



The effect of competition style (pendulum and simulation) on the strength endurance of the arms and some basic skills in wheelchair basketball for youth

Asst. Prof. Dr. Zuhair Salem Abdel Razzaq * 

University of Basra. Student Activities Department, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 10-05-2024

Publication: 28-08-2024

Abstract

The importance of the research comes in considering that the two training methods (simulation and competitive) are the most helpful methods in improving the physical aspect of the game and according to competitive exercises that match the atmosphere of the game, which raises the specialized physical requirements, including strength endurance as well as the skill performance required for wheelchair basketball players, in addition to raising the level of youth, which is The age group studied for the purpose of their future development and their recruitment to the national teams after training and development. The research aims to identify the effect of two methods of competition (pendulum and simulation) on endurance and strength of the arms and some basic skills in wheelchair basketball for youth. The researcher concluded that my methods of competition (pendulum and simulation) achieved the goals of sports training science in raising the level of strength endurance in the arms and some basic skills in wheelchair basketball for youth. The researcher recommends adopting two competition methods (pendulum and simulation) in training wheelchair basketball players because it achieves the goals of sports training science in raising the level of strength endurance in the arms and some basic skills.

Keywords

Competition Style, (Pendulum and Simulator), Arm Strength, Basic Skills, Basketball, Wheelchairs.



تأثير اسلوب المنافسة (البندولي والمحاكاة) في تحمل القوة للذراعين وبعض المهارات
الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب

أ.م.د. زهير سالم عبد الرزاق

العراق. جامعة البصرة. قسم النشاطات الطلابية

تاريخ استلام البحث 2024/5/10 تاريخ نشر البحث 2024/8/28

الملخص

تأتي أهمية البحث باعتبار اسلوب التدريب (المحاكاة والتنافسي) أكثر الاساليب تساعد في الارتقاء بالجانب البدني لخصوصية اللعبة ووفق تمارينات تنافسية مطابقة لأجواء اللعبة مما يرفع المتطلبات البدنية التخصصية ومنها تحمل القوة وكذلك الاداء المهاري المطلوب للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة، اضافة الى رفع مستوى الشباب وهي الفئة العمرية المبحوثة لغرض تطويرهم مستقبلا ورفدهم للمنتخبات الوطنية بعد التدريب والتطور. والتدريب في اجواء تنافسية وبظروف مشابهة لظروف اللعب والمنافسة اكد تعطي نتائج تطويرية أكثر دقة وتخصص بنوعية اللعبة ومتطلباتها البدنية والمهاري، ولهذا فان احتياجات لعبة كرة السلة على الكراسي تتطلب الجانب البدني وخاصة تحمل القوة العضلية والاداء المهاري وأفضل وسيلة تدريبها هي المنافسة. ويهدف البحث الى التعرف على تأثير اسلوب المنافسة (البندولي والمحاكاة) في تحمل القوة للذراعين وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب. واستنتج الباحث ان اسلوب المنافسة (البندولي والمحاكاة) حققت اهداف علم التدريب الرياضي في رفع مستوى تحمل القوة للذراعين وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب. ويوصي الباحث باعتماد اسلوب المنافسة (البندولي والمحاكاة) في تدريب لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لأنها حققت اهداف علم التدريب الرياضي في رفع مستوى تحمل القوة للذراعين وبعض المهارات الأساسية.

الكلمات المفتاحية: اسلوب المنافسة ، (البندولي والمحاكاة) ، القوة للذراعين ، المهارات الأساسية ، كرة السلة ، الكراسي المتحركة

1- المقدمة:

التجريب والتقصي عن الحقائق العلمي هو هدف العلماء في البناء والتطور والابتكار لكل ما هو جديد ويساعد على النهوض والتطور في البلد، ولهذا نجد هناك مراكز بحثية وعلمية تسعى للبحث والابتكار وتجريب كل عمل جديد ومعرفة هدفه ومدى الفائدة منه في التطور وفي كافة المجالات التي يحتاجها الانسان.

ويعد المجال الرياضي أحد المجالات التي نالت النصيب الاوفر في البحث والتجريب لابتكار واستحداث الطرائق والاساليب التدريبية المهمة في النهوض بمستوى الرياضي البدنية والمهارية والخططية والنفسية وكل ما يحتاجه الرياضي في المنافسة لغرض تحقيق الانجازات الرياضية والفوز بالمباراة.

وأكثر الاساليب التي نالت البحث والتقصي عن حقائقها العلمية في التدريب هي الاساليب المهمة في التنافس الرياضي والتي فيها اجواء المنافس واللعب لأنها أكثر واقعية في التدريب وتعطي نتائج أكثر فائد للجانب البدني والمهاري ومن هذه الاساليب هو البندولي والمحاكاة والتي تعمل على احداث تغيرات بدنية ومهاري في مستوى اللاعب تحاكي اللعبة والحمل المطلوب للعبة.

وهذه الاساليب التدريبية ليس مقتصرة في البطولات على الاصحاء وانما ايضا لمختلف الفئات ومنها لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة الذي يخضون المنافسات الرياضية في الالعاب الرياضية المتنوعة ويحتاجون الى جانب بدني متخصص ومهاري لتلك اللعبة وتعد لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة من الالعاب الرياضية التي انتشرت بشكل كبير ظوأصبح التنافس فيها عالي المستوى مما يتطلب المواصل في التدريب لتحقيق الانجازات الرياضية بعد ان يتم تنمية المتطلبات البدنية الضرورية لهذه اللعبة، والتي نرى ان تحمل القوة العضلية من أكثر القدرات البدنية الضرورية للاعبي كرة السلة على الكراسي لأنه يتحرك بدفع الكرسي وكذلك تأدية المهارات المطلوبة وعلى طول فترات اللعبة مما يتطلب المحافظة على المستوى البدني وخاصة التحمل وبنفس القوة العضلية.

ومن هنا تأتي اهمية البحث باعتبار اسلوبي التدريب (المحاكاة والتنافسي) أكثر الاساليب تساعد في الارتقاء بالجانب البدني لخصوصية اللعبة ووفق تمارينات تنافسية مطابقة لأجواء اللعبة مما يرفع المتطلبات البدنية التخصصية ومنها تحمل القوة وكذلك الاداء المهاري المطلوب للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، اضافة الى رفع مستوى الشباب وهي الفئة العمرية المبحوثة لغرض تطوهم مستقبلا ورفدهم للمنتخبات الوطنية بعد التدريب والتطور.

والتدريب في اجواء تنافسية وبظروف مشابهة لظروف اللعب والمنافسة اكد تعطي نتائج تطويرية أكثر دقة وتخصص بنوعية اللعبة ومتطلباتها البدنية والمهاري، ولهذا فان احتياجات لعبة كرة السلة على الكراسي تتطلب الجانب البدني وخاصة تحمل القوة العضلية والاداء المهاري وأفضل وسيلة تدريبها هي المنافسة.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في لعبة كرة السلة وعلم التدريب الرياضي كذلك تخصصه بتدريب ذوي الاحتياجات الخاصة لاحظ ان الاداء المهاري لا يرتقي بمستوى الطموح وخاصة في الفترات الأخيرة من المباراة والمنافسة والتي يعزوها الى ضعف التحمل والقوة في الاداء والتي نطلق عليها تحمل القوة العضلية ، والتي ربما يرجع السبب في ذلك الى التدريب المستخدم لا يرتقي لمستوى الطموح وغير مجدي في التطوير ، مما جعل الباحث دراسة هذه المشكلة البحثية من خلال التجريب والنقصي عن الحقائق العلمية لأسلوبي من المنافسة هما البندولي والمحاكاة ومعرفة افضلهما في رفع مستوى تحمل القوة العضلية والاداء المهاري للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة فئة الشباب.

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على تأثير اسلوبي للمنافسة (البندولي والمحاكاة) في تحمل القوة للذراعين وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب.
- 2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيتين في تحمل القوة للذراعين وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب.
- 3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تحمل القوة للذراعين وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعتين التجريبتين لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: مثل مجتمع البحث بلاعبين لجنة فريق ميسان الرياضي للمعوقين للموسم الرياضي (2023-2024) وبلغ عددهم (15 لاعب) وهم معتمدين ومسجلين في لائحة الاتحاد المركزي العراقي، وتم استبعاد (5) لاختلاف درجة عوقهم. ولهذا أصبحت عينة البحث (10) لاعب وتشكل نسبة (66.67%) من المجتمع الأصلي وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين تجريبتين وبلغ عدد كل مجموعة (5) لاعبين. وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في جدول (1) باستخدام معامل الاختلاف للتجانس واستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة في التكافؤ.

جدول (1) يبين التجانس والتكافؤ للمجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث

| مستوى الدلالة | قيمة (ت) المحتسبة | المجموعة التجريبية الثاني (اسلوب تدريب المحاكاة) | | | المجموعة التجريبية الاولى (اسلوب تدريب البندولي) | | | القياس | القياسات والاختبارات |
|---------------|-------------------|--|-------|--------|--|-------|--------|--------|---------------------------|
| | | معامل الاختلاف | ع | س | معامل الاختلاف | ع | س | | |
| غير معنوي | 0.074 | 0.966 | 1.684 | 174.31 | 1.001 | 1.745 | 174.22 | سم | الطول |
| غير معنوي | 0.095 | 1.241 | 0.889 | 71.624 | 1.352 | 0.968 | 71.561 | كغم | الوزن |
| غير معنوي | 0.241 | 4.248 | 0.623 | 14.663 | 3.852 | 0.561 | 14.562 | عدد | تحمل القوة للذراعين |
| غير معنوي | 0.508 | 4.596 | 0.532 | 11.574 | 3.499 | 0.411 | 11.745 | عدد | التصويب الجانبي |
| غير معنوي | 0.183 | 5.199 | 0.556 | 10.694 | 4.951 | 0.532 | 10.745 | ثانية | المحاورة المنتهية التصويب |
| غير معنوي | 0.621 | 5.323 | 0.562 | 10.556 | 4.404 | 0.475 | 10.784 | عدد | سرعة التمرير |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ (0.05) تبلغ (1.860)

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات والقياسات.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

-ملعب كرة سلة قانوني.

-كرات سلة عدد (5)

-ساعة توقيت الكترونية عدد (3).

-شريط قياس بطول (6 متر).

-ميزان طبي.

2-4-1 تحديد متغيرات البحث: بعد مراجعة المصادر والمراجع وحسب خصوصية البحث

ومتطلباته في تحديد مشكلة البحث ومعالجتها تم تحديد المتغيرات الآتية:

1-تحمل القوة للذراعين.

2-التصويب الجانبي.

3-المحاورة المنتهية بالتصويب.

4-سرعة التمير.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 مطاولة القوة للذراعين:

- الغرض من الاختبار: قياس مطاولة القوة للذراعين.

- الأدوات اللازمة: عقلة أو عارضة أفقية.

- وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع التعلق بالذراعين بحيث تكون قبضة اليدين (ممسكة من

الأسفل) يرفع المختبر جسمه للأعلى حتى يصل الذقن إلى مستوى العارضة بدون المرجحة

بالجسم أو الرجلين، ثم يقوم جسمه للعودة للوضع الطبيعي.

- التسجيل: يحسب الأداء لأكبر عدد من المرات.

2-2-4-2 اختبار التصويب الجانبي:

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب عن طريق أداء تصويبات نحو السلة من مكان محدد على أحد جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب.

- الأدوات اللازمة: هدف كرة سلة وكرة سلة.

- وصف الأداء: يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب وعلى بعد (6م) من مركز السلة باليدين أو باليد الواحدة، على أن يقوم بأداء (10) تصويبات من أحد جوانب السلة، ثم ينتقل للجانب الآخر، ويسمح للمختبر بأن يؤدي بعض الرميات على سبيل التجريب.

- التسجيل: تحسب درجتان لكل تصويبه (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة السلة، ودرجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة، ولا تحسب درجات لكل للتصويب التي تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.

2-2-4-3 اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب:

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة المحاورة وسرعة التصويب.

- الأدوات اللازمة: ثلاث كراسي توضع على خط واحد على أن يلي الكرسي الثالث الهدف، يرسم خط البداية على بعد (19.5م) من الهدف، المسافة بين خط البداية والكرسي الأول (6م) والمسافة بين باقي الكراسي (4.5م)، ساعة إيقاف.

- وصف الأداء: يبدأ المختبر بالجري بالكرسي المتحرك من على البداية ومعه الكرة عند سماع إشارة البدء بشكل متعرج بين المقاعد مع محاورة الكرة حتى يصل أسفل الهدف للتهديف ثم يلتقط الكرة ليعود بنفس الأسلوب، يلاحظ عند التصويب ضرورة إحراز هدف فإذا لم ينجح المختبر في ذلك يعاود المحاولة، ثم يلي ذلك البدء بالعودة وفقا لخط السير المحدد حتى يتجاوز خط البداية.

- التسجيل: يحسب الزمن الذي قطعه المختبر منذ لحظة صدور إشارة البدء وحتى تجاوزه خط البداية بعد تنفيذ الخطوات السابقة في مواصفات الأداء.

2-4-2-4 اختبار حائط الارتداد:

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التمرير.
- الأدوات اللازمة: حائط أملس مرسوم عليه مستطيل (120سم x 60 سم) ارتفاع حافته السفلى عن الأرض (90 سم) ويرسم خط على الأرض يبعد (180سم) عن الحائط، ساعة إيقاف، كرة سلة.
- وصف الأداء: يجلس المختبر بكرسيه خلف الخط المرسوم على الأرض، والذي يبعد عن الحائط بمقدار (180سم) باستخدام كرة السلة يقوم المختبر بالتمرير على الحائط لأكبر عدد ممكن من التمريرات المتتالية في عشر ثواني، على ألا تلمس الكرة الأرض خلال الأداء.
- التسجيل: يسجل عدد مرات التمريرات على الحائط خلال (10ثواني)، مع ضرورة أن توجه الكرة نحو المستطيل في كل مرة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/1/8 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية (نادي لجنة ميسان للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة) وذلك لتقنين الحمل التدريبي ومعرفة مكونات الحمل المناسبة والوقت المناسب للأداء.

2-6 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على الاختبارات المقننة التي تميزت بالصدق والثبات والموضوعية.

2-7 الاختبارات القبليّة: تم تطبيق الاختبارات القبليّة بتاريخ 2024/1/14

2-8 التدريب المستخدم:

تم وضع مجموعة من التمرينات التنافسية والتي طبقت بأسلوب البندولي والمحاكات المشابهة لظروف اللعب المطلوبة وتم تطبيقها وفق التفصيل التالي:

- عدد الأشهر: شهران.
- عدد الأسابيع: (8) أسابيع
- عدد الوحدات التدريبية: (24) وحدة تدريبية.
- أيام الوحدات التدريبية: الأحد، الثلاثاء، الخميس.
- الشدة: تراوحت الشدة (95-100%).
- الحجم: تم تحديد الحجم على وفق الشدة المطلوبة.
- الراحة: تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجموع 110-120 ض/د). تم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص، وبداء تطبيق التدريب بتاريخ 2024/1/15 وانتهى بتاريخ

2024/3/11

2-9 الاختبارات البعدية: تم تطبيق الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/3/12.

2-10 الوسائل الإحصائية: تم استخدام النظام الإحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج

مستخدما ما يلي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- النسبة المئوية.
- اختبار (ت) للعينات المترابطة.
- اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية لمتغيرات البحث القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى (اسلوب تدريب البندولي)

| مستوى الدلالة | قيمة ت المحتسبة | الخطأ القياسي | البعدي | | القبلي | | وحدة القياس | الاختبارات البدنية |
|------------------|--------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|----------------|------------------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| معنوي | 2.24 | 0.662 | 0.745 | 16.045 | 0.561 | 14.562 | عدد | تحمل القوة للذراعين |
| معنوي | 2.445 | 0.559 | 0.672 | 13.112 | 0.411 | 11.745 | عدد | التصويب الجانبي |
| معنوي | 2.672 | 0.636 | 0.567 | 9.045 | 0.532 | 10.745 | ثانية | المحاورة المنتهية التصويب |
| معنوي | 2.756 | 0.522 | 0.732 | 12.223 | 0.475 | 10.784 | عدد | سرعة التمرير |

قيمة (ت) الجدولية عنده درجة حرية (4) وتحت احتمال خطأ (0.05) بلغت = 2.132

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية لمتغيرات البحث القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب تدريب المحاكاة)

| مستوى الدلالة | قيمة ت المحتسبة | الخطأ القياسي | البعدي | | القبلي | | وحدة القياس | الاختبارات البدنية |
|------------------|--------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|----------------|------------------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| معنوي | 3.241 | 0.447 | 0.896 | 16.112 | 0.623 | 14.663 | عدد | تحمل القوة للذراعين |
| معنوي | 3.116 | 0.532 | 0.856 | 13.232 | 0.532 | 11.574 | عدد | التصويب الجانبي |
| معنوي | 3.28 | 0.445 | 0.769 | 9.234 | 0.556 | 10.694 | ثانية | المحاورة المنتهية التصويب |
| معنوي | 3.186 | 0.558 | 0.884 | 12.334 | 0.562 | 10.556 | عدد | سرعة التمرير |

قيمة (ت) الجدولية عنده درجة حرية (4) وتحت احتمال خطأ (0.05) بلغت = 2.132

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية لمتغيرات البحث البعدية بين المجموعتين التجريبتين

| مستوى الدلالة | قيمة ت المحتسبة | المجموعة التجريبية الثاني (اسلوب تدريب المحاكاة) | | المجموعة التجريبية الاولى (اسلوب تدريب البندولي) | | وحدة القياس | الاختبارات البدنية |
|---------------|-----------------|--|----------|--|----------|-------------|---------------------------|
| | | ع | س البعدي | ع | س البعدي | | |
| | | | | | | | |
| غير معنوي | 0.115 | 0.896 | 16.112 | 0.745 | 16.045 | عدد | تحمل القوة للذراعين |
| غير معنوي | 0.22 | 0.856 | 13.232 | 0.672 | 13.112 | عدد | التصويب الجانبي |
| غير معنوي | 0.396 | 0.769 | 9.234 | 0.567 | 9.045 | ثانية | المحاورة المنتهية التصويب |
| غير معنوي | 0.193 | 0.884 | 12.334 | 0.732 | 12.223 | عدد | سرعة التمير |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ (0.05) تبلغ (1.860)

بعد عرض الجدولين (2) و(3) تبين لنا هناك فروق معنوية بين الاختبارات القلبية والبعدية وللمجموعتين التجريبتين (اسلوب تدريب البندولي) و(اسلوب تدريب المحاكاة) في متغيرات البحث وهي تحمل القوة العضلية للذراعين وكذلك المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب، وهذا مؤشر على نجاح الاسلوبين معا" ولا يوجد فرق بينهما والتي تم اكتشافها من خلال عرض جدول(4) الذي بين لا وجود فروقات بين الاسلوبين في الاختبارات البعدية وبهذا يمكن الاعتماد على الاسلوبين معا في التدريب.

وهذا يرجع الى الاختيار الصحيح للأسلوبين وبناء البرنامج التدريبي المناسب من حيث اختيار التمرينات وتطبيقها إذ يذكر (محمد علي القط، 1999) "إن نجاح المناهج التدريبية يقاس بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي بنوع النشاط الرياضي الممارس ومن خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي المتحقق وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الرياضي مع المنهج التدريبي الذي طبقه"

بينما يرى (مهند عبد الستار العاني، 2001) إن "هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند

ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين" وفي ناحية تدريب تحمل القوة العضلية فإن الاسلوبين يعتمدان على اسلوب المنافسة وعلى طول فترات المباراة وهي فترة طويلة وكافية لتنقية هذه القدرة البدنية اذ يشير (قاسم المندلاوي، ومحمود الشاطي، 1987) "إن تحمل القوة هي عبارة عن القدرة على العمل لفترة طويلة وتكرار الحركة مع جهد متواصل" ويشير إليه (قاسم حسن حسين، 1998) "أن تكون فترات الراحة مناسبة لان فترة الراحة القصيرة تؤدي إلى حصول التعب وبالتالي تطوير مطاولة القوة" ويرى (محمد رضا إبراهيم، 2008) "إن حالات التدريب الرياضي تتوقف على مقدار مستوى تنمية مكوناتها كلما ارتفع مستوى الانجاز طبقا لاحتياجات السباق" وبهذا قد حقق هدف التدريب في رفع المستوى المطلوب من تحمل القوة إذ يذكر (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري، 2010) "إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب" ونجاح تحمل القوة العضلية يعطي مؤشر لنجاح الاداء المهاري اذا ان المهارات الاساسية تعتمد على مقدار تحمل القوة المطلوبة ولهذا يؤكد (أمر الله احمد البساطي، 1998) "أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي" كما نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط كما أشار (سنجر، 1990) "بأن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة"

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات.

- 1- اسلوبي للمنافسة (البندولي والمحاكاة) حققت اهداف علم التدريب الرياضي في رفع مستوى تحمل القوة للذراعين وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب.
- 2- المنافسة وطول فترات التمرينات المطابقة للعب والمباراة تساعد على رفع مستوى تحمل القوة العضلية والذي انعكس على رفع مستوى الاداء المهاري بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب.

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد اسلوبي للمنافسة (البندولي والمحاكاة) في تدريب لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لأنها حققت اهداف علم التدريب الرياضي في رفع مستوى تحمل القوة للذراعين وبعض المهارات الأساسية.
- 2- التأكيد على تمرينات المنافسة وطول فترات التمرينات المطابقة للعب والمباراة لأنها تساعد على رفع مستوى تحمل القوة العضلية والذي انعكس على رفع مستوى الاداء المهاري بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب.

المصادر

- احمد حمدي عبد الخالق: تأثير استخدام أسلوب تدريب المحاكاة وفقا لزمان مستهدف لتطوير القدرة الهوائية وبعض المؤشرات الوظيفية والمستوى الرقمي للاعبين 1500 متر: مجلة علوم الرياضة، مجلد 33، ج8، 2002.
- أمر الله احمد لبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي: دار المعارف، القاهرة، 1998.
- السيد عبد المقصود: تدريب وفسولوجيا التحمل (نظريات التدريب الرياضي)، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، 1991.
- حسين العلي، عامر فاخر: استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي، ط1، مكتب النور، بغداد، 2010.
- قاسم حسن المندلوي، ومحمود عبد الله الشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية، مطبعة جامعة البصرة، 1987.
- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1998.
- محمد علي القط: وظائف أعضاء التدريب - مدخل تطبيقي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- محمد رضا إبراهيم المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، مكتب الفضلي، بغداد، 2008.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة، الإصدار الأول، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 2002.
- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري: اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2010.
- مهند عبد الستار العاني: تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- <https://staffsites.sohag-univ.edu.eg/stuff/supplements/show/2676?p=supplements>
- (جامعة سوهاج بمصر، مقالة علمية للأستاذ المساعد الدكتور هاني جعفر عبد الله- 2018)
- singr , Robert N . Motor:Learning and Human performance . 3 rd ed , New York Macmillan Publishing CP .Inc , 1990.

ملحق (1)

(نموذج من الوحدات التدريبية)

الشدة: 90%

الأسبوع: الأول

زمن التمرينات: 62-94 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

| القسم | زمن بالدقيقة | التمرينات | الحجم | الراحة بين التكرارات | الراحة بين المجاميع |
|---------|--------------|------------------------------------|---------|----------------------|---------------------|
| الرئيسي | 15 | 1- لعب واحد ضد واحد داخل ملعب كامل | 5 د × 2 | رجوع النبض | رجوع النبض |
| | 15 | 2- لعب 2 ضد 2 داخل ملعب كامل | 5 د × 2 | (120-130) | (110-120) |
| | 8 | 3- لعب 3 ضد 3 داخل نصف ملعب | 5 د × 1 | ض/د | ض/د |
| | 25 | 4- لعب فريقين لمدة 5 دقائق. | 5 × 4 | | |