



استخدام تمرينات خاصة لتطوير السرعة الحركية للذراعين واثرها على مهارتي المناولة الصدرية والتهديف من الثبات لدى لاعبي الكراسي المتحركة بكرة السلة

م.م ميسم وسام سبع
م.م نبراس عدنان حتروش م.م كرار صلاح سلمان
طالبة دكتوراه جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
طالبة دكتوراه جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
المديرية العامة لتربية ميسان

zaeona25@yahoo.com

krrarsalah@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: السرعة الحركية، التمرينات الخاصة، الصدرية، التهديف

ملخص البحث

إنّ العمل العلمي في المجال الرياضي قد شهد تطوراً ملحوظاً في معظم الألعاب الرياضية وبات أثره واضحاً في الارتقاء بالمستويات المتطورة ومن بين هذه الألعاب الرياضية لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة التي شهدت تطوراً ملحوظاً وكبيراً هدف البحث وضع تمرينات لتطوير السرعة الحركية وتأثيرها بالمناولة الصدرية والتهديف من الثبات للاعبين منتخب ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة، فرض البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية، ما منهجية البحث وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة وعينة البحث هم مجموعة من لاعبي منتخب ميسان بكرة السلة على الكراسي المتحركة والبالغ عددهم (12) لاعباً، ومن خلال النتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات وأهمها، للتمرينات الخاصة تأثير جيد في تطوير السرعة الحركية والمناولة الصدرية والتهديف من الثبات لدى المجموعة التجريبية من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .



The use of special exercises on the development of motor velocity of the arms and influence with the skills of handling chest and stability of the stability of wheelchair basketball players

Maysam Wessam Sabaa M. Nebras Adnan Hatroush M. Karar Salah Salman

PhD student, University of Diyala / Faculty

PhD student, Diyala University / Faculty of General Directorate of Maysan Education

krrarsalah@yahoo.com

zaeona25@yahoo.com

Physical education and sports sciences Physical education and sports sciences

The scientific work in the field of sports has witnessed a remarkable development in most sports and has a clear impact in upgrading the advanced levels. Among these sports basketball game wheelchairs, which has seen a remarkable development and the goal of the research to develop exercises to develop motor speed and impact by handling chest and the stability of stability For the players of Maysan basketball team on wheelchairs, the research imposed there are statistical differences between the results of the tribal and remote tests of the experimental group and for the tests of the dimension, what the methodology of the research and the experimental method was used to (12) players, and through the results were reached the conclusions and the most important, the exercise has a good impact in the development of motor speed and chest handling and the stability of the test group of Ball players on wheelchair.

1. المقدمة:

إنّ العمل العلمي في المجال الرياضي قد شهد تطوراً ملحوظاً في معظم الألعاب الرياضية وبات أثره واضحاً في الارتقاء بالمستويات المتطورة ومن بين هذه الألعاب الرياضية لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة التي شهدت تطوراً ملحوظاً وكبيراً إذ أصبحت كرة السلة على الكراسي المتحركة الآن وفي كثير من دول العالم المنافس الأول لكرة القدم من حيث اجتذاب أكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين وذلك لما تمتاز به لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة من إيقاع سريع ومناورات مستمرة ومتواصلة بين الهجوم والدفاع ولما تحتويه من مزيج رائع من الأداء الفني.

ويعد الاعداد البدني بعناصره المختلفة اهم مكونات الاعداد الرياضي في جميع الرياضات والالعاب ومنها لعبة كرة السلة وما تحتاجه في تنفيذ مهاراتها الى بعض القدرات البدنية الخاصة ، ولكون لعبة كرة السلة تشتمل على المهارات الهجومية والدفاعية مما تتباين في احتياجاتها الى انواع القدرات البدنية الخاصة والملائمة لهذه المهارات ومن هذه المهارات مهارة التصويب التي لها دور كبير في حسم مباريات كرة السلة ومن اجل الوقوف على الحالة التدريبية للاعبين ينبغي الاستعانة بالاختبارات والقياسات لكونها الوسيلة المناسبة لمعرفة مستوى قدراتهم البدنية والمهارية وغيرها ، أي ان الاختبارات هي " احدى ادوات التقويم الفعالة في التربية الرياضية لدورها الفعال في البرامج ومدى تحقيقها للاغراض الموضوعية وفي معرفة مواطن القوة والضعف في الافراد او في البرامج وتحديد مدى التقويم والحالة الجسمية للفرد وسماته وخصائصه الحركية . (حسانين:23:1982).

وتكمن اهمية البحث في كون مهارة التصويب واحدة من اهم المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة والتي تلعب دورا حاسما في فوز وخسارة الفرق لما لها من اهمية كبيرة في المباريات وتحتاج هذه المهارة الى قدرات بدنية خاصة لكي نصل إلى المستوى المطلوب، ولغرض تعرف علاقة القدرات البدنية الخاصة بدقة اداء مهارة التصويب عمد الباحثون الى اجراء هذه الدراسة. أن هدف لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة هو تسجيل أكثر عدد ممكن من النقاط في سلة الفريق المنافس وذلك من خلال استخدام المهارات الأساسية بكرة السلة ابتداءً من المناولة فالاستلام فالطبطة فالتهديف على السلة، والتي تتطلب عملية إتقان وإجادة أثناء تنفيذها.

وتعد السرعة الحركية مع لاعبين السلة على الكراسي المتحركة عامل مهم في اللعب وتوافها مع المهارات الأساسية وكذلك فأن اللعب الحديث لأن يمتاز بالسرعة والدقة المطلوبة، من خلال ملاحظة الباحثون لبطولات السلة على الكراسي لاحظوا ان هناك مشكلة يعاني منها اللاعبون وهي فقدان السرعة في أثناء عملية تعلمهم للمهارات الأساسية وهذا ينعكس على تنفيذهم

للاجابات في أثناء اللعب وبالتالي عدم القدرة على امتلاك الحلول لتحقيق الهدف الرئيس والمهم في عملية تعلم المهارات الأساسية وعليه فأن الباحثين حاولوا تطوير السرعة الحركية وتأثيرها على المناولة الصدرية ودقة التهديف من الثبات من خلال تطبيق تمارين خاصة تم اختيارها بدقة لغرض رفع المستوى المهاري وتطويره للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة. ويهدف البحث في وضع تمارين لتطوير السرعة الحركية وتأثيرها بالمناولة الصدرية والتهديف من الثبات للاعبين منتخب ميسان لكرة السلة على الكراسي المتحركة وتعرف تأثير تمارين لتطوير السرعة الحركية وتأثيرها بالمناولة الصدرية على الكراسي المتحركة وتعرف تأثير تمارين لتطوير السرعة الحركية وتأثيرها بالمناولة الصدرية على الكراسي المتحركة وتعرف تأثير تمارين لتطوير السرعة الحركية وتأثيرها بالمناولة الصدرية على الكراسي المتحركة وتعرف تأثير تمارين لتطوير السرعة الحركية وتأثيرها بالمناولة الصدرية على الكراسي المتحركة

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

اعتمد الباحثون منهج البحث التجريبي كونه يتلاءم مع حل المشكلة المراد بحثها ولأنه من الوسائل المهمة للوصول إلى معرفة يوثق بها. واستخدم الباحثون تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين، إذ يعد المنهج التجريبي من "أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها". (ديبولد: 33، 1985)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث من لاعبي لجنة لذوي الاحتياجات الخاصة ميسان على الكراسي المتحركة في محافظة ميسان و الذين يتدربون في المراكز التدريبية الخاصة والبالغ عددهم (20) لاعب للمجتمع الاصلي واختار الباحثون (12) لاعبا بالطريقة العمدية على الكراسي المتحركة وتم تقسيمهم على مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة. أجرى الباحثون تكافؤ على أفراد المجموعتين في الجدول رقم (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المستخدمة.



جدول (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية	اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س			
غير دال	0.86	0.18	3.01	14.33	3.29	14.00	الدرجة	سرعة دوران الذراع حول السلة (20ثا)	
غير دال	0.76	0.32	2.07	12.50	3.29	12.00	الدرجة	اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة (7.50 م)	
غير دال	0.26	1.19	1.21	3.33	1.22	2.25	الدرجة	التهدف من الثبات بكرة السلة	

علماً ان الجدولية = (2.23) ، تحت مستوى دلالة (0.05)

وبتطبيق قانون (T) للعينات المستقلة على البيانات الخاصة بالاختبارات كانت قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية مما يشير إلى أن الفروق ما بين المجموعتين غير معنوية أي أن المجموعتين متكافئتان .

2-3- الاجهزة والأدوات:

1-جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell) بانتيوم (4).2-طابعة ليزيرية نوع Canon 2900. كراسي المتحركة وكرة سلة صافرة، ساعة توقيت، كرات طبية باوزان مختلفة.

2-4- تحديد الاختبارات:

إن أهم ما يحتاجه الباحثون هو اختيار أو وضع اختبارات متعددة لقياس بعض المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها وبناء على ذلك قام الباحثون بإعداد استمارة لاختيار الاختبارات المناسبة للمهارات قيد الدراسة وتم عرض الاستمارة على مجموعة من المختصين في كرة السلة وعددهم (5) ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغها تم اختيار الاختبارات التي حققت نسبة اتفاق (70%) فما فوق والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) يبين النسب المئوية لاختيار الخبراء للاختبارات قيد الدراسة

النسبة	التكرار	الاختبارات	المهارات
80	4	سرعة دوران الذراع حول السلة (20ثا)	السرعة الحركية
20	1	سرعة ثني ومد المنكب والمرفق	
20	1	اختبار المناولة الصدرية بعد اداء الطيطة	المناولة الصدرية
80	4	اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة (7.50 م)	
80	4	اختبار التصويب من خلف خط الرمية الحرة (10 رميات)	دقة التصويب من الثبات بكرة السلة على الكراسي
20	1	اختبار التصويب من الرمية الحرة (15 رمية)	

2-5 اختبارات البحث :

1- اسم الاختبار السرعة الحركية للذراعين سرعة دوران الذراع حول السلة (20ثا).
(حسانين: 1979: 266).

هدف الاختبار: - قياس السرعة الحركية للذراعين على الكراسي المتحركة
الادوات: - ساعة ايقاف، سلة بقطر 30سم.

مواصفات الاختبار: - يقف المختبر بمحاذاة السلة وعند سماع اشارة البدء يقوم بعمل دوائر بالذراع على ان تكون كف اليد في محاذاة قمة السلة في اثناء الاداء يكرر المختبر عمل الدوائر الى اكبر عدد خلال 20ثا.

التسجيل: يسجل المختبر عدد مرات اثناء البدء خلال 20 ثا.

2- اسم الاختبار: اختبار المناولة الصدرية بكرة السلة على الكراسي المتحركة:
(شنيار: 77: 2012).

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة الصدرية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.
الأدوات المستخدمة: كرسي متحرك، كرة سلة، حائط مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة (مركز مشترك للدوائر الثلاث)، يكون قطر الدوائر الثلاث من الصغر إلى الأكبر (50سم)، (100سم)، (150سم)، مع ملاحظة أن سمك الخطوط (2،55سم) ، والحافة السفلى للدائرة الكبرى ترتفع (90سم) عن الأرض ، ويرسم خط على الأرض وعلى بعد (8متر) من الحائط ومواجه له ، كما في الشكل رقم (10) .

طريقة أداء الاختبار: يجلس المختبر على كرسيه خلف خط الرمي (المرسوم على الأرض)، ومعه الكرة، على أن يقوم بأداء المناولة الصدرية على الدوائر باستخدام اليدين معا.



شروط الاختبار :

- لكل مختبر الحق في أداء عشرة مناولات .
- تعد المحاولة فاشلة إذا تجاوز المختبر بكرسيه خط الرمي .
- للمختبر الحق في أداء بعض المناولات على سبيل التجربة .

التسجيل :

- تحتسب للمختبر ثلاث درجات في حال أصابت الكرة الدائرة الصغيرة .
 - تحتسب للمختبر درجتين في حال أصابت الكرة الدائرة المتوسطة.
 - تحتسب للمختبر درجة واحدة في حال أصابت الكرة الدائرة الكبيرة .
 - عند إصابة الكرة لأحد الخطوط للدوائر الثلاث يحصل المختبر على الدرجات المخصصة للدائرة التي أصابت الكرة حدودها .
 - الحد الأقصى للدرجات الممكن الحصول عليها في الاختبار هو ثلاثون درجة .
- 3- اسم الاختبار الثبات بكرة السلة على الكراسي المتحركة: (شنيار:2012،:76).

الهدف من الاختبار :

قياس دقة التصويب من الثبات، وذلك من خلف خط الرمية الحرة للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة.

الأدوات المستخدمة: كرة سلة، هدف كرة سلة، كرسي متحرك.

طريقه أداء الاختبار: يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة .

شروط الاختبار:

- لكل مختبر الحق في أداء عشر رميات من خلف خط الرمية الحرة .
- تعد المحاولة فاشلة إذا تجاوز المختبر خط الرمية الحرة بكرسيه المتحرك.
- يحق للمختبر أداء بعض الرميات على سبيل التجريب .

التسجيل :

- تحتسب درجتين عند دخول الكرة في السلة .
- تحتسب درجة واحدة في حال لامست الكرة السلة ولم تدخل .
- تحتسب صفر في حال عدم ملامسة الكرة السلة ولم تدخل .

الحد الأقصى لعدد الدرجات عشرون درجة.

2-6 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثون تجربة استطلاعية بتاريخ 2017/8/10 على عينة لاعبين من لجنة ميسان والبالغ عددهم (5) لاعبين قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته .

3-4-4 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبليّة قبل البدء بالمنهج التدريبي، وقد اشتملت على الاختبارات (سرعة دوران الذراع حول السلة (20ثا) اختبار مناولة الكرة واستلامها نحو الدوائر المتداخلة على الحائط من مسافة (7.50 م)، اختبار التصويب من خلف خط الرمية الحرة (10 رميات) يوم الثلاثاء في تمام الساعة العاشرة صباحاً بتاريخ 15 / 2017/8 في قاعة وسام عربيّ الاولمبية .

2-7 المنهج التدريبي:

تم تطبيق التمرينات الخاصة خلال الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية فقط وفي القسم الرئيس يوم الاربعاء الموافق 16/8/2017 الساعة الرابعة عصراً في قاعة الشهيد وسام عربيّ الاولمبية.

ثم طبق المدرب هذه التمرينات على عينة بحثه المتمثلة بالمجموعة التجريبية التي يبلغ عدد أفرادها (6) لاعبين إذ طبقت هذه المجموعة التمرينات لمدة (8) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وخضعت هذه العينة إلى قياسين قبلي وبعدي في الاختبارات قيد الدراسة. أما المجموعة الثانية فلم تطبق التمرينات الخاصة بل عملت على وفق المنهج المعد من قبل مدرب الفريق وخضعت كذلك إلى قياسين قبلي وبعدي في ذات الاختبارات التي خضعت لها المجموعة التجريبية.

أن الباحثين قد راعوا الملاحظات الآتية عند تطبيق تمريناته الخاصة:

- ان التمرينات الخاصة بالتوافق قد طبقت في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية .
- اعتمدت شدة التمرينات على شدة الوحدة التدريبية الموضوعه من قبل مدرب الفريق، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحده تدريبيه وكان الوقت المستغرق لإعطاء هذه التمرينات قد تباين من أسبوع إلى آخر، إذ إن زمن هذه التمرينات بدأ بالتصاعد منذ الأسبوع الثاني وحتى الأسبوع الثامن إذ بلغ مجمل وقت التمرينات خلال (8) أسابيع (498د) د قيد الدراسة

3-8 الاختبارات البعديّة:

أجرى الباحثون الاختبارات البعديّة لعينة بحثه (المجموعة التجريبية والضابطة) يوم 20/10/2017 وقد اتبع الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبليّة وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت 8 أسابيع وقد حرص الباحثون على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبليّة ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعديّة من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار.

2-9 الوسائل الإحصائية:

من أجل تحقيق هدف الدراسة قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديية للمجموعتين الضابطة وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديية للمجموعة التجريبية والتحليلها:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من الباحثين، ومعالجتها إحصائياً تبين كما في الجدول (3).

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديية للمجموعة الضابطة في اختبارات البحث الثلاثة

الدالة	مستوى الدالة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
		ع±	س	ع±	س		
دال	0.04	3,13	14.83	3.29	14.00	الدرجة	السرعة الحركية
غير دال	0.61	3,37	12.17	3.29	12.00	الدرجة	المناوله الصدرية
غير دال	0.08	1,26	3,00	1,22	2,25	الدرجة	الرمية الحرة

3-1-2 وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديية للمجموعة التجريبية في اختبارات البحث:

بعد أن انتهى الباحثين من اختبارات القبلية والبعديية للمجموعة التجريبية من عينة البحث عمد إلى تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً ومبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديية للمجموعة التجريبية في الاختبارات الثلاثة

الدالة	مستوى الدالة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
		ع±	س	ع±	س		
دال	0.00	4,07	30,17	3,01	14,33	الدرجة	السرعة الحركية
دال	0.00	1,90	23,00	2,07	12,50	الدرجة	المناوله الصدرية
دال	0.00	1,05	7,50	1,21	3,33	الدرجة	الرمية الحرة

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعديية للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبارات البحث وتحليلها:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية من الباحثين، ومعالجتها إحصائياً ومبين في الجدول (5).

الجدول (5) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات الثلاثة

الدالة	مستوى الدالة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
		ع±	س	ع±	س		
دال	0.00	4,07	30,17	3,13	14,83	الدرجة	السرعة الحركية
دال	0.00	1,90	23,00	3,37	12,17	الدرجة	المناوله الصدرية
دال	0.00	1,05	7,50	1,26	3,00	الدرجة	الرمية الحرة

3-2 مناقشة النتائج:

بعد الاطلاع على النتائج الموضحة في الجدول (3) والذي يبين فيه نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى للاختبارات قيد الدراسة والجدول (4) الذي يبين نتائج المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدى لنفس الاختبارات وكذلك الجدول (5) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، يتضح لنا ان المجموعة التجريبية كان مستوى تطورها أفضل من المجموعة الضابطة بدليل النتائج التي وجدناها في الجداول أنفة الذكر.

إن نتائج المجموعة التجريبية التي طبق أفرادها التمرينات الخاصة في تطوير السرعة الحركية والمناوله الصدرية والتهديف من الثبات كان تطور مستواهم أفضل من المجموعة الضابطة التي لم تستخدم التمرينات الخاصة بل عملوا على وفق المنهج الموضوع من قبل مدرب الفريق وان ما يعزز هذا الكلام هو العودة إلى نتائج الجداول (3)(4)(5). ويرى الباحثون الى ان تؤدي التمرينات الخاصة بالسرعة إلى أتباع منهجية صحيحة في تدريبات السرعة التي تعمل على تطور قدرة اللاعب على التأهيل التمارين الخاصة بالسرعة الحركية للعب في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

ويعزو الباحثون سبب الفروق ايضاً في النتائج بين المتعلمين الى مستوى الأفراد وقدرتهم على السرعة الحركية وهذه العملية تحتاج الى قابلية كبيرة في القدرات البدنية لدى اللاعب فكما كان الوقت اللازم للاستجابة قليل من قبل المتعلم دل ذلك على قدرته في مجابهة متطلبات الاداء وصولاً الى تحقيق العمل المطلوب. كما يؤكد (أسامة، 2000: 365)، "أن الرياضي الذي ينشد تحقيق أقصى اداء يجب ان يتعلم الاحتفاظ بدرجة يقظة عالية كما يتعلم ان يوجه في كرة السلة ويستجيب للتلميحات المعينة المرتبطة بالاداء" إن الباحث قبل إعداده للتمرينات الخاصة التي هدف من خلالها تطوير " القدرة على القيام بعمل من الأعمال بشكل يتم بالدقة والسهولة والسيطرة والاقتصاد فيما يبذله الفرد من جهد". (اللامي: 2000: 43). وتعد المناولة" من المهارات



الهجومية المهمة والرئيسة في كرة السلة والتي لا تقل أهميتها عن عملية التصويب فبواسطتها يمكن الوصول إلى هدف المنافس والذي يكون له تأثير ايجابي على عدد الأهداف المسجلة؛ إذ تنتقل المناولة الكرة إلى أحسن الأماكن للتصويب" (ابراهيم:2004: 71). أما بالنسبة لاختبار التصويب من الثبات للرمية الحرة لقياس صفة التهديد بكرة السلة لدى أفراد العينة فأظهرت النتائج تطور المجموعة من خلال المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي وتعد مهارة التصويب عند اداء الرمية الحرة يجب على اللاعب ان يركز انتباهه فُيَبَلَّ الأداء إذ أنّ عملية التركيز مهمة في هذا النوع من الأداء الحركي". (جابر، عارف:1990: 18).

4-الخاتمة:

من خلال المعالجات الاحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحثون تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:- للتمرينات الخاصة تأثير جيد في تطوير السرعة الحركية والمناولة الصدرية والتهديد من الثبات لدى المجموعة التجريبية من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة .:- أفضلية المجموعة التجريبية في تطوير السرعة الحركية والمناولة الصدرية والتهديد من الثبات لدى المجموعة التجريبية من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة وفي ضوء الاستنتاجات أوصى الباحثون ضرورة الاهتمام بتطوير بالسرعة الحركية والقدرات الحركية والبدنية والمهارية والمناولة الصدرية والتهديد من الثبات لدى المجموعة التجريبية من لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة . واعتماد التمرينات الخاصة في تطوير السرعة الحركية بشكل يسبق ويتزامن مع تطوير المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة.



المصادر والمراجع:

- راتب: اسامة كامل: علم نفس الرياضية - المفاهيم - التطبيقات، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- شنيار: ثائر صالح. استخدام تمارين لتطوير (تحمل القوة- القوة المميزة بالسرعة) وتأثيرها في دقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2012.
- حسنين: محمد صبحي: القياس والتقييم في التربية الرياضية؛ (دار الفكر العربي، 1979) ص266.
- جابر رعد، عارف كمال: المهارات الفنية بكرة السلة، بغداد، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1990.
- اللامي، عبد الله حسين: اساسيات التعلم الحركي، ط1، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2006.
- ديوبولد. فان دالين مناهج البحث في التربية وعلم النفس . ترجمة (محمد نبيل) وآخرون: القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة. (1985).
- إبراهيم: منير جرجيس: كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.