم في العمل العضلي يؤدي إلى أفضل كم من القوة العضلية المنتجة.
- كلما قلت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة العضلية والعكس صحيح.
- كلما زاد التوافق العضلي بين العضلات المشاركة في الأداء من جهة والعضلات المؤدية للحركة والعضلات المضادة لها من جهة أخرى زاد من إنتاج القوة العضلية.
- الحالات الانفعالية الإيجابية تسهم في إنتاج أفضل للقوة العضلية. (إبراهيم ح.، 2001، صفحة 177)

1-4-2-4-الانقباضات العضلية:

إن أساس التدريب هو الارتقاء بمستوى العضلة وقوتها، وهذه العملية لا تتم إلا بالانقباضات العضلية بغض النظر عن نوع هذا الانقباض أو ذلك، وتعمل العضلة نتيجة عمل الجهاز العضلي والعصبي في التغلب على المقاومات بواسطة الانقباضات العضلية رغم تفاوت وجودها بما يتناسب مع كل شكل من أشكال النشاط البدني، وأفضل مكان لظهور الانقباض العضلي هو عند أداء الحركة، ويتميز الانقباض العضلي بثلاثة خصائص هي:

- الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي.
- الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي.
- الاختلاف في مدة دوام الانقباض العضلي. (إبراهيم ح.، 2001، صفحة 66)

أ- أنواع الانقباضات العضلية:

تنقسم الانقباضات العضلية إلى عدة أنواع وهي:

- **الانقباض العضلي الثابت (ايزومترك):**

تنقبض العضلة دون حدوث الحركة أي لا تحدث فيه تغيرات لطول العضلة أثناء الانقباض ولا حركة نتيجة هذا الانقباض حيث لا تستطيع العضلة في حالة طولها أن تقتصر، ويشير هذا المصطلح إلى كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل. (أبو العلاء و السيد، 1993، صفحة 35)

- **الانقباض العضلي الديناميكي (الايزوتوني):**

القوة تنتج من الانقباض العضلي المتحرك وذلك من خلال مدى معين من الحركة وتحدث حركة انتقالية، كما تتغير زوايا الحركة وذلك للتغلب على مقاومة مما يؤدي إلى التغير في شكل العضلة في زوايا متغيرة. (فرحات، 2007، صفحة 91)

- **الانقباض المتحرك المركزي (بالتقصير):**

حيث تنقبض العضلة وهي تقصر في أي اتجاه مركزها، يطور الانقباض العضلي المركزي فعالية التوتر لمواجهة المقاومات وبذلك تقصر ألياف العضلة وتؤدي إلى حركة عضو الجسم بالرغم من المقاومة، أي ينتج عن هذا الانقباض تحريك المفاصل، يحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت قوة العضلات أكبر من المقاومة حيث تستطيع القوة المنتجة من العضلات التغلب على المقاومة، ويحدث نتيجة ذلك قصر طويل للعضلة. (أبو العلاء و السيد، 1993، صفحة 43)

- **الانقباض العضلي بالتطويل (اللامركزي):**

يأتي هذا النوع من الانقباض بعد النوع الأول أي العودة من الحالة المركزية إلى طولها الطبيعي مع السيطرة على قدرة القوة العضلية ليسمح بالتحكم في الحركة بشكل سهل وخاصة عند إبطاء في سرعتها ويأتي عندما يحاول خفض ثقل من المستوى مرتفع إلى منخفض ويأتي بعد زيادة في المقاومة الخارجية في قوة العضلة إلى طولها الطبيعي القوة العضلية أضعف من المقاومة الخارجية. (كمال و محمد، 1997، صفحة 63)

- **الانقباض المختلط (الايكستوني):**

هو عبارة عن انقباض مركب من الانقباضيين الايزومتري والايزوتوني ويحدث عادة خلال القيام ببعض الحركات والتدريبات الرياضية مثل نتر الأثقال من الأرض حتى يصل بها إلى اعلي مستوى مد الذراعين والركبتين والثبات، مما يدل على إنا الانقباضات العضلية تمر بمراحل، فعندما تحدث الانقباضات العضلية مع ثبات طول الألياف يعني انقباض حركي ايزومتري، وعندما يحدث الانقباض

ويحدث تغيير في طول الألياف فهذا يعني انقباض حركي ايزوتوني، فعلي هذا الأساس يكون الانقباض الايكستوني مزيج من الانقباضين. (الربضي ك.، 2001، صفحة 37)

- **الانقباض المطي المعكوس (البلايومترك):**

هو نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك، يبدأ بانقباض عضلي بالتطويل (لامركزي) ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير(مركزي)، ومن أمثلته الوثبات التي يكون الهبوط متبوعا مباشرة بوثب مرة أخرى. (حماد م.، 2002، صفحة 179)

- **الانقباض المشابه للحركة (ايزوكينتيك):**

هو انقباض عضلي يتم على المدى الكامل للحركة وبسرعة ثابتة، حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية، فيعتبر أكثر أنواع تدريبات القوة تأثير على اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي. (علاوي و أبو العلاء ، 2000، صفحة 108)

1-4-2-5-تصنيفات القوة العضلية:

لقد تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فلقد أشارت البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر وقدرات بدنية أخرى، حيث نجد البيك قد قسمها إلى أربع أنواع وهي: (البيك ، 1992، صفحة 62)

1-4-2-5-1-القوة القصوى:

تعتبر القوة القصوى من أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية والتفوق فيها، وقد تكون من أهم هذه العناصر في الأداء الرياضي لأن بعض العلماء أجمعوا على أن القوة العظمى هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية، وأن عدم القدرة على إظهار القوة العضلية العظمى، يؤثر في إتقان وتطوير الأداء المهاري والخططي وعدم الوصول إلى مستوى عالي، ويعرفها كل من عبد الحميد وحسانين بأنها قدرة الجهاز العصبي على ممارسة أقصى قوة خلال جهد واحد، وهو يتوافق مع أقصى مقاومة، والتي تمثل الحمل الثقيل الذي يتمكن الرياضي من رفعه دفعة واحدة، ومعرفة المقاومة القصوى ضروري في حساب وبرمجة الأحمال لتطويرها (حسانين و كمال، 2013، صفحة 61). ويضيف مفتي بأنها أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي. (مفتي إ.، 2000، صفحة 65)

ويرى علاوي بأن القوة القصوى هي أكبر قوة يمكن للجهاز العصبي أن ينجزها عند أقصى انقباض إرادي. (علاوي م.، 1992، صفحة 92)

ومما سبق نستنتج بان القوى القصوى تعني أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة.

1-4-2-5-2-مداومة القوة:

تسمى في الكثير من المراجع (التحمل العضلي) أو (القوة المستمرة)، وتعد مداومة القوة من القدرات البدنية المهمة في مجال الرياضات التنافسية، والتي تؤثر في نجاح عملية التدريب الرياضي، وهي تساعد اللاعبين على الاستمرار في الأداء المهاري والبدني والخططي لأطول فترة ممكنة، وتختلف صفة مداومة القوة تبعا لاختلاف نوعية الأنشطة الرياضية فقد تكون في بعض الأحيان قصيرة جدا وبمستوى عال من الشدة مثل الجمباز وحركات المصارعة وقد تكون طويلة وبمستوى متوسط الشدة كما في كرة السلة وكرة القدم وغيرها من الألعاب (عبد الرزاق ل.، 2018، صفحة 783) ، إن مداومة القوة تعني قدرة أجهزة جسم الرياضي على مقاومة التعب أثناء الجهد المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية، كما يمكن الإشارة إلى هذه الصفة بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على مقاومة المجهودات خلال استخدام الأثقال أو جسم الرياضي عن طريق أقصى انقباض إيزومتري لفترات طويلة نسبيا دون انخفاض في مستوى كفاءة الرياضي (تميم ا.، 2017، صفحة 119) ، ويضيف شحاتة بأنها قدرة الكائن العضوية أو جزء منه على مواصلة إظهار القوة بعد التعب وتتميز ببذل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية (شحاتة، 2006، صفحة 215)، ويؤكد (تايلمان) على أنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بالمستويات العضلية. (Taelman, 2000, p. 99)

ومما سبق نستنتج أن مداومة القوة تعني مقدرة اللاعب على التغلب على مقاومات خارجية بشداة مختلفة لأطول فترة ممكنة مع تأخير ظهور التعب، أو هي القدرة على الحفاظ على مستوى ثابت من القوة خلال مدة النشاط الرياضي، وهي مكونة من القوة والمداومة.

- **خصائص مداومة القوة:**

لها عدة خصائص نذكر منها:

✓ الانقباض العضلي الحاد يكون ناتجا عن عدد قليل من الألياف العضلية، ويقل عن ذلك العدد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسرعة.

- ✓ تكون سرعة الانقباض العضلي متوسطة.
- ✓ يكون زمن الانقباض العضلي طويل نسبيا ويتراوح ما بين 45 ثانية إلى عدد من الدقائق. (فرج و عبد الحسين ، 2012، صفحة 166)

- **الأساليب الأساسية لتنمية مداومة القوة:**

- ✓ رفع كفاية نظم الطاقة.
- ✓ تحسين معدلات إنتاج القوة العضلية أمام المقاومات.
- ✓ رفع إنتاج مداومة القوة من خلال استخدام اقل مقاومة ممكنة.
- ✓ الربط بين معدلات إنتاج القوة العضلية وبين كفاية إنتاج الطاقة. (شغاتي ف.، 2014، صفحة 303)

- **طرق تنمية مداومة القوة:**

الطريقة المثلى لتنمية مداومة القوة هي زيادة التكرار مع التدرج بزيادة أوزان الأثقال المستعملة، والتي تكون طبقا للفائدة المرجوة من التمرين، ويلعب حجم التمرين وشدته وراحته دورا هاما في تطوير وتنمية مداومة القوة، ومن أهم الطرق التدريبية لها هي طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة، ونوضح ذلك من خلال مكونات حمل التدريب لتنمية مداومة القوة:

- ✓ **حجم الحمل:** متوسط التكرار الواحد من (20–30) مرة أو أكثر، وتكرار التمرين الواحد من (4–6) مرات.
- ✓ **شدة الحمل:** تمتد الشدة من 50–70 من أقصى مستوى اللاعب.
- ✓ **المجموعات:** تتراوح بين 2–3 مجموعة.
- ✓ **فترات الراحة:** تكون فترات الراحة بين التكرار والمجموعات قصير نسبيا (عدد مرات التكرار حتى 50% من القصوى).

أما خلال المجموعات الطويلة فتكون الراحة من (0–2) دقيقة تقريبا، إن تطوير مطاولة القوة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين تتم عن طريق التمارين الخاصة لتطوير قوة العضلات الأطراف العليا (الكتف والمرفق والرسغ) لأن جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب في هذه اللعبة تتم بواسطة الذراعين كالجري بالكراسي من مكان إلى أخر حسب مطالب اللعب وأداء المهارات الأساسية (المناولات والطبطبة والتهديف) من خلال توافق عصبي عضلي كبير، علما أن حركة الذراعين بارتفاع وقوة معينة لدى اللاعبين وخاصة لاعبي الفئات الواطئة الشدة إصابتهم بالشلل النصفي الذي يؤثر بشكل

كبير على قوة عضلات البطن والجزء العلوي من جسم اللاعب. (فرج و عبد الحسين ، 2012، الصفحات 165-166)

- **أهمية مداومة القوة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة:**

إن التدريب على تنمية مداومة القوة يلقى اهتماما كبيرا من طرف المدربين والرياضيين لما له من فوائد في الإنجاز الرياضي، ومن أهم هذه الفوائد الحصول على تكوين جسماني أفضل كما أن التدريب الجيد لمداومة القوة يسمح للاعب بزيادة القدرة على التدريب لمدة أطول من الزمن في شدة عالية، ومقاومة التعب، وتعزيز نظام القلب والأوعية الدموية الخاصة باللاعب. (عبد الرزاق ل.، 2018، صفحة 786)

وتظهر أهمية صفة مداومة القوة في مباريات كرة السلة على الكراسي المتحركة من خلال القدرة على الاستمرار بإظهار أنواع القوة ضمن الأداء الفني لمهارات الجري بالكرسي والتحكم فيه واللعبة الهجومية منها والدفاعية وحسب مدة دوام موقف اللعب في المباريات.

1-4-2-5-3-القوة الانفجارية:

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في زيادة القدرة العضلية فجأة، يتجلى من خلال الارتقاء الذي يؤدي إلى القدرة على التغلب على مقاومة بأكبر سرعة تقلص، ويقصد بها القدرة اللحظية للعضلة أو المجموعة العضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة في أسرع زمن ممكن (عزيز ، 2015، صفحة 61) ، كما يعرفها **بسطوسي** بأنها أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة. (بسطوسي أ.، 2008، صفحة 116) ويضيف **الشغاتي** بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي اخراجها في حالة أقصى انقباض عضلي إرادي، وهي قوة ديناميكية يمكن تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية لمرة واحدة. (شغاتي ع.، 2014، صفحة 298)

مما سبق نستنتج بان القوة الانفجارية تعنى قدرة العضلات على إخراج أقصى قوة في اقل زمن ممكن، ولمرة واحدة، لأداء مهارة حركية.

1-4-2-5-4-القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعبي الرياضات الجماعية عامة ورياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة خاصة، لما لها من دور فعال في تنفيذ المهارات كمهارة دفع الكرسي والجري به ومهارة التمرير والتنطيط ومهارة التصويب، والتنقل بسرعة من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم إلي الدفاع، ويضيف محمد نصر الدين رضوان نقلا عن بارو (Barro) أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية

في العضلات تعد من متطلبات الأداء الرياضي في المنافسات عالية المستوى، وان هذا الترابط يعد من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ أنهم يمتلكون قدر كبير من القوة والسرعة في شكل متكامل لإحداث الحركة القوية السريعة من أجل الوصول الى الاداء الجيد.

وهي تعنى قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في أن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات رمي الكرة (محمود، 2016، صفحة 74) ، ويعرفها **طلحة** بأنها تعنى بذل أكبر مقدار من القوة وبأسرع ما يمكن، فزيادة مقدار القوة أو زيادة سرعة الانقباض أو كلاهما يؤثران بشكل مباشر في زيادة القوة المميزة بالسرعة (طلحة ، 1993، صفحة 179)، ويضيف **مفتي** بأنها المظهر السريع للقوة العضلية، الذي تدمج فيه كلا من السرعة والقوة لتخرج في محصلة واحدة (مفتي إ.، 2000، صفحة 65) ، ويعرفها **السعيد عرابي** علي أنها القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهنا يكون مقدار القوة اقل من القصوى ومقدار السرعة اقل من القصوى حيث أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود برهة انتظار لتجميع القوى (عراب، 2016، صفحة 45) ، ويعرفها "**هارا**" على أنها مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في اقل زمن ممكن. (شغاتي ع.، 2014، صفحة 300)

ومما سبق نستنتج أن القوة المميزة بالسرعة هي قدرة العضلة أو المجموعة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية في أسرع مدة زمنية ممكنة، أو هي أداء اللاعب واجب حركي بأقصى تكرار ممكن في مدة زمنية محددة، وهي مزيج بين القوة والسرعة ويظهر ذلك عندما تكون سرعة الاستجابة للمثير في شكل انقباض عصبي عضلي سريع في أقل فترة زمنية ممكنة، ويمكن إطلاق مصطلح أخر لهذه الصفة وهو مصطلح القدرة العضلية.

أما في مجال القياس والاختبار فالقوة المميزة بالسرعة هي عبارة عن مكون من القوة والسرعة، وهذا لا يعني بان القوة المميزة بالسرعة تتضمن القوة والسرعة، أي أنها تساوي القوة في السرعة وإنما تعني ذلك المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة والسرعة في إطار حركي توافقي، للحركات القوية والسريعة يتطلب استخدام القوة اقل من القصوى والسرعة اقل من القصوى للرياضي.

- **أهمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة:**

تعتبر القوة المميزة بالسرعة أحد مكونات القوة العضلية، وتلعب دور هاما وأساسيا في أي نشاط رياضي، حيث أن القوة المميزة بالسرعة تؤثر إيجابيا على بعض المكونات الأخرى، فنجد كل الأنشطة الرياضية في أدائها تعتمد علي حركة الجسم والعضلات والتي بدورها الانقباضي والانبساطي تجذب الأطراف من وضع إلي أخر، وكرة السلة واحدة من أهم الفعاليات الرياضية التي يجب أن تتوفر فيها هذه الصفة المميزة لأن هناك علاقة تناسبية بين هذه الصفة وبين مختلف المهارات الحركية والخططية، ويمكن لأي ممارس أو متابع للعبة أن يلاحظ هذه الصفة، عندما يقوم لاعب ما بتمرير قصير أو طويل للكرة أو عند تصويب الكرة من خارج منطقة التسديد ثلاث نقاط أو من داخلها أو عند تغيير اتجاه الجري، أو مداعبة الكرسي ولهذا فان الإتقان في أداء مختلف المهارات الخاصة باللعبة يتطلب عنصر القوة المميزة بالسرعة لأن كرة السلة على الكراسي المتحركة رياضة مداعبة الكرة والكرسي في آن واحد بامتياز، كما تلعب صفة القوة المميزة بالسرعة دورا مهما في تحديد مستوى الأداء في الكثير من المنافسات الرياضية. (معوض، 1997، صفحة 85)

إن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية في الأداء الرياضي الذي يتطلب القدرة على دفع الجسم مسافة معينة أو القدرة على رمي أو قذف أداة بسرعة لمسافة أو ارتفاع معين، وهذه الصفة ينتج عنها كمية حركة وكمية الحركة تصبح القوة الضاربة أثناء حدوث الاتصال، وللقوة المميزة بالسرعة تطبيقات عديدة في مختلف النشاطات الرياضية، فعند قذف أو ركل أو ضرب شيء ما، فانه يمكن تحديد القوة المميزة بالسرعة بواسطة مجموع القوة مع السرعة. (خباز ، 2010، صفحة 54)

إن الأداء الرياضي الذي يعتمد على القوة المميزة بالسرعة (القدرة) يشتمل على أداءات تعتمد بدرجة كبيرة على مكون السرعة، وأداءات أخرى تعتمد بدرجة كبيرة على مكون القوة، وأخرى تتطلب قدرا معينا من مكون السرعة والقوة، ودائما فان الاجتماع الصحيح لنسبة مكون السرعة والقوة لتحديد القوة المميزة بالسرعة(القدرة) وفقا لنوع النشاط هو الذي يؤدي إلى أفضل النتائج. (فاضل ح.، 1998، صفحة 72)

كما ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المهاري، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفعت مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع الزمني الديناميكي للأداء الحركي، ولذلك لا يحقق الرياضي مستوى عاليا من القوة المميزة بالسرعة إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري. (سلامة، 2000، صفحة 115)

إن الأداء البدني والمهاري والخططي خلال المنافسة يتطلب سرعة أداء عالية جدا، فالحركات الهجومية والدفاعية السريعة والجري بالكرسي المتحرك والتمريرات الطويلة والتصويب كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية وعليه تكمن أهمية القوة المميزة بالسرعة.

كما لهذه الصفة دور كبير في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة، إذ أن اللاعب المصاب بالشلل النصفي أو الشلل الولادي أو البتر، لا يستفيد من الجزء السفلي من الجسم، وان تنفيذ الواجب الحركي في هذه اللعبة يتم بشكل كبير عن طريق القوة العضلية للذراعين فأداء المهارات الفنية المتعددة والجري بالكرسي يتم عن طريق اليدين، لذا يتطلب ذلك قوة الذراعين بشكل جيد لكي تتحمل عضلات الأطراف العليا الواجب الحركي المطلوب في التدريب أو المباراة.

وتظهر كذلك أهميتها في مواقف أخرى في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة فنجد اللاعب يحتاج بشكل كبير للقوة المميزة بالسرعة لكي يستطيع دفع العجلات الكبيرة للكراسي وفق ما يحتاجه الواجب الفني والخططي. (فرج و عبد الحسين ، 2012، صفحة 163)

- **خصائص القوة المميزة بالسرعة:**

تتميز القوة المميزة بالسرعة بعدة خصائص نذكر منها:

- ✓ الانقباض العضلي الناتج عن القوة المميزة بالسرعة يكون ناتج عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية، ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في نوع القوة العضلية القصوى.
- ✓ سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها. (فرج و عبد الحسين ، 2012، صفحة 163)

- **عوامل القوة المميزة بالسرعة:**

يشير محمد عثمان (1990) إلى أن القابلية على إنتاج القوة المميزة بالسرعة تتوقف على عدة عوامل نذكر منها:

- ✓ فعالية العمل المنظم والتوافق بين الجهازين العضلي والعصبي.
- ✓ التوافق في عمل الأنسجة المنقبضة العاملة والمنبسطة أثناء الأداء.
- ✓ سرعة الانقباض وقوته للألياف العضلية.
- ✓ درجة الانقباض وقوته للألياف العضلية.
- ✓ شدة المثير. (عثمان، 1990، صفحة 355)

- **طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:**

اتفق جميع علماء التدريب على أن تنمية القوة المميزة بالسرعة يعتمد على عاملين أساسيين وهما زيادة القوة العضلية وزيادة السرعة في انقباض العضلة حيث أن القوة المميزة بالسرعة خليط بين القوة والسرعة كما يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية، مع أداء الرياضي للتمرين باستخدام أقصى الجهد، وتكرار الجهد يكون قليل، ومن طرق تدريب القوة المميزة بالسرعة هي:

- ✓ طريقة التدريب التكراري.
- ✓ طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة. (العبيدي و عبد المالكي، 2011، صفحة 102)

تعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة، ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة المميزة بالسرعة:

❖ **الشدة (شدة الحمل):** في حالة استخدام أسلوب إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعة نسبيا تكون شدة الحمل للتمرين من 60% إلى 80% في أداء المقاومات.

❖ **الحجم:** تتراوح عدد تكرارات التمرين من 06 إلى 03 وجرعات التدريب خلال الأسبوع من 02 إلى 03 أسبوعيا.

❖ **الراحة:** تكون مدة الراحة بين التكرارات (الاسترجاع) من 90 ثانية إلى120 ثانية وبين المجاميع من 03 دقيقة إلى05 دقيقة كمعدل، وتكون هذه المدة وفق متطلبات النشاط الرياضي والفاعلية ونوع التمرينات المستخدمة وقدرت اللاعب على تكرارها دون الهبوط في درجة سرعة الأداء. (العبيدي و عبد المالكي، 2011، صفحة 102)

1-4-2-5-5-الفرق بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية:

ولأجل معرفة الفرق بين صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية سنوضحها في الجدول رقم (02) كما يلي: (منصوري ، 2019، صفحة 100)

الجدول رقم 2: يبين الفرق بين صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية

أوجه الشبه	أوجه الاختلاف
– تعد كل من القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية صفة مهمة في كرة السلة. – تعتمد كل من الصفتين على درجة الفعالية (التحفيز العصبي) – يرتبط كل منهما بمستوى عالي من المهارة الحركية. – يساهم في تطوير كل من الصفتين الانقباض البيليوميتري. – تعتبر الواط وحدة قياس كل منهما في الطرق المباشرة، والسنتيمتر في الطرق غير المباشرة.	– القوة المميزة بالسرعة وتعني السرعة في الأداء أي خلال زمن معين ولأكبر عدد من التكرارات، أما القوة الانفجارية تعني الأداء اللحظي ولمرة واحدة ذات طبيعة انفجارية. – شدة الحمل للقوة الانفجارية (30–50) من أقصى وزن يستطيع اللاعب حمله، أما القوة المميزة بالسرعة (50–70) من أقصى وزن يستطيع اللاعب حمله. – زمن أداء القوة الانفجارية (2–3) ثانية، أما القوة المميزة بالسرعة من حيث التكرارات فهي تنحصر بين (10–15) ثانية. – القوة الانفجارية تؤدى بانقباضه عضلية واحدة قوية وسريعة، أما القوة المميزة بالسرعة تؤدى بانقباضات عضلية قوية وسريعة

1-4-3-السرعة:

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة، إن أهمية السرعة غير مقتصرة على ركض المسافات القصيرة، كما أنها مرتبطة ومؤثرة في جميع عناصر اللياقة البدنية المعروفة، وتعنى قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر وقت ممكن، وتعرف أيضا السرعة على أنها مقدرة اللاعب على نقل جسمه أو أعضائه الخارجية لأكبر مسافة ممكنة بالكرة أو بدونها في اقل فترة ممكنة. (Didier, 2013, p. 361)

ويقصد بالسرعة هي قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي علي سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (dornhof, 1993, p. 72)

1-4-4-الرشاقة:

وتعنى قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتكنيك آخر، لذلك يحتاج اللاعب لإدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد لكي يمتاز برشاقة جيدة (الربضي ك.، 2001، صفحة 100) وهي نوعان (الرشاقة العامة، الرشاقة الخاصة).

1-4-5-المرونة:

هناك الكثير ممن ينسبون المرونة إلى المطاطية، وعلينا أن نفرق بين المرونة والمطاطية، فالمرونة تتم في المفاصل ويتحرك المفصل تبعا لمداه التشريحي، أما المطاطية هي مدى حركة الألياف العضلية وهي إحدى العوامل المؤثرة على المرونة (الربضي ك.، 2001، صفحة 100)، ويعرف هارة المرونة بكونها قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع (كمال و محمد صبحي، 1997، صفحة 78) ، وتنقسم المرونة إلى عدة أقسام هي: المرونة العامة، المرونة الخاصة، المرونة السلبية، المرونة الإيجابية، المرونة الثابتة، المرونة المتحركة.

2- المتطلبات المهارية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

2-1- المهارة:

تختلف المهارة حسب نوعية كل رياضة، فلكل لعبة مهاراتها الأساسية المرتبطة بها، ويعرف إبراهيم حماد المهارة بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن (مفتي إ.، 2001، صفحة 104) ، ويعرفها عبد الخالق بأنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف وذلك لإنجاز أفضل النتائج (عبد الخالق ..، 2000، صفحة 219) ، ويؤكد المختصون على ضرورة الاستمرار والمواظبة على تدريب المهارات الأساسية وعدم إهمالها في أي تدريب حتى بعد أن يصبح أداؤها آليا (لا يحتاج إلى تفكير)، وذلك لان لاعبي كرة السلة لا يولدون لاعبين ولكنهم يتدربون كثيرا ليصلوا إلى ذلك المستوى، وحتى أفضل اللاعبين يواظبون يوميا التدريب على المهارات الأساسية، فان امتلاك اللاعب لأشكال مختلفة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية، كما أنها تزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي.

إن المهارات هي أعمدة التفوق في أي لعبة، وهذه المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة مشابهة للمهارات الأساسية للعبة كرة السلة للاعبين الأسوياء.

2-2- المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحرك:

تتكون كرة السلة على الكراسي المتحركة من عدة حركات تسمى بالمهارات الأساسية، وهي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة (العتوم، 2012، صفحة 23) ، طوال فترة المباراة، ويعد استخدام وإجادة الكرسي المتحرك من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب الإلمام بقواعد استخدامه، وتعد المهارة صفة طبيعية للتطور التكنيكي والتكتيكي، فالمهارة هي جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل، وهي مكتسبة من خلال تحسين وتهذيب المجموعات العضلية المختلفة (كماش ي.، 2014، صفحة 253)، وينبغي على جميع اللاعبين أن يؤدوا المهارات الأساسية بمستوى متكافئ، وهي تتطلب جهد كبير في دقة إتقانها (حماد م.، 2002، صفحة 57) ، فالمهارات الأساسية هي القدرة على الأداء المنظم المتكامل للأعمال الحركية المعقدة بكل دقة وسهولة، مع التكيف للظروف المتغيرة المحيطة بهذا الأداء من أجل تحقيق أفضل النتائج.

2-3- تقسيم المهارات في كرة السلة على الكراسي المتحركة:

إن معرفة المهارات الأساسية وإتقانها هي التي تساعد المدرب في تحقيق الهدف والإحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية والعملية بغية الارتقاء بالمستوى الفني، والذي يهدف بدوره إلى خدمة الفريق والوصول إلى تحقيق الهدف المنشود.

ويشتمل أداء لعبة كرة السلة على المهارات الأساسية وحسب تقسيم دوبلر:

- مسك الكرة Catching
- استلام الكرة.
- التمرير Passing .
- المحاورة dribbling
- التصويب Shoot
- حركة القدمين.

وهناك من صنف المهارات إلى نوعين مهارات هجومية ومهارات دفاعية، بالكرة وبدون كرة. (حماد م.، 2002، صفحة 57)

وحسب مروان عبد المجيد إبراهيم الذي توصل إلى تقسيم المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة إلى مهارات هجومية ومهارات دفاعية، ومهارات هجومية دفاعية. (مروان ا.، 2002، صفحة 59)

2-3-1-المهارات الهجومية:

- مسك واستلام الكرة.
- التمرير.
- المحاورة.
- التصويب.
- الجري بالكرسي المتحرك، الجري مع تغيير الاتجاه، التوقف، تغيير السرعة، الارتكاز.

2-3-2-المهارات الدفاعية:

- الوضع الدفاعي الصحيح بالكرسي المتحرك.
- المركز الدفاعي.
- جري الدفاع.
- الدفاع ضد التصويب.
- الدفاع ضد المحاورة.
- الدفاع ضد التمرير.
- المتابعة الدفاعية وقطع الكرة.
- الدفاع ضد كرسي الارتكاز وتثبيت الكرة.

2-3-3-المهارات الهجومية الدفاعية:

- التحكم بالكرسي المتحرك.
- تغيير الاتجاه.
- الارتخاء والتوازن.
- تغيير السرعة.
- القطع والارتكاز.
- التوقف.
- حركات الخداع.

ومن منطلق متغيرات دراستنا سنسلط الضوء على المهارات الهجومية بصفة عامة ومهارة دقة التصويب بصفة خاصة.

2-3-1-المهارات الهجومية:

2-3-1-1-استلام ومسك الكرة:

يعد استلام ومسك الكرة في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين، من أكثر المبادئ الأساسية أهمية، كونها تتطلب جهد حركيا وبتوافق عصبي عضلي عال لمسك الكرة والسيطرة عليها وفي نفس الوقت السيطرة على الكرسي سواء كان ذلك من الثبات أو الحركة، حيث يقوم اللاعب المعاق بتمرير الكرة إلى زميله أو الطبطبة والخداع بالكرة والكرسي معا، ويتطلب من اللاعبين خلال اللعب استلام أو تسليم الكرة كثيرا من زملائه أو قطع الكرة من الفريق المنافس والقيام بهجوم مضاد أو التصويب المباشر.

كل هذا يحتم على اللاعبين المعاقين ضبط وإتقان مسك الكرة والسيطرة عليها بشكل جيد، لأن فقدان الكرة يكلفه كثيرا من التعب الجسمي والفكري للحصول عليها مرة أخرى، كون حركته مرتبطة بالكرسي إن طريقة مسك الكرة يوفر للاعب المقعد الارتخاء والمرونة والاتزان الجيد، الذي يخدم المهارات القادمة من تمرير وتصويب.

عند مسك الكرة يراعي وضع اليدين بصورة جيدة، حيث يجب انتشار الأصابع بالتساوي على جانبي الكرة، بما في ذلك الإبهامين وتكون راحتا اليدين خلف مركز الكرة، كما يجب استناد الكرة على وسائد الأصابع وليس على راحتي اليدين اللتين لا تحسان بالكرة.

وقد يكون استلام الكرة باليد الواحدة أو باليدين والكرة المستلمة قد تكون متدحرجة أو طائرة أو عالية أو منخفضة، أو كرة مرتدة، وهنا لا يعني استلام الكرة ومسكها وفقط بل الاحتفاظ بها وعدم تعريضها للضياع، مع اختيار أنسب الطرق لاستلامها. (مروان ع.، 2002، صفحة 61)

عند استلام الكرة يجب أن يسحبها اللاعب إليه بواسطة أصابع يديه وإبهاميهما، وليس براحتيه، كما يقوم بتحريك الكرة أمام جسمه على شكل دائرة حتى يشعر بسيطرته عليها، وأثناء قيام اللاعب باستلام الكرة لابد أن يميل إلى الأمام من عند الخصر، وتكون راحتا اليدين متجهتين إلى الأمام، كما يجب التقدم مرة واحدة بالكرسي المتحرك في اتجاه الكرة.

2-3-1-2-التمرير أو المناولة:

هي أحد المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة، وهي الطريقة الفاعلة في نقل الكرة بين اللاعبين أثناء المباراة للتقدم بها أوهي حركة الكرة بين أعضاء الفريق، إن استخدام التمرير من مسافات قصيرة وطويلة بين اللاعبين المعاقين على هدفها الأساسي وعلى وفق درجات عوقهم، فالفريق الذي يجيد لاعبيه التمرير بأنواعه يستطيع أن يحتفظ بالكرة خلال مدة الهجمة القانونية للاستحواذ (24ثا). (فرج و عبد الحسين، 2008، صفحة 44)

كما عرفها مروان بأن التمرير عملية انتقال الكرة من لاعب مهاجم إلى لاعب مهاجم آخر يكون في وضع جيد للتقدم إلى الأمام أو القيام بالتصويب، أو هو عملية نقل الكرة إلى اللاعب الذي يكون أكثر فاعلية بالنسبة لإحدى مناطق دفاع الخصم الضعيفة. (مروان ع.، كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الاعاقة، 2002، صفحة 64)

- **أنواع التمرير:**

هناك عدة أنواع نذكرها كتالي:

- ✓ التمريرة الصدرية.
- ✓ التمريرة المرتدة.
- ✓ التمرير من فوق الرأس.
- ✓ التمرير من الأسفل.
- ✓ تمريرة الدفعة البسيطة.
- ✓ التمرير من الجانب بيد واحدة.
- ✓ التمريرة الخطافية.
- ✓ التمريرة من المحاورة (الطبطبة).
- ✓ التمريرة من خلف الظهر.

2-3-1-3-المحاورة:

تعد المحاورة إحدى المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة، حيث أنها الوسيلة الوحيدة التي يستطيع فيها اللاعب أن ينتقل بالكرة من منطقة إلى أخرى، وهي التحرك بمحاورة الكرة في أي اتجاه، وهي حركة متوافقة منسجمة بين الذراع والرسغ والأصابع والرجلين والعينين والكرة، والمحاورة هي عملية دفع الكرة إلى الأرض بإحدى اليدين وباتجاه معين وارتدادها من الأرض

لإحدى اليدين، وتستخدم المحاورة في الهجوم الناجح، حيث تعطي إمكانية سرعة انتقال اللاعب من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم. (معوض ح.، 2003، صفحة 82)

- **أنواع المحاورة:**

للمحاورة أنواع عديدة وهي كتالي: المحاورة العالية، المحاورة الواطئة، المحاورة بتغير الاتجاه.

2-3-1-4-التصويب:

إن قانون كرة السلة على الكراسي المتحركة الذي تحدثنا عنه سلفا في مادته الأولى ينص على أن هدف كل فريق هو أن يصوب الكرة في سلة الفريق المنافس، وأن يمنعه من الاستحواذ على الكرة أو إصابة هدف، ومن هنا يتضح لنا أن الهدف من العملية الهجومية وكل المهارات السابقة هو التصويب نحو السلة أي أن الهدف الأساسي هو إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس.

2-3-1-4-1-تعريف التصويب:

إن مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة المهمة التي تحقق الفوز للفريق إذا ما تم إتقانها بصورة جيدة، وذلك لان كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب، ويشير الاتحاد الدولي لكرة السلة إلى أن التصويب إمساك الكرة بيد واحدة آو باليدين، ثم إطلاقها في الهواء نحو السلة وتعتبر الإصابة صحيحة إذا وصلت الكرة وهيا في حالة اللعب في السلة من أعلى الحلقة واستقرت فيها أو اخترقتها (سلوان صالح و وآخرون، 2014، الصفحات 61-62)، والتصويب هو عملية توجيه الكرة نحو الهدف بسرعة وبدقة دفع مناسبة (شعبان إ.، 1989، صفحة 16)، ويضيف فرج وعبد الحسين ان التصويب هو عملية رمي الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع واحدة أو ذراعين، وأن كل ما يؤديه المهاجم من تمريرات ومحاورات وخداع وضبط حركة الكرسي المتحرك وكثير من المهارات الفردية والجماعية ما هو إلا إعداد وتهيئة الظروف المناسبة لعملية التصويب وإصابة السلة (نعيم، 2008، صفحة 63)، والتصويب نجده في مقدمة المهارات الأساسية بكرة السلة، كما أن دقة التصويب تعد مفتاح الفريق لتنمية رصيده من الأهداف.

ونستنتج مما سبق أن التصويب هو عملية توجيه الكرة بالسرعة والدقة اللازمة نحو السلة، بيد واحدة أو بكلتا اليدين من اجل إحراز سلة.

2-3-1-4-2-دقة التصويب:

- **تعريف دقة التصويب:**

تعد الدقة أحد مكونات اللياقة البدينة الحركية، وهذا ما أكده الكثير من الباحثين والعلماء، حيث تعرف الدقة على أنها قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية وتوجيهها نحو هدف معين. (صبري، 2017، صفحة 101)

كما أن التصويب يعني العمل النهائي لجميع المهارات والخطط على إدخال الكرة في سلة المنافس، وعليه فدقة التصويب هي الكفاءة في إصابة الهدف في سلة المنافس. (محجوب إ.، 2009، صفحة 53)

ونستطيع القول ان دقة التصويب هي قدرة الفرد السيطرة على الكرة وتوجيهها نحو السلة بالقوة والسرعة المناسبة، من اجل احراز الهدف.

- **المقومات الأساسية في دقة التصويب:**

هناك بعض المقومات الأساسية المؤثرة في دقة التصويب نذكر منها:

- ✓ **القدرة على التركيز البصري:** لبلوغ الهدف المنشود لتصويب هادف لابد على اللاعب تركيز بصره أُثناء التصويب على الحافة الأمامية للحلقة مباشرة إلى جانب المربع الصغير الذي باللوحة وهي أساس التركيز البصري للاعب في عملية التصويب (مروان عبد المجيد، 2002، صفحة 84)، أي يتم توجيه الكرة في هذه الحالة إلى الضلع القريب من اتجاه اللاعب المصوب، على أن تلامس الكرة هذا الضلع في نقطة تسمح بارتدادها إلى مركز الحلقة، ويختلف ارتفاع هذه النقطة التي تلمس فيها الكرة الضلع وفقا لبعد اللاعب عن الهدف، فكلما كان الهدف بعيد عن اللاعب المصوب كلما كانت هذه النقطة مرتفعة، ولكن إذا كانت المسافة التي منها اللاعب بعيدة أو متوسطة بصرف النظر عن زاوية التصويب يكون من الأفضل التصويب المباشر على السلة. (فوزي، 2004، صفحة 129)
- ✓ **الارتخاء:** إن التصويب في حاجة إلى دقة متناهية أثناء الأداء، لذا كان ارتخاء عضلات جسم اللاعب أثناء التصويب خاصة الذراعين والأصابع والتي يجب أن تكون مسترخية تماما من أجل أن تمتد جيدا في حركة الرمي، لأن انحراف الذراع المصوبة لدرجة واحدة تجعل الكرة تنحرف عن مركز الحلقة، ويزداد هذا الانحراف كلما زادت مسافة التصويب. (فوزي، 2004، صفحة 126)

وعليه فإن ارتخاء عضلات جسم اللاعب أثناء التصويب تعد من المقومات الأساسية الهامة في دقة التصويب.

- ✓ **المسار المنحني للكرة:** إن نجاح التصويبة السليمة يعتمد أساسا على صحة مسارها وطريقة المنحنى نحو الحلقة، فكلما كان سقوط الكرة رأسيا على الحلقة كلما كان ذلكم مساعدا لها على اختراق السلة بعد سلك الكرة لمدار مناسب، ولا يكون بالشكل الذي يجعله طويلا فيقلل من دقة التصويب. (إبراهيم م.، كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الاعاقة، 2002، صفحة 84)
- ✓ **حالة الكرة في الهواء:** إن سرعة دوران الكرة في الهواء وهي تسلك طريقها إلى السلة يجب أن تكون مناسبة، بحيث لا تعوق الكرة عن مواصلة طريقها نحو السلة، أو تجعلها تسقط بزاوية منفرجة بعيدا عنها، ويتحقق هذا الدوران إذا كان دفع الكرة بأصابع اليد المصوبة فقط متابعة هذا الدفع بحركة من اليد لأسفل بحيث تكون من مفصل الرسغ. (فوزي، 2004، صفحة 127)
- ✓ **الثقة في طريقة الأداء:** تعد الثقة سبيل الهدوء وعدم التوتر والتي تعتبر سببا مباشرا في إتقان التصويب، لهذا فإن العامل النفسي للاعب يتحقق من خلاله النجاح الكبير في عملية التصويب، وهذه الثقة يكتسبها اللاعب من مدربه، هذا الأخير الذي تنحصر مهمته في إقناع لاعبيه بمزايا وأسباب امتياز طريقة التصويب، فإذا آمن اللاعب واقتنع بمزايا هذه الطريقة ومدى تناسبها له كان ذلك سببا مباشرا في دقة التصويب. (إبراهيم م.، كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الاعاقة، 2002، صفحة 84).
- ✓ **شكل مرفق الذراع المصوبة:** يجب أن يتجه مرفق اللاعب أماما عاليا في اتجاه الحلقة مباشرة مع تثبيته في هذا الاتجاه، إلى أن يتم فرد الذراع ودفع الكرة بالأصابع، ولكي يستطيع دفعها بقوة تناسب مسافة بعدها عن الهدف يجب أن يكون مرفق الذراع المصوبة في حالة انثناء، ودرجة هذا الانثناء يجب أن تتناسب مع قوة الدفع، فإذا كان اللاعب بعيدا عن الهدف يجب ثني مرفق ذراعه المصوبة أكثر عما لو كان قريبا منه، فكلما اقترب اللاعب من الهدف فأصبح في غير حاجة إلى قوة دفع من الذراع بل يكفيه فقط قوة الدفع الناتجة من حركة أصابع اليد، وهذا يحتم عليه رفع الكرة إلى الأعلى أي كلما اقترب من الهدف مما يساعده أيضا على حمايتها من الخصم. (فوزي، 2004، صفحة 130)
- ✓ **اتجاه وضع اللاعب نحو السلة:** تقبل نسبة نجاح الرمية كلما كان الرامي بعيدا عن الوضع المواجه والمناسب تماما نحو السلة، مما يستلزم منه جهودا أكبر في عملية المواجهة للسلة خلال تأديته الرمية. (إبراهيم م.، كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الاعاقة، 2002، صفحة 85)

- ✓ **المسافة:** كلما اقترب اللاعب بكرسيه المتحرك من الهدف، كانت إصابته مضمونة أكثر. (مروان عبد المجيد إ.، 2002، صفحة 84)

- **أهمية دقة التصويب:**

إن إصابة اللاعب الهدف في سلة المنافس من شأنه:

- ✓ تهديد وعدم اطمئنان المنافس، وإجباره على اللعب القريب منك، وهذا يعطيك الفرصة كي تخدعه ويعطي خداعك الفائدة المرجوة.
- ✓ الفريق الذي يجيد التصويب على الهدف، يكون دائما ذا ثقة كبيرة في نفسه، وهذه الثقة أساس الفوز على الخصم.
- ✓ إصابة الهدف هي التي تزيد في حماس المباراة وتشجع اللاعب على الزيادة في مجهوده.
- ✓ القدرة على تغيير الخطط واللعب تحت أي ظرف، فلو كان الفريق المنافس يجيد الدفاع بالازدحام في المنطقة التي تحت السلة أمكنك التصويب من على بعد فيضطر هو إلى الانتشار وتمكن أنت من اللعب بخطط الموضعية.
- ✓ إن أهمية التصويب زادت بعد التعديل الأخير في القانون الدولي، والذي يجبر على الفريق أن يصوب على السلة في مدى أربعة وعشرين ثانية (24 ثا) من لحظة استحواذه على الكرة.
- ✓ إن أهمية إجادة التصويب زادت أيضا من بعيد بزيادة قيمة إصابة الهدف من بعيد إلى ثلاث نقاط (خارج المنطقة الحرة). (معوض ح.، 2003، صفحة 122)
- ✓ وبالرغم من تعدد طرق التصويب، فإن تحقيق الكفاءة في تحقيق الهدف خاصة إذا كان الفريق أو اللاعبين يواظبون على التدريب المنتظم والصحيح إضافة إلى التركيز.
- ✓ إن إجادة التصويب تقع على عاتق اللاعب نفسه أكثر من المدرب الذي تنحصر مهمته في توجيه اللاعب نحو الأسلوب في التصويب. (مروان عبد المجيد إ.، 2002، صفحة 84)

2-3-1-4-3-أنواع التصويب:

هناك عدة أنواع نذكرها كالآتي:

- **أ- التصويب من الثبات:**

يستخدم هذا النوع من التصويب من قبل المعاقين والأصحاء، لأنه لا يحتاج إلى كفاءة بدنية عالية، ومن أنواعه التي تتناسب مع المعاقين وتمارس من قبل لاعبي كرة السلة بالكراسي المتحركة هي:

- **التصويب بيد واحدة من فوق الكتف (الرمية الحرة):**

يستطيع اللاعب المصوب تصويب الكرة بدون مضايقة من المنافس، ويؤدي في هذا النوع في كثير من الأحيان باليد المفضلة بالاستعمال للاعب حيث يكون جسمه مستقر على الكرسي المتحرك والكرة ممسوكة باليدين مع مراعاة أن يكون الإبهام بجانب الأذن اليمنى، إذا كان التصويب باليد اليمنى، وتقوم اليد اليسرى بعملية السند فقط، وتتم عملية التصويب بواسطة مد رسغ اليد اليمنى ومد كافة مفاصل الأطراف العليا امتدادا كاملا لرفع الكرة إلى الأعلى، ورميها نحو السلة لتحقيق الهدف كما يجب تركيز النظر على السلة بصورة كاملة (فرج و عبد الحسين، 2008، صفحة 69) ، وتتسم تصويبة الرمية الحرة بالسهولة نظرا لأن متغيرات الدفاع، المسافة تكون ثابتة (إسماعيل ، 2010، صفحة 48).

كما هو موضح في الشكل (12).

الشكل رقم 12: يبين التصويب بيد واحدة من فوق الكتف (الرمية الحرة)

- **التصويب باليدين من أمام الصدر:**

يفيد هذا النوع من التصويب لما يكون المدافع بعيدا عن المهاجم حيث تمسك الكرة باليدين وتوضع أمام الصدر والمرفقان مثنيان وتكون الأصابع موزعة على الكرة بشكل يغطي أكبر مساحة من جوانب الكرة في حين الإبهامان موجهان للأمام باتجاه الهدف ومن فوق الكرة لإكساب الكرة الدوران المعاكس لاتجاه الرمي، مع ضرورة السيطرة على الكرسي لتحقيق الاتزان المطلوب للتصويب الجيد. (مروان عبد المجيد إ.، 2002، صفحة 86)، انظر الشكل (13).

الشكل رقم 13: يبين التصويب باليدين من أمام الصدر

- **التصويب باليدين من فوق الرأس:**

يمتاز هذا النوع من التصويب بسرعة التنفيذ ويصعب على المدافع قطع الكرة، ويؤدى هذا التصويب بمسك الكرة فوق الرأس، بأطراف الأصابع والإبهامان مع ثني الرسغين المرفقين بالقرب من الجسم مع ثني وانفراج قليل للخارج، عند البدء بالتهديف تمد الذراعان للأعلى بحركة انسيابية ثم تدفع الكرة باتجاه السلة، وبتحريك الرسغين للأمام باتجاه السلة، يستعمل هذا النوع من التهديف من قبل لاعبين ذوو درجات العوق العالية لتمتعهم بحركة الجذع والأطراف العليا ويكون من الصعب استخدامه من قبل لاعبي درجات العوق الواطئة. (فرج و عبد الحسين، 2008، صفحة 70) ، انظر الشكل (14)

الشكل رقم 14: يبين التصويب باليدين من فوق الرأس

- **التصويب باليدين من الأسفل:**

يتم هذا التصويب عن طريق توجيه الكرة نحو هدف، يخفض اللاعب الكرة إلى الأسفل مع مد الذراعين، ثم يحركهما للأمام ولأعلى لدفع الكرة بالأصابع نحو الهدف، مع مراعاة النظر إلى الهدف، انظر الشكل (15).

الشكل رقم 15: يبين التصويب باليدين من الأسفل

ب-التصويب من الحركة:

إن تطور لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة مرتبط بتطور أساليب وخطط اللعب الدفاعية والهجومية، وإن تطور أساليب الدفاع حتم على المهاجم أن يكون متمكنا من أداء مهارة التصويب من الحركة، لكي يستغل كل فرصة متاحة للتصويب تحقيقا للفوز الذي هو هدف كل فريق، ومن أنواع التصويب من الحركة والتي تناسب لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة نذكر ما يلي:

- **التصويبة السلمية:**

تعد من الأنواع المهمة والأساسية بلعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة إذ يؤدى هذا النوع من التصويب في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الهدف بعد عمل محاورة بالكرة أو استلام الكرة من زميل له، مما يحتم على اللاعب عند أداء هذه المهارة أن يراعي الوقوع في مخالفة المشي بالكرة، حيث يحق له أن يضع الكرة على فخذيه ويعمل عدتين، سواء أكان ذلك أثناء تقدمه أو عقب إتمامه لحركة المحاورة، وفي هذا النوع من التصويب يجب أن يتعلم اللاعب أداء التصويب بكلتا اليدين وبنفس الكفاءة لأنه يؤدى من مختلف الاتجاهات وبمدافع قريب في أكثر الأحيان (العتوم، 2012، صفحة 29)، كما يمكن أن يؤدى هذا التصويب السلمي بأنماط مختلفة، إلا أن الأساسيات الحركية لهذه الأنماط واحدة، أي تؤدى طبقا لمواقف اللعبة التي تواجه اللاعب أثناء اختراق السلة. (إسماعيل ، 2010، صفحة 49)

ولأجل أداء هذه المهارة باليد اليمنى يواجه اللاعب الجانب الأيمن من الهدف بزاوية (45) حيث تمسك الكرة بأطراف الأصابع لليد اليمنى وتكون مستقرة بين الأصابع والإبهام حيث توضع الكرة في نقطة بين الكتف والعينين الرامية باتجاه السلة بغرض الحصول على مساعدة أكثر للتوازن والسيطرة تمسك الكرة بأصابع اليد اليسرى من الأسفل، والجانب حيث يكون النظر مركزا على اللوحة من الجانب الأيمن ويكون اللاعب مستقرا على الكرسي والجذع منتصب للأعلى من أجل الوصول إلى نقطة التصويب المطلوبة، والظاهر أن هذه الطريقة في التصويب تنفذ حسب درجات الفئات إذ نجد لاعبو الدرجات العالية فئات (3-3.5 و4-4.5) التصويب ينفذ بشكل جيد، ويعود ذلك لإمكانيتهم الجيدة والمرونة في تحريك الذراعان والجذع إذ تدفع الكرة للأعلى بعد وصول الذراع إلى أقصى امتداد باتجاه نقطة التصويب، أما بالنسبة إلى درجات فئات (1-1.5 و2-2.5) نجدهم يدفعون الكرة من أمام الصدر ومن مستوى الأكتاف بسبب ضعف الأطراف العليا والجذع والأمر يرجع لإصابتهم بالشلل النصفي وشلل الأطفال (فرج و عبد الحسين، 2008، صفحة 64)، انظر الشكل (16).

الشكل رقم 16: يبين التصويبة السلمية

- **التصويب الخطافي:**

يستخدم هذا النوع من التصويب من قبل لاعبي الارتكاز، ويؤدى بيد واحدة في الأماكن القريبة من الهدف للتصويب من حالة الحركة أو الثبات، إن أهميته نابعة ليس من كونهن تهديفا يصعب تنفيذه من قبل اللاعبون المعاقون فقط بل لكونه تهديفا يصعب على المدافع إعاقته أو الدفاع ضده (مروان ع.، 2002، صفحة 88) ، ولأداء هذا التهديف باليد اليمنى، يجري اللاعب بالكرسي المتحرك نحو السلة مع مد الذراع اليمين بالكامل خارج الجسم واللاعب متحكم بالكرة، مع ملاحظة أثناء الجري بالكرسي يقوم

اللاعب المعاق دوران بالكرسي باتجاه الهدف مع مرجحة الذراع للأعلى وهي محدودة بالكامل نحو الهدف ولابد أن تكون الكرة في أقصى ارتفاع لها وهي على يد اللاعب المعاق ثم مرجحة مرة ثانية والكرة على اليد باستخدام أصابع اليد الرسغ لأجل جعلها تتابع الكرة بعد (نعيم، 2008، صفحة 64) ، ينفذ التصويب الخطافي من قبل لاعبي درجات العوق العالية الفئتان الثالثة (3-3.5) والرابعة (4-4.5) لما يتمتعون به من تحريك من حيث مرونة للجزء العلوي للجسم والأطراف العليا، بينما ينعدم أداؤه من قبل الفئات الأولى (1-1.5) والثانية (2-2.5) لصعوبة حركة الجزء العلوي من الجسم وقلة حركة الذراعين للأعلى بسبب إصابات الشلل النصفي وشلل الأطفال.

- **التصويب بالمتابعة:**

إن متابعة الكرات المصوبة نحو السلة مسؤولية كل لاعب مهاجم، وعليه أن يتحرك إلى مكان قريب ومناسب من الهدف يتوقع أن يرتد منه الكرة مستخدما في ذلك يد واحدة أو اليدين، وبشرط أن يتم ذلك فور ارتداد الكرة من السلة أو اللوحة، ومتابعة الكرة باليدين أسهل من متابعتها بيد واحدة، إذ أن مساحة التعامل مع الكرة باليدين أكبر من يد واحدة علاوة على زيادة قدرته على التحكم فيها وتوجيهها إلى السلة بدقة أكبر. (معوض ح.، 2003، صفحة 132)

ويعتمد نجاح التصويب باليد الواحدة على التوقيت الجيد لاستقبال الكرة المرتدة بحيث تصل الكرة ويد اللاعب إلى أعلى نقطة لها، أما المتابعة باليدين فتزداد السيطرة على الكرة مما يزيد من دقة المتابعة والتصويب الناجح، وفي هذه الحالة يجب ملاحظة استخدام الكرسي والتدريب عليه جيدا وإتقان حركات المراوغة والخداع والدفاع. (مروان ع.، 2002، صفحة 89)، إن متطلبات دقة التصويب تكمن في الاتزان الجسمي للاعب على كرسيه وسهولة الحركة الانسيابية والتوافق العضلي لاستخدام الكرسي المتحرك من حيث إجادة التصويب، والتوقف المفاجئ والدوران وغير ذلك من الاستخدامات الأخرى، ومن ناحية أخرى يجب ملاحظة صحة قوس طيران الكرة ومسارها المنحني وليس المستقيم وفقا لطريقة دفع الكرة نحو لوحة السلة، كما أن للدفع أهمية كبيرة أثناء التصويب في كرة السلة، حيث يعد المحور الأساسي لمقدار السرعة الابتدائية والتي تحدد زمن الطيران والارتفاع، وبالتالي فإنه يحدد مسار الكرة في الهواء، ويتوقف نجاح التصويب على إجادة استخدام الكرسي، ويعد أكثر المهارات الأساسية اكتسابا بالممارسة، ولذلك ينصح بالتدريب عليه يوميا، أي التدريب المستمر على التصويب بنفس المستوى الذي يؤديه في المباراة، حيث أن وضع الكرة في الهدف لا يأتي إلا من خلال التصويب فقط.. (مروان ع.، 2002، صفحة 90)

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة يحتاجون لمتطلبات بدنية وفق طريقة علمية ممنهجة، لهذا يجب على المدرب معرفة كل الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية خاصة القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة، نظرا لأهميتهما البالغة، غير أن تطبيقهما في الميدان بشكل صحيح يعد أكثر تعقيدا هذا من جهة، ومن جهة أخرى درجة التحكم في حمولتهما (الشدة، الحجم، الكثافة)، ولتحصيل نتائج إيجابية في المنافسات الرياضية في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة لابد من متطلبات مهارية خاصة لاسيما دقة التصويب، والتي تعتبر الفاصل في النتائج والفوز على الخصم، ولإيجاد العلاقة بين الصفتين المذكورتين آنفا ودقة التصويب هذا ما سنعالجه في الجانب التطبيقي.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

اجراءات البحث الميدانية

تمهيد:

من المتعارف في الأبحاث والدراسات العلمية أنها تخضع لمجموعة من الإجراءات المنهجية التي تحدد وتنظم خطوات إنجازها، حيث من الضروري ضبط الموضوع المدروس ضبطا منهجيا علميا سليما من خلال اختيار الطرق المنهجية الصحيحة والمناسبة لطبيعة موضوع البحث. وللقيام بالدراسة الميدانية يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات المنهجية التي تساهم في ضبط الموضوع منهجيا وجعله ذو قيمة علمية، فالبحث في مجاله الميداني لا يعني القيام باختبارات وفقط، انما معالجة كل جوانبه من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات وضبط المتغيرات، ولهذا الغرض قام الباحث بتحديد المنهج الملائم للدراسة والمتمثل في المنهج التجريبي نظرا لأن متغيرات الدراسة قابلة للقياس، كما قام بالدراسة الاستطلاعية التي هي عبارة عن دراسة مصغرة للبحث وتعتبر منطلقا للبحث الميداني، وكذا ضبط متغيرات البحث، الاختبارات المناسبة وأسسها العلمية وضبط الوسائل المختلفة اللازمة للبحث.

1-المنهج المتبع:

ان طبيعة الظاهرة المدروسة هي التي تحدد نوع المنهج المتبع، لأنه مهما كان موضوع البحث فان قيمة النتائج تتوقف على قيمة المناهج المستخدمة. (أنجرس، 2004، صفحة 177)

ولأن كل بحث نظري يستوجب تأكيده ميدانيا، إذا كان قابلا للدراسة، وللقيام بالبحث الميداني على الباحث القيام ببعض الإجراءات المنهجية التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة علمية. وعلى حسب قول "سامي عريقج وخالد حسن مصلح، "يعتبر الأسلوب التجريبي أكثر الأساليب كفاية في الوصول إلى معرفة يوثق بها عندما يستخدم في حل المشكلات. (عريقج، 1999، صفحة 144)

ويعرف المنهج على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة، فتختلف بذلك المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث بلوغه، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة مشكلة الدراسة وفرضياتها. (خفاجة، 2002، صفحة 57)

وقد استخدمنا في دراستنا المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة (قياس قبلي-وقياس بعدي) لملائمته في حل مشكلة بحثنا، والذي يتضمن اجراء التجربة على مجموعة واحدة تخضع للاختبار القبلي ثم يتم ادخال المتغيرات التجريبية، ثم يجري الاختبار البعدي وتقارن درجات الاختبارين القبلي والبعدي لمعرفة دلالة الفروق (راتب، 1999، صفحة 229) ، وتحقيق أهداف وفروض البحث.

2-مجتمع البحث:

لكي يكون البحث مقبولا وقابل للإنجاز لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه(دراسته)، وان نوضح المقاييس المستعملة من اجل حصر هذا المجتمع. (راتب، 1999، صفحة 229)

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لفريق النادي الرياضي للهواة نور المسيلة لرياضة المعاقين (القسم الوطني الأول) اكابر وعددهم (14) لاعبا.

3-عينة البحث:

فهي نموذجا يشمل جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث، تكون ممثلة له بحيث تمثل صفاته المشتركة وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي، خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات (قنديجلي، 1999، صفحة 137) ، حيث تمثلت عينة الدراسة بلاعبي فريق كرة السلة علي الكراسي المتحركة للنادي الرياضي للهواة نور المسيلة لرياضة المعاقين (القسم الوطني الاول) اكابر وتمثلت في (10) لاعبا المبين في الملحق(04)، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، حيث تعتبر العينة العمدية هي التي يتم اختيارها قصدا لاعتقاد الباحث أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا، واعتقاده أنه لو استخدم نوعا آخر من العينات فإنها قد لا تكون ممثلة لخصائص المجتمع كما تمثلها هذه العينة على أن يكون هذا الاعتقاد قائما على أسس علمية وله ما يسوغه وليس على أهواء الباحث ومزاجه الشخصي أو عدم استعداده تكبد الجهد والعناء في البحث كأن يختار الباحث عينته من فئة لديه من الأدلة ما يمكن قبوله على أن أفراد هذه الفئة يحملون خصائص المجتمع ويمثلونه تمثيلا صحيحا بمستوى لا يمكن الحصول عليه عند استخدام أنواع أخرى من العينات. (عطية، 2009، صفحة 104).

الجدول رقم 3: يبين توزيع أفراد عينة الدراسة

الفريق	المجتمع الاصلي	عينة الدراسة	عينة الدراسة الاستطلاعية
النادي الرياضي للهواة نور المسيلة لرياضة المعاقين (القسم الوطني الأول)	14	10	04

المصدر: من إعداد الباحث

- **التعليق على الجدول (3):**

من خلال الجدول رقم (03) يظهر أن توزيع العينة بهذا الشكل يعكس منهجية علمية دقيقة. حيث أن المجتمع الأصلي يتكون من 14 لاعبًا من النادي الرياضي للهواة نور المسيلة لرياضة المعاقين، يمثل المجموعة الكاملة من اللاعبين المتاحين للدراسة. حيث تم اختيار 10 لاعبين ليكونوا العينة الأساسية للدراسة، وهذا يمثل 71% من المجتمع الأصلي، مما يعني أن غالبية اللاعبين قد تم تضمينهم في الدراسة، وهو ما يعزز تمثيل النتائج، تم استبعاد 4 لاعبين لاستخدامهم في الدراسة الاستطلاعية، وهذا الإجراء يضمن أن النتائج المبدئية للاختبارات والأدوات البحثية يمكن اختبارها وتعديلها إذا لزم الأمر قبل تطبيقها على العينة الأساسية، وقد تم تقسيم العينة بهذه الطريقة ليساعد في التحكم في المتغيرات ومنع تأثير نتائج الدراسة الاستطلاعية على الدراسة الأساسية، وهذا ما يزيد من دقة النتائج النهائية، اختيار نسبة كبيرة من المجتمع الأصلي كعينة أساسية يضمن أن تكون النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأكبر، واستخدام جزء من العينة للدراسة الاستطلاعية تمكن الباحث من اختبار أدوات البحث والتأكد من ملاءمتها، مما يحسن من جودة البيانات التي سيتم جمعها من العينة الأساسية، هذا التوزيع يعكس حرص الباحث على تحسين أدوات البحث والتحكم في المتغيرات المختلفة لضمان دقة وموثوقية النتائج النهائية ويعزز من صحة الاستنتاجات التي سيتم التوصل إليها من خلال الدراسة.

الجدول رقم 4: يوضح التجانس لدى افراد عينة الدراسة باستعمال المتوسط الحسابي ومعامل f في كل من الاختبارات المطبقة:

الاختبارات	الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معاملf	Sigالدرجة المعنوية
اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك 10 ثا	واطئة	4.50	0,577	3,60	0.094
	عالية	4,33	1,211		
رمي الكرة المطاط 2 كلغ على الحائط من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك 10 ثا	واطئة	3,50	1,291	0.22	0.645
	عالية	4,50	1,049		
ثني ومد الذراعين على الكرسي حتى التعب	واطئة	15,00	2,582	3.60	0.094
	عالية	15,67	1,211		
ثني ومد الذراعين على العقلة حتى التعب	واطئة	6,75	0,957	0.26	0.620
	عالية	7,00	1,414		
دقة التصويب (التصويب الامامي)	واطئة	16,75	3,862	1.73	0.225

	عالية	14,83	2,787		
دقة التصويب (التصويب الجانبي)	واطئة	13,50	1,291	0.42	0.842
	عالية	13,67	1,366		

المصدر: من إعداد الباحث

الجدول رقم 5: يوضح التجانس لدى افراد عينة الدراسة باستعمال المتوسط الحسابي ومعامل f في كل من الطول والسن والوزن:

		الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معاملf	Sig
01	السن	واطئة	32,25	0,939	0.006	0.93
		عالية	33,17	6,242		
02	الطول	واطئة	164,25	14,104	3.19	0.11
		عالية	164,17	8,612		
03	الوزن	واطئة	68,50	13,699	3.78	0.088
		عالية	62,83	6,080		

المصدر: من إعداد الباحث

- **التعليق على الجدولين (4) و(5):**

من خلال الجدولين (4) و(5) اللذان يقدمان تحليلًا لتجانس أفراد عينة الدراسة من حيث الأداء في الاختبارات البدنية والديموغرافية، حيث يوضح الجدول رقم (4) تجانس الأداء في اختبارات مثل ثني ومد الذراعين والتصويب، حيث تظهر بعض الاختبارات فروقًا في الأداء مثل اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة (Sig = 0.094)، بينما معظم القيم الأخرى تشير إلى عدم وجود فروق معنوية كبيرة.

كما يبين الجدول رقم (5) الذي يعرض التجانس في المتغيرات الديموغرافية كالسن والوزن، مبينًا تجانسًا كبيرًا في متغير السن (F = 0.006) وتفاوتًا أكبر في الوزن (F = 3.19). عمومًا يعكس التجانس العام بين أفراد العينة موثوقية نتائج الدراسة وقابليتها للتعميم، مع الإشارة إلى أهمية تحليل العوامل المؤثرة بعمق لضمان فهم شامل لأداء اللاعبين.

4-متغيرات البحث:

تستخدم المتغيرات للتعبير عن المفاهيم والتكوينات، كما أنها تعتبر في نفس الوقت المؤشرات التي يمكن عن طريقها قياس كل المفاهيم والتكوينات، فالمتغير بالمعنى العلمي في مجتمع ما هو مجموعة الخواص والصفات الجامعة المانعة داخل هذا المجتمع. (رجاء محمود، 2006، صفحة 57)، فإن أي

دراسة ميدانية تتطلب من الباحث ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة، ومن جهة أخرى عزل بقية المتغيرات الدخيلة.

ونجد في هذه الدراسة ثلاثة أنواع من المتغيرات نحددها فيما يلي:

4-1 المتغير المستقل:

يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي، وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب او أحد الاسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (راتب، 1999، صفحة 219) ، وفي بحثنا هذا يتمثل المتغير المستقل في الوحدات التدريبية المقترحة.

4-2 -المتغير التابع:

هو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل. (سوزان، 1999، صفحة 75)، وفي هذا البحث يتمثل المتغير التابع في القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة ودقة التصويب.

4-3-المتغيرات الدخيلة أو المشوشة:

وهي جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على المتغير المستقل حتى تغير النتيجة الا وهي المتغير التابع، وهي مرتبطة بعملية الضبط، وفي مجال التربية البدنية والرياضية فإن المتغيرات المشوشة عديدة جدا، لان السلوك الانساني في المجال الرياضي يتميز بالتعدد والتنوع (عبد اليمين و أحمد، 2009، صفحة 141) ، وعلى هذا يجب على الباحث ضبط أو تثبيت هذه المتغيرات، والتي تتمثل في هذا البحث فيما يلي:

- وقت إجراء الاختبارات: حيث تم إجراء الاختبارات في نفس الوقت الذي تم فيه تطبيق الحصص التدريبية للبرنامج .
- مكان إجراء التدريبات هو نفسه طيلة فترة تطبيق البرنامج .
- يتم إجراء الحصص التدريبية للعينة في نفس التوقيت.

5-مجالات البحث:

5-1-المجال البشري:

شملت عينة البحث التي أجريت عليها الدراسة على لاعبي فريق كرة السلة على الكراسي المتحركة للنادي الرياضي للهواة نور المسيلة لرياضة المعاقين (القسم الوطني الأول) ذكور والبالغ عددهم 10 لاعبين، حيث تم استبعاد (04) لاعبين لمشاركتهم في الدراسة الاستطلاعية.

5-2-المجال المكاني :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والدراسة الفعلية وكل الاختبارات القبلية والبعدية للعينة وتطبيق البرنامج التدريبي في قاعة متعددة الرياضات بورزق عبد الحميد المسيلة.

5-3-المجال الزمني:

تمت الدراسة خلال الموسم 2024/2023م، حيث طبقت الوحدات التدريبية المقترحة خلال الفترة الممتدة من 2023/11/12 الى غاية 2024/01/04.

6-أدوات ووسائل جمع البيانات:

إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في إنجاز أي بحث علمي تعتبر من بين الضروريات التي يقوم عليها أي بحث، وخاصة فيما يخص تطبيق البرنامج التدريبي وإجراء الاختبارات الواجب القيام بها في البحث، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على عدة وسائل فيما يخص تطبيق البرنامج التدريبي وكذا إجراء الاختبارات الميدانية، والتي تمثلت فيما يلي:

6-1-الأدوات البيبليوغرافية:

- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة.
- شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت).
- استمارة الاستبانة.
- استمارة تسجيل درجات الاختبارات.
- فريق العمل المساعد.

6-2-الأدوات البيداغوجية المستعملة:

- ملعب كرة السلة قانوني.
- كرات السلة عدد (10) قانونية من ناحية الوزن والمحيط.
- كرات طبية مختلفة الاوزان عددها (12)
- كرات مطاطية (02) كلغ عددها (08).
- جهاز للتدريب بالأثقال (ملتجم) صيني المنشأ.
- الأقمعة عدد (30).

- حاسبة يدوية (casio) ياباني المنشأ.
- كراسي متحركة خاصة بالمعاقين إيطالية المنشأ.
- شريط قياس مع لاصق وطباشير.
- ساعة توقيت عدد (02) نوع (sewan) صينية المنشأ.
- صفارة عدد (02) نوع (fox) صينية المنشأ.
- كاميرا فيديو نوع (samsung) كورية المنشأ.

7-الاختبارات البدنية:

الاختبارات عبارة عن أدوات قياس تستعمل باستمرار في حالات التجريب، وهي تسمح بالحصول على بعض خصائص عناصر التجربة ويمكن لهذه الاختبارات أن تأخذ أشكالا أخرى...إن إعداد أي اختبار يتضمن الطريقة التي يجب أن تخضع لها العناصر، القيام بذلك النشاط، حل تلك المشكلة أو ذلك المردود المنتظر الخ. لكي يكون البحث مقبولا وقابل للإنجاز لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه(دراسته)، وان نوضح المقاييس المستعملة من اجل حصر هذا المجتمع. (انجرس، 2004، صفحة 270)

وفي دراستنا اعتمد الباحث على الاختبارات البدنية التي حققت اعلى نسبة من أراء المحكمين، وتعتبر كأحد أشكال أدوات جمع البيانات الأكثر استعمالا في تقييم وقياس القدرات البدنية المبرمجة والحصول على نتائج دقيقة.

7-1-الاختبارات المقترحة لقياس القوة المميزة بالسرعة عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة:

7-1-1-الاختبار الاول:

السحب على العقلة من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك (10) ثانية.

- **هدف الاختبار**: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والأكتاف.
- **الأدوات**: العقلة، صفارة إطلاق، مثبتات العجلات الخلفية، مسجل، ميقاتي، ساعة.
- **شروط الأداء**: يجب أن يكون ارتفاع العقلة مناسبا بحيث يمكن لمسها بواسطة رفع الذراعين عاليا من وضع الجلوس على الكرسي، ويعطى للمختبر محاولة تجريبية كإحماء وتكيف للاختبار، ويقوم المسجل بعد عدد مرات التكرار ويقوم الميقاتي بالإشارة لبدء وانتهاء (10) ثانية.
- **طريقة الأداء**: يقف المختبر بالكرسي المتحرك تحت العقلة ويقوم بمسكها باليدين بحيث يكون الكفان باتجاه المختبر وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالسحب للأعلى بالذراعين حتى يلمس الصدر العقلة، ثم

يقوم بعملية مدهما حتى تلمس المقعدة الكرسي ويستمر بالأداء لمدة (10) ثانية ويعطى للمختبر محاولة واحدة.

- **التسجيل:** يتم تسجيل عدد مرات تكرار الأداء الصحيح خلال (10) ثانية. (صالح، 2003، صفحة 147)

الشكل رقم 17: يبين اختبار السحب على العقلة من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك (10) ثانية.

7-1-2-الاختبار الثاني:

دفع كرة مطاطية (2كلغ) باليدين على الحائط (10ثانية) من وضع الجلوس على الكرسي.

- **هدف الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- **الأدوات:** حائط أملس بارتفاع 2 متر وعرض 3متر، حيث يرسم خط على الحائط بارتفاع 1متر عن الأرض وبعرض 3متر، ويتم رسم خط على الأرض بطول 3متر عن الحائط حيث يمثل هذا الخط نقطة البداية، كرة مطاطية (2كلغ)، صفارة إطلاق، مثبتات للعجلات الخلفية، مسجل، مساعد، ميقاتي، ساعة الإيقاف، ويعطى للمختبر محاولة تجريبية كالإحماء وتكييف على الاختبار، يقوم المساعد بعملية تثبيت الكرسي أثناء عملية أداء الاختبار، يقوم المسجل بعد عدد مرات التكرار، يقوم الميقاتي بإعطاء إشارة البدء والانتهاء (10) ثانية.
- **موصفات الأداء:** يقف المختبر بالكرسي المتحرك خلف خط البداية وبيديه الكرة المطاطية، وعند سماع إشارة البدء يقوم بدفع الكرة باليدين على الحائط، حيث يكون مستوى دفع الكرة فوق الخط الموجود على الحائط ويستمر الأداء (10 ثانية) ويعطى للمختبر محاولة واحدة.
- **التسجيل:** يتم تسجيل عدد مرات تكرار الأداء الصحيح خلال (10) ثانية. (صالح، 2003، صفحة 147)

الشكل رقم 18: يبين اختبار دفع كرة مطاطية (2كلغ) باليدين على الحائط (10ثانية) من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك.

7-2-الاختبارات المقترحة لقياس مداومة القوة عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة:

7-2-1-الاختبار الاول:

ثنى ومد الذراعين من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك حتى التعب.

- هدف الاختبار: قياس مداومة القوة للذراعين والأكتاف.
- الأدوات: صافرة إطلاق، مثبتات للعجلات الخلفية، مسجل، مساعد، استمارة تسجيل.
- الإجراءات المتخذة: يعطى للمختبر محاولة تجريبية كإحماء وتكيف للاختبار، يقوم المساعد بعملية تثبيت الكرسي أثناء عملية أداء الاختبار، يقوم المسجل بعد عدد مرات التكرار.
- **موصفات الأداء:** من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك يقوم المختبر بالاستناد على جانبي الكرسي بحيث تكون الذراعين بامتداد كامل وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بثني الذراعين ومن ثم مدهما.

حيث يتم الثني حتى الوصول الى الجلوس على الكرسي ومد الذراعين حتى تصل أقصى امتداد لها حيث يرتفع الجسم عن بطانة الكرسي ويستمر المختبر بالأداء حتى التعب.

- **التسجيل:** يتم تسجيل عدد مرات تكرار الأداء الصحيح حتى التعب. (عويليجة، 2007، صفحة 128) كما هو موضح في الشكل (19).

الشكل رقم 19: يبين اختبار ثنى ومد الذراعين من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك حتى التعب.

7-2-2-الاختبار الثاني:

مد الذراعين على العقلة لحد التعب (الشد للأعلى).

- **هدف الاختبار:** قياس مداومة القوة لعضلات اليدين والكتفين القابضة.
- **الأدوات:** جهاز عقلة أو عارضة أفقية.
- **مواصفات الأداء:** يتخذ المختبر وضع التعلق على العقلة بالذراعين بحيث تكون قبضة اليد (بالمسك من الأسفل) والمسافة بين اليدين بأتساع الكتف والجسم بكامل امتداده، يبدأ المختبر برفع جسمه للأعلى حتى يصل الذقن إلى مستوى العارضة بدون المرجحة بالجسم أو الرجلين، ثم يقوم المختبر بعودة جسمه للوضع الأصلي، يكرر هذا الأداء أكبر عدد ممكن حتى التعب.
- **التسجيل:** يحسب عدد مرات الأداء الصحيح. (مروان، 2002، صفحة 157)، انظر الشكل (20)

الشكل رقم 20: يبين اختبار مد الذراعين على العقلة لحد التعب (الشد للأعلى).

7-3-الاختبارات المهارية المقترحة لقياس دقة التصويب عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة:

7-3-1-الاختبار الاول:

التصويب الأمامي على السلة.

- **هدف الاختبار:** قياس دقة التصويب.
- **الأدوات والوسائل:** عدد كاف من الكرات، ملعب كرة السلة، سلة.
- **موصفات الأداء:** يعطى كل لاعب 15 محاولة للتسديد على جانبي خط الرمية الحرة وفي خط الرمية الحرة، ويقوم اللاعب بتسديد الكرة نحو السلة.
- **طريقة التسجيل:** يمكن للاعب أن يؤدي التصويب بيد واحدة أو باليدين معا بأي طريقة من طرق التصويب، لكل لاعب الحق في (05) تصويبات من كل مركز فإذا دخلت الكرة من دون لمس للحلقة أو لوحة السلة يمنح اللاعب درجتين، أما إذا دخلت الكرة مع لمس حلقة السلة أو اللوح يمنح اللاعب درجة واحدة وان لم تدخل الكرة يمنح اللاعب صفر نقطة عند تسجيل اللاعب 15 تصويبه متتالية تحسب له الدرجة الكلية 30 نقطة، من كتاب عالم كرة السلة. (أحمد، 2012، صفحة 15) مع تعديل واستبدال التصويب من القفز بالتصويب من الكرسي المتحرك، كما هو موضح في الشكل (21).

الشكل رقم 21: يبين اختبار التصويب الامامي على السلة

7-3-2-الاختبار الثاني:

التصويب الجانبي على السلة:

- **هدف الاختبار:** قياس مهارة التصويب عن طريق أداء تصويبات نحو السلة من مكان محدد على أحد جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب.
- **الأدوات اللازمة:** ملعب كرة سلة وكرة سلة.
- **وصف الأداء:** يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب وعلى بعد (6 م) من مركز السلة باليدين أو باليد الواحدة، على أن يقوم بأداء (10) تصويبات من أحد جوانب السلة، ثم ينتقل للجانب الآخر، ويسمح للمختبر بأن يؤدي بعض الرميات على سبيل التجريب.
- **التسجيل:** تحسب درجتان لكل تصويبه (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة حلقة السلة، ودرجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة حلقة السلة ولا تدخل، ولا تحسب درجات لكل التصويبات التي تلمس فيها لوح الحلقة ولا تدخل السلة. (مروان إ.، 2002، صفحة 169)

الشكل رقم 22: يبين اختبار التصويب الجانبي على السلة

8-الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراءات البحث وبصفة خاصة في البحوث الميدانية للقيام بدراسة استطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث (منسي، 2003، صفحة 64)، والتجربة الاستطلاعية ينفذها الباحث للتعرف أكثر على أفراد العينة ومعاينة الأجواء والوسائل المتوفرة، فهي تساعده في تسهيل عملية الإجراء والتطبيق لأداة الدراسة، كما يمكنه معرفة الظروف المحيطة بالإنجاز والتطبيق.

حيث مر الباحث بعدة مراحل منها:

المرحلة الأولى: ابتداء من 2020/12/20 الى غاية 2021/12/30.

تم التحديد النهائي لموضوع الدراسة بالتنسيق مع الأستاذ المشرف والموافقة عليه من طرف الأساتذة أعضاء المجلس العلمي على المشروع.

- كما تم تجميع المادة العلمية من مراجع ومصادر ودراسات سابقة متعلقة بموضوع الدراسة.
- تم الحصول على طلب تسهيل بمهمة من طرف إدارة معهد التربية البدنية والرياضية عن طريق المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية.
- برمجة لقاءات مع مدرب الفريق لشرح أهداف الدراسة ومحتوى الوحدات التدريبية والاختبارات البدنية والمهارية المراد تطبيقها على لاعبي الفريق حتى تكون لهما صورة واضحة عن الاجراءات المتبعة، وإقناع المدرب بأهمية الوحدات التدريبية وكيفية تطبيقها.
- القيام بزيارة تفقدية من أجل الحصول على معلومات وبيانات تخص عينة الدراسة (قياسات الطول، الوزن، والسن، والتصنيف الطبي، وقياس النبض اثناء الراحة).

- تفقد الوسائل والأجهزة الرياضية والأوقات المتاحة لاستغلال القاعة الرياضية حتى يتسنى لنا اختيار التمرينات الأنسب والممكنة في التطبيق من حيث الوسائل .
- برمجة حصة مع عينة البحث من اجل حساب (RM) (وتعني أكبر ثقل يستطيع حمله اللاعب مرة واحدة) لبعض التمارين المراد تطبيقها.
- تم عرض الاختبارات البدنية والمهارية، وكذا التمارين والوحدات التدريبية المقترحة للترشيح من طرف مجموعة من الدكاترة والمختصين في التدريب الرياضي والنشاط البدني الرياضي المكيف التنافسي.

بعد ذلك تم تحديد الاختبارات المناسبة لقياس الصفات البدنية والمتطلبات المهارية في دراستنا بدقة وتسجيل الاختبارات التي كانت عليها اتفاق من طرف المحكمين بأكبر نسبة.

المرحلة الثانية: فقد تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على (04) لاعبين من نفس أفراد مجتمع البحث الأصلي، والذي يتمثل في فريق كرة السلة على الكراسي المتحركة للنادي الرياضي للهواة نور المسيلة لرياضة المعاقين (القسم الوطني الاول)، وتم اختيارها بالطريقة العشوائية، وكانت أيام (الخميس، الجمعة، السبت) المصادفة (19-20-2023/10/21) في تمام الساعة الرابعة ونصف مساءا، اذ تضمن اليوم الأول (الاختبارات البدنية –مداومة القوة–) واليوم الثاني (الاختبارات المهارية – دقة التصويب–)، واليوم الثالث(الاختبارات البدنية –القوة المميزة بالسرعة–)، وتم إعادة الاختبارات على نفس العينة وفي نفس المكان وعلى الساعة الرابعة ونصف بعد أسبوع (26-27-2023/10/28)، حيث تضمن اليوم الأول (الاختبارات البدنية –مداومة القوة–) واليوم الثاني (الاختبارات المهارية – دقة التصويب–)، واليوم الثالث (الاختبارات البدنية –القوة المميزة بالسرعة–).

8-1-الاستفادة من الدراسة الاستطلاعية:

ان الهدف الرئيسي والمباشر للقيام بهذه التجربة ضبط وتحديد الأسس العلمية للاختبارات والتي تتمثل في الثبات، الصدق والموضوعية، كما أن هذه التجربة ساعدت الباحث في التعرف على بعض النقاط المهمة قبل تطبيق الوحدات التدريبية، والتي تمثلت فيما يلي:

- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذه للاختبارات الخاصة بالصفات البدنية والمتطلبات المهارية، وخاصة فيما يتعلق بالجوانب التنفيذية للاختبارات ومدى تقبل واستيعاب أفراد العينة لهذه الاختبارات.
- توفير الوسائل المناسبة لإجراء الاختبارات.
- معرفة الصعوبات الممكن الوقوع فيها ووضع الإجراءات اللازمة للتكيف معها.

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- معرفة الزمن اللازم لإجراء الاختبارات.
- تهيئة فريق العمل المساعد وتفهمه لإنجاز مهامه وفق اهداف البحث.

9-الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

ان الدور الإيجابي المهم الذي تؤديه الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية) في النتائج التي يمكن الحصول عليها، ومن واجب الباحث التأكد من الأسس العلمية للاختبارات من اجل ان يستطيع اجراء التجربة الرئيسية.

9-1-ثبات الاختبار:

يعني ثبات الاختبار أنه إذا ما أعيد الاختبار في نفس الظروف يعطي نتائج معنوية أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار. (عبد المجيد، 1999، صفحة 70)

فالثبات بمعنى ان يخلو الاختبار من الأخطاء غير المنظمة التي يتعرض لها القياس، اي خلوه من الأخطاء العشوائية التي تضاعف ثبات الاختبار، مثل عدم وضوح مفردات الاختبار او انخفاض دافعية مختبرين، فضلا عن التخلص من الأخطاء المنتظمة، ولغرض معرفة نقاء الاختبارات من الأخطاء، عمد الباحث الي اختيار عينة التجربة الاستطلاعية التي أجريت عليها الاختبارات محل الدراسة، ثم اعادها عليهم بعد مرور سبعة أيام، ومن ثم معالجة البيانات الخاصة بالاختبارات احصائيا من خلال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج درجة الثبات، كما هو مبين في الجدول الاتي:

الجدول رقم 6: يمثل معامل الثبات والصدق لاختبارات عينة البحث

الصفات البدنية والمهارية	الاختبارات قيد الدراسة	الثبات	الصدق
مداومة القوة	ثني ومد الذراعين على الكرسي لحد التعب	0.90	0.94
	ثني ومد الذراعين على العقلة لحد التعب	0.85	0.92
القوة المميزة بالسرعة	ثني ومد الذراعين على العقلة من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك لمدة 10 ثا	0.85	0.92
	رمي الكرة المطاطية 2 كلغ على الحائط من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك لمدة 10 ثا	0.88	0.93
دقة التصويب	التصويب الامامي	0.75	0.86
	التصويب الجانبي	0.90	0.94

المصدر: من إعداد الباحث

التعليق على الجدول رقم (06):

من خلال الجدول رقم (06) الذي يعرض معاملات الصدق والثبات لاختبارات عينة البحث، حيث يعكس دقة وموثوقية هذه الاختبارات في قياس ما وُضعت لقياسه. وتظهر قيم الصدق التي تتراوح بين (0.86 و0.94) أي أن الاختبارات تتمتع بمستوى عالٍ من الصدق، وهذا يعني أنها تقيس المتغيرات المستهدفة بشكل جيد. بالمثل تظهر قيم الثبات مرتفعة تتراوح بين (0.75 و0.90) أي بمعنى أن النتائج التي يمكن الحصول عليها من هذه الاختبارات هي نتائج موثوقة ويمكن تكرارها. هذا يعزز من صحة البيانات التي تم جمعها باستخدام هذه الاختبارات ويزيد من مصداقية نتائج الدراسة بشكل عام، مما يجعل النتائج قابلة للتعميم والاستفادة منها في مجالات أخرى مشابهة.

9-2-صدق الاختبار:

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بدلا منه أو بالإضافة إليه، فمثلا عند وضع اختبار لقياس القوة، يجب أن يقيس القوة للعينة المراد تحديد هذه الصفة لديها، ولا يقيس التحمل مثلا بدلا منها أو بالإضافة إليها. (عبد اليمين و أحمد، 2009، صفحة 105)

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الطالب الصدق الظاهري إذ تم عرض الاختبارات على مجموعة من الدكاترة ذوي الخبرة والاختصاص لأخذ وجهات نظرهم والاستفادة من آرائهم ومدى شمول الاختبارات لمشكل الدراسة وتحقيق أهدافها، وقد اجمعوا على ان هذه الاختبارات تتمتع بدرجات صدق عالية، وقد وافق عليها أكثر من 95% من المحكمين واجمعوا على ملائمة الأداة لغرض الدراسة،

اذ يعد الصدق من اهم الصفات التي لابد ان يتصف بها الاختبار الجيد، فالاختبار الذي لا يتمتع بنسب عالية من الصدق لا يمكنه ان يؤدي دوره الفعال، لذا استخدم الباحث صدق المحتوى الذي يعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانيات تمثيل الاختبار لمحتويات عناصرها، فضلا عن استخراج الصدق الذاتي للثبات والذي يعني الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو مبين في الجدول (06) أعلاه.

9-3-موضوعية الاختبارات:

يتصف الاختبار الجيد بالموضوعية ويقصد بالاختبار الموضوعي بتلك الاختبار المجرد والغير متحيز حيث انه يعطي النتائج نفسها مهما تغير المصححون أي ان النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح او شخصيته.

يعتبر الاختبار موضوعيا إذا ما أعطى نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين، كما يقصد بموضوعية الاختبار عندما يكون لأسئلته أو وضعياته الاختبارية نفس المعنى والاجابة ونفس التجاوب من مختلف أفراد العينة التي يطبق عليها الاختبار. (خفاجة، 2002، صفحة 16)، وبالتالي فإن الاختبارات التي تم وضعها في هذه الدراسة لا توجد فيها أي صعوبة للتطبيق سواء من قبل الباحث أو المبحوثين، وبعيدة عن التأويل الذاتي بل تتميز بموضوعية تامة.

10-الاختبارات القبلية:

تم القيام بالاختبارات القبلية على عينة البحث حيث من خلالها يتم تثبيت الظروف الخاصة بالاختبار من حيث المكان والزمان وطريقة اجراء الاختبارات من اجل الالتزام بنفس الظروف او ما يشابهها قدر الإمكان عند اجراء الاختبارات البعدية، وكانت أيام (الاحد، الاثنين، الثلاثاء) المصادفة (05-06-2023/11/07) في تمام الساعة الرابعة ونصف مساءا، اذ تضمن اليوم الأول (الاختبارات البدنية -مداومة القوة-) واليوم الثاني (الاختبارات المهارية -دقة التصويب-)، واليوم الثالث (الاختبارات البدنية -القوة المميزة بالسرعة)، حيث تم العمل تحت اشراف الباحث وفريق العمل المساعد.

11-الوحدات التدريبية المقترحة:

حيث طبقت الوحدات التدريبية المقترحة خلال الفترة الممتدة من 2023/11/12 الى غاية 2024/01/04.

11-1-الإطار العام للوحدات التدريبية المقترحة:

يعتبر بناء الوحدات التدريبية المقترحة من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن التخطيط الجيد للوحدات التدريبية المبنية وفق قواعد وأسس علمية هو الضامن الوحيد لأحداث النمو والتطور المطلوب، حيث تضمن الارتقاء بمستوى الرياضي.

11-2-بناء الوحدات التدريبية المقترحة:

اعتمد الباحث خلال مرحلة بناء الوحدات التدريبي المقترح على تحديد الهدف المسطر، والذي يهدف الى تطوير القوة المميزة بالسرعة وتطوير مداومة القوة، وايجاد علاقتهما بدقة التصويب، وذلك من خلال الاطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تطرقت الي بناء وحدات تدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة وصفة مداومة القوة بصفة عامة وفي كرة السلة علي الكراسي المتحركة بصفة خاصة، ثم تم اختيار التمارين والاختبارات المناسبة، والتي تم ترشيحها بواسطة مجموعة الخبراء والمختصين من دكاترة وأساتذة جامعيين، وعليه تم اختيار الاختبارات التي فاقت نسبتها 80% ترشيحا، والجدول (07) يوضح ذلك:

الجدول رقم 7: يمثل نسب ترشيح الاختبارات من طرف المحكمين

الصفات البدنية والمهارية	الاختبارات	وحدة القياس	العدد	العدد	النسبة المئوية لكل اختبار
			يرشح	لا يرشح	
القوة المميزة بالسرعة	السحب على العقلة (10 ثانية) من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك.	العدد/الثانية	07	00	%100
	دفع كرة مطاطية (2كلغ) باليدين على الحائط (10ثانية) من وضع الجلوس على الكرسي	العدد/الثانية	07	00	%100
مداومة القوة	ثنى ومد الذراعين من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك حتى التعب.	عدد المرات	07	00	%100
	مد الذراعين على العقلة لحد التعب (الشد للأعلى).	عدد المرات	06	01	%85.71
دقة التصويب	التصويب الأمامي على السلة.	عدد النقاط	07	00	%100
	اختبار التصويب الجانبي.	عدد النقاط	07	00	%100

المصدر: من إعداد الباحث

التعليق على الجدول رقم (07):

الجدول رقم (07) يعرض نسب ترشيح المحكمين للاختبارات المستخدمة في الدراسة، مما يبرز التوافق الكبير بين المحكمين على صلاحية هذه الاختبارات. حيث تتروح نسب الترشيح بين 86% و100%، مما يشير إلى قبول واسع وثقة عالية في فعالية هذه الاختبارات لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين. وهذه النسب المرتفعة تعكس مدى ملاءمة ودقة الاختبارات في تقييم المتغيرات المستهدفة بالدراسة، وتعزز من مصداقية الأدوات المستخدمة في جمع البيانات، وبالتالي تزيد من موثوقية وصحة النتائج النهائية للدراسة.

11-3-تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة:

حيث طبقت الوحدات التدريبية المقترحة اثناء فترة التحضير البدني الخاص، وتحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمارين المقترحة وكان عددها تسع (09) تمارين لكل من القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة، المدة الزمنية لتطبيق الوحدة التدريبية المقترحة (1سا /1سا و30د)، انظر الملحق رقم (10).

11-4-طرق التدريب المطبقة في الوحدات التدريبية المقترحة:

- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة كبير الحجم صغير الشدة بالأسلوب الدائري وكانت الشدة (50% إلى 60%) في التدريب بالمقاومات و(60% إلى 80%) اثناء الجري.
- وطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة صغير الحجم كبير الشدة بالأسلوب الدائري وكانت الشدة (60% إلى 80%) اثناء التدريب بالمقاومات و(80% إلى 90%) اثناء التدريب بالجري. (العبيدي و عبد المالكي، 2011، صفحة 102)
- وبأسلوب التموج خلال الوحدات التدريبية.
- ولتقنين شدة الحمل استعملنا معادلة كارفونين:
- تحسب على النحو التالي: **220-عمر اللاعب= النبض القلبي الأقصى.**

النبض القلبي المستهدف= (النبض القلبي الأقصى-النبض القلبي اثناء الراحة) × الشدة % +النبض القلبي اثناء الراحة. (عماد، 2001، صفحة 66)

11-5-مدة الوحدات التدريبي المقترحة:

تم تحديد مدة الوحدات التدريبي المقترحة ب (08) أسابيع، بواقع (03) حصص تدريبية أسبوعيا يوم الأحد، الثلاثاء، الخميس، وبذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح

(24) حصة تدريبية، وهذا يعني ان البرنامج التدريبي استغرق مدة شهرين، وكان توزيع الوحدات التدريبي المقترحة خلال مدة تطبيق البرنامج كما هو موضح في الجدول: رقم (08).

الجدول رقم 8: توزيع الوحدات التدريبي المقترحة خلال مدة تطبيق البرنامج

الاسابيع	الوحدات التدريبية المطبقة		
الاول	القوة المميزة بالسرعة	القوة المميزة بالسرعة	القوة المميزة بالسرعة
الثاني	القوة المميزة بالسرعة	القوة المميزة بالسرعة	القوة المميزة بالسرعة
الثالث	مداومة القوة	مداومة القوة	مداومة القوة
الرابع	مداومة القوة	مداومة القوة	مداومة القوة
الخامس	مداومة القوة	مداومة القوة	مداومة القوة
السادس	القوة المميزة بالسرعة	القوة المميزة بالسرعة	القوة المميزة بالسرعة
السابع	القوة المميزة بالسرعة	القوة المميزة بالسرعة	القوة المميزة بالسرعة
الثامن	مداومة القوة	مداومة القوة	مداومة القوة

المصدر: من إعداد الباحث

12-الاختبارات البعدية:

حيث تم القيام بالاختبارات البعدية على عينة البحث في نفس الظروف الخاصة بالاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان وطريقة اجراء الاختبارات، وكانت أيام (الاحد، الاثنين، الثلاثاء) المصادفة (07-08-2024/01/09) في تمام الساعة الرابعة ونصف مساءا، اذ تضمن اليوم الأول (الاختبارات البدنية -مداومة القوة-) واليوم الثاني (الاختبارات المهارية -دقة التصويب-)، واليوم الثالث (الاختبارات البدنية -القوة المميزة بالسرعة-)، حيث تم العمل تحت اشراف الباحث وفريق العمل المساعد والمكون من أساتذة تعليم ثانوي وطلبة دكتوراه، بالإضافة الى المدرب.

13-الوسائل الإحصائية المستعملة:

استعملنا الحزمة الاحصائية SPSS اصدار2022.

- النسبة المئوية (%) .
- مقياس النزعة المركزية: ويتمثل في المتوسط الحسابي.
- مقاييس التشتت: ويتمثل في الانحراف المعياري.
- مقاييس العلاقة بين المتغيرات (الارتباط) ويتمثل في
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.

- مقاييس الدلالة ويتمثل في اختبار الدلالة ت
- اختبار (f) .

14-صعوبات البحث:

خلال القيام بالبحث واجه الطالب الباحث جملة من الصعوبات لعل أهمها:

- الحجر الصحي كإجراء احترازي للوقاية من تفشي وباء فيروس كورونا.
- تعليق النشاطات الرياضية، وغلق الجامعات بسبب جائحة كورونا.
- عدم التمكن من استعارة بعض الكتب في مجال التخصص من بعض جامعات الوطن.
- عدم التمكن من استِّرجاع كل الاستمارات التحكيمية الموزعة على الخبراء والمحكمين.
- تزامن وقت تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة مع نهاية الموسم مما اخرنا لتطبيق البرنامج الى بداية الموسم 2023-2024.

خلاصة:

حاولنا من خلال هذا الفصل وضع تصور شامل لسيرورة البحث من خلال الوقوف على متطلباته بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث وحجم العينة وكيفية اختيارها، ثم مجالات البحث بالإضافة الى الأدوات المناسبة لجمع البيانات سواء ما تعلق بالاختبارات البدنية او المهارية، واستخراج سيكومترية كل أداة من خلال الدراسة الاستطلاعية، مع ضبط المتغيرات والتحكم فيها وبهذا أمكن الحصول على نتائج صادقة تعطي تصورا حقيقيا لمشكلة البث والوصول الى أفضل النتائج، كما تطرقنا أيضا الى اختيار الطرق والوسائل الاحصائية التي تساعدان في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج، والاسس العلمية للاختبارات المستخدمة.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

تمهيد:

سنقوم من خلال هذا الفصل بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والمتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفاسير لحل الاشكالية المطروحة، ولقد حرصنا أن تكون عملية التحليل والمناقشة بطريقة علمية ومنظمة حيث سنقوم بعرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة وتحليلها وفق الاساليب الاحصائية والهدف من هذه العملية هو تحويل النتائج الميدانية الى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها مستقبلا في انجاز دراسات أخرى ذات صلة بالموضوع.

1-عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

أسفر التحليل الإحصائي للبيانات على النتائج التالية مرتبة حسب تساؤلات الدراسة:

1-1- عرض وتحليل وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي لأفراد المجموعة التجريبية تعزى لتطبيق الوحدات التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

لفحص هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة واختبار (ت) والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم 9: المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار (ت) لأفراد عينة الدراسة لتطبيق الوحدات التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

الاختبارات	العينة	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		ت المحسوبة	نسبة التطور	sig	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي				
اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك لمدة 10 ثا	10	4.40	6.20	0.96	1.13	3.85	%40	0.04	دال
رمي الكرة المطاطية 2 كلغ على الحائط من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك 10 ثا	10	4.10	6.80	1.19	1.61	6.02	%65	0.00	دال

المصدر: من اعداد الباحث

- دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).
- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى حرية (ن-1) =1,83

1-1-1- تحليل نتائج الفرضية الاولى:

يبين الجدول رقم (09) أن متوسط الحسابي لاختبار ثني ومد الذراعين على العقلة من الكرسي 10ثا قد بلغ (4.40) وبانحراف معياري (0.96) في القياس القبلي و(6.20) بانحراف معياري قدر بـ (1.13) للقياس البعدي حيث كانت ت المحسوبة في القياس البعدي لاختبار ثني ومد الذراعين على العقلة من الكرسي 10ثا (3.85) ومستوى الدلالة (0.04) اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك 10 ثا.

اما بالنسبة لاختبار رمي الكرة المطاطية 2 كلغ على الحائط من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك 10ثا، فكان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (4.10) وبانحراف معياري قدر ب (1.19) والمتوسط الحسابي للقياس البعدي فكان (6.80) وبانحراف معياري (1.61) وكانت ت المحسوبة (6.02) عند مستوى الدلالة 0.00، مما يعني أن الفروق بين القياسات القبلية والبعدية ليست عشوائية بل ناتجة عن فعالية البرنامج التدريبي. هذا يؤكد أن الوحدات التدريبية كانت فعالة بشكل كبير في تحسين القوة المميزة بالسرعة لهؤلاء اللاعبين.

1-1-2-تفسير نتائج الفرضية الأولى:

يبين الجدول (09) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في متغيرات البحث قيد الدراسة الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة انه هناك فروقا معنوية في نتائج الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية.

حيث تبين أن الوحدات التدريبية وما احتوته من تمرينات والتي ركزت على تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة وطبقت على عينة البحث بأسلوب علمي دقيق من خلال متابعة اداء التمارين والتدقيق في وقت الراحة والعمل من خلال تطبيق الوحدات قبل تطبيق الاختبارات البعدية للدراسة وهذا ما يؤكد عليه (علاوي 1979) إذ يشير إلى أن مثل هذه التمرينات "تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس". (محمد حسن، 1979، صفحة 227)

ان الوحدات المطبقة قد أسهمت وبشكل ملحوظ في تطور القوة المميزة بالسرعة وهذا ما أظهرته النتائج والقياسات عند مقارنة النتائج قبل تطبيق الوحدات التدريبية وبعدها حيث يرى الباحث هنا ان إنتاج

أكبر قوة في أقل زمن ممكن يساهم في زيادة دفع الكرسي للأمام والناتج عن سرعة بسط العضلات العاملة الناتجة عن تدريبها وتكيفها على تقليل زمن التقصير والتطويل أثناء القيام بالدفع والتحرك بالكرسي الأمر الذي يعمل على التأثير في اداء الكثير من المهارات، ويرى الباحث ان الوحدات التدريبية المقترحة تعمل على تحسين سرعة العضلة في الانبساط والانقباض وهذا يدل على تحسن القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العلوية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بصفة عامة وعلى افراد عينة الدراسة بشكل خاص.

كما قد يكون الاسلوب التدريبي المتبع وتوزيع الحصص الذي استمر (08) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية في الاسبوع والى حد كبير قادرا على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى افراد عينة الدراسة، وهذا ما يؤكده (بهاء الدين سلامة، 2000) "عند التدريب لأسابيع بانتظام سوف يحدث تكيف وظيفي لهذا الجهد وبالتالي يعمل على تحسين وتطوير قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخططية وفي مختلف النواحي المرتبطة بالنشاط". (بهاءالدين، 2000، صفحة 28)

ان هذا التحسن لأفراد عينة الدراسة في القياس البعدي في نتائج القوة المميزة بالسرعة قد يرجع إلى التمرينات المستخدمة، إذ تضمنت تمرينات متنوعة للقوة المميزة بالسرعة ولأغلب العضلات في الجزء العلوي من الجسم بشكل عام وللأطراف العليا بشكل خاص وبالتالي زيادة إنتاج القوة لعضلات الجزء العلوي، بالإضافة إلى إعطاء هذه التمرينات في الوقت المناسب من زمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية مما أدى إلى التأثير الايجابي في القوة المميزة بالسرعة لدى افراد عينة الدراسة في القياس البعدي ومن خلال هذه التمرينات التي تحتوي عليها الوحدات التدريبية ومراعاة أداءها في مختلف الظروف وبالشدة الموضوعة أمام كل تمرين وكون التمرينات شاملة ومتنوعة لمختلف المواقف التي من الممكن أن يمر بها اللاعب في أثناء المباراة مراعيا في ذلك التنوع في مسافات وأوقات زمن التمرين وزمن الراحة، وهذا ما اكده (موفق أسعد الهيتي، 2011) "التدريب الرياضي هو عملية اعداد منظم ومستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء أي عمل". (الهيتي، 2011، صفحة 243)

ويرى الباحث أيضا أن من أسباب التقدم المعنوي للقياس البعدي عن القياس القبلي في القوة المميزة بالسرعة هو استخدام الاثقال وتمارين الدفع كأدوات مساعدة عملت على تطوير القوة العضلية بشكل عام فضلا عن سرعة الأداء مما أدى إلى تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة، إذ أن استخدام هذه الأدوات تجعل العضلات العاملة في حالة انقباض وشد أثناء المد والثني مثل ما هو في تمرين مد وثني الذراعين من وضع الجلوس على الكرسي وتمرين رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة وتمرين سحب بكرة

امامي من وضع الجلوس على جهاز المولتجم، وهذا ما يتفق مع دراسة (عبد الحميد شرف، 2013) الذي يؤكد على أن للوسائل والأدوات المساعدة أثرا مهما وفعالا في العملية التدريبية، والتي تعمل على زيادة مشاركة المتدربين بصورة نشطة وإيجابية في التدريب وعلى تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة والأداء المهاري. (شرف، 2013، صفحة 58)

كما قد يرجع سبب تطور المتوسط الحسابي في القياس البعدي إلى استمرار عينة الدراسة في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب، ان الكثير من انواع الأنشطة الرياضية لا تتطلب فقط قوة كبيرة للانقباض العضلي كما هو الحال عند اداء بعض التمرينات البدنية باستخدام الاثقال مرتفعة الشدة بل كثيرا ما نجدها مرتبطة بصفة السرعة، كما في دفع الكرسي وهي ايضا مرتبطة بأداء بعض المهارات الاساسية مثل التسديد نحو السلة.

وتتفق نتائج الفرضية الاولى مع نتائج دراسة (al abdullah djamel & other, 2022)، حيث أسهمت التدريبات الوظيفية التي طبقت على أفراد المجموعة التجريبية في تطور مهارة التصويب من (ثلاث نقاط) بكرة السلة للاعبين المتقدمين، كما أن تطور القدرة الانفجارية انعكس إيجابيا على تطور مهارة التصويب من منطقة (الثلاث نقاط) بكرة السلة للاعبين المتقدمين.

كما تتفق نتائج الفرضية الاولى مع دراسة (Ali, 2021)، والتي توصلت إلى أن التدريب الهرمي النازلي له تأثير إيجابي على تطوير القوة الخاصة ومهارة التصويبة الثابتة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، كما تتفق نتائج الفرضية الاولى مع دراسة (Ruaa salah, 2021) والتي توصلت إلى أن للتمرينات الخاصة باستخدام أسلوب التدريب الدائري تأثير إيجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والساقين بين أفراد المجموعة التجريبية.

ومنه يرى الباحث أن الفرضية الاولى قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها.

2-1 -عرض وتحليل وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي لأفراد المجموعة التجريبية تعزى لتطبيق الوحدات التدريبية لتنمية مداومة القوة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

لفحص هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة واختبار (ت) والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول رقم 10: المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار ت لأفراد عينة الدراسة لتطبيق الوحدات التدريبية لتنمية مداومة القوة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

الاختبارات	العينة	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		ت المحسوبة	نسبة التطور	Sig	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي				
ثني ومد الذراعين على العقلة حتى التعب	10	6.90	9.20	1.19	1.93	3.08	%33	0.01	دالة
ثني ومد الذراعين على الكرسي المتحرك حتى التعب	10	15.4 0	17.60	1.77	1.26	7.57	%15	0.00	دالة

المصدر: من اعداد الباحث

- دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).
- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى حرية(ن−1) =1,83

1−2−1−تحليل نتائج الفرضية الثانية:

يبين الجدول رقم (10) أن متوسط الحسابي لاختبار ثني ومد الذراعين على العقلة حتى التعب بلغ (6.90) وبانحراف معياري (1.19) في القياس القبلي و(9.20) بانحراف معياري قدر ب (1.93) للقياس البعدي حيث كانت ت المحسوبة في القياس البعدي لاختبار ثني ومد الذراعين على العقلة حتى التعب (3.08) عند مستوى الدلالة (0.01).

اما بالنسبة لاختبار ثني ومد الذراعين على الكرسي حتى التعب فكان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (15.40) وبانحراف معياري قدر ب (1.77) والمتوسط الحسابي للقياس البعدي لاختبار ثني ومد الذراعين على الكرسي حتى التعب كان (17.60) وبانحراف معياري (1.26) وكانت ت المحسوبة (7.57) عند مستوى الدلالة 0.00.

تعكس هذه النتائج تأثير الوحدات التدريبية المطبقة على عينة الدراسة في تحسين مداومة القوة بشكل ملحوظ. التمارين التي تم استخدامها ساهمت في تعزيز قدرة اللاعبين على الاستمرار في الأداء لفترات أطول قبل الوصول إلى التعب، مما ينعكس إيجابياً على أدائهم العام في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

بشكل عام، تظهر النتائج أن البرنامج التدريبي كان ناجحاً في تحقيق أهدافه المتعلقة بتطوير مداومة القوة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، مما يعزز من كفاءتهم البدنية وقدرتهم على التحمل خلال المباريات.

1-2-2-تفسير نتائج الفرضية الثانية:

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة في اختبارات مداومة القوة، ولصالح القياس البعدي، مما يدل على أن الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير إيجابي على تطوير مداومة القوة لدى لاعبي فريق نور المسيلة لكرة السلة على الكراسي المتحركة.

أظهرت النتائج أن وحدات مداومة القوة المقترحة لها تأثير على افراد الدراسة وفقا لما اظهرته النتائج و يعزو الباحث تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في نتائج اختبارات مداومة القوة عند أفراد عينة الدراسة في اختبارات مداومة القوة إلى طبيعة الوحدات التدريبة المقترحة وما احتوى عليه من تمرينات متنوعة وخاصة من حيث شدة المقاومات المستخدمة والتمرينات المقننة والتي كانت موجهة بصورة مباشرة وفعالة إلى العضلات العاملة للذراعين والذي تطور وتحسن معه مداومة القوة كنتيجة مباشرة لتلك التمرينات وقد ظهر هذا بوضوح في دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي وكذلك نسب التحسن في نتائج اختبارات مداومة القوة، وهذا ما أشار إليه (سيرجي، 2010) تؤثر تمرينات القوة بمقاومة خارجية على تنمية المجموعات العضلية العاملة وتزيد من مداومة القوة والتي تختلف باختلاف المقاومة المراد التفوق عليها. (سيرجي، 2010، صفحة 70)

ويرى الباحث ان سبب التطور الملحوظ في القياسات البعدية لاختبارات مداومة القوة يرجع الى فترة تطبيق البرنامج لمدة (08) أسابيع وهي فترة كافية للحصول على التطور والتحسن في مستوى مداومة القوة، والتوظيف الجيد والمناسب للشدد والاحجام التدريبية للتمرينات وعدد التكرارات المناسبة والتحكم الجيد بين فترات العمل والراحة كان لها دورا مهما في تحسن مداومة القوة، وهذا ما يؤكده مجيد ان اختيار التدريب المناسب وتطبيق الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تحسين الانجاز (خريبط، 1997، صفحة 363)، ويضيف مفتي ابراهيم حماد بواسطة اداء تكرارات عديدة تتميز بها صفتا المداومة والقوة، مما اثرت علي المجاميع العضلية، وبذلك تحسن مستوى الاداء فضلا عن اعادة التكرارات لعدة مرات، يؤدي الي تثبيت التكتيك الصحيح الخاص بالقوة والرفع من مستوى مداومة القوة. (حماد م.، 1998، صفحة 179)

كما يعزو الباحث التطور الحاصل في الاختبارات البعدية لأفراد عينة الدراسة في مداومة القوة لعضلات الذراعين وفق التطور الذي حصل في مستوى القوة العضلية للعضلات الصدرية والعضلات التي تعمل على ثني الذراعين والكتفية والأمامية، كمجموعة عضلية تؤدي اغلب وظائف وعمل الذراعين، وهي بالتأكيد مهمة وضرورية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

كما أن اختيار أنواع الواجبات التدريبية خلال التدريب تتيح الفرصة للأداء والارتقاء بهما، كما أن الوحدات المقترح وما احتوته من تدريبات كان له تأثير مباشر في اتجاه القوة العضلية.

ان الفروق الموضحة اعلاه تعزو إلى تطبيق الوحدات المقترحة والمخصصة لمداومة القوة بشكل حركي موجه لخدمة المجاميع العضلية العاملة سواء كانت باستخدام الاثقال كما هو موضح في تمرين المناولة بالكرة الطبية وتمرين الفراشة من وضع الجلوس على جهاز المولتجم، أو بدونها مثل تمرين الجري بالكرسي مع سحب كرسي الزميل على طول ملعب كرة السلة ذهابا وإيابا وتمرين الدفع أمام الصدر (الضغط من الرقود على المقعد)، إذ كان لاستخدام التدريب بالمقاومة دورا مهما في زيادة القوة العضلية لان التدريب بالمقاومة يعمل على زيادة كفاءة العضلة من خلال التكرار، ويجد الاشارة هنا إلى أن تدريب المقاومات له دور مهم في زيادة القوة العضلية وتطويرها، وذلك لان التدريب باستخدام المقاومات يعمل على التأثير الايجابي في قوة العضلات، وان العضلات التي تعمل بدون حمل ومقاومة لا تزداد قوتها إلا قليلا.

ويرى الباحث أيضا أن التدريب الفتري المنخفض الشدة بالأسلوب الدائري من العوامل المهمة في العملية التدريبية، ولكن استخدامها قد لا يؤكد ضمان الفائدة المرجوة منها إن لم يحسن التعامل معها بأسس صحيحة، وهي لها فوائد مهمة في التدريب وذلك لأنها تعمل على إعانة المدرب في أداء مهمته التدريبية بصورة صحيحة ومثمرة، بالإضافة الى اكتسابها الوقت والجهد للمدرب واللاعبين، مما يساعد في تحقيق الأهداف المرجوة، فالأسلوب المقترح يعمل على تركيز انتباه اللاعبين بالتدريب وتزيد من استعداد اللاعبين للتدريب ولاسيما عندما تطبق الحصص بدقة جيدة، كما انها توفر الخبرات المعنوية التي تعطي معنى ومدلولا لما يصدر من توجيهات وتعليمات بخصوص تنفيذ التمارين، أي أنها تسهل إدراك اللاعبين لطبيعة الأهداف التدريبية المطلوبة، وهي تساعد على تكوين صورة مرئية في أذهان اللاعبين، كما ان السيطرة والتحكم بأجزاء الجسم المشتركة بالعمل تؤكد أن إيقاع الأسلوب العلمي والعملي المقنن في وضع مفردات الوحدات التدريبية المطبقة على أفراد عينة الدراسة كان من بين الاسباب التي ادت الى تحقيق التقدم والتحسن حيث كانت هذه التمارين موجهة لتنمية مداومة القوة، وهذا ما أكده عماد الدبن عباس

أن التدريب الفتري المنخفض الشدة مرتفع الحجم بالأسلوب الدائري يعد من الطرق التدريبية الفعالة التي تطور مداومة القوة (عماد الدين عباس، 2007، صفحة 344)، و تتفق دراستنا مع دراسة (سيف حارث و آخرون، 2019) ودراسة (محمد صالح و ماهر، 2019) .

ودراسة (Ricardo & authers, 2021) حيث كان لتطبيق برنامج تدريبات القوة لمدة 06 أسابيع تأثير إيجابي على أداء اللاعبين، كما تتفق مع دراسة (الحجاج و زهير، 2017) والتي توصلت إلى أن استخدام التمرينات المقترحة ضمن الوسيلة قد ساهمت بشكل كبير في تطوير المتطلبات البدنية الخاصة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، وأن تطوير المستوى البدني للمتطلبات البدنية الخاصة له دور كبير في تطوير المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، كما اتفقت مع دراسة (tareq & authers, 2014) ودراسة (Skučas, 2013) التي توصلت إلى أن للبرنامج المقترح تأثير على مختلف التغيرات في مهارة السرعة والرشاقة والتحمل اللاهوائي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

ومنه يرى الباحث أن الفرضية الثانية قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها.

1-3-عرض وتحليل وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

لفحص هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة نوع العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

الجدول رقم 11: يوضح معامل الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب لدى افراد عينة الدراسة.

	مصدر العلاقة	التصويب الامامي	التصويب الجانبي
01	دقة التصويب واختبار مد وثني الذراعين على العقلة من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك 10 ثا	0.69	0.72
02	دقة التصويب واختبار رمي الكرة المطاطية 2 كلغ على الحائط من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك 10 ثا	0.82	0.74

المصدر: من اعداد الباحث

1-3-1-تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ ان معامل الارتباط بين دقة التصويب واختبار مد وثني الذراعين على العقلة من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك 10 ثا في التصويب الامامي كان (0.69)، وأما التصويب الجانبي فكان (0.72)، تشير هذه القيم إلى وجود ارتباط قوي بين دقة التصويب في كلا الوضعين وأداء اللاعبين في اختبار مد وثني الذراعين. كلما تحسن أداء اللاعبين في هذا الاختبار زادت دقة تصويبهم.

كذلك بالنسبة لمعامل الارتباط بين دقة التصويب واختبار رمي الكرة المطاطية 2 كلغ على الحائط من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك 10 ثا حيث كان الارتباط (0.82) في التصويب الامامي أما التصويب الجانبي فكان (0.74)، تُظهر هذه القيم وجود ارتباط قوي جداً بين دقة التصويب في كلا الوضعين وأداء اللاعبين في اختبار رمي الكرة المطاطية 2 كلغ على الحائط من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك، يعتبر الارتباط في التصويب الأمامي أقوى مقارنة بالتصويب الجانبي، مما يشير إلى أن تحسين القوة المميزة بالسرعة في هذا الاختبار له تأثير أكبر على دقة التصويب الأمامي.

وبشكل عام توضح النتائج أن تحسين القوة المميزة بالسرعة يمكن أن يسهم بشكل كبير في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، تعكس هذه الارتباطات القوية أهمية التدريب على القوة المميزة بالسرعة كجزء أساسي من البرامج التدريبية لتحسين الأداء المهاري في التصويب.

1-3-2-تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم (11)، يعزو الباحث ذلك إلى سببين أولهما يرجع إلى التطور الحاصل نتيجة استخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة بالأسلوب الدائري الخاص بتنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، مما أدى إلى زيادة قوة العضلات العاملة والى تحسين في مرونة الكتف، وزيادة مد المفصل مما عمل على إظهار القوة والسرعة، والى زيادة التوافق مما حسن الأداء الحركي من خلال الاستخدام الجيد لمبدأ النقل الحركي الصحيح من حركة الذراعين والكتفين لتعطي قوة دفع مناسبة، مما يساعد في انطلاق الكرة بمسار جيد وتوجيه الكرة بدقة متناهية نحو السلة والعمل على زيادة التكرارات المشابهة لأداء الجملة الحركية الخاصة بالمهارة وهي التسديد نحو السلة.

كما يرجع الباحث ايضا سبب هذه العلاقة إلى تحسين متطلبات أداء التصويب نحو السلة باستعمال القوة المميزة بالسرعة سواء كان تصويبا اماميا او جانبيا الى عمل الكتف والى التوقيت والثبات على الكرسي أثناء التصويب عن طريق السيطرة والتحكم بأجزاء الجسم المشتركة بالعمل (حماد ا.،

2002) و (مصطفي، 1999) وهذه النتيجة تؤكد أن إيقاع الأسلوب العلمي المقنن في وضع مفردات الوحدات التدريبية سواء الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة او التمارين المشابهة في الجملة الحركية المشابهة لأداء مهارة التصويب نحو السلة والمطبقة على أفراد عينة الدراسة كان سببا في تحقيق العلاقة بين دقة التصويب والقوة المميزة بالسرعة إذ كانت هذه التمارين موجهة لتنمية هذه العناصر مما خدم الأداء المهاري بطريقة غير مباشرة.

كما يرى الباحث سبب تطور مهارة التصويب يرجع إلى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة إذ أن الرياضين لا يستطيعوا إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهارى والمتطلبات الخاصة في كل نشاط، وهذا ما يؤكده أبو العلاء أحمد عبد الفتاح إن القوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة إتقان الاداء المهاري وكلما ارتفعت درجة الاداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الالياف والعضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي لذلك لا يحقق الرياضي مستوى عالي من القوة المميزة بالسرعة الا في حالة ارتفاع مستوى الاداء المهاري. (احمد، 1997، صفحة 133)

وتبين لنا أن نتائج القياس البعدي كانت أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك في تطوير مهارة دقة التصويب عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من خلال القياس البعدي وهو ما يفسر كمؤشر لهذا التطور والعلاقة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية حيث جاء هذا التطور لاهتمام هذا التدريب في التركيز على المجاميع العضلية الضرورية للمهارة وكما ان كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة من الألعاب التي يتميز لاعبيها بقوة عضلات الذراعين بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنظم للتمارين والزيادة التدريجية للتكرارات إذ أثبتت ان الاحمال القصوى ناجحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال إعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات إلى تطوير هذه الصفة البدنية، ويمكن ان نلاحظ هذا من خلال التمارين المستعملة في الوحدات التدريبية والتي تخدم الجملة الحركية المسؤولة عن مهارة التسديد نحو السلة مثل تمارين المد وثني الذراعين ودفع الكرة المطاطية والدفع امام الصدر، ويرى الباحث أن سبب هذه العلاقة هو مراعاة جميع شروط التدريب ومبادئه الفنية والقانونية حيث ان هناك حقيقة علمية لابد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذ بني على أسس علمية كون ان استعمال التمرينات التي لها علاقة بتنمية القوة المميزة بالسرعة والتصويب نحو السلة في جملة حركية

تخدم الاثنين وهو ما يسمى بتنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب تحت ظروف تدريبية جيدة وبأشراف مدربين متخصصين، حيث ان الوحدات التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهارى للاعبين، كما ان هذه الوحدات التدريبية المقترحة تعد من الوسائل الفعالة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتسهم إسهاما فعالا في تحسين الإنجاز في الفعاليات التي تحتاج إلى السرعة مثل التحرك بالكرسي والدخول بالكرة في التسديد الجانبي والتصويب نحو السلة وهذا يعني أن التمارين المقترحة في الوحدات التدريبية كانت من بين اسباب هذا الارتباط الموضح في الجدول اعلاه.

كما نجد نتائج هذه الدراسة اتفقت مع نتائج كل من دراسة (علي، ماهر، و ناجي، 2016) ودراسة (محمد و يسرى حسون، 2022) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباط بين المتغيرات المبحوثة والأداء الفني وهذا يدل إلى أن تطوير هذه المتغيرات تعطي مؤشر للارتقاء وتعتبر عوامل حاسمة في تحقيق أداء أفضل وان تمرينات المطبقة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لها علاقة بدقة التصويب، وهو ما يتفق ايضا مع دراسة (ابراهيم ع.، 2021) حيث وجد ارتباط معنوي قوي بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا والسفلى ودقة التصويب.

ومنه يرى الباحث أن الفرضية الثالثة قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليه.

1-4-عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

توجد علاقة ارتباطية بين مداومة القوة ودقة التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

لفحص هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة نوع العلاقة بين مداومة القوة ودقة التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

الجدول رقم 12: يوضح معامل الارتباط بين مداومة القوة ودقة التصويب لدى افراد عينة الدراسة.

	معامل الارتباط	التصويب الامامي	التصويب الجانبي
01	**معامل الارتباط بين دقة التصويب واختبار ثني ومد الذراعين على العقلة لحد التعب**	**0.69**	**0.77**
02	**معامل الارتباط بين دقة التصويب واختبار مد وثني الذراعين على الكرسي المتحرك حتى التعب**	**0.79**	**0.64**

المصدر: من اعداد الباحث

1-4-1-تحليل نتائج الفرضية الرابعة:

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ ان معامل الارتباط بين دقة التصويب واختبار ثني ومد الذراعين على العقلة لحد التعب في التصويب الامامي (0.69) واما التصويب الجانبي فكان (0.77)، تشير هذه القيم إلى وجود ارتباط قوي وموجب بين دقة التصويب في كلا الوضعين وأداء اللاعبين في اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة حتى التعب. كلما تحسن أداء اللاعبين في هذا الاختبار زادت دقة تصويبهم، مع ملاحظة أن الارتباط أقوى في التصويب الجانبي.

كذلك بالنسبة لمعامل الارتباط بين دقة التصويب واختبار مد وثني الذراعين على الكرسي المتحرك حتى التعب، حيث كان الارتباط (0.79) في التصويب الامامي أما التصويب الجانبي فكان (0.64)

تُظهر هذه القيم وجود ارتباط قوي بين دقة التصويب في كلا الوضعين وأداء اللاعبين في اختبار مد وثني الذراعين على الكرسي المتحرك حتى التعب، يعتبر الارتباط في التصويب الأمامي أقوى مقارنة بالتصويب الجانبي، مما يشير إلى أن تحسين مداومة القوة في هذا الاختبار له تأثير أكبر على دقة التصويب الأمامي.

بشكل عام، توضح النتائج أن مداومة القوة لها تأثير كبير على دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. تعكس هذه الارتباطات القوية أهمية التركيز على تدريبات مداومة القوة كجزء من البرامج التدريبية لتحسين الأداء المهاري في التصويب. هذا يشير إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من مداومة القوة قادرون على الحفاظ على دقة تصويبهم لفترات أطول وأداء أفضل، مما ينعكس إيجابياً على أدائهم العام في المباريات.

1-4-2-تفسير نتائج الفرضية الرابعة:

يرى الباحث ان هذا التطور في مستوى مداومة القوة العضلية يعزى إلى فاعلية الوحدات التدريبية والتي ادت الى تحسين مهارة دقة التصويب بصورة جيدة، حيث تعد دقة التصويب من أهم العوامل والمهارات التي تقود لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة الى النجاح وأن مداومة القوة تؤثر في العديد من المهارات الاخرى.

ويرجع سبب تطور مهارة التصويب إلى استخدام التمرينات المهارية التخصصية لدقة التصويب وبالإضافة إلى اختيار التمرينات المتنوعة وبفضل التكرارات المتعددة وفق حجم الحمل المناسب كل ذلك أدى إلى تطور مهارة التصويب الجانبي والامامي. (محجوب و.، 2002، صفحة 104)

ويشير حنفي الى أن التكرار الزائد وبدون أخطاء يؤدي إلى الأوتوماتيكية. (حنفي، 1998، صفحة 96)

كما ان تطبيق التمرينات المخصصة لمداومة القوة وفق الجملة الحركية التي تعمل على خدمة مهارة التصويب نحو السلة جانبي او امامي في الوحدات التدريبية المقترحة يجعل اللاعب قادر على التحكم بشكل صحيح في مقدار القوة في دفع الكرة نحو السلة بعد اداء جهد عضلي من خلال دفع الكرسي ثم التسديد نحو السلة والتي تساهم عند تطبيقها بشكل صحيح من توفير مسار جيد للكرة دون تعب.

ان التطور الذي لمس العضلات العاملة على التصويب نحو السلة ادى بصورة مباشرة الى تحسين اداء مهارة التصويب بشكل جيد خاصة بعد اداء جهد كبير في الدفاع ثم الانتقال الى الهجوم حيث يرى الباحث سبب ذلك يعود إلى وجود تمارين تفرض على اللاعب استعمال القوة اللازمة لأداء المهارة وبزاوية مناسبة لتحقيق أفضل دفع للكرة بعد اداء عضلي مستمر، وان ما حصل من تطور في قوة دفع الكرة نحو السلة بعد اداء ذلك الجهد هو ما أدى إلى الحصول على ارتفاع مناسب للكرة مما يعني أنها سوف تأخذ دفع جيدة خاصة إذا ما كانت القوة المستعملة كافية لتحقيق المسافة المطلوبة.

أظهرت النتائج أن مداومة القوة للأطراف العلوية لدى افراد الدراسة تساهم في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من خلال نتائج العلاقة الموضحة أعلاه، ويرجع الباحث ذلك الى طبيعة الوحدات المقترحة وما احتوت عليه من تدريبات متنوعة، وخاصة من حيث شدة المقاومات المستخدمة والتمرينات المقننة والتي كانت موجهة بصورة مباشرة وفعالة إلى العضلات العاملة للذراعين والذي تطور وتحسن معه دقة التصويب.

كما يعزو الباحث التطور الحاصل في الاختبارات البعدية لأفراد عينة الدراسة في مداومة القوة لعضلات الذراعين والصدرية التي تعمل على ثني الذراعين والكتفية والأمامية والمد للمرفقين الخلفية، كمجموعة عضلية تؤدي مهارة التصويب ادى الى تحسين مهارة دقة التصويب بصورة جيدة أي ان تطور مداومة القوة قد أثر بشكل فعال في تحسين مستوى الاداء المهاري خاصة دقة التصويب عن طريق السيطرة والتحكم بأجزاء الجسم المشتركة بالعمل، وهذه النتيجة تؤكد أن إيقاع الأسلوب العلمي المقنن في وضع مفردات الوحدات التدريبية لدى أفراد عينة الدراسة كان السبب الرئيسي في تحقيق هذه العلاقة.

وهو ما يتفق مع دراسة عبد الرزاق وزهير سالم (2020)، ودراسة عبد الرزاق، عبد الله إبراهيم (2021)، حيث ان تمرينات القوة العضلية لها خصوصية كبيرة في تسهيل مهمة تطور التحمل والأداء المهاري والتي تعد القاعدة الأساسية في بناء التحمل للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

كما تتفق نتائج الفرضية الرابعة مع نتائج دراسة حيدر عبد الرزاق، وزهير سالم عبد الرزاق (2017)، اذ ان تطوير المستوى البدني للمتطلبات البدنية الخاصة له دور كبير في تطوير المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

ومنه يرى الباحث أن الفرضية الرابعة قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليه.

2-الاستنتاجات:

بعد تحليل النتائج ومناقشتها، توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي لأفراد المجموعة التجريبية تعزى لتطبيق الوحدات التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي لأفراد المجموعة التجريبية تعزى لتطبيق الوحدات التدريبية لتنمية مداومة القوة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مداومة القوة ودقة التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- للوحدات التدريبية المقترحة تأثير إيجابي في تطوير مداومة القوة والقوة المميزة بالسرعة للأطراف العلوية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- ان التدريب الفتري بالأسلوب الدائري قد أسهم في تنمية القدرات البدنية قيد البحث لدى افراد عينة البحث، الأمر الذي انعكس إيجابيا على نتائج الاختبارات البدنية البعدية.

3-الاقتراحات:

- التأكيد على الاهتمام بالصفات البدنية بشكل عام والقوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة بشكل خاص.
- الاعتماد على الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير مداومة القوة والقوة المميزة بالسرعة مع اعتمادها على تنوع التمارين باستخدام مقاومات او بدونها والتدرج بزيادة الأحمال التدريبية.
- استعمال طريقة التدريب الفتري بنوعيه بالأسلوب الدائري للحصول على تطور في الاعداد البدني الذي ينعكس على الاعداد المهارى.
- ضرورة إجراء اختبارات دورية للاعبين في الصفات البدنية والمهارية لمعرفة مستوى اللاعبين.
- الاعتماد على هذه الدراسة التي تعتبر حديثة حسب اطلاع الباحث بطرحها كدراسة قاعدية للانطلاق نحو دراسات أخرى، واقتراح برنامج تدريبي وفقا لصفات بدنية اخري وتأثيرها على صفات مهارية.
- الاهتمام بشريحة ذوي الاحتياجات الخاصة من قبل وزارة الشباب والرياضة بتوفير احتياجاتهم الخاصة لممارسة لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة، والتي تعد اللعبة الشعبية الأولى في العالم للمعاقين حركيا وذلك لأنها تتمتع بجميع وسائل الجذب والاثارة الذي يحتاجها المعاقين للتغلب على جميع الصعوبات التي يواجهونها في حياتهم اليومية، اضافة لأنها لعبة لا تكلف الكثير، فقط تحتاج الدعم والسند من طرف الوزارة الوصية.

المراجع

المراجع

أولا: المراجع باللغة العربية

الكتب:

1. ابراهيم حلمي، و السيد فرحات ليلى. (1998). *المهارات الاساسية والقانون الدولي لكرة السلة علي الكراسي المتحركة للمقعدين* (المجلد 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
2. ابراهيم حلمي، و السيد فرحات ليلى. (1998). *المهارات الاساسية والقانون الدولي لكرة السلة علي الكراسي المتحركة للمقعدين* (المجلد 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
3. إبراهيم حماد مفتي . (2001). *التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تطبيق، قيادة)* (المجلد 2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
4. إبراهيم عبد المجيد مروان. (2002). *كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الاعاقة* (المجلد 1). عمان، الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة.
5. ابراهيم مروان عبد المجيد. (2002). *التصنيف الطبي والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين.* عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
6. إبراهيم مروان عبد المجيد. (2002). *كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الاعاقة* (المجلد 1). عمان، الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة.
7. إبراهيم مفتي . (2004). *اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية* (المجلد 1). القاهرة: دار الكتاب الحديث.
8. ابراهيم, م. ع .(2002) .*الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة* .(Vol. 1)عمان, الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة.
9. أبو العلاء , أ & .,السيد, أ .(1993) .*فسيولوجية اللياقة البدنية* .(Vol. 1)القاهرة: دار الفكر العربي.
10. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (1997). *التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية.* القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
11. أبو زيد عماد الدين عباس. (2007). *التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية* (الإصدار 2). الاسكندرية، مصر: منشاة المعارف.
12. أبو علام رجاء محمود. (2006). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية* (الإصدار 5). القاهرة، مصر: دار النشر للجامعات.
13. احمد الطاهر قحطان . (2008). *مدخل إلي التربية الخاصة* (المجلد 2). عمان، الأردن ،: دار وائل للنشر والتوزيع.

14. أحمد أمجد، و آخرون. (2012). *عالم كرة السلة* (المجلد 1). عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
15. احمد بسطوسي . (1999). *أسس ونظريات التدريب الرياضي*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
16. أحمد, ا. أ .(2012) .*عالم كرة السلة* .ط1 .عمان, الاردن: مكتب المجتمع العربي.
17. احمد, ع. ا .(1997) .*التدريب الرياضي والاسس الفيسيولوجية* .القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.
18. أسامة, ر .(2000) .*رياضة المعاقين (الأسس الطبية والرياضية)* .(Vol. 1) القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.
19. أسماء هلال. (2009). *تأهيل المعاقين* (المجلد 1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
20. إسماعيل , م .(2010) .*كرة السلة تطبيقات عملية 01 (الهجوم)* .الإسكندرية, مصر: منشأة المعارف.
21. انجرس, م .(2004) .*منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية*) .ص. ب. السعيد (.Trans , الجزائر: دار القصبة للنشر.
22. بدر الدين عبدو. (1999). *الإعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية*. الإسكندرية، مصر: المكتب العلمي للنشر والتوزيع.
23. البستاني كريم. (1993). *المنجد في اللغة والأعلام* (المجلد 1). بيروت، لبنان: دار الشرق.
24. بسطوسي, أ .(2008) .*أسس ونظريات التدريب الرياضي* .القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.
25. بوداود عبد اليمين، و عطا الله أحمد. (2009). *الرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية*. بن عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
26. البيك , ع .(1992) .*أسس إعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية* .القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.
27. تميم, ا. خ .(2017) .*أساسيات التدريب الرياضي* .عمان, الاردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.
28. جاسم سلوان صالح، و وآخرون. (2014). *أساسيات كرة السلة* (الإصدار 1). بغداد، العراق: الذاكرة للنشر والتوزيع.
29. جبران مسعود. (2007). *الرائد المدرسي معجم أبجدي مصور للمبتدئين عربي-عربي*. بيروت، لبنان: دار العلم للملايين.
30. جمال صبري فرج عبد الحسين نعيم. (2012). *الاعداد البدني والمهاري للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعوقين* (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار دجلة.
31. جمال صبري فرج وعبد الحسين نعيم. (2008). *المهارات الأساسية والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين* (المجلد 1). عمان، الأردن: دار دجلة.

32. جمال محمد الخطيب، و مني صبحي الحديدي. (2009). *المدخل إلي التربية الخاصة* (المجلد 1). عمان، الاردن: دار الفكر.

33. جميل الربضي كمال. (2004). *التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون* (المجلد 2). الأردن: الجامعة الأردنية.

34. الحاج تميم خالد. (2017). *أساسيات التدريب الرياضي، ،*. عمان، الاردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.

35. حسانين, م & ,.كمال, ع .(2013) .*اللياقة البدنية ومكوناتها (أسس نظرية ، إعداد بدني، طرق القياس)* .(Vol. 3)القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.

36. حسن صالح, ع. م .(1999) .*متحدو الإعاقة من منظور الخدمة الاجتماعية* .القاهرة, مصر: دار المعرفة الجامعية.

37. حلمي ابراهيم، و السيد فرحات ليلى. (1998). *التربية الرياضية والتويح للمعاقين*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

38. حلمي المليجي. (2000). *علم النفس المعاصر* (المجلد 8). بيروت، لبنان: دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.

39. حلمي, ا & ,.ليلى, ا. ف .(1998) .*المهارات الاساسية والقانون الدولي لكرة السلة علي الكراسي المتحركة للمقعدين* .(Vol. 1)القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.

40. حماد مفتي إبراهيم. (2001). *التدريب الرياضي الحديث (تخطيط، تطبيق، قيادة)* (المجلد 2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

41. حماد, ا. س .(2002) .*الكرة الطائرة والاعداد المهاري والخططي* .عمان, الاردن: دار زهران للنشر والتوزيع.

42. حماد, م .(2002) .*التدريب الرياضي التربوي* .(Vol. 1)القاهرة, مصر: مؤسسة المختار للنشر والتوزيع.

43. حماد, م. إ .(1998) .*موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم ، الجزء الثاني* .(Vol. 1)القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.

44. حنفي, م. م .(1998) .*المدير الفني لكرة القدم* .القاهرة, مصر: مركز الكتاب.

45. خريبط, م. ر .(1997) .*تطبيقات في عالم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي* .(Vol. 1)دار الشروق للنشر والتوزيع.

46. خفاجة, ف. ع .(2002) .*اسس ومبادئ البحث العلمي* .(Vol. 1)الاسكندرية, مصر: مكتبة الاشعاع الفنية.

47. راتب, م. ح .(1999) .*البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي* .(Vol.) القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.

48. ربحي عليان مصطفى. (2015). *البحوث العلمية ومشروعات التخرج و الرسائل الجامعية* (المجلد 1). عمان، الأردن: الدار المنهجية للنشر والتوزيع.

49. الربضي, ك .(2001) .*التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون* .عمان, الأردن: الجامعة الأردنية.

50. روز الغازي عمران. (2015). *التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق* (المجلد 1). الأردن: دار أمجد للنشر والتوزيع.

51. سعيد حسني العزة. (2001). *التربية الخاصة لذوي الإعاقات العقلية والبصرية والحركية* (المجلد 1). عمان، الأردن: دار العلم والثقافة للنشر والتوزيع.

52. سعيد حسني, ا .(2000) .*الإعاقة الحركية والحسية، سلسلة التربية الخاصة* .عمان, الأردن: دار الثقافة.

53. سلامة ابراهيم بهاءالدين. (2000). *فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني* (المجلد 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

54. سلامة, إ. ا .(2000) .*المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية* .الإسكندرية, مصر: منشأ المعارف.

55. السيد فهمي محمد. (2007). *التأهيل الجامعي لذوي الاحتياجات الخاصة* (الإصدار 1). الاسكندرية، مصر: دار الوفاء للنشر.

56. السيد فهمي، و علي محمد. (2008). *الإعاقات الحركية بين التشخيص والتأهيل وبحوث التدخل(رؤية نفسية)* (الإصدار 1). الاسكندرية، مصر: دار الجامعة الجديد للنشر.

57. سيرجي, ب .(2010) .*التمرينات البدنية* .(Vol. 1)الاسكندرية, مصر: ماهي للنشر والتوزيع.

58. الشافعي ، سوزان. (1999). *مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية*. الاسكندرية، مصر: منشاة المعارف.

59. شحاتة, م .(2006) .*أساسيات التدريب الرياضي* .الإسكندرية, مصر: المكتبة المصرية.

60. شرف, ع. ا .(2013) .*تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية* .(Vol. 2)القاهرة, مصر: مركز الكتاب للنشر.

61. شعبان إبراهيم. (1989). دراسة نتيجة التصويب للاعبي كرة السلة في ظروف التدريب والمنافسات. *رسالة دكتوراه*. الإسكندرية، مصر: قسم الألعاب، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

62. شغاتي, ع. ف .(2014) .*علم التدريب الرياضي– نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا* .عمان, الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

63. شغاتي, ف. ع .(2014) .*علم التدريب الرياضي– نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا* .(Vol. 1)الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

64. صالح عبد الله الزغبي، و أحمد سلميان العواملة. (2000). *التربية الرياضية للحالات الخاصة*. عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

65. صالح, ح. أ .(2003) .وضع بطارية اختبار لقياس بعض القدرات البدنية المهارية في لعبة تنس الكراسي المتحركة .*رسالة ماجستير* .العراق :جامعة بغداد كلية التربية الرياضية .

66. صبري, ف. ج .(2017) .*السرعة والانجاز الرياضي(التخطيط-التدريب-الفسيولوجيا-الإصابات والتأهيل)* .بيروت, لبنان: دار الكتب العلمية.

67. الصفدي عصام حمدي. (2007). *الإعاقة الحركية والشلل الدماغي*. عمان، الأردن: دار اليازودي العلمية للنشر والتوزيع.

68. طلحة , ح .(1993) .*الميكانيكا الحيوية* .(Vol. 1)القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.

69. طه اسماعيل ، و ابو المجد عمرو. (1989). *كرة القدم بين النظرية والتطبيق*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

70. عبد الحميد كمال، و حسانين محمد صبحي. (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية – الإعداد البدني – طرق التدريس)*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي للطبع والنشر.

71. عبد الخالق, .. ع .(2000) .*التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات* .(Vol. 2)القاهرة, مصر: منشاة المعارف.

72. عبد الرحمان السيد سليمان. (1998). *سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة(المفهوم والفئات)*. القاهرة، مصر: مكتبة زهراء الشرق.

73. عبد الرحمان سيد سليمان. (2001). *الإعاقات البدنية - المفهوم-التصنيفات-الأساليب العلاجية* (المجلد 1). القاهرة، مصر: مكتبة زهراء الشرق.

74. عبد المجيد, ا. م .(1999) .*الاسس العلمية والطرق الاحصائية* .عمان, الاردن: دار الفكر العربي.

75. عبدالحميد كمال، و صبحي حسانين محمد. (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية – الإعداد البدني – طرق التدريس)*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي للطبع والنشر.

76. عبدو بدر الدين. (1999). *الإعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية*. الإسكندرية، مصر: المكتب العلمي للنشر والتوزيع.

77. عبيد, م. ا .(2000) .*مقدمة في تأهيل المعاقين* .عمان, الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

78. العبيدي, ن & .,عبد المالكي, ف .(2011) .*التدريب الرياضي لطلبة المراحل الرابعة في كليات التربية الرياضية* .(Vol. 1)الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

79. العتوم, أ. أ .(2012) .*عالم كرة السلة* .(Vol. 1)عمان, الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

80. عثمان, م .(1990) .*التعلم الحركي والتدريب الرياضي* .الكويت :دار القلم للنشر والتوزيع.

81. عراب سعيد. (2016). *أسس التدريب الرياضي* (المجلد 1). عمان، الأردن: دار امجد للنشر والتوزيع.

82. عريقج, س .(1999) .*مناهج البحث العلمي* .الإسكندرية, مصر.

83. عزيز حسين فاضل . (2015). *اللياقة البدنية* (المجلد 1). عمان: الجنادرية للنشر والتوزيع.

84. عصام حمدي الصفدي. (2007). *الإعاقة الحركية والشلل الدماغي*. عمان، الاردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

85. عصام عبد الخالق. (1999). *التدريب الرياضي –نظريات–تطبيقات* (المجلد 9). القاهرة، مصر: جامعة الإسكندرية.

86. عطية, م. ع .(2009) .*البحث العلمي في التربية* .الاردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.

87. علاوي محمد حسن. (1979). *علم التدريب الرياضي* (المجلد 6). القاهرة، مصر: دار المعارف.

88. علاوي, م. ح .(1992) .*علم التدريب الرياضي* .القاهرة: دار المعارف.

89. علاوي, م & .,أبو العلاء ,ع .(2000) .*فسيولوجية التدريب الرياضي* .(Vol. 1)القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.

90. عماد, م. إ .(2001) .*التدريب الرياضي الحديث* .(Vol. 1)القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.

91. عمر، هنداوي. (2017). *القواعد الرسمية لكرة السلة بالكراسي المتحركة*. الامارات العربية المتحدة: قنديل للطباعة والنشر والتوزيع.

92. فاخر عامر. (2011). *علم التدريب الرياضي- نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا*. بغداد، العراق: دار الكتب والوثائق.

93. فاضل, ح. ع .(1998) .*الطب الرياضي الفسيولوجي* .الأردن: دار الكندي للنشر والتوزيع.

94. فرج جمال صبري. (2017). *السرعة والانجاز الرياضي (التخطيط–التدريب–الفيسيولوجيا–الاصابات والتأهيل*. بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية.

95. فرج, ج & .,عبد الحسين , ن .(2012) .*الإعداد البدني والمهاري للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة* .(Vol. 1)عمان: دار دجلة.

96. فرحات ليلى السيد. (2007). *القياس والاختبار في التدريبية الرياضية* (المجلد 5). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

97. فوزي, أ .(2004) .*كرة السلة للناشئين* .الإسكندرية, مصر: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.

98. القمش نوري مصطفى. (2011). *الاعاقات المتعددة* (المجلد 1). عمان، الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

99. قنديجلي, ع .(1999) .*البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات* .(Vol. 1)عمان, الاردن: دار اليازوري العلمية.

100. كماش لازم يوسف. (2014). *الرياضة واللياقة البدنية وصحة الإنسان* (المجلد 1). عمان: دار الزهران للنشر والتوزيع.

101. كمال جميل الربضي. (2004). *التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون* (المجلد 2). الأردن: الجامعة الأردنية.

102. ليلى السيد فرحات ابراهيم حلمي. (1998). *التربية الرياضية والترويح للمعاقين*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

103. ماجد السيد عبيد. (2014). *ذوي التحديات الحركية* (المجلد 2). عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

104. ماجدة السيد عبيد. (2000). *مقدمة في تأهيل المعاقين*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

105. محجوب, و .(2002) .*البحث ومناهجه* .بغداد, العراق: دار الكاتب.

106. محمد صالح إبراهيم . (2006). *مقدمة في الإعاقة الحركية* (المجلد 1). الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.

107. محمود عبد الحليم منسي. (2003). *منهج بحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية*. مصر: دار المعرفة الجامعية.

108. محمود عوض, ب & .,فيصل ياسين, ا .(1992) .*نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية* .الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

109. محمود, أ .(2016) .*الاعداد البدني والاحماء في التدريب الرياضي* , .(Vol. 1)الاردن: دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع.

110. مصطفى , ع. ع .(2003) .*التدريب الرياضي نظريات تطبيقية* .(Vol. 1)الإسكندرية, مصر: منشأة المعارف.

111. مصطفي نوري القمش. (2011). *الاعاقات المتعددة* (المجلد 1). عمان، الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

112. مصطفي نوري, ا .(2011) .*الاعاقات المتعددة* .(Vol. 1)عمان, الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

113. مصطفي, ط. ع .(1999) .*الكرة الطائرة، تاريخ، قانون، مهارات* .(Vol. 2)القاهرة, مصر: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.

114. معوض, ح. ا .(2003) .*كرة السلة للجميع* .(Vol. 7)القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.

115. معوض, م. ا .(1997) .*الإعداد البدني في كرة السلة* .القاهرة, مصر: الطباعة والنشر.
116. مفتي , إ .(2000) .*أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال(في مرحلة الابتدائي والإعدادي)* .(Vol. 1)القاهرة, مصر: مركز الكتاب للنشر.
117. موريس أنجرس. (2004). *منهجية البحث في العلوم الانسانية* (المجلد د.ط). (صحراوي بوزيد، بوشرف كمال، سبعون سعيد، المترجمون) دار القصبة للنشر.
118. الهيتي, م. أ .(2011) .*اساسيات التدريب الرياضي* .(Vol. 1)دمشق, سوريا: دار النور للنشر.
119. وليد عطا هارون. (2016). *فسيولوجيا الرياضي* (المجلد 1). الأردن: دار أمجد للنشر والتوزيع.

المقالات والمجلات:

1. ابراهيم سيف حارث، و آخرون. (2019). تمارينات خاصة وتأثرها في تحمل قوة الذراعين ودقة التصويب للاعبي القوس والسهم. *مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة*، 123-113.
2. ابراهيم, أ. ا .(2001) .دراسة العلاقة بين مظاهر القوة و نسبة مساهمتها في انجاز رمي الثقل : بحث مسحي على طلاب كلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك .*مجلة التربية الرياضية*.27-42 ,*10* ,
3. أبو فريجة مجدي حسني. (2007). تأثير برنامج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية. *المجلة العربية لعلوم التربية الرياضية*، 457-437.
4. أحمد عامر محمد علي، عبد الله سلمان ماهر، و مطشر عزت ناجي. (2016). تأثير تمرينات خاصة في تطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا و دقة أداء المناولة الطويلة من فوق الكتف للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. *مجلة علوم التربية الرياضية*، *9*، 302-288.
5. آمال , ك. ف .(2000) .مسابقات الميدان و المضمار من منظور عالمي : مقارنة القارات : رجال – سيدات .*المؤتمر العلمي الثالث بعنوان الاستثمار والتنمية البشرية في الوطن العربي من منظور رياضي* ,*5* . .pp. 100-61مصر: جامعة حلوان – كلية التربية الرياضية للبنات.
6. حيدر عبد الرزاق كاظم الحجاج، و سالم عبد الرزاق زهير. (2017). تأثير تمرينات مقترحة باستخدام الكرسي الدوار المصنع في تطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. *مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية*، *1*، 222-210.
7. زهير سالم عبد الرزاق. (2020). تأثير تمرينات القوة العضلية الخاصة للأطراف العليا على بعض أنواع التحمل الخاص والأداء المهاري الهجومي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. *مجلة علوم التربية الرياضية*، *13*، 324-311.

8. سيف علي محمد، و مطشر يسرى حسون. (2022). التنبؤ بمستوى الأداء المهارى بدلالة القدرة الانفجارية للذراعين و التهديف من الثبات للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. *مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية، 32*، 112-100.

9. عباس وهاب عبد الرزاق. (2019). القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى وعلاقتها بمستوى أداء التصويب من القفز بكرة السلة للشباب. *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية*، 219-213.

10. عبد الأمير نصر حسين. (2011). تأثير أسلوبين للتدريب بالأثقال و البلايومترك في تطوير القدرة العضلية و أداء بعض المهارات كرات السلة للشباب. *مجلة علوم التربية الرياضية*، 366-339.

11. عبد الرزاق عبد الله ابراهيم. (2021). علاقة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا والسفلى وسرعة الاستجابة الحركية ودقة التصويب للضرب الساحق بالكرة الطائرة. *مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية، 4*، 14-01.

12. عبد الرزاق, ل .(2018) .تقنين اختبارين لتحمل القوة للناشئين .*مجلة كلية التربية الأساسية ,101 ,* 783-796.

13. عبد الرزاق, ل. م .(2018) .تقنين اختبارين لتحمل القوة للناشئين .*مجلة كلية التربية الأساسية , 101*,. 783-796.

14. فليح محمد صالح، و عبد الإله ماهر. (2019). استعمال تمارين لتطوير تحمل القوة وتأثيرها في دقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة من الجلوس. *مجلة علوم التربية الرياضية، 12*، 265-238.

15. كرار سليمان صلاح. (2017). تأثير تمرينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة التصويب من الحركة للاعبي منتخب ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة. *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 17*، 12-1.

16. محجوب, إ .(2009) .العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم .*مجلة العلوم الرياضية*.65-47 .*1*,. *,*

17. المزروعي مثنى أحمد خلف، و البياتي إدريس ياسر خلف. (2020). تأثير تدريبات بدنية للذراعين في بعض أوجه القوة الخاصة للاعبي الكرة الطائرة-جلوس. *الثقافة الرياضية، 11*، 219-236.

18. النصراوي, ح. ك .(2017) .الصحة النفسية لذوي الإعاقة الحركية بمحافظة أربيل .*مجلة البحوث التربوية والنفسية*.

الأطروحات والرسائل:

1. احمد عامر محمد علي. (2013). تأثير تمرينات خاصة في تطوير تحمل القدرة والإدراك (الحس-الحركي) ودقة أدء بعض المهارات الهجوميةللاعبي الفئات العالية كرة السلة على الكراسي المتحركة. *أطروحة دكتوراه*. جامعة بابل، العراق: كلية التربية الرياضية.
2. أياد محمد عبد الله الزبيدي. (2004). الكشف عن أثر استخدام تدريبات الأثقال بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري في اوجه القوة العضلية وانجاز قذف الثقل للمعوقين –فئة الجلوس– ودلالة الفروق بين الطريقتين. *ماجيستير*. الموصل، جامعة الموصل، العراق: جامعة الموصل.
3. زهير، عمريو. (2009). برنامج تحضير نفسي مقترح للاعبين المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة. *رسالة دكتوراه*. الجزائر: جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية.
4. ظافر حرب عويليجة. (2007). بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية للمعاقين على الكراسي المتحركة وشلل الاطراف السفلية. *رسالة ماجيستير*، 128. بغداد، العراق: جامعة بغداد كلية التربية الرياضية.
5. عبد العزيز زهير سالم عبد الرزاق . (2016). تأثير تمرنت مقترحة باستخدام وسائل تدريبية مصنعة في تطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. *أطروحة دكتوراه*. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.
6. عبورة رابح. (2008). علاقة النشاطات الرياضية التنافسية رفيعة المستوى في التقليل من العدوانية للرياضيين المعاقين. *أطروحة ماجستير*. جامعة الجزائر، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله – جامعة الجزائر.
7. كمال خباز . (2010). تدريب الإثقال للقوة العضلية وتأثيره على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة. *رسالة ماجستير*. الجزائر: جامعة الجزائر 03.
8. منصوري , ع .(2019) .*دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب المتقطع طويل والمتقطع قصير وأثرهما على كل من السرعة الهوائية القصوى والقوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم أكابر* .ام البواقي, الجزائر :جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي – معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

المواقع الالكترونية:

1. https://www.mjs.gov.dz/index.php/ar/actualites
2. Federation, I. W. (2021). *OFFICIAL WHEELCHAIR BASKETBALL RULES.* Mies, Switzerland: International Wheelchair Basketball Federation.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

الكتب:

1. Bompa. (1999). *operiodizatio Training for physique (optimisation et limites de la performance sportive).* Paris: Edition Elsevier Masson.
2. Bruandet, J. M. (2002). *Les agénésies et amputations.* Paris, france: édition APF.
3. caren, a. (2006). *larousse médical* (Vol. 4). bologne, imprission grafica, italy: editoriale printing.
4. curelli , A. (2004). *doulour du membre fontome "influence de factours psychologiques* (Vol. 3). (U. d. psychologie, Éd.) paris, université chrles de goulle de lille , france.
5. Didier, p. p. (2013). *la bilble de la preparation physique.* France : edition amphora.
6. dornhof, M. h. (1993). *l'éducation physique et sportif .* Alger: OPU.
7. merhouse, l. :. (1971). *physiologie exercice.* mosbycampany: the c. v , saint Louis.
8. taelman, R. (1990). *football techniques nouvells dentrainment.* paris: amphora.
9. Taelman, R. (2000). *Nouvelles techniques d'entrainement.* Paris: Edition Amphora.

المقالات:

1. al abdullah djamel, s., & other. (2022). The effect of functional exercises on the strength characteristic of speed and the skill of shooting with three points in basketball for advanced players. *Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences, 1*(3), 8-1.
2. Ali, A. A. (2021). The impact of descending pyramid training size in development of the special strength of the arms and the accuracy of set shot in the wheelchair basketball player. *JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE, 16*(1988-5202), 507-499.

3. Ricardo, F., & authers. (2021). Effects of Applying a Training Program on Basketball Shooting in Young Players. *Journal of Human Sport and Exercise, 16*(1988-5202), 318-307.
4. Ruaa salah, k. (2021). The effect of circular training on the strength characteristic of the speed and accuracy of jumping shooting for basketball players. *International Journal of Yogic, 6*, 168-171.
5. tareq, o., & authers. (2014). Explosive strength training improves speed and agility in wheelchair basketball athletes. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte, 20*, 100-97.
6. Skučas, K. (2013). Efficiency of wheelchair basketball program in development and enhancement of players' physical skills. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, 66-69.

الملاحق

الملاحق:

الملحق رقم 1: رخصة بتسهيل مهمة لإجراء البحث

الجمهـــوريـــة الجزائـــرية الديمقـــراطية الشعبـــية

PEOPLE'S DEMOCRATIC REPUBLIC OF ALGERIA

Ministry of higher education and scientific research
Hassiba ben bouali University Chlef
Institute of Physical Education and Sports
after-gradient and Scientific Research and External Relations Directorate
Service following of formation in after-gradient

وزارة التعليم العالـــي و البحث العلـــمي
جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف
معهد التربية البدنية و الرياضية
مديرية مابعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
مصلحة متابعة التكوين في ما بعد التدرج
الرقم :.....1401...../2021

الشلف في :.....15 مارس 2021.....

رخصة بتسهيل مهمة لإجراء بحث علمي

في اطار التحضير لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث، نرجو من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب الباحث:

اللقب و الاسم: جوابري عبد الحميد

مسجل كطالب دكتوراه (ل.م.د) تخصص: النشاط البدني المكيف التنافسي ، بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي-الشلف

رقم التسجيل: (1712935129)

عنوان البحث: وحدات تدريبية مقترحة لتمية القدرة و المداومة للأطراف العلوية وعلاقتها بدقة التصويب عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

تحت اشراف الاستاذ المؤطر: أ.د/ سبع بوعبد الله، جامعة حسيبة ين بوعلي-الشلف

مكان المهمة و اجراء البحث: النادي الرياضي للهواة نور للمعاقين بولاية المسيلة

كما نتمنى منكم المساهمة في تكوين طلبتنا و امدادهم بالمساعدة اللازمة، و نؤكد لكم أن نشاط طلبتنا لن يعرقل السير الحسن لنشاطاتكم الداخلية.

في الأخير، لكم منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج
و البحث العلمي و العلاقات الخارجية

الدكتور: جوابري عبد الحميد
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج
و البحث العلمي و العلاقات الخارجية
لمعهد التربية البدنية و الرياضية

مدير ديوان المركب المتعدد الرياضات
لولاية المسيلة

الملحق رقم 2: نتائج الاختبارات وإعادة الاختبارات للصفات البدنية والمهارية للدراسة الاستطلاعية

الرقم	مداومة القوة				القوة المميزة بالسرعة			
	مد الذراعين على العقلة لحد التعب (الشد للأعلى).		ثنى ومد الذراعين من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك حتى التعب.		دفع كرة مطاطية (2كلغ) باليدين على الحائط من وضع الجلوس على الكرسي (10ثانية)		السحب على العقلة (10 ثانية) من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك.	
	الاسبوع الاول	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	الاسبوع الثاني
1	7	7	12	13	5	5	4	5
2	8	6	10	11	5	4	5	5
3	6	5	14	15	4	4	3	3
4	4	3	15	14	3	3	4	4

الرقم	**دقة التصويب**			
	التصويب الامامي		التصويب الجانبي	
	الاسبوع الاول	**الاسبوع الثاني**	**الاسبوع الاول**	**الاسبوع الثاني**
1	**13**	**13**	**14**	**13**
2	**14**	**14**	**12**	**12**
3	**15**	**13**	**13**	**12**
4	**16**	**18**	**14**	**13**

Corrélations			
		الاسبوع الاول اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة من الكرسي 10 ثا	الاسبوع الثاني اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة من الكرسي 10 ثا
الاسبوع الاول اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة من الكرسي 10 ثا	Corrélation de Pearson	1	,853
	Sig. (bilatérale)		,147
	N	4	4
الاسبوع الثاني اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة من الكرسي 10 ثا	Corrélation de Pearson	,853	1
	Sig. (bilatérale)	,147	
	N	4	4

Corrélations			
		الاسبوع الاول ثني ومد الذراعين على العقلة حتى التعب	الاسبوع الثاني ثني ومد الذراعين على العقلة حتى التعب
الاسبوع الاول ثني ومد الذراعين على العقلة حتى التعب	Corrélation de Pearson	1	,853
	Sig. (bilatérale)		,147
	N	4	4
الاسبوع الثاني ثني ومد الذراعين على العقلة حتى التعب	Corrélation de Pearson	,853	1
	Sig. (bilatérale)	,147	
	N	4	4

Corrélations			
		الاسبوع الاول رمي الكرة المطاط 2 كلغ على الحائط 10 ثا	الاسبوع الثاني رمي الكرة المطاط 2 كلغ على الحائط 10 ثا
الاسبوع الاول رمي الكرة المطاط 2 كلغ على الحائط 10 ثا	Corrélation de Pearson	1	,886
	Sig. (bilatérale)		,114
	N	4	4
الاسبوع الثاني رمي الكرة المطاط 2 كلغ على الحائط 10 ثا	Corrélation de Pearson	,886	1
	Sig. (bilatérale)	,114	
	N	4	4

Corrélations			
		الاسبوع الاول اختبار التصويب الامامي على السلة	الاسبوع الثاني اختبار التصويب الامامي على السلة
الاسبوع الاول اختبار التصويب الامامي على السلة	Corrélation de Pearson	1	,759
	Sig. (bilatérale)		,241
	N	4	4
الاسبوع الثاني اختبار التصويب الامامي على السلة	Corrélation de Pearson	,759	1
	Sig. (bilatérale)	,241	
	N	4	4

Corrélations			
		الاسبوع الاول اختبار التصويب الجانبي 40 نقطة	الاسبوع الثاني اختبار التصويب الجانبي 40 نقطةا
الاسبوع الاول اختبار التصويب الجانبي 40 نقطة	Corrélation de Pearson	1	,905
	Sig. (bilatérale)		,095
	N	4	4
الاسبوع الثاني اختبار التصويب الجانبي 40 نقطةا	Corrélation de Pearson	,905	1
	Sig. (bilatérale)	,095	

	N	4	4

Corrélations

		الاسبوع الاول ثني ومد الذراعين على الكرسي حتى التعب	الاسبوع الثاني ثني ومد الذراعين على الكرسي حتى التعب
الاسبوع الاول ثني ومد الذراعين على الكرسي حتى التعب	Corrélation de Pearson	1	,902
	Sig. (bilatérale)		,098
	N	4	4
الاسبوع الثاني ثني ومد الذراعين على الكرسي حتى التعب	Corrélation de Pearson	,902	1
	Sig. (bilatérale)	,098	
	N	4	4

Corrélations

		الاسبوع الاول اختبار التصويب الامامي على السلة	الاسبوع الثاني اختبار التصويب الامامي على السلة
الاسبوع الاول اختبار التصويب الامامي على السلة	Corrélation de Pearson	1	,759
	Sig. (bilatérale)		,241
	N	4	4
الاسبوع الثاني اختبار التصويب الامامي على السلة	Corrélation de Pearson	,759	1
	Sig. (bilatérale)	,241	
	N	4	4

Corrélations

		مد الذراعين على العقلة لحد التعب الاسبوع الاول	مد الذراعين على العقلة لحد التعب الاسبوع الثاني
مد الذراعين على العقلة لحد التعب الاسبوع الاول	Corrélation de Pearson	1	,851
	Sig. (bilatérale)		,149
	N	4	4
مد الذراعين على العقلة لحد التعب الاسبوع الثاني	Corrélation de Pearson	,851	1
	Sig. (bilatérale)	,149	
	N	4	4

Corrélations			
		الاسبوع الاول اختبار التصويب الجانبي 40 نقطة	الاسبوع الثاني اختبار التصويب الجانبي 40 نقطةا
الاسبوع الاول اختبار التصويب الجانبي 40 نقطة	Corrélation de Pearson	1	,905
	Sig. (bilatérale)		,095
	N	4	4
الاسبوع الثاني اختبار التصويب الجانبي 40 نقطةا	Corrélation de Pearson	,905	1
	Sig. (bilatérale)	,095	
	N	4	4

Statistiques de groupe					
	تجانس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قبلي اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة الكرسي 10 ثا	واطئة	4	4,50	,577	,289
	عالية	6	4,33	1,211	,494

Test des échantillons indépendants				
		Test de Levene sur l'égalité des variances		est t pour galité des moyennes
		F	Sig.	t
قبلي اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة الكرسي 10 ثا	pothèse de variances égales	3,600	,094	,253
	othèse de variances inégales			,291

Test des échantillons indépendants				
		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	férence moyenne
قبلي اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة الكرسي 10 ثا	ypothèse de variances égales	8	,807	,167
	othèse de variances inégales	7,531	,779	,167

Statistiques de groupe					
	تجانس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قبلي ثني ومد الذراعين على العقلة حتى ال	واطئة	4	6,75	,957	,479
	عالية	6	7,00	1,414	,577

Test des échantillons indépendants				
		Test de Levene sur l'égalité des variances		est t pour galité des moyennes
		F	Sig.	t
قبلي: ثني ومد الذراعين على العقلة حتى ا	pothèse de variances égales	,267	,620	-,307
	othèse de variances inégales			-,333

Test des échantillons indépendants				
		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	férence moyenne
قبلي: ثني ومد الذراعين على العقلة حتى ا	ypothèse de variances égales	8	,767	-,250
	othèse de variances inégales	7,964	,747	-,250

Statistiques de groupe					
	تجانس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قبلي رمي الكرة المطاط 2 كلغ على الحائط 10 ثا	واطئة	4	3,50	1,291	,645
	عالية	6	4,50	1,049	,428

Test des échantillons indépendants				
		Test de Levene sur l'égalité des variances		est t pour galité des moyennes
		F	Sig.	t
قبلي: رمي الكرة المطاط 2 كلغ على الح 10 ثا	pothèse de variances égales	,229	,645	-1,352
	othèse de variances inégales			-1,291

Test des échantillons indépendants				
		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	férence moyenne
قبلي رمي الكرة المطاط 2 كلغ على الحائط ثا	ypothèse de variances égales	8	,213	-1,000
	othèse de variances inégales	5,573	,248	-1,000

Test des échantillons indépendants					
Statistiques de groupe					
	تجانس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قبلى ثنى ومد الذراعين على الكرسى ح التعب	واطئة	4	15,00	2,582	1,291
	عالية	6	15,67	1,211	,494

Test des échantillons indépendants				
		Test de Levene sur l'égalité des variances		est t pour galité des moyennes
		F	Sig.	t
قبلي ثني ومد الذراعين على الكرسي حتى التعب	pothèse de variances égales	3,600	,094	-,559
	othèse de variances inégales			-,482

Test des échantillons indépendants				
		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	férence moyenne
قبلي ثني ومد الذراعين على الكرسي حتى	ypothèse de variances égales	8	,592	-,667
	othèse de variances inégales	3,894	,655	-,667

Statistiques de groupe					
	تجانس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قياس قبلي تصويب جانبي	واطئة	4	13,50	1,291	,645
	عالية	6	13,67	1,366	,558

Test des échantillons indépendants				
		Test de Levene sur l'égalité des variances		est t pour galité des moyennes
		F	Sig.	t
قياس قبلي تصويب جانبي	pothèse de variances égales	,042	,842	-,193
	othèse de variances inégales			-,195

Test des échantillons indépendants				
		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	fférence moyenne
قياس قبلي تصويب جانبي	lypothèse de variances égales	8	,852	-,167
	ypothèse de variances inégales	6,858	,851	-,167

Statistiques de groupe					
	تجانس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قياس قبلي تصويب امامي	واطئة	4	16,75	3,862	1,931
	عالية	6	14,83	2,787	1,138

Test des échantillons indépendants				
		Test de Levene sur l'égalité des variances		est t pour galité des noyennes
		F	Sig.	t
قياس قبلي تصويب امامي	pothèse de variances égales	1,733	,225	,919
	othèse de variances inégales			,855

Test des échantillons indépendants				
		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	fférence moyenne
قياس قبلي تصويب امامي	lypothèse de variances égales	8	,385	1,917
	ypothèse de variances inégales	5,077	,431	1,917

Test des échantillons indépendants				
		Test t pour égalité des moyennes		
		ifférence erreur standard	ervalle de confiance de la différence à 95 %	
			Inférieur	Supérieur
قياس قبلي تصويب امامي	ypothèse de variances égales	2,086	-2,895	6,728
	pothèse de variances inégales	2,241	-3,819	7,652

تجانس عينة الدراسة في السن الوزن والطول

Statistiques de groupe

	التصنيف	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
السن	واطئة	4	32,25	6,602	3,301
	عالية	6	33,17	6,242	2,548

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
السن	pothèse de variances égales	,006	,939	-,223	8
	othèse de variances inégales			-,220	6,299

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	érence moyenne	ifférence erreur standard	Intervalle de confiance de la fférence à 95 % Inférieur
السن	pothèse de variances égales	,829	-,917	4,118	-10,413
	othèse de variances inégales	,833	-,917	4,170	-11,004

Statistiques de groupe

	التصنيف	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الطول	واطئة	4	164,25	14,104	7,052
	عالية	6	164,17	8,612	3,516

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الطول	pothèse de variances égales	3,192	,112	,012	8
	othèse de variances inégales			,011	4,510

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	férence moyenne	ifférence erreur standard	Intervalle de confiance de la fférence à 95 % Inférieur
الطول	pothèse de variances égales	,991	,083	7,099	-16,287
	othèse de variances inégales	,992	,083	7,880	-20,853

التصنيف		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الوزن	واطئة	4	68,50	13,699	6,850
	عالية	6	62,83	6,080	2,482

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الوزن	pothèse de variances égales	3,786	,088	,908	8
	othèse de variances inégales			,778	3,800

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	férence moyenne	ifférence erreur standard	Intervalle de confiance de la fférence à 95 % Inférieur
الوزن	pothèse de variances égales	,390	5,667	6,241	-8,725
	othèse de variances inégales	,482	5,667	7,285	-14,987

الملحق رقم 3: نتائج الاختبارات لعينة الدراسة

Statistiques sur échantillon uniques

الرقم	اختبارات مداومة القوة				اختبارات القوة المميزة بالسرعة			
	ثنى ومد الذراعين من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك حتى التعب.		مد الذراعين على العقلة لحد التعب (الشد للأعلى).		دفع كرة مطاطية (2كلغ) باليدين على الحائط من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك(10ثانية).		السحب على العقلة من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك (10 ثانية).	
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1	12	15	7	6	3	4	4	5
2	14	16	7	8	4	5	6	5
3	16	18	8	7	6	7	5	6
4	14	18	6	10	2	5	4	5
5	15	17	9	10	5	7	5	6
6	17	19	7	9	5	8	3	6
7	16	18	6	11	4	9	5	8
8	18	19	8	11	5	8	5	7
9	15	18	6	12	4	8	4	8
10	17	18	5	8	3	7	3	6

الرقم	اختبارات دقة التصويب			
	التصويب الامامي		التصويب الجانبي	
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1	12	13	13	14
2	11	13	12	15
3	14	15	11	13
4	13	16	14	18
5	14	16	15	18
6	15	18	16	20
7	14	20	21	25
8	15	20	19	25
9	14	16	18	20
10	14	16	17	20

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قبلي اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة من الكرسي 10 ثا	10	4,40	,966	,306
بعدي اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة من الكرسي 10 ثا	10	6,20	1,135	,359

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قبلي رمي الكرة المطاط 2 كلغ على الحائط 10 ثا	10	4,10	1,197	,379
بعدي رمي الكرة المطاط 2 كلغ على الحائط 10 ثا	10	6,80	1,619	,512

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قبلي ثني و مد الذراعين على الكرسي حتى التعب	10	15,40	1,776	,562
بعدي ثني و مد الذراعين على الكرسي حتى التعب	10	17,60	1,265	,400

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قبلي ثني ومد الذراعين على العقلة حتى التعب	10	6,90	1,197	,379
بعدي ثني ومد الذراعين على العقلة حتى التعب	10	9,20	1,932	,611

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة من الكرسي 10 ثا - بعدي اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة من الكرسي 10 ثا	1,800	1,476	,467	2,856	,744	3,857	9	,004
Paire 2	قبلي اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة حتى التعب - بعدي اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة حتى التعب	2,300	2,359	,746	3,988	,612	3,083	9	,013
Paire 3	بعدي اختبار رمي الكرة المطاطية 2 كلغ على الحائط 10 ثا - بعدي اختبار رمي الكرة المطاطية 2 كلغ على الحائط 10 ثا	2,700	1,418	,448	3,714	1,686	6,021	9	,000
Paire 4	قبلي اختبار ثني ومد الذراعين على الكرسي حتى التعب - بعدي اختبار ثني ومد الذراعين على الكرسي حتى التعب	2,200	,919	,291	2,857	1,543	7,571	9	,000

Corrélations

		بعدي اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة من الكرسي 10 ثا	اختبار التصويب الامامي على السلة	اختبار التصويب الجانبي 40 نقطة
بعدي اختبار ثني ومد الذراعين على العقلة من الكرسي 10 ثا	Corrélation de Pearson	1	,695*	,720*
	Sig. (bilatérale)		,026	,019
	N	10	10	10
اختبار التصويب الامامي على السلة	Corrélation de Pearson	,695*	1	,917**
	Sig. (bilatérale)	,026		,000
	N	10	10	10
اختبار التصويب الجانبي 40 نقطة	Corrélation de Pearson	,720*	,917**	1
	Sig. (bilatérale)	,019	,000	
	N	10	10	10

***. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).**

****. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).**

Corrélations

		اختبار التصويب الامامي على السلة	اختبار التصويب الجانبي 40 نقطة	بعدي رمي الكرة المطاط 2 كلغ على الحائط 10 ثا
اختبار التصويب الامامي على السلة	Corrélation de Pearson	1	,917**	,828**
	Sig. (bilatérale)		,000	,003
	N	10	10	10
اختبار التصويب الجانبي 40 نقطة	Corrélation de Pearson	,917**	1	,741*
	Sig. (bilatérale)	,000		,014
	N	10	10	10
بعدي رمي الكرة المطاط 2 كلغ على الحائط 10 ثا	Corrélation de Pearson	,828**	,741*	1
	Sig. (bilatérale)	,003	,014	
	N	10	10	10

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		اختبار التصويب الامامي على السلة	اختبار التصويب الجانبي 40 نقطة	بعدي ثني و مد الذراعين على الكرسي حتى التعب
اختبار التصويب الامامي على السلة	Corrélation de Pearson	1	,917**	,795**
	Sig. (bilatérale)		,000	,006
	N	10	10	10
اختبار التصويب الجانبي 40 نقطة	Corrélation de Pearson	,917**	1	,642*
	Sig. (bilatérale)	,000		,045
	N	10	10	10
بعدي ثني ومد الذراعين على الكرسي حتى التعب	Corrélation de Pearson	,795**	,642*	1
	Sig. (bilatérale)	,006	,045	
	N	10	10	10

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		اختبار التصويب الامامي على السلة	اختبار التصويب الجانبي 40 نقطة	بعدي ثني ومد الذراعين على العقلة حتى التعب
اختبار التصويب الامامي على السلة	Corrélation de Pearson	1	,917**	,690*
	Sig. (bilatérale)		,000	,027
	N	10	10	10
اختبار التصويب الجانبي 40 نقطة	Corrélation de Pearson	,917**	1	,771**
	Sig. (bilatérale)	,000		,009
	N	10	10	10
بعدي ثني ومد الذراعين على العقلة حتى التعب	Corrélation de Pearson	,690*	,771**	1
	Sig. (bilatérale)	,027	,009	
	N	10	10	10

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الملحق رقم 4: عينة الدراسة: النادي الرياضي للهواة نور المسيلة لرياضة لمعاقين (القسم الوطني الأول)

العدد	الاسم واللقب	الطول T	الوزن P	السن	التصنيف	مؤشر الكتلة الجسمية P | T2IMC	النبض أثناء الراحة	النبض الأقصى (220–العمر)
1	خالد بن شعبان	1.50م	63	29	01	28	72ن/د	191ن/د
2	حمزة سعودي	1.75م	80	25	01	26.14	66ن/د	181ن/د
3	فارس مرزوق	1.70	70	35	3.5	24.22	72ن/ث	185ن/د
4	محمد هاني	1.80	85	40	1.5	26.23	78ن/د	180ن/د
5	سعيد صواش	1.60	52	35	02	20.31	72ن/د	185ن/د
6	سمير لعجاجات	1.65	64	40	3.5	23.52	78ن/د	180ن/د
7	العيد فراحتية	1.65	61	38	04	22.42	72ن/د	182ن/د
8	عبد الكريم مقدم	1.72	53	35	03	17.96	72ن/د	185ن/د
9	نبيل طبي	1.75	66	26	4.5	21.56	66ن/د	194ن/د
10	أسامة بقراج	1.45	73	25	3.5	34.76	66ن/د	195ن/د

الملحق رقم 5: جدول ترشيح الاختبارات من طرف الخبراء والمختصين

ضع علامة ☒ على الاختبار المرشح.

الصفات البدنية والمهارية	الاختبارات	وحدة القياس	العدد	العدد	ملاحظات
			يرشح	لا يرشح	
القوة المميزة بالسرعة	دفع الأثقال(10ثانية)	عدد/ ثانية			
	الاستناد الأمامي(شناو) لمدة (10ثواني)	عدد/ ثانية			
	ثنى ومد الذراعين (10 ثانية) من وضع الجلوس على الكرسي.	عدد/ ثانية			
	السحب على العقلة (10 ثانية) من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك.	عدد/ ثانية			
	دفع كرة مطاطية (2كلغ) باليدين على الحائط من وضع الجلوس على الكرسي (10ثانية).	عدد/ ثانية			
مداومة القوة	ثنى ومد الذراعين من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك حتى التعب.	عدد المرات			
	مد الذراعين على العقلة لحد التعب (الشد للأعلى).	عدد المرات			
	ثنى ومد الذراعين من وضع الانبطاح لحد التعب.	عدد المرات			
دقة التصويب	التصويب لمدة (30) ثانية.	عدد/ ثانية			
	التصويب الأمامي على السلة.	عدد النقاط			
	اختبار التصويب الجانبي.	عدد النقاط			

الاقتراحات:.....

.....

.....

.....

.....

الملحق رقم 6: جدول النسبة المئوية لترشيح الاختبارات من طرف الخبراء والمختصين

الصفات البدنية والمهارية	الاختبارات	وحدة القياس	العدد	العدد	النسبة المئوية لكل اختبار
			يرشح	لا يرشح	
القوة المميزة بالسرعة	**السحب على العقلة (10 ثانية) من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك.**	**عدد/ ثانية**	**07**	**00**	**%100**
	دفع كرة مطاطية (2كلغ) باليدين على الحائط (10ثانية) من وضع الجلوس على الكرسي.	**عدد/ ثانية**	**07**	**00**	**%100**

	ثنى ومد الذراعين (10 ثانية) من وضع الجلوس على الكرسي.	عدد/ ثانية	06	01	%85.71
	دفع الأثقال(10ثانية)	عدد/ ثانية	02	05	%28.57
	الاستناد الأمامي(شناو) لمدة (10ثواني)	عدد/ ثانية	5	02	%71.41
مداومة القوة	ثنى ومد الذراعين من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك حتى التعب.	عدد المرات	07	00	%100
	مد الذراعين على العقلة لحد التعب (الشد للأعلى).	عدد المرات	06	01	%85.71
	ثنى ومد الذراعين من وضع الانبطاح لحد التعب.	عدد المرات	05	02	%71.41
دقة التصويب	التصويب الأمامي على السلة.	عدد النقاط	07	00	%100
	اختبار التصويب الجانبي.	عدد النقاط	07	00	%100
	التصويب لمدة (30) ثانية	عدد/ ثانية	05	02	%71.41

الملحق رقم 7: قائمة الأساتذة والدكاترة المحكمين للاختبارات

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	جامعة الانتماء
01	مخلوف مسعودان	استاد تعليم عالي	جامعة زيان عاشور الجلفة
02	صغيري رابح	استاد تعليم عالي	جامعة محمد بوضياف المسيلة
03	خالد جوادي	استاد تعليم عالي	جامعة محمد بوضياف المسيلة
04	مراد حاج احمد	استاد محاضر –أ–	جامعة البويرة
05	ميلود شنافي	استاد محاضر –أ–	جامعة محمد بوضياف المسيلة
06	شريفي حليم	استاد محاضر –أ–	جامعة محمد بوضياف المسيلة
07	بن سالم سالم	استاد تعليم عالي	جامعة محمد بوضياف المسيلة

الملحق رقم 8: التمارين المقترحة لتطوير مداومة القوة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

1. تمرين رفع ثقل من وضع الاستلقاء على الظهر (15–20) كلغ (35) ثانية.

هدف التمرين: تطوير مداومة القوة للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

طريقة أداء التمرين: يقوم اللاعب من وضع الاستلقاء على ظهره من فوق الكرسي السويدي، القدمان على الأرض وباستخدام البار الحديدي وزنه(10كلغ) وتثبت عليه الأقراص الحديدية حسب الوزن المطلوب، الاوزان

(15كلغ) الفئة الواطئة و(20 كلغ) الفئة العالية، وعند سماع إشارة المدرب يدفع البار الحديدي المزود بالأقراص الحديدية من امام الصدر الى الأعلى عن طريق ثني ومد الذراعين لمدة (35) ثانية.

2. تمرين الفراشة من وضع الجلوس على جهاز المولتجم بثقل (15-10) كلغ لمدة (35) ثانية.

هدف التمرين: تطوير مداومة القوة للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

طريقة أداء التمرين: يقوم اللاعب من وضع الجلوس على جهاز المولتجم بتمرين الفراشة بمقاومة ثقل تزن (15) كلغ للاعبي الفئة العالية، و(10) كلغ للاعبي الفئة الواطئة لمدة (35) ثانية.

3. تمرين سحب بكرة أمامي من وضع الجلوس على جهاز المولتجم بثقل (20-15) كلغ لمدة (35) ثانية.

هدف التمرين: تطوير مداومة القوة للأطراف العلوية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

طريقة أداء التمرين: يقوم اللاعب من وضع الجلوس على جهاز المولتجم بتمرين سحب البكرة الأمامي بثقل (20 كلغ) للاعبي الفئة العالية، و(15 كلغ) للاعبي الفئة الواطئة لمدة (35) ثانية.

4. تمرين الجري المكوكي بالكرسي مع سحب الزميل مع كرسيه لمدة (40) ثانية .

هدف التمرين: تطوير مداومة القوة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

طريقة أداء التمرين: يقف كل لاعبين اثنين معا على خط البداية، بحيث يكون الواحد خلف زميله مع إمساك بكرسيه، على أن يكون من نفس فئة التصنيف، يبدأ التمرين بعد الإشارة من طرف المدرب ويكون العمل على طول ملعب كرة السلة ذهابا وإيابا ولمدة 40 ثانية دون توقف.

5. تمرين مد وثني الذراعين من وضع الجلوس على الكرسي لمدة 35 ثانية.

هدف التمرين: تطوير مداومة القوة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

طريقة أداء التمرين: يقف اللاعبين على شكل النسق أمام المدرب ويبدأ التمرين بإشارة المدرب بأداء اللاعبين بمد وثني الذراعين من على الكرسي لمدة 35 ثانية.

6. تمرير واستقبال الكرة الطبية وزن(02-03) كلغ مع الزميل لمسافة(03) متر لمدة 40 ثانية.

هدف التمرين: تطوير مداومة القوة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

طريقة أداء التمرين: من وضع الجلوس على الكرسي يكون كل لاعب مقابل لاعب آخر من نفس الفئة ولمسافة (3 م)، وبإشارة من المدرب يبدأ التمرين بتمرير واستقبال الكرة الطبية وزن 03 كلغ للاعبي الفئة العالية و02 كلغ للفئة الواطئة لمدة 40 ثانية.

7. تمرين استناد أمامي من وضع الانبطاح على الأرض لمدة 35 ثانية.

هدف التمرين: تطوير مداومة القوة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

طريقة أداء التمرين: من وضع الانبطاح استناد أمامي على الأرض للاعبي الفئتين يبدأ التمرين بإشارة من المدرب ثنى ومد الذراعين لمدة 35 ثانية

8. تمرين الجري المتعرج بالكرسي المتحرك ذهابا وإيابا على طول ملعب كرة السلة مع حمل أثقال وزن (15–20) كلغ لمدة 40 ثانية.

هدف التمرين: تطوير مداومة القوة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

طريقة أداء التمرين: تمرين الجري المكوكي بالكرسي المتحرك ذهابا وإيابا على طول ملعب كرة السلة مع حمل أثقال وزن (15) كلغ فئة عالية و(10) كلغ فئة واطئة وبإشارة من المدرب يبدأ اللاعبون دون توقف لمدة 40 ثانية.

9. تمرين رمي كرة السلة على الجدار من مسافة (3–4) متر لمدة 40 ثانية.

هدف التمرين: تطوير مداومة القوة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

طريقة أداء التمرين: من على الكرسي يقف اللاعبين أمام الحائط على مسافة (4 م) للفئة العالية وعلى مسافة (3م) للفئة الواطئة يبدأ اللاعبين بإشارة من المدرب بمناولة كرة السلة على الحائط لمدة 40 ثانية.

الملحق رقم 9: التمرينات المقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

1. تمرين سحب بكرة امامي من وضع الجلوس على جهاز المولتجم بثقل (20–25) كلغ لمدة (10) ثانية.

هدف التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدي لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

طريقة أداء التمرين: يقوم اللاعب من وضع الجلوس على جهاز المولتجم بتمرين سحب البكرة امامي بمقاومة ثقل وزنه (25) كلغ للاعبي الفئة العالية، و(20) كلغ للاعبي الفئة الواطئة لمدة (10) ثانية.

2. تمرين الفراشة من وضع الجلوس على جهاز المولتجم بثقل (15–20) كلغ لمدة (10) ثانية.

هدف التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

طريقة أداء التمرين: يقوم اللاعب من وضع الجلوس على جهاز الملتجم بتمرين الفراشة بمقاومة ثقل وزن (20 كلغ) للاعبي الفئة العالية، و(15 كلغ) للاعبي الفئة الواطئة لمدة (10) ثانية .

3. تمرين رفع ثقل من وضع الاستلقاء على الظهر (20–25) كلغ (10) ثانية.

هدف التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

طريقة أداء التمرين: يقوم اللاعب من وضع الاستلقاء على ظهره من فوق الكرسي السويدي، القدمان على الأرض وباستخدام البار الحديدي وزنه(10كلغ) وتثبت عليه الأقراص الحديدية حسب الوزن المطلوب، الاوزان

(20كلغ) الفئة الواطئة و(25 كلغ) الفئة العالية، وعند سماع إشارة المدرب يدفع البار الحديدي المزود بالأقراص الحديدية من امام الصدر الى الأعلى عن طريق ثني ومد الذراعين لمدة (10) ثانية دون توقف.

4. تمرين مد وثنى الذراعين من وضع الجلوس على الكرسي لمدة (10) ثانية.

هدف التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

طريقة أداء التمرين: من على الكرسي يقوم اللاعبون بمد وثني الذراعين، بحيث يبدأ التمرين بإشارة المدرب لمدة (10) ثانية دون توقف .

5. تمرين رمى كرة طبية وزن (2–3) كلغ لأبعد مسافة ممكنة لمدة (15) ثانية.

هدف التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

طريقة أداء التمرين: يقف اللاعبون على خط البداية على شكل مجموعتين، المجموعة (01) الفئة العالية والمجموعة (02) الفئة الواطئة يبدأ التمرين بوضع مجموعة من الكرات الطبية وزن (03) كلغ بقرب المجموعة (01) ومجموعة كرات وزن (02) كلغ بقرب المجموعة (02)، يبدأ التمرين بإشارة من المدرب، يتم استلام اللاعبين الكرات من طرف المدرب للمجموعة (01) العالية والمساعد للمجموعة (02) الواطئة ويعمل اللاعبين علي رمي الكرات بالتناوب لأبعد مسافة دون توقف لمدة (15) ثانية.

6. تمرين الجري المتعرج بالكرسي مع حمل (25–20) كلغ لقطع ابعد مسافة لمدة (15) ثانية.

هدف التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .

طريقة أداء التمرين: يقف اللاعبون على خط البداية من جهة اليمين واليسار على شكل مجموعتين، مجموعة (1) الفئة العالية تحمل أثقال بوزن (25) كلغ توضع على الكرسي ومجموعة (2) الفئة الواطئة تحمل أثقال وزن (20) كلغ بحيث يبدأ التمرين بعد إعطاء الإشارة من طرف المدرب بالجري بالكرسي لمدة (15) ثانية.

7. تمرين رمي كرة مطاطية وزن (02) كلغ على الحائط من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك مسافة (3–4) متر لمدة (15) ثانية.

هدف التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

طريقة أداء التمرين: يقف اللاعبون بشكل النسق مقابلين الحائط على حسب تقسيمهم، أي المجموعة (01) الفئة العالية على بعد(4م) والمجموعة (02) الفئة الواطئة على بعد (3م)، بحيث يبدأ التمرين بعد إعطاء الإشارة من طرف المدرب لأداء أكبر عدد من التكرارات لرمي الكرات المطاطية على الحائط لمدة (15) ثانية.

8. تمرين الجري المكوكي بالكرسي المتحرك مع سحب الزميل لقطع ابعد مسافة ممكنة لمدة (15) ثانية.

هدف التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

طريقة أداء التمرين: يقف كل لاعبين اثنين معا على خط البداية، بحيث يكون الواحد خلف زميله مع إمساك بكرسيه، على أن يكون من نفس فئة التصنيف، يبدأ التمرين بعد الإشارة من طرف المدرب ويكون العمل على طول ملعب كرة السلة ذهابا وإيابا ولمدة (15) ثانية دون توقف.

9. تمرين استناد أمامي من وضع الانبطاح على الأرض لمدة (10) ثانية.

هدف التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة لدي لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

طريقة أداء التمرين: من وضع الانبطاح، استناد أمامي على الأرض للاعبين الفئتين العالية والواطئة، يبدأ التمرين بإشارة المدرب، ثنى ومد الذراعين، يمكن للاعب أن يستند على ركبتيه والعمل دون توقف لمدة (10) ثانية.

الملحق رقم 10: الوحدات التدريبية المقترحة

الأسبوع: الاول	رقم الوحدة:01
الوقت: 01.10 سا	نبض الوحدة التدريبية: 146/141 ن/د
التاريخ:12-11-2023	شدة الوحدة التدريبية: 60-65 %
مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة.	الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة التدريبية	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيري	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- ----	--------- -----	----- -----	------ ----	------ ------	------ --	------ ----	-------- -------	
المرحلة الرئيسية	32 دقيقة	تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%60	141ن/د	10 ثا	90 ثا	150 ثا	390 ثا	09 د	
		تمرين رقم:(07+08) انظر الملحق(09)	15 ثا	5	%63	144ن/د	15 ثا	120ثا	150 ثا	360 ثا	08.30 د	
		تمرين رقم: (05+06) انظر الملحق(09)	15 ثا	5	%65	146ن/د	15ثا	120ثا	150 ثا	360 ثا	08.30 د	
		تمرين رقم: (04+09) انظر الملحق(09)	10ثا	5	%60	141ن/د	15 ثا	120 ثا	100 ثا	240 ثا	05.40 د	
المرحلة النهائية	10 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	5 د 5 د								10 د	

الأسبوع: الاول **رقم الوحدة: 02**

الوقت 01:10 سا **نبض الوحدة التدريبية:146/141 ن/د**

التاريخ: 14-11-2023 **شدة الوحدة التدريبية: 60-65%**

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة. **الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة**

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة التدريبية	زمن التمرين	عدد تكرار التمرين	الشدة الجزئية	تبض التمارين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	-----	-----	-----	-----	------	------	--------	--------	
المرحلة لرئيسية	32 دقيقة	تمرين رقم:(1+2+3) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%60	141ن/د	10 ثا	90 ثا	150 ثا	390 ثا	09 د	
		تمرين رقم:(07+08) انظر الملحق(09)	15 ثا	5	%63	144ن/د	15 ثا	120 ثا	150 ثا	360 ثا	08.30 د	
		تمرين رقم:(05+06) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%65	146ن/د	15 ثا	120 ثا	100 ثا	360 ثا	08.30 د	
		تمرين رقم: (04+09) انظر الملحق(09)	15 ثا	5	%60	141ن/د	15 ثا	120 ثا	150 ثا	300 ثا	05.40 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	----	-----	-----	-----	-----	------	----	------	------	

الأسبوع: الاول — رقم الوحدة: 03

الوقت: 01:10 سا — شدة الوحدة التدريبية: 60-65 %

التاريخ:16-11-2023 — نبض الحصة التدريبية: 146/141 ن/د

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة — لهدف من الوحدة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة	زمن التمرين	عدد تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	----- -----	-------- ----	----- -----	------ ------	------ ------	------ ------	------ ------	5 د 10 د 10 د	
المرحلة لرئيسية	32 دقيقة	تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%60	141ن/د	10 ثا	90 ثا	150 ثا	390 ثا	09 د	
		تمرين رقم:(07+08) انظر الملحق(09)	15 ثا	5	%63	144ن/د	15 ثا	120 ثا	150 ثا	360 ثا	08.30 د	
		تمرين رقم:(05+06) انظر الملحق(09)	15 ثا	5	%65	146ن/د	15 ثا	120 ثا	150 ثا	360 ثا	08.30 د	
		تمرين رقم: (04+09) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%60	141ن/د	15 ثا	120 ثا	100 ثا	240 ثا	05.40 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	- جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات - القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		----	------	----	-----	-----	-----	-----	05 د 05 د	

الأسبوع: الثاني	رقم الوحدة التدريبية: 04
الوقت: 01:10 س	شدة الوحدة التدريبية: 63-68%
التاريخ :19 -11-2023	نبض الوحدة التدريبية: 150/144 ن/د
مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة	الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- ----	------- -------	------ ------	------ ------	------- -----	------- -------	------- -------	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	32 دقيقة	تمرين رقم: (01+02+03) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%63	144 ن/د	15 ثا	90 ثا	150 ثا	390 ثا	09 د	
		تمرين رقم:(07+08) انظر الملحق(09)	15 ثا	5	%65	146 ن/د	15 ثا	120 ثا	150 ثا	360 ثا	08.30 د	
		تمرين رقم: (04+09) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%68	150 ن/د	15 ثا	120 ثا	100 ثا	360 ثا	07.40 د	
		تمرين رقم:(05+06) انظر الملحق(09)	15 ثا	5	%65	146 ن/د	15 ثا	150 ثا	150 ثا	270 ثا	07 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	- جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات - القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	------	----	-------	------	------	-------	-------	-------	05 د 05 د	

الأسبوع: الثاني **رقم الوحدة: 05**

الوقت: 01:10 سا **شدة الوحدة التدريبية: 63-68%**

التاريخ: 21-11-2023 **نبض الوحدة التدريبية: 150/144 ن/د**

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة **الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة**

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة التدريبية	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
مرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- ----	-------- ------	------ ----	------ ----	------ ------	------ ------	------ ------	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	32 د	تمرين رقم: (01+02+03) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%63	144 ن/د	10 ثا	90 ثا	150 ثا	390 ثا	09 د	
		تمرين رقم:(07+08) انظر الملحق(09)	15 ثا	5	%65	146 ن/د	15 ثا	120 ثا	150 ثا	360 ثا	08.30 د	
		تمرين رقم: (04+09) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%68	150 ن/د	15 ثا	120 ثا	100 ثا	360 ثا	07.40 د	
		تمرين رقم:(05+06) انظر الملحق(09)	15 ثا	5	%65	146 ن/د	15 ثا	150 ثا	150 ثا	270 ثا	07 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	----	--------	-----	-----	------	------	------	05 د 05 د	

الأسبوع: الثاني	رقم الوحدة: 06
الوقت: 01:10 سا	نبض الوحدة التدريبية: 150/144 ن/د
التاريخ:23-11-2023	شدة الوحدة التدريبية: 63-68 %
مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة	الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة التدريبية	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيري	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	----- -----	--------- -----	--------- ---	------ ------	------ ------	------ ------ --	------ ------ --	-------- -----	
المرحلة الرئيسية	32 دقيقة	تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%63	144 ن/د	10 ثا	90 ثا	150 ثا	390 ثا	09 د	
		تمرين رقم:(07+08) انظر الملحق(09)	15 ثا	5	%65	146 ن/د	15 ثا	120 ثا	150 ثا	360 ثا	08.30 د	
		تمرين رقم: (04+09) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%68	150 ن/د	15 ثا	120 ثا	100 ثا	360 ثا	07.40 د	
		تمرين رقم: (05+06) انظر الملحق(09)	15 ثا	5	%65	146 ن/د	15 ثا	150 ثا	150 ثا	270 ثا	07 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	-----	-----	--------	--------		------	------	------	--------	

الأسبوع: الثالث — **رقم الوحدة: 07**

الوقت: 01:15 سا — **نبض الوحدة التدريبية: 135/130 ن/د**

التاريخ:26-11-2023 — **شدة الوحدة التدريبية: 50-55%**

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة — **الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير مداومة القوة**

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة التدريبية	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيري	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	--- ---	-------- ---	----- -----	------ -----	------ -----	------ ------	------ ------	-------- ------	
المرحلة الرئيسية	40 دقيقة	تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%50	130ن/د	35 ثا	90 ثا	315 ثا	480 ثا	13.15 د	
		تمرين رقم:(06+08) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%53	133ن/د	40 ثا	120 ثا	240 ثا	400 ثا	10.40 د	
		تمرين رقم:(09+04) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%55	135ن/د	40 ثا	120 ثا	240 ثا	400 ثا	10.40 د	
		تمرين رقم:(07+05) انظر الملحق(08)	35 ثا	2	%50	130ن/د	35 ثا	120 ثا	140 ثا	190 ثا	05.30 د	
المرحلة النهائية	10 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	----	----	-------	-----	------	------	------	------	-------	

الأسبوع: الثالث | رقم الوحدة: 08

الوقت: 01:15 سا | نبض الوحدة التدريبية: 135/130 ن/د

التاريخ:28-11-2023 | شدة الوحدة التدريبية: 50-55 %

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة | الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير مداومة القوة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة التدريبية	زمن التمرين	عدد تكرار التمرين	الشدة الجزئية	تبض التمارين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	------ --	---- --	----- -----	------ ------	------ ------	------ ------	------ ------	5 د 10 د 10 د	
المرحلة لرئيسية	40 دقيقة	تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%50	130ن/د	35 ثا	90 ثا	315 ثا	480 ثا	13.15 د	
		تمرين رقم:(06+08) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%53	133ن/د	40 ثا	120 ثا	240 ثا	400 ثا	10.40 د	
		تمرين رقم:(09+04) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%55	135ن/د	40 ثا	120 ثا	240 ثا	400 ثا	10.40 د	
		تمرين رقم:(07+05) انظر الملحق(08)	35 ثا	2	%50	130ن/د	35 ثا	120 ثا	140 ثا	190 ثا	05.30 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	------ ------	---- --	----- -----	------ ------	------ ------	------ ------	------ ------	05 د 05 د	

الأسبوع: الثالث — رقم الوحدة: 09

الوقت: 01:15 سا — نبض الوحدة التدريبية: 135/130 ن/د

التاريخ: 30-11-2023 — شدة الوحدة التدريبية: 50-55 %

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة — الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير مداومة القوة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة	زمن التمرين	عدد تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقائق	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	----- -----	------ ------	----- -----	------ ------	------ ------	-------- ----	-------- ------	5 د 10 د 10 د	
المرحلة لرئيسية	40 دقيقة	تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%50	130ن/د	35 ثا	90 ثا	315 ثا	480 ثا	13.15 د	
		تمرين رقم:(06+08) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%53	133ن/د	40 ثا	120 ثا	240 ثا	400 ثا	10.40 د	
		تمرين رقم:(09+04) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%55	135ن/د	40 ثا	120 ثا	240 ثا	400 ثا	10.40 د	
		تمرين رقم:(07+05) انظر الملحق(08)	35 ثا	2	%50	130ن/د	35 ثا	120 ثا	140 ثا	190 ثا	05.30 د	
المرحلة الختامية	10دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	----- -----	------ ------	----- -----	------ ------	------ ------	-------- ----	-------- ------	05 د 05 د	

الأسبوع: الرابع — رقم الوحدة: 10

الوقت: 01:15 سا — نبض الوحدة التدريبية: 138/133 ن/د

التاريخ:03-12-2023 — شدة الوحدة التدريبية: 53-57%

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة — الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير مداومة القوة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقائق	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- ----	-------- ---	----- -----	------ -----	------ -----	------ -----	------ -----	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	38 دقيقة	تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%53	133ن/د	35 ثا	90 ثا	315 ثا	480 ثا	13.15د	
		تمرين رقم:(06+08) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%55	135ن/د	40 ثا	120 ثا	240 ثا	400 ثا	10.40 د	
		تمرين رقم:(07+05) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%57	138ن/د	35 ثا	90 ثا	210 ثا	320 ثا	08.50 د	
		تمرين رقم:(04+09) انظر الملحق(08)	40 ثا	2	%55	135ن/د	40 ثا	120 ثا	160 ثا	200 ثا	06 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	---- ----	-------- -----	----- -----	------ ------	------ ------	------ ------	------ ------	05 د 05 د	

الأسبوع: الرابع **رقم الوحدة: 11**

الوقت: 01:15 سا

التاريخ:05-12-2023

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة

نبض الوحدة التدريبية: 138/133 ن/د

شدة الوحدة التدريبية: 53-57%

الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير مداومة القوة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
مرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	----------	-------- ------	----- ---	---------- ---	-----	-------- ------	-------- ------	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	38 دقيقة	تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%53	133ن/د	35 ثا	90 ثا	315 ثا	480 ثا	13.15 د	
		تمرين رقم:(06+08) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%55	135ن/د	40 ثا	120 ثا	240 ثا	400 ثا	10.40 د	
		تمرين رقم:(07+05) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%57	138ن/د	35 ثا	90 ثا	210 ثا	320 ثا	08.50 د	
		تمرين رقم:(04+09) انظر الملحق(08)	40 ثا	2	%55	135ن/د	40 ثا	120 ثا	160 ثا	200 ثا	06 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	---	-----	-----	-------	-----	-----	-----	05 د 05 د	---

الأسبوع: الرابع رقم الوحدة: 12

الوقت: 01:15 سا نبض الوحدة التدريبية: 138/133 ن/د

التاريخ:07-12-2023 شدة الوحدة التدريبية: 53-57 %

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير مداومة القوة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة التدريبية	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيري	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- ----	-------- ----	----- -----	------ ------	------ ------	------ ------	------ ------	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	38 دقيقة	تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%53	133ن/د	35 ثا	90 ثا	315 ثا	480 ثا	13.15 د	
		تمرين رقم:(06+08) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%55	135ن/د	40 ثا	120 ثا	240 ثا	400 ثا	10.40 د	
		تمرين رقم:(07+05) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%57	138ن/د	35 ثا	90 ثا	240 ثا	320 ثا	08.50 د	
		تمرين رقم:(04+09) انظر الملحق(08)	40 ثا	2	%55	135ن/د	40 ثا	120 ثا	160 ثا	200 ثا	06 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	----	------	-----	------	------	------	------	05 د 5 د	

الأسبوع: الخامس — رقم الوحدة: 13

الوقت: 01:15 سا — نبض الوحدة التدريبية: 141/135 ن/د

التاريخ:10-12-2023 — شدة الوحدة التدريبية: 55-60 %

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة — الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير مداومة القوة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة التدريبية	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	----- -----	-------- ------	----- -----	------ ------	------ ------	------ ------	------ ------	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	38 دقيقة	تمرين رقم:(04+09) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%55	135ن/د	40 ثا	120 ثا	240 ثا	400 ثا	10.40 د	
		تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(08)	35 ثا	2	%57	138ن/د	35 ثا	90 ثا	210 ثا	375 ثا	09.45 د	
		تمرين رقم:(06+08) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%60	141ن/د	40 ثا	120 ثا	240 ثا	400 ثا	10.40 د	
		تمرين رقم:(07+05) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%55	135ن/د	35 ثا	90 ثا	210 ثا	230 ثا	07.20 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	-----	--------	-----	------	------	------	------	05 د 05 د	

الأسبوع: الخامس رقم الوحدة: 14

الوقت: 01:15 سا نبض الوحدة التدريبية: 141/135 ن/د

التاريخ:12-12-2023 شدة الوحدة التدريبية: 55-60 %

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير مداومة القوة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة التدريبية	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- ----	-------- ----	----- -----	------ ------	------ ------	------ ------	------ ------	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	38 دقيقة	تمرين رقم:(04+09) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%55	135ن/د	40 ثا	120 ثا	240	400 ثا	10.40د	
		تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(08)	35 ثا	2	%57	138ن/د	35 ثا	90 ثا	210	375 ثا	09.45 د	
		تمرين رقم:(06+08) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%60	141ن/د	40 ثا	120 ثا	240	400 ثا	10.40 د	
		تمرين رقم:(07+05) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%55	135ن/د	35 ثا	90 ثا	210	230 ثا	07.20 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	----	--------	-----	------	------	------	------	05 د 05 د	

الأسبوع: الخامس — رقم الوحدة: 15

الوقت: 01:15 سا — نبض الوحدة التدريبية: 141/135 ن/د

التاريخ: 14-12-2023 — شدة الوحدة التدريبية: 55-60 %

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة — الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير مداومة القوة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة التدريبية	التمارين الخاصة بالوحدة	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- ----	-------- ------	----- -----	------ ------	-------- ----	------ ------	------ ------	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	38 دقيقة	تمرين رقم:(04+09) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%55	135ن/د	40 ثا	120 ثا	240 ثا	400 ثا	10.40 د	
		تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(08)	35 ثا	2	%57	138ن/د	35 ثا	90 ثا	210 ثا	375 ثا	09.45 د	
		تمرين رقم:(06+08) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%60	141ن/د	40 ثا	120 ثا	240 ثا	400 ثا	10.40 د	
		تمرين رقم:(07+05) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%55	135ن/د	35 ثا	90 ثا	210 ثا	230 ثا	07.20 د	
المرحلة الختامية	05 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	---- ----	-------- ----	----- -----	------ -----	-------- ---	------ ------	------ ------	05 د 05 د	

الأسبوع: السادس **رقم الوحدة: 16**

الوقت: 01:10 سا **نبض الوحدة التدريبية: 152/146 ن/د**

التاريخ: 17-12-2023 **شدة الوحدة التدريبية: 65-70%**

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة **الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة**

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة	زمن التمرين	تكرار التمرين	الشدة الجزئية لتمرين	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- ----	-------- ------	------ ------	------ ------	------ ------	-------- -----	-------- -----	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	35 دقيقة	تمرين رقم:(04+09) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%65	146 ن/د	20 ثا	90 ثا	100 ثا	300 ثا	07.20 د	
		تمرين رقم:(06+05) انظر الملحق(09)	15 ثا	4	%68	150 ن/د	30 ثا	120 ثا	120 ثا	330 ثا	09 د	
		تمرين رقم:(07+08) انظر الملحق(09)	15 ثا	4	%70	152 ن/د	30 ثا	150 ثا	120 ثا	480 ثا	10 د	
		تمرين رقم: (01+02+03 انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%65	146 ن/د	20 ثا	150 ثا	150 ثا	390 ثا	09 د	
المرحلة الختامية	10دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	---- ----	-------- -------	------ ------	------ ------	------ ------	-------- -----	-------- -----	05 د 05د	

الأسبوع: السادس | رقم الوحدة: 17

الوقت: 01:10 سا | نبض الوحدة التدريبية: 152/146 ن/د

التاريخ:19-12-2023 | شدة الوحدة التدريبية: 65-70%

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة | الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة التدريبية	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- ----	------- ------	----- -----	------- -----	-------- ----	--------- -----	--------- -----	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	35 دقيقة	تمرين رقم:(04+09) انظر الملحق(09)	10 ث	5	65%	146ن/د	20 ث	90ث	100 ث	340 ث	07.20 د	
		تمرين رقم:(06+05) انظر الملحق(09)	15 ث	4	68%	150 ن/د	30 ث	120 ث	120 ث	420 ث	09 د	
		تمرين رقم:(07+08) انظر الملحق(09)	15 ث	4	70%	152 ن/د	30 ث	150 ث	120 ث	480 ث	10 د	
		تمرين رقم: (01+02+03 انظر الملحق(09)	10 ث	5	65%	146 ن/د	20 ث	150 ث	150 ث	390 ث	09 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	----	-------	-----	-------	--------	--------- ---------	--------- ---------	05 د 05 د	------

الأسبوع: السادس رقم الوحدة: 18

الوقت: 01:10 سا نبض الوحدة التدريبية: 152/146 ن/د

التاريخ:21-12-2023 شدة الوحدة التدريبية: 65-70 %

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- ----	---------- ---	-------- -----	-------- -----	------ ------	-------- -----	-------- -----	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	35 دقيقة	تمرين رقم:(04+09) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%65	146 ن/د	20 ثا	90 ثا	100 ثا	340 ثا	07.20 د	
		تمرين رقم:(06+05) انظر الملحق(09)	15 ثا	4	%68	150 ن/د	30 ثا	120 ثا	120 ثا	420 ثا	09 د	
		تمرين رقم: (07+08) انظر الملحق(09)	15 ثا	4	%70	152 ن/د	30 ثا	150 ثا	120 ثا	480 ثا	10 د	
		تمرين رقم: (01+02+03 انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%65	146 ن/د	20 ثا	150 ثا	150 ثا	390 ثا	09 د	
المرحلة الختامية	10دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	----	----------	-------	-------	------	-------	-------	05 د 05 د	

الأسبوع: السابع | رقم الوحدة: 19

الوقت: 01:15 سا | نبض الوحدة التدريبية: 158/150 ن/د

التاريخ:24-12-2023 | شدة الوحدة التدريبية: 68-75 %

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة | الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- --	-------- -----	------ ------	------ ------	------ ------	------ ------ --	------ ------ --	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	38 دقيقة	تمرين رقم:(04+09) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%68	150 ن/د	20 ثا	120 ثا	100 ثا	400 ثا	08.20 د	
		تمرين رقم:(07+08) انظر الملحق(09)	15 ثا	4	%70	152 ن/د	30 ثا	120 ثا	120 ثا	420 ثا	09 د	
		تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(09)	10 ثا	4	%75	158 ن/د	20 ثا	150 ثا	80 ثا	630 ثا	12.20 د	
		تمرين رقم:(05+06) انظر الملحق(09)	15 ثا	5	%70	152 ن/د	30 ثا	150 ثا	150 ثا	390 ثا	09 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	- جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات - القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	-	----	------	------	------	------	------	5 د 5 د	

الأسبوع: السابع | رقم الوحدة: 20

الوقت: 01:15 سا | نبض الوحدة التدريبية: 158/150 ن/د

التاريخ:26-12-2023 | شدة الوحدة التدريبية: 68-75 %

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة | الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- ----	-------- ----	------ ----	------ ------	------ ------	------ ------	------ ------	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	38 دقيقة	تمرين رقم:(04+09) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%68	150 ن/د	20 ثا	120 ثا	100 ثا	400 ثا	08.20 د	
		تمرين رقم:(07+08) انظر الملحق(09)	15 ثا	4	%70	152 ن/د	30 ثا	120 ثا	120 ثا	420 ثا	09 د	
		تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(09)	10 ثا	4	%75	158 ن/د	20 ثا	150 ثا	80 ثا	630 ثا	12.20 د	
		تمرين رقم:(05+06) انظر الملحق(09)	15 ثا	5	%70	152 ن/د	30 ثا	150 ثا	150 ثا	390 ثا	09 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	- جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات - القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	----	--------	------	------		------	------	5 د 5 د	

الأسبوع: السابع **رقم الوحدة: 21**

الوقت: 01:15 سا **نبض الوحدة التدريبية: 158/150 ن/د**

التاريخ:26-12-2023 **شدة الوحدة التدريبية: 68-75 %**

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة **الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير القوة المميزة بالسرعة**

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- ----	-------- ----	------ ----	------ ------	------ ------	------ ------	------ ------	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	38 دقيقة	تمرين رقم:(04+09) انظر الملحق(09)	10 ثا	5	%68	150 ن/د	20 ثا	120 ثا	100 ثا	400 ثا	08.20 د	
		تمرين رقم:(08+07) انظر الملحق(09)	15 ثا	4	%70	152 ن/د	30 ثا	120 ثا	120 ثا	420 ثا	09 د	
		تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(09)	10 ثا	4	%75	158 ن/د	20 ثا	150 ثا	80 ثا	630 ثا	12.20 د	
		تمرين رقم:(06+05) انظر الملحق(09)	15 ثا	5	%70	152 ن/د	30 ثا	150 ثا	150 ثا	390 ثا	09 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	----	----	--------	------	------		------	------	5 د 5 د	

الأسبوع: الثامن **رقم الوحدة: 22**

الوقت: 01:15 سا **نبض الوحدة التدريبية: 147/138 ن/د**

التاريخ:31-12-2023 **شدة الوحدة التدريبية: 57-65 %**

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة **الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير مداومة القوة**

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- ----	------ ------	----- -----	----- -----	----- -----	------ ------	------ ------	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	37 دقيقة	تمرين رقم:(05+07) انظر الملحق(08)	35 ث	3	%57	138ن/د	35 ث	90 ث	210 ث	320 ث	08.50 د	
		تمرين رقم:(06+08) انظر الملحق(08)	40 ث	2	%60	141ن/د	40 ث	120 ث	160 ث	320 ث	08 د	
		تمرين رقم:(04+09) انظر الملحق(08)	40 ث	3	%65	147ن/د	40 ث	90 ث	240 ث	340 ث	09.40 د	
		تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(08)	35 ث	3	%60	141ن/د	35 ث	120 ث	315 ث	330 ث	10.45د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	- جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات - القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	----	------	-----	-----	-----	------	------	5 د 5 د	

الأسبوع: الثامن **رقم الوحدة: 23**

الوقت: 01:15 سا **نبض الوحدة التدريبية: 147/138 ن/د**

التاريخ:02-01-2024 **شدة الوحدة التدريبية: 57-65%**

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة **الهدف من الوحدة التدريبية تطوير مداومة القوة**

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- ----	------ ------	----- -----	----- -----	----- -----	------ ------	------ ------	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	37 دقيقة	تمرين رقم:(05+07) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%57	138ن/د	35 ثا	90 ثا	210 ثا	320 ثا	08.50 د د	
		تمرين رقم:(08+06) انظر الملحق(08)	40 ثا	2	%60	141ن/د	40 ثا	120 ثا	160 ثا	320 ثا	08 د	
		تمرين رقم:(04+09) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%65	147ن/د	40 ثا	90 ثا	240 ثا	340 ثا	09.40 د	
		تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%60	141ن/د	35 ثا	120 ثا	315 ثا	330 ثا	10.45 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	----	------	-----	-----	-----	------	------	5 د 5 د	

الأسبوع: الثامن **رقم الوحدة: 24**

الوقت: 01:15 سا **نبض الوحدة التدريبية: 147/138 ن/د**

التاريخ:04-01-2024 **شدة الوحدة التدريبية: 57-65%**

مكان التدريب: القاعة الرياضية بورزق عبد الحميد بالمسيلة **الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير مداومة القوة**

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة	التمارين الخاصة بالوحدة	زمن التمرين	تكرار التمرين	شدة التمرين الجزئية	نبض التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الوقت الكلي للعمل	الوقت الكلي للراحة	الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة
المرحلة التحضيرية	25 دقيقة	-شرح هدف الحصة -جري خفيف بالكرسي المتحرك حول الملعب 10 دورات. -احماء عام لعضلات الجسم	5 د 10 د 10 د	---- ----	------ ------	------ ------	------ ------	------ ------	-------- ------	-------- --------	5 د 10 د 10 د	
المرحلة الرئيسية	37 دقيقة	تمرين رقم:(05+07) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%57	138ن/د	35 ثا	90 ثا	210 ثا	320 ثا	08.50 د	
		تمرين رقم:(06+08) انظر الملحق(08)	40 ثا	2	%60	141ن/د	40 ثا	120 ثا	160 ثا	320 ثا	08 د	
		تمرين رقم:(04+09) انظر الملحق(08)	40 ثا	3	%65	147ن/د	40 ثا	90 ثا	240 ثا	320 ثا	09.40 د	
		تمرين رقم:(01+02+03) انظر الملحق(08)	35 ثا	3	%60	141ن/د	35 ثا	120 ثا	315 ثا	330 ثا	10.45 د	
المرحلة الختامية	10 دقائق	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات القيام بتمرينات لتمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	10 د	----	------	------	------	------	--------	--------	5 د 5 د	

الملحق رقم 11: شهادة حضور وتطبيق الدراسة الميدانية

شهادة حضور وتطبيق الدراسة الميدانية

يشهد السيد رئيس النادي الرياضي للهواة نور المسيلة لرياضة المعاقين أن الطالب الباحث جوابري عبد المجيد، المولود بتاريخ: 1973/04/01 بحمام الضلعة ولاية المسيلة.

قد أجرى دراسة ميدانية في إطار إعداده لأطروحة دكتوراه الطور الثالث بعنوان: (وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القدرة والمداومة للأطراف العلوية وعلاقتها بدقة التصويب عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة).

على فريق نور (القسم الوطني الاول) اكابر لكرة السلة على الكراسي المتحركة، بالقاعة المتعددة الرياضات بورزق عبد الحميد المسيلة وذلك ابتداء من: 2023/10/19 إلى غاية 2024/01/09.

المسيلة في: 2024/01/10

رئيس النادي

رئيس النادي
بلجودي المسعود

الملخص

الملخص بالعربية:

- تهدف دراستنا إلى بناء وحدات تدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة للأطراف العلوية عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، ومعرفة أثرها في تنمية الصفتين، وايجاد العلاقة بينهما وبين دقة التصويب لدى عينة البحث.
- وتكمن أهمية دراستنا في أن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تحسين المهارات الرياضية وتنميتها، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها اكتساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة، وهذا لا يتم إلا من خلال إعداد برامج تدريبية مقننة ومبنية على اسس علمية.
- ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي:
- هل للوحدات التدريبية المقترحة تأثير في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة وهل لها علاقة بدقة التصويب عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
- وكانت الفرضية الرئيسية للوحدات التدريبية المقترحة تأثير في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة وعلاقتها الارتباطية بدقة التصويب عند لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- وتمثلت عينة الدراسة في لاعبي فريق كرة السلة على الكراسي المتحركة للنادي الرياضي للهواة نور المسيلة لرياضة المعاقين (القسم الوطني الاول) ذكور والممثلة في عشرة (10) لاعبين، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وقد استخدمنا في دراستنا المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة (قياس قبلي–وقياس بعدي) لملائمته في حل مشكلة بحثنا.
- لقد قام الباحث ببناء وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة للأطراف العلوية، وتم تطبيقها في مدة ثماني (08) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات في الأسبوع بمعدل 24 وحدة تدريبية، في مرحلة التحضير البدني في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية،
- ولقياس الصفات البدنية والمهارية استخدم الباحث اختبارين لكل صفة.
- وبعد تحليل النتائج ومناقشتها خلص الباحث الى الاستنتاجات الآتية:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي لأفراد المجموعة التجريبية تعزى لتطبيق الوحدات التدريبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والقبلي لأفراد المجموعة التجريبية تعزى لتطبيق الوحدات التدريبية لتنمية مداومة القوة للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين القوة المميزة بالسرعة ودقة التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مداومة القوة ودقة التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- للوحدات التدريبية المقترحة تأثير إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة للأطراف العلوية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- ان التدريب الفتري بالأسلوب الدائري قد أسهم في تنمية القدرات البدنية قيد البحث لدى افراد عينة البحث، الأمر الذي انعكس إيجابيا على نتائج الاختبارات البدنية البعدية.
- للتمارين المقترحة لتطوير مداومة القوة والقوة المميزة بالسرعة تأثير واضح في تنمية دقة المهارات الهجومية قيد الدراسة (دقة التصويب).
- ان مستوى دقة التصويب تتوقف أساسا على مدى قابلية لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة من تطور في صفتي القوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة.

وعلى ضوء النتائج المحصل عليها يوصي الباحث ب:

- التأكيد على الاهتمام بالصفات البدنية بشكل عام والقوة المميزة بالسرعة ومداومة القوة بشكل خاص.
- الاعتماد على الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير مداومة القوة والقوة المميزة بالسرعة مع اعتمادها على تنوع التمارين باستخدام مقاومات او بدونها والتدرج بزيادة الأحمال التدريبية.
- استعمال طريقة التدريب الفتري بنوعيه بالأسلوب الدائري للحصول على تطور في الاعداد البدني الذي ينعكس على الاعداد المهارى.
- ضرورة إجراء اختبارات دورية للاعبين في الصفات البدنية والمهارية لمعرفة مستوى اللاعبين.

الملخص باللغة الإنجليزية:

- Our study aims to build training units to develop the strength characterized by speed and maintenance of the strength of the upper limbs when basketball players on wheelchairs, and to know their impact on the development of the two qualities, and to find the relationship between them and the accuracy of correction in the research sample.
- The importance of our study lies in the fact that training programs have a major and sensitive role in the field of improving and developing sports skills, as it is the means through which players can acquire physical and skill abilities and various game plans, which contribute to raising their level to the maximum degree, and this is only done through the preparation of codified training programs based on scientific foundations.
- From this standpoint, the following question can be asked:
- Do the proposed training modules have an impact on the development of strength characterized by speed and force maintenance and are they related to the accuracy of shooting in wheelchair basketball players?
- The main hypothesis of the proposed training modules was an impact on the development of strength characterized by speed and force maintenance and its correlation with the accuracy of shooting in wheelchair basketball players.
- The study sample was represented in the players of the wheelchair basketball team of the Amateur Sports Club for the Disabled, Nour Al-M'sila (First National Section), males, represented by ten (10) players, and the sample was selected in a deliberate way, and we used in our study the experimental approach with one group (pre-measurement-and post-measurement) for its suitability in solving the problem of our research.
- The researcher has built proposed training units to develop the qualities of strength characterized by speed and maintenance of strength for the upper limbs, and they were applied in a period of eight (08) weeks by three units per week at a rate of 24 training units, in the stage of physical preparation in the main section of the training unit.
- To measure physical and skill qualities, the researcher used two tests for each trait.
- After analyzing and discussing the results, the researcher concluded the following conclusions :
- There are statistically significant differences between the post-measurements and pre-measurements of the experimental group members due to the

application of training units to develop the strength characteristic of speed for wheelchair basketball players.

- There were statistically significant differences between the dimensional and tribal measurements of the experimental group members due to the application of training units to develop strength maintenance for wheelchair basketball players.
- The existence of a positive correlation between the strength characteristic of speed and accuracy of shooting for wheelchair basketball players.
- There is a positive correlation between the maintenance of strength and the accuracy of shooting for wheelchair basketball players.
- The proposed training modules have a positive impact on the development of strength characterized by speed and maintenance of strength for the upper limbs of wheelchair basketball players.
- The interval training in the circular method has contributed to the development of the physical abilities under research among the members of the research sample, which reflected positively on the results of the post-physical tests.
- The proposed exercises for the development of force maintenance and strength characteristic of speed have a clear impact on the development of the accuracy of the offensive skills under study (accuracy of aim).
- The level of accuracy of shooting depends mainly on the extent to which wheelchair basketball players can develop in the qualities of strength characterized by speed and force maintenance.
- In light of the results obtained, the researcher recommends :
- Emphasis on attention to physical qualities in general and strength characterized by speed and maintenance of strength in particular.
- Relying on the proposed training units to develop the maintenance of strength and strength characterized by speed, with its reliance on the diversity of exercises with or without resistances and gradually increasing training loads.
- The use of the method of interval training of both types in the circular method to obtain a development in physical preparation, which is reflected in the skill preparation.
- The need to conduct periodic tests for players in physical and skill qualities to know their level.

الملخص باللغة الفرنسية:

- Notre étude vise à construire des modules d'entraînement pour développer la force explosive et l'endurance musculaire des membres supérieurs chez les joueurs de basket-ball en fauteuil roulant, et à déterminer leur impact sur le développement de ces caractéristiques, ainsi que leur relation avec la précision de tir chez l'échantillon de recherche.

- L'importance de notre étude réside dans le rôle crucial des programmes d'entraînement dans l'amélioration et le développement des compétences sportives, nécessitant des programmes structurés basés sur des fondements scientifiques. À partir de là, la question suivante peut être posée :

- Est-ce que les modules d'entraînement proposés ont un effet sur le développement de la force explosive et de l'endurance musculaire, et ont-ils une relation avec la précision de tir chez les joueurs de basket-ball en fauteuil roulant ?

- L'hypothèse principale des modules d'entraînement proposés était leur effet sur le développement de la force explosive et de l'endurance musculaire, ainsi que leur corrélation avec la précision de tir chez les joueurs de basket-ball en fauteuil roulant.

- L'échantillon de l'étude était constitué de joueurs de basket-ball en fauteuil roulant du club sportif amateur pour personnes handicapées, représenté par dix joueurs, sélectionnés de manière délibérée. L'étude a utilisé une méthodologie expérimentale à groupe unique (mesure pré-test/post-test) pour résoudre le problème de recherche.

- Le chercheur a construit des modules d'entraînement proposés pour développer la force explosive et l'endurance musculaire des membres supérieurs, appliqués pendant huit semaines, avec trois séances par semaine, totalisant 24 séances d'entraînement, dans la phase de préparation physique de l'unité d'entraînement principale. Deux tests ont été utilisés pour mesurer chaque caractéristique physique et technique.

Après l'analyse et la discussion des résultats, le chercheur a conclu:

- Il existe des différences significatives entre les mesures post-test et pré-test pour les individus du groupe expérimental، attribuables à l'application des modules d'entraînement pour développer la force explosive des joueurs de basket-ball en fauteuil roulant.

- Il existe des différences significatives entre les mesures post-test et pré-test pour les individus du groupe expérimental، attribuables à l'application des modules d'entraînement pour développer l'endurance musculaire des joueurs de basket-ball en fauteuil roulant.

- Il existe une corrélation positive entre la force explosive et la précision de tir chez les joueurs de basket-ball en fauteuil roulant.

- Il existe une corrélation positive entre l'endurance musculaire et la précision de tir chez les joueurs de basket-ball en fauteuil roulant.

- Les modules d'entraînement proposés ont un effet positif sur le développement de la force explosive et de l'endurance musculaire des membres supérieurs des joueurs de basket-ball en fauteuil roulant.

- L'entraînement périodique selon la méthode circulaire a contribué au développement des capacités physiques des individus de l'échantillon de recherche, ce qui s'est reflété positivement dans les résultats des tests physiques postérieurs.

- Les exercices proposés pour développer l'endurance musculaire et la force explosive ont un effet clair sur le développement de la précision des compétences offensives étudiées (précision de tir).

- Le niveau de précision de tir dépend principalement du niveau de développement de la force explosive et de l'endurance musculaire des joueurs de basket-ball en fauteuil roulant.

- À la lumière de ces résultats, le chercheur recommande :

- Mettre l'accent sur le développement des caractéristiques physiques en général, et de la force explosive et de l'endurance musculaire en particulier.

- Utiliser les modules d'entraînement proposés pour développer l'endurance musculaire et la force explosive، en diversifiant les exercices avec ou sans résistance et en augmentant progressivement les charges d'entraînement.

- Utiliser la méthode d'entraînement périodique circulaire pour obtenir un développement physique qui se reflète dans la préparation technique.

- Effectuer des tests périodiques des caractéristiques physiques et techniques des joueurs pour évaluer leur niveau.