

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر (ل م د)

تحت عنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بلاعبي

كرة السلة على الكراسي المتحركة (مداومة, سرعة, قوة)

بحث تجريبي أجري على لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة (فريقي عين تيموسنت ووهران) .

الأستاذ المشرف:

- د. بن زيدان حسين.

من إعداد الطالب:

- شريط محمد الأمين.

السنة الجامعية: 2016/2015

إهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى من قال الله سبحانه وتعالى فيهما " وقل ربي أرحمهما كما ربياني صغيرا " إلى واحة الإحسان وآية الرحمان إلى فيض الحنان وزهرة الأفنان والسند طيلة الزمان وخير ما في هذا الكيان إلى منبع الأمن والأمان إلى التي تعجز كلماتي عن وصفها أُمي الغالية حفظها الله. إلى خير العون والسند إلى كبير المدد إلى روجي السؤدد إلى مثالي الأعلى وهرمي في الحياة إلى من علمني معنى الرجولة والخلق الحميد أبي العزيز حفظه الله. إلى من تذوقت معهم طعم الحياة، إلى إخواني وأخواتي. إلى كل العائلة والأقارب. إلى الأرواح الطاهرة التي ماتت في سبيل نور العلم والتعلم إلى كل الأحبة والأصدقاء من قريب وبعيد إلى كل من حملهم قلبي ونسبهم قلبي. إلى كل أبناء وطني الغالي الجزائر.

محمد أمين

شكر و تقدير

الشكر والحمد لله وحده على فضله ومن عطائه، على أن هدانا للإسلام والإيمان وأرشدنا للطريق القويم.

وأعطانا القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع، والصلاة والسلام

على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين

نتوجه بخالص الشكر إلى

الأستاذ المشرف "عطاء الله أحمد" الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل

علينا

بنصائحه القيمة والمفيدة، ولم يبخل علينا بوقته الثمين، إلى جميع

أعضاء اللجنة

إلى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية الذين كانوا سندنا لنا في

مشوارنا الدراسي

إلى كل طلبة معهد التربية البدنية والرياضية دفعة 2016/2015

إلى كل من أمد لنا يد المساعدة من قريب وبعيد

وشكرا جزيل

- ملخص البحث:

لقد اندرج بحثنا هذا تحت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، دراسة تجريبية أجريت على فريقي مدينة عين تيموشنت و وهران.

تهدف هذه الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. ومن أجل التأكد من صحة هذا الفرض استخدمنا المنهج التجريبي حيث تم تطبيق اختبارات قياس السرعة، القوة، المداومة ووضع برنامج تدريبي كما تم اختيار العينتين بطريقة مقصودة وكان عددهما (20) لاعب لكرة السلة على الكراسي المتحركة، (10 من فريق الأبطال و 10 من فريق الأسود) بنسبة 40% من المجتمع الأصلي وبعد تطبيق البرنامج التدريبي توصلنا إلى أهم استنتاج وهو أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا على بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة، المداومة) للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، ومن خلال تطرقنا للموضوع خلصنا إلى ضرورة وضع برامج تدريبية مخططة ومبنية على أسس علمية لفئة المعاقين حركيا لجميع المراحل العمرية.

- الكلمات المفتاحية:

برنامج تدريبي- الصفات البدنية-اللاعب -المعاق حركيا- كرة السلة على الكراسي المتحركة

RESUME;

Notre étude avait pour objet l'effet du programme d'entraînement proposé pour le développement et l'amélioration de certaines qualités physique basketteurs handicapés moteur.

L'expérience réalisée sur les équipes d'handisport basket-ball sur chaises roulantes respectivement ,d'oran et d'ain témouchent .

Cette expérience avait pour but de préparer un programme d'entraînement adapté afin de développer et améliorer certaines qualités physiques de cette catégorie de joueurs.

Nous avant supposé que le programme proposé développera et améliorera les qualités et conditions physique des basketteurs, pour s'assurer de cette suppositions nous avant réalisé des tests de vitesse, force physique, d'endurance, et avant en place un programme d'entraînement choisie et adapté pour deux échantillons composé de dix basketteurs chacun, celui de l'équipe des champions et celle des lions après les élaboration et l'application de programme d'entraînement sur et échantillon nous avons constaté que 40% des joueurs ont progressés et amélioré d'où la nécessité de prévoir des programmes d'entraînement planifiés et adaptés qui reposent sur des bases scientifique pour les dits sportifs et ce sur toutes les périodes et étapes de la vie.

Mots clés : programme d'entraînement-qualité physique- basket-ball sur chaises roulantes -test physique

Mots clés : programme d'entraînement-qualité physique- basket-ball chaises roulantes - test physique

Research Summary:

the title: The impact of the proposed training program for the development of my players some special physical attributes basketball wheelchair, a pilot study was conducted on the panels appointed Temouchent City and Oran.

This study aims to develop a training program for the development of some of the special my players Basketball physical attributes on wheelchairs ,For this purpose, we assume that the proposed training program positive impact on the development of my players some special basketball wheelchair physical attributes.

In order to confirm this hypothesis we used the experimental method were applied to measure speed tests, strength, pollutants and developing a training program was also selected two samples intentionally and was Addams (20) player basketball wheelchair, (10 of the Champions team and 10 of the black team) by 40%mn original community and after the application of the training program reached an important conclusion is that the proposed training program a positive impact on some of the physical attributes (speed, strength, pollutants) for basketball players on wheelchairs, and through touched the topic delivered us to the need to develop training programs planned and based on scientific grounds for a class physically disabled of all ages.

key words:

Program Treble-the qualité physique - basketball players on wheelchairs, test physicals

قائمة الجداول

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح درجة ثبات وصدق الاختبارات	50
02	يوضح الوحدات التدريبية	54
03	يوضح عدد الحصص والحجم الساعي في الأسبوع	55
04	يوضح حجم الساعات خلال الفترة التدريبية	55
05	يوضح نتائج الاختبار القبلي للعينه الظابطة والتجريبية في صفة (مداومة.سرعة.قوة)	62
06	يوضح نتائج الاختبار القبلي للعينه الظابطة والتجريبية في صفة المداومة	46
07	يوضح نتائج الاختبار القبلي للعينه الظابطة والتجريبية في صفة السرعة	65
08	يوضح نتائج الاختبار القبلي للعينه الظابطة والتجريبية في صفة القوة	66
09	يوضح نتائج الاختبارات البعدية للعينه الظابطة والتجريبية في صفة المداومة	68
10	يوضح نتائج الاختبارات البعدية للعينه الظابطة والتجريبية في صفة السرعة	69
11	يوضح نتائج الاختبارات البعدية للعينه الظابطة والتجريبية في صفة القوة	70
12	يوضح نتائج الاختبارات البعدية للعينه الظابطة والتجريبية في صفة (مداومة،سرعة،قوة)	71

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
63	يمثل متوسطات حساب الاختبار القبلي و البعدي للعينه الظابطة و التجريبية في صفة (مداومة،سرعة،قوة)	01
64	يمثل متوسطات حساب الاختبار القبلي والبعدي للعينه الظابطة و التجريبية في صفة المداومة	02
66	يمثل متوسطات حساب الاختبار القبلي والبعدي للعينه الظابطة و التجريبية في صفة السرعة	03
67	يمثل متوسطات حساب الاختبار القبلي والبعدي للعينه الظابطة و التجريبية في صفة القوة	04
68	يمثل متوسطات حساب الاختبارات البعديه للعينه الظابطة والتجريبية في صفة المداومة	05
69	يمثل متوسطات حساب الاختبارات البعديه للعينه الظابطة والتجريبية في صفة السرعة	06
66	يمثل متوسطات حساب الاختبارات البعديه للعينه الظابطة والتجريبية في صفة القوة	07

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ.....	الاهداء.....
ب.....	الشكر و التقدير.....
	ملخص البحث باللغة العربية والفرنسية والانجليزية
و.....	قائمة الجداول.....
ز.....	قائمة الأشكال.....
	قائمة المحتويات
	التعريف بالبحث
2.....	مقدمة.....
4.....	2-مشكلة البحث.....
5.....	3-أهداف البحث.....
6.....	4-فرضيات البحث.....
6.....	5-مصطلحات البحث.....
8.....	6-الدراسات المشابهة.....
11.....	6-1-التعليق على الدراسات.....
12.....	6-2-نقد الدراسات.....
	الباب الأول:الدراسة النظرية
	الفصل الأول:خصائص المعاقين حركيا
15.....	تمهيد.....
16.....	1-1-الاعاقة وتعريفها.....
16.....	1-1-1-التعريف اللغوي.....
17.....	1-1-2-التعريف الاصطلاحي.....

- 17.....2-1-أسباب الاعاقة.....
- 18.....3-1-الاعاقة الحركية.....
- 19.....1-3-1-معنى الاعاقة الحركية.....
- 19.....4-1-مفهوم المعاق حركيا.....
- 20.....5-1-الآثار الناتجة عن الاعاقة.....
- 21.....6-1-اسباب الاعاقة الحركية.....
- 22.....7-1-تقسيم وتصنيف الاعاقة الحركية.....
- 22.....8-1-الشلل.....
- 22.....1-8-1-أسباب حدوث الشلل.....
- 22.....2-8-1-أقسام الشلل.....
- 23.....3-8-1-أقسام حدوث الشلل المخي.....
- 23.....4-8-1-تصنيف حدوث الشلل المخي.....
- 23.....5-8-1-التقسيم الفني العام للمصابين بالشلل المخي.....
- 23.....6-8-1-التقسيم الطبي للمصابين بالشلل المخي.....
- 25.....9-1-البيتر.....
- 26.....1-9-1-مفهوم البيتر.....
- 26.....2-9-1-أسباب الاصابة بالبيتر.....
- 27.....10-1-تصنيف بتر الأطراف.....
- 28.....1-10-1-أقسام البيتر.....
- 28.....2-10-1-التقسيمات الفنية للمصابين ببيتر الأطراف السفلية.....
- 29.....3-10-1-الأنشطة الرياضية المناسبة لحالات بتر الأطراف السفلية.....
- 29.....4-10-1-الأنشطة الرياضية المناسبة لحالات بتر الأطراف العلوية.....

الفصل الثاني: كرة السلة على الكراسي المتحركة

والصفات البدنية الخاصة بلاعبيها

- تمهيد.....32
- 1-2-1-رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة.....32
- 2-2-الخطوات التعليمية لكرة السلة على الكراسي المتحركة.....33
- 1-2-2-التدريب على استخدام الكرسي المتحرك واتقان المهارات الخاصة بها..33
- 1-1-2-2-وضعية الجلوس.....33
- 2-1-2-2-كيفية تحريك الكرسي.....33
- 3-1-2-2-اتقان المهارات الأساسية من وضع الجلوس.....34-38
- 3-2-الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.....39
- 1-3-2-المدابمة.....39
- 2-3-2-السرعة.....42
- 3-3-2-العوامل المؤثرة في السرعة.....43
- 4-3-2-القوة.....43
- 1-4-3-2-القوة القصوى.....44
- 2-4-3-2-القوة المميزة بالسرعة.....45
- 3-4-3-2-مطاولة القوة.....46

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد.....49
- 1-الدراسة الاستطلاعية.....49
- 2-الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....50
- 3-المنهج المتبع.....51
- 4-مجتمع البحث.....51
- 5-عينة البحث.....51

51.....	6-متغيرات البحث
52.....	7-مجالات البحث
52.ز.....	8-أدوات البحث
52.....	9-مواصفات الاختبار
55-53.....	10-خطوات تطبيق البرنامج
56.....	11-الوسائل الاحصائية
58.....	12-صعوبات البحث
59.....	خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

71	1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة (سرعة، قوة، مداومة) لعينات البحث
63.....	1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة الضابطة و التجريبية
68.....	2-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية
70.....	3-2- مقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية
72.....	4-2- الاستنتاجات
72.....	5-2- مناقشة فرضيات البحث
72.....	2-5-1- الفرضية الأولى
74.....	2-5-2- الفرضية الثانية
75.....	2-5-2- الفرضية الثالثة
76.....	2-6- التوصيات و الاقتراحات
76.....	خلاصة عامة
77.....	المصادر والمراجع

الملاحق

ترشيح الاختبارات

النتائج الخام

تسهيل المهمة

1- مقدمة:

تغير مفهوم الإعاقة كثيرا خلال المدة الأخيرة بصفة جدية، فبعد أن كان الناس ينظرون إليها على أنها عاهة دائمة، عقلية كانت أو جسدية، أصبح اليوم الشخص الذي يعاني من العجز إنسان عادي، لكن له احتياجات خاصة فقط كما أنها حالة تحدي من مقدر الفرد عن قيامه بوظائف حياته الأساسية.

لقد أضحت رياضة المعاقين من الرياضات ذات الأهمية الكبيرة في إعادة وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة بدنيا ونفسيا وحركيا وعقليا ومن الوسائل الفاعلة و المثلى في سرعة عودة المعاق إلى مجتمعه وإحساسه في كونه فرد منتج من أفراد المجتمع الذي هو جزء مهم تكوينه، وبما أن هذه الممارسة الرياضية قد أخذت بعدا آخر بعد أن كانت رياضة علاجية ترويحوية الهدف منها القضاء على أوقات الفراغ لتتطور إلى رياضة أكثر تقدما وتطورا في مجال تطوير النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمضي قدما نحو تحقيق الانجاز العالي والنتائج الكبيرة والأرقام العالمية التي أخذت تتداعى على أيدي أبطال معاقين دونت أسمائهم بأحرف من نور في سجلات الاتحادات الرياضية الدولية لمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية منها والفرقية.

فقد انتقل التدريب الرياضي لهؤلاء المعاقين من العشوائية إلى تدريب علمي واضح الأهداف والمعالم في تطبيق مفردات الوحدات التدريبية في دوائر ومراحل التدريب المتعددة حيث تعد ممارسة الرياضة والتدريب البدني من قبل ذوي الاحتياجات الخاصة وسيلة مهمة لتقوية أبدانهم وتطوير عناصر اللياقة البدنية كاستعادة القوة العضلية والمهارات الفنية و التوافق العصبي العضلي والمطاولة والسرعة والمرونة وبالتالي استعادة الكفاءة واللياقة العامة في الحياة. (جمال صبري فرج، 2012، صفحة 11)

نظرا لما حققته هذه الرياضة في الآونة الأخيرة فلقد شعرنا بالحاجة إلى إجراء برنامج تدريبي خاص بفئة المعوقين حركيا أطراف سفلى وخاصة بعد علمنا أن أغلبية المدربين ليست لهم شهادات تدريبية خاصة بهذه الفئة وبالتالي افتقارهم إلى طرق علمية للتدريب وهذا يعيق الوصول إلى تحقيق نتائج مقبولة.وعليه في هذا البحث نحاول توظيف برنامج تدريبي لتحسين القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

وعليه تم تقسيم البحث الى بابين الاول يتطرق الى الجانب النظري الذي يشمل فصلين وفصل تمهيدي الذي احتوى على التعريف بمصطلحات البحث والمشكلة والفرضيات والأهداف التي نرجو الوصول اليها من خلال الدراسة والتحليل ومناقشة الدراسات المشابهة، أما الفصل الأول فهو الإعاقة الحركية تطرقنا فيه الى معرفة أهم الأسباب المؤدية للإعاقة وأنواعها أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه الى رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة وأهم الدوافع التي جعلت هذه الرياضة مشهورة عبر العالم صف إلى ذلك أهم الخطوات التعليمية لكرة السلة على الكراسي المتحركة والصفات البدنية الخاصة بلاعبيها، اما الباب الثاني مخصص للجانب التطبيقي والذي اشتمل على فصلين، الفصل الأول تكلمنا فيه عن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تم اختيار العينتين بالطريقة المقصودة، حيث اشتملت العينة الضابطة على 10 لاعبين لكرة السلة على الكراسي المتحركة لفريق الأسود لولاية وهران أما العينة التجريبية فتمثلت في 10 لاعبين لكرة السلة على الكراسي المتحركة لفريق الأبطال لولاية عين تموشنت، أما بالنسبة إلى أدوات البحث فقد استخدم الطالب مجموعة من الاختبارات الخاصة

بعناصر اللياقة البدنية(سرعة،قوة،مداومة) ليختم البحث باستنتاجات خاصة بالبحث ومناقشة فرضيات البحث وخلاصة عامة.

2-مشكلة البحث:

تعتبر دراسة المعوقين في الجزائر ذات أهمية كبيرة من الجانب النظري والعلمي وهذه الدراسات والبحوث العلمية تلقي الضوء على العلاقة الموجودة بين الأفراد المعاقين والأسوياء مما تشغل اهتمام الدول و الهيئات والمنظمات الدولية والمحلية وتعتبر التربية البدنية والرياضية خير ميدان لذلك حيث أصبحت بدورها عنصرا أساسيا وهاما في حياة المعاق باعتباره يفتقد إلى أجزائها فان هذه الأخيرة تساعد على التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك من خلال إظهار قدراتهم في شتى الميادين وكذلك الإحساس بالاطمئنان و السعادة والإقبال على الحياة الحسنة من جهة، وتنمية الصفات البدنية والنفسية والاجتماعية من جهة أخرى، ومن هذه الميادين المتنوعة هناك ميدان النشاط الرياضي الذي تتشط فيه هذه الفئة من المعاقين والتي تبدي فيه إقبالا وإصرارا كبيرين على تحدي الإعاقة والوصول إلى نتائج وأرقاما قياسية في هذا المجال. حي تطرق بعض الدراسات المشابهة كدراسة خلادي بوشنتوف وآخرون 1998 ودراسة فاطمة إبراهيم صقر سنة 1995 ودراسة بن حرورة الهاشمي وآخرون سنة 1995 حول أهمية تحسين القدرات البدنية والانجاز الرقمي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي التخصصي، كما نلاحظ أن نقص التأطير على مستوى الأندية وقلة الاهتمام وصلت نتائج عكس ذلك، من خلال ملاحظتنا لبعض المباريات الخاصة بالبطولة الوطنية لكرة السلة على الكراسي المتحركة وكذلك بعض المقابلات الشخصية مع بعض المدربين والمشرفين على النوادي الرياضية رأينا أن هناك نقص كبير في الجانب البدني خاصة وذلك راجع إلى عدم الاعتماد على برامج تدريبية

واضحة والاهتمام بالجانب المهاري أكثر وعليه نحاول اقتراح برنامج تدريبي لتحسين القدرات البدنية الخاصة للرياضيين المعاقين حركيا الممارسين كرة السلة على الكراسي المتحركة ومن هنا جاء تساؤلنا العام وهو:

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابا على تنمية بعض الصفات البدنية (سرعة، قوة، مداومة) للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

التساؤلات الجزئية:

1- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي؟

2- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟

3- أهداف البحث:

1- إعداد برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية (سرعة، قوة، مداومة) للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة

2- تنمية بعض الصفات البدنية (سرعة، قوة، مداومة) للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

3- كشف الفروق الحاصلة في نتائج الاختبارات قيد البحث للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

4-فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابا على تنمية بعض الصفات البدنية (سرعة،قوة،مداومة) للاعبى كرة السلة على الكراسي المتحركة.

الفرضيات الجزئية:

1- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي

2-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي

5-مصطلحات البحث:

مفهوم البرنامج: هو كل الخبرات المتعلمة والمتوقعة من المنهج ويتضمن طرق التدريس وأهداف التعليم والإمكانيات والوقت وهو عبارة عن أنواع عديدة من الفاعليات والألعاب الرياضية والبرامج التدريبية التي تناسب تنوع الإعاقه. (الخولي، 1990)

التعريف الاجرائي:هو مجموعة من الوحدات أو الحصص سواء كانت تعليمية نظرية أو تدريبية يتم وضعها من طرف أخصائيين في مجال التدريب.

مفهوم الصفات البدنية: هو كل الجوانب والإمكانات الحركية للإنسان والتي تظهر من خلال الأساليب المحددة وتتميز بخصائص من حيث الكم والكيف باعتبار أنها الهدف الرئيسي في برنامج التربية البدنية. (حسنني، 1987، صفحة 100)

التعريف الاجرائي: هي مجموعة من العناصر البدنية كالقوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة... إلخ والتي تبنى على أساسها اللياقة البدنية.

مفهوم التدريب: التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا لإعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (علاوي، 1994، صفحة 36)

التعريف الاجرائي: هو عملية تعليمية تربوية تهدف إلى تطوير الشخص المراد تدريبه أو تعليمه للوصول إلى أعلى مستوى من الكفاءة العلمية والعملية.

مفهوم المعوق حركيا: ينتج هذا العوق نتيجة فقدان جزء من أجزاء الجسم أو بانحرافات تختلف شدتها حسب نوعية المرض والسبب المؤدي إلى ذلك الانحراف وعلى ضوء الانحراف الذي يصيب جزء من الجسم على مستوى الأطراف السفلى تكون الحركة غير متكاملة وتفقد أحدهم عزمه ألا وهو الرشاقة ومن ثم المرونة وهذه الفئة لها تصنيف رياضي حسب درجة الإعاقة. (غسان، 1990، صفحة 90)

التعريف الاجرائي: هو الشخص الغير كامل جسمانيا نتيجة خلل ما في أطرافه السفلية بسبب حادث معين تسبب في بتر أو شلل ويمكن أن يكون هذا النوع من المعوق مكتسب أو وُلادي.

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

6-الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى:دراسة خلادي بوشنتوف وآخرون1998

عنوان البحث:أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بالركض المتوسط للرياضيات المعوقات حركيا أطراف سفلى صنف ت53

مشكلة البحث:هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على الصفات البدنية قيد البحث وخاصة بالركض المتوسط للرياضيات المعوقات حركيا أطراف سفلى إناث

هدف البحث:معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بالركض المتوسط للرياضيين المعوقين حركيا أطراف سفلى إناث.

منهج البحث:استخدم الباحثون المنهج التجريبي

عينات البحث:اشتملت على 24 معوقة حركيا أطراف سفلى صنف ت53 لجمعية الابتسامة بوهان معدل العمر 18إلى 23سنة وزعت بطريقة عشوائية إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة بالتساوي

أداة البحث: استعمل الباحثون الاختبارات التالية:

اختبار السرعة الانتقالية ركض مسافة 45,70متر بالكراسي المتحركة-اختبار المداومة العامة مسافة800متر بالكراسي المتحركة-اختبار القوة(قوة التحمل)-اختبار المرونة لمدة 5ثوان

نتيجة الاختبار: أهم نتيجة توصل إليها الباحثون هي أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابا على تنمية الصفات السابقة الذكر

توصيات: أهم توصية خرج بها الباحث هي :

- ضرورة وضع برامج تدريبية مخططة ومبنية على أسس علمية لفئة المعوقين لجميع المراحل العمرية ولكلا الجنسين.

- تكوين إدارات رياضية متخصصة في هذا المجال.

الدراسة الثانية: دراسة فاطمة إبراهيم صقر سنة 1995

عنوان البحث: أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد الصم البكم.

مشكلة البحث: هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى الصم البكم

هدف البحث: معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى الصم والبكم.

فرض البحث: يفترض الباحث أن هذا البرنامج التدريبي يؤثر بصورة ايجابية على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى الصم

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي

عينة البحث: اشتملت على 40 طفلا معوق سمعيا من مدرسة الأمل للصم والبكم بالإسكندرية وقسمت إلى مجموعتين متساويتين واحدة تجريبية وأخرى ضابطة تتبع برامج محددة من قبل الوزارة

أداة البحث: اعتمدت الباحثة على مجموعة من الاختبارات المتمثلة في:

-اختبار السرعة الركض 50متر-اختبار التصويب(على أهداف معلقة من الجري)
-اختبار المحاورة والتمطيط حول عوائق لمسافة40متر مع تغيير الاتجاه .

نتيجة البحث:أهم نتيجة توصلت إليها الباحثة هي أن البرنامج التدريبي لتحسين السرعة له تأثير ايجابي على تنمية هذه الصفة والتي بدورها تؤدي إلى تطوير المهارات الأساسية في كرة اليد.

التوصيات:أهم توصية هي ضرورة العمل وفق برنامج تدريبي يساهم في تطوير الصفات البدنية وخاصة السرعة حتى يمكن للاعب كرة اليد من تحسين مختلف المهارات الأساسية في هذه اللعبة.

الدراسة الثالثة:دراسة بن حرورة الهاشمي وآخرون سنة 1995

عنوان البحث:برنامج مقترح لتطوير المهارات الحركية لبعض فعاليات ألعاب القوى من خلال الإمكانيات المتوفرة للمعاقين حركيا أطراف سفلى.

مشكلة البحث:هل قلة المراكز والمؤسسات ونقص الأجهزة والأدوات الخاصة بالمعوقين تعيق تنفيذ المناهج والبرامج إن وجدت؟هل هو انعدام الكفاءات العلمية لذوي الاختصاص وسوء التعامل والإشراف على هذه المؤسسات والمراكز؟

هدف البحث:معرفة مستوى الإمكانيات المتوفرة لدى مراكز المعوقين في الغرب الجزائري والتعرف على مستوى القابليات البدنية للمعوقين حركيا أطراف سفلى بمركز مستغانم مع وضع برامج لتطوير المهارات الحركية للمعوقين حركيا في ألعاب القوى والتعرف على درجة تشجيع المجتمع لهذه الفئة.

فرض البحث: هناك نقص في الامكانيات المتوفرة لدى المراكز في الغرب الجزائري- هناك فروقات معنوية لمستوى اللياقة البدنية لدى أفراد العينة- يوجد نقص في تشجيع المعوقين من طرف المجتمع الجزائري.

عينة البحث: عينة شملت المعوقين حركيا أطراف سفلى وكان عددها 78 معوق و45 مشرف على الجهة الغربية.

نتيجة البحث: المنهاج أو البرنامج كان له أثر واضح للقابليات الحركية للعينة التي أجري عليها الاختبار.

-أغلب الذين يشرفون أو يدرّبون المعوقين لا يملكون الشهادة العلمية

-هناك نقص للوازم ومعدات لدى المراكز المشرفة.

التوصيات: ضرورة وجود منهاج مركزي تشرف عليه وزارة الشبيبة والرياضة وتحدد له أهداف وأغراض، ضرورة الاهتمام بالمشرفين وتكوين المدربين وبناء مراكز للمعوقين تحتوي على ملاعب ومنشآت رياضية ومواد طبية وحمامات وكذلك قاعات تعليمية والتي من خلالها يتم تطوير مختلف القدرات والقابليات الحركية والعلمية والاجتماعية والنفسية لهؤلاء المعوقين :

6-1- التعليق على الدراسات:

إن الدراسات المتشابهة السابقة التي وقعت عليها يد الباحث في هذه الدراسة تقترب من البحث الذي نحن بصدد انجازه كونها تخص شريحة كونها شريحة خاصة من المجتمع إلا وهي فئة المعوقين وقد اقترحت كلها برامج تدريبية أو مناهج علمية لتطوير عناصر اللياقة البدنية أو المهارات الأساسية المختلفة لدى المعوقين وكل هذه الدراسات

استخدمت اختبارات بدنية تقيس عناصر اللياقة البدنية أو بعض الصفات البدنية التي أعدها أصحاب البحوث بأنفسهم أي أنها اعتمدت على منهج واحد ألا وهو المنهج التجريبي، وتعتبر هذه الدراسات من أهم البحوث التي سلطت الضوء على ظاهرة المعوقين في الوطن العربي بصفة عامة والجزائر خاصة حيث أكدت أهميتها في كل من الجانبين النظري والعملي.

6-2- نقد هذه الدراسات:

إن البحث الذي نحن بصدد القيام به يختلف عن بقية البحوث كونه اختص بدراسة نوع من الرياضات الجماعية الخاصة بالمعاقين حركيا أطراف سفلى هي كرة السلة على الكراسي المتحركة والتي لا يوجد حولها بحوث تجريبية خاصة من الجانب البدني بالإضافة إلى نوع العينة أو مجتمع الدراسة التي كانت عبارة عن رياضيين معاقين ممارسين لنشاط رياضي وليس أشخاص معاقين عاديين كما جاء في بعض الدراسات السابقة كما أن هناك اختلاف في المرحلة العمرية للمختبرين وكذلك الجنس الذي اختص الذكور كما أننا اعتمدنا في بحثنا على تحديد بدقة نوع الصفات البدنية المدروسة حتى لا يكون هناك خلط بين الجانب المهاري والجانب البدني وبالتالي يكون البحث واضح والنتائج تكون موضوعية ومفيدة.

الخلاصة: رغم صعوبة الحصول على مراجع ودراسات سابقة أو مشابهة تسلط الضوء على الرياضات الخاصة بالمعاقين حركيا خاصة الألعاب الجماعية مثل كرة السلة على الكراسي المتحركة ودراستها من الجانب الفني المهاري وكذا البدني حاول الباحث قدر المستطاع تحليل بعض الدراسات المشابهة التي قام بها بعض الباحثون من قبل لانجاز نقاط التشابه والاختلاف بينهما وأهم النتائج المتوصل إليها ومن هذا نتضح لنا أهمية هذا البحث والحاجة إليه من أجل الوصول لهذه الرياضة إلى مستويات راقية

وهذا يعتبر دليلا مبسطا إلى جميع الهيئات والمنظمات الدولية والمحلية لترقية هذه الرياضة وخاصة في بلادنا التي تعتبر حديثة النشأة والدليل على ذلك قلة الفرق الناشطة في البطولة الوطنية، وبذلك تؤكد إشكالية بحثنا هذا والتي تعتبر كقاعدة تتفرع منها البحوث الجديدة حول هذه الرياضة حتى يتسنى من خلالها للباحثين الجدد أن يتفحصوا المزيد من الحقائق والخبايا حول رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة.

تمهيد:

يمثل المعاقون حركيا نسبة معتبرة من مجموع سكان العالم كما تمثل رياضة المعاقين الوسيلة المثلى لسرعة عودة المعاق و اندماجه في المجتمع ونجاحه كفرد منتج من افراد المجتمع .

وعليه لنقوم في هذا الفصل بالتطرق الى مراحل تطور نظرة المجتمعات إلى المعوق،ونتطرق إلى معاملة الشخص المعاق في الجزائر من خلال المراسيم والمواثيق الرسمية للدولة،وكذلك نحاول معرفة الأسباب المؤدية للإعاقة،وتحديد مفهومها وأنواعها مع التركيز على الإعاقة الحركية لأنها تعتبر موضوع الدراسة.

1-1-1-الإعاقة وتعريفها:**1-1-1-1-التعريف اللغوي:**

عرفها ابن منظور كالتالي "إعاقة الشيء يعوقه عوقا،والتعويق يعني المنع في الاستعمار العربي يطلق مفهوم التعوق على كل من يعيق المرء،من هنا يمنعه عن أداء نشاطه بكيفية عادية،سواء كان هذا العائق ماديا أو حسيا أي كل العقبات و لعوائق وأنواع العجز التي تقف في طريق الشخص سواء داخلية أو خارجية. (ابن منظور جمال الدين، 1983، صفحة 31)

1-1-2-التعريف الاصطلاحي:

لقد أعطى بعض العلماء والباحثين في هذا المجال اهتماما كبيرا للإعاقة ما أدى إلى اختلاف مفاهيمها فنجد على سبيل المثال:

ماجدة سيد عبيد(1999) عرفت الاعاقة انها عبارة عن صعوبة تصيب فردا معيناً ينتج عنها اعتلال أو عجز يمنع الفرد بالقيام بعمله الطبي. (ماجدة السيد عبيد، 1999، صفحة 40)

وأشار عبد الرحيم السيد الى الاعاقة انها حالة تحد من مقدرة الفرد عن القيام بوظائف حياته الأساسية،وقد تنشأ هذه الحالة بسبب خلل جسدي أو على مستوى العضلات ويكون هذا الأخير ذو طبيعة فيزيولوجية أو سيكولوجية أو حتى بنائية تتعلق بالتركيب البنائي للجسم. (السيد، 1980، صفحة 29)

التعريف الخاص: هي قدرة الفرد على القيام بوظيفة واحدة أو أكثر من الوظائف التي تعتبر أساسية في الحياة اليومية كالعناية بالنفس.

1-2-أسباب الإعاقة:

تنقسم اسباب الإعاقة إلى سببين هما:

أ-الأسباب الوراثية:

تتم وراثية العجز عن طريق جينات سائدة تنتقل إلى الطفل من والديه و أجداده واحتمالات ظهورها في زواج الأقارب أكثر ،كما أن هناك ما يسمى بالشذوذ الوراثي ،بمعنى أن الطفل قد يصاب بالإعاقة التي يعاني منها والده ،ولكن سبب انفصال خصائص وراثية ثانية تؤدي إلى اضطرابات في التمثيل الغذائي في خلايا الجسم .

ومن الاسباب الوراثية أيضا:

- أسباب تحدث أثناء الولادة

-وضع الجنين أثناء الولادة ووضع الوشيمة

- عملية الولادة

-ولادة التوأم.

-الإعاقة من عدم وجود مناعة ضد الأمراض. (البواليز، 2000، صفحة 33.35)

ب-الأسباب البيئية:

تتقسم إلى ثلاث أقسام:

أ)أسباب ما قبل الولادة:مثل تعرض الجنين للعدوى الفيروسية أو البكتيرية كالجدي والتهابات الكبد الوبائي والحصبة الألمانية والزهري او الاستعمال السيئ للأدوية و التدخين وادمان المخدرات . (المرزوقي، 1982، صفحة 131)

ب)أسباب أثناء الولادة:كالولادة العسرة التي يتعرض الطفل من خلالها للإصابة في الجهاز العصبي و سوء التغذية و الإصابة بالكساح و ضعف البصر كما أن الولادة الطويلة أو الجافة تؤدي إلى اضطرابات في خلايا المخ.

ج)أسباب ما بعد الولادة:تعرض الطفل للحوادث أو إصابات الرأس أو الأورام والأمراض الخبيثة.

-تسمم الطفل ببعض المواد الكيميائية واستنشاق الغازات السامة

-الأضرار التي تصيب الجهاز العصبي المركزي و التي لا تظهر إلا بعد أشهر أو سنوات من الولادة و ترجع هذه الاضطرابات إلى ما قبل الولادة أو أثناءها أو ما بعدها.

(سليمان، 2001)

1-3- الإعاقة الحركية:

1-3-1/ معنى الإعاقة الحركية:

الإعاقة الحركية هي فقدان القدرة على القيام ببعض الأعمال حيث تختصر على التنقل فقط بل تشمل أيضا وظائف الأطراف، العلوية، و هذا العجز والقصور، يمكن أن يكون راجع لإصابة أو عجز أو تشوه خلقي، وهي تشير أيضا إلى ضعف أو نقص القدرة على التحكم في العضلات الإرادية، ويكون ناتج عن اضطرابات أو عجز أو خلل في الجهاز العصبي .

ولقد عرفت الإعاقات الحركية بأنها عائق جسدي يمنع الفرد من القيام بوظائف حركية بشكل طبيعي نتيجة أمراض أو إصابة.

و يعرفها البعض الآخر بأنها حالة تخل بالعجز لوظيفة أعضاء الجسم سواء كانت أعضاء متصلة بالحركة كالأطراف أو أعضاء متصلة بالحياة كالقلب أو الرئتين. (البواليز، 2000، صفحة 86)

التعريف الخاص: هي عدم قدرة المصاب على القيام بالوظائف الجسمية والمتعلقة بنشاطاته الحياتية اليومية مما يستدعي استعمال أجهزة مساعدة للقيام بها.

1-4- مفهوم المعاق حركيا:

هو الشخص الذي يعاق من تأدية الأعمال التي يؤديها الأشخاص العاديون، مما يؤثر على مستوى أدائهم بدرجات متفاوتة، و يستلزم مساعدة خاصة لأداء الأنشطة الحركية اليومية كالمشولين بشلل بالأطراف الشلل النصفي الطولي ، الشلل الرباعي،مبتوري الأطفال و المقعدين بالأمراض المستعصية . (جعفر، 1982)

كما تذكر الدراسة حول ترقية المعوقين في البلاد العربية بأن المعوق حركيا ما يميزه في كل الحالات إنما هو صعوبة التحرك او استحالة و يعرف لافون المعوق حركيا :إنه فرد يشكو من اضطراب دائم للجهاز الحركي. (سليمان، 2001، صفحة 84)

1-5- الآثار الناتجة عن الإعاقة الحركية:

الآثار الاجتماعية: إن تحدثنا عن الآثار الاجتماعية يتطلب منا التحدث عن مجتمع المعوق الذي نحن بصدد دراسته، فالمجتمع الإسلامي هو عبارة عن مجتمع خلقي مبني على التكامل و التلاحم الاجتماعي و التأخي، إلا أن البعض أخلط بين الشعور بالرحمة و الإحساس، و بين واجب خلفته الظروف.

وهنا تظهر سيطرة النظرة العاطفية على شخصية المعوق على حساب الجانب العملي فمنهم من يحسن للمعوق ببعض الشفقة و لذا أسندت مهمة رعاية و تأهيل المعوقين للجمعيات الخيرية، و هذا لاحتوائها على أخصائيين أكفاء في مجال التأهيل. (جعفر ش.، المفهوم الطبي للإعاقة)

الآثار البدنية: إن الحالة الوظيفية و البيولوجية 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 و تحقيق ما يحققه الشخص العادي (فرحات،ص75)

الآثار النفسية:

تنتج عن الإعاقة آثار نفسية قد تحدث تغيرات كبيرة في شخصية الفرد لذلك يجب توفير أساليب الرعاية النفسية المناسبة للمعاقين.

إن الواقع النفسي للإعاقة يختلف باختلاف سببها، فالمعوق إعاقة مكتسبة يتأثر نفسيا أكثر من الذي لديه إعاقة خلقية هذا الأخير الذي تعود على إعاقة منذ ولادته.

فرغم ما تؤثر به الإعاقة على المعوق فليس معنى هذا أنها تنقص من قدراته أو تضعف من معنوياته ، و لقد أثبتت عدة تجارب أن المعاق إعاقة حسية أو حركية تكون لديه دوافع قوية لتحدي الصعوبات و تنمية مواهبه و قدراته (شادلي بن جعفر، 1982، صفحة 18)

1-6- أسباب الإعاقة الحركية:

يمكن تلخيصهما فيما يلي :

أ) أسباب خلقية:

يولد بها الطفل، و تكون غالبا نتيجة لخلل في الجهاز العصبي أو قصر في نمو أحد أعضاء الجسم.

ب) أسباب نتيجة الإصابة :

قد تكون الإصابة نتيجة لحدث معين، أو إصابة الطفل بأحد الأمراض التي تسبب خلل في الجهاز العصبي المركزي، أو إصابة أحد الأوعية الدموية في المخ، ويكون نتيجتها شلل تاما في جسم الطفل. (الحميد، التربية الرياضية للأطفال الأسوياء و متحدي

الإعاقة، 2001)

1-7- تقسيم و تصنيف الإعاقة الحركية:

تقسم و تصنف الإعاقة الحركية إلى نوعين من الإعاقات:

الشلل: ويضم كل من ،الشلل المخي ،شلل الأطفال ،الشلل النصفي السفلي.

البتر: ويضم بتر الأطراف السفلى ،بتر الأطراف العليا. (حلمي ابراهيم، 1998، صفحة

(94

1-8-الشلل:

أ- مفهوم الشلل: يعد العضو مشلولاً إذا توقف توقفا مستديماً أو مؤقتاً عن وظيفته وقد يكون ذلك التوقف كلياً أو جزئياً و يرجع سبب ذلك إلى الأعصاب و المراكز التي لحقتها الإصابة. (ابراهيم، كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الاعاقة.مهارات،خطط،تحكيم)

التعريف الخاص: من أخطر الأمراض التي يصاب بها الانسان فهو يسلب الانسان قدرته تماما على الحركة والمشي

1-8-1-أسباب حدوث الشلل: يمكن القول أن إصابات الشلل قد ترجع إلى سببين هما:

إصابات الحوادث: و يرجع ذلك إلى إصابات العمود الفقري نتيجة لحادث ما مما يؤدي

إلى قطع النخاع الشوكي و دخول أجزاء من العظام إلى نسيج النخاع الشوكي

الإصابات المرضية: من المعروف أن شلل الأطفال ينتج من الإصابات بفيروس في

النخاع الشوكي عن طريق عدوى ،ويصاب الأطفال من سنة واحدة إلى عشرة سنوات

بنسبة 65 بالمائة كذلك التهابات المخ و النخاع الشوكي وضمور العضلات وعدم

السيطرة على العضلات الإرادية، والشلل المخي . (حلمي ابراهيم، 1998، صفحة 94)

1-8-2-أقسام الشلل:

الشلل المخي: هو مجموعة من الاضطرابات تؤدي إلى عدم التناسق المهاري الحركي للفرد و قد تكون حركة العضلات بطيئة أو سريعة جدا أو خلط في الاثنين. (سليمان، 2001، الصفحات 67-68)

1-8-3 أسباب حدوث الشلل المخي :

-إصابة الأم الحامل بعدوى اثناء فترة الحمل.

-الولادة المبكرة.

-العدوى الفيروسية

-إساءة التعامل مع الأطفال.

1-8-4-تصنيف الشلل المخي:

يمكن تصنيف الشلل المخي إلى قسمين رئيسيين:

التصنيف الأول: وفقا لنمط الإصابة و طبيعتها يتكون من ستة أنواع فرعية:

الشلل المخي التشنجي: يظهر ذلك على شكل تقلص التوائى للأطراف حيث تكون الأطراف العليا مقابلة للأطراف السفلى تتراوح نسبة المصابين بهذا النوع من صاحبه تخلف عقلي غالبا

الشلل المخي الكنعابي : تكون نسبة العجز كبيرة كما تتصف هذه الحالة بانخفاض مستوى التوتر العضلي و عدم القدرة على التحكم في الجسم أثناء المشي و تصل نسبة الإصابة من الحالات من 20 إلى 50 بالمائة.

الشلل المخي الارتعاشي : المصاب يتصف بالارتعاش ويقتصر ذلك على مجموعة عضلية معينة ،وقد يكون شديدا أو ضعيفا

الشلل المخي التسيبي : من أكثر الحالات شدة،يتصف بانعدام الحركات الارادية و زيادة التوتّر العضلي. (حلمي ابراهيم، 1998، صفحة 101)

الشلل المخي الغير المنتظم : تتصف هذه الحالات بحركات لا ارادية و غير منتظمة ويكون موقع الإصابة في جذع الدماغ و تشكل هذه الحالة 25 بالمائة من حالات الشلل الدماغى . .

الشلل الاسترخائي : يشير هذا النوع إلى الأداء الوظيفي المترهل للعضلات ومن تم يصبح التنسيق الحركي مستحيلا.

التصنيف الثاني:وفقا للطرف أو الأطراف يندرج تحت هذا التصنيف ستة أنواع فرعية و هي:

1-الشلل المنفرد: هو من الحالات النادرة، وفي هذه الحالة يكون طرفا واحدا من الجسم.هو الذي يتأثر بالإصابة .

2-الشلل الثلاثي: تتشكل الإصابة في ثلاث أطراف تكون عادة الساقين و أحد الذراعين

3-الشلل النصف السفلي: تحدث الإصابة في الساقين فقط.

4- الشلل الكلي السفلي : في هذه الحالة تتأثر الأطراف الأربعة إلى أن الإصابة في أحد الجانبين تكون أشد منها في الذراعين.

5- الشلل النصف الجانبي: في هذه الحالة يتأثر جانب واحد من الجسم أو الذراع والساق من نفس الجهة.

6- الشلل المزدوج : في هذه الحالة تتأثر الأطراف الأربعة، إلا أن الإصابة في أحد الجانبين تكون أشد من الجانب الآخر.

1-8-5- التقسيم الفني العام للمصابين بالشلل المخي:

تقسم وفقا لدرجات الإعاقة مرتبة كما يلي:

- إعاقة بسيطة

-إعاقة الأطراف العليا

-الشلل النصفي

-إعاقة الأطراف السفلى دون استخدام الأجهزة

-المعاقون الذين يستخدمون أجهزة تعويضية (عصي، عكاز)

-الشلل الرباعي. (سليمان، 2001، الصفحات 78-79)

1-8-6- التقسيم الطبي للمصابين بالشلل المخي:

يقسم إلى أربعة مجموعات كما يلي:

المجموعة الأولى: التصلب العضلي حيث تختلف درجة التصلب و شدته مما يترتب على ذلك اختلاف في نوع النشاط الرياضي أو التدريب.

المجموعة الثانية: المصابون يفقدون الحركة التوافقية السريعة و هؤلاء لا يمكنهم أداء حركة توافقية سريعة في أحد الأطراف العلوية أو الطرفين العلويين أو السفليين

المجموعة الثالثة: المصابون بالضعف العضلي الشديد، وهنا لا يستطيع المعاق حفظ توازنه

المجموعة الرابعة: المصابون بالحركة التكرارية اللاإرادية، وما يميز تلك الحالات حركات لا إرادية لأحد الأطراف قد تصل لعضلات اللسان والرأس والرقبة وتكون تلك الحركات ثابتة أو مستمرة. (حلمي ابراهيم، 1998، صفحة 101)

1-8-7- الأنشطة الرياضية للمصابين بالشلل المخي :

يمكنهم ممارسة الرياضات التالية:

-ألعاب القوى ،البولينغ،البلياردو،كرة القدم،كرة الطائرة،الرماية بالسهم،تنس الطاولة،كرة السلة.

1-9-البتر:

1-9-1- مفهوم البتر: هو فقدان احد او بعض الأطراف نتيجة حادث ،أو خلقيا أو نتيجة المرض يؤدي إلى استئصال أحد الأطراف أو بعضها للحفاظ على حياة الفرد .
(الرحيم)

1-9-2-أسباب الإصابة بالبتر:

يمكن حصرها في ثلاثة عناصر:

-الحوادث:حيث يتعرض بعض الأطراف لحوادث مختلفة أهمها حوادث المرور و الحرائق وحوادث العمل والإصابات الرياضية.

الحروب و الكوارث:نتيجة لانتشار الصراع المسلح بين الدول، وقيام الحروب وما يستخدم فيها من وسائل القتل، فينتج عنها بتر أحد أعضاء الإنسان، أيضا الكوارث المفاجئة كالزلازل أو البراكين.

الأورام و الأمراض الخبيثة:وينتج عن خلل في وظيفة العضو بسبب الإصابة التي تظهر على هيئة أورام سرطانية خبيثة ويتطلب الأمر التدخل الجراحي بالبتير، للمحافظة على جسد الإنسان من انتشار المرض إليه. (سليمان، 2001، صفحة 76)

1-10-1-تصنيف بتر الأطراف :تصنف إلى الفئات التالية:

- الفئة الأولى:الإصابة التي تشمل بتر الطرفين السفليين فوق الركبة.
- الفئة الثانية:الإصابات التي تشمل بتر الطرف السفلي الأحادي فوق الركبة.
- الفئة الثالثة:الإصابات التي تشمل بتر الطرفين السفليين تحت الركبة.
- الفئة الرابعة:الإصابات التي تشمل بتر الطرف السفلي الأحادي تحت الركبة.
- الفئة الخامسة:الإصابات التي تشمل بتر الطرفين العلويين فوق المرفق.
- الفئة السادسة:الإصابات التي تشمل بتر الطرف العلوي الأحادي فوق المرفق.
- الفئة السابعة:الإصابات التي تشمل بتر الطرفين العلويين تحت المرفق.
- الفئة الثامنة: الإصابات التي تشمل بتر الطرف العلوي الأحادي فوق المرفق.
- الفئة التاسعة:الإصابات التي تشمل البتر المزدوج(بتر علوي و بتر سفلي).

1-10-1-أقسام البتر:

بتر الأطراف السفلية:

يكون لأحد الرجلين أو الاثنين معا أو جزء من الرجل حيث يؤدي ذلك على نفسية المصاب.

حالات البتر في الطرف السفلي:

-بتر الأصابع -بتر الركبة.

-بتر القدم -بتر شفن.

-بتر ليزفرانك -بتر جريتس شرك.

-بتر كويارك -بتر الفخض فوق الركبة.

-بتر هايز -بتر للآلة الحرقنية.

-بتر رسغ القدم -بتر الرسغ المؤخري -بتر القدم تحت الركبة. (حلمي ابراهيم،

1998، الصفحات 128-129)

1-10-2-التقسيمات الفنية للمعاقين بتر للأطراف السفلية:

-الدرجة أ:بتر القدم تحت الركبة.

-الدرجة أ:بتر مزدوج فوق الركبة.

-الدرجة ب:بتر فردي فوق الركبة.

-الدرجة ب:بتر مزدوج فوق الركبة.

- الدرجة ج:بتر فردي تحت الركبة+بتر من المرفق.
- الدرجة ج:بتر مزدوج تحت الركبة+بتر من المرفق.
- الدرجة د:بتر فردي فوق الركبة+بتر من المرفق.
- الدرجة د:بتر مزدوج فوق الركبة+بتر من المرفق.
- 1-10-3 الأنشطة الرياضية المناسبة لحالات بتر الأطراف السفلية:**
- التمرينات بأنواعها الحرة خاصة لتمرينات الرقبة و الذراعين.
- ألعاب القوى:مسابقات المضمار و تؤدي من الوقوف أو من الحركة.
- مسابقات الميدان الرمي من الثبات ،الوثب.
- الجمباز:الدرجات الوقوف على الرأس وعلى اليدين.
- الألعاب الصغيرة التي لا تحتاج إلى مجهود كبير.
- ألعاب المضرب:ألعاب السباحة ورفع الأثقال.
- الألعاب الجماعية الكرة السلة (الطائرة). (رياض، 1997)

حالات البتر في الطرف العلوي:

- مبشوري راحة اليد من مفصل الرسغ اليد.
- مبتور أعلى رسغ أو أسفل مفصل المرفق.
- مبتور الساعد من مفصل المرفق.
- مبتور أعلى مفصل و أسفل مرفق الكتف.

-مبتور الذراع بالكامل من مفصل الكتف. (وآخرون)

1-10-3- الأنشطة الرياضية المناسبة لحالات بتر الأطراف العليا:

السباحة، المبارزة، كرة الطائرة، الجري للمسافات القصيرة المتوسطة الطويلة، الوثب العالي و الطويل، الريشة الطائرة. (رياض، صفحة 158)

خلاصة:

من كل ما رأيناه في هذا الفصل يتضح لنا أن المعوق عانى كثيرا منذ العصور القديمة والى يومنا الحالي في العالم وفي الجزائر، رغم النصوص والقوانين التي دافعت عنه لكنها لم تزل غير قادرة على تغيير نظرة المجتمع إليه، وان ينظر إليه الناس بأنه فرد منتج في المجتمع، وقادر على فعل أشياء لا يستطيع فعلها كثير من الناس.

تمهيد:

إذ كانت للممارسة الرياضية مكانة خاصة عند الفرد السليم فإن هذه القيمة تزداد لدى المعاق حركيا لكونها من أفضل الوسائل للتعبير عن مشاعره وتعويض عجزه والتقليل من تبعيته مما يسمح بجعل المعوق حركيا فردا نافعا في المجتمع .

تعتبر رياضة المعاقين حركيا كغيرها من الرياضات إذ تحتوي على منافسات سواء كانت جماعية أو فردية، ففي الجزائر تنظم منافسات من أجل اختيار أبطال سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية وذلك قصد تنظيم بطولات وطنية أو دولية.

وقد استطاع المعاقون حركيا عبر مراحل عديدة أن يفرضوا وجودهم و أن يشاركوا في أغلب الرياضات التي عادت عليهم بنتائج جد مرضية ، وخاصة تلك المحققة في ألعاب القوى والمشاركة الواسعة في رياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة كونها من أشهر الرياضات في العالم وفي الجزائر خاصة بشعبيتها الكبيرة وما يميز مبارياتها من سرعة و إثارة إلى الجانب الفائدة الوظيفية والنفسية لهذه اللعبة.

2-1- رياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة:

تعتبر رياضة كرة السلة بالكراسي المتحركة من أشهر الرياضات في العالم وفي الجزائر خاصة لشعبيتها الكبيرة ، وتطورها المتواصل نحو الأفضل حيث حسب بعض الإحصائيات فقد بلغ عدد الممارسين 25000 ممارس وممارسة في 45 بلد. (craven, 1996)

أما في الجزائر فقد وصل العدد إلى 256 رياضي ممارس لهذه الرياضة وما يزيد من أهمية رياضة كرة السلة هو تركيبها التنظيمية بالنسبة للفرد المعوق حركيا ولفوائدها النفسية والاجتماعية

وربما كرة السلة على الكراسي المتحركة لا تختلف عن كرة السلة للأصحاء فجميع قواعد القانون الدولي مطبقة فيما عدا بعض التعديلات الخاصة التي تلائم الكراسي المتحركة التي تتيح وضع الاعتبار لتقنية تحريك الكرسي مع ضرورة ممارسة اللعبة من وضع الجلوس بدلا من الوقوف.

2-2-الخطوات التعليمية في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة:

2-2-1-التدريب على استخدام الكراسي المتحركة وإتقان المهارات الخاصة بها:

2-2-1-1-وضعية الجلوس:

يجب على اللاعب أن يجلس مستقيما، بحيث تكون المقعدة مثبتة على مقعد الكرسي المتحرك.

2-2-1-2-كيفية تحريك الكرسي:

في الوقت الذي يبدأ فيه اللاعب بتحريك الكرسي يجب أن يضع يديه على العجلتين إلى الخلف بقدر الإمكان ورفع الرأس والانحناء قليلا إلى الأمام يقوم بعدها بعملية الجذب إلى الأمام ثم يدفع بالأيدي إلى الأسفل محاولا أن يشرك أكبر جزءا من عضلات جسمه من حركة الدفع ، وعندما تنتهي عملية الدفع يجب القيام بحركة خاطفة للرسخين قليلا إلى الأمام ،وللتحريك بأقصى سرعة إلى الأمام يحاول أن يشارك القسم العلوي من الجسم أثناء عملية الدفع ولا يجوز للاعب سواء في التمرين أو المباراة إلى بعد خلع جهاز الفرامل من الكرسي لإتقان السيطرة عليه بالمهارة والجهد الذاتي.

أ-توقيف الكرسي : تتم عملية الإيقاف بإمساك العجلات مع إبقاء الجسم مستقيما بقدر الإمكان حتى لا يفقد التوازن.

ب-الانتقال إلى الخلف:يتم بإمساك العجلات من المقدمة من أسفل موضع ممكن.

ج-الدوران حول المحور:وتعني هذه الدورة حول المحور مع إبقاء العجلات في مكانها.

د-الحركة الإهليجية"اللومة" إن هذه الحركة تعني الدوران أكثر من درجة 180 وهي كثيرا ما تستعمل في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

هـ-الانطلاق:مسك العجلتين ودفع عجلة الجذب الأخرى نحوى الخلف عندما تتطلق بسرعة .

و-الانتقال الجانبي:تمسك العجلتين وينتقل الجزء العلوي من الجسم بسرعة وبقوة إلى الجانب مع البقاء مستقيما من الجلوس.

ر-الانحناء نحو الأمام :يستعمل الذراع لمسك:

-الصاعد الخلفي للكرسي .

-يمسك العجلة خلفه مع احتضان الصاعد الخلفي للكرسي.

-جعل استراحة الصاعد على الركبة و الفخذ.

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

ن-الانحناء الجانبي:يتم بيمسك الكراسي والحاجز الجانبي أو الصاعد الخلفي للكرسي بيد واحدة. (ابراهيم،1997، صفحة 44)

2-2-1-3- إتقان المهارات الأساسية لكرة السلة من وضع الجلوس :

يجب على اللاعب المعاق حركيا التدريب على ما يلي:

-التحرك بالكرة بوضعها على الفخذين و دفع العجلات دون الاطباق على الفخذين.

-مسك الكرة أثناء الحركة .

-التقاط الكرة من الجري .

-التدريب على رمي الكرة من الحركة على الكرسي .

-القيام بإتقان جميع أنواع التمرير أثناء الحركة بالكرسي.

-التدريب على التصويب أثناء الحركة من جميع الزوايا .

-التدريب على التقاط الكرات المتحركة على الأرض أثناء الحركة على الكرسي .

-اتقان حركات المراوغة و الخداع .

-وضع تشكيلات التدريب المقترحة لأداء التمرين على هذه المهارات .

-خطف وقطع الكرات من على الكرسي المتحرك. (ابراهيم ، 1997، صفحة 297)

2-2-1-4-كيفية التقاط الكرة من الأرض :

عادة يحدث هذا عندما يكون اللاعب متحركاً أو منتقلاً و يتم المسك بيد واحدة على جانبي الكرسي في حين تمسك اليد الثانية الكرة و يتم الانحناء من نفس الجانب للكرة بمقابلة قضبان العجلة بحيث يتم انتقال الكرة الى اعلى العجلة ،يضع اللاعب يده تحت الكرة اذا كانت قد وصلت الى القيمة و ابعاد الكرة عن العجلة .

2-2-1-5- التميريات و أنواعها :

يعد التمير من أهم المبادئ الأساسية في كرة السلة و لذا يجب على كل لاعب أن يتقن التمير بأنواعه المختلفة حتى يمكن إعطاء الكرة للزميل من أقرب طريق و أسهل أداء ، و كثيرا ما كان التمير يلعب دورا أساسيا في نتائج المباريات في الأوقات القاتلة ،لذا كانت التميرة القوية ،السريعة ،الجيدة تعد من التعليمات الأولية عندما تمارس لعبة كرة السلة فلا بد أن يؤديها اللاعب بإتقان تام .

2-2-1-6- أنواع التميريات :

أ- التميرة الصدرية :

يمكن أن تؤدي بيد واحدة أو باليدين حيث تعد من التميريات السهلة للاعبين المبتدئين و الأكثر شيوعا بين اللاعبين .

ب- التميرة المرتدة:

تؤدي هذه التميرة عندما يكون اللاعب المدافع قريبا من اللاعب الذي يؤدي التميرة.

ج- التميرة فوق الرأس:

تمسك الكرة فوق مستوى الرأس أو قليلا نحو الهدف و المرفقين للأمام قليلا .

د-كرة البيسبول"كرة القاعدة :

و هي التميرة التي تستعمل كثيرا و خاصة للتميريات الطويلة و تستعمل بيد واحدة فقط

و اليد الأخرى تستعمل للمحافظة على التوازن بمسك الكرسي .(فرج، 2012،ص71)

2-2-1-7- استقبال الكرة:

- يجب أن تستقبل الكرة في مستوى الصدر بقدر الإمكان .
- تمسك الكرة باليدين و الأصابع مفرقة و منتشرة على جانب الكرة.
- يجب أن تكون الذراعان منثنيتين قليلا أثناء استقبال الكرة بحيث أن لا تكون الذراعان و الأصابع متصلة.
- يحاول اللاعب أن يسحب الكرة إلى الصدر بحركة مرنة.

2-2-1-8- المراوغة:

- تختلف كرة السلة على الكراسي المتحركة عن كرة السلة لدى الأصحاء في المراوغة فكرة السلة على الكراسي المتحركة لا تعرف مهارة المراوغة المضاعفة أو المزدوجة في الهواء.
- يجب على اللاعب أثناء عملية المراوغة أن يرفع رأسه حتى يتسنى له رؤية زملائه وكذلك يكتشف الملعب .
- لا يمنع القيام بأكثر من دفعتين بين كل تبات للكرة على الأرض و اثناء الدفع توضع الكرة على الركبتين .

2-2-1-9- التصويب :

- يختلف من لاعب لآخر حسب إتقانه لنوع الرمي فهناك أنواع للتصويب منها:
- التصويب بيد واحدة.
- التصويب باليدين.

-التصويب من فوق الرأس.

عند أداء التصويب يجب الحفاظ على جفاف الأصابع و البقاء هادئا و استعمال الذكاء في اختيار أنسب. (ابراهيم، ، 1997، صفحة 296)

2-3- إستعاب و فهم القانونية للعبة :

أ-تلقين القواعد البسيطة أثناء التدريبات.

ب- استغلال المواقف العلمية أثناء التدريب لإيضاح القواعد القانونية.

ج-عقد محاضرات و ندوات لشرح مبسط لقانون اللعبة. (ابراهيم، 1997 ص65)

2-4- إتقان تكتيك (خطط)اللعبة :

أ-اكتشاف المهارات الفردية للاعبين ووضعها في الاعتبار .

ب-وضع اللاعبين تبعا لكفاءتهم في المراكز المناسبة.

ج-التدريب المستمر على اللعب جماعيا و بروح الفريق.

د-تلقين الخطط و التدريب عليها أثناء التمارين خلال الموسم.

هـ-مشاهدة الأفلام و العروض في الفيديو لخطط الدفاع و الهجوم.

هناك العديد من الخطط في رياضة كرة السلة منها الخطط الهجومية والخطط الدفاعية و

تشكل مبادئ و تقسيمات التكتيك إلى ما يلي:

أ-التكتيك الفردي:

-التكتيك الفردي الهجومي.

-التكتيك الفردي الدفاعي.

ب-التكتيك الجماعي:

-التكتيك الجماعي الهجومي.

-التكتيك الجماعي الدفاعي.

ج-التكتيك الفرقي :

-التكتيك الهجومي الفرقي.

-التكتيك الدفاعي الفرقي.

و لذا فإن التكتيك الناتج في كرة السلة هو التكتيك الذي يعتمد على العمل الجماعي و الفريق للاعبين في حين أنه لا يغفل على العمل الفردي كلما سمحت الفرصة لأدائه.

و عن طريق وحدة "العمل الجماعي" يحترم اللاعبون بعضهم البعض كما تختفي روح الأنانية و تسود بدلها الروح الرياضية الحقيقية ،و تبرز بها روح الفريق ،وهذا ما نبتغيه في رياضات المعاقين. (ابراهيم،1997، صفحة 297)

2-5- الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة:

2-5-1-المداومة (endurance)

تعد المطاولة شيئاً مهما لجميع الرياضيين كونها عنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية لجميع الرياضيين دون استثناء وان كثير من الفرق الالعب الجماعية ككرة القدم و السلة

خسرت المباريات لضعف عنصر المطاولة لدى لاعبيها بالرغم من أدائهم الفني الجيد ومن المعروف لدى الجميع ان هناك تفاعل كبير جدا بين عناصر اللياقة البدنية ويمكن ان نفصل عنصر عن اخر فأن ضعف اللاعبين بعنصر من عناصر اللياقة يؤثر بشكل سلبي على الأداء الفني والخططي للاعبين ،ولكن الرياضة التي يدخل فيها عنصر المطاولة بصورة مباشرة وتعتمد عليه اعتمادا اساسيا هي المسافات الطويلة بألعاب القوى (5000م-10000م) والماراتون والدرجات وسباحة المسافات الطويلة.

وعرف المطاولة الكثير من العلماء والباحثين في قدرة الأجهزة الوظيفية للرياضي لمقاومة التعب لمدة طويلة من الزمن ،ويرى اوزلين ،ان القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد وضبط القدرة او الكفاية على العمل لجميع اجهزة وأعضاء جسم الإنسان ،ولذا فإن نقص كفاءة الجهاز العصبي المركزي يعتبر العامل العام في سلسلة العمليات التي ينتج عنها زيادة درجة التعب وبالتالي ضعف القدرة على التحرك وبراها (هارة) هي قابلية مقاومة الرياضي للتعب.

فهي تضمن طبقا لمستوى تدريبها الوصول إلى الشدة المجدية (السرعة ،اللعب ،سرعة القوة) خلال مدة المنافسة المطلوبة ،وتضمن كذلك الاداء الجيد وإتقان الحل للتصرفات التكتيكية والتكتيكية حتى نهاية المنافسة. (جمال صبري فرج، 2012، صفحة 172)

التعريف الخاص: هي قدرة الرياضي على تحمل التعب لأطول فترة ممكنة.

ويمكن أن تقسم المطاولة إلى:

أ-المطاوله العامه:

وهي القدره على استمراريه عمل مجموعات عضليه كبيره لوقت طويل دون استخدام شد كبير ،بل يجب ان تكون بمستوى متوسط مثل الركض (1500م-5000م-10000م) بألعاب الساحة والميدان .

يتحدد مستوى المطاوله عن طريق النشاط الوظيفي لجهاز القلب والدوران وتبادل المواد والجهاز العصبي و كذلك من توافق الأجهزة الوظيفية إذ تعتمد المطاوله على التنفس الهوائي اي أن اللاعب لا يتمكن من اكتساب الطاقة دون اكتساب أكسجين الهواء (التنفس الهوائي) .

ب-المطاوله الخاصه:

هي امكانيه اللاعب على الاستمراريه بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصه تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها ،وتختلف باختلاف الأنشطة الرياضيه ،ففي بعضها تكون المطاوله هي الاساس في الوصول الى نتيجة متقدمه مثل المصارعة اذ تعكس المطاوله الخاصه امكانيه اللاعب على الاستمراريه في العمل شدة (6) دقائق

وقد أطلق الألمان اسم المطاوله على الجهد المبذول حتى دقيقه واحده ،وهذا يحصل في ركض (10م-20م-400م) في العاب القوى و (50م-100م)في السباحه ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي ،أي أن اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات الذكوره دون تنفس. (جمال صبري فرج، 2012، صفحه 173)

2-5-2- السرعة: speed

تعد السرعة أحد عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية في أداء الحركات الرياضية المختلفة ، وقد عرفها كثير من العلماء والباحثين بكلمات ربما تكون مختلفة إلا أنها تصب في هدف ومعنى واحد.

فهي مقدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر زمن ممكن ، وكذلك هي سرعة تبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض و الانبساط ، أو هي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن. (جمال صبري فرج، 2012، صفحة 147)

التعريف الخاص: هي قدرة الرياضي على قطع مسافة معينة في أقصر وقت ممكن.

أي أن السرعة تساوي النسبة بين كمية قياسية (المسافة) وكمية قياسية أخرى هي (الزمن) وتقاس م/ث أو ق.م/ث أو سم/ث، ويستخدم القانون الآتي لاحتسابها .

السرعة = المسافة/الزمن.

كما وأن السرعة نوعان:

أ-السرعة المنتظمة: وهي السرعة ذات الاتجاه الثابت والتي يقطع فيها الجسم مسافات متساوية مهما صغرت هذه الأزمنة.

ب-السرعة الغير منتظمة: أي أن السرعة الجسم ليست ثابتة ، وتتغير بمقادير غير متساوية ،مثل 3 م/ثا و 12 م/ث و 17 م/ث أي أن السرعة تزداد أو تنقص بمقادير غير متساوية .

2-5-3-العوامل المؤثرة في السرعة:

أ-دقة الحواس في التعامل مع المثير الموجود في البيئة ونقل هذا التأثير إلى الجهاز العصبي المركزي مثل سماع الصوت (سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت أو الحركة).

ب-سرعة ارتخاء أو انقباض العضلات.

ج-نوعية الأداء الفني للحركة وما يمتاز به من صعوبة وسهولة .

د-الخصائص التكوينية للعضلات ،الألياف الغالبة السريعة أو البطيئة ،اذ تمتاز الالياف الأولى بالانقباضات السريعة والثانية بالانقباضات البطيئة.

هـ-بيوميكانيكية الحركة،ضرورة وضع القواعد الميكانيكية الصحيحة للتكنيك المناسب للإنجاز الحركي الأمثل،ومعرفة فائدة تطبيق هذه القوانين والقواعد الميكانيكية خلال تأثير القوى المختلفة على الحركة. (جمال صبري فرج، 2012، صفحة 148)

2-5-4-القوة :Strenght:

تنمو القوة مع نمو الفرد وتعد اساس الحركة التي يستطيع الانسان من خلالها أن يحرك شيئاً او يقاومه لذا لا توجد حركة دون بذل قوة،فالقوة العامل الاساسي في الحركة الاعتيادية والرياضية على حد سواء لذلك يجب ان يعمل الرياضي والمدرّب بصورة متواصلة من اجل تنمية قوة اللاعب ليطور ادائه الحركي. (خيرية ابراهيم السكري،

2001،ص63)

والقوة هي مقدرة الرياضي في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها باستخدام الجهد العضلي، كذلك هي اقصى جهد يمكن انتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واهد، وهي اقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة انتاجه في اقصى انقباض عضلي واحد. (جمال صبري فرج، 2012، صفحة 162)

التعريف الخاص: هي مقدرة الرياضي في التغلب على مقاومة خارجية باستخدام الجهد العضلي.

ومن الناحية الميكانيكية فهي الفعل الذي يغير او يحاول ان يغير مرحلة الجسم الحركية .
و تقسم القوة إلى ثلاث أقسام هي:

2-5-4-1- القوة القصوى :

هي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي _العضلي عند الانقباض الإداري و هي القوة التي لا يستغني عنها الرياضي و تعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة للاعب و خاصة في الفعاليات التي يتم بها بذل قوة كبيرة مثل رفع الاثقال و المصارعة يقل دور القوة القصوى كلما صغرت المقاومة التي من المفروض التغلب عليها ، و كما زادت كذلك سرعة تقلص العضلات أو قابلية المطاولة و بصورة خاصة (المطاولة المتوسطة و الطويلة).

و يمكن تطويرها عن طريق ما يلي :

أ-طريقة الحد الاقصى للقوة :

استخدام (6_4) تمارين في التدريب الواحد و في كل تمرين عمل (5_8) دورات بتكرار من (1-2) مرات ، بشدة من (85-95%) من النسبة العظمى من قوة اللاعب .

ب-طريقة التدرج في زيادة القوة :

زيادة شدة التمرين لزيادة القوة و تطورها ، و يستخدم من (7-9) تمارين و كل تمرين يتم في (5-6) دورات و اتعاد الدورات ابتداء من الدورة الاولى بشدة (75%- و القانية 85% و الثالثة 85% ايضا و الرابعة 90% و الخامسة 95%) .

2-القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) :

هي قابلية الجهاز العصبي-العضلي للتغلب على مقاومة بسرعة انقباض عال، فالقوة السريعة تعين المستوى في العاب الساحة و الميدان و الرمي و القفز العالي و العريض ، و كذلك في الألعاب المنظمة و لاسيما الألعاب التي تحتاج إلى قوة رمي و قفز و رفس ، و هي تبني الأساس لراكضي المسافات القصيرة و راكبي الدراجات و التجديف و خاصة في القوارب الكبيرة ، فإنها تضع الأساس لصلابة ضربة التجديف ، و مهما يكن فإن اللاعب الذي يمتاز بقدرة انفجارية كبيرة سوف يحقق انجازات أفضل.

ويمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطار تمارين مشابهة الى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية ، اذا لا بد ان تستخدم تمارين كثيرة و لمرة واحدة ، باستخدام 20-40% من الحد الاقصى لقدرة اللاعب، و ان استخدام الكرات الطبية بأوزان مختلفة من الثبات للامام و الخلف باليدين او بيد واحدة،تزيد في القدرة الانفجارية للأطراف العليا والتي تخدم الواجب الحركي. (جمال صبري فرج، 2012، صفحة 163)

2-6-1مطاولة القوة:

و تعرف مطاولة القوى ايضا أنها المقدرة لمقاومة التعب اثناء الجهد المستمر المتميز بارتفاع درجة القوى في بعض أجزاء أو مكونات - وهي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية ، و يؤكد أغلب علماء التربية الرياضية ان وجود مطاولة القوة عنصر مهم من عناصر المطاولة او القوة ، إذ ان الصفة المميزة لها هي وجود القمع وجود مسببات التعب و يمكن أن يتم تدريب مطاولة القوة عن طريق تمارين المنافسة أو التمارين الخاصة إذ يصعب الأداء بإضافة قوى خارجية و قد تربط بتمارين المنافسة (كالتجديف بمقاومة او الركض بصعود تل او الركض بمجال صعب ، أما رمل أو أرض طينية).

و يمكن رفع المقاومة في جميع الأحوال، و لكن فقط إلى الدرجة التي يبقى فيها محافظا على التكتيك الخاص بالمنافسات.

ولا شك ان لكل رياضة تمارينها الخاصة بها ، و إن الطريقة المثلى لتنمية مطاولة القوة هي زيادة التكرار مع التدرج بزيادة اوزان الأثقال المستعملة التي تكون طبقا للفائدة المرجوة من التمرين ، و يلعب حجم التمرين و شدته و راحته دورا هاما في تطوير و تنمية مطاولة القوة و كما يلي :

أ-شدة الحمل:-تمتد الشدة من (50-70%) من أقصى مستوى للاعب.

ب-حجم الحمل:-متوسط التكرار الواحد من (20-30) مرة أو أكثر، التكرار من (4-6) مجموعات.

ج-تكون فترات الراحة بين التكرارات و المجموعات قصيرة نسبيا (عدد مرات التكرار حتى 50%من القصوى) . (جمال صبري فرج، 2012، صفحة 165)

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا في هذا الفصل إلى ممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة و أهداف الممارسة الرياضية بالنسبة للمعوقين حركيا وأهم الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة،يتجلى أن المعوق انسان بحاجة إلى الممارسة الرياضية في حياته اليومية لأنه يجد بفضلها الراحة النفسية و يمكن أن يحقق مكانه في المجتمع.

تمهيد:

إن أصل مشكلتنا مستمد من الواقع الذي تعانيه عملية التدريب في كرة السلة على الكراسي المتحركة وهي منطلقة من الملاحظة الميدانية التي قمنا بها و المتمثلة في أن المدربين لا يعطون أهمية بالغة للصفات البدنية كالسرعة، القوة، المداومة في برامجهم التدريبية، فهم يعتمدون على خبراتهم الطويلة في التدريب وأسلوب خاص بهم اكتسبوه من ممارستهم الكبيرة في ميدان التدريب ومن خلال البحث الذي نقوم بها نريد إبراز أهمية البرنامج التدريبي الخاضع للأسس العلمية في تنمية القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في إجراء الدراسة الميدانية والتي تعتبر أرضية تجرب فيها الاختبارات، أجريت تعديلات و توضيحات مع الكثير من الأساتذة والمختصين في تعليم وتدريب كرة السلة د.بلكبيش قادة، د.زيشي نور الدين، أ.د.حشاوي يوسف، أ.غزال محجوب، د.حيمودي عابدة، د.دويلي منصورية)

قام الطالب بزيارة فريق الأبطال للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لمدينة عين تموشنت، وكان الغرض منها تحديد الجوانب المتعلقة بمشكلة البحث، ونظرا لأهمية الموضوع وجب على الطالب تدعيم الملاحظات المتحصل عليها وتثمين مشكلة البحث من الواقع الميداني الذي يعيشه المدرب و اللاعب ومن أجل هذا قام الطالب ب:

-مقابلات شخصية مع مدربين لهم كفاءة عالية في مجال التدريب في رياضة كرة السلة و الذين أكدوا لنا انه من بين المشاكل التي تؤثر على أداء اللاعب أثناء المباريات مباشرة هذه الصفات البدنية الثلاث السرعة، القوة، المداومة خاصة في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة.

2- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة: حتى تكون الاختبارات ذات ثقل علمي بغرض استخدامها في بحوث أخرى ينبغي مراعات الأسس العلمية التالية:

ثبات الاختبار: في هذا السياق قام الطالب بإجراء اختبار على عينة استطلاعية ثم قام بعد فاصل زمني قدره 5 أيام بإعادة تطبيق نفس الاختبار وعلى نفس العينة ثم استخدم معامل الارتباط بارسون وبعد كشف جدول الدلالة عند درجة حرية 9 ومستوى الدلالة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما يوضحه الجدول رقم 01

صدق الاختبار: بعد ترشيح الاختبارات المقترحة واستنادا على ملاحظات وأراء المحكمين قام الطالب يوم 2016/01/15 بإجراء اختبارات قبلية على عينة تكونت من عشرة لاعبين خاصة بالسرعة، القوة، المطاولة ثم إعادة تطبيقها يوم 2016/01/19 وقام بنفس الاختبارات ومع نفس العينة ثم قام بدراسة مدى صدق والثبات بحساب معامل الارتباط حيث كانت النتائج كالتالي:

جدول رقم 01 يمثل درجة ثبات وصدق الاختبارات:

الاختبارات	الصدق	الثبات
المطاولة	0.98	0.98
السرعة	0.99	0.96
القوة	0.97	0.95

يلاحظ من الجدول 01 فيما يخص قيم معامل الثبات بدت عالية، حيث كانت أدنى قيمة 0.95 وأعلى قيمة 0.98 وهي أكبر من قيمة R الجدولية المقدره بـ 0.60 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وهذا ما يوضح مدى الارتباط الحاصل بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، مما يدل على مدى ثبات الاختبارات قيد البحث.

ومن أجل صدق الاختبارات المطبقة تم استخدام معامل الصدق والذي يحسب من الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وكانت النتائج كما هي مدونة في الجدول رقم 01 حيث تراوحت

القيم المحسوبة ما بين 0.97 و 0.98 وهي اكبر من قيمة **R** الجدولية المقدرة بـ 0.60 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية = 9 هذا ما يؤكد أن الاختبارات صادقة لما وضعت من أجله.

3- المنهج المتبع:

اختار الطالب المنهج التجريبي ،و ذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

4-مجتمع البحث : هو المعاقين حركيا المنخرطين في الفرق الرياضية لكرة السلة على الكراسي المتحركة (خمسة فرق على مستوى القسم الوطني الثاني)

5-عينة البحث: قام الطالب باختيار عينتين في صورة محدودة العدد حيث قدرت ب:

العينة التجريبية: وتضم 10 لاعبين من فريق الأبطال لولاية عين تموشنت

العينة الضابطة: وتضم 10 لاعبين من فريق الأسود لولاية وهران

6_ متغيرات البحث:

المتغير المستقل: وهو الذي يرجى معرفة تأثيره وهو البرنامج التدريبي المقترح

المتغير التابع:هو الذي يرجى معرفة مقدار تأثيره بالمتغير التجريبي على القدرات البدنية

الخاصة (السرعة،القوة،المطاولة) في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة (رجال)

المتغيرات المشوشة:تمثلت في ظروف العمل أو التدريب وأماكن التدريب وكذلك السن

وفترات التدريب ونوع الإعاقة ،وقد تم ضبط تلك المتغيرات بحيث أن العينتان تعملان في

نفس الظروف الجغرافية والمناخية(نفس المنطقة الغربية)معدل العمر متساوي ومتقارب بين

الفريقين بالإضافة إلى كونهما يتدربان في قاعة مغطاة بها نفس الأرضية وفي نفس الفترة

المسائية نوع الإعاقة بين الفريقين أي أنهما يخضعان لنفس التصنيف الطبي.

7-مجالات البحث:

المجال البشري:تمت التجربة الأساسية على 10 لاعبين لكرة السلة على الكراسي المتحركة (عين تموشنت). 10 لاعبين لكرة السلة على الكراسي المتحركة (وهران)

المجال المكاني:تمت التجربة في القاعة المتعددة الرياضات بالمركب الرياضي مبارك بوسيف بعين تموشنت

المجال الزمني:تم اجراء التجربة في الفترة الزمنية بين 2016/01/25 إلى 2016/03/10

الاختبار القبلي الأول:يوم 2016/01/25

بداية العمل الميداني:يوم 2016/02/01

الاختبار البعدي الثاني:2016/03/15

8-أدوات البحث:

-المصادر و المراجع

-البحوث و الدراسات السابقة

-الاختبارات البدنية

-البرنامج التدريبي

-الوسائل الاحصائية

9-مواصفات الاختبارات البدنية:

الاختبار الأول:اختبار المداومة

الغرض:قياس مقاومة اللاعب

الأدوات:تحديد مضمار الجري داخل القاعة (خط البداية و خط النهاية)،ساعة إيقاف،صافرة و شواخص.

طريقة الأداء:يقف المختبر عند خط الانطلاق وعند إعطاء الإشارة بالصافرة يكون الانطلاق من خط

البداية ليقوم بأداء 12دورة ليصل إلى خط النهاية

تسجيل الاختبار:يقوم المختبر بتسجيل النتائج من الانطلاق حتى الوصول ويقاس بالزمن المستغرق

10-عرض البرنامج التدريبي:

الاختبار الثاني:اختبار السرعة

الغرض:قياس السرعة اللاعب للجري بالكرسي المتحرك مسافة 30متر.

الأدوات: تحديد مضمار الجري داخل القاعة (خط البداية و خط النهاية)، ساعة إيقاف، صافرة و شواخص.
طريقة الأداء: يقف المختبر عند خط الانطلاق وعند إعطاء الإشارة بالصافرة يكون الانطلاق حتى النهاية عند الشاخص المقابل.

تسجيل الاختبار: يقوم المختبر بتسجيل النتائج من الانطلاق حتى الوصول ويقاس بالزمن المستغرق ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة، وتسجل أحسن محاولة.

الاختبار الثالث: اختبار دفع الكرة الطبية باليدين (3 كلغ)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراعين

الأدوات: كرة طبية، شريط للقياس

طريقة الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية ثم يقوم برمي الكرة الطبية بالذراعين لأقصى مسافة ممكنة.

يجب عدم تخطي خط الارتقاء أثناء الرمي.

لكل مختبر محاولتين تسجل لهما أفضلهما.

تسجيل النتائج:

المسافة بين الحافة الداخلية ومكان سقوط الكرة تعبر عن قدرة المختبر.

ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة.

10- خطوات تطبيق البرنامج التدريبي:

المحتوى: بعد ان اجتهد الباحث في تسطير البرنامج التدريبي الخاص بالفترة التجريبية عمد الباحث على تطبيق هذا البرنامج التدريبي الذي يسعى من خلاله لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، وذلك بمساعدة المدرب بلعربي عمر الذي يملك خبرة ثلاثون سنة تدريب في مجال تدريب المعاقين الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة وحتى كرة السلة للأصحاء.

وتركز العمل بتقسيم البرنامج إلى ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع من مجموع 6 أسابيع وكل وحدة لها هدف مسطر تبعا لهدف الأسبوع التدريبي والتي سنأتي على ذكرها لاحقا كما أنه للوصول إلى تطبيق هذا البرنامج التدريبي على أكمل وجه فإن هناك عوامل ادخلناها ضمن هذا الاطار و التي تمثلت في :

1 الأدوات المستعملة: تم الاستعانة ببعض الوسائل المتاحة لسير الحصة التدريبية والتي

تمثلت في: ميقاتي، صافرة، الأثقال و كرات طبية، الأقماع، الشريط المتري وبعض الأجهزة

الأخرى

مكان إجراء الحصة التدريبية: تم إجراء أو القيام بالوحدات التدريبية في قاعة متعددة الرياضات بالمركب الرياضي مبارك بوسيف بعين تموشنت الذي يحوي أرضية ملائمة، والأجهزة المذكورة سابقا وكل هذا ساهم في انجاز سير الوحدة ا لتدريبية المسطرة.

وقت إجراء الحصة التدريبية: لقد تمت كل الحصة التدريبية في وقت محدد الذي كان وقت الزوال أي من الساعة الثانية زوالا حتى الساعة الرابع مساء كأقصى حد. الإجراءات المتخذة خلال الحصة: تتم كل مراحل الحصة التدريبية داخل القاعة حيث يتوجب على المدرب أن يتموضع في مكان يسمح له بمراقبة جميع الرياضيين بالإضافة إلى وجود الباحث للتدخل أثناء الحصة كلما اقتضت الضرورة وذلك من أجل التصحيح أو توضيح العمل المبرمج خلال الحصة.

الأهداف: يحتوي تطبيق البرنامج على أهداف بحيث أن كل وحدة تدريبية تشتمل على هدف معين يتم تحقيقه خلال الحصة وتشمل كذلك هدفين ثانويين أو ثلاثة تخدم كل وحدات الهدف الرئيسي للأسبوع باعتباره يحوي ثلاثة وحدات تدريبية كما هو موضح في الجدول رقم 02 أسفله:

الأسابيع	الحصص التدريبية	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
الأسبوع الأول	تنمية التحمل العام	تنمية التحمل العام	تنمية التحمل العام	تنمية التحمل العام
الأسبوع الثاني	تنمية التحمل الخاص	تنمية التحمل الخاص	تنمية التحمل الخاص	تنمية التحمل الخاص
الأسبوع الثالث	تنمية صفة القوة	تنمية صفة القوة	تقوية عضلات الأطراف العلوية	تنمية صفة القوة
الأسبوع الرابع	تنمية القوة الانفجارية	تنمية القوة الانفجارية	تقوية عضلات الأطراف العلوية	تنمية القوة الانفجارية
الأسبوع الخامس	تنمية صفة السرعة الانتقالية	تنمية صفة السرعة الانتقالية	تنمية صفة السرعة والقوة المميزة بالسرعة	تنمية صفة السرعة
الأسبوع السادس	تنمية السرعة القصوى	تنمية السرعة الانتقالية	تنمية صفة السرعة	تنمية صفة السرعة

عدد الحصص والساعات: تم اجراء ثمانية عشر حصة تدريبية من خلال الفترة التدريبية حيث برمجت ثلاثة حصص في الأسبوع،حصة واحدة في اليوم وهذا الجدول رقم 03 يوضح عدد الحصص والحجم الساعي في الأسبوع.

2016	1	2	3	4	5	6	المجموع
تاريخ	من	من	من	من	من	من	من
الأسابيع	2016/01/25	2016/02/01	2016/02/08	2016/02/15	2016/02/22	2016/02/29	2016/01/25
التدريبية	إلى	إلى	إلى	إلى	إلى	إلى	إلى
	2016/01/29	2016/02/05	2016/02/11	2016/02/19	2016/02/26	2016/03/03	2016/03/03

جدول رقم 04 حجم الساعات خلال الفترة التدريبية:

عدد الحصص	3	3	3	3	3	3	18حصة
عدد الأيام في الأسبوع	3	3	3	3	3	3	18 يوم
عدد الساعات في الأسبوع	4سا و 30د	4سا و 30د	4سا و 30د	4سا و 30د	4سا و 30د	4سا و 30د	27ساعة في الأسبوع
معدل الساعات في الأسبوع	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	540 د

الجزء التحضيري:يشمل هذا الجزء الفترة التي سبقت الجزء الرئيسي المسطر حيث التزم بنظام التحكم في ما بعد في الحصة واحتوى على جزء الاحماء الذي اتسم بالجري لمدة معينة لتهيئة الجسم فيزيولوجيا،ثم تمارين الاحماء من الثبات أو من السرعة كما شملت تمارين التمطية خاصة عند وجود تمارين القوة في الجزء الموالي،وقد احتوى على الجانب النظري الذي يتمثل في شرح مراحل سير الحصة و التمارين المراد القيام بها والهدف منها،أما النسبة المئوية التي مثلها هذا الجزء فهي 30د أي حوالي 27% من حجم الحصة.

2-الجزء الرئيسي:تعتبر المرحلة المهمة في الحصة باعتبارها المرحلة الأساسية لتحقيق هذه الحصة التدريبية وتنقسم بدورها إلى قسمين:

أ-القسم التعليمي:ويشمل الجانب النظري شرح خطوات العمل وتحديد العمل المطلوب وتوجيهه للعمل الواجب القيام به،كما يتفضل بإعطاء النصائح والإرشادات للرياضيين عند

العمل حتى يتم انجاح الحصة أي عدم اصابتهم بالإرهاق والإصابة أثناء أداء التمرين بشكل خاطئ خاصة تمارين القوة

ب-القسم التطبيقي: وفيه يتم أداء التمارين التي تدخل ضمن الهدف الرئيسي وكذا الأهداف الثانوية حيث أن العمل يأتي في الأساس بالبداية بتمارين المطاولة ،القوة ثم السرعة فالهدف الرئيسي الغرض منه تنمية الصفة البدنية المبرمجة سابقا ثم تمارين ثانوية أخرى تخدم بشكل أقل الصفات الأخرى.

ويشمل هذا الجزء من الحصة من 50د من وقت الحصة أي حوالي 45% من حجم الحصة.

ج-الجزء النهائي:له من الأهمية ما ينسب له الدور الكبير في الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية ويحتوي على بعض النشاطات كالجري بالكرسي بسرعة معتدلة وكذلك الاستلقاء على الأرض بالإضافة إلى تمارين الشهيق و الزفير العميق وتشمل هذه الأخيرة خاصة إذا كان الهدف للحصة هو السرعة.

11-الوسائل الإحصائية:ان الهدف من استعمال المعالجة الإحصائية هو جمع المعطيات الإحصائية هو جمع المعطيات الإحصائية وتحليلها و الحكم عليها بغرض اعطاء الدلالة العلمية عن طريق النتائج المحصل عليها وتختلف خطة المعالجة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة وكذا تبعا لهذه الدراسة وعلى هذا الأساس اعتمدنا على الوسائل الإحصائية التالية:

01- المتوسط الحسابي:يرمز له ب:س

س:المتوسط الحسابي =س = $\frac{\text{مجم س}}{\text{ن}}$ (الحفيظ، 1999، صفحة 69)

مجم س : مجموع الدرجات.

ن = عدد أفراد العينة.

02- الإنحراف المعياري ويرمز له ب:ع. (محمد، صفحة 105)

$$\sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن(ن-1)}}$$

03- الوسيط: $\frac{1+ن}{2}$ (الحفيظ، 1999، صفحة 70)

04- معامل الالتواء: $\frac{3(\text{المتوسط} - \text{الوسيط})}{\text{الإنحراف المعياري}}$

05- ستيودنت (ت):

- يتم استخدام معادلتين ل: ت ستيودنت

- الأولى تستخدم لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتين وكذلك تستعمل لمعرفة مدى التجانس بين العينتين الظابطة والتجريبية. (حسنين، 1992، صفحة 1992)

$$ت = \frac{س_1 - س_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن_1 + ن_2}}}$$

س₁-س₂: الفرق بين المتوسط الحسابي الأول والثاني.

ع₁² - ع₂²: مجموع مربعات الانحرافات المعيارية للاختبار الأول والثاني.

- الثانية تستخدم لمعرفة الفرق بين الإخبار القبلي والبعدي في كل عينة ن₁=ن₂.

$$ت = \frac{م}{\sqrt{\frac{\sum (ف - \bar{ف})^2}{ن(ن-1)}}}$$

ح ف: ف-ف م

م ن: س 1-س 2 الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي.

ف: س 1-س 2 الفرق بين القيم القبليّة

ن-1: درجة الحرية

06- معامل الارتباط (ر) كارل بيرسون:

$$r = \frac{n(\text{مج س ص}) - (\text{مج ص})(\text{مج س})}{\sqrt{[n \text{ مج س} - 2] [n \text{ مج ص} - 2]}}$$

حيث ن: عدد أفراد العينة-مج س: مجموع قيم الاختبار س-مج ص: مجموع اختبار ص

مج س 2: مجموع مربع قيم الاختبار س-مج ص 2: مجموع قيم الاختبار ص

(مج س) 2: مربع مجموع قيم الاختبار س-(مج ص) 2: مربع مجموع قيم الاختبار ص

معامل صدق الاختبار = $\sqrt{\text{الثبات}}$

12- صعوبات البحث:

1- قلة المصادر المتخصصة في الاعداد البدني للمعاقين حركيا أطراف سفلى

2- قلة الفرق الناشطة في البطولة الوطنية

خلاصة: ان نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر الدراسة هو كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية وعليه فقد حاول الباحث في هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف و الغايات وذلك بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثيلاً صادقاً لمجتمع البحث ثم الدراسة الاستطلاعية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومختلف متطلباته واختيار الأدوات اللازمة لذلك وكذا الطرق و الوسائل الاحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

تمهيد:

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها، وعلى هذا الأساس قام الطالب بتحليل النتائج تحليلاً موضوعياً يعتمد على المنطق وهذا حسب الدراسة التجريبية التي تناولت البرنامج التدريبي المقترح ومعرفة أثره في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة .

فبعد عرض هذه النتائج في الجدول تم التطرق إلى مناقشتها وتوضيح كل نتيجة مستعينا بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل هذه النتائج تمثيلاً بيانياً.

2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية (سرعة، قوة، مداومة) لعينات البحث:

بعد إجراء الاختبارات البدنية القبلية لعينات البحث وعلى أثر النتائج المتحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس العينة مستخدماً اختبار ستودنت وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

جدول رقم 5 يوضح نتائج الاختبار القبلي للعينة الضابطة والتجريبية في صفة السرعة، القوة، المداومة:

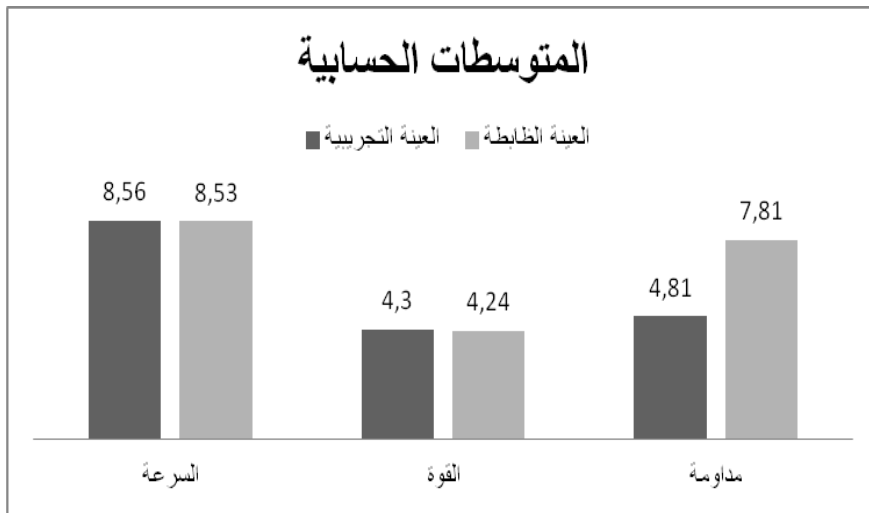
الاختبار	العينة الضابطة				العينة التجريبية				ت محسوبة	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدلالة إحصائية
	س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط	التواء				
السرعة	8.53	1.42	8.40	0.27	8.56	1.41	8.96	-0.85	0.03	0.05	2.10	غير دال
القوة	4.24	0.92	4.45	-0.68	4.30	0.84	4.38	-0.28	0.14			غير دال
المداومة	7.85	0.79	7.76	0.34	7.81	0.99	7.7	0.33	0.09			غير دال

اختبار المداومة: لقد بلغ المتوسط الحسابي في صفة المداومة (جري بالكرسي المتحرك 12 دورة حول الملعب) 7.85 للعينة الضابطة بانحراف معياري قدره 0.99 أما معامل الالتواء فقد بلغ 0.33 وهذه القيمة محصورة بين (-3 و+3) وهذا ما يبين أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج، أما نتائج اختبار المداومة للعينة التجريبية في الاختبار القبلي فقد بلغ المتوسط الحسابي 7.81 وانحراف معياري قدره 0.99 أما معامل الالتواء فقد بلغ 0.33 وهذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج لأن القيمة جاءت محصورة بين (-3.3 و+3)، ولدلالة الفروق استخدم الطالب اختبار ستودنت حيث بلغت المحسوبة 0.09 وهي أصغر من ت الجدولية التي بلغت 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، ومنه نستنتج أنه لا يوجد فروق بين العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي لصفة المداومة وبالتالي نقول أن العينتين (الضابطة و التجريبية) متجانستين في صفة المداومة.

في اختبار السرعة بلغ المتوسط الحسابي في صفة السرعة جري بالكرسي 30 متر 8.53 للعينة الضابطة بانحراف معياري قدره 1.42 أما معامل الالتواء فقد بلغ 0.27 وهذه القيمة محصورة بين (-3.3 و+3) وهذا ما يبين أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج، أما نتائج اختبار

السرعة للعينة التجريبية في الاختبار القبلي فقد بلغ المتوسط الحسابي 8.56 وبانحراف معياري قدره 1.41 أما معامل الالتواء فقد بلغ -0.85 وهذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج لأن القيمة جاءت محصورة بين (-3.3+3)، ولدلالة الفروق استخدم الطالب اختبار ت ستيودنت حيث بلغت المحسوبة 0.03 وهي أصغر من ت الجدولية التي بلغت 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، ومنه نستنتج أنه لا يوجد فروق بين العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي لصفة السرعة وبالتالي نقول أن العينتين (الضابطة و التجريبية) متجانستين في صفة السرعة.

أما في اختبار القوة لقد بلغ المتوسط الحسابي في صفة القوة (دفع الكرة الطبية 3كلغ باليدين) 4.24 للعينة الضابطة بانحراف معياري قدره 0.92 أما معامل الالتواء فقد بلغ -0.28 وهذه القيمة محصورة بين (-3.3+3) وهذا ما يبين أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج، أما نتائج اختبار القوة للعينة التجريبية في الاختبار القبلي فقد بلغ المتوسط الحسابي 4.30 وبانحراف معياري قدره 0.84 أما معامل الالتواء فقد بلغ -0.28 وهذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج لأن القيمة جاءت محصورة بين (-3.3+3)، ولدلالة الفروق استخدم الطالب اختبار ت ستيودنت حيث بلغت المحسوبة 0.14 وهي أصغر من ت الجدولية التي بلغت 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، ومنه نستنتج أنه لا يوجد فروق بين العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي لصفة القوة وبالتالي نقول أن العينتين (الضابطة و التجريبية) متجانستين في صفة القوة.



شكل رقم 01 يمثل نتائج الاختبار القبلي للعينة الضابطة والتجريبية في صفة السرعة، القوة، المداومة

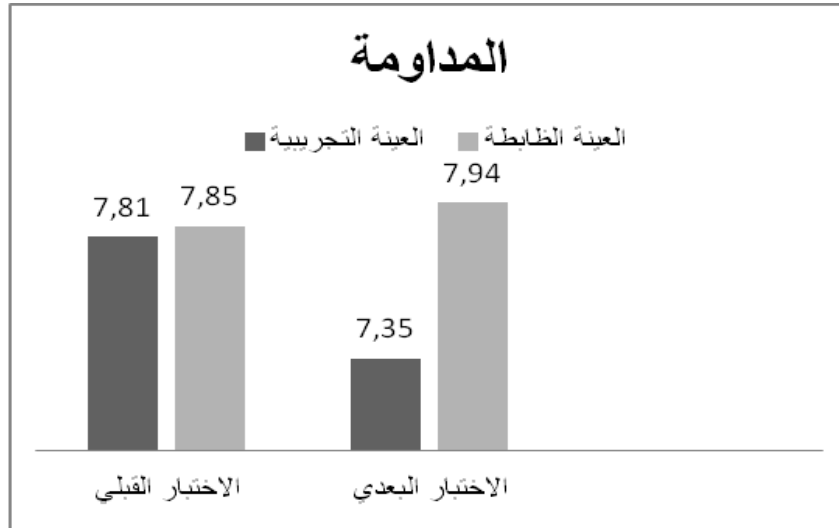
2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينه الضابطة و التجريبية:

جدول رقم 06 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينه الضابطة و التجريبية في اختبار المداومة:

العينه	الاختبار القبلي				الاختبار البعدى				ت محسوبة	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدلالة إحصائية
	س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط	التواء				
الضابطة	7.85	0.79	7.76	0.34	7.94	0.74	8.03	-0.36	1.24	2.26	0.05	غير دال
التجريبية	7.81	0.99	7.2	1.84	7.35	1.22	6.87	1.18	3.14	2.26	0.05	دال

بالنسبة للعينه الضابطة لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات القبليّة لصفة المداومة (الجري بالكرسي المتحرك ل12 دورة حول الملعب) 7.85 بانحراف معياري قدره 0.79 أما الاختبارات البعدية لصفة المداومة لنفس العينه الضابطة قد بلغ 7.94 بانحراف معياري قدره 0.74 ، ولدلالة الفروق استخدم الطالب اختبار ت ستودنت حيث بلغت ت المحسوبة 1.24 وهي أصغر من ت الجدولية التي بلغت 2.26 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 9 ونلاحظ انه لا توجد فروق دالة احصائيا.

اما العينه التجريبية فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبارات القبليّة لصفة المداومة 7.81 بانحراف معياري قدره 0.99 أما الاختبارات البعدية لنفس العينه التجريبية قد بلغ 7.35 بانحراف معياري قدره 1.22 ، ولدلالة الفروق استخدم الطالب اختبار ت ستودنت حيث بلغت ت المحسوبة 3.14 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.26 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 9 ، ومنه يستنتج الطالب أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينه الضابطة والعينه التجريبية في الاختبار القبلي و البعدى لصالح العينه التجريبية في صفة المداومة، هذا ما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة قد أثر ايجابيا على صفة المداومة.



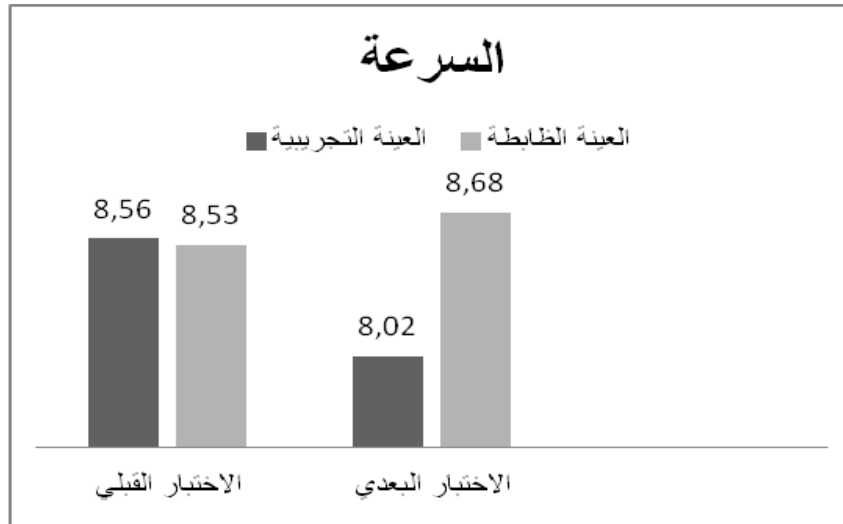
شكل 2 يمثل متوسطات الحساب للاختبار القبلي والبعدي للعينة الطابطة و التجريبية في صفة المداومة جدول رقم 07 يمثل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينة الطابطة والتجريبية في اختبار السرعة:

الدالة إحصائية	مستوى الدلالة	ت جدولية	ت محسوبة	الاختبار البعدي				الاختبار القبلي				العينة
				التواء	وسيط	ع	س	التواء	وسيط	ع	س	
غير دال	0.05	2.26	1	0.89-	9.16	1.61	8.68	0.27	8.40	1.41	8.53	الضابطة
دال	0.05	2.26	3.36	0.92-	8.27	1.14	8.02	0.85-	8.96	1.41	8.56	التجريبية

بالنسبة للعينة الطابطة لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات القبلية لصفة السرعة (الجري بالكرسي المتحرك 30متر) 8.53 بانحراف معياري قدره 1.41 أما الاختبارات البعيدة لصفة السرعة لنفس العينة الضابطة قد بلغ 8.68 بانحراف معياري قدره 1.61 ، ولدلالة الفروق استخدم الطالب اختبار ت ستودنت حيث بلغت ت المحسوبة 1 وهي أصغر من ت الجدولية التي بلغت 2.26 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 9 ومنه نلاحظ انه لا توجد فروق دالة احصائيا

اما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبارات القبلية لصفة السرعة 8.56 بانحراف معياري قدره 1.41 أما الاختبارات البعيدة لنفس العينة التجريبية قد بلغ 8.02 بانحراف معياري قدره 1.14 ، ولدلالة الفروق استخدم الطالب اختبار ت ستودنت حيث بلغت ت المحسوبة 3.36 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.26 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 9 ، ومنه يستنتج الطالب أن هناك فروق ذات دلالة

احصائية بين العينة الظابطة والعينة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في صفة السرعة، وهذه النتيجة تتماشى مع ما توصل إليه الطلبة الباحثون خلادي بوشنتوف وآخرون في دراستهم سنة 1998 التي تحمل عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بالركض المتوسط للرياضيات المعوقات حركيا أطراف سفلى صنف ت53، حيث توصلوا إلى أن البرنامج المقترح قد اثر ايجابيا على صفة السرعة لدى الرياضيات المعوقات حركيا أطراف سفلى ت53 في الركض المتوسط ومنه نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة قد أثر ايجابيا على تنمية صفة السرعة.



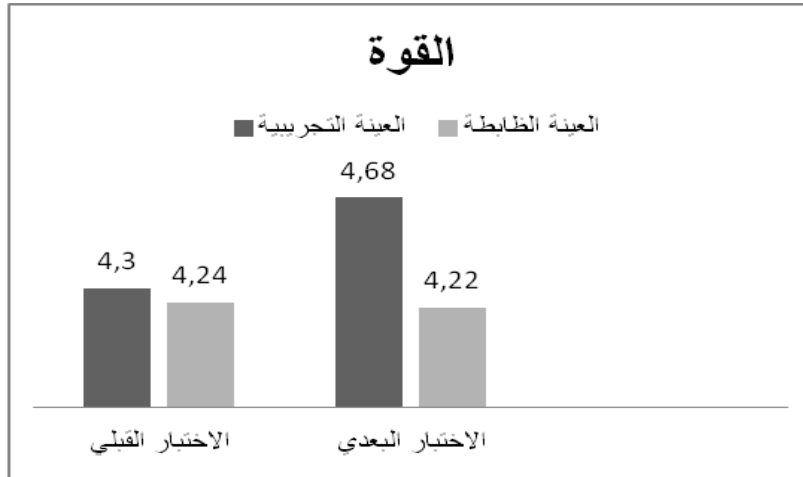
شكل 03 يمثل متوسطات حساب الاختبارات القبلي والبعدي للعينة الظابطة، التجريبية في اختبار السرعة جدول رقم 08 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والظابطة في صفة القوة.

الدالة إحصائية	مستوى الدالة	ت جدولية	ت محسوبة	الاختبار البعدي				الاختبار القبلي				العينة
				التواء	وسيط	ع	س	التواء	وسيط	ع	س	
غير دال	0.05	2.26	0.39	0.09-	4.25	0.92	4.22	0.68-	4.45	0.92	4.24	الظابطة
دال	0.05	2.26	5	1-	4.95	0.81	4.68	0.28-	4.38	0.84	4.30	التجريبية

بالنسبة للعينة الظابطة لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات القبلي لصفة القوة (دفع الكرة الطبية 3كغ باليدين) 4.24 بانحراف معياري قدره 0.92 أما الاختبارات البعدية لصفة القوة لنفس العينة الظابطة قد بلغ 4.22 بانحراف معياري قدره 0.92 ، ولدلالة الفروق

استخدم الطالب اختبار ت ستيودنت حيث بلغت ت المحسوبة 0.39 وهي أصغر من ت الجدولية التي بلغت 2.26 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 9 و منه نلاحظ انه لا توجد فروق دالة احصائيا

اما العينة التجريبية فقد بلغ متوسطها الحسابي في الاختبارات القبلي لصفة القوة 4.30 بانحراف معياري قدره 0.84 و فيما يخص الاختبارات البعدي لنفس العينة فقد بلغ 4.68 بانحراف معياري قدره 0.81 ، ولدلالة الفروق استخدم الطالب اختبار ت ستيودنت حيث بلغت ت المحسوبة 5 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.26 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 ، ومنه يستنتج الطالب أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في صفة القوة، وهذه النتيجة تتماشى مع ما توصل إليه الطلبة الباحثون خلاصي بوشنتوف وآخرون في دراستهم التي تحمل عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بالركض المتوسط للرياضيات المعوقات حركيا أطراف سفلى ت53 وكذلك ما أكده جيرار بوسك سنة 1995 بأن القوة يمكن تطويرها أي كان نوعها بالحمل الأقل من الأقصى باستعمال وزن الجسم. هذا ما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة قد أثر ايجابيا على صفة القوة.



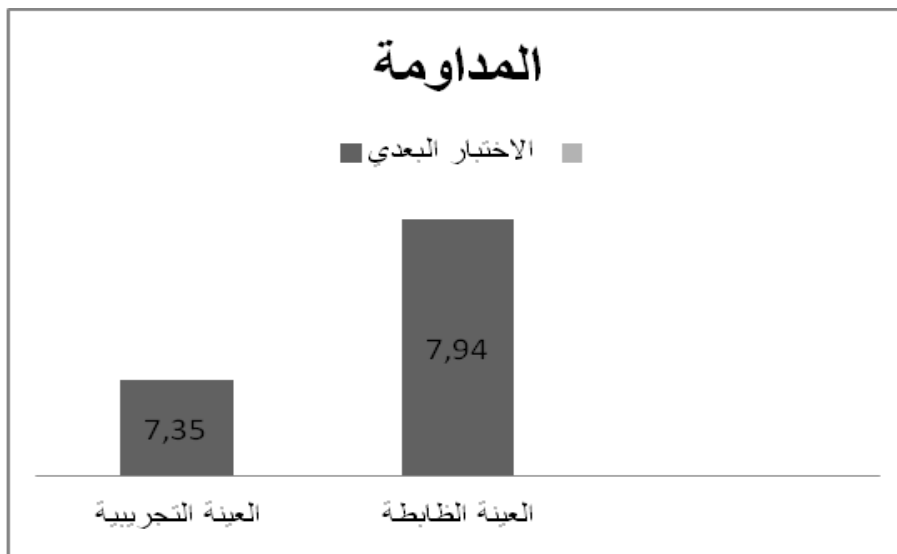
شكل4يمثل يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في صفة القوة

2-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة والتجريبية :

جدول رقم 09 يوضح نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة و التجريبية في صفة المداومة:

الاختبار	الاختبار البعدي للعينه الضابطة				الاختبار البعدي للعينه تجريبية			
	س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط	التواء
المداومة	7.35	1.22	6.87	1.18	7.94	0.74	8.03	0.36

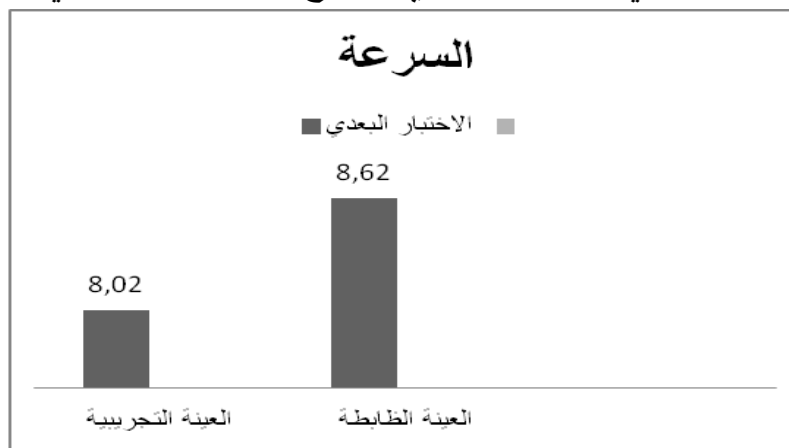
لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينه التجريبية في اختبار المداومة 7.35 بانحراف معياري قدره 1.22 وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ 1.18 وهي قيمة محصورة بين (-3+.3) وهذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج أما بالنسبة للعينه الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي 7.94 وانحراف معياري قدره 0.74 وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ -0.36 وهي قيمة محصورة بين (-3+.3) وهذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج ولدلالة الفروق استخدم الطالب اختبار ت ستودنت فقد بلغت ت المحسوبة 2.78 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينه الضابطة والعينه التجريبية في الاختبار البعدي لصالح العينه التجريبية في صفة المداومة.



شكل 05 يمثل متوسطات حساب الاختبارات البعدية للعينة الظابطة و التجريبية في صفة المداومة
جدول رقم 10 يوضح نتائج الاختبارات البعدية للعينة الظابطة و التجريبية في صفة السرعة:

الاختبار	الاختبار البعدي للعينة الظابطة				الاختبار البعدي للعينة تجريبية			
	س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط	التواء
السرعة	8.02	1.4	8.27	0.92	8.68	1.68	9.16	0.89
الدالة الاحصائية	0.05	2.10	3.29	0.89	0.05	2.10	3.29	0.89

لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة 8.02 بانحراف معياري قدره 1.4 وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ -0.92 وهي قيمة محصورة بين (-3+3) وهذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج أما بالنسبة للعينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي 8.68 وانحراف معياري قدره 1.68 وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ -0.89 وهي قيمة محصورة بين (-3+3) وهذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج ولدلالة الفروق استخدم الطالب اختبار ت ستيودنت فقد بلغت المحسوبة 3.29 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية في صفة السرعة.

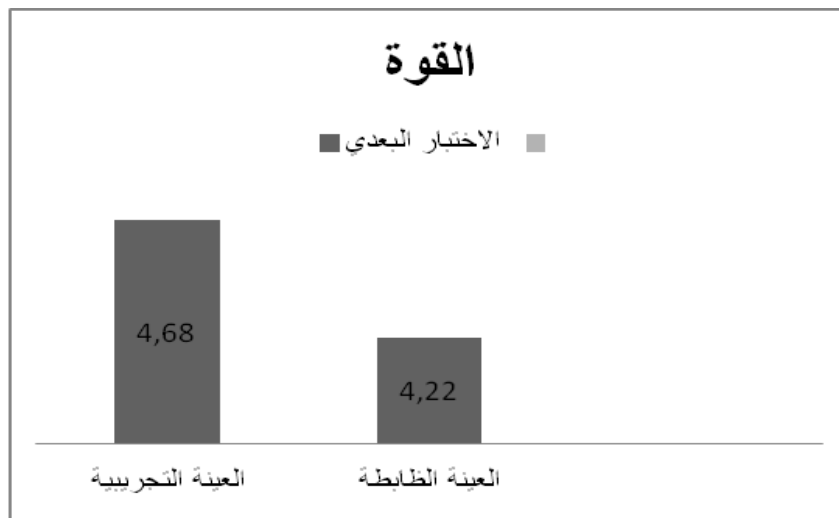


شكل 06 يمثل متوسطات الحساب الاختبار القبلي والبعدي للعينة الظابطة و التجريبية في صفة السرعة

جدول رقم 11 يوضح نتائج الاختبارات البعدية للعينات الضابطة و التجريبية في صفة القوة:

الاختبار	الاختبار البعدي للعينات التجريبية				الاختبار البعدي للعينات الضابطة				الاختبار
	س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط	التواء	
القوة	4.68	0.81	4.95	1-	4.22	0.92	4.25	0.09	دال

لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينات التجريبية في اختبار القوة (دفع الكرة الطبية 3كلغ باليدين) 4.68 بانحراف معياري قدره 0.81 وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ 1- وهي قيمة محصورة بين (-3+.3) وهذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج أما بالنسبة للعينات الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي 4.22 وانحراف معياري قدره 0.92 وبحساب معامل الالتواء الذي بلغ -0.09 وهي قيمة محصورة بين (-3+.3) وهذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج ولدلالة الفروق استخدم الطالب اختبار ت ستودنت فقد بلغت ت المحسوبة 4.49 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينات الضابطة والعيينة التجريبية في الاختبار البعدي لصالح العينات التجريبية في صفة القوة.



شكل 06 يمثل نتائج الاختبارات البعدية للعينات الضابطة و التجريبية في صفة القوة

2-3- مقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة والتجريبية:

جدول 12 يوضح نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة و التجريبية في صفة السرعة،القوة،المداومة

الاختبار	العينه الضابطة				العينه التجريبية				ت محسوبة	ت جدولية	مستوى الدلالة	الدالة إحصائية
	س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط	التواء				
السرعة	8.68	1.61	9.16	0.89-	8.02	1.40	8.27	0.89-	3.29	0.05	2.10	د ا ل
القوة	4.22	0.92	4.25	0.09-	4.68	0.81	4.95	1-	4.49			د ا ل
المداومة	7.94	0.74	8.03	0.36-	7.35	1.22	6.87	1.18	2.78			د ا ل

بعد المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليه للعينه الضابطة والتجريبية مع نتائج الاختبارات البعدية لنفس العينات حيث بلغت ت المحسوبة في الاختبارات القبليه لصفة السرعة 0.03 أما صفة القوة فقد بلغت 0.14 كما أن صفة المداومة بلغت 0.09 أي أن كل القيم لـ ت المحسوبة أصغر من ت الجدولية وذلك عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 18 ومنه استنتجنا أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي لصفة السرعة،القوة،المداومة ومنه العينتان الضابطة والتجريبية كانتا متجانستان في الصفات الثلاث،وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة وبعد حساب نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة و التجريبية حيث بلغت ت المحسوبة في اختبار السرعة 3.29 أما اختبار القوة و المداومة فبلغت 4.49 و 2.78 على التوالي إذا كل القيم المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينه الضابطة والعينه التجريبية في الاختبار البعدي لصالح العينه التجريبية وعليه يمكننا القول أنه كان هناك فرق واضح بين نتائج الاختبارات القبليه للعينه الضابطة والتجريبية مع نتائج الاختبارات البعدية لنفس العينات،هذه النتائج تتماشى مع ما توصل إليه الطلبة الباحثون خلادي بوشنتوف وآخرون في دراستهم سنة 1998 والتي تحمل عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بالركض

المتوسط للرياضيات المعوقات حركيا أطراف سفلى ت53 وكذلك ما أكده جيرار بوسك سنة 1989 بأن القوة يمكن تطويرها أي كان نوعها بالحمل الأقل من الأقصى باستعمال وزن الجسم، من هنا يمكننا الجزم بأن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير ايجابي في تطوير الصفات البدنية قيد البحث.

2-4- الاستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث وفي ضوء أهدافه ومن خلال تحليل النتائج المتحصل عليها تمكنا من الوصول إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- هناك تحسن في صفة السرعة، القوة، المداومة من خلال نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 في الاختبارات البدنية بين العينة التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية
- 3- البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا على بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة، المداومة) للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

2-5- مناقشة فرضيات البحث:

بعد إجراء التجربة الأساسية ووصول إلى مجموعة من الدرجات الخام تم المعالجة الإحصائية باستخدام وسائل متنوعة تخدم أهداف البحث وفروضه كلها تصب لحل مشكلة البحث وعلى هذا الأساس يمكن مناقشة فرضية البحث على النحو التالي:

الفرضية العامة: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح ايجابيا على تنمية بعض الصفات البدنية (سرعة، قوة، مداومة) للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة وللتحقق من صحة الفرضية العامة (الرئيسية) لابد من التحقق من الفرضيات الفرعية وهي كالاتي:

الفرضية الفرعية الأولى:

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي

بالنسبة لاختبار المداومة: بعد المعالجة الإحصائية تم الحصول على مجموعة من النتائج كما هي مدونة في الجدول رقم 10 تم استخدام دلالة الفروق بين العينتين والمتمثلة في ت ستيودنت لعينتين مرتبطتين متساويتين في العدد في اختبار المداومة حيث بلغت المحسوبة 2.78 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.10 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 18 وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين في اختبار المداومة لصالح العينة التجريبية وهذه النتيجة تتماشى مع ما توصل إليه الطلبة الباحثون خلاصي بوشنتوف وآخرون في دراستهم التي تحمل عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بالركض المتوسط للرياضيات المعوقات حركيا أطراف سفلى ت 53.

وعليه يستنتج الطالب أن البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ذكور قد أثر ايجابيا على صفة المداومة.

بالنسبة لصفة السرعة: بعد المعالجة الإحصائية تم الحصول على مجموعة من النتائج كما هي مدونة في الجدول رقم 08 باستخدام دلالة الفروق بين العينتين والمتمثلة في اختبار ت ستيودنت لعينتين مرتبطتين متساويتين في العدد في اختبار السرعة، حيث بلغت المحسوبة 3.29 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.10 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 18 وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في اختبار السرعة لصالح العينة التجريبية وهذه النتيجة تتماشى مع ما توصل إليه الطلبة الباحثون خلاصي بوشنتوف وآخرون في دراستهم سنة 1998 التي تحمل عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بالركض المتوسط للرياضيات المعوقات حركيا أطراف سفلى صنف ت 53، حيث توصلوا إلى أن البرنامج المقترح قد أثر ايجابيا على صفة السرعة لدى الرياضيات المعوقات حركيا أطراف سفلى ت 53 في الركض المتوسط.

بالإضافة إلى ما جاء في الدراسة النظرية للدكتور مجيد الخريط سنة 1995 التي تقول بأن سرعة الجري لمسافة قصيرة هو المعدل الذي يستطيع به الفرد دفع جسمه وقدرة الفرد على اكتساب السرعة التزايدية وعليه يستنتج الطالب أن البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة قد أثر ايجابيا على صفة السرعة ومما سبق يمكن للطالب أن يقول بأن الفرضية الفرعية الأولى قد تحققت جزئيا في اختبار السرعة.

بالنسبة لاختبار القوة: بعد المعالجة الإحصائية تم الحصول على مجموعة من النتائج كما هي مدونة في الجدول رقم 09 بعد استخدام دلالة الفروق بين العينتين والمتمثلة في ت ستيودنت لعينتين مرتبطتين متساويتين في العدد في اختبار القوة حيث بلغت المحسوبة 4.49 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.10 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 18 وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في اختبار القوة لصالح العينة التجريبية وهذه النتيجة تتماشى مع ما توصل إليه الطلبة الباحثون خلادي بوشنتوف وآخرون سنة 1998 في دراستهم التي تحمل عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بالركض المتوسط للرياضيات المعوقات حركيا أطراف سفلى ت53 وكذلك ما أكده جيرار بوسك في كتابه سنة 1989 بأن القوة يمكن تطويرها أي كان نوعها بالحمل الأقل من الأقصى باستعمال وزن الجسم.

وعليه يستنتج الطالب أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة قد أثر ايجابيا على صفة القوة. ومما سبق يمكن أن يقول بأن الفرضية الفرعية الأولى قد تحققت جزئيا في اختبار القوة.

الفرضية الفرعية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

بالنسبة لصفة المداومة: بعد المعالجة الإحصائية تم الحصول على مجموعة من النتائج كما هي مدونة في الجدول رقم 08 تم استخدام دلالة الفروق المتمثل في اختبار ت ستيودنت للعينة التجريبية في اختبار المداومة حيث بلغت المحسوبة 3.14 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.26 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية $n-1=9$ وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المداومة، وعليه يستنتج الطالب الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة قد أثر ايجابيا على صفة المداومة، ومما سبق يمكن القول بأن الفرضية الفرعية الثانية قد تحققت جزئيا في اختبار المداومة.

بالنسبة للسرعة: بعد المعالجة الإحصائية تم الحصول على مجموعة من النتائج كما هي مدونة في الجدول رقم 06 حيث تم استخدام دلالة الفروق المتمثلة في ت ستيودنت للعينة التجريبية في اختبار السرعة حيث بلغت المحسوبة 3.36 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.26 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية ن=1 وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة وهذه النتيجة تتماشى مع دراسة السيد الجسمي تحت عنوان أثر برنامج مقترح لرفع مستوى اللياقة البدنية لدى الصم والبكم حيث توصل أن البرنامج المقترح قد أثر إيجابيا على صفة السرعة وهذا ما تبينه الدراسة النظرية للدكتور ريسان مجيد خريط التي تقول بأن السرعة الجري لمسافة قصيرة هو معدل الذي يستطيع به الفرد دفع جسمه في الفضاء وقدرة الفرد على اكتساب السرعة التزايدية، وعليه يستنتج الطالب الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة قد أثر إيجابيا على صفة السرعة.

ومما سبق يمكن القول بأن الفرضية الفرعية الثانية قد تحققت جزئيا في اختبار السرعة.

بالنسبة لاختبار القوة: بعد المعالجة الإحصائية تم الحصول على مجموعة من النتائج كما هي مدونة في الجدول رقم 07 حيث تم استخدام دلالة الفروق المتمثل في اختبار ت ستيودنت للعينة التجريبية في اختبار القوة حيث بلغت المحسوبة 5 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2.26 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية ن=1 وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار القوة وهذه النتيجة تتماشى مع دراسة السيد الجسمي تحت عنوان أثر برنامج مقترح لرفع مستوى اللياقة البدنية لدى الصم و البكم، حيث توصل أن البرنامج المقترح قد اثر ايجابيا على صفة القوة.

وهذا ما أكدته كذلك الدراسة النظرية لجيرار بوسك سنة 1986 التي تقول بأن القوة يمكن تطويرها أي كان نوعها بالحمل الأقل من الأقصى باستعمال وزن الجسم، وعليه يستنتج الطالب الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة قد اثر ايجابيا على صفة القوة ومما سبق يمكن القول بأن الفرضية الفرعية الثانية قد تحققت جزئيا في اختبار القوة.

بما أن الفرضية الفرعية الأولى والثانية قد تحققنا في جميع الاختبارات المذكورة (السرعة، القوة، المداومة) يستنتج الطالب الباحث أن الفرضية العامة أو الرئيسية القائلة: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح ايجابيا على الصفات البدنية (سرعة، قوة، مداومة) للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة، وبالتالي فإن البرنامج المقترح قد اثر ايجابيا على تلك الصفات البدنية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

2-6- التوصيات والاقتراحات:

على ضوء هذه النتائج يقترح الطالب ما يلي:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية (سرعة، قوة، مداومة) للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة على الفرق الرياضية لكرة السلة.
- ضرورة وضع برامج تدريبية مخططة ومبنية على أسس علمية لفئة المعاقين حركيا لجميع المراحل العمرية..
- ضرورة الاهتمام بالتحضير البدني الجيد من خلال الاعتماد على عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة حتى يكون أدائهم الحركي والمهاري جيد أثناء المنافسة.
- العمل على ايجاد انسجام بين الصفات البدنية و المهارات الأساسية للعبة.
- ضرورة الاهتمام بالرياضة المعوقين عامة ورياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة خاصة.
- تكوين إطارات رياضية متخصصة في مجال التدريب في رياضة المعوقين
- ضرورة إجراء دراسات مشابهة التي تخدم فئة المعوقين بصفة عامة وبالأخص الذين لديهم إعاقة حركية وذلك في بعض الصفات البدنية التي لم نتطرق في بحثنا لها كالمرونة، الشاقة... الخ

خلاصة الفصل:

تضمن هذا الفصل أهم الاستنتاجات الخاصة بالدراسة وكذا مناقشة فرضيات البحث فرضية تلو الأخرى للوصول إلى الفرضية العامة بالإضافة إلى أنه شمل أهم الاقتراحات التي طرحها الطالب الباحث مستقبلا ليخرج في الأخير بخلاصة عامة.

خلاصة عامة:

تعتبر رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة من أكثر الرياضات التي تحقق فرص الممارسة والمنافسة لفئة المعاقين مما جعلها أكثر الألعاب شعبية في العالم حيث تنافست الدول على إعداد فرق وطنية من خلال ابتكار التدريبات وتطوير الاختبارات المختلفة واستخدام طرق وأساليب التدريس الحديثة لتحقيق التفوق، ومن أجل الوصول إلى مستوى عالي من الكفاءة والمهارة الحركية لا بد من تحضير وإعداد بدني يتماشى مع هذه الرياضة التي تتطلب لياقة بدنية عالية، وذلك بتتمية قابلية التحرك و الانتقال والدوران فلا يكون هناك تحكم في المهارات الأساسية والخطوية إلا عن طريق تطوير منظم لتلك الصفات البدنية وهذا ما لا يعبرونه اهتماما بالغاً معظم القائمين على الفرق.

وعلى هذا الأساس جاءت هذا البحث للإجابة على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث ومحاولة الوصول إلى أهدافه (البحث) والتأكد من صحة أو نفي فرضياته، حيث قمنا بتقسيم هذا البحث إلى بابين: الباب الأول خصصناه للدراسة النظرية أما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية فقمنا بتقسيم الباب الأول إلى فصلين تطرقنا في الفصل الأول إلى الإعاقة الحركية كما تطرقنا في الفصل الثاني إلى كرة السلة على الكراسي المتحركة تم تاريخها وأهم القوانين المعدلة بالإضافة إلى التصنيف الطبي الخاص بها.

وتضمن الباب الثاني ثلاثة فصول: الفصل الأول تناولنا فيه منهج البحث وإجراءاته الميدانية واحتوى على الدراسة الاستطلاعية للاختبار المستعمل والدراسة الأساسية للبحث أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض النتائج التي توصلنا إليها وتحليلها واحتوى الفصل الثالث على الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات والخلاصة العامة للبحث وأهم الاقتراحات.

ولغرض التحقق من فروض البحث اعتمد الطالب الباحث على المنهج التجريبي حيث تمت الدراسة على عينة من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لفريق الأبطال لولاية عين تموشنت وفريق الأسود لولاية وهران ولمعرفة صدق وثبات الاختبار قمنا بدراسة أولية حيث أسفرت نتائجها على أن الاختبار يتميز بصدق وثبات وموضوعية عالية.

وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من 20 لاعب يمثلون فريقين عين تموشنت و وهران بحيث يضم كل فريق 10 لاعبين فتم اختيار فريق عين تموشنت كعينة تجريبية و وهران كعينة

ضابطة، وبعد القيام بالاختبارات البدنية القبلية ثم البعدية تم تطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية خلصنا إلى مجموعة من النتائج تم معالجتها إحصائياً ثم تحليلها ومناقشتها حيث استنتجنا أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابياً على الصفات البدنية المراد تنميتها للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة وأن هناك تحسن في صفة السرعة، القوة، المداومة وهذه كلها إجابات على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث.

قائمة المراجع:

- 01- ابن منظور جمال الدين،(1983)،لسان العرب،مطبعة بولاق.
- 02- أسامة رياض،(1997)،رياضة المعوقين-الأسس الطبية والعلمية،دار الفكر العربي.
- 03- الشاذلي بن جعفر،(1982)،المفهوم الطبي للإعاقة،مكتبة المركز للنصر،تونس.
- 04- أمين أنور الخولي،(1990)أسس بناء برنامج التربية الرياضية،دار الفكر العربي.
- 05- شرف عبد الحميد(2001)التربية الرياضية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة،مركز الكتاب للنشر.
- 06- عبد الحق كمونة وآخرون،رياضة المعوقين،الكتاب المنهجي.
- 07- عبد الرحمان السيد سليمان(2001)الإعاقة البدنية،المفهوم،التصنيف،الأساليب العلاجية،مكتبة زهراء الشرق.
- 08- عبد الرحيم السيد(1980) سيكولوجية الأطفال الغير عاديين،الكويت،دار العلم.
- 09- عبد الحميد شرف(2001)،التربية الرياضية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة،مركز الكتاب للنشر.
- 10- عبد الفتاح محمد دويدار(2005)
- 11- قاسم حسن حسنين(1992)،تعليم قواعد اللياقة البدنية،القاهرة،دار الفكر العربي.
- 12- قيس ناجي عبد الجبار وسامر محمد،مبادئ الإحصاء في التربية البدنية .
- 13- ليلي السيد فرحات،حلمي إبراهيم(1998)التربية الرياضية والترويح للمعاقين،دار الفكر العربي،القاهرة.
- 14- ماجدة السيد عبيد(1999) الإعاقة الحسية الحركية،عمان دار الصفاء للنشر و التوزيع.
- 15- محمد حسن حسنين(1994) نموذج الكفاءة البدنية،دار المعارف.

- 16- محمد حسن علاوي(1994) اختبار الأداء الحركي،دار الفكر العربي،القاهرة.
- 17- محمد عبد السلام البواليز(2000)الإعاقة الحركية و الشلل الدماغي،دار الفكر العربي،القاهرة.
- 18- محمد غسان(1990)
- 19- مروان عبد المجيد إبراهيم،(1997)، الألعاب الرياضية للمعوقين، دار الفكر،عمان.
- 20- مروان عبد المجيد إبراهيم(2015)كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الإعاقة،مهارات، تخطيط،تحكيم،دار الثقافة، الجزائر.
- 21- مقدم عبد الحفيظ(1999)،الإحصاء و القياس النفسي التربوي،دار وائل،الأردن.
- 22-نبيل عبد الهادي(1999) القياس و التقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي،دار وائل الأردن.
- 23- نعيم عبد الحسين جمال صبري فرج،(2012) الإعداد البدني و المهاري للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة،دار دجلة للنشر،عمان.
- 24-د.زيتوني،(1988-1989)،التكيف الاجتماعي للفتاة المعوقة حركيا،الجزائر،رسالة ماجستير.
- 25- محمد السيد عبد الرحيم،(1998)دراسة مفهوم الذات لدى المراهقين المعوقين حركيا،جامعة عين الشمس،رسالة ماجستير.
- المراجع بالأجنبية:

1-THE PROCESS OF COMMUNICATION AN .(1992).BARLO

USA :INTRODUCTIONS TO THE THEORY AND PRACTIC

RINERUT_HOLT

2-BASKET BALL FEDERATION RANSTATION (1996)international weel
chair MBE :PHILIP CRAVEN

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية -مستغانم-
قسم نشاط حركي مكيف

إلى السادة المقومين

تحية طيبة.....

في إطار إنجاز مذكرة الماستر تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة" ومن أجل الوقوف على أهمية هذه الاختبارات في بناء برنامج تدريبي يخدم هدف البحث نأمل من سيادتكم ترشيح الاختبارات المناسبة من أجل معرفة قيمتها في خدمة العنوان الرئيسي.

تحت إشراف:

د.بن زيدان حسين

إعداد الطالب:

شريط محمد الأمين

التخصص	الدرجة العلمية	إسم الخبير

الاختبارات الخاصة بالسرعة:

1-الجري بالكرسي من (30-50م) بتكرار من (10-15) مرة

مواصفاته:

يقسم الفريق إلى مجموعتين، يقف لاعبو المجموعة الأولى بكراسيهم خلف خط البداية أما المجموعة الثانية فيقفون خلف المجموعة الأولى، يبدأ التمرين بصافرة المدرب حيث تبدأ المجموعة الأولى بالجري بكراسيهم من خط البداية إلى خط النهاية ثم يعودون إلى خط البداية باجري الخفيف من أحد جانبي منطقة التمرين، لتبدأ المجموعة الثانية بنفس التمرين.

2-يطور التمرين الأول تحت نفس شروط الأداء بزيادة المسافة من (40-70م) بتكرار من (6-10) مرات .

"3-الجري بالكرسي الارتدادي(المكوكي)

مواصفاته:

يرسم خطان يبعد كل منهما عن الآخر (10م) يقف اللاعب بكرسيه خلف خط البداية، يبدأ التمرين بصافرة المدرب إذ يجري اللاعب بكرسيه للأمام إلى خط النهاية ثم يدور بكرسيه ليقطع نفس المسافة ولخمس مرات متتالية ويقاس زمن الأداء من قبل المدرب لكل لاعب.

4-سرعة الجري بالكرسي حول الدائرة.

مواصفاته:

يقف اللاعب بكرسيه على خط دائرة وسط منتصف الملعب يبدأ التمرين بصافرة المدرب،يجري اللاعب بكرسيه حول محيط الدائرة خمسة مرات بسرعة قصوى ليقاس الزمن الذي يستغرقه اللاعب خلال فترة الأداء.

الاختبارات الخاصة بالقوة :

1-اختبار دفع الكرة الطبية باليدين .

مواصفاته:

يقف اللاعب ويديه كرة طبية وزنها (3كلغ) يقوم اللاعب بدفع الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة .

الاختبارات الخاصة بالتحمل:

1-اختبار الجلوس من وضع الرقود(ثني الركبتين)

مواصفاته:

من وضع الرقود على الظهر مع وضع اليدين متقاطعتين على الصدر وثني الركبتين لزاوية 90 درجة بين الساقين و الفخضين،يؤدي اللاعب أكبر عدد ممكن من مرات الجلوس من الرقود في 60 ثانية حيث يجب لمس الركبتين بالمرفقين في كل مرة مع لمس المرتبة بالكتفين في كل مرة.

الاختبارات الخاصة المرونة:

1-اختبار اللمس السفلي و الجانبي.

مواصفاته:

ترسم علامة (+) على نقطتين هما على الأرض بين قدمي المختبر و على الحائط خلف ظهر المختبر، عند إشارة البدء يقوم بثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع عند علامة (+) الموجودة بين القدمين ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران جهة اليسار للمس علامة (+) الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه للأسفل للمس علامة (+) الموجودة بين القدمين مرة ثانية، ثم يمد الجذع مع الدوران جهة اليمين للمس العلامة (+) الموجودة خلف الظهر، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات في (30) ثانية، مع ملاحظة أن يكون لمس العلامة التي في الخلف مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار.

الهدف الرئيسي: تنمية التحمل العام لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل والعضلات للأطراف العلوية		50%	5د 10د 10د 5د	الاصطفاف، التحية، شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب ل10دورات احماء عام لجميع المفاصل تمديد العضلات	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
	2د		20د	-يمثل اللاعبون دور الفرائس بينما يقوم لاعب مطارد حامل لكرة السلة، باللاحاق بزملائه محاولا لمسهم بالكرة حيث أن أي لاعب تلمسه الكرة ينضم إلى المطارد حتى تكتمل المجموعة وذلك في كل الملعب	تحمل عام	المرحلة الرئيسية
	1د		5د	-يقوم كل لاعبين معا اذ يحمل الأول كرة السلة ويقوم بدحرجتها إلى الأمام بينما يقوم اللاعب الثاني الموجود ورائه بتجاوزه واللاحاق بالكرة لحملها ودحرجتها من جديد على طول الملعب.	تحمل دوري تنفسي	
	1د		5د	-يقوم كل لاعب حامل لكرة السلة بدحرجتها على طول الملعب واللاحاق بها لحملها ودحرجتها من جديد		
	2د		15د	-الجري بالكرسي على طول الملعب مع التسديد مرة من جهة ومرة من الجهة المقابلة		
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء	1د		1د 1د 1د 5د	جري حول الملعب بسرعة معتدلة لدورة واحدة جري بالكرسي حول الملعب بسرعة قصوى جري حول الملعب بسرعة منخفضة لدورة واحدة تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الرئيسي: تنمية التحمل العام لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل و العضلات للأطراف العلوية والظهرية		50%	5د 10د 10د	الاصطفاف، التحية، شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب ل10دورات احماء عام لجميع المفاصل: الرقبة، الكتف، الكوع، معصم	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
	1د		8ت-30ث	ورشة1: تمرير كرة السلة بين لاعبين مسافة 5متر	تحمل عام	المرحلة الرئيسية
	1د		8ت-30ث	ورشة2: في مربع مساحته 16م ² ممثل بأربعة أقماع حيث يقف لاعبين كل واحد مقابل لزميله عند أحد الأقماع يبدأ التمرين بأن ينتقل اللاعب بكراسيهم بعكس بعضهم البعض.		
	1د		8ت-30ث	ورشة3: الطبطة مع التنقل اللولبي بين الأقماع ذهابا وايابا لمسافة 6أمتار.	تحمل الدوري التنفسي	المرحلة الرئيسية
	1د		8ت-30ث	ورشة4: يقوم اللاعب بالتسديد من الزاويتين ذات 45°		
	1د		8ت-30ث	ورشة5: التنقل المتعرج بين الأقماع بالكرسي المتحرك.		
	1د		8ت-30ث	ورشة6: يقوم كل لاعب حامل للكرة بالتسديد الحر		
	3د		20د	-مباراة في كل الملعب		
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء	2د		5د	جري خفيف حول الملعب ل3دورات	الرجوع إلى	المرحلة الختامية
			5د	تمديد العضلات	الحالة الطبيعية	

الهدف الرئيسي: تنمية التحمل العام لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل والعضلات للأطراف العلوية		50%	5د 10د 10د	الاصطفاف، التحية، شرح هدف الحصة جري خفيف بالكرسي حول الملعب ل10دورات احماء عام لجميع المفاصل	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
	01د		8ت-30ث	ورشة1: في مربع مساحته 16 متر مربع ممثل بأربع حيث يقابل اللاعب زميله يبدأ التمرين بأن ينتقل اللاعبان بعكس بعضهم البعض	التحمل العام	
	01د		8ت-30ث	ورشة2: تمرير كرة السلة بين لاعبين مسافة 5م	التحمل الدوري التنفسي	
	01د		8ت-30ث	ورشة3: الطبطة بين الأقماع مع الجري اللولبي بين الأقماع ذهابا وايابا مسافة 6أمتار هابا وايابا		
	01د		8ت-30ث	ورشة4: يقوم اللاعب بالتسديد من الزاوية 45° مرة من اليمين ثم يعود ليسترجع الكرة ويسدد مرة أخرى من الجهة المقابلة		
	01د		8ت-30ث	ورشة5: تنتقل بين الأقماع بالتعرج مسافة 6متر		
	01د		8ت-30ث	ورشة6: كل لاعب لديه كرة يقوم بالتسديد الحر		
	2د		15د	مباراة في كل الملعب		
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			3د 5د	جري خفيف حول الملعب لثلاثة دورات تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الرئيسي: تنمية التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف لحركات الاحمائية لجميع المفاصل العلوية و الظهرية		50%	5د 10د 10د	الاصطفاف،التحية،شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب ل10دورات احماء عام لجميع المفاصل	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
	1د		8ت-30ث	ورشة1:تمرير الكرة الطيبة(2كلغ) بين لاعبين مسافة 4أمتار	تحمل السرعة	المرحلة الرئيسية
	1د		8ت-30ث	ورشة2:الطبطة والتنقل اللولبي بين الأقماع مسافة 6أمتار ذهابا وايابا	تحمل القوة	
	2د		8ت-30ث	ورشة3:تمرير واستقبال بين لاعبين بينهما مسافة3م أحدهم يملك كرة طيبة(2كلغ) اذ يمرر الكرة من فوق الرأس والثاني بكرة السلة يقوم بتمريرة مرتدة	تحمل السرعة	
	2د		8ت-30ث	ورشة4:يقوم لاعبين بالتهديف من منطقة الرمية الحررة اذ يسدد الأول ويسترجع الكرة ليعطيها لزميله الذي يقوم بدوره بالتسديد واسترجاع الكرة .		
	2د		8ت-30ث	ورشة5:الجري المتعرج بين الأقماع على طول الملعب مع الطبطة والتهديف.		
	1د		8ت-30ث	ورشة6:تمرير الكرة بين لاعبين مسافة 6أمتار بتمريرة متدحرجة		
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء			7د 10د	تمديد العضلات جري خفيف حول الملعب ل10دورات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية
توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			15د	العودة إلى الهدوء التام بالاستلقاء على الأرض		

الهدف الرئيسي: تنمية التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل و العضلات العلوية			5د 10د 5د 5د	الاصطفاف،التحية،شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب ل10دورات احماء عام لجميع المفاصل تمديد العضلات	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
	2د	90%	20د	يمثل اللاعبون دور الفرائس بينما يقوم لاعب مطارد حامل لكرة السلة،باللحاق بزملائه محاولا لمسهم بالكرة حيث أن أي لاعب تلمسه الكرة ينضم إلى المطارد حتى تكتمل المجموعة وذلك في كل الملعب يقوم كل لاعبين معا اذ يحمل الأول كرة السلة ويقوم بدحرجتها إلى الأمام بينما يقوم اللاعب الثاني الموجود ورائه بتجاوزه وللحاق بالكرة لحملها ودحرجتها من جديد على طول الملعب. يقوم كل لاعب حامل لكرة السلة بدحرجتها على طول الملعب وللحاق بها لحملها ودحرجتها من جديد -الجري بالكرسي على طول الملعب مع التسديد مرة من جهة ومرة من الجهة المقابلة	تحمل السرعة	المرحلة الرئيسية
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			5د 1د 2د 1د	تمديد العضلات جري حول الملعب بسرعة معتدلة لدورة واحدة جري بالكرسي حول الملعب بسرعة قصوى جري حول الملعب بسرعة منخفضة لدورة واحدة	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الرئيسي: تنمية التحمل الخاص لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل والعضلات للأطراف العلوية		50%	5د 10د 10د 5د	الاصطفاف،التحية،شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب ل10دورات احماء عام لجميع المفاصل تمديد العضلات	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
	2د 1د 1د 2د		15د 5د 5د 20د	الجري بالكرسي على طول الملعب مع التسديد مرة من جهة ومرة من الجهة المقابلة يقوم كل لاعبين معا اذ يحمل الأول كرة السلة ويقوم بدحرجتها إلى الأمام بينما يقوم اللاعب الثاني الموجود ورائه بتجاوزه واللاحق بالكرة لحملها ودحرجتها من جديد على طول الملعب. يقوم كل لاعب حامل لكرة السلة بدحرجتها على طول الملعب واللاحق بها لحملها ودحرجتها من جديد يمثل اللاعبون دور الفرائس بينما يقوم لاعب مطارد حامل لكرة السلة،باللاحق بزملائه محاولا لمسهم بالكرة حيث أن أي لاعب تلمسه الكرة ينضم إلى المطارد حتى تكتمل المجموعة وذلك في كل الملعب	تحمل السرعة	المرحلة الرئيسية
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء	1د		1د 1د 1د 5د	جري حول الملعب بسرعة معتدلة لدورة واحدة جري بالكرسي حول الملعب بسرعة قصوى جري حول الملعب بسرعة منخفضة لدورة واحدة تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الرئيسي: تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
الالتزام بالانتباه أثناء الشرح تفادي الاصابات بالتسخين الجيد والكامل		50%	5د 10د 10د 5د	الاصطفاف، التحية، شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب ل10دورات احماء عام لجميع المفاصل تمديد العضلات	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
تصحيح وملاحظة أخطاء اللاعبين المرتكبة وتسجيلها	1.5د 1.5د 1.5د 1.5د 1.5د 1.5د		3ت-90ث 3ت-60ث 3ت-90ث 3ت-90ث 3ت-90ث 3ت-90ث 3ت-30ث	يجر كل لاعب زميله بينما يمسكه من كرسيه مسافة 28متر. تمرير الكرة الطبية 3كلغ مسافة 3إلى4 أمتار بين لاعبين تمرير الكرة الطبية 3كلغ على الأرض بين لاعبين بينما يقوم الثاني بإمسакها بيد واحدة وإرجاعها دفع الكرة الطبية 2كلغ على الحائط بيد واحدة واستقبالها باليدين تمرير الكرة الطبية (2كلغ) إلى الأعلى في الهواء باليدين تمرير الكرة الطبية بين لاعبين أحدهما يجري إلى الأمام و الثاني إلى الخلف على طول الملعب تمرير واتباع الكرة بين ثلاثة لاعبين بين كل لاعب وآخر 5أمتار.	انتاج قوة الجر باستعمال الأطراف العلوية تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية	المرحلة الرئيسية
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			1د 2د 1د	جري حول الملعب بسرعة معتدلة لدورة واحدة جري بالكرسي حول الملعب بسرعة قصوى جري حول الملعب بسرعة منخفضة لدورة واحدة	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الرئيسي: تقوية عضلات الأطراف العلوية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل والعضلات بالتسخين الجيد والكامل		50%	5د 10د 10د	الاصطفاف، التحية، شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب ل10دورات احماء عام لجميع المفاصل: الرقبة، الكتف، الكوع المعصم	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
التحكم الجيد في أجهزة رفع الأثقال مع تصحيح وضعية الجسم أثناء العمل مع دفع النقل بقوة وتنزيله ببطء	2د 2د 2د		3ت- (12) 12د 3ت- (12) 12د 3ت- (12) 12د 3ت- (12) 12د	تمارين لتقوية عضلة الصدر بالبار الحديدي وزن 30كلغ تمارين لتقوية عضلة أحادية الرأس بالبدل (5كلغ) بيد واحدة مع الجلوس تمارين لتقوية عضلة الكتف بالبدل (5كلغ) من وضعية الجلوس إذ يرفع البدل باليدين من الركبتين إلى فوق الرأس تمارين لتقوية عضلة ثلاثية الرأس بالبدل (5كلغ) من وضعية الجلوس بيد واحدة من فوق الرأس إلى خلف الرقبة.	تقوية عضلات الأطراف العلوية	المرحلة الرئيسية
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			5د 5د	تمديد العضلات جري خفيف بالكرسي حول الملعب لدورتين	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الرئيسي: تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
الالتزام بالانتباه أثناء الشرح تفادي الاصابات بالتسخين الجيد والكامل		50%	5 5 10	الاصطفاف، التحية، شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب ل10دورات احماء عام لجميع المفاصل	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
تصحيح وملاحظة الأخطاء المرتكبة من قبل اللاعبين وتسجيلها	1 2	50%	5 12	تمرير الكرة الطبية 2كلغ بين لاعبين مسافة 4متر تمرير واستقبال الكرة الطبية بين لاعبين مع الجري على طول الملعب باليدين ذهابا وايابا	تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية	المرحلة الرئيسية
المسك الجيد للبار الحديدي مع تصحيح وضعية الجسم	1 1		5 10 10 7	تمرير واستقبال الكرة الطبية بين لاعبين مسافة 2متر بيد واحدة تمديد العضلات بعصى تمرين لتقوية عضلة ثلاثية الرؤوس بالدبل تمرين لعضلة الكتف بالدبل (5كلغ) تمديد العضلات	تقوية عضلات الأطراف العلوية	
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			5 5	جري خفيف بالكرسي حول الملعب لثلاثة دورات تمديد العضلات من على الأرض	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الرئيسي: تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع والعضلات للأطراف العلوية بالتسخين الجيد والكامل		50%	5 10 10 5	الاصطفاف، التحية، شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب ل10 دورات احماء عام لجميع المفاصل تمديد العضلات	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
تصحيح وملاحظة أخطاء اللاعبين المرتكبة وتسجيلها	1.5		3ت-90ث	تمرير الكرة الطبية(2كلغ) بين لاعبين أحدهما يجري إلى الأمام بالكرسي والثاني يعود إلى الخلف على طول الملعب	تنمية القوة الانفجارية للأطراف العليا	المرحلة الرئيسية
	1.5		3ت-90ث	تمرير الكرة الطبية(3كلغ) بين لاعبين بينهما مسافة بينما يقوم الأول بالتمرير للأعلى والثاني يقتص الكرة بيد واحدة		
	1.5		3ت-90ث	تمرير الكرة الطبية بين لاعبين بينهما مسافة 3 إلى 4 أمتار باليدين		
	1.5		5	تمديد العضلات		
	1.5		3ت-90ث	دفع الكرة الطبية(2كلغ) على الحائط بيد واحدة		
	1.5		3ت-90ث	دفع الكرة الطبية(2كلغ) إلى الأعلى في الهواء باليدين		
	1.5		3ت-90ث	تمرير واتباع كرة السلة بين ثلاثة لاعبين بين كل لاعب وآخر مسافة 3متر		
	1.5		3ت-90ث	يجر كل لاعب زميله بينما يمسكه من كرسيه مسافة 28متر.	انتاج قوة الجر بالاستعمال الأطراف العلوية	
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			8 5 5	جري معتدل حول الملعب لثلاثة دورات مسابقة التصويب الحر من الزاوية 45° تمارين الاطالة العضلية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الرئيسي: تنمية القوة الانفجارية و تقوية العضلات العلوية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل والعضلات للأطراف العلوية			5د 10د 10د	الاصطفاف، التحية، شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب ل10دورات احماء عام لجميع المفاصل: الرقبة، الكتف، الكوع المعصم	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
تصحيح وملاحظة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين وتسجيلها	1د 2د		5د 12د	تمرير الكرة الطبية (2كلغ) بين لاعبين مسافة 4م تمرير واستقبال الكرة الطبية (2كلغ) بين لاعبين مع الجري على طول الملعب باليدين ذهابا وايابا طول الملعب باليدين ذهابا وايابا	تنمية القوة الانفجارية للأطراف العلوية	المرحلة الرئيسية
	1د		5د	تمرير واستقبال الكرة بين لاعبين مسافة 2م بيد واحدة		
			5د	تمديد العضلات بعصى		
التحكم جيدا في أجهزة رفع الأثقال مع تصحيح وضعية الجسم أثناء القيام بالتمارين مع دفع الثقل بقوة وتنزيله ببطء	1د		10د	تمرين لتقوية عضلة ثلاثية الرؤوس بالدبل 5كلغ تمرين لتقوية عضلة الكتف بالدبل إذ يقوم اللاعب برفع الدبل باليدين من الأسفل إلى الأعلى فوق الرأس 5كلغ	تقوية عضلات الأطراف العلوية	
			5د	تمديد العضلات		
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			8د 5د	جري خفيف حول الملعب لثلاثة دورات تمارين الاطالة العضلية من على الأرض	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الرئيسي: تقوية عضلات الأطراف العلوية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
الالتزام بالانتباه أثناء الشرح تفادي الاصابات بالتسخين الجيد والكامل		50%	5د 5د 05د 05د	الاصطفاف، التحية، شرح هدف الحصة الجري المعتدل حول الملعب لخمسة دورات الاحماء العام لجميع المفاصل تمديد العضلات	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
التحكم جيدا في أجهزة رفع الأثقال مع تصحيح وضعية الجسم أثناء القيام بالتمارين مع الحرص على دفع الثقل بقوة وإنزاله ببطء	2د 2د 2د 2د		3ت-12) 13د 3ت-12 3ت-12 3ت-13د	تمرين لتقوية عضلة الصدر بالبار الحديدي يزن 20كلغ تمرين لتقوية أحادية الرؤوس بالدبل (6كلغ) بيد واحدة من الجلوس تمرين لتقوية عضلة الكتف بالدبل 6كلغ من وضعية الجلوس إذ يرفع الدبل من الركبتين إلى فوق الرأس تمرين لتقوية عضلة ثلاثية الرؤوس بالدبل 5كلغ من وضعية الجلوس وبيد واحدة من فوق الرأس إلى خلف الرقبة.	تقوية عضلات الأطراف الأطراف العلوية	المرحلة الرئيسية
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			5د 5د	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الرئيسي: تنمية صفة السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
الالتزام بالانتباه أثناء الشرح نفاذي الاصابات بالتسخين الجيد والكامل		50%	5د 10د 10د	الاصطفاف، التحية، شرح هدف الحصة الجري المعتدل بالكرسي حول الملعب ل 10 دورات احماء عام لجميع المفاصل	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
دقة تمرير الكرة الطبية التحكم الجيد أجهزة رفع الأثقال و تصحيح وضعية الجسم أثناء القيام بالتمارين	30ثا 30ثا 30ثا		3ت(30ثا) 3ت-30ثا 3ت-30ثا	تمرير الكرة الطبية تنزن 2كلغ بين لاعبين مسافة 5م تمرين لعضلة ثلاثية الرؤوس بالكرة الطبية 2كلغ من خلف الرقبة إل الأعلى تمرين الساعد و الذراع بالبار الحديدي يزن 2كلغ تمديد العضلات السابقة	استعمال قوة الأطراف العلوية لدفع أثقال الجسم	
الجري بسرعة في خط مستقيم مع المحافظة على نفس الوتيرة	1د 1د 1د	100% 100% 100%	6ت(12د) 6ت(12د) 6ت(12د)	الجري بالكرسي ستة أمتار بسرعة قصوى الجري بالكرسي مسافة 15متر بسرعة قصوى الجري بالكرسي مسافة 28 متر بسرعة قصوى	تنمية السرعة من مختلف المسافات	
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			5د 5د	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الرئيسي: تنمية صفة السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل والعضلات للأطراف العلوية	د2	%50	د5 د10 د5	الاصطفاف، التحية، شرح هدف الحصة الجري المعتدل بالكرسي حول الملعب ل 10 دورات احماء عام لجميع المفاصل: الرقبة، الكتف، الكوع المعصم	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
دفع الكرسي المتحرك بقوة إلى الأمام	د2	100	د10 د5 د5	يجر كل لاعب زميله بينما يمسكه من كرسية على طول الملعب ذهابا وإيابا تمرين لعضلة ثلاثية الرؤوس بالدبل 2كلغ من وضعية الجلوس وباليدين تمديد العضلات المستخدمة سابقا	استعمال قوة الأطراف العلوية لجر أثقال الجسم	
الجري في خط مستقيم مع الحفاظ على نفس الوتيرة	د3		د6(د12)	الجري بالكرسي مسافة 30متر بسرعة قصوى القيام بتمرين navéte على شكل منافسة انطلاقا من حد النهائي إلى خط الرمية الحرة ثم العودة إلى خط الانطلاق والعودة إلى خط منتصف الملعب ثم إلى خط البداية ليعود إلى خط الرمية الحرة والعودة إلى خط الانطلاق ليعود إلى الحد المقابل وإنهاء التمرين بسرعة قصوى إلى خط البداية	تنمية السرعة من مختلف المسافات	
الجري في خط مستقيم مع تقادي لاصابات وسرعة الدوران	د1		د5		تنمية السرعة القصوى على شكل منافسة ومن مختلف المسافات	
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			د5 د15	تمديد العضلات العودة إلى الهدوء التام بالاستلقاء على الأرض	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الرئيسي: تنمية صفة السرعة والقوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
القيام بمختلف الحركات الاحمائية لجميع المفاصل والعضلات للأطراف العلوية			5د 10د 5د	الاصطفاف، التحية، شرح هدف الحصة الجري المعتدل بالكرسي حول الملعب ل 10 دورات احماء عام لجميع المفاصل: الرقبة، الكتف، الكوع المعصم	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
دفع الكرسي المتحرك بقوة إلى الأمام.	2د	100	10د 5د 5د	يجر كل لاعب زميله بينما يمسكه من كرسيه على طول الملعب ذهابا وايابا تمرين لعضلة ثلاثية الرؤوس بالدبل 2كلغ من وضعية الجلوس تمديد العضلات المستخدمة سابقا	استعمال قوة الأطراف العلوية لجر أثقال الجسم	
الجري في خط مستقيم مع الحفاظ على نفس الوتيرة	3د		6د(12د) 5د	الجري بالكرسي مسافة 30متر بسرعة قصوى القيام بأداء تمرين navete انطلاقا من الحد النهائي إلى خط الرمية الحرة ثم العودة إلى خط الانطلاق والعودة إلى خط منتصف الملعب ثم إلى خط البداية ليعود إلى خط الرمية الحرة المقابل والعودة الى خط الانطلاق ليعود إلى الحد المقابل وإنهاء التمرين بسرعة قصوى إلى خط البداية	تنمية السرعة القصوى تنمية السرعة القصوى على شكل منافسة من مختلف المسافات	
الجري في خط مستقيم مع تفادي الاصطدامات وسرعة الدوران	1د		5د	تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			5د 15د	العودة إلى الهدوء التام بالاستلقاء على الأرض		

الهدف الرئيسي: تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
الالتزام بالانتباه أثناء الشرح تفادي الاصابات بالتسخين الجيد والكامل			5د 5د 20د	الاصطفاف، التحية، شرح هدف الحصة احماء عام لجميع المفاصل يمثل اللاعبون دور الفرائس بينما يقوم لاعب مطارد حامل لكرة السلة، أي لاعب يلمس بالكرة ينظم إلى الفريق المطارد حتى يلمس كل اللاعبين	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
دفع الكرسي لمتحرك بقوة إلى الأمام الجري في خط مستقيم مع الحفاظ على نفس الوتيرة	1د 2د	 100%	15د 5د 15د	يجر كل لاعب زميله بينما يمسكه من كرسيه لمسافة 6 أمتار تمديد العضلات بعصى القيام بأداء تمرين navette انطلاقاً من الحد الجانبى للملعب إلى المنطقة المحايدة الأولى ثم العودة إلى خط الانطلاق ليعود إلى المنطقة المحايدة المقابلة ليعود الى خط الانطلاق ويعود إلى الحد الجانبى المقابل وينهي السباق إلى خط الانطلاق. إجراء منافسة بين فوجين على طول الملعب إذ يقوم كل أول لاعب من كل فوج بالجري بالكرسي مسافة 28 متر والدوران حول الشاخص ليعود ويلمس زميله الي يقوم بنفس الأداء حتى آخر لاعب من كل فوج وتنتهي المنافسة بفوز أحد الفريقين.	استعمال قوة الأطراف العلوية لجر أقال الجسم تنمية السرعة من مختلف المسافات على شكل منافسة تنمية السرعة على شكل منافسة	
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			3د 5د 15د	تمديد العضلات جري معتدل حول الملعب لثلاث دورات العودة إلى الهدوء التام بالاستلقاء على الأرض	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الرئيسي: تنمية صفة السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
الالتزام بالانتباه أثناء الشرح تفادي الاصابات بالتسخين الجيد والكامل		50%	5د 10د 10د	الاصطفاف، التحية، شرح هدف الحصة الجري المعتدل بالكرسي حول الملعب ل 10 دورات احماء عام لجميع المفاصل	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
الجري بسرعة في خط مستقيم مع تفادي الاصطدام	1د	100%	6ت(12د)	الجري بالكرسي ستة أمتار بسرعة قصوى	تنمية السرعة من مختلف المسافات	المرحلة
دقة تمرير الكرة الطبية	1د	100%	6ت(12د)	الجري بالكرسي مسافة 15 متر بسرعة قصوى		
التحكم الجيد في البار الحديدي و تصحيح وضعية الجسم	1د	100%	6ت(12د)	الجري بالكرسي مسافة 28 متر بسرعة قصوى		
	30ثا		3ت(30ثا)	تمرير الكرة الطبية وزن 2كلغ بين لاعبين مسافة 5م	استعمال قوة الأطراف العلوية	الرئيسية
	30ثا		3ت-30ثا	تمرين لعضلة ثلاثية الرؤوس بالكرة الطبية 2كلغ من خلف الرقبة إل الأعلى	لدفع أثقال الجسم	
	30ثا		3ت-30ثا	تمرين الساعد و الذراع بالبار الحديدي وزن 2كلغ تمديد العضلات السابقة		
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			5د 5د	جري خفيف حول الملعب لثلاث دورات تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الهدف الرئيسي: تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

التوصيات	مكونات الحمل التدريبي			المحتويات	الأهداف الثانوية	المراحل
	الراحة	الشدة	الحجم			
الالتزام بالانتباه أثناء الشرح تفادي الاصابات بالتسخين الجيد والكامل			5د 5د 20د	الاصطفاف، التحية، شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب لـ 5 دورات يمثل اللاعبون دور الفرائس بينما يقوم لاعب مطارد حامل لكرة السلة، أي لاعب يلمس بالكرة ينظم إلى الفريق المطارد حتى يلمس كل اللاعبين	تحضير نفسي تحضير بدني عام تحضير بدني خاص	المرحلة التحضيرية
دفع الكرسي المتحرك بقوة إلى الأمام الجري في خط مستقيم مع تفادي الاصابات	1د		15د 5د	يجر كل لاعب زميله بينما يمسكه من كرسيه لمسافة 6 أمتار تمديد العضلات بعصى القيام بأداء تمرين navette انطلاقا من الحد الجانبى للملعب إلى المنطقة المحايدة الأولى ثم العودة إلى خط الانطلاق ليعود إلى المنطقة المحايدة المقابلة ليعود الى خط الانطلاق ويعود إلى الحد الجانبى المقابل وينهي السباق إلى خط الانطلاق.	استعمال قوة الأطراف العلوية لجر أقال الجسم تنمية صفة السرعة من المسافات على شكل منافسة	المرحلة الرئيسية
الجري بالسرعة القصوى مع احترام قانون المنافسة		100%	15د 10د	إجراء منافسة بين فوجين على طول الملعب إذ يقوم كل أول لاعب من كل فوج بالجري بالكرسي مسافة 28 متر والدوران حول الشاخص ليعود ويلمس زميله الي يقوم بنفس الأداء حتى آخر لاعب من كل فوج وتنتهي المنافسة بفوز أحد الفريقين.	تنمية السرعة القصوى على شكل منافسة ومن مختلف المسافات	
توجيه اللاعبين لأهمية الراحة والاسترخاء توجيه اللاعبين إلى الأخطاء			3د 5د 15د	تمديد العضلات جري معتدل حول الملعب لثلاث دورات العودة إلى الهدوء التام بالاستلقاء على الأرض	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية