

## تأثير التدريبات التوافقية والمرونة لتطوير مهارة التميررة للاعبى كرة السلة على الكراسى المتحركة

م. م. يوسف صباح جاسم<sup>1</sup>، م. د. نبراس عبد الستار حسب<sup>2</sup>، م. م. هاجر مزهر علوان<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، ديالى، ٣٢٠٠١، العراق  
<sup>2, 3</sup> قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية بلاد الرافدين الجامعة، ديالى، ٣٢٠٠١، العراق  
 dr.nibras@bauc14.edu.iq, Nnsportmm@gmail.com, hajer@bauc14.edu.iq

### المخلص

أن الأتسان أألى الثروات لى الامم ولهذا تتسابق الدول المتحضرة الى تقديم الخدمات لأبنائها بصرف النظر عن اختلافهم وفئاتهم، وأصيح يستوي في ذلك السوي والمعاق لأن الإعاقة مشكلة تؤثر في عضد المجتمع وتؤثر سلبا على مسيرته لما تسببه من نزيف اقتصادي واجتماعي هذه مسؤولية الدولة التي يجب أن توحد كل جهود الدولة والمجتمع لحلها وتقليلها وتطبيق الأساليب الوقائية لتوفير الرعاية والتأهيل والتعليم والعمل للمعوقين بهدف عودتهم إلى المجتمع والاعتماد على إمكاناتهم وقدراتهم على استخدام قدراتهم الإبداعية ، ليصبحوا أعضاء نافعين ومنتجين في المجتمع والتخلي عن التفرقة والعزلة والتهميش ، ومفهوم القبول ورؤية الرحمة والتعاطف، يجب على الأشخاص الأصحاء دفع ضرائب على صحتهم ورفاههم وسلامتهم ، حتى لا يتدخلوا مع الأشخاص ذوي الإعاقة ليعيشوا حياة كريمة.

**الكلمات المفتاحية:** التدريبات التوافقية، المرونة، مهارة التميررة، كرة السلة، الكراسى المتحركة.

## The Effect of Coordination Exercises and Muscle Strength to Develop the Passing Skill of Wheelchair Basketball Players

Asst. Lect. Youssef Sabah Jassim<sup>1</sup>, Lect. Dr. Nebras Abdul Sattar Hasoub<sup>2</sup>, Asst. Lect. Hajar Mizhar Alwan<sup>3</sup>

College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala, Diyala, 32001, Iraq.

College of Physical Education and Sports Sciences, Alrafidain University College, Diyala, 32001, Iraq.

Nnsportmm@gmali.com, dr.nibras@bauc14.edu.iq, hajer@bauc14.edu.iq

## Abstract

The human is the most valuable abundance of countries, and for this reason, civilized countries are racing to provide services to their children regardless of their differences and groups, and it has become equal to the normal and the disabled, because disability is a problem that affects the support of society and negatively affects his career because it causes economic and social bleeding it causes, and it is a public obligation that needs to combine all official and community efforts to treat it and follow preventive methods to reduce it and provide care, rehabilitation education and employment for the disabled to re-engage them in society and take advantage of their capabilities and abilities to work, innovate and give to be useful, productive members and active energies away from segregation, isolation and marginalization, Healthy people should pay them a tax on their health, well-being and safety so that disability does not stand in the way between the disabled person and his enjoyment of a decent life.

**Keywords:** harmonic exercises, flexibility, pass skill, basketball, wheelchairs.

### ١-المقدمة

إن حقيقة أن الرياضة في المجتمع الحديث هي واحدة من أهم الوسائل لتحقيق التنمية الاجتماعية، وتعزيز روح الانتماء إلى الوطن الأم، وغرس القيم الوطنية والشعور بالارتباط بين أفراد المجتمع في المجتمع الحديث يتضح من الحماس الشديد الذي يمكن تتبعه بسهولة. هذا ليس شينا يمكن التحكم فيه بسهولة، أصبحت المباريات الرياضية والرياضة والنشاط البدني المنظم، والتي تتنافس فيها فرق من مختلف البلدان، وسيلة معترف بها لتعزيز الصحة والحفاظ عليها. أصبح شعار القرن الحادي والعشرين "اللياقة البدنية للصحة" أو "اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة"، ولم تعد الرياضة هي الكثير من أولئك الذين يتمتعون بقدرات بدنية وحركية عالية، ولكنهم أصبحوا حاجة ملحة لجميع أفراد المجتمع من مختلف الفئات والأعمار ويعتبر وسيلة لتحسين نوعية الحياة الفرص للمواطنين، من أهم إمكانات استثمار الأفضل في إمكانات الشخص الجسدية والنفسية والروحية أهمية الرياضة للمعاقين، حيث أن الرياضة هي تحقيق إحدى المساهمات المقصودة في رفاهية الأشخاص ذوي الإعاقة من خلال تعليمهم مهارات إيجابية في الألعاب الرياضية، وكذلك أساس الانسجام الضروري للتنمية الشخصية حيث يلعب دورا مهما في اكتساب المهارات الحركية، لأن الوقت اللازم لإتقان المهارات الحركية يعتمد على مستوى القدرات في بداية التدريب، وبالتالي يلزم مستوى مناسب من القدرات التوافقية عند اكتساب المهارات الحركية.

### ٢-مشكلة البحث:

شهدت السنوات الأخيرة تقدما ملحوظا في توجهات الدول نحو الاهتمام بالنشاط الرياضي للمعاقين استنادا إلى احتياجاتهم الأساسية وأهمية تعزيز قواهم، إذ أن قدراتهم ليست بأقل من قدرات الافراد العاديين، ويتمثل هذا الاهتمام بصورة جلية في التطور، السريع في المجالات الرياضية والتربوية والنفسية والاجتماعية للوصول بهم إلى أقصى درجة ممكنة من النمو تسمح به قدراتهم للعيش داخل المجتمع بصورة طبيعية.

ومن خلال ملاحظة الباحثين للدوري العراقي والبطولات المحلية والدولية لفرق كرة السلة على الكراسي المتحركة بالعراق، لاحظوا ضعف مستوى أداء اللاعبين للمهارات الهجومية وبعد اطلاق الباحثين على المراجع العلمية في مجال كرة السلة على الكراسي المتحركة وجد أن هناك ندرة في الأبحاث والدراسات التي أجريت في مجال رياضة المعاقين وخاصة على الفرق العراقية بالرغم من النتائج المشرفة التي حققتها تلك الفرق على المستوى المحلي والدولي، وتعتبر كرة السلة على الكراسي المتحركة من الرياضات التي لم يتناولها الباحثون بالبحث والدراسة، ونظرا لأهميته في تحسين مستوى أداء المهارات الهجومية جاءت أهمية البحث في محاولة علمية تطبيقية للارتقاء من خلال وضع تدريبات للقدرات التوافقية ودراسة تأثير تلك التدريبات المقترحة على تحسين بعض المهارات الهجومية، حيث يرى الباحثون أن القدرات التوافقية تعد أحد الدعائم الرئيسية في تحسين الأداء البدني والمهاري وتشكل قاسما مشتركا ومركبا مع العناصر الأخرى لتسهل في الوصول باللاعب لأعلى مستوى مهاري ممكن وفقا لإمكاناته الجسمية، اتضح أن الرياضيين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية لديهم مؤشرات أعلى مقارنة بأقرانهم في الصفات والمهارات البدنية العامة.

٣- **هدف البحث:** التعرف على، تأثير استخدام، التدريبات المقترحة في تحسين مستوى بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة، التعرف على تأثير استخدام التدريبات المقترحة في تحسين مهارة التمرير للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

٤- **فروض البحث:** هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي، والبعدي)، بالنسبة للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية، هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي، والبعدي)، بالنسبة للمجموعة التجريبية في مهارة التمرير.

٥- **منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة وتم تطبيق القياس (القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة البحث.

٦- **عينه البحث:**

تكونت عينة البحث على عدد (١١) لاعبا من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة بمحافظة (ديالى) للموسم التدريبي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

٧- **وسائل وادوات جمع البيانات المستخدمة:** -

المقابلة الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في مجال كرة السلة

٨- **الأجهزة والادوات المستخدمة:** ملعب - كرات سلة - أقماع - كراسي متحركة ذات مواصفات قانونية - شريط قياس - ساعة إيقاف - شريط لاصق - كرات تنس - صفارة - استمارة تسجيل نتائج - عارضات توازن

٩- **اسم الاختبار:** من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك لف الجذع ولمس الحائط خلف الكرسي من الجانبين بالتعاقب لمدة (١٠ ثا).

**الغرض من الاختبار:** قياس المرونة

**الادوات المستخدمة:** حائط، مثبتات للعجلات الخلفية للكرسي، ساعة توقيت صافرة إطلاق، مسجل، مؤقت، مساعد، شريط تثبيت.

**طريقة الاداء:** يجلس المختبر على الكرسي ويكون ظهر الكرسي ملاصق للحائط. ويثبت الكرسي بمثبتات خاصة وتثبت، ساقا المختبر على الكرسي المتحرك بواسطة شريط التثبيت. يقوم المختبر عند سماع إشارة البدء بلف الجذع ولمس الحائط من جهة اليسار باليد اليمنى وبالتعاقب للجهة الثانية باليد اليسرى، ولمدة عشر ثوان.

**التسجيل:** تحسب عدد المرات الصحيحة للمس الحائط باليد للجانبين خلال العشر ثوان.

١٠- **اسم الاختبار:** سرعة، ودقة التمريرة.

**الغرض من الاختبار:** قياس سرعة ودقة التمريرة.

**الادوات المستخدمة:**

يرسم خط على الارض وعلى بعد ١٠ اقدام (٣م) من الحائط، ويرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة ذات مركز واحد نصف قطر كل منها هو: الكبرى (٣٠) بوصة (٧٦،٢سم) وللوسطى (٢٠) بوصة (٥٠،٨سم) وللصغرى (١٠) بوصات (٢٥،٤سم) والخافة. الخارجية السفلى للدائرة الكبرى تبعد ٢٤ بوصة (٦٠،٩٦سم) عن الارض، كما يرتفع مركز الدائرة الصغرى عن الارض بمقدار اربعة اقدام وست بوصات (135)، (24).

**طريقة الاداء:** يقف المختبر خلف المرسوم على الارض، ويبعد عن الحائط بمقدار (١٠) اقدام، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالتمرير نحو، الحائط باستخدام اليدين (التمريرة الصدرية) على ان يحاول اصابة الدوائر المرسومة على الحائط، ثم يعاود التقاط الكرة

بعد ارتدادها من الحائط ليعاد، مرة اخرى التصويب من خلف الخط المرسوم على الارض، يكرر الاداء بأسرع ما يمكن لأداء أكبر عدد من التمريرات في (٣٠) ثانية.

#### ١١- اسم الاختبار: التوافق. بين العين واليد

الغرض من الاختبار: قياس التوافق.

الادوات المستخدمة: خط وعلى بعد (خمسة أمتار) من الحائط.

طريقة الاداء: يقف المختبر امام الحائط. وخلف الخط المرسوم على الارض، حيث يتم الاختبار وفقاً للتسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة، أي ان الدرجة النهائية. هي (١٥) درجة.

#### ١٢- اسم الاختبار: دقة التمرير على مربع.

الغرض من الاختبار: سرعة ودقة التمرير.

الادوات المستخدمة: كرات سلة، حائط أملس، ساعة إيقاف.

طريقة الاداء: يقف المختبر، خلف خط المرسوم على الارض، ويبعد عن الحائط (٣) متر وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالتمرير نحو الحائط باستخدام اليدين (التمريرة الصدرية). على ان يحاول اصابة المربع المرسوم. على الحائط، ثم يعاود التقاط الكرة بعد ارتدادها. من الحائط، ليعاود مرة اخرى التكرار من خلف الخط. المرسوم على الارض، يكرر الاداء بأسرع ما يمكن لأداء أكبر عدد من التكرارات في (١٥) ثانية.

التسجيل: تحسب النقاط لكل اصابة صحيحة يقوم المختبر فيها، خلال (١٥) ثانية المقررة للاختبار [١].

#### ١٢- عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة النتائج التي توصل إليها البحث وهي الفروق بين القياس (القبلي والبعدى)، لمجموعة البحث التجريبية ونسب التحسن في القدرات التوافقية والمهارات الهجومية (قيد البحث):

#### أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية (قيد البحث) للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة".

#### جدول (١)

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٤٠,٦٦	١٥,٩٨ *	١,٣٤	٦,١٧	١,٦٧	٢١,٣٣	٢,٠٤	١٥,١٧	المرونة من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك لف الجذع ولمس الحائط خلف الكرسي من الجانبين بالتعاقب لمدة (١٠/ث)
٣٢,٩٨	*٧,٧٣	٣,٥١	٧,٨٣	٢,٠٧	٣١,٥٨	٣,٨٩	٢٣,٧٥	السرعة والدقة سرعة ودقة التمرير (درجة/٣٠ث)

\*معنوي عند مستوى (0,05) = (2,57)

(1) والخاص بدلالة الفروق، بين القياس (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية، (الكلية) في اختبارات القدرات التوافقية (قيد البحث) وجود فروق معنوية، بين القياسين لصالح القياس (البعدى) عند مستوى (0,05) في جميع الاختبارات حيث بلغت قيمة (ت) ما بين (7,47% : 15,98%) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05)، كما بلغت نسبة التحسن ما بين (32,98% : 40,66%).

**مناقشة نتائج الفرض الأول:** يتضح من جدول (1/4) والخاص بدلالة الفروق بين القياس (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية (الكلية) في اختبارات القدرات التوافقية (قيد البحث) وجود فروق معنوية بين القياسين لصالح القياس (البعدى) عند مستوى (0,05) في جميع الاختبارات حيث بلغت قيمة (ت) ما بين (7,47% : 15,98%) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05)، كما بلغت نسبة التحسن ما بين (32,98% : 40,66%).

ويرجع الباحثون التحسن الإيجابي في جميع اختبارات القدرات التوافقية لصالح القياس (البعدى) للمجموعة التجريبية إلى فاعلية التدريبات التوافقية الموضوعية على أسس علمية مقننة لمدة (8) أسابيع والتي تضمنت تدريبات مختلفة ومتنوعة لكل قدرة توافقية في اتجاه الأداء الحركي لكرة السلة على الكراسي المتحركة باستخدام شدة مناسبة ومتدرجة مع مراعاة الاختلاف بين فئات الإعاقة للمجموعة التجريبية بالإضافة إلى التدريبات التوافقية التي احتوت على سرعة تغيير الاتجاهات والاحساس بالمكان والمسافة والزمن والتوافق بين العين واليدين والتوازن والثبات أثناء التحرك بالكرسي المتحرك في الاتجاهات المختلفة ومتعددة التي تتشابه مع الأداء الحركي والمواقف المتغيرة التي يؤديها لاعبو كرة السلة على الكراسي المتحركة داخل الملعب.

كما يعزو الباحثون ذلك التحسن في جميع اختبارات القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية إلى انتظام لاعبي المجموعة طوال مدة التدريب وأن تكرار هذه التدريبات لمدة طويلة أدى إلى تحسن مستوى أداء القدرات التوافقية (قيد البحث)، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من نفين حسين (2008)، تكمن أهمية الكفاءة التوافقية كمكون حركي في التدريب الخاص الذي يهدف إلى هذا الهدف، حيث يلاحظ تطور كل الكفاءة التوافقية بالإضافة إلى ذلك نجد أن اللاعب الذي لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يستطيع القيام بعمليات ملاحظة وتحليل الأوضاع الخاصة والتصرف المناسب بسرعة فائقة. ويعني ذلك أن وجود قاعدة كافية من القدرات التوافقية لدى اللاعبين شرط أساسي لتحقيق أعلى مستوى من الأداء والانجاز الرياضي [2].

حيث أشارت فاتن جرجس (1998) أن القدرات التوافقية من الأسس الهامة التي لها دور أساس في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الإنجاز وفقا للنشاط الرياضي التخصصي المرتبط بها حيث يتميز كل نشاط رياضي بمجموعة من القدرات التوافقية [3].

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على:

هناك فروق ذات دلالات كبيرة بين البعدين (القبلي والبعدى)، للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية (قيد البحث) للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة"

**ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على:**

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية (قيد البحث) للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة"

**جدول (2): دلالة الفروق بين القياس (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية (الكلية) في اختبارات المهارات الهجومية (قيد البحث) ن = (12)**

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		س	ع ±	س	ع ±	س	ع ±	

٦٨,٧٥	*١١,٠٠	١,١٥	٣. ٦٧	١,٠٤	٩,٠٠	٠. ٨٩	٥,٣٣	دقة التمرير على مربع (درجة/١٥)
-------	--------	------	----------	------	------	----------	------	--------------------------------

\*معنوي عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٥٧)

يتضح من جدول (٢) والخاص بالفروق، بين القياس (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية، (الكلية) في اختبارات المهارات الهجومية (قيد البحث)، وجود فروق معنوية بين القياسين، لصالح القياس (البعدي) عند مستوى (٠,٠٥) في جميع الاختبارات لصالح، القياس (البعدي)، حيث بلغت قيمة (ت) (١١,٠٠) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) كما بلغت نسبة التحسن (٦٨,٧٥)

#### مناقشة الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٢) والخاص بالفروق إيجابية، (القبلي والبعدي)، للمجموعة التجريبية (الكلية) في اختبارات المهارات الهجومية (قيد البحث) وجود فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس (البعدي) عند مستوى (٠,٠٥) في جميع الاختبارات لصالح القياس (البعدي) حيث بلغت قيمة (ت) (١١,٠٠) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) كما بلغت نسبة التحسن (٦٨,٧٥).

ويرجع الباحثون هذا التحسن في اختبار مهارة التمريرة للمجموعة التجريبية إلى انتظام اللاعبين طوال فترة التدريب على التدريبات التوافقية التي احتوت على مجموعة كبيرة من التدريبات لكل قدرة توافقية، بالإضافة إلى تدريبات توافقية للمهارات الهجومية بدون كرة وبالكرة (فردية وزوجية وجماعية) تؤدي في تشكيلات مختلفة تتفق مع طبيعة المسار الحركي لكرة السلة على الكرسي المتحركة حيث كانت تؤدي في نفس ظروف ومواقف مشابهة للمنافسة والتي أدت إلى تنمية وتحسين العادات الحركية للاعبين في ظروف ومواقف أقرب ما تكون لظروف المباريات. وهذه النتائج تتفق مع المراجع العلمية والدراسات المرجعية التي أكدت على أهمية تنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على تحسين المستوى المهاري. هبة عبد العظيم (٢٠٠٥) حيث اشاروا إلى ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري والمسار الحركي في مختلف الأنشطة الرياضية وأن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري وتعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بالمستوى الفني للاعبين. كما يرى الباحثون أن امتلاك مستوى جيد من القدرات التوافقية يؤدي إلى تقليل الوقت اللازم للتدريب واكتساب المهارات الرياضية، حيث أن اللاعبين ذوي المستوى العالي من القدرات التوافقية قادرون على تحقيق مستويات متقدمة من أداء المهارة وتوفير الطاقة [4].

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على: "توجد فرق إيجابي بين، (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية المهارات الهجومية (قيد البحث) للاعبين كرة السلة على الكرسي المتحركة"

#### المصادر

- [1]. خالد فريد زيادة (٢٠٠٧): تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفني لناشئي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- [2]. نفين حسين محمود (٢٠٠٨): تأثير تنمية القدرات التوافقية باستخدام الادوات الفرضية على مستوى أداء الجمل الخطية والثقة الرياضية في رياضة الجودو المؤتمر العلمي الدولي الثالث جامعة الزقازيق كلية التربية الرياضية بنات.
- [3]. فاتن جرجس ميخائيل (١٩٩٨): تحليل حركي لتطوير مهارة الرمي لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.
- [4]. هبة عبد العظيم حسن (٢٠٠٥): تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.