وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس " مستغانم "

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط الحركي المكيف

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في النشاط البدني المكيف والصحة

تحت عنوان

تأثير القوة العضلية للذراعين على دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

بحث تجريبي على لاعبي مستقبل الحساسنة (سعيدة)

من إعداد:

✓ عدادي محمـــد

✓ فاليت معمـــــر

تحت إشراف:

✓ د. زيتوني عبد القادر

الموسم الجامعي 2016 - 2017

إهـــــداء

الى كل من قال فيهما المولى عز وجل:

"وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا "

الى من قال فيهما المصطفى صلى الله عليه وسلم :

"الجنة تحت أقدام الامهات "

الى نسمة الحياة التي أعيش بها أمي الغالية "حفظها الله "

الى من علمني الجد والاجتهاد والصبر..وان مسافة الالف ميل تبدأ بخطوة

.....أبي العزيز "حفظه الله ورعاه ".....

الى جميع اخوتي واخواتي .....رعاهم الله ووفقهم لكل خير

الى زوجتي وبناتي "أريج"و"أصيل" والى بنت أختي"فرح" و بنت أخي "بسمة"

الى زوجة اخي حفظها الله .

الى جميع الاهل والاقارب.....

الى جميع الاصدقاء وزملاء الدراسة والعمل...

.....الى كل من حملهم قلبي ونسيهم قلمي.....

عدادي محمد

إهـــــداء

إلى عائلة فاليط

إلى أساتذتي الكرام منذ سنة أولى ابتدائي إلى يومنا، لقد كنتم نعم المثل الذي أقتدي به .

إلى كل أصدقائي

الى جميع ممثلي فريق كرة اليد "حواء "

إلى كل فرقة البحث على رأسهم فريق مستقبل الحساسنة

وكل مسيري رياضة المعاقين في الجزائر والعالم

إلى كل من ساعدني في إتمام هذا العمل سواء من قريب أومن بعيد

فاليط معمر

شكر وتقدير

الحمد والشكر أولا للعلّي القدير الذي منّ علينا بالفهم والصحّة لإتمام هذا العمل.

كما نتقدم بشكر خاص وجزيل الى الاستاذ المشرف زيتوني عبد القادر على توجيهاته الجمّة و تفضله الاشراف على هذا الموضوع.

ولا أنسى فضل جميع الاساتذة الذين قاموا بتأطيرنا خلال الدراسة.

كما أشكر فرق البحث الميداني التي تعاملنا معها والمتمثلة من رئيس النادي لفريق وئام الحساسنة ومدربين ولاعبين .

كما أشكر كل من قدم لنا الدعم سواء من قريب أو من بعيد أو كان هذا الدعم ماديا أو معنويا.

تاثير تدريبات القوة العضلية للأطراف العليا وعلاقتها في دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

ملخص البحث

إن مقدمة البحث تضمنت أهمية تدريب القوة العضلية وأثره على دقة التصويب في شريحة المعوقين باعتبارها شريحة من شرائح المجتمع.

وان فعالية التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة تتطلب من الرياضي قوة سريعة في عضلات الذراع الرامية والصدر والجذع والأكتاف لكون إن العوق يكون في الإطراف السفلى عند هذه الفئة وهدف البحث إلى .

1- ايجاد العلاقة بين تدريبات القوة العضلية للأطراف العليا ودقة التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

أما فرض البحث :

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للقوة العضلية و دقة التصويب للعينة التجريبية.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\geq \alpha$) في القياس البعدي للقوة العضلية و دقة التصويب باختلاف العينة الضابطة و التجريبية.

وان منهج البحث وإجراءاته الميدانية، فقد عمد الباحثان إلى قياس الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية (التصويب).

و تم عرض وتحليل ومناقشة متغيرات الدراسة من خلال المقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية وإجراء اختبار (t) لمعرفة الفروق في الأوساط الحسابية للاختبارات البدنية والمهارية.

وقد حللت البيانات ونوقشت وتوصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

1- للتمرينات تأثير ايجابي في تطوير القوة ألمميزه بالسرعة لدى اللاعبين المعاقين على الكراسي

وقد أوصى الباحث بما يأتي:

1- إعداد منهج تدريبي لذوي الاحتياجات الخاصة في مختلف الرياضات للمقعدين على الكراسي.

الكلمات المفتاحية : القوة العضلية، دقة التصويب، كرة السلة على الكراسي المتحركة.

ملخص باللغة الفرنسية

L'entrainement musculaire des parties escterieurs et son lieu pour le développement de la précision du lancement pour les joueurs du basket Ball sur la chaise roulent

Le résumé d'escopes

Le but de notre projet est connaître l'influence du programme pour augmenter la capacité musculaire sur quelques changements corporelles et performante ceci a pouts de la connaissance des la différence entre la distance avant et après la lancement a partir de entraiment musculaire des poutres escentes pour les joueurs du basket Ball sur chaise roulant

-L'influence de l'entrainement musculaire des portiers escterieurs et son lieu pour les joueurs du basket Ball sur la chaise roulant

-Trouver le lieu entre l'entrainée musculaires des portiers escterieurs et la précision du lancement pour les joueurs du basket Ball pour les handicaps un écachais roulant

Dans cela les deux chercheurs ont utilise le programme presque esparcie avec le système de la distance avant et après alors on a choisis échantillon exprès qui se compose de six joueurs de l'équipe el Hessasna (Saida) comme échantillon pratique et six joueurs de l'équipe (sourire) (Oran) comme échantillon déjà et six joueurs de

l’équipe des handicapes (Ain ti mouchent) les deux chercheur ont décide de faire les statistiques sur leur performances physique et le pouvons exceptionnel de viser

-Apres la recherche et la réalisation pratique et après les statés que de ce projet on a pu arriver a ce résultat

-Avoir la différence entre l examen avant et après pour l’échantillon de expérience corporelle et la capacité des joueurs handicape sur la chai se roulante

-L’entrainement musculaire de la force musculaire une influence positif pour le développement de la précision du lancement pour les joueurs de Basket Balle sur la chaise roulant

-Le chercheur a conseille de ceci

La préparation d’un programme d’entraineur pour les handicapé pour tous les sortes de sports pour les journées roulant handicape sur la chaise

Les mots-clés : la puissance musculaire- précision de correction-basket ball sur la chaise roulent.

محتوى البحث

إهـــداء ..... ج

شكر و تقدير..... د

ملخص البحث باللغة العربية وباللغة الفرنسية ..... هـ

قائمة الجداول ..... ط

قائمة الأشكال ..... ي

قائمة المحتويات

الجانب المنهجي (التعريف بالبحث)

المقدمة.....01

المشكلة 02

أهداف البحث 04

الفرضيات..... 04

أهمية البحث..... 05

تعريف مصطلحات البحث 05

الدراسات المشابهة 07

التعليق على الدراسات السابقة 14

الباب الأول : الدراسة النـــظرية

الفصل الأول : التدريب الرياضي و القوة العضلية

تمهيد 18

1– التدريب الرياضي و القوة العضلية 19

1-1- التدريب الرياضي:.....19
1-1-1- مفهوم التدريب الرياضي :.....19
1-1-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي :.....20
1-1-3- التدريب بالأثقال:.....20
1-1-4- أساليب تدريب القوة العضلية:.....21
1-1-4-1- تحديد الأحمال.....21
1-1-4-2- التنفس:.....21
1-1-4-3-حزام الرفع :.....22
1-1-4-4-الفراغات أو المساحات الاضافية:.....22
1-1-4-5- المراقبة :.....22
2-1-4-6- فترات الراحة البينية:.....22
1-2- القوة العضلية:.....22
1-2-1- مفهوم القوة العضلية :.....22
1 - 2-2 : أهمية القوة العضلية :.....23
1-2-3- منافع القوة العضلية :.....23
1-2-4 - أنواع القوة العضلية :.....24
1-2-4-1 - القوة العضلية القصوى (العظمى):.....24
1-2-4-2 - القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):.....25
1-2-4-3 - تحمل القوة (القوة المستمرة):.....26
1-2-5- التضخم العضلي والضمور العضلي:.....28
1-2-6- القوة العضلية المطلقة والقوة العضلية النسبية:.....28
1-2-7- أنواع تمرينات القوة العضلية من حيث تأثيرها:.....28

1-2-8 – أنواع تمرينات تنمية القوة العضلية من حيث شكلها:..... 30

1-2-9- أنواع الانقباضات العضلية:..... 31

1-2-9-1- الانقباض الثابت (الايزومتري):..... 31

1-2-9-2- الانقباض المتحرك (الايزوتوني):..... 32

1-2-9-3- الانقباض المختلط (الايكستوني):..... 32

1-2-10- العوامل المؤثرة في إنتاج القوة:..... 32

1-2-11- المتابعة العصبية لتطوير الانقباض:..... 33

خلاصة 35

الفصل الثاني : كرة السلة على الكراسي المتحركة .

تمهيـــد 37

نبذة تاريخية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة في العالم:..... 38

2-1-كرة السلة على الكراسي المتحركة:..... 39

2-1-1-لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة :..... 39

2-1-2-القواعد و القوانين الاساسية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة:.....40

2-1-3-تعليمات التوقيت:.....41

2-1-4-مقاييس الملعب : 41

2-1-5-نظام تصنيف اللاعبين:.....42

2-1-6-التصنيف الوظيفي:.....42

التصنيف الوظيفي للتصويب:.....43

2-1-7-تعليمات كرة البداية:.....44

2-1-8-مخالفات خاصة بكرة السلة على الكراسي المتحركة:.....44

2-1-8-1-مخالفة تجاوز حدود الملعب :.....44

2-1-8-2-مخالفة المشي :.....45

2-1-8-3-مخالفة الثلاث ثواني:.....45

2-1-8-4-مخالفة الخمس ثواني و العشر ثواني:.....45
2-1-9-الاخطاء:.....45
2-1-9-1-الاخطاء الفنية :.....45
2-2- المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة:.....46
2-3-كرسي اللعب :.....47
2-3-1- مهارة استخدام الكرسي المتحرك:.....49
2-3-2-أهمية الكرسي المتحرك:.....50
2-3-3-طرق التدريب على الكرسي المتحرك :.....51
2-4-الخطوات التعليمية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة:.....52
2-5-استعاب وفهم القواعد القانونية للعبة:.....55
2-6-التصويب:.....55
2-6-1- اللاعب في حالة تصويب على الهدف:.....56
2-6-1- الرمي:.....56
2-6-2- الدفع الخفيف:.....56
2-6-5- الحركة المستمرة::.....56
2-7-انواع التهديف:.....57
2-8-أهمية إجادة التصويب:.....59
2-9-الدقة والتصويب :.....59
2-10-العوامل المؤثرة في دقة التصويب:.....61
2-11-التحليل الحركي لمهارة التصويب بكرة السلة:.....62
2-12-الاليات المستخدمة من طرف اللاعب المعاق حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة:.....63
2-12-1-التنفس العميق:.....63
2-12-2-التصور الذهني:.....63
2-12-3-التفكير الايجابي:.....64
2-12-4-الحوار الداخلي:.....64
خلاصـــــة 65

الباب الثاني : الدراسة التطبيقية

الفصل الأول : منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

تمهيـــــــــد 68

1-المنهج المتبع:.....69

1-1-المنهج شبه تجريبي:.....69

2-عينة البحث:.....69

2-1-خصائص ومميزات العينة:.....69

2-1-1-الخصائص الجسمية:.....69

2-1-2-الخصائص النفسية:.....69

3-الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:.....70

4-مجالات البحث:.....70

4-1-المجال المكاني:.....70

4-2-المجال الزماني:.....70

4-3-المجال البشري:.....71

5-أدوات و وسائل البحث:.....71

5-1-الدراسة النظرية:.....71

5-2-الدراسة الاستطلاعية:.....71

6-الاسس العلمية للاختبار:.....74

6-1-ثبات الاختبار:.....74

6-2-صدق الاختبار:.....75

6-3-موضوعية الاختبار:.....75

7-طرق جمع البيانات:.....76

7-1-المصادر الثانوية:.....76

7-2-التجربة الاستطلاعية:.....77

8-اجراء الاختبار:.....77

8-1-الاختبارات القبلية:.....77

8-2-تجانس و تكافؤ مجموعة البحث:.....77

9-القياسات و الاختبارات المستخدمة في البحث:.....78

9-1-الاختبارات البدنية:.....78

9-2-الاختبارات المهارية:.....79

10-الأساليب الاحصائية:.....80

خلاصـــــة:.....81

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج

-عرض وتحليل النتائج:.....83

-اختبار الفرضيات:.....98

-مناقشة نتائج الدراسة:.....109

-الاستنتاجات و التوصيات:.....114

1-الاستنتاجات:.....114

2-التوصيات:.....115

الخاتمـــــــــة:.....118

المصادر والمراجع:.....120

الملاحق:.....126

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين النتائج المتحصل عليها في اختبارات العينة الاستطلاعية	76
02	يبين تجانس العينة الضابطة و التجريبية حسب السمات المورفولوجية	83
03	يبين تجانس العينة الضابطة و التجريبية في الاختبارات البدنية القبلية	84
04	يبين تجانس العينة الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية	85
05	يبين القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة	86
06	يبين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للعينة الضابطة	88
07	يبين القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة التجريبية	90
08	يبين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية للعينة التجريبية	92
09	يبين القياس البعدي في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة والتجريبية	94
10	يبين القياس البعدي في الاختبارات المهارية للعينة الضابطة والتجريبية	96
11	يبين اختبار (T-test)لاختبارات 1 كلغ للعينة التجريبية حسب القياس القبلي	99
12	يبين اختبار (T-test)لاختبارات 4 كلغ للعينة التجريبية حسب القياس القبلي	100
13	يبين اختبار (T-test)لاختبارات رمية الحرة للعينة التجريبية حسب القياس القبلي	101
14	يبين اختبار (T-test)لاختبارات التصويب من .م.3. للعينة التجريبية حسب القياس القبلي	102
15	يبين اختبار (T-test)لاختبارات 1 كلغ للقياس البعدي حسب العينة	104
16	يبين اختبار (T-test)لاختبارات 4 كلغ للقياس البعدي حسب العينة	105
17	يبين اختبار (T-test)لاختبارات رمية حرة للقياس البعدي حسب العينة	106
18	يبين اختبار (T-test)لاختبارات التصويب من .م.3.للقياس البعدي حسب العينة	107
19	يبين علاقة الارتباط بين القوة العضلية ودقة التصويب	108

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين متوسطات القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة	87
02	يبين متوسطات القياس القبلي و البعدي في الاختبارات المهارية للعينة الضابطة	89
03	يبين متوسطات القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة التجريبية	91
04	يبين متوسطات القياس القبلي و البعدي في الاختبارات المهارية للعينة التجريبية	93
05	يبين متوسطات القياس البعدي في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة و التجريبية	95
06	يبين متوسطات القياس البعدي في الاختبارات المهارية للعينة الضابطة و التجريبية	97

التعريف بالبحث

التعريــف بالبحـــث

مقدمـــــة:

بدأت لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين عام 1946 فى استاد ستوك ماندیفل بانكلترا،وتطورت بعد ذلك لتمارس على مستوى كبير،وأول ما يستدعي انتباهه الاهتمام عند مشاهدة كرة السلة على الكراسي المتحركة هو الكفاءة فى استخدام الكرسي،حيث ان المعاق والكرسي المتحرك يصبحان حالة واحدة نسبيا،وان توافر السرعة والدقة من ابرز ما يميز مباريات كرة السلة للمعاقين،اضافة الى جانب الاثارة والمتعة. **(مروان،260،2002)**

إن لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة رياضة حركية على قدر كبير من الفائدة الوظيفية والنفسية الفائدة وتشترك اجهزة الجسم جميعا فى اداءها ،لذا تتطلب توافق عضلي عصبي كبير للسيطرة على الكرة والتحكم فى حركة ومناورة الكرسي المتحرك،كذلك تتطلب هذه اللعبة سرعة وقوة ومرونة للأطراف العليا من اجل اداء كافة المهارات الاساسية و تنفيذ الواجبات الخططية بصورة جيدة . **(فرج،عبد الحسين،2007،25)**

ان اختلاف طبيعة الأداء العضلي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة في أداء الفعاليات المختلفة و خاصة التصويب تعتبر عامل مهم في دراستنا هذه،حيث أن لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة تعتبر من الرياضات التنافسية والتي أثبتت الدراسات العلمية

فائدة مثل هذه الأنواع على تحسين التوازن والإحساس العصبي لوضع رياضي الاحتياجات الخاصة من ناحية،ومن ناحية اخرى تقوي الصفات البدنية منها القوة العضلية للذراعين خاصة والأطراف العلوية عامة لتحسين ورفع مستوياتهم وانجازهم للمستوى الافضل،ومن هنا يرى الباحثان أن دراسة تأثير القوة العضلية للذراعين وعلاقتها في دقة التصويب وارتباطها بالانجاز تساعد لاعبي كرة لسلة على الكراسي المتحركة من التعرف على اولويات العناصر المشاركة في القوة العضلية لغرض زيادة التركيز على تدريبها وتحسين مستوى الانجاز.كما يأتي هذا البحث من المهارة التي نتناولها في البحث وهي مهارة التصويب في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة وهذا ما اكده خربيط ومؤيد 1990 بأن الهجوم في كرة السلة هو التصويب الدقيق أما الأساليب الأخرى العديدة فهي مجرد أساليب مساعدة للوصول إلى الهدف وتسديد الضربة الدقيقة إلى السلة. **(خربيط،مؤيد،1990،25)**

مشكلة البحث :

من العوامل الرئيسة في فوز أي فريق هو دقة التصويب ، وان أي ضعف في دقة هذا النوع يعد مشكلة بالنسبة للقائمين على العملية التدريبية، حيث يجب العمل على تخطي هذه المشكلة ، فضلا عن العمل على رفع نسبة التهديف، حيث كما تعتمد التمرينات البدنية على مدى التأثر بالإعاقة ، فكلما زاد حجم الإعاقة كلما تطلب جهد وعمل

كبير، وخاصة إذا ما طالت الإعاقة الأطراف السفلى باعتبارها القاعدة التي يرتكز عليها الرياضي لأداء العديد من المهام والمهارات الحركية، وتميز منافسات كرة السلة على الكراسي المتحركة كنشاط رياضي اجتماعي بتعدد وتغير المواقف الدفاعية والهجومية طوال وقت المباراة، لذا فاللاعب يقوم أثناء المنافسة بمجهود كبير أثناء التحرك بالكرسي سواء في أداء المهارات الهجومية أو الدفاعية، وتتوقف المهارة على العرض السليم للحركة أثناء الدفع، ومهارة الدفع بالكرسي هي جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل، التي يجب على اللاعب الإلمام بقواعد استخدامه، والمهارة تعد صفة طبيعية للتطور الميكانيكي، وهي مكتسبة من خلال تحسين وتطوير المجموعات العضلية المختلفة، وهي تعتمد على القدرة العضلية للذراعين، ومنها درجات ومستويات ترتبط بالقدرات والسمات البدنية والمهارية.(**مروان،2002،57**).

فبصفتنا كطلبة متربصين في ميدان النشاط الحركي المكيف لاحظنا و من خلال كذلك قراءتنا الشخصية لبعض الدراسات والبحوث (دراسات السابقة ذكرها) التي تناولت هذه الفئة، تبين عدم التعرض الى استخدام تدريبات القوة العضلية للأطراف العليا التي تعد الأساس في أداء واجباتهم الحركية ومهاراتهم المختلفة.تمكن أي لاعب في أداء أي مهارة يتطلب ضرورة التمتع بقدرات بدنية وحركية خاصة تشارك في أداء المهارة بصورة عالية ولأن أغلب لاعبي فريق مستقبل الحساسنة والذين يؤدون مهارة التصويب بمجموعة أخطاء حركية ناتجة عن ضعف في قابليتهم البدنية ولكوننا طلبة متربصين مختصين في مجال الانشطة البدنية و الرياضية المكيفة في معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم لاحظنا أن أداء اللاعبين في فعالية كرة السلة على كراسي متحركة ولاسيما في مهارة التصويب و متابعتنا الجادة يجب الأخذ بعين الاعتبار الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة

التي لها علاقة مباشرة بأداء التصويب، وطبقا للدراسة التي قامت بها اللجنة الوطنية أن معدل التصويب في كرة السلة على الكراسي المتحركة للفريق الوطني أكابر ذكور في البطولة العالمية هو الأضعف، لكل هذه الاسباب دفعتنا الى القيام بهذا النوع من الدراسة وعلى ضوء هذا ارتأينا طرح التساؤل التالي:

1- ماهي علاقة القوة العضلية للأطراف العليا بدقة التصويب في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

2-ماهي علاقة القوة الخاصة بقوة ودقة التصويب في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة لدى العينة التجريبية؟

أهداف البحث:

1-التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية ودقة التصويب.

2-أثر تنمية القوة العضلية وعلاقتها في تحسين مستوى دقة التصويب.

3-أثر تدريبات القوة العضلية للذراعين للاعبي كرة السلة المتحركة.

4-ايجاد العلاقة بين تدريبات القوة العضلية للذراعين ودقة التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

فرضيات البحث:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للقوة العضلية و دقة التصويب للعينة التجريبية.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي للقوة العضلية و دقة التصويب باختلاف العينة الضابطة و التجريبية.

3-وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القوة العضلية للأطراف العليا و دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

أهمية البحث:

تحديد الاهمية من خلال ما يترتب من النتائج على المستوى النظري و التطبيقي في ميدان التدريب الرياضي عند هذا النوع من التدريبات

تكمن أهمية الدراسة في كونها محاولة من الطالبان معرفة مدى تأثير تدريبات القوة العضلية وعلاقتها بدقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ، التي قد تساهم في وضع برنامج تعليمي او تدريبي لتنمية هذه الصفة (القوة العضلية) اثناء عملية التصويب.

كما أنها تفتح مجالا جديدا لإجراء البحوث والدراسات في أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية والمهارات الأساسية لها ، وإثراء المعرفة العلمية خاصة فيما يخص مجال التدريبي لهذه الفئة (المعوقين حركيا).

تعريف مصطلحات البحث:

في هذا البحث سوف يتطرق الباحثان إلى المصطلحات الآتية: القوة العضلية ، كرة السلة على الكراسي المتحركة ، الدقة، التصويب.

القوة العضليــة:

اتفق العديد من علماء التدريب الرياضي على أن القوة العضلية هي:

"امكانية العضلات في التغلب على مقاومة خارجية" (**اسماعيل ،2009،15**)

ويذكر محمد صبحي حسانين أن القوة العضلية تسهم في كل أداء بدني رياضي، حيث تعتبر المكون الأول للياقة البدنية وأيضا عنصرا أساسيا في القدرة الحركية واللياقة الحركية، وهي الأساس في اللياقة العضلية. **(حسانين،كسرى،1998،17)**

مفهوم الدقة وأهميتها:

عرفها هاشم (2011) بأنها صفة حركية تستخدم لتنفيذ واجب حركي معين، بحيث يكون فيه هدف وتوجيه الحركات الإرادية نحو هدف ما يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة علي العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين، كما يتطلب الأمر أن تكون الإرشادات العصبية الواردة إلي العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه ، سواء ما كان منها موجها للعضلات العاملة أو للعضلات المقابلة لها ، حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب وبالدقة اللازمة للإصابة الهدف، فإذا حدث خلل في الإرشادات الواردة فإن ذلك يؤثر علي دقة الحركة.(**هاشم،2011،13)**

يعرفه الباحثان اجرائيا :أن الدقة هي قدرة الفرد علي السيطرة على توجيه حركاته الإرادية نحو هدف معين بتنظيم محكم من الجهازين العصبي والعضلي وبتركيز أكثر إحكاما لتوجيه الكرة بفعالية محكمة نحو هدف كرة السلة.

مفهوم التصويب: هو محاولة لإحراز النقاط من خلال قذف الكرة في السلة، ويؤدى دلك وفق أداء مهاري مميز. **(رعد، 2010،32)**

يعرفه الباحثان اجرائيا :أن التصويب هو قدرة اللاعب على توجيه كرة السلة وإدخالها في السلة بطريقة سليمة.

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

الدراسات المشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة من أهم الدعائم المساعدة للباحث وبها يستطيع تكوين خلفيته النظرية وفق قواعد وأسس علمية سليمة، سواء من حيث تكوين قاعدة وأساس الدراسة أو من حيث الجوانب المعرفية التي تعتبر نهاية للدراسات السابقة وبداية للبحوث الجديدة في مجال البحث العلمي.

ونظرا لعدم عثور الطالبان الباحثان على دراسات سابقة في مجال موضوع الدراسة والمتمثل في أثر تدريبات القوة العضلية للأطراف العليا على دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة سلط الضوء على بعض الدراسات التي لها صلة مشابهة ومباشرة بموضوع البحث ومن بينها ما يلي:

1 – دراسة كواسح نذير من الجزائر :

دراسة بعنوان : أثر التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة لفريق مدرسي (11-12)سنة 2012-2013، كانت تهدف الدراسة الى كل من :

- التعرف على أثر تمرينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة.
- التعرف على أهمية تمارين التوازن الحركي في تعلم دقة التصويب في كرة السلة .
- معرفة أي مرحلة عمرية يكون فيها أثر لتمرينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة.
- إدراج بعض تمارين التوازن الحركي في الوحدات التعليمية من خلال تعلم الأنشطة الرياضية .

- لفت انتباه المسؤولين بإدراج مادة التربية البدنية في جميع الأطوار التعليمية.

وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة على عينة تتكون من عشرين لاعب من فريقين مدرسيين يمثلان مجتمع البحث.

وكانت من أهم النتائج المتوصل اليها:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتأثير تمرينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب السلمي في كرة السلة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإخبار القبلي و البعدي لتأثير تمرينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب من القفز ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير تمرينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

وكانت من أهم التوصيات التي اقترحها:

- استخدام تمارين التوازن الحركي في تعلم الأداء المهاري لدقة التصويب في كرة السلة .
- الاهتمام بالصفات النفس حركية خلال المراحل التعليمية والتدريبية.
- الاهتمام بالفئات العمرية وخاصة الطفولة لتحسين المهارات النفس حركية.
- اقتراح برامج تعلميه لتنمية التوازن الحركي في حصص التربية البدنية والرياضية.
- إجراء دراسات وبحوث مماثلة وعلى عينات مختلفة ، وتخصصات ومراحل أخرى، وتحت ظروف مختلفة.

- توفير الإمكانات اللازمة للعمليات التعلمية فيما يخص تحسين التوازن الحركي والصفات النفس حركية.
- إدراج التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية وبأساتذة مختصين.
- الاهتمام بتنمية الصفات النفس حركية للطفل خاصة ماقبل المدرسة.

2- دراسة عمريو زهير من الجزائر:

دراسة بعنوان: التحضير النفسي واثاره على المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة 2004، كانت تهدف الدراسة الى:

- التطرق الى نقص التكوين النظري للإطارات في الميدان النفسي.
- ملىء النقص والفراغ الملموس في مكاتبنا في مواضيع الإعداد النفسي للاعبين المعوقيين.
- معرفة الحالات النفسية التي يوجهها المعوق حركيا أثناء ممارسته الرياضة.

وكانت من أهم النتائج المتوصل اليها:

- ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف القدرة على التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف الإسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف قدرة تركيز الإنتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف في دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

وكانت من أهم التوصيات التي اقترحها:

- ضرورة العمل على تصحيح وتعديل نظرة المجتمع الى المعاق.
- إبراز الصورة الحقيقية التي تتركها ممارسة النشاط الرياضي في نفسية المعاق.
- إصدار مراسيم وقوانين جديدة تساعد المعاقين ممارسة الرياضة.
- الإستفاد من الأساتذة والخبراء قصد العناية الجيدة بالمعاقين من الجانب النفسي خاصة.
- ضرورة وجود برامج تحضيرية نفسية للمعاقين.
- يجب على المدربين إستخدام الإختبارات النفسية في بداية ونهاية كل موسم لمعرفة تأثير الرياضة على المعاق.
- يجب النظر إلى المعاقين بأن لهم وجودهم وكيانهم في هذه الحياة ، وتنمية روح العزيمة والثقة لديهم لمواجهة صعوبات الحياة ، فكل مجتمع إنساني مطالب بحماية كرامة هؤلاء الأشخاص ومساعدتهم على حل مشاكلهم وإعدادهم للحياة ليصبحوا أشخاص منتجين.
- إقامة تظاهرات وندوات دورية للتعريف برياضة المعاقين.
- ضرورة تشجيع الدولة لهذه الفئة من خلال الإهتمام برياضة المعاقين.
- زيادة المساعدات المالية لأن هذه الفرق بحاجة ماسة الى مداخيا إضافية.

3 – دراسة أحمد عامر محمد علي ، ماهر عبد الله سلمان ، ناجي مطشر عزت من العراق :

دراسة بعنوان: تأثير تمرينات خاصة في تطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا ودقة أداء المناولة الطويلة من فوق الكتف للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.2015

واستخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة لحل المشكلة. بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث، كانت تهدف الدراسة الى:

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

وكانت من أهم النتائج المتوصل اليها:

في ضوء أهداف البحث واستنادا على نتائج البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

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

وكانت من أهم التوصيات التي اقترحها:

- ضرورة استخدام التمرينات الخاصة للقدرة الانفجارية للأطراف العليا لما لها من تأثير ايجابي في تطوير دقة الأداء المهاري للمناولة الطويلة من فوق الكتف بكرة السلة على الكراسي المتحركة .
- تطبيق التمرينات الخاصة للقدرة الانفجارية للأطراف العليا على فئات عمرية اقل وهي فئة الناشئين لما لها من دور ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .
- إجراء بحوث ودراسات على قدرات بدنية أخرى لما لها من أهمية كبيرة في تطوير دقة الأداء المهاري للاعبي كرة السلة بشكل خاص والألعاب الأخرى بشكل عام.

4 – دراسة ابتهال الخوالدة من الاردن :

دراسة بعنوان : أثر بعض المتغيرات الزمنية والميكانيكية على التصويب الناجح للرمية الحرة في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي تم اختيار عينة البحث عشوائيا وتكونت من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة في الأندية الاردنية من ذوي التصنيف (4–4.5) وبلغ عددهم (6)لاعبين، و كانت تهدف الدراسة الى:

التعرف الى اثر بعض المتغيرات الزمنية والميكانيكية على التصويب الناجح للرمية الحرة في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة.

وكانت من أهم النتائج المتوصل اليها:

- أثرت جميع المتغيرات الزمنية والميكانيكية على التصويب الناجح للرمية الحرة في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة ماعدا متغير زاوية اطلاق الكرة.

- يعمل لاعبو كرة السلة على الكراسي المتحركة ولتعويض النقص في قيمة زاوية الاطلاق وفي ارتفاع زاوية الاطلاق عن الأرض الى استنفاذ كامل قوى الدفع في الطرف العلوي للجسم عبر الاستفادة من المد الاكبر للمفاصل العاملة وزيادة السرعات الزاوية لهذه المفاصل.
- يعمل لاعبو كرة السلة على الكراسي المتحركة على زيادة الزخم الحركي عبر زيادة سرعة العمل في الذراع الرامية وبالتالي تقليل زمن دفع هذه الذراع مما يكسب الكرة سرعة أكبر.

وكانت من أهم التوصيات التي اقترحها:

- وضع المتغيرات الزمنية والميكانيكية التالية السرعة الزاوية للمرفق، السرعة الزاوية للرسغ زمن الدفع في الذراع الرامية زمن طيران الكرة امتداد زاوية المرفق لحظة التصويب وزمن طيران الكرة وسرعة الكرة بعين الاعتبار عند تدريب لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة على تصويب الرميات الحرة.
- زيادة تقوية الطرف العلوي لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة وذلك ليتمكنوا من زيادة قوة الدفع لديهم في ظل نقص قيمة زاوية اطلاق الكرة.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة على هذه المتغيرات ولكن من أماكن وزوايا مختلفة كالتصويب من تحت السلة أو من للتصويب المحتسب بثلاثة نقاط.

التعليق على الدراسات السابقة :

التعريــف بالبحـــث

تلقي الدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع البحث الحالي الضوء على كثير من الجوانب التي تفيد البحث الحالي،وتبرز نواحي القوة والضعف في الدراسات الأخرى مما ينير طريق الباحث فيما يتعلق بتحديد متغيرات بحثه واختيار العينة المناسبة والمنهج المستخدم.

فقد تطرقت بعض الدراسات إلى دراسة أثر أو علاقة القوة العضلية ببعض الأنشطة الحركية الممارسة، ولم تتطرق الى جوانب تتعلق بالمهارات الأساسية في كرة السلة، وبعض الدراسات تطرقت إلى كيفية تنمية مهارة التصويب في كرة السلة والاحاطة بمجموعة من التقنيات والوسائل ولم تتطرق إلى صفة القوة العضلية.

❖ **وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات كما يلي :**

- اختيار المنهج الملائم للدراسة وتحديد إجراءاته بدقة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة.
- التعرف على أفضل الإجراءات المستخدمة والتي يمكن أن تحقق أهداف الدراسة.
- توجيه الدراسة إلى كيفية اختيار التمارين والتي من شأنها تحسين الأداء المهاري.
- تصميم محتوى الوحدات التدريبية المناسبة للدراسة.
- توجيه اهتمام الباحثان لأهم الاختبارات المناسبة لموضوع الدراسة.

- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج البيانية للبحث.
- الاستفادة من نتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة النتائج للدراسة الحالية.

الباب الأول

الفصل الأول

التدريب الرياضي و القوة العضلية

تمهيـــــد:

تختلف النظرة إلى عملية التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفة التي ينتمي إليها المجتمع والتي تحدد اتجاهات عملية التدريب ، ولكن هناك إطارا عاما يحدد مسار عملية التدريب الرياضي بتحقيق زيادة كفاءة اللاعب واستعداداته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس وهذا يعتبر من أهم واجبات التدريب الرياضي وذلك باستخدام احدث الأساليب العلمية المتاحة . وذلك من خلال تطوير عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية) وهي التي تقرر درجة قابلية الرياضي في الوصول للمستويات الرياضية العالية وهذا ينطبق على الفعاليات التي تعتمد على ناحية التكنيك والتكتيك كما في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة.

إن تحقيق النتائج والوصول إلى المستويات العليا يتطلب التركيز على الإعداد الشامل والمتكامل من الناحية البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، ويؤدي الإعداد البدني دورا رئيسيا في هذا الإعداد إذ إن اكتمال اللياقة البدنية للاعب يحسن من الأداء المهاري والخططي ويطور من الحالة النفسية للاعب مما ينعكس إيجابا على تحقيق النتائج الجيدة.

ومنه فقد قمنا في هذا الفصل بتعريف التدريب الرياضي و القوة العضلية مع ذكر أهميتها وأنواعها وأهم العوامل المؤثرة فيها.

1- التدريب الرياضي و القوة العضلية:

1-1- التدريب الرياضي:

1-1-1- مفهوم التدريب الرياضي :

يعرف حنفي (1980) التدريب الرياضي على " أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك، وتطوير القابلية الفعلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة" **(حنفي،1980،15)**

ويرى البساطي عن matweiv تطابق مفهوم الإعداد الرياضي والتدريب الرياضي فالإعداد الرياضي أكثر شمولية في مصطلح التدريب الرياضي حيث يعد من عناصر المستوى الرياضي ويتميز بكونه من العناصر التي تبرز قدرة الفرد باستخدام الطرق والمستلزمات التي يتمكن الفرد بواسطتها أن يضمن التطور الرياضي وقابلية المستوى، حيث قابلية المستوى، الذي هو عبارة عن حالة ديناميكية معقدة تتميز بالمستوى البدني والنفسي لتكامل القبلية **(البساطي،1998،12)**

ومن هذا يمكن وضع تعريف التدريب الرياضي بأنه مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي.**(تركي حسن ،2009،2)**

1-1-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

تتحصر أهداف التدريب الرياضي فيما يلي :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجلات الثلاث (الوظيفية – الاجتماعية – النفسية) ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية ، هما الجانب (التدريبي – ألتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة – القوة – التحمل) والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس .

والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفة الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإراديا ، ويهتم بتحسين التذوق والتقدير . الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية، والمثابرة وضبط النفس والشجاعة من خلال المنافسات.**(البساطي،12،1998)**

وفي دراستنا هذه نستعمل التدريب بالاثقال لتنمية وتحسين القوة العضلية نظرا للوسائل المستخدمة في الاختبارات.

1-1-3- التدريب بالأثقال:

التدريب بالأثقال هو مصدر جيد لتطوير القوة العضلية للاعبي كرة السلة ، فالمجهود المبذول في التصويب من القوة وفي الاستحواذ على الكرات المرتدة يعتبر

مصدر اجهاد ضخم على عضلات الظهر ، كذلك يمكن زيادة القوة العضلية للذراعين باستخدام اثقال رسغ اليد .**(اسماعيل،2009،19)**

التدريب بالأثقال هو حجز الزاوية لتحسين القوة العضلية للاعبين والحماية من الاصابات ، ولاعب كرة السلة الذي يرغب ان يصبح لاعب مميز عليه ان يتدرب بالأثقال بصفة مستمرة ومنتظمة . **(اسماعيل،2009،22)**

ويعتقد كل من المدربين واللاعبين ان دقة التصويب سوف تفقد نتيجة التدريب بالأثقال ،استمر هذا الاعتقاد لسنوات عديدة وكان العديد من لاعبي كرة السلة لا يمارسوا التدريب بالأثقال طوال السنة، مع الدراسات الحديثة والتطور العلمي في مجال تدريب القوة العضلية أصبح مطلوب من اللاعب أن يتدرب بالأثقال طوال العام ليصبح قويا سريعا وأكثر قدرة متفجرة، وعليه ايضا مئات التصويبات كل اسبوع وأداء تدريبات تناول الكرة. فالتدريب باستخدام الكرة الى جانب التدريب بالأثقال يعزز التوافق العضلي العصبي الدقيق المطلوب في التصويب ويتم الحفاظ عليه و تعزيزه. **(اسماعيل،2009،23)**

1-1-4- أساليب تدريب القوة العضلية:

1-1-4-1- تحديد الأحمال :قبل بدء أو أداء نمط من الرفعات يجب أولا ضبط الأدوات والأثقال لمقابلة الاحتياجات الفردية للأشخاص ، حيث ترتبط المجموعات والتكرارات بشكل كبير بالأحمال .

1-1-4-2- التنفس: يكون الزفير أثناء وأكثر المراحل الصعبة من التمرين مثل :رفع البار أثناء تمرين سحب الذراع، والشهيق أثناء المرحلة السهلة من التمرين مثل :خفض الثقل أثناء تمرين سحب الذراع .

1-1-4-3-حزام الرفع : يمدنا بصلابة أكثر أو اضافية للعضلات و خاصة الجزء المنخفض من العمود الفقري .

1-1-4-4-الفراغات أو المساحات الاضافية:يعطي اللعب لنفسه مساحة واسعة في الحجرة لاداء كل تمرين بشكل حر عن اللاعبين الاخرين ، الادوات ، الوسائل .

1-1-4-5- المراقبة : يستخدم المراقب الملاحظة أو الانتباه أو المساعدة البدنية للرياضي أثناء التمرين .

2-1-4-6- فترات الراحة البينية: تلعب دورا هاما في رسوخ القوة العضلية المرغوبة أو في مستوى الحمل. **(اسماعيل،2009،34)**

1-2- القوة العضلية:

1-2-1- مفهوم القوة العضلية :

تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل إلى إن تصل إلى أقصاها ، والقوة هي التي تبنى عليها انجازات اللاعب كما لها علاقة مباشرة في تطوير وتحسين مستوى العناصر الأخرى ، فالقوة يعرفها زاسيورسكي بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ، في حين عرف كاظم جابر القوة العضلية بأنها عبارة عن أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعة من العضلات من إنتاجها أو تحقيقها ، أو قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على توليد قوة ضد مقاومة أثناء انقباضها **(كاظم،1999،35)**.

تعرف القوة العضلية بأنها "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض ارادي واحد لها".(**مفتي،2001،168)**

واتفق العديد من علماء التدريب الرياضي على ان القوة العضلية هي:"امكانية العضلات في التغلب على مقاومة خارجية".**(اسماعيل،2009،15)**

1 – 2–2 – أهمية القوة العضلية :

- تسهم في انجاز اي نوع من انواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.
- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة و التحمل والرشاقة ، لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .
- تعتبر مجددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. **(مفتي،167،2001)**

1–2–3– منافع القوة العضلية :

لها فوائد كثيرة منها :

- زيادة حجم العضلات .
- زيادة قوة الاربطة والأوتار .
- تجنب الاصابات الرياضية .
- زيادة وكثافة وقوة العظام.
- تأثير ايجابي على تركيب أو بنية الجسم .
- تأثير ايجابي على الأداء الرياضي .
- تعزز اللياقة البدنية والصحة العامة .
- تحسن التمثيل الغذائي. **(اسماعيل،2009،15)**

وهذا العمل يتم من خلال الانقباض العضلي بما يتناسب ومتطلبات كل شكل من أشكال الرياضة المختلفة.

1-2-4 - أنواع القوة العضلية : يختلف نوع الانقباضات العضلية من حيث طبيعتها طبقا لمتطلبات الأداء في كل رياضة.

1-2-4-1 - القوة العضلية القصوى (العظمى) :

هي أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية انتاجها من خلال الانقباض الارادي ، ومن اهم خصائصها مايلي :

- يكون الانقباض العضلي الحادث ناتجا عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستثارة في العضلة أو المجموعة العضلية .
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات .
- زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين (1- 15) ثانية .

ويمكن تحديد القوة العضلية القصوى (العظمى) للفرد الرياضي بتكرار مقاومة الثقل الذي يمكن مقاومته مرة واحدة فقط. **(مفتي،2001،169)**

ويمكن تطورها عن طريق ما يلي:

أ-طريقة الحد الاقصى للقوة : باستخدام (4-6) تمارين في التدريب الواحد وفي كل تمرين يتم 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 وتطورها ، ويستخدم من (7-9) تمارين وكل تمرين يتم في (5-6) دورات وتعاد الدورات ابتداء من الدورة الاولى (75% والثانية 85% والثالثة 85% والرابعة 90% والخامسة %). **(فرح،عبد المحسن،163،2012)**

1-2-4-2 - القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):

هي قابلية الجهاز العصبي العضلي للتغلب على مقاومة بسرعة انقباض عال، هي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة ، ومن اهم خصائصها ما يلي :

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية ، ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى .

سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة ، اذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.**(فرح،عبد المحسن،2012،163)**

ويمكن تحديد القدرة العضلية بقياس سرعة مقاومة الثقل الذي يمكن مقاومته لمرة واحدة فقط.

ويمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين مشابهة الى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية ، اذ لابد ان تستخدم تمارين كثيرة ولمرة واحدة ، باستخدام 20-40% من الحد الاقصى لقدرة اللاعب ، وان استخدام الكرات الطبية بأوزان مختلفة من الثبات للأمام والخلف باليدين او بيد واحدة ، تزيد في القدرة الانفجارية للأطراف العليا والتي تخدم الواجب الحركي.

تلعب هذه الصفة البدنية دورا كبيرا في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة ، اذ ان اللاعب المصاب بالشلل النصفي السفلي او الشلل الولادي او البتر ، لا يستفيد من الجزء السفلي من الجسم ، وان تنفيذ الواجب الحركي في هذه اللعبة يتم بشكل كامل عن طريق القوة العضلية للذراعين فأداء المهارات الفنية المتعددة والجري بالكرسي يتم عن طريق

اليدين ، لذا يتطلب ذلك قوة الذراعين بشكل جيد لكي تتحمل عضلات الاطراف العليا الواجب الحركي المطلوب في التدريب أو المباراة.

ان لاعبي هذه اللعبة من الفئات العالية (3-3.5) و (4-4.5) والفئات الواطئة (1-1.5) و(2-2.5) ، وتقسيم اللاعبين على ضوء درجات عوقهم وشدة اصاباتهم فأن ذلك يؤكد لنا بأن قدرة وقابلية لاعب الفئة (1) درجة هي أضعف من قابلية اللاعب (1.5) درجة وهكذا فكلما ازدادت درجة العوق زاد معها عمل القوة لعضلات البطن والكتف والذراعين والجذع .....الخ.

وبناء هذه الصفة (القوة) يتم عن طريق تمارين متنوعة ولكنها تتطلب حالة نفسية ومعنوية كبيرة لتحمل حمل التدريب وشدته بشكل جيد. **(فرح، عبد المحسن،2012،164)**

1-2-4-3 - تحمل القوة (القوة المستمرة) :

هي المقدرة لمقاومة التعب اثناء الجهد المستمر المتميز بارتفاع درجة القوة في بعض اجزاء او مكوناته – وهي قدرة اجهزة على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية ، ويؤكد اغلب علماء التربية الرياضية ان وجود مطاولة القوة عنصر مهم من عناصر المطاولة او القوة ، اذ ان الصفة المميزة لها هي وجود القوة مع وجود القوة مع وجود مسببات التعب. **(فرح، عبد المحسن،2012،165)**

هي المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة ، ومن أهم خصائصها مايلي :

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

- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالتوسط .
- الانقباض العضلي يكون مستمرا ولزمن يتراوح ما بين 45 ثانية الى عدد كبير من الدقائق .

ويمكن تحديد القدرة العضلية بأكبر عدد ممكن من تكرارات الأداء يمكن ان يؤدي باستخدام 75 %من الثقل الذي يمكن مقاومته لمرة واحدة فقط .

ولا شك ان لكل رياضة تمارينها الخاصة بها ، وان الطريقة المثلى لتنمية مطاولة القوة هي زيادة التكرار مع التدرج بزيادة اوزان الاثقال المستعملة التي تكون طبقا للفائدة المرجوة من التمرين ، ويلعب حجم التمرين وشدته وراحته دورا هاما في تطوير وتنمية مطاولة القوة كما يلي :

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

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

ج-تكون فترات الراحة بين التكرارات و المجموعات قصيرة نسبيا (عدد مرات التكرار حتى 50% من القصوى.

اما خلال المجموعات الطويلة فتكون الراحة من (1-2) دقيقة تقريبا ان تطوير مطاولة القوة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين تتم عن طريق التمارين الخاصة لتطوير قوة العضلات الاطراف العليا (كتف و المرفق والرسغ) لان جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب في هذه اللعبة تتم بواسطة الذراعين كالجري بالكراسي من مكان الى اخر حسب مطالب اللعب وأداء المهارات الاساسية (المناولات والطبطبة والتهديف) من خلال توافق عصبي عضلي كبير، علما ان حركة الذراعين

بارتفاع وقوة معينة لدى اللاعبين وخاصة لاعبي الفئات الواطئة الشدة اصابتهم بالشلل النصفي الذي يؤثر بشكل كبير على قوة عضلات البطن والجزء العلوي من جسم اللاعب. **(فرح،عبد المحسن،2012 ،165-166)**

1-2-5- التضخم العضلي والضمور العضلي :

أ-التضخم العضلي هو زيادة في مقطع العضلة يؤدي الى زيادة حجمها ، وهو نوعان :

- التضخم العضلي المؤقت والذي يحدث نتيجة أداء تمرينات مكثفة للقوة العضلية من خلال مقاومات .
- التضخم العضلي المستمر والذي يحدث نتيجة أداء تمرينات القوة العضلية من خلال مقاومات على مدى زمن طويل .

ب-الضمور العضلي يعني أن هناك تناقصا في الحجم والقوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما في حالة الاصابة أو المرض . **(مفتي،170،2001)**

1-2-6- القوة العضلية المطلقة والقوة العضلية النسبية :

- **القوة العضلية المطلقة هي :** "القوة التي يمكن أن يخرجها الفرد الرياضي بصرف النظر عن وزن جسمه ".
- **القوة العضلية النسبية هي :** "القوة التي يمكن أن يحرجها الرياضي نسبة الى وزن جسمه ".

القوة العضلية النسبية = القوة العضلية المطلقة على وزن الجسم. (مفتي،171،2001)

1-2-7- أنواع تمرينات القوة العضلية من حيث تأثيرها:

يمكن تقسيم تنمية القوة العضلية من حيث تأثيرها على الفرد الرياضي وكذلك من خلال علاقتها بطبيعة الرياضة الممارسة الى ثلاثة أنواع :

1-**تمرينات تنمية القوة العضلية العامة :** تهدف الى تنمية مقدار القوة العضلية بكافة عضلات الجسم بصورة شاملة و متزنة ، وهذا النوع من التمرينات يعتبر القاعدة الأساسية التي يبنى عليها النوعان الاخران من التمرينات (القوة العضلية الخاصة و القوة العضلية المرتبطة بالأداء الرياضي) كما تعتبر ممهدة لهما .

و يستخدم هذا النوع من التمرينات في فترة الاعداد البدني العام و بعض الحالات الخاصة في الفترات الأخرى مثل التأهيل بعد الاصابة وغيره .

- **خصائصه :**

➢ لا تتشابه في تكوينها الحركي مع الأداء الحركي للرياضة الممارسة و الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي .

➢ لا تعمل فيها العضلات التي تقوم بالدور الأكبر في النشاط التخصصي بدور أساسي .

➢ لا تتماثل مواقفها الحركية أو درجة متطلباتها أو سرعتها مع تلك اللازمة للنشاط التخصصي.

2- تمرينات تنمية القوة العضلية الخاصة: تهدف الى تنمية مقدار القوة العضلية للعضلات التي تعمل بشكل أساسي في الرياضة التخصصية للفرد الرياضي ، وتستخدم هذه التمرينات بشكل أساسي في مرحلة الاعداد الخاص من البرنامج التدريبي .

- **خصائصها :**

➢ تعمل على تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة في الأداء الحركي الذي يشبه الأداء الحركي أثناء المنافسة.

- تعمل على تنمية أنواع القوة العضلية طبقا لنسب مساهمتها في الأداء الحركي الذي يتخصص فيه الفرد.
- تؤهل العضلات العاملة بشكل رئيسي في الأداء الحركي للرياضة الممارسة لتمرينات المنافسة .

3-تمرينات القوة للعضلات المشاركة في المهارة الحركية المستخدمة في المنافسة : تهدف الى تنمية مقدار القوة العضلية المنتجة خلال أداء المهارات الحركية الخاصة بالرياضة طبقا لقوانينها .

- **خصائصها:**
  - تنمية القوة العضلية طبقا لأداء المهارة الحركية خلال المنافسة.
  - ربط تنمية القوة العضلية بالظروف المحيطة بالمنافسة الرياضية (توقيت التدريب، أدوات التنافس، الأجهزة، الجمهور .....الخ) .
  - ربط تنمية القوة العضلية بالأهداف المطلوب تحقيقها خلال المنافسة .
  - ربط تنمية القوة العضلية بالظروف النفسية (الارادة والكفاح ، والتصميم.....الخ). **(مفتي،2001،192،191)**

1-2-8 - أنواع تمرينات تنمية القوة العضلية من حيث شكلها:

1- **الاثقال الحرة :** وهي الأثقال المصنعة بحيث تحمل باليد أو باليدين .

2- **المقاومة الميكانيكية:** وهي تمرينات تؤدى على اجهزة مصممة بحيث تكون المقاومة من خلال حركة ميكانيكية .

- ✓ شد ثقل .
- ✓ الضغط المائي.

- ✓ الضغط الهوائي.
- ✓ المقاومة الكهربائية.

3- تمرينات المقاومة الذاتية:

وهي التمرينات التي تستخدم فيها جسم الفرد الرياضي أو جزء منه كمقاومة لتقوية مجموعة عضلية معينة.

4- تمرينات المقاومة الزوجية:

وهي التمرينات التي يقاوم خلالها الفرد الرياضي قوة ناتجة عن حمل أو شد أو دفع زميل. **(مفتي،2001،193)**

1-2-9- أنواع الانقباضات العضلية:

وقد قسمت الانقباضات العضلية إلى ثلاثة أنواع هي :

1-2-9-1- الانقباض الثابت (الايزومتري) :

إن العضلات يمكن أن تعمل بدون حركة، وهذا يحدث بان العضلة تنتج قوة بثبات زاوية المفصل العاملة عليه العضلة ويطلق عليه أيضا الشغل التعادلي. **(الربضي،2004،29)**

والقوة المتولدة في العضلة عندما تحمل شيئا ثقيلا بدون حدوث انثناء في المفصل ، فإنك تحس بانقباض العضلة بدون حركة وفي هذا الشغل فان خيوط الميوسين تعبر الحواجز وتقوم بدورها كمنتج للطاقة ولكن هذه الطاقة اقل من تحريك خيوط الاكتين ، وبهذا تبقى مكانها ولا يحدث التقصير في العضلة **(سلامة،116،2000)**

يمكن الاستمرار في هذا الوضع الثابت لفترة زمنية ، وفي هذه الحالة يكون مستوى التوتر الذي تنتجه العضلات العاملة عالي لدرجة تسمح بالحفاظ على الوضع . وبالرغم من مستوى التوتر العالي جدا الذي تنتجه هذه العضلات لا يحدث تغيير في طولها ، ولا

يتحرك منشأ واندغام العضلة في هذا النوع من الانقباض في اتجاه بعضهما **(السيد،1997،92)**

1-2-9-2- الانقباض المتحرك (الايزوتوني) .

1-2-9-3- الانقباض المختلط (الايكستوني) : ويتوقف مستوى أقصى توتر يمكن أن تؤديه العضلة ضد مقاومة ثابتة على :

1- مجموع المقاطع العرضية للخلايا العضلية التي يتم تنبيهها .

2- عدد الوحدات الحركية التي يتم تنبيهها .

3- معدل تردد الاثارات التي يرسلها الجهاز العصبي الحركي للعضلة .

4- طول العضلة عند بداية الانقباض .

5- مستوى التوافق بين المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل وكذا مستوى التوافق داخل العضلة الواحدة(التوافق بين الوحدات الحركية المختلفة الموجودة بالعضلة). **(السيد،1997، 86-87)**

1-2-10- العوامل المؤثرة في إنتاج القوة :

تتأثر القوة العضلية المنتجة بعدة عوامل ومن الضروري أن يتعرف عليها المدرب حتى يضعها في اعتباراته عندما يخطط لينفذ البرنامج التدريبي الذي يقوم بإعداده ومن أهم هذه العوامل هي :

1-**زاوية إنتاج القوة العضلية** :الاختيار الصحيح لزاوية الشد المستخدم في العمل العضلي يؤدي إلى أفضل إنتاج من القوة العضلية .

2-**مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء**:تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.

3-**كم الألياف المثار**:تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة أو المجوعة العضلية.

4-**طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض** :تزداد قوة لانقباض العضلي إذا ما كانت العضلة أو العضلات تتميز بالطول والمقدرة على الارتخاء .

5-**درجة توافق العضلات المشاركة**:كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المضادة لها من الجهة الأخرى زاد إنتاج القوة.

6-**الحالة الانفعالية الايجابية للرياضي** :إن إنتاج الطاقة يكون بأفضل حالة له عندما يكون الرياضي بحالة الانفعالية الايجابية. **(مفتي125،1998)**

بالإضافة الى عوامل مؤثرة فيها وهي : الجنس – السن – ونوعية أو نمط الالياف العضلية.

1-2-11- المتابعة العصبية لتطوير الانقباض :

لا تحدث شدة الانقباض العضلي من خلال حركة الاستعداد فقط، وإنما يكون الجهاز العصبي الحركي أساسا هو الذي يحدد مستوى التوتر الذي تنتجه العضلة. وحتى حركة الاستعداد أو وضع البداية وما يرتبط بذلك من نشاط العضلات المقابلة ينضمها الجهاز العصبي الحركي بطريقة غير مباشرة.

إذ تتكون العضلة من آلاف الوحدات الحركية، ولإنتاج انقباض عضلي يكفي استدعاء عدد بسيط من الوحدات الحركية، وكلما تم استدعاء عدد اكبر كلما ازدادت قوة الانقباضية.

ومن المعتقد انه لا يتم إثارة كافة الوحدات الحركية لعضلة ما في نفس الوقت إطلاقا حتى عند أداء أقصى مستوى انقباض إرادي لهذه العضلة. وذلك بسبب ميكانيكيات إعاقة

معينة مثل أجسام كولجي الموجودة في الأربطة ، وهي عبارة عن شبكة من خيوط شبه عظمية لنهايات عصبية حساسة تتواجد في الأوتار قبل نقطة التحامها بالعظم بقليل ، ويوجد لكل من 3-25 ليفه عضلية جسم كولجي. **(فرج،عبد الحسين،162،2012)**

وعند مد الوتر يتم إثارة المستقبلات الموجودة في أجسام كولجي ، وتبلغ هذه المستقبلات المعلومات عند زيادة التوتر عبر ألياف حساسة سريعة التوصيل إلى النخاع ألشوكي . وعلى هذا تؤدي المعلومات التي ترسلها أجسام كولجي عند وجود توتر (انقباض) زائد عن الحد عن طريق تدخل خلايا عصبية معيقة إلى إيقاف أية انقباضات تالية في العضلة .

إلا أن تأثير الفرملة الانعكاسي الذي ينتج عن الإشارات العصبية التي ترسلها أجسام كولجي لا يتم إلا عند حدوث مد سلبي قوي جدا أو انقباض قوي جدا للعضلة ، إذ أن قدرة العضلة على المد كبيرة جدا ونتيجة لذلك فان عتبة الإثارة في قوس رد الفعل هذا عالية جدا أيضا.**(السيد،1997،79-80)**.

خلاصـــة :

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

تعد القوة العضلية المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالمية, فكرة السلة على الكراسي المتحركة تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية و خاصة الاطراف العليا للاستحواذ على الكرة من الخصم والقيام بانطلاقات سريعة ومفاجئة بحركات متنوعة ومختلفة وتسديدات قوية من أجل إحراز أكبر عدد من الأهداف أثناء اللعب، لهذا ينبغي تطوير وتنمية القوة العضلية للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة بغرض الحصول على نتائج إيجابية ومردود عالي ومستوى جيد للاعبين.

الفصل الثاني

كرة السلة على الكراسي المتحركة

تمهيـــد:

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

تعتبر رياضة المعوقين حركيا كغيرها من الرياضات اذ 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

إن لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة، رياضة حركية على قدر كبير من الفائدة الوظيفة والنفسية وتشترك أجهزة الجسم جميعا في أدائها ،لذا تتطلب توافق عضلي عصبي كبير للسيطرة على الكرة و التحكم في حركة ومناورة الكرسي المتحرك كذالك تتطلب هذه اللعبة السرعة والقوة ومرونة للأطراف العلوية من اجل أداء كافة المهارات الأساسية وتنفيذ الواجبات الخططية بصور جيدة .

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى معرفة كرة السلة على الكراسي المتحركة وكذا المهارات الأساسية وخاصة التصويب وفائدتها بالنسبة للمعاقين و المتطلبات الضرورية للمعاق حركيا بالإضافة إلى مواصفات الكرسي المتحرك ، و تسليط الضوء على مختلف جوانب ممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة.

نبذة تاريخية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة في العالم:

بدأت منافسات رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة للمعاقين منذ عام 1945 م في إستاد ستوك مندفيل بإنجلترا وتطورت حاليا لتمارس على مستوى كبير ويتمتع بمشاهدتها آلاف الأصحاء.

ورياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة لا تختلف عن كرة السلة للأصحاء، فجميع قواعد القانون الدولي مطبقة فيما عدا بعض التعديلات التي يمكن الإلمام بها بسهولة وقد ضلت هذه الرياضة لعدة سنوات هي الواسعة الانتشار في الولايات المتحدة الأمريكية على مستوى التنافس المنظم.

ولا ننسى اللاعب الزنجي " بوبر بوي "الذي كان يعد العمود الفقري لفريق" هارلم جلوب تزو ترز "ومعبود جماهير كرة السلة،فهذا البطل الفذ كان يملك ذراعا واحدة فقط أما الذراع الأخرى فهي مبتورة،وبالرغم من ذلك فإنه كان يعد ساحر كرة السلة آنذاك وبعدها بدأت رياضة كرة السلة للمعاقين بالانتشار في بلدان كثيرة منها فرنسا،الأرجنتين انجلترا،مصر ،السعودية،الكويت والجزائر ومعظم دول العربية.

إن إنتشار ممارسة هذا النوع من النشاط في عدة دول يستدعى تعميمها، والرقي بها لتحتل مكانة مرموقة لدى فئة المعاقين حركيا، مما أدى إلى تنوع المنافسات والبطولات المقامة لهذا النوع من النشاط يمكن أن نوجزها فيما يلي:

1-بطولات الإتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة.

2-بطولة العالم للكأس الذهبية.

3-الألعاب الأولمبية بالكراسي المتحركة.

وأول ما يستدعي الإهتمام به في رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة ذات العجلات هو الكفاءة في إستخدام الكراسي المتحركة، حيث يكون هناك فروق فردية في الإستخدام توافقها المهارة أثناء المنافسات الرياضية (**ابراهيم،2002،261،260**)

2-1-كرة السلة على الكراسي المتحركة:

هي رياضة تمارس بالكراسي المتحركة تشبه تعليماتها وقوانينها قوانين كرة السلة العادية مع بعض التعديلات الخاصة التي تلاءم الكرسي المتحركة لها تنظيمات خاصة **(مروان،2002،65)**

ويعتمد لاعبو كرة السلة المعاقين اعتماداً كلياً على قوة الذراعين في حركاتهم وتنقلاتهم سواء كان ذلك عن طريق العكازات أو الكراسي المتحركة إضافة إلى أداء جميع المهارات الأساسية ، وبالتالي فأن التطور في القوة العضلية نتيجة التدريبات ساهم وبشكل كبير في تطوير دقة التصويب لدى أفراد عينة البحث، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات على " أهمية القدرة الانفجارية للذراعين للمعاقين حركياً ولتأثيرها الايجابي في أداء المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة" **(مروان، 1997،10)**

2-1-1-لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة: تشبه تعليمات وقوانين كرة السلة العادية مع بعض التعديلات الخاصة التي تلائم الكراسي المتحركة ، مع ضرورة ممارسة اللعبة من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك بدلا من الوقوف.

1- تلعب كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين بين فريقين فيتكون كل منهما من خمسة لاعبين، وغرض كل فريق هو ان يقذف الكرة في سلة الفريق المنافس ،وان يمنع الفريق الاخر من الاستحواذ على الكرة او اصابة الهدف.

2- الفريق الذي يحرز العدد الاكبر من النقاط في نهاية وقت اللعب هو الفريق الفائز بالمباراة. **(مروان،2002، 65،66)**

2-1-2-القواعد و القوانين الاساسية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة :

1-القواعد الاساسية للعبة: تتضمن رياضة كرة السلة الممارسة من طرف المعاقين حركيا جملة من القواعد الأساسية تتمثل في:

-**القاعدة الأولى** : التعريف باللعبة.

-**القاعدة الثانية** : الكرسي المتحرك.

-**القاعدة الثالثة** : الأبعاد و أدوات اللعب.

-**القاعدة الرابعة** : الإداريون و واجباتهم.

-**القاعدة الخامسة** : اللاعبون و البدلاء و المدربون.

-**القاعدة السادسة** : قواعد التوقيت.

-**القاعدة السابعة** : قواعد اللعب.

-**القاعدة الثامنة** : المخالفات.

-**القاعدة التاسعة** : الأخطاء الشخصية.

-**القاعدة العاشرة** : الأخطاء الفنية.

-**القاعدة الحادية عشر** : قواعد عامة.

-**القاعدة الثانية عشر** : إرشادات الحكام.

إن التحكم في القواعد السابقة سواء من طرف الرياضي المعاق أو المدرب يتطلب في الكثير من الأحيان الإلتزام بالقوانين الرسمية الموضوعة لتسير هذا النمط من الرياضات، وما دامت الرياضة مكيفة حسب الإعاقة (الإعاقة الحركية) فإنها تخضع لبعض

التعديلات سواء من حيث الملعب أو عدد اللاعبين أو الوقت المخصص للعبة..... إلخ، و فيما يلي يمكن التطرق للقوانين الخاصة برياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة لفئة المعاقين حركيا " فئة عينة البحث". **(ابراهيم،2002 ، 306)**

قانون كرة السلة على الكرسي المتحرك للمعوقين حركيا: تشبه تعليمات وقوانين كرة السلة بالكراسي المتحركة قوانين كرة السلة العادية مع بعض التعديلات الخاصة التي تلائم الكرسي المتحرك.

2-1-3-تعليمات التوقيت :

يكون عدد اللاعبين (5) في كل فريق مثل كرة السلة العادية ، وتتألف المبارات من شوطين مدة كل شوط (20د) باستخدام ساعة أخرى لوقت التصويب الذي يكون (30ثا) لكي يتم التصويب ، وفي حالة تعادل الفريقين في نهاية الشوط الثاني يتم اعطاء(5د) اضافية لكسر التعادل .

2-1-4-مقاييس الملعب :

ان أطول ملعب لكرة السلة العادية هو 27 م طول و 15 م عرض وهو نفسه المستخدم في منافسات لعبة كرة السلة بالكراسي المتحركة المعتمدة من طرف الاتحاد الدولي لكرة السلة بالكراسي المتحركة ، ويتم تخطيط الملعب للدلالة على حدوده ، منطقة الرمية الحرة وخط FIBA منطقة 3 نقاط كما في تعليمات الاتحاد الدولي لكرة السلة

ويستخدم لاعبوا كرة السلة بالكراسي المتحركة حلقة سلة ترتفع عن الأرض ب: 3.5 م كالمستخدمة تماما في كرة السلة العادية.

2-1-5-نظام تصنيف اللاعبين:

كرة السلة على الكراسي المتحركة هي لعبة جماعية للاعبين ذو العاهات الدائمة للأجزاء السفلية يتم العمل بنظام التصنيف للاعبي كرة السلة لتوفير تصنيف كل لاعب تبعا لحركة الجذع خلال أداء مهارات كرة السلة مثل دفع الكرسي، التنطيط ، التمرير ، الاستقبال ، التصويب وهذه الفئات هي(1، 1.5، 2، 2.5، 3،3.5، 4، 4.5) وكل لاعب ينال درجة مساوية لتصنيفه. ان مجموع درجات تصنيف اللاعبين الخمسة داخل الملعب هي 14 نقطة في المباريات الأولمبية ، كأس العالم ، بطولات المناطق والدورات التأهيلية للبطولات المذكورة ، يجب أن لا تزيد مجموع نقاط التصنيف عن 14 نقطة في كل الأحوال، و يحمل كل لاعب معه بطاقة التصنيف الخاصة به يجب عليه استخدامها خلال المشاركة في المنافسات، ويوضح فيها درجة تصنيف اللاعبين وأي تعديلات لوضعية الجلوس واستخدام اللاعب للأربطة والأدوات المساعدة والأجهزة الصناعية وغيرها من الأدوات .

2-1-6-التصنيف الوظيفي:

ان اختلاف طبيعة الاداء العضلي للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بشكل واضح في حركات الجذع المتفاوتة خلال أداء الفعاليات المختلفة مثل التصويب وغيرها من المهارات، فيقوم المصنفون بمراقبة أداء اللاعبين خلال المباريات و يقوموا باعطاء اللاعب تصنيفا معينا بنءا على ملاحظاتهم، لذلك فان ملاحظة حركة الجذع والتوازن خلال اللعب يشكل الاساس لتحديد تصنيف اللاعب وذلك أفضل من التشخيص الطبي أو فحص وظائف العضلات سريريا.**(مروان،2002،41،42)**

التصنيف الوظيفي للتصويب:

الفئة الاولى :

1- فقدان واضح في توازن الجذع عند رمي الكرة والذراع ممدودة فوق الرأس، أثناء ممارسة لم الكرة غالبا ما يحتاج الى دعم من الذراع بعد رمي الكرة.

2- أثناء التصويب بكلتا اليدين يبقى الجذع ملامسا للكرسي.

3- فقدان الاتزان الجذع خلال أقل احتكاك.

الفئة الثانية:

1- فقدان خفيف الى متوسط في توازن الجزء السفلي من الجذع خلال رفع الذراع ولم الكرة مما ينتج عنه حركة في الجزء السفلي بعيدا عن الكرسي المتحرك.

2- يستطيع تدوير الجذع باتجاه السلة خلال الرمي بكلتا اليدين.

الفئة الثالثة:

1- توازن جيد في الجذع خلال الجلوس العمودي خصوصا عند لم الكرة.

2- الجذع يتحرك باتجاه السلة خلال التصويب بالكرة بدون فقدان التوازن.

الفئة الرابعة:

1- يستطيع تحريك الجذع بقوة باتجاه متابعة لم الكرة بعد الرمي.

2- يستطيع الانحناء جانبا أو تدوير الجذع مع انحناء جانبي على الاقل في جهة واحدة (بعيدا عن المدافع) مع ابقاء كلتا اليدين مرفوعتين ومتصلتين بالكرة.

الفئة الرابعة ونصف:

- يستطيع تحريك الجذع بقوة في جميع الاتجاهات خلال الرمي بما في ذلك الانحناء الجانبي وكذلك الانحناء مع الاستدارة الى الجانبين مع ابقاء كلتا اليدين متصلتين بالكرة. **(مروان،2002،44)**

2-1-7-تعليمات كرة البداية :

تسمى كذلك كرة القفز حيث عند بداية كل مباراة تجرى كرة البداية في دائرة منتصف الملعب حيث يتوجه لاعب من كل فريق ، ولا يسمح للاعب التحرك من كرسيه والارتفاع وإذا قام بذلك احتسب ضده خطأ واللاعب ذو الطول الأكثر هو الذي ذا الافضلية في الحيازة على الكرة.

2-1-8-مخالفات خاصة بكرة السلة على الكراسي المتحركة :

المخالفات هي خرق لقواعد اللعبة حيث أن الفريق الذي يرتكب المخالفة يفقد حيازة الكرة ، وتذهب الى الفريق المضاد من خلال رمية ادخال الملعب من أقرب منطقة جرى فيها الخطأ وهذه الاخطاء تتمثل في:

2-1-8-1-مخالفة تجاوز حدود الملعب :

يعتبر اللاعب خارج حدود الملعب اذا كان جسمه أو أي جزء من كرسيه على تماس مع الأرض على أو خارج خطوط الملعب الخارجية ، وتعتبر مسؤولية اخراج الكرة خارج الملعب من قبل آخر لاعب لمسها أو تعرض للمسها قبل ذهابها خارج الملعب ، لكن اذا قام اللاعب برمي الكرة بصورة معتمدة على اللاعب المنافس ، فان حيازة الكرة تكون للفريق المنافس.

2-1-8-2-مخالفة المشي :

يسمح للاعب بدفع عجلات كرسيه مرتين فقط قبل التنطيط ، التمرير أو التصويب ، بالكرة فإذا قام بأكثر تحتسب عليه مخالفة المشي.

2-1-8-3-مخالفة الثلاث ثواني :

لا يسمح للاعب بالبقاء لمزيد عن ثلاثة ثواني في المنطقة المحرمة الخاصة بالفريق الخصم ، وهذا التقيد لايسري عندما تكون الكرة الكرة في حالة تصويب.

2-1-8-4-مخالفة الخمس ثواني و العشر ثواني :

ان اللاعب المراقب جيدا ويحتفظ بالكرة عليه أن يمرر الكرة أو يصوب أو ينطط في مدة لا تتجاوز خمس ثواني، يجب أيضا على الفريق أن يتنقل بالكرة من نصف ملعبه الخلفي الى النصف الامامي خلال عشرة ثواني ، وأي وقت زائد من الحالتين يسبب مخالفة ضده. **(مروان،2002،83،84،85)**

2-1-9- الاخطـــــاء :

الأخطاء هي اختراق القواعد فيما يتعلق باحتكاك الشخص مع الخصم أو بأسلوب غير رياض، يتم احتساب الخطأ ضد المتسبب به وتتراوح العقوبة بين فقدان حيازة الكرة أو أكثر من رمية يؤديها اللاعب وذلك حسب الخطأ الواقع، ويسمح لكل لاعب بارتكاب خمسة أخطاء في المباراة الواحدة وعند ارتكاب اللاعب الخطأ الخامس عليه مغادرة الملعب.

2-1-9-1-الاخطاء الفنية :

الخطأ الفني يحتسب عندما يصدر عن اللاعب سلوكا غير رياضي معتمد ، وعندما يرفع اللاعب جسمه عن مقعد الكرسي أو يحرك قدميه من مكانها أو يرفع المقعد عن الكرسي للحصول على ميزة غير عادلة على الخصم للمساعدة في قيادة الكرسي، عندما يتم احتساب خطأ فني يتم اعطاء الفريق الخصم رميتين حرتين ويتم اختيار منفذ الرميتين من قبل رئيس الفريق.**(مروان،2002،44)**

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

عبارة عن جميع الحركات التي تؤدى بالكرة او بدونها طوال فترة المباراة،وإجادة الكرسي المتحرك من المهارات الاساسية التي يجب على اللاعب الالمام بقواعد استخدامه وهي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب ظروف اللعبة بهدف الوصول الى نتائج ايجابية والاقتصاد فى المجهود البدني وتأخر ظهور التعب على اللاعبين تعددت الاراء فى وضع تصنيف وتقسيم موحد للمهارات الاساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة لذوي الاحتياجات الخاصة، حيث قسمت معظمها مهارات لعبة كرة السلة كالآتي :

أولا: المهارات الهجومية:

1-مسك واستلام الكرة .

2-التمرير.

3-المحاورة.

4-التصويب.

5-الجري بالكرسي المتحرك (الجري مع تغيير الاتجاه، التوقف، تغيير السرعة، الارتكاز).

ثانيا:المهارات الدفاعية:

1-الوضع الدفاعي الصحيح بالكرسي المتحرك .

2-المركز الدفاعي.

3-جري الدفاع .

4-الدفاع ضد التصويب .

5-الدفاع ضد المحاورة .

6-الدفاع ضد التمرير .

7-المتابعة الدفاعية وقطع الكرة.

8-الدفاع ضد كرسي الارتكاز وتشتيت الكرة.

ثالثا: مهارات هجومية دفاعية :

1-التحكم بالكرسي المتحرك .

2-تغيير الاتجاه .

3-الارتخاء والتوازن.

4-تغيير السرعة.

5-القطع والارتكاز.

6-التوقف .

7-حركات الخداع. **(مروان،2002،59)**

2-**3-كرسي اللعب :**

يمتاز كرسي الرياضيين بالبساطة لتحقيق جملة من المزايا لازمة لأغراض الاستخدام الرياضي.

- يجب أن يكون الكرسي المتحرك ضمن مقاييس معينة ليضمن للاعب الأمان والمنافسة العادلة.
- يجب أن يكون للكرسي 3 أو 4 عجلات ، اثنتان كبيرة في مؤخرة الكرسي وواحدة أواثنتان صغيرتان في المقدمة
- يجب أن يكون قطر العجلات الخلفية 66 سم كأقص حد ، ويكون لها ممسك واحد لليد على كل عجلة.

- يجب أن يكون أقصى ارتفاع لمقعد الكرسي 53 سم عن الارض.
- يجب الا يزيد ارتفاع مسند القدمين عن 11 سم عن الارض عندما تكون العجلات الأمامية الصغيرة في وضعها الى الأمام .
- يجب أن يكون الجزء السفلي من مسند القدمين مصمم بشكل يمنع اتلاف ارضية الملعب
- يمكن أن يستخدم اللاعب مخدة مصنوعة من مادة مرنة لوضعها على المقعد بحيث تكون بنفس طول واتساع الكرسي والا يزيد سمكها عن 10 سم.
- يمكن أن يستخدم اللاعبين الأربطة والواقيات التي تساعد الجسم للالتصاق بالكرسي، أو بربط الرجلين معا.

يمكن لبس الأعضاء الصناعية والمساعدات.

يجب أن تعكس بطاقة التصنيف استخدام الأعضاء الاصطناعية والمساعدات من قبل اللاعب ويجب أن تظهر كل التعديلات على وضع جلوس اللاعب على الكرسي، ويمنع استخدام الكراسي للتأكد من مطابقتها للمواصفات المعتمدة عند بداية كل مباراة. **(مروان،2002،82)**

فللكراسي المتحركة أهمية كبيرة في لعبة كرة السلة ، لذا يجب على اللاعب اتقان استخدامها واثبات كفاءته لان هذا السبب يعتبر حاسما في كثيرا من الأحيان ، ويرجع الفضل فيما يمكن أن يحققه اللاعب من سرعة ومناورة وتحكم وتوازن

2-3-1- مهارة استخدام الكرسي المتحرك :

أ- وضعية الجلوس :

يجب على اللاعب ان يجلس مستقيما بحيث تكون المقعدة مثبتة على مقعد الكرسي المتحرك وتوضع الارجل على موضع القدم والحوافر مقابلة للأحزمة الخاصة بشد الحوافر،الساقان مفتوحتان قليلا حتى يمكن وضع الكرة على الركبتين وفى حالة عدم التوازن يستحسن اضافة الصواعد الجانبية للكرسي المتحرك،وإذا كانت ساقا اللاعب قصيرة يكف ان يرخيهما ويستند بالأحزمة فى الوقت نفسه الذى يتقاطع فيه الساقان. **(ابراهيم،290،2002)**

ب- كيفية تحريك الكرسي المتحرك :

في الوقت الذي يبدأ فيه اللاعب بتحريك الكرسي يجب ان يوضع يديه على العجلتين الى الخلف بقدر الامكان ورفع الرأس والانحناء قليلا للامام ، يقوم بعدها بعملية جذب الى الامام ثم يدفع بالأيدي إلى الأمام والى أسفل محاولا أن يشرك اكبر جزء من عضلات جسمه فى حركة الدفع،وعندما تنتهي عملية الدفع يجب القيام بحركة خاطفة للرسغين قليلا الى الامام وللتحريك بأقصى سرعة الى الامام يحاول ان يشارك القسم العلوي من الجسم اثناء عملية الدفع ، ولا يجوز للاعب سواء في التمرين او المباراة إلا بعد خلع جهاز الفرامل من الكرسي لإتقان السيطرة عليه بالمهارة والجهد الذاتي .

أ- توقيف الكرسي :تتم عملية الايقاف بإمساك العجلات مع ابقاء الجسم مستقيما بقدر الامكان حتى لا يفقد التوازن.

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

ج- الدوران حول المحور :وتعني هذه الدورة حول المحور مع ابقاء العجلات في نمكانها.

د – الحركة الاهليجية " الوامة : " ان هذه الحركة تعني الدوران أكثر من 180 وهي أكثرا ما تستعمل في كرة السلة عل الكراسي المتحركة.

هـ– الانطلاق : مسك العجلتين ودفع عجلة لجذب الأخرى نحو الخلف عندما تنطلق بسرعة.

و – الانتقال الجانبي : تمسك العجلتين وينتقل الجزء العلوي من الجسم بسرعة وبقوة الى 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 والفخذ.

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

ن – الانحناء الجانبي:يتم بمسك الكرسي والحاجز الجانبي أو الصاعد الخلفي للكرسي بيد واحدة . **(ابرهيم،292،2002)**

2-3-2-أهمية الكرسي المتحرك:

هو بمثابة القدمين للاعب المعاق، لهذا ينبغي ألا يعاق اللاعب بأي شكل من الأشكال و أن يكون سببا في تعطيله أو التقليل من أفاءته الحركية و العضلية وعلى اللاعب الذي يريد أن يزاول لعبة من الألعاب أن يتقن أولا إستخدام الكرسي المتحرك إتقانا تاما، حيث أن إتقان مهارة إستخدام الكرسي المتحرك لها الأهمية القصوى في إحراز التقدم والنصر في كثير من المنافسات، ويرجع الفضل فيما يمكن أن يحققه اللاعب من سرعة ومناورة وتحكم وتوازن إلى الكفاءة في إستخدام الكرسي المتحرك، لذلك فإن التدريب عليه

يجب أن ينال إهتماما خاصا حتى يصبح الكرسي المتحرك جزءا من اللاعب لا يحتاج إلى تفكير وتركيز أي أن اللاعب يجب أن يصل إلى الآلية و البراعة في التعامل مع الكرسي.

ولهذ يجب على اللاعب المعاق حركيا أن يجد الطريقة المثلى للتدريب على هذه الوسيلة المساعدة على الحركة والإنتقال خلال المنافسات الرياضية، والوصول بالحركة البسيطة إلى درجة المهارة ، و بهذا يمكن أن نذكر بعض الطرق التي يعتمد عليها المعاق للوصول إلى درجة التنسيق الأمثل مع الكرسي ليكون بمثابة العضو البديل للأطراف السفلية. **(مراون،1997،127)**

2-3-3-طرق التدريب على الكرسي المتحرك:

تتبع طريقة التدريب عدة خطوات لوصول المعاق حركيا لمستوى المهارة في الأداء والتعامل الجيد مع الكرسي المتحرك، و تتمثل هذه التقنيات في:

-الإنتقال من وإلى الكرسي من وضعيات مختلفة.

-التدريب على التقدم بالكرسي المتحرك في خط مستقيم.

-التدريب على التقدم بالكرسي المتحرك في خط متعرج.

-التدريب على الجري في خط مستقيم بالكرسي المتحرك.

-التدريب على الوقوف المفاجئ على الكرسي.

-التدريب على الجري في خط متعرج.

-المشي ثم الجري في خط مستقيم بالكرسي المتحرك.

-المشي ثم الجري للخلف في خط متعرج بين القوائم بواسطة الكرسي.

-التدريب على الدوران بواسطة الكرسي.

-التدريب على التوازن (الوقوف على العجلات الخلفية) بمساعدة صديق أو بدون مساعدة حسب درجة التحكم ومستوى الأداء لدى المعاق.

-الوقوف على العجلات الخلفية فقط والتقدم للأمام و التقهقر إلى الخلف.

-الوقوف على العجلات الخلفية و الدوران بالكرسي.

-نزول وصعود الأرصفة بواسطة الكرسي المتحرك.

-نزول درجة ثم درجتين ثم ثلاث درجات على الأكثر من السلالم بمساعدة الآخرين ثم بدون مساعدة، للوصول بالمعاق حرآيا لدرجة الإستقلالية في الأداء.

-إكتساب القوة و الجلد خلال التدريبات بتنويع أراضي التدريب من الصالات إلى المضمار، مع إلزامية التدريب المبكر **(ابراهيم،2002،127-128)**

2-4-الخطوات التعليمية لرياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة:

من الضروري أن تولى عناية خاصة بالمهارات الأساسية في كرة السلة للمقعدين كحركات الإنتقال بالكرة وبدونها والإحتكاك البدني والأخطاء الشخصية بالكراسي، وتعلم المبادئ الأساسية للعب من الثبات ثم من الحركة لإتقان مهارات اللعب، وهي كما يلي:

إتقان المبادئ الأساسية من الثبات:

-تعليم مهارة مسك الكرة.

-إستعمال الكرة و مسكها.

-التنطيط بالكرة من الثبات.

-إتقان أنواع المناولات من الوضع الثابت(المناولة الصدرية ، فوق الرأس باليدين من فوق الكتف بيد واحدة ، المناولة المرتدة ، المناولة الخطافية من الجهتين).

إتقان المبادئ الأساسية من الحركة:

-التدريب على الرمية الحرة للكرة من الحركة بالكرسي.

-إلتقاط الكرة من الجري.

-مسك الكرة أثناء الحركة.

-التحرك بالكرة بوضعها على الفخذين و دفع العجلات.

-القيام بإتقان جميع أنواع التمريرات أثناء الحركة بالكرسي.

-التدريب على التصويب أثناء الحركة من جميع الزوايا.

-إتقان حركات المراوغة والخداع و الدفاع.

-خطف و قطع الكرات من على الكرسي المتحرك.

-التدريب على إلتقاط الكرات المتدحرجة على الأرض أثناء الحرآة بالكرسي. **(ابراهيم،2002، 292)**

اتقان تكنيك (خطط) اللعب:

- ✓ إكتشاف المهارات الفردية للاعبين ووضعها في الإعتبار.
- ✓ وضع اللاعبين تبعا لكفاءتهم في المراكز المناسبة.
- ✓ التدريب المستمر على اللعب بمجموعات و بروح الفريق المتكامل.
- ✓ تلقين الخطط و التدريب على الاعبين أثناء التمرين المنتظم خلال الموسم الرياضي.

مشاهدة الأفلام و عروض الفيديو لخطط الدفاع و الهجوم للتعلم بالملاحظة و تصحيح بعض الأوضاع الخاطئة إن وجدت، و منه فإن هناك العديد من الخطط في رياضة كرة السلة، منها الخطط الهجومية والخطط الدفاعية، وعلى سبيل المثال يستطيع المرء أن يلاحظ و بكل وضوح أثناء حوادث المباراة أن الفريق المهاجم الذي يفقد الكرة

يصبح عرضة لمناورات خصمه المدافع الذي يستحوذ على الكرة و تحول تكتيكيا إلى الفريق المهاجم الذي بإستطاعة أفراده العمل السريع على غزو سلة منافسيهم ، على أن يأخذوا زمام المبادرة بهجوم خاطف مرتد سريع ضد دفاع لم ينتظم بعد و العكس صحيح، فالفريق الذي يهمل الجانب الدفاعي آليا يبقى عرضة لمناورات و تكتيكات خصمه المهاجم، و التي تسفر عادة عن نجاح المهاجمين في إصابة سلة خصومهم و العودة السريعة للخطوط الدفاعية ، مما يتيح لهذا الفريق المهاجم المدافع أكبر قدر من فرص الفوز بالمباراة، وبناء على ما سبق تجزئة مبادئ وتقسيمات التكتيك إلى ما يلي:

التكتيك الفردي:

- التكتيك الفردي الهجومي.
- التكتيك الفردي الدفاعي.

التكتيك الجماعي:

- التكتيك الهجومي الفرقي.
- التكتيك الدفاعي الفرقي.

التكتيك الفرقي:

و منه فإن التكتيك الناجح في كرة السلة هو ذلك التكتيك الذي يعتمد في المقام الأول على العمل الجماعي و الفرقي للاعبين، في حين أنه لا يغفل أبدا العمل الفردي كلما سنحت الفرصة لذلك، لأن الفروق الفردية غالبا ما تكون هي الحل لبعض المواقف.

-إذا عن طريق وحدة الفريق الرياضي (العمل الجماعي) يحترم اللاعبون بعضهم البعض كما تختفي روح الأنانية و تسود بدلا منها الروح الرياضية الحقة و تبرز معها روح الفريق و هذا كل ما نبتغيه في رياضات المعوقين . **(ابراهيم،2002،293،292)**

2-5-استعاب وفهم القواعد القانونية للعبة :

أ – تلقين القواعد البسيطة أثناء التدريبات.

ب – استغلال المواقف العلمية أثناء التدريب لإيضاح القواعد القانونية.

ج – عقد محاضرات وندوات لشرح مبسط لقانون اللعبة .

2-6-التصويب:

ويعرف التصويب بأنه الرمي الصحيح للكرة بهدف إدخالها في المرمى ، وهو الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخططية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب ، ويعتبر أهم مهارة في كرة السلة وبلا شك الأكثر إمتاعا للاعبين ، وهو إحدى المهارات التي يمكن أن يتدرب عليها اللاعبين بأنفسهم ومع ذلك كلما تعلم اللاعبون الصغار الأسلوب المناسب للتصويب ، كلما كان وقت تدريبهم مثمرا والهدف أنه خلال التعلم الثابت لن يفكر اللاعبون . في تصويباتهم ولكن سيؤدونها بطريقة تلقائية. **(زيدان،رمضان،96،2007)**

وتحديد نتيجة المباراة في كرة السلة يبنى على عدد التصويبات الناجحة التي يحرزها الفريق في سلة المنافس ولذلك فإن كل ما يؤديه اللاعبون من مهارات هجومية، ما هو إلا إعداد وخلق ظروف مناسبة لعملية التصويب على السلة.

2-6-1- اللاعب في حالة تصويب على الهدف:

2-6-1- الرمي: وهو امساك الكرة بيد او باليدين معا ثم اطلاقها في الهواء نحو السلة.

2-6-2- الدفع الخفيف: وهو ضرب الكرة باليد أو اليدين معا ثم اطلاقها في الهواء نحو السلة.

2-6-3- يبدأ حال التصويب على الهدف عندما يبدأ اللاعب الحركة بشكل اعتيادي متقدما لكي يقذف الكرة وفي تقدير الحكم انه قد شرع في محاولة اصابة الهدف بقذف الكرة أو ادخالها بقوة أو دفعها نحو السلة.

2-6-4- تعد دفعة عندما يدفع اللاعب الكرسي الى الامام أو الخلف باليدين.

2-6-5- الحركة المستمرة: تبدأ عندما تستقر الكرة في يدي اللاعب وتكون حركة التصويب قد بدأت عادة الى أعلى.

2-6-6- يمكن أن تشمل أيضا حركة الذراعين أو الجمع في محاولة هذا اللاعب ، التصويب على الهدف فاذا كان المعيار الذي تعنيه الحركة المستمرة والسابق ذكره قد تحقق فعندئذ يعتبر اللاعب في حالة تصويب على الهدف.

2-6-7- يحتسب الهدف اذا نجح ، حتى اذا كانت الكرة قد تركت يد اللاعب بعد اطلاق الصافرة.

2-6-8- لا يحتسب الهدف اذا تم حدوث حركة جديدة بعد اطلاق صافرة الحكم.

2-6-9- اللاعب الذي يدفع الكرة نحو السلة مباشرة من كرة قفز لا يعتبر في حالة تصويب على الهدف.

2-6-10- يعتبر اللاعب في حالة تصويب على الهدف فقط اذا كان يصوب نحو سلة المنافس . واذا صوب نحو سلة فريقه فانه لا يعتبر في حالة تصويب على الهدف. **(ابراهيم، 2002، 126-127)**

وللتهديف انواع عديدة وطرائق وأساليب كثيرة تستخدم في تنفيذ كل نوع من انواع التهديف.

2-7-انواع التهديف:

1-التهديف السلمي .

2-التهديف الخطافي .

3-التهديف من الثبات باليدين.

4-التهديف من الثبات بيد واحدة .

5-التهديف باليدين من فوق الراس . **(فرج،عبد الحسين،2012،85)**

6-التصويبة من الرمية الحرة.

إن الرمية الحرة هي تصويبة غير خاضعة للمراقبة تؤدى من خط الرمية الحرة ، وتمنح للرامي نتيجة عقوبة قانونية على الفريق المنافس ، وهو له أهمية كبيرة في حسم الكثير من المباريات إذا استغلت بشكل جيد وذلك لكثرة حدوثها في المباريات ، كما إن النسبة المئوية لنجاح الرمية الحرة تكون أعلى بكثير من نسبة نجاح أنواع التصويب الأخرى لأنها تؤدى دون عرقلة من الخصم ، أي تؤدى بحرية تامة.

6-1-العوامل المؤثرة في تعلم الرمية الحرة .

هناك عدة عوامل تؤثر في تعلم الرمية الحرة وهي بدورها تتأثر بالتعلم والتدريب وهي:

تعلم القوس الصحيح للرمي.

- سرعة الكرة.
- الزاوية المثلى لدخول الكرة.
- الارتخاء.
- التوازن.
- المتابعة باليد بعد التصويب.

التصويب السلمية :

تعد التصويبة السلمية التصويبة الأساسية التي تؤدى بالقرب من السلة عقب نهاية هجمة أو ارتداد قوي للكرة من السلة أو بعد تسلم تمريره من أحد الزملاء، وتتميز هذه التصويبة بدرجة عالية من الدقة لقربها من السلة .

الأخطاء الشائعة في التصويب السلمي.

هناك العديد من الأخطاء التي يقع فيها اللاعب أو المتعلم من بينها:

- **دفع ووضع الكرة بقوة شديدة على اللوحة الخلفية للسلة** :فكلما وجه اللاعب الكرة برفق على اللوحة الخلفية للسلة كلما كان ذلك أفضل.
- **فرض التدوير أو العزل على الكرة** :وذلك يعني أن تدوير الكرة ينبغي أن يكون عن طريق الانطلاق الطبيعي لها وليس بأي جهد إرادي من اللاعب.
- **التصويب من مكان منخفض جدا على اللوح الخلفي** :قد يرتكب العديد من اللاعبين والمميزون أيضا هذا الخطأ فهم يصوبون الكرة على نقطة ما لا تعلو أكثر من (20) سم أعلى السلة بدلا من الارتفاع الصحيح (25سم).

الإخفاق في التركيز:

إن التصويب بإهمال يجعل اللاعب يميل إلى أخذ التصويب كأمر مسلم به ومن ثم يفقد اللاعب تركيزه، فهو يعتبر أمر في غاية الأهمية من أجل تجنب الفشل وتحقيق النجاح **(زيدان،رمضان،2006،104)**.

2-8-أهمية إجادة التصويب :

يرى سيد معوض (2008) أهمية إجادة التصويب كما يلي:

- تهديد وعدم اطمئنان المنافس وإجباره على اللعب القريب من المهاجم، وهذا يعطي فرص الخداع.
- زيادة الثقة بالنفس في إجادة التصويب الناجح.
- بعث روح الحماس وتشجيع الفرد على بذل المزيد من الجهود والمثابرة.
- القدرة على تغير خطط اللعب تحت أي ظروف.
- زيادة أهمية التصويب بزيادة قيمة الهدف من بعيد ب ثلاث نقاط.
- زيادة أهمية التصويب بعد التعديل الأخير في القانون الذي يجبر الفريق على التصويب في مدة 24ثانية من لحظة الاستحواذ على الكرة.

2-9-الدقة والتصويب:

إن الدقة تعني الكفاءة والتصويب يعني العمل النهائي لجميع المهارات والخطط على إدخال الكرة في الهدف منافسا أو منطقة مكشوفة أو مرمى كما في كرة السلة ، والدقة تعد أحد المكونات الأساسية في بعض الأنشطة الرياضية ، كما أنها عامل مهم للسيطرة على الحركات من أجل تحقيق الهدف.

كما أن التصويب الدقيق يتمركز حول محور الرمي في أهميته وخصائصه معالجة خاصة ، ولهذا فكفاءة اللاعب يجب أن تكون في حل مشاكل الضعف ودقة التصويب النهائي، ليكون الهدف العام هو تنسيق بين مختلف التقنيات لإخراج تصويبه دقيقة .(**خنساء،2011،101)**

ماهية الدقة وأهميتها:

كلمة الدقة بمعناها العلمي هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين، وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي ، فالدقة

تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ،كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه، سواء كانت موجهة إلى العضلات المقابلة لها ، حتى تؤدى الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف فإذا حدث خلل في الإشارات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة ومن المشاهد أن الحركات الدقيقة يكون فيها الفرق بين قوة انقباض العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها قليلا.

ومن كل هذا يتضح أن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف ، وقد يكون هذا الهدف هو السلة ، كما هو الحال في كرة السلة،وتعتبر الدقة كعامل مهم في كرة السلة إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز ، ويجب أن تقاس في المجالات الرياضية وفقا لطبيعة اللعبة ، ففي كرة السلة تقاس عن طريق تصويب الكرة على السلة باليد أو اليدين معا.(**صبحي،1995 ،11.**)

2-10-العوامل المؤثرة في دقة التصويب

يمكن تحديد العوامل المؤثرة في دقة التصويب كما يلي:

- **التركيز** :ويعني القدرة على العزل التام حيال ما يقع أو يحيط بمناطق التركيز البصرية على الهدف ويطلق عليه نظام التدريب العقلي ، وهو مهارة مطلوبة لكل لاعب ولاعبات كرة السلة ، لأن التركيز القوي والجيد وسط مثيرات عديدة متواجدة داخل الملعب يعد من العوامل والمعايير لمستوى إتقان الأداء المهاري ، ولأجل

الحصول على درجة عالية من التركيز ، فإنه يجب على اللاعب أن يمارس التصويب في حالات قريبة قدر الإمكان من حالات اللعب الأساسية.

- **القدرة على الارتخاء** :ويرتبط إلى حد كبير بالتركيز وهو جزء كبير من سيطرة اللاعبين على الحركة وهذا يحتاج إلى برودة أعصاب اللاعبين ، وهذا ما يحتاج إليه تحت ضغط المباراة ولاسيما في المباريات الحماسية.
- **الثقة بالنفس** :يجب أن تؤدى كل التصويبات بثقة وبشجاعة موثوق بها ، حيث أن الكرة سوف تخترق السلة من دون فشل ، ويجب أن تكون لدى اللاعب ثقة بنفسه بأن يؤدي التصويبات بنسبة عالية وليس منخفضة مهما بلغت الصعوبات التي تواجهه.
- **التوازن الجسمي** :حتى يكون هناك توازن محدد يجب على اللاعب المصوب أن ينسق المجهودات الخاصة بكل عضلة لإنتاج مقدار القوة في اتجاه السلة ، وعلى الرغم من أن درجة التوازن تكون منخفضة ، فإن قدرة اللاعب على التحكم في مسار الكرة يعتمد على التحكم في القوة المتولدة من جزء معين من جسمه.
- **التوافق** :ويمثل القدرة على التعاون بين الجهازين العصبي والعضلي لإنتاج أداء سليم وجيد مع تناسق حركة الجسم في الأداء ، ولهذا المكون أهمية كبيرة في لعبة كرة السلة إذ يحتاج اللاعب إلى توافق مابين اليدين والرجلين ، وأحيانا كليهما في الأداء المهاري ويعتمد التوافق لدى اللاعبين بالدرجة الأساس على سلامة كل الأعصاب والعضلات حتى يتمكن من إخراج التصويب بطريقة مثلى.**(كاظم،36،2008)**

يختلف تصويب من لاعب لاخر حسب اتقانه لنوع الرمي فهناك أنواع للتصويب منها:

- التصويب بيد واحدة.
- التصويب باليدين.
- التصويب من فوق الرأس.

عند أداء التصويب يجب الحفاظ على جفاف الأصابع والبقاء هادئا واستعمال الذكاء في اختيار أنسب أنواع التصويب.

2-11-التحليل الحركي لمهارة التصويب بكرة السلة :

إن النظرة التحليلية لمهارة التصويب حسب هاي (1978) في تحليله لمهارة التصويب الذي يرى أن التصويب ما هو إلا مهارة حركية للتمرير في اتجاه السلة، وأن العوامل المؤثرة فيه هي:

- قوة التصويب.
- ارتفاع التصويب.
- سرعة انطلاق الكرة.
- زاوية الانطلاق.
- مقاومة الهواء.

حيث أن القوة المستخدمة من اللاعب والتي تنتقل من يد الرامي إلى الكرة يجب أن تتناسب طرديا مع المسافة بين الرامي والسلة، أي أن المسافة عندما تكون قريبة من السلة فالقوة المستخدمة يجب أن تكون أقل بالنسبة للقوة عندما تكون المسافة بين اللاعب والسلة كبيرة، وذلك لأن وزن الكرة في الحالتين لا يؤثر على قوة الرمية كون وزن الكرة وزنا ثانيا، أما مسالة ارتفاع انطلاق الكرة من يد الرامي لحظة التصويب يتحدد بطول اللاعب أولا

ونوع ومكان التصويب ثانيا في الملعب، ونجاحه يتحدد على عاملين مهمين سرعة وزاوية . الانطلاق .(**ريسان،2008،328**)

التسجيل :

كما في لعبة كرة السلة العادية تحتسب نقطة واحدة للإصابة من الرمية الحرة ، ونقطتين للإصابة من داخل المنطقة ، وثلاثة نقاط من خارج خط ثلاثة أمتار.

2-12-الاليات المستخدمة من طرف اللاعب المعاق حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة:

هناك عدة آليات يستخدمها الاعب المعاق حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة ومن أهمها مايلي:

2-12-1-التنفس العميق: والتي تلعب دورا كبيرا في ضمان العمل العضلي الزائد ما يحتاجه من أوكسجين.

2-12-2-التصور الذهني: يستفيد منه اللاعب في تحسين المقدرة على التركيز الجيد، واللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الاسترخاء يستطيع أداء مهارات التصور الذهني ، ويهدف الى تصور درجة التزام الرياضي نحو انجاز الهدف ، ويمكن تحسين التصور الذهني بشكل واضح عندما يمارس التصور الذهني من خلال أهداف واقعية.

2-12-3-التفكير الايجابي: يؤثر نوع التفكير الرياضي في مقدار الثقة بالنفس ، بحيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسات الهامة ، يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس ، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب النقص في قدراته وهذا النوع من التفكير السلبي الذي يؤثر بالثقة بالنفس مثل : مراجعة خبرات النجاح السابقة.

2-12-4-الحوار الداخلي: هي كل الكلمات أو الجمل التي يستخدمها اللاعب سواء قبل المنافسة أو أثناء المباراة ، التي تزيد من دافعيته وثقته بنفسه وترفع من معنوياته ، مثل هذه الجملة : سوف أسجل هدفا رائعا ، سنفوز ،... الخ . **(راتب،1989،215-216)**

خلاصـــــة:

من خلال ما تطرقنا في هذا الفصل الى ممارسة كرة السلة على الكراسي المتحركة ودقة التصويب بالنسبة للمعوقين حركيا يتجلى لنا أن المعوق انسان بحاجة الى الممارسة الرياضية في حياته اليومية لانه يجد بفضلها الراحة النفسية ويمكن ان يحقق مكانة في المجتمع ، كغيره من افراد المجتمع ويصبح فعالا فيه ، بحيث لم تعد كرة السلة حكرا على الأسوياء،بل تطورت وأصبح بإمكان المعاقين ممارستها والاستمتاع بها عبر كافة أنحاء العالم.

الباب الثاني

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيـــــد:

إن طبيعة الإشكالية المطروحة في هذا البحث تستوجب على الطالبان الباحثان التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات المطروحة في بداية الدراسة ولهذا استوجب على الباحثان القيام بدراسة ميدانية لتأكيد الدراسة النظرية في حدود إمكاناته، وللبحث الميداني بعض الإجراءات التي تساهم إثراء الموضوع والتحكم فيه لمنحه منهجية محكمة وقيمة علمية جيدة، وباعتبار البحث التجريبي لا يكتفي بالقيم بالاختبارات فقط، وإنما يتعدى إلى معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية لها، والضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، كما أن لموضوع البحث ظاهرة تفرض على الطالب الباحث إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد في اختيار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة بعض العوامل التي تؤثر فيه.

1-المنهج المتبع:

1-1-المنهج الشبه التجريبي:

المنهج العلمي هو السبيل الذي يسلكه الباحث من اجل الوصول الى حقائق علمية،لغرض توسيع المعرفة الانسانية، ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا المنهج الملائم للدراسة الحالية هو المنهج الشبه التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة.

ويعرفه بوحوش و دنينات 1995 نقلا عن كواسح بانه " المنهج الأقرب لحل المشكلات العلمية، والتجريب، سواء تم بالمعمل أو في قاعة الدراسة أو في مجال آخر، وهو محاولة التحكم في جميع المتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتعويضه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية" **(بوحوش،الدنينات،89،1995)**

2- **عينة البحـــث:**

2-1-خصائص ومميزات العينة: من أهم خصائص العينة مايلي:

2-1-1-الخصائص الجسمية:

لوحظ أن هؤلاء اللاعبين المعاقين ذو بنية جسمية قوية وذلك للممارسة الدائمة للنشاط البدني ، لكن من الأعلى فقط لأنهم أفراد لا يستطيعون المشي، كما يتمتعون بدرجة كبيرة من اللياقة البدنية وذلك لأنهم ينشطون في أندية القسم الأول.

2-1-2-الخصائص النفسية:

لوحظ أن هؤلاء اللاعبين ذو خصائص نفسية متغيرة عن الأشخاص العاديين ، لأن الاعاقة بحد ذاتها تعتبر مشكلة نفسية ولكن من نوع خاص ، وهذه الأزمة تزيد خاصة إذا كان هناك وقت فراغ كبير بالنسبة لهذا المعوق.

3.**الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:**

إن الدراسة الميدانية تطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر المستطاع من جهة ومن جهة أخرى عزل بقية المتغيرات الدخيلة وقد تم ضبط متغيرات الدراسة على النحو التالي:

1.3.**المتغير المستقل** :تدريبات القوة العضلية.

2.3.المتغير التابع: دقة التصويب في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

وفي موضوع البحث يمثل المتغير التابع دقة التصويب في كرة السلة على الكراسي المتحركة حيث اعتمد الباحثان على معرفة اثر المتغير المستقل (تدريبات القوة العضلية) عليها.

4-مجالات البحث:

4-1-المجال المكاني:

نظرا لكون أفرا د العينة هم لاعبوا فريق القسم الأول لكرة السلة على الكراسي المتحركة فقد تم القيام بالدراسة الميدانية خلال منافسات البطولة الوطنية لكرة السلة على الكراسي المتحركة ، وقد قمنا بتطبيق الاختبارات بمساعدة المدرب الذي أشرف على العملية ، وكانت حسب البرنامج المسطر وتمت في ظروف جيدة لم نكن نتصوره خاصة عندما قوبلنا بكل فرح من هؤلاء اللاعبين ، وتم البرنامج في اوانه في قاعة متعددة الرياضات (عثماني) ببلدية سعيدة.

4-2-المجال الزماني:

كان الإنطلاق في العمل بداية بالجانب النظري ثم تلى ذلك الجانب التطبيقي حسب النموذج التالي :

الجانب النظري : بداية من شهر نوفمبر 2016

الجانب التطبيقي: بداية من شهر ديسمبر 2016

نهاية العمل : ماي 2017

4-3-المجال البشري:

شملت الدراسة على عينة تتكون من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لفريق الاكابر مستقبل الحساسنة ولاية سعيدة والتي قدر عددها (06) لاعبين.ولاعبي الابتسامة (وهران)والتي قدر عددها (06)،ولاعبي الاحتياجات الخاصة (عين تموشنت) والتي قدر عددها (06)، حيث العدد الاجمالي للعينة (18) لاعب.

5-أدوات و وسائل البحث:

قصد الوصول إلى حلول أولية لإشكالية البحث المطروحة ، وللتحقق من صحة أو عدم صحة فرضيات بحثنا لزم علينا إتباع أنجع الطرق والوسائل وذلك من خلال الدراسة والتفحص وهذا باستخدام الأدوات التالية:

5-1-الدراسة النظرية:

تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع (كتب، مذكرات ، مجلات ، جرائد) التي يدور محتواها حول تنمية القوة العضلية للإطراف العلوية وعلاقتها بدقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ، والتي تخدم الموضوع.

5-2-الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في الدراسة الأساسية والتي هي صميم الدراسة التي تقدم بها الطالبان الباحثان، تم التطرق إلى خطوة تمهيدية وكانت بمثابة القاعدة لموضوع الدراسة، كان الهدف منها اختيار المكان المناسب للعمل ويمكن حصرها فيما يلي:

- ❖ تحديد الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث من حيث المتغير المستقل والمتمثل في القوة العضلية والمتغير التابع والمتمثل في دقة التصويب.

❖ الاختبار و اعادة الاختبار:كان ذلك في الدراسة الاستطلاعية وكان ذلك بتاريخ 20-11-2016 و 30-11-2016، تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين التجريبية و الضابطة، بتاريخ 01 ديسمبر 2016 ، و تم تنفذ الوحدات التعليمية بإدراج تمارين القوة العضلية على المجموعة التجريبية وعزلها عن المجموعة الضابطة التي بقيت في التدرب الطبيعي، وكانت التمرينات المقترحة عبارة عن تمارين مختارة الهدف منها تنمية صفة القوة ، و التي أدرجت في الجزء الرئيسي من الوحدة التعلمية، وكان من بين الأسس لاختيارها:

- مراعاة الهدف من الدراسة.
- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- التدرج في التدريبات من السهل إلى الصعب.
- اختيار التمرينات المناسبة التي تخدم تعلم التصويب.
- مراعاة التكرار المناسب لكل تمرين.

و تكونت الوحدة التعلمية من ثلاثة أجزاء كما يلي:

أولا :الجزء التمهيدي :و الذي يعمل على وصول اللاعب إلى تهيئة كاملة لأجهزة الجسم للقيام بمجهود بدني ، مع حركات خاصة بالقوة العضلية للعينة التجريبية، وتهيئة المفاصل والأربطة وإطالة العضلات العاملة ومدته 10 دقائق.

ثانيا :الجزء الرئيسي :وهو عبارة عن موقع إدراج بعض التمرينات الخاصة بالقوة العضلية عن طريق الاداءات المهارية للعبة كرة السلة، بالإضافة إلى تمرينات مهارية لرفع مستوى أداء دقة التصويب ومدته 40 دقيقة.

ثالثا :الجزء الختامي :وهي عبارة عن حركات تعطى بغرض الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية مع استرخاء عصبي عضلي، ومدته 10 دقائق.

❖ **تنفيذ تمرينات القوة العضلية:**

حيث قام الباحثان بتطبيق الوحدات التعلمية التي تحتوي على تمارين القوة العضلية للأطراف العلوية، التي طبقت على المجموعة التجريبية، وذلك في الفترة الممتدة 01 ديسمبر 2016 إلى غاية 05 مارس 2017 ، أي بواقع 8 أسابيع، وبواقع حصتين في الأسبوع، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فهي تتدرب بالطريقة العادية، دون تطبيق الجزء الخاص بالتمرينات الخاصة بالقوة العضلية عليها.

❖ **القياس البعدي:**

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 12 مارس 2017 ، وتم قياس نفس الاختبارات التي طبقت في القياس القبلي وبنفس التوقيت والظروف، حيث تم تفريغ البيانات في كشوف معدة مسبقا لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

وجرت هذا البحث في القاعة المغطاة(عثماني) لبلدية سعيدة .

❖ توفير الوسائل والعتاد اللازم لإجراء الاختبارات.

❖ إعداد الوثائق الإدارية اللازمة، وفريق العمل المساعد . وشمل البحث:

5-2-1-التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 20-11-2016 على عينة تشمل 06 لاعبين فريق ذوي الاحتياجات الخاصة لكرة السلة على الكراسي المتحركة لولاية تموشنت منتمين

الى الرابطة الوطنية ، وكانت العينة المختارة تطابق الشروط وبالتنسيق مع مدربين هذه الفئة، وتم استبعادها فيما بعد من التجربة الاصلية.

كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس التوقيت وبعد أسبوع من الزمن، وكان ذلك بتاريخ 25-11-2016 بالقاعة المغلقة المتعددة الرياضات بالمركب الجواري للبلدية ، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي صدق، ثبات ، موضوعية هذه الاختبارات.

6.الاسس العلمية للاختبار:

6-1-ثبات الاختبار:

عند إجراء الاختبار على 50% من العينة الأصلية لـ " فريق "حيث تتكون العينة من 06 لاعبين وبعد أسبوع نعيد إجراء نفس الاختبار عليها في نفس الظروف التي أجري فيها الاختبار الأول.

ولمعرفة مدى ثبات الاختبار قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط " سيبرمان " فكانت النتائج المحصل عليها كالتالي:

- نتائج ثبات اختبار التصويب الرمية الحرة: 0.68.
- نتائج ثبات اختبار التصويب من المناطق الثلاث (يمين-وسط-يسار):0.96.
- نتائج ثبات اختبار دفع الكرة الطبية 1كغ: 0.98.
- نتائج ثبات اختبار دفع الكرة الطبية 4كغ: 0.99.

6-2- صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجدر التربيعي لمعامل الثبات سيبرمان للاختيار.

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

وكانت النتائج المحصل عليها كالآتي:

- نتائج صدق اختبار التصويب الرمية الحرة: 0.82.
- نتائج صدق اختبار التصويب من المناطق الثلاث (يمين-وسط-يسار):0.96.
- نتائج صدق اختبار دفع الكرة الطبية 1كغ: 0.98.
- نتائج صدق اختبار دفع الكرة الطبية 4كغ: 0.99.

6-3- موضوعية الاختبار:

وبما أن طبيعة الاختبارات المستعملة في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية كالديكاميتر مثلا وهذا في قياس اختبار رمي كرة الطبية 1كغ من الثبات لأقصى مسافة وكذا اختبار رمي الكرة الطبية 4 كغ بالإضافة إلى اختبار تصويب الرمية الحرة وكذا اختبار التصويب فإن هذه الاختبارات تحتاج إلى ملاحظات السادة المحكمين في تسجيل النتائج وعليه فإن موضوعية لها علاقة بمتغيرات البحث.

ومنه نستخلص أن موضوعية الاختبار واضحة نظرا لطبيعة الاختبار وكذا العتاد الرياضي المستعمل لحسابها.

ولقد لخصنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (01).

الجدول رقم (01):يبين النتائج المحصل عليها في اختبارات العينة الاستطلاعية .

الاختبـارات	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار
اختبار تصويب الرمية الحرة.	0.68	0.82
اختبار تصويب من المناطق الثلاث (يمين-وسط-يسار).	0.94	0.96
اختبار دفع الكرة الطبية 1كغ	0.98	0.98
اختبار دفع الكرة الطبية 4كغ	0.99	0.99

7-طرق جمع البيانات: اعتمد الباحث في جمع البيانات على عدة مصادر أساسية تكونت مما يلي:

7-1-المصادر الثانوية: بالنسبة للجانب النظري اهتم الباحث بالبحث في الكتب العربية منها و الأجنبية في مجال التربية البدنية والرياضية ، وكذا الدوريات والرسائل الجامعية ذات الصلة المباشرة أو المرتبطة بموضوع الدراسة والتي من شانها إثراء القاعدة النظرية للموضوع من خلال إثراء الموضوع بالمفاهيم والتعريف والنظريات المرتبطة في مجال تدريب القوة العضلية وكذا التدريب على مهارة التصويب في نشاط كرة السلة على الكراسي المتحركة وتكوين خلفية نظرية وعلمية قوية للمضي في الرؤية الواضحة للمنهج المتبع، كذلك بعض مواقع الشبكة العالمية للانترنيت لما استحدث وله صلة بموضوع الدراسة.

7-2-التجربة الاستطلاعية:

والتي كانت البساط الممهد للدراسة، من حيث توفير الوسائل اللازمة ومدى ملائمة وتأقلم اللاعبين مع الاختبارات والبيئة، وصلاحية الأدوات والأجهزة.

و تمثلت الأجهزة المستعملة في كل من:

- ✓ ميزان طبي لقايس الوزن (كلغ)
- ✓ جهاز لقايس الاطوال (سم)
- ✓ كرات سلة، أقماع، كرات طبية ، شريط قياس.

8-اجراء الاختبارات:

اشتملت إجراءات البحث الأساسية على ما يلي:

8-1-الاختبارات القبلية:

قمنا بإجراء الاختبارات القبلية للعينة الضابطة والتجريبية يوم01-12-2016 في القوة العضلية ودقة التصويب لمعرفة مستوى هذه الفئة لوضع برنامج يتماشى مع هذه الفئة لإعادة الاختبارات (الاختبارات البعدية) وكذلك الوقوف على جاهزية اللاعبين.

8-2-تجانس وتكافؤ مجموعة البحث:

من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث، ولكي يتمكن الباحث أن يرجع الفرق بين نتائج البحث إن وجدت إلى العوامل المستقلة، لذا على الباحث التعرف على الفروقات بين المجموعتين والحد منها، لذا فقد اتبع الباحثان عملية التجانس بين أفراد عينة البحث، وقد تمت عملية التجانس بين أفراد المجموعة في الآتي:

8-2-1-تجانس العينة في متغيرات الطول، الوزن والعمر:

والجدول رقم (02) يبين نتائج تجانس العينة في هذه المتغيرات.

9-القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث: وشملت ما يلي:

-قياس الطول.

-قياس الوزن.

-السن.

-الاختبارات البدنية و المهارية: حيث قمنا باستعمال الاختبارات التالية:

9-1-الاختبارات البدنية:

1-اختبار رمي الكرة الطبية (1) كغم من الجلوس على الكرسي .**(حسانين،1996،110)**

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس القوة السريعة لعضلات الذراع الرامية.
- ❖ الأدوات المستعملة: كرات طبية عدد (2) ، شريط قياس.
- ❖ مواصفات الاختبار: يجلس اللاعب على كرسي الرمي ويمسك بالكرة الطبية ثم يقوم اللاعب برمي الكرة من مستوى الكتف.
- ❖ الشروط: يعطي اللاعب ثلاث محاولات تسجل أفضلها.
- ❖ التسجيل: حساب أفضل مسافة وعدد المحاولات 03.

2- اختبار دفع الثقل (4) كغم

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس انجاز دفع الثقل.
- ❖ الأدوات المستعملة: ثقل (4) كغم عدد (2)، شريط قياس.
- ❖ مواصفات الاختبار: يقوم اللاعب بالجلوس على كرسي الرمي ويمسك بالثقل (4) كغم ويقوم اللاعب بالرمي.

❖ شروط الاختبار: يعطي اللاعب ثلاث محاولات تسجل أفضل محاولة.

التسجيل: احتساب المسافة واختيار أفضل محاولة من الثلاث.

9-2-الاختبارات المهارية:

الاختبار الاول : التهديف من الامام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائرة الى الوسط واليمين (اختبار دقة التهديف من المناطق الثلاث) **(ريسان،1989،366 – 376)**

الغرض من الاختبار:قياس دقة التهديف.

الادوات اللازمة:كرة السلة عدد02،شريط قياس،ملعب كرة السلة،هدف كرة السلة،طباشير ،شريط لاصق.

-وصف الاداء:يتخذ اللاعب موقعه في المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة وعلى الجهة اليسار(العلامة 1 على بعد 30سم من الرية الحرة).ومعه الكرة ومن ثم يؤدي اللاعب التهديف و باتجاه السلة مباشرة دون ان تلمس الكرة لوحة الهدف ، ويكون لكل لاعب 03 تمريرات يؤديها بواقع ثلاث مجموعات حيث كل مجموعة على حدى وتكون على الشكل التالي:

المجموعة الاولى: والتي يتم اداؤها من العلامة الموجودة في جهة اليسار من خط الرمية الحرة وعلى بعد 30سم.

المجموعة الثانية: يتم اداؤها من العلامة الموجودة في منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد 90سم باتجاه خط التهديف البعيد.

المجموعة الثالثة: يتم اداؤها من العلامة الموجودة في جهة اليمين من خط الرمية الحرة وعلى بعد 30 سم.

-يقوم اللاعب بترك مكان التهديف بعد كل مجموعة وينتقل نصف دائريا الى الوسط واليمين.

-**حساب الدرجات:** يتم حساب الدرجات بالشكل التالي:

- تحتسب وتسجل للاعب درجتان لكل رمية ناجحة (تدخل فيها الكرة السلة).
- تحتسب وتسجل درجة واحدة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.
- لا تحتسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة ولاتدخل السلة.

الاختبار الثاني:التهديف من خلف حط الرمية الحرة 10 رميات.

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف للرمية الحرة. **(عبد الدايم،حسانين،1984،163-164)**

الادوات اللازمة: كرة السلة عدد02 ، ملعب كرة السلة ، هدف كرة سلة.

وصف الاداء : يتخذ اللاعب موقعه في المكان المحدد ومعه الكرة ، ويقوم اللاعب باداء مجموعتين تتكون من 05 رميات متتالية .

حساب الدرجات :يتم حساب الدرجات بالشكل التالي :

- تحتسب وتسجل للاعب درجة واحدة لكل رمية ناجحة (تدخل فيها الكرة السلة).

-لا تحتسب للاعب اية درجة عندما لا تدخل الكرة السلة (رمية فاشلة).

10.الاساليب الاحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (**SPSS**)

- ❖ الوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ **test (T)** للعينات المرتبطة.

خلاصـــة :

لقد كان هذا الفصل بمثابة القاعدة الأساسية ، وذلك من خلال تسليط الضوء على الطريقة المنهجية والإجراءات المنهجية، والعمل الميداني، فيما يخص الاختبارات المستعملة ، عينات البحث ، مجالات الدراسة ، وكذلك الدراسة الإحصائية حيث أن هذه الإجراءات تمثل أسلوبا منهجيا في أي موضوع بحث، يسعى إلى أن تكون دراسة علمية ترتكز عليه الدراسات الأخرى ، بالإضافة إلى الأهمية التطبيقية التي تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها، من جهة ومن جهة أخرى تجعل الباحث يؤكد عمله الميداني وبأسلوب منهجي سليم وذلك من خلال الدراسة التحليلية التي سوف يتطرق إليها الباحثان.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

عرض وتحليل النتائج:

من أجل التحقق من فرضيات البحث قمنا بعرض وتحليل النتائج كالاتي:

جدول رقم 02: يبين تجانس العينة الضابطة و التجريبية حسب السمات المورفولوجية.

السمات المورفولوجية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		قيمة "ف"	قيمة المعنوية sig	النتيجة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الوزن	81.16	4.16	80.38	7.75	4.412	0.06	متجانسة
الطول	143.33	2.16	141.5	4.03	2.411	0.15	متجانسة
السن	31.16	3.92	33.5	8.04	3.846	0.07	متجانسة

أظهرت النتائج كما هو مبين في الجدول أعلاه الخاصة باختبار "ليفن" للتجانس الخاص بالسمات المورفولوجية لعينة الدراسة أن العينتين الضابطة و التجريبية متجانستين في الطول و السن حيث بلغ المتوسط الحسابي لطول العينة الضابطة (143.33) بانحراف معياري مقداره (2.16) فيما بلغ متوسط طول العينة التجريبية (141.5) بانحراف معياري مقداره (4.03) فيما بلغت قيمة المعنوية (0.15) و التي هي غير دالة إحصائيا و بالتالي نستنتج ان العينيتين متجانستين في الطول، و ذلك ما ينطبق على سن

العينة الضابطة بمتوسط (31.16) و التجريبية (33.5) نجد قيمة معنوية (0.07) التي هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه فإن العينيتين متجانستين في السن، بينما نلاحظ أن كلا العينتين متجانستين في الوزن حيث بلغ متوسط وزن العينة الضابطة (81.16) بانحراف معياري مقداره (4.16) فيما بلغ متوسط وزن العينة التجريبية (80.38) بانحراف معياري مقداره (7.75) عند قيمة معنوية (0.06) و التي هي غير دالة إحصائيا و بالتالي نستنتج أن العينتين متجانستين في الوزن.

جدول رقم 03: يبين تجانس العينة الضابطة و التجريبية في الاختبارات البدنية القبلية .

الاختبارات البدنية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		قيمة "ف"	قيمة المعنوية sig	النتيجة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1 كلغ	6.11	0.33	4.35	0.78	2.664	0.13	متجانسة
4 كلغ	4.01	0.62	2.12	0.31	0.500	0.49	متجانسة

أما فيما يخص اختبار "ليفن" للتجانس الخاص بالاختبارات القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية فقد أظهرت النتائج أن العينتين متجانستين في الاختبارات البدنية حيث جاء المتوسط الحسابي لاختبار 1 كلغ (6.11) للعينة الضابطة و (4.35) للعيينة

التجريبية عند مستوى معنوية (0.13) و الذي هو غير دال إحصائيا، و عليه فالعينتين متجانستين، كما بلغ المتوسط الحسابي في اختبار 4 كلغ (4.01) للعينة الضابطة و (2.12) للعينة التجريبية عند قيمة معنوية (0.49) و التي هي أكبر من (0.05) و بالتالي فالعينتين متجانستين في اختبار 4 كلغ.

جدول رقم 04: يبين تجانس العينة الضابطة و التجريبية في الاختبارات المهارية القبلية.

الاختبارات المهارية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		قيمة "ف"	قيمة المعنوية sig	النتيجة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
رمية حرة	5.66	1.03	5.33	1.21	0.488	0.50	متجانسة
التصويب من مناطق ثلاث يمين، وسط، يسار	21.5	2.34	21.83	2.92	0.221	0.64	متجانسة

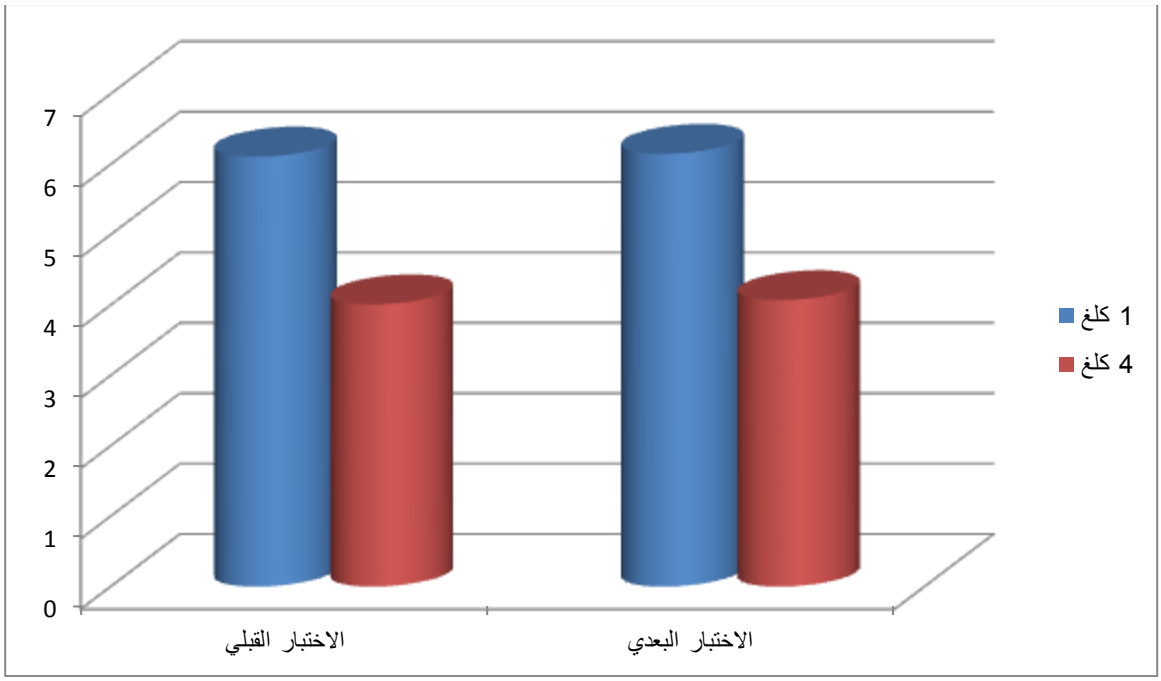
أما فيما يخص اختبار "ليفن" للتجانس الخاص بالاختبارات القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات المهارية فقد أظهرت النتائج أن العينتين متجانستين في الاختبارات حيث جاء المتوسط الحسابي لاختبار رمية حرة (5.66) للعينة الضابطة و (5.33) للعيينة التجريبية عند مستوى معنوية (0.50) و الذي هو غير دال إحصائيا، و عليه فالعينتين متجانستين، كما بلغ المتوسط الحسابي في اختبار الرمي من مناطق

مختلفة (21.5) للعينة الضابطة و (21.83) للعينة التجريبية عند قيمة معنوية (0.64) و التي هي أكبر من (0.05) و بالتالي فالعينتين متجانستين في الاختبارات المهارية.

جدول رقم 05: يبين القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة.

الاختبارات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1 كلغ	6.11	0.33	6.15	0.31
4 كلغ	4.01	0.62	4.07	0.61

كما هو موضح من خلال الجدول أعلاه أن النتائج جاءت متقاربة بالنسبة للقياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة حيث جاء متوسط اختبار 1 كلغ (6.11) للاختبار القبلي ما يقابله متوسط (6.15) في الاختبار البعدي و ذلك ما ينطبق على اختبار 4 كلغ (4.11) للاختبار القبلي و (4.07) للاختبار البعدي و بالتالي فنلاحظ تقارب في النتائج بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة.



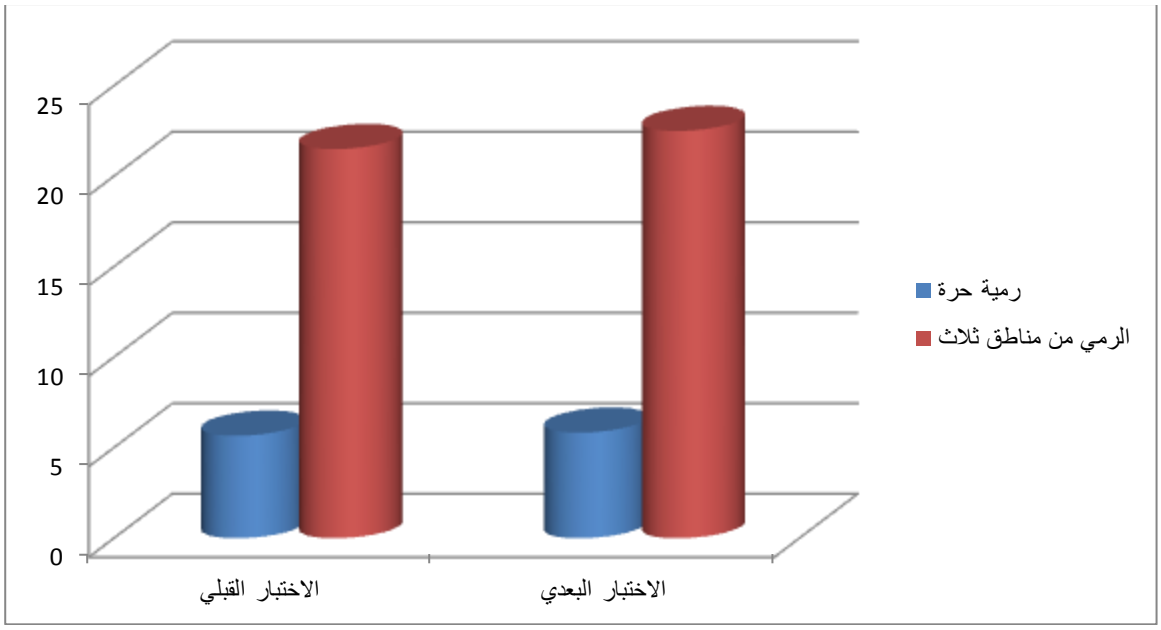
شكل رقم 01: يبين متوسطات القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة.

يشير الرسم البياني رقم 1 الى الفروق قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية القبلية والبعدية للعينة الضابطة وكانت النتائج متقاربة بالنسبة للقياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة حيث جاء متوسط اختبار 1 كلغ (6.11) للاختبار القبلي ما يقابله متوسط (6.15) في الاختبار البعدي و ذلك ما ينطبق على اختبار 4 كلغ (4.11) للاختبار القبلي و (4.07) للاختبار البعدي و بالتالي فنلاحظ تقارب في النتائج بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لعدم خضوع هذه العينة لتدريبات القوة العضلية .

جدول رقم 06: يبين القياس القبلي و البعدي في الاختبارات المهارية للعينة الضابطة.

الاختبارات المهارية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
رمية حرة	5.66	1.03	5.83	0.75
التصويب من مناطق ثلاث يمين، وسط، يسار	21.5	2.34	22.50	2.16

كما أن النتائج الخاصة بالاختبارات المهارية جاءت متقاربة بالنسبة للقياس القبلي و البعدي للعينة الضابطة حيث جاء متوسط اختبار الرمية الحرة (5.66) للاختبار القبلي ما يقابله متوسط (5.83) في الاختبار البعدي و ذلك ما ينطبق على اختبار الرمي من مناطق مختلفة التي جاءت بمتوسط (21.5) للاختبار القبلي و البعدي و بالتالي فإن نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة متقاربة في الاختبارات المهارية.



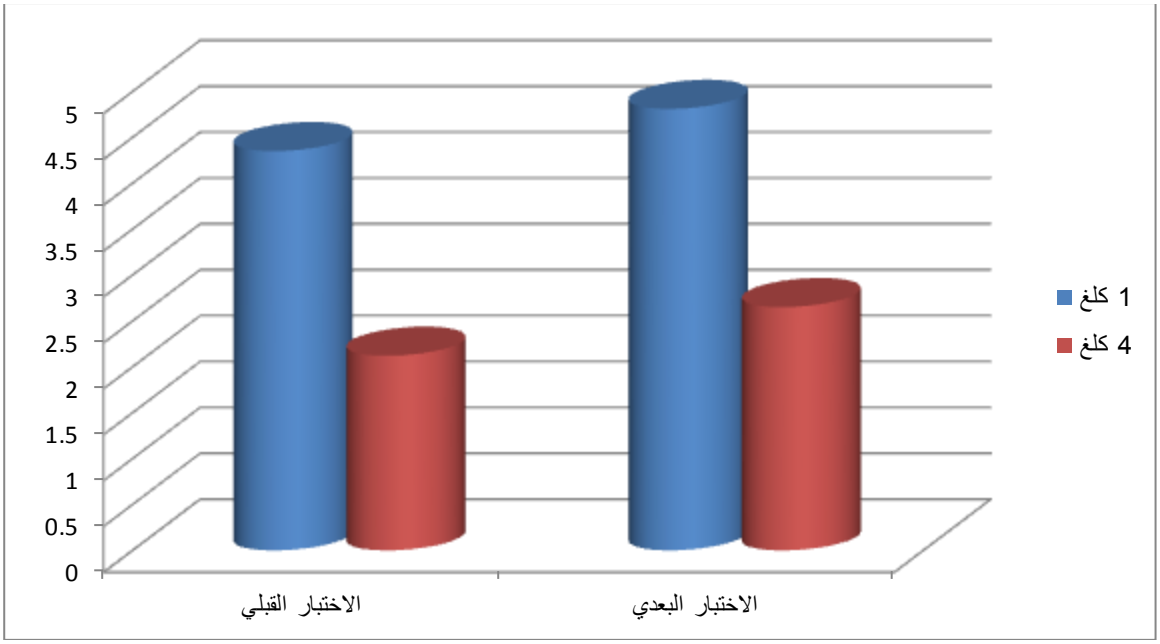
شكل رقم 02: يبين متوسطات القياس القبلي و البعدي في الاختبارات المهارية للعينة الضابطة.

يشير الرسم البياني رقم (02) الى الفروق قيم المتوسطات الحسابية في الاختبارات المهارية وكانت النتائج الخاصة بالاختبارات المهارية متقاربة بالنسبة للقياس القبلي و البعدي للعينة الضابطة حيث جاء متوسط اختبار الرمية الحرة (5.66) للاختبار القبلي ما يقابله متوسط (5.83) في الاختبار البعدي و ذلك ما ينطبق على اختبار التصويب من مناطق مختلفة التي جاءت بمتوسط (21.5) للاختبار القبلي و البعدي و بالتالي فإن نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة متقاربة في الاختبارات المهارية، ومنه نستنتج أن الفروق غير دالة احصائيا لهذه العينة التي لم تخضع لتدريبات القوة العضلية.

جدول رقم 07: يبين القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة التجريبية.

الاختبارات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1 كلغ	4.35	0.78	4.81	0.64
4 كلغ	2.12	0.31	2.65	0.66

أما بالنسبة للنتائج الخاصة بالاختبارات البدنية فقد جاءت متباعدة نوعا ما بالنسبة للقياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية حيث جاء متوسط اختبار 1 كلغ (4.35) للاختبار القبلي ما يقابله متوسط (4.81) في الاختبار البعدي و ذلك ما ينطبق على اختبار 4 كلغ التي جاءت بمتوسط (2.12) للاختبار القبلي و (2.65) للاختبار البعدي و بالتالي فإن نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية متباعدة في الاختبارات البدنية.



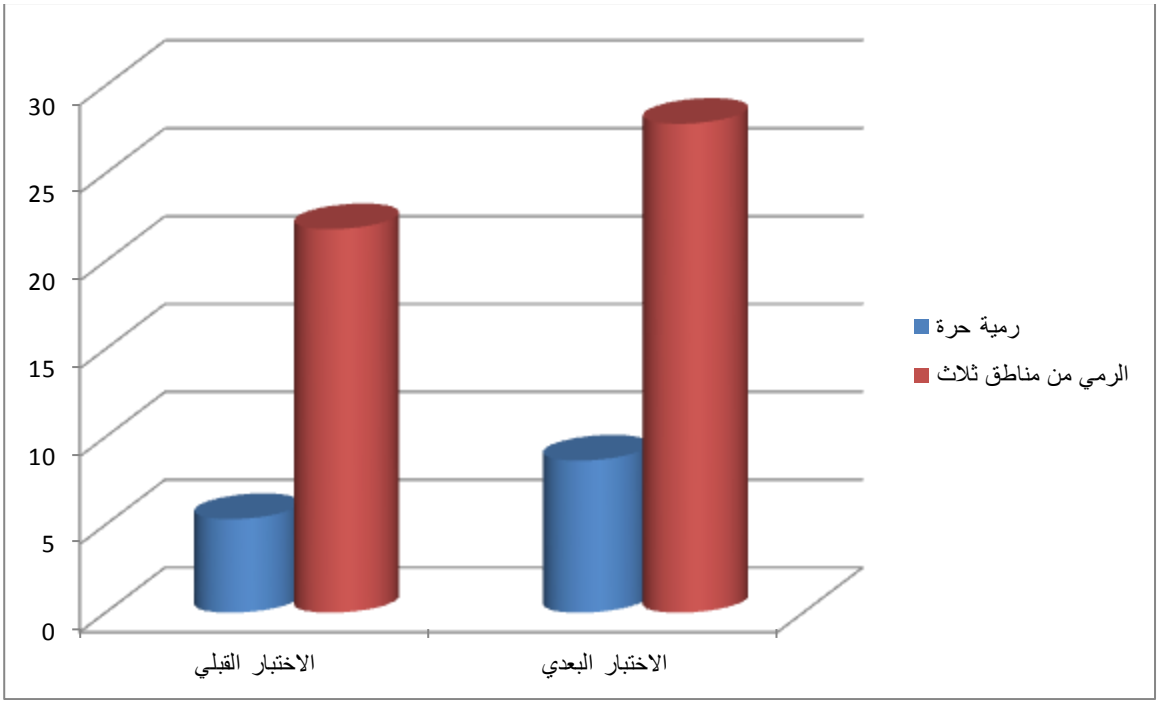
شكل رقم 03: يبين متوسطات القياس القبلي و البعدي في الاختبارات البدنية للعينة التجريبية.

يشير الرسم البياني رقم (03) الى الفروق في المتوسطات الحسابية للقياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية حيث كانت النتائج الخاصة بالاختبارات البدنية متباعدة نوعا ما بالنسبة للقياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية حيث جاء متوسط اختبار 1 كلغ (4.35) للاختبار القبلي ما يقابله متوسط (4.81) في الاختبار البعدي و ذلك ما ينطبق على اختبار 4 كلغ التي جاءت بمتوسط (2.12) للاختبار القبلي و (2.65) للاختبار البعدي و بالتالي فإن نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية متباعدة في الاختبارات البدنية ، وهذا راجع الى تدريبات القوة العضلية التي خضعت لها العينة وكانت الفروق دالة احصائيا ومنه نستنتج ان التدريبات اثرت في تحسين النتائج.

جدول رقم 08: يبين القياس القبلي و البعدي في الاختبارات المهارية للعينة التجريبية.

الاختبارات المهارية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
رمية حرة	5.33	1.21	8.66	1.03
التصويب من مناطق ثلاث يمين، وسط، يسار	21.83	2.92	27.83	1.47

كما أن النتائج الخاصة بالاختبارات المهارية جاءت كذلك متباعدة بالنسبة للقياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية حيث جاء متوسط اختبار الرمية الحرة (5.33) للاختبار القبلي ما يقابله متوسط (8.66) في الاختبار البعدي و ذلك ما ينطبق على اختبار التصويب من مناطق مختلفة التي جاءت بمتوسط (21.83) للاختبار القبلي و (27.83)للاختبار البعدي و بالتالي فإن نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة متباعدة في الاختبارات المهارية و بالتالي نلاحظ ان التدريب أعطى ثماره و جعل أفراد العينة التجريبية يتطورون في الأداء المهاري الخاص بالرمية الحرة و تسديد كرة السلة من مناطق مختلفة.



شكل رقم 04: يبين متوسطات القياس القبلي و البعدي في الاختبارات المهارية للعينة التجريبية.

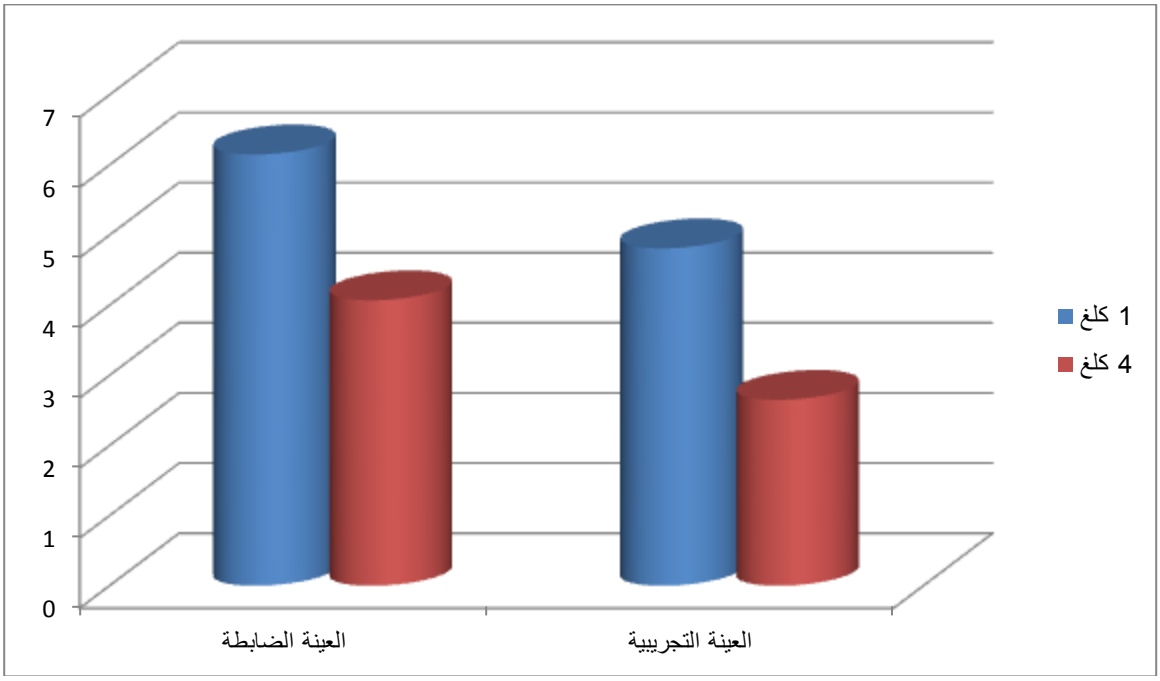
يشير الرسم البياني رقم (04) الى الفروق في المتوسطات الحسابية للقياس القبلي والبعدي للاختبارات المهارية للعينة التجريبية حيث جاءت النتائج متباعدة بالنسبة للقياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية حيث بلغ متوسط اختبار الرمية الحرة (5.33) للاختبار القبلي ما يقابله متوسط (8.66) في الاختبار البعدي و ذلك ما ينطبق على اختبار التصويب من مناطق مختلفة التي جاءت بمتوسط (21.83) للاختبار القبلي و (27.83)للاختبار البعدي و بالتالي فإن نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينة

الضابطة متباعدة في الاختبارات المهارية و بالتالي نلاحظ ان التدريب أعطى ثماره و جعل أفراد العينة التجريبية يتطورون في الأداء المهاري الخاص بالرمية الحرة و تسديد كرة السلة من مناطق مختلفة.

جدول رقم 09: يبين القياس البعدي في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة و التجريبية.

الاختبارات البدنية	العينة الضابطة		العينة التجريبية	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1 كلغ	6.15	0.31	4.81	0.64
4 كلغ	4.07	0.61	2.65	0.66

أما بالنسبة للنتائج الخاصة بالاختبارات البدنية فقد جاءت متباعدة أيضا بالنسبة للقياس البعدي للعينة الضابطة و التجريبية حيث جاء متوسط اختبار 1 كلغ (6.15) للعينة الضابطة ما يقابله متوسط (4.81) في الاختبار البعدي للعينة التجريبية و ذلك ما ينطبق على اختبار 4 كلغ التي جاءت بمتوسط (4.07) للاختبار البعدي للعينة الضابطة و (2.65) للاختبار البعدي للعينة التجريبية و بالتالي فإن نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية متباعدة في الاختبارات البدنية.



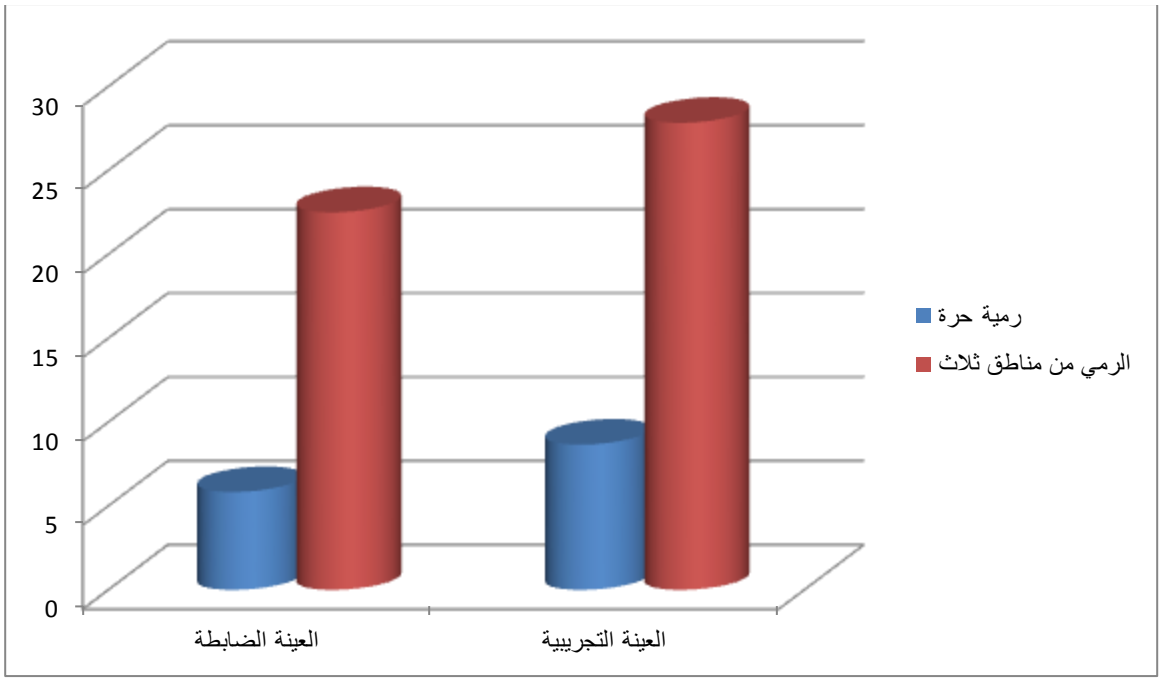
شكل رقم 05: يبين متوسطات القياس البعدي في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة و التجريبية.

يشير الرسم البياني رقم (05) الى متوسطات الحسابية للقياس البعدي في الاختبارات البدنية للعينة الضابطة و التجريبية وجاءت النتائج الخاصة بالاختبارات البدنية متباعدة أيضا بالنسبة للقياس البعدي للعينة الضابطة و التجريبية حيث جاء متوسط اختبار 1 كلغ (6.15) للعينة الضابطة ما يقابله متوسط (4.81) في الاختبار البعدي للعينة التجريبية و ذلك ما ينطبق على اختبار 4 كلغ التي جاءت بمتوسط (4.07) للاختبار البعدي للعينة الضابطة و (2.65) للاختبار البعدي للعينة التجريبية و بالتالي فإن نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية متباعدة في الاختبارات البدنية بوجود فروق ذات دلالة احصائية.

جدول رقم 10: يبين القياس البعدي في الاختبارات المهارية للعينة الضابطة و التجريبية.

الاختبارات المهارية	العينة الضابطة		العينة التجريبية	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
رمية حرة	5.83	0.75	8.66	1.03
التصويب من مناطق ثلاث يمين، وسط، يسار	22.50	2.16	27.83	1.47

كما أن النتائج الخاصة بالاختبارات المهارية جاءت كذلك متباعدة بالنسبة للقياس البعدي للعينة الضابطة و التجريبية حيث جاء متوسط اختبار الرمية الحرة (5.83) للاختبار البعدي للعينة الضابطة ما يقابله متوسط (8.66) في الاختبار البعدي للعينة التجريبية و ذلك ما ينطبق على اختبار التصويب من مناطق مختلفة التي جاءت بمتوسط (22.50) للعينة الضابطة و (27.83) للاختبار البعدي للعينة التجريبية و بالتالي فإن نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية متفاوتة في الاختبارات المهارية.



شكل رقم 06: يبين متوسطات القياس البعدي في الاختبارات المهارية للعينة الضابطة و التجريبية.

يشير الرسم البياني رقم (06) الى الفروق قيم المتوسطات الحسابية للقياس البعدي في الاختبارات المهارية للعينة الضابطة والتجريبية حيث كانت النتائج الخاصة بالاختبارات المهارية متباعدة بالنسبة للقياس البعدي للعينة الضابطة و التجريبية حيث جاء متوسط اختبار الرمية الحرة (5.83) للاختبار البعدي للعينة الضابطة ما يقابله متوسط (8.66) في الاختبار البعدي للعينة التجريبية و ذلك ما ينطبق على اختبار التصويب من مناطق مختلفة التي جاءت بمتوسط (22.50) للعينة الضابطة و (27.83) للاختبار البعدي للعينة التجريبية و بالتالي فإن نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية متفاوتة في الاختبارات المهارية مع وجود فروق ذات دلالة احصائية

مما يدل على أن تدريبات القوة العضلية اثرت بشكل واضح على العينة التجريبية التي كانت نتائج التصويب لديها جيدة.

اختبار الفرضيات:

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للقوة العضلية و دقة التصويب للعينة التجريبية.

و يمكن تقسيم هذه الفرضية إلى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس القبلي و البعدي لاختبارات 1 كلغ للعينة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس القبلي و البعدي لاختبارات 4 كلغ للعينة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس القبلي و البعدي لاختبارات الرمية الحرة للعينة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس القبلي و البعدي لاختبارات الرمي من مناطق ثلاث للعينة التجريبية.

و للتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم معالجته إحصائيا، و ذلك باستخدام اختبـار "ت" (T-test) لحساب دلالة الفروق بين متوسطين لمجموعة البحث، و ذلك كما هو مبين في الجدول رقم (11) أدناه.

جدول رقم (11): يبين اختبار (T-test) لاختبارات 1 كلغ للعينة التجريبية حسب القياس القبلي

العينة التجريبية	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة Sig
القياس القبلي	06	4.35	0.78	5	4.016	الفرق دال	0.05
القياس البعدي		4.81	0.64				

بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للعينة التجريبية (4.35) بانحراف معياري مقداره (0.78) فيما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (4.81) بانحراف معياري (0.64) و بلغت درجة الحرية 5، فيما جاءت قيمة "ت" 4.016 عند مستوى معنوية 0.05 و الذي هو دال إحصائيا.

و بناءا على ما سبق فإننا نقبل الفرض: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس القبلي و البعدي لاختبارات 1 كلغ للعينة التجريبية.

جدول رقم (12): يبين اختبار (T-test) لاختبارات 4 كلغ للعينة التجريبية حسب القياس القبلي.

العينة التجريبية	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة Sig
القياس القبلي	06	2.12	0.31	5	2.618	الفرق دال	0.05
القياس البعدي		2.65	0.66				

بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للعينة التجريبية في اختبار 4 كلغ (2.12) بانحراف معياري مقداره (0.31) فيما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (2.65) بانحراف معياري (0.66) و بلغت درجة الحرية 5، فيما جاءت قيمة "ت" 2.618عند مستوى الدلالة 0.05 و الذي هو دال إحصائيا.

و بناءا على ما سبق فإننا نقبل الفرض: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس القبلي و البعدي لاختبارات 4 كلغ للعينة التجريبية.

جدول رقم (13): يبين اختبار (T-test) لاختبارات رمية الحرة للعينة التجريبية حسب القياس القبلي.

العينة التجريبية	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة Sig
القياس القبلي	06	5.33	1.21	10	9.99	دال	0.0001
القياس البعدي		8.66	1.03				

بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للعينة التجريبية في اختبار الرمية الحرة (5.33) بانحراف معياري مقداره (1.21) فيما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (8.66) بانحراف معياري (1.03) و بلغت درجة الحرية 5، فيما جاءت قيمة "ت" 9.99 عند مستوى الدلالة 0.0001 و الذي هو دال إحصائيا.

و بناءا على ما سبق فإننا نقبل الفرض البديل: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس القبلي و البعدي لاختبارات رمية حرة للعينة التجريبية. و هي لصالح العينة التجريبية.

جدول رقم (14): يبين اختبار (T-test) لاختبارات التصويب من مناطق ثلاث للعينة التجريبية حسب القياس القبلي.

العينة التجريبية	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة Sig
القياس القبلي	06	21.83	2.92	5	8.784	دال	0.0001
القياس البعدي		27.83	1.47				

بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي للعينة التجريبية في اختبار التصويب من مناطق ثلاث (21.83) بانحراف معياري مقداره (2.92) فيما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (27.83) بانحراف معياري (1.47) و بلغت درجة الحرية 5، فيما جاءت قيمة "ت" 8.784 عند مستوى معنوية 0.0001 و الذي هو دال إحصائيا.

و بناءا على ما سبق فإننا نقبل الفرض البديل: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس القبلي و البعدي لاختبارات الرمي من مناطق ثلاث للعينة التجريبية. و هي لصالح العينة التجريبية.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي للقوة العضلية و دقة التصويب باختلاف العينة الضابطة و التجريبية. و يمكن تقسيم هذه الفرضية إلى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لاختبارات 1 كلغ للعينة الضابطة و التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لاختبارات 4 كلغ للعينة الضابطة و التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لاختبارات الرمية الحرة للعينة الضابطة و التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لاختبارات الرمي من مناطق ثلاث للعينة الضابطة و التجريبية.

جدول رقم (15): يبين اختبار (T-test) لاختبارات 1 كلغ للقياس البعدي حسب العينة.

القياس البعدي	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة sig
العينة الضابطة	06	6.15	0.31	10	4.966	دال	0.001
العينة التجريبية	06	4.81	0.64				

بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينة الضابطة (6.15) بانحراف معياري مقداره (0.31) فيما بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في القياس البعدي (4.81) بانحراف معياري (0.64) و بلغت درجة الحرية 10، فيما جاءت قيمة "ت" 4.966 عند مستوى الدلالة 0.001 و الذي هو دال إحصائيا.

و بناءا على ما سبق فإننا نقبل الفرض البديل و بالتالي نقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لاختبارات 1 كلغ باختلاف العينة الضابطة و التجريبية.

جدول رقم (16): يبين اختبار (T-test) لاختبارات 4 كلغ للقياس البعدي حسب العينة.

القياس البعدي	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة sig
العينة الضابطة	06	4.07	0.61	10	3.533	دال	0.01
العينة التجريبية	06	2.65	0.66				

بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينة الضابطة في اختبار 4 كلغ (4.07) بانحراف معياري مقداره (0.61) فيما بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في القياس البعدي (2.65) بانحراف معياري (0.66) و بلغت درجة الحرية 10، فيما جاءت قيمة "ت" 3.533 عند مستوى معنوية 0.01 و الذي هو دال إحصائيا.

و بناءا على ما سبق فإننا نقبل الفرض البديل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لاختبارات 4 كلغ باختلاف العينة الضابطة و التجريبية.

جدول رقم (17): يبين اختبار (T-test) لاختبارات رمية حرة للقياس البعدي حسب العينة.

القياس البعدي	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى الدلالة sig
العينة الضابطة	06	5.83	0.75	10	4.966	دال	0.001
العينة التجريبية	06	8.66	1.03				

بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينة الضابطة في اختبار رمية حرة (5.83) بانحراف معياري مقداره (0.75) فيما بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في القياس البعدي (8.66) بانحراف معياري (1.03) و بلغت درجة الحرية 10، فيما جاءت قيمة "ت" 4.966 عند مستوى معنوية 0.001 و الذي هو دال إحصائيا.

و بناءا على ما سبق فإننا نقبل الفرض البديل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لاختبارات رمية حرة باختلاف العينة الضابطة و التجريبية.

جدول رقم (18): يبين اختبار (T-test) لاختبارات التصويب من مناطق ثلاث للقياس البعدي حسب العينة.

القياس البعدي	عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة	مستوى المعنوية sig
العينة الضابطة	06	22.50	2.16	10	4.561	دال	0.01
العينة التجريبية	06	27.83	1.47				

بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينة الضابطة في اختبار التصويب من مناطق ثلاث (22.50) بانحراف معياري مقداره (2.16) فيما بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في القياس البعدي (27.83) بانحراف معياري (1.47) و بلغت درجة الحرية 10، فيما جاءت قيمة "ت" 4.561 عند مستوى معنوية 0.01 و الذي هو دال إحصائيا.

و بناءا على ما سبق فإننا نقبل الفرض البديل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي لاختبارات التصويب من مناطق ثلاث باختلاف العينة الضابطة و التجريبية.

جدول رقم 19: يبين علاقة الارتباط القوة العضلية و دقة التصويب.

القوة العضلية	معامل الارتباط بيرسون	قيمة المعنوية
دقة التصويب	0.88	0.00

بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.88 عند قيمة معنوية 0.00 لاختبارات العينة التجريبية و الذي هو دال إحصائيا لأن ($\alpha \geq 0.05$)، و بناءا على ما سبق نقبل الفرض البديل الذي ينص على أنه: توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين القوة العضلية للأطراف العليا و دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

بما ان قيمة معامل الارتباط موجبة فان طبيعة العلاقة طردية و عليه فكلما زادت تدريبات القوة العضلية للأطراف العليا زادت دقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

مناقشة نتائج الدراسة:

في إطار موضوع بحثنا هذا والذي يتطرق إلى "دراسة تأثير تدريبات قوة العضلية للأطراف العليا وعلاقتها بدقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ".

ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء الاختبارات التقنية (المهارية) التي شملت (اختبار تصويب الرمية الحرة، اختبار تصويب من المناطق الثلاث) والاختبارات البدنية(رمي الكرة الطبية 1 كغ، واختبار رمي الكرة الطبية 4 كغ) لقياس قوة الأطراف العليا وكذلك فعالية التسديد والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجدول من 02 إلى 19، والتي من خلالها سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة، كما سنقوم باستعمال التحليل الإحصائي لهذه الأخيرة، وذلك من أجل إبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

فما قد حققته المجموعة التجريبية في اختبارات قوة الذراعين (اختبار رمي الكرة الطبية 1كغ،) بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي لرمي كرة الطبية 1 كغ لأقصى مسافة على نتيجة 4.35م كمتوسط حسابي، وفي الاختبار البعدي على نتيجة 4.81م كمتوسط حسابي لوجود فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة (4.016)، كما حصلت

مع المجموعة الشاهدة التي تبدو نتائجها منعدمة الدلالة في كل من الاختبارين، فقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية لاختبارات دفع الكرة الطبية 1كغ تدل على ارتفاع في النتيجة و إحداث فروق معنوية دالة ، وكذلك نتيجة 4.07 م كمتوسط حسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي لدفع كرة طبية 4 كغ ونتيجة 2.65 م كمتوسط حسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي مع إحداث فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة (2.618)، وبالتالي فالتحسن دال معنويا للمجموعة التجريبية وعكس للمجموعة الشاهدة في اختبار قوة الاطراف العليا يجعلنا نقول بأن الوحدات التدريبية المدمجة لتنمية قوة الاطراف العليا قد أبدت نوعا من النجاعة كما أن صفة القوة مهمة والتي وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه لامب Lamp (1987) إلى أن إتباع المبادئ الخاصة للتدريب بالأثقال من حيث تقنين الأحمال التدريبية يؤدي إلى زيادة القوة العضلية والمرونة لدى الأفراد ومن ثم تتحسن نتائج في اختبارات القوة العضلية، كما أن التدريب بالأثقال أكثر فاعلية في تحقيق غرض تنمية القدرة العضلية. **(Lamp,D1987 p 275)**

هذا ما يجعلنا نعمل على هذا المنوال بإدماج الوحدات التدريبية التي تم اقتراحها على شكل تمارين مدمجة أثناء الحصص التدريبية بمعدل وحدتين في كل حصة بلغ وقتها الإجمالي 20 دقيقة كان الهدف منها تطوير صفة قوة الاطراف العليا لدى المجموعة

التجريبية الخاضعة لهذه الوحدات والتي أبدت فروق معنوية دالة إحصائيا، عكس نظيراتها في المجموعة الشاهدة التي سجلت تحسنا طفيفا لكنه غير كاف لإحداث فروق دالة وهذا لعدم استفادتها من الوحدات التدريبية المدمجة، هذه النتائج المحصل عليها في اختبارات قوة الاطراف العليا أدت إلى الحصول على نتائج مصاحبة لها في اختباري التصويب (تصويب الرمية الحرة، اختبار تصويب من المناطق الثلاث)، والتي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية ففي اختبار تصويب الرمية الحرة حصلت المجموعة على نتيجة 5.33 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي، ونتيجة 8.66 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي بإحداث فرق معنوي دال لصالح (ت) المحسوبة (9.99) كما حصلت في الاختبار القبلي لاختبار تصويب من المناطق الثلاث على نتيجة 21.83 نقطة كمتوسط حسابي، وفي الاختبار البعدي على نتيجة 27.83 نقطة كمتوسط حسابي، لتحدث فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة (8.784) ، في حين المجموعة الشاهدة في اختبار البعدي للرمية الحرة تحصلت على 5.83 كمتوسط حسابي دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة (5.430)، كما حصلت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتصويب من المناطق الثلاث على نتيجة 22.50 نقطة كمتوسط حسابي، وتحصلت المجموعة

التجريبية على 27.83 مع إحداث فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة (4.985)، هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في اختباري التصويب، وبالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختبارات قوة الاطراف العليا التي سبق ذكرها، يتضح لنا وجود علاقة طردية بين قوة الاطراف العليا وفعالية التصويب بدليل أنه كانت النتائج إيجابية بالنسبة للمجموعة التجريبية مما يؤكد صحة الفرضية الثالثة وهذا يتفق مع ليلى زهران"يجب أن يسير الإعداد البدني جنباً إلى جنب مع الإعداد المهاري (الحركي) ، إذ أن الغرض البنائي والغرض الحركي للتمرينات الأساسية هما وحدة واحدة".(زهران ، 1982، 40)

وكذلك يتفق مع مدحت صالح الذي توصل الى"إن تدريبات الأثقال لها دور هام وأساسي في تنمية أنواع القوة وهذا ما يتطلبه الأداء المهاري بكرة السلة لذا فهو يساهم في تطويره."

والعكس عند نظيرتها مما يدل على أن قوة الاطراف العليا تلعب دورا هاما في تحديد فعالية التصويب نحو السلة في كرة السلة على الكراسي المتحركة وهذا ما اكده مصطفى زيدان بأن الإعداد البدني للاعب كرة السلة يجب أن يركز فيه على البناء القوي للمجموعات العضلية المشاركة في الأداء المهاري حتى يتمكن اللاعب من أداء المهارة بالشكل الفني الصحيح وبالتوافق العضلي العصبي وبأقل جهد ممكن أي إن أداء المهارة يؤدي في العضلة المسؤولة أو المطلوبة، و اوضح ليني –LENNY إن تدريب القوة

العضلية يساعد على تطوير الحالة الذهنية والبدنية ويساعد أيضا على تنمية ثقة اللاعب بنفسه وينمي الأداء المهاري الهجومي والدفاعي للاعبي كرة السلة.(lenny 1994-p119) ، وهي الفرضية الثانية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للقوة العضلية و دقة التصويب باحتلاف العينة الضابطة والتجريبية ، والتي تم إثباتها عن طريق النتائج المتحصل عليها نفس الشيء ينطبق على صحة الفرضية الأولى التي تنص على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي للقوة العضلية ودقة التصويب للعينة التجريبية التي تخضع للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير قوة الاطراف العليا.

وهذا ما يتفق مع دراسة السابقة بعنوان:تأثير تمرينات خاصة في تطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا ودقة أداء المناولة الطويلة من فوق الكتف للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة التي توصل من خلالها الى:للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا و لتطور القدرة الانفجارية للأطراف العليا تأثير ايجابي في تطور دقة أداء المناولة الطويلة من فوق الكتف بكرة السلة على الكراسي المتحركة.

الاستنتاجات والتوصيات:

1-الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثان من خلال التجربة الميدانية الرئيسة على أفراد عينة البحث التجريبية ونتيجة استخدامهما الوسائل الإحصائية الملائمة تمكن الباحثان من التوصل إلى مايأتي:

1-وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية ولصالح ألبعدي في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

2-إن لتدريبات القوة العضلية تأثير ايجابي في تطوير مستوى دقة التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

3-إن لتدريبات القوة العضلية تأثير ايجابي في تطوير دقة أداء التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

4-إن لتدريبات القوة العضلية تأثير ايجابي في تطوير سرعة أداء التصويب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

2 -التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي حصل عليها الباحثان عن طريق إجراءات بحثية ميدانية يوصيا بالتوصيات الآتية :

1-ضرورة تطبيق مفردات تدريبات القوة العضلية في المناهج التدريبية على لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بعد أن تأكد إن النتائج كانت ايجابية مهاريا وبدنيا.

2-استخدام تدريبات القوة العضلية التي استخدمها الباحث في تطوير التصويب (رمية حرة ، مختلف الاماكن) للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة للنتائج الجيدة التي ظهرت في البحث.

3-تعميم مفردات تدريبات القوة العضلية المقترحة على المدربين العاملين في حقل الاختصاص لتطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

4-التركيز على التمارين المشابهة للمنافسة لتأثيرها الكبير في تطوير مستوى الأداء للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

5-إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة لذوي الاحتياجات الخاصة و في رياضات أخرى.

6-التأكيد على مرحلة الإعداد البدني الخاص عند تنفيذ تدريبات القوة العضلية مع التأكيد على احتوائها على مفردات اللياقة الخاصة بكرة السلة على الكراسي المتحركة والعمل على تطويرها.

7-إعداد منهج تدريبي لذوي الاحتياجات الخاصة في مختلف الرياضات للمقعدين على الكراسي.

خاتمة

خاتمـــــة

لقد كانت الدراسة الحالية تسعى الى معرفة أثر صفة بدنية ألا وهي "القوة العضلية" على مهارة مهمة جدا في كرة السلة على الكراسي المتحركة ألا وهي "دقة التصويب"، بحيث كانت السعي لمعرفة حقيقة المشكلة المطروحة،وقد توصل البحث نوعا ما بشقه النظري الى الالمام بكل ما يتعلق بالمفاهيم والتعاريف والنظريات المحيطة بمتغيرات البحث، والتطبيقي الذي اعتمد على المنهج الشبه التجريبي الملائم لمثل هذه الدراسات الى أنه يوجد أثر لتدريبات القوة للأطراف العليا وعلاقتها بدقة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، وهذا نتيجة استخدام تدريبات أدت الى تحسين صفة القوة العضلية، والتي بدورها أدت الى تحسين مهارة دقة التصويب في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

وقد كانت النتائج المحققة في الدراسة التطبيقية التي قام بها الباحثان على العينة التجريبية تؤكد أنه من الممكن ادراج تمارين وبرامج تدريبية للقوة العضلية في تحسين دقة التصويب في كرة السلة على الكراسي المتحركة، وهذا نتيجة التحسن الظاهر من خلال الاختبارات الاحصائية التي دلت على انه توجد علاقة طردية بين تدريبات القوة العضلية ودقة التصويب.

ان هذه الدراسة سوف تشكل بداية لبحوث علمية أخرى، وتضاف الى الرصيد المعرفي (النظري والتطبيقي) وتكون خلفية ينطلق منها الباحثون وخاصة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال تدريبات الصفات البدنية وعلاقتها في تطوير المهارات الاساسية الخاصة بكل رياضة.

المصادر و المراجع

أولا : المراجع باللغة العربية:

1- الكتـــــب

1-أمر الله البساطي : 1998 ، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته, الإسكندرية, الناشر للمعارف ، جلال جزي وشركاءه.

2-بوحوش، عمار، والدنينات، محمد .(1995) .مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث .الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.

3-جمال صبري فرج ونعيم عبد الحسين (2007):كرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين: ، ط1، دار دجلة،عمان/ الأردن.

4-حسانين محمد صبحي؛1996، القياس والتقويم في التربية الرياضية .

5-حنفي محمود مختار: 1980 ، مدرب كرة القدم , القاهرة ، دار الفكر العربي.

6-راتب أسامة كامل،1989، قلق المنافسة ، دار الفكر العربي.

7-رعد، محمد عبد ربه .(2010) .الرياضات الكروية .عمان .الأردن :الجنادرية للنشر والتوزيع.

8-ريسان خريبط مجيد ؛1989،موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية ، ج1 :البصرة ، مطابع التعليم العالي.

9-ريسان خريبط ومؤيد عبدالله : التمارين الفردية بكرة السلة ، مترجم ، موصل ، مطابع التعليم العالي، 1990،ص25 .

10- ريسان، خريبط مجيد .(2008) .التحليل الحركي للتصويب في كرة السلة . عمان .الأردن :الدار العلمية الدولية للنشر.

11- زيدان، مصطفى محمد، ورمضان، جمال موسى.(2006) .ط .3 تعليم ناشئ كرة السلة .القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.

12- زيدان، مصطفى محمد، ورمضان، جمال موسى .(2007) .تعليم ناشئ كرة السلة.ط .4 القاهرة .مصر: دار الفكر العربي.

13- سلامة بهاء الدين إبراهيم: 2000 ،فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم) ، ط1 ، مدينة نصر ،دار الفكر العربي.

14- السيد عبد المقصود : 1997 ، نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.

15- صبحي حسانين، احمد كسرى معاني:1998،موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . ط .1 مركز الكتاب للنشر .القاهرة.

16- صبحي محمد حسين: 1995 ، القياس والتقديم في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي.

17- عادل تركي حسن : 2009 ، مبادئ التدريب الرياضي ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم

18- فرج جمال صبري،عبد المحسن نعيم:2012الاعداد البدني والمهاري للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

19- قاسم المندلاوي وآخرون: 1989الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية،مطبعة التعليم العالي

20- قاسم حسن حسين : 1997 ، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة . الطبعة الأولى ، دار الفكر لطباعة و النشر و التوزيع

21- كاظم جابر أمير : 1999 ،الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط2 ، الكويت، منشورات ذات السلاسل.

22- كاظم،أحمد:2008،الشعور بمركب نقص وأسبابه،ط1،دار الفكر العربي،القاهرة.

23- كمال جميل الربضي : 2004 ، التدريب الراضي للقرن الواحد والعشرين ، ط2 ، الجامعة الإسكندرية.

24- محجوب، وجيه .(1998) .علم الحركة والتعلم الحركي .الموصل.العراق :دار الكتاب للطباعة والنشر.

25- محفوظ جودة:2008، التحليل الإحصائي الأساسي باستخدام (SPSS)،دار وائل للنشر والتوزيع، عمان – الأردن- الطبعة الأولى.

26- محمد عبد الرحيم اسماعيل : 2009 ، تدريب القوة العضلية في كرة السلة ، الاسكندرية ، منشأة المعارف، مطبعة الجلال.

27- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : 1984، القياس في كرة السلة, القاهرة,ط1،دار الفكر العربي.

28- مروان عبد المجيد ابراهيم : 2002 ، التصنيف الطبي والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة . دار الثقافة والدار العلمية للنشر والتوزيع.

29- مروان عبد المجيد إبراهيم :2002 ، كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الإعاقة ، ط 1، عمان ، دار العلمية و دار الثقافة.

30- مروان عبد المجيد: 1997 ،الالعاب الرياضية للمعوقين.ط1. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

31- مروان، عبد المجيد .(2000) .أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . عمان.الأردن :مؤسسة الوراق للنشر.

32- مفتي إبراهيم حماد : 1998 ، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط ،تطبيق ,قيادة) ، القاهرة ، دار الفكر العربي .

33- مفتي ابراهيم حماد : 2001 ، التدريب الرياضي الحديث :تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة ،دار الفكر العربي.

34- هاشم، ياسر حسن .(2011) .تمرينات خاصة لتطوير الأداء الحركي والمهاري للاعبين في كرة القدم. عمان .الأردن:مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

2- المجـــلات :

1- صبري، خنساء: (2011).أثر الألوان في دقة التصويب لكرة السلة مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية،مجلة التربية الرياضية،11(3)101

3- الرسائل الجامعية :

1-دراسة كواسح نذير:2012، أثر التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة لفريق مدرسي.

2-دراسة عمريو زهير:2004، التحضير النفسي وأثاره على المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

3-دراسة أحمد عامر محمد علي، ماهر عبد الله سلمان، ناجي مطشر عزت:2015، تأثير تمرينات خاصة في تطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا ودقة أداء المناولة الطويلة من فوق الكتف للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.

4-دراسة ابتهال خوالدة:أثر بعض المتغيرات الزمنية والميكانيكية على التصويب الناجح للرمية الحرة في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة.

ثانيا : المراجع باللغة الاجنبية :

1- Bompa.T udor(1999) : Bompa,Tudor o.: Periodization Training For Sport human Kinetacs. Champaign 11.

2- Hara(1977) : Trainingslehre,Sportverlag, Berlin.

3- Lamp,D1987: physiology of Exercise respose and adaptation 2nd . ed Mamillan publishing co , Inc , Now York

4- Lenny wilkens (1994)condition the NBA way , new York

mark Jarvis - Gbwba snr s&c(2007) : GB Wheelchair Basketball Strength & Conditioning Philosophy Document - V. 1.0.

الملاحق

الملحق (1)

نماذج للوحدات التدريبية التي طبقت على عينة البحث خلال التدريب(تدريبات القوة العضلية).

الأسبوع الأول

الوحدة الأولى

رقم التمرين	اسم التمرين	حجم التمرين	الشدة	مدة الراحة	الملاحظات
1	بنج بريس	30كغم×6×3	%75	5:1	لمدة 4 أسابيع
2	رمي كرة طبية زنة 2 كغم	2كغم×5×3 أمام الصدر	%80	=	
3	نشر الذارعين من الجانبين أمام الصدر بالدنبلص	2كغم×5×3	%50	=	
4	بطن	3×15	%70	=	
5	تمرينات ارتخاء وتدليك	5 د	-		

ثم القيام بتمارين التصويب ناحية السلة ومن مختلف الاماكن(مهارة التصويب).

ت	المهارة	التمرين
1	التصويب من الثبات	أ-اجراء الرمية الحرة من الثبات (10) محاولات
		ب-اجراء الرمية الحرة من الثبات (20) محاولة
2	التصويب من المناطق(وسط،يمين،يسار)	أ- اجراء التصويب من مختلف الاماكن(3) و (10) محاولات
		ب-اجراء التصويب من المناطق(3) و (5)محاولات

الوحدة الثانية

إحماء عام، بالثقل وتكتيك مطاولة رمي

رقم التمرين	اسم التمرين	حجم التمرين	الشدة	مدة الراحة	الملاحظات
1	رمي كرة زنة 1 غم	8مرة×2	%90	5:1	لمدة 4 أسابيع
2	تمرين رمي قضيب حديد وزن (2) كيلو غرام كأداة مساعد	8مرة×2	%85-80	3:1	
3	تمرين رمي أدوات اقل مثل استخدام قضيب حديد وزن (750) غرام كأداة مساعد	8مرة×2	%80-75	2:1	
4	استخدام الأشرطة المطاطية سحب	8مرة×1	%90	1:5	
5	بطن	2×20	%70	2:1	

ثم القيام بانواع التصويب من مختلف الأماكن وكذلك القيام بالتصويب من مكان الرمية الحرة .

ت	المهارة	التمرين
1	التصويب من الثبات	أ-اجراء الرمية الحرة من الثبات (10) محاولات
		ب-اجراء الرمية الحرة من الثبات (20) محاولة
2	التصويب من المناطق(وسط،يمين،يسار)	أ- اجراء التصويب من مختلف الاماكن(3) و (10) محاولات
		ب-اجراء التصويب من المناطق(3) و (5)محاولات

نموذج وحدة تعليمية

الهدف / تعلم مهارة التصويب من الرمية الحرة الوقت/ 60 د

القسم	الوقت	التفاصيل	التكرار	الملاحظات
التحضيري	10د	جري خفيف بالكراسي مع القيام بالتمريرات العشر.		
الرئيسي	5د	عرض وشرح كيفية التنفيذ لمهارة التهديف من الرمية الحرة		
	40	تعلم , ممارسة , تصحيح الأخطاء		
		1- يقف اللاعبين في صف واحد عند قوس الرمية الحرة ومعهم كرات ويقف لاعب واحد أسفل السلة بدون كرة يتقدم اللاعب الأول إلى خط الرمية الحرة ويصوب نحو السلة بينما يتابع اللاعب الموجود أسفل السلة الكرة ليتبادل اللاعبين مراكزهم وهكذا.	5م	
		2- يقف اللاعبين في صف واحد عند قوس الرمية الحرة ويقف لاعبين أسفل السلة احدهم على جهة اليمين والأخر على جهة اليسار ومعهم كرات يستلم اللاعب الأول من الصف الكرات من اللاعبين أسفل السلة بالتعاقب ليصوب مرتين بعدها يتم تغيير المراكز وهكذا بقية اللاعبين.	5م	
		3- يقف اللاعبين في صفين (ا,ب) عند قوس الرمية الحرة الصف (ا) على الجهة اليمنى بدون كرات, الصف (ب) من جهة اليسار ومعهم كرات ويقف لاعب (1) أسفل السلة, يتقدم اللاعب الأول من (ا) لاستلام مناولة من اللاعب في الصف (ب) ليصوب من خط الرمية الحرة يتابع اللاعب (1) الكرة ليقف خلف الصف (ب) ولاعب (ب) خلف الصف (ا) واللاعب المهدف يأخذ مكان اللاعب (1) وهكذا	5م	
		4- يقف اللاعبين في صفين (ا,ب) (ا) عند قوس الرمية الحرة بدون كرات,(ب) خلف الخط النهائي للملعب ومعهم كرات يتقدم اللاعب من (ا) إلى خط الرمية الحرة ليستلم مناولة مرتدة من اللاعب في (ب) ليصوب نحو السلة ويتابع الكرة ليقف خلف (ب) ولاعب (ب) خلف (ا).	5م	
الختامي	5د	الرجوع الى الحالة الطبيعية و القيام بتمارين الاسترخاء.		قيام بإعطاء توجيهات

ملاحظة/ فترة الراحة بين تمرين وأخر هي (1) د.

نموذج وحدة تعليمية

الهدف / تعلم مهارة التصويب من المناطق الثلاث (يمين ، وسط ، يسار). الوقت/ 60 د

القسم	الوقت	التفاصيل	التكرار	الملاحظات
التحضيري	10د	جري خفيف بالكراسي مع القيام بالتمريرات العشر.		
الرئيسي	5د	عرض وشرح كيفية التنفيذ لمهارة التهديف من المناطق الثلاث		
	40	تعلم , ممارسة , تصحيح الأخطاء		
		1-يقف اللاعبين في صفين (ا,ب) (ا) عند الجانب الأيسر من خط الرمية الحرة بدون كرات, (ب) خلف الخط النهائي للملعب ومعهم كرات يمرر اللاعب في الصف (ب) الكرة مناولة صدرية إلى اللاعب في الصف (ا) ليصوب ثم يتابع الكرة ويقف خلف (ب) ولاعب (ب) خلف الصف (أ) وهكذا بقية اللاعبين.	5م	
		2- يقف اللاعبين في صف واحد خلف الخط النهائي للملعب ومعهم كرات يوضع كرسي أو شاخص على قوس الرمية الحرة وتوضع علامة عند الزاوية اليسرى من خط الرمية الحرة ويقف لاعب أسفل السلة.	5م	
		3- يقف اللاعبين في صفين (ا,ب) (ا)عند الحافة الجانبية للملعب معهم كرات, (ب)على الجانب الأيسر من خط الرمية الحرة بدون كرات وتوضع علامة عند الزاوية اليسرى من خط الرمية الحرة يتقدم اللاعب من (ب) ليستلم مناولة من فوق الرأس من لاعب (ا) ليصوب ثم يتابع الكرة ليقف خلف الصف (أ) ولاعب(أ) بعد أداء المناولة يقف خلف الصف (ب)ا وهكذا بقية اللاعبين.	5م	
		4- يقف اللاعبين في صف واحد عند منتصف الملعب في الجهة اليسرى ومعهم كرات ويقف لاعب واحد أسفل السلة بدون كرة توضع علامة عند الجهة اليسرى من خط الرمية الحرة يتقدم اللاعب الأول من الصف بالمحاورة وعند الوصول إلى العلامة المخصصة يصوب يتابع اللاعب أسفل السلة الكرة ويقف في نهاية الصف بينما يأخذ مكانه اللاعب المهدف وهكذا ونفس العمل على الجهة اليمنى .	5م	
الختامي	5د	الرجوع الى الحالة الطبيعية		

ملحق (2)

السادة والأساتذة الذين تمت الاستعانة بترشيح الاختبارات

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	مكان العمل
1	د.بن زيدان حسين	جامعة مستغانم
2	د.بلكبيش قادة	جامعة مستغانم
3	د.صبان عبد القادر	جامعة مستغانم
4	د.بكلي عيسى	جامعة شلف
5	د.عتوتي عبد القادر	جامعة مستغانم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

Institut d'Education Physiques et Sportives
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: النشاط البدني المكيف

مستغانم ..... 26 JAN 2017

الرقم: 46/01/2017

إلى السيد(ة): رئيس فريق كرة السلة على الكراسي المتحركة

– ولاية وهران–

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يشرف السيد رئيس قسم النشاط البدني المكيف بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب و المتمثل في السماح للطالبان:

– عدادي محمد.

– فاليت معمر.

المسجلون في السنة الثانية ماستر صحة نشاط بدني مكيف و انجاز ، السماح لهما بإجراء بحث ميداني وهدا في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر.

تقبلوا سيدي فائق عبارات الشكر و التقدير

رئيس القسم

معهد التربية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم خروبة
ع.ب 002 مستغانم – 27000 الجزائر
الهاتف: 35/36/33 10 45 (0) 213+ الفكس: 28 10 30 45 213+
البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

Institut d'Education Physiques et Sportives
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم:النشاط البدني المكيف

الرقم:462/2016/12.

مستغانم:.....

26 JAN 2017

إلى السيد(ة): رئيس فريق كرة السلة على الكراسي المتحركة

– ولاية عين تموشنت–

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يشرف السيد رئيس قسم النشاط البدني المكيف بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، أن يتقدم إلى

سيادتكم المحترمة بهذا الطلب و المتمثل في السماح لطالب:

– عدادي محمد . – فاليط معمر

المسجل في السنة الثانية ماستر صحة نشاط بدني مكيف و انجاز السماح له بإجراء بحث ميداني، و هذا في إطار

إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا سيدي فائق عبارات الشكر و التقدير

رئيس القسم

إمضاء: د. زيشي نور الدين

معهد التربية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم خروبة
ع.ب 002 مستغانم – 27000 الجزائر
الهاتف: 35/36/33 45 10 (0) 213+ الفكس: 28 10 30 45 213+
البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz