

تأثير تمارين وقائية للذراعين في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين المنتخب الوطني لكرة
السلة على الكراسي المتحركة

أ. م. د. عبيد داخل حاتم

آيات عماد بدري

جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى اعداد تمارين وقائية باستخدام بعض الأدوات المساعدة والتعرف على تأثير هذه التمارين الوقية المعدة من قبل الباحثان . استخدمت الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وذلك لملائمته طبيعة المشكلة المراد دراستها ، وحددت عينة البحث بلاعبين المنتخب الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (10) لاعبين ، استنتجت الباحثان ان أدت التمارين الوقائية الى تطور تحمل القوة وساهمت في تطور القوة المميزة بالسرعة وكذلك القوة الانفجارية للذراعين والمرونة. وقد استنتجت الباحثان ان التمارين الوقائية المعدة من قبل الباحثان كان لها الفاعلية الكبيرة في تطوير بعض القدرات البدنية وان تطبيق التمارين لم يؤثر أي تأثير سلبي على اللاعبين، وتوصي الباحثان : ضرورة التأكيد على التمارين الوقائية المعدة اثناء فترة الاعداد العام والخاص للاعبين المنتخب الوطني كرة السلة على الكراسي المتحركة والاعبين الاصحاء.

Abstract

The effect of protective exercises for the arms in the development of some physical abilities of the national wheelchairs basketball team players

By

Ayat Emad Badri

Prof. Dr. Abeer Dakhil Hatem

University of Baghdad - College of Physical Education and Sports Science for Girls

The study aimed to prepare protective exercises using some auxiliary tools and to identify The effect of protective exercises for the arms in the development of some physical abilities of the national wheelchairs basketball team players. The researchers used the experimental approach by designing one experimental group for its suitability to the nature of the problem to be studied. The research sample was determined by the national team basketball players on wheelchairs, and they were chosen in a deliberate way, and their number was (10) players. The researchers concluded that the protective exercises prepared by the researchers had great effectiveness in developing some physical abilities and that

the application of the exercises did not have any negative impact on the national wheelchairs basketball team players.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث :

يهتم لطب الرياضي والتأهيل الرياضي بشكل رئيسي بمساعدة اللاعبين للوصول الى الصحة العالية وتطوير قدراتهم ،حيث يبحث الطب الرياضي والتمرينات الوقائية الى الحفاظ على صحة وسلامة مفاصل وأعضاء الجسم وان الطب الرياضي الوقائي والتأهيلي يختص بتحديد برامج تأهيلية وتدريبية للمصابين وغير المصابين للحد من وقوع إصابة ما . ويظهر دور الطبيب او المعالج المسؤول عن الفريق كرة السلة على الكراسي المتحركة في علاج التطورات التي تحدث والتغيرات الوظيفية في الجسم نتيجة لممارسة لعبة كرة السلة. كما تتميز لعبة كرة السلة بتوفر اهم القدرات البدنية منها المرونة والسرعة والقوة الانفجارية للذراعين. وتعد كرة السلة على الكراسي المتحركة واحدة من الألعاب الفرعية التي يتعرض لاعبيها الى الإصابة وهي اهم مشكلة يواجهها لاعب كرة السلة، وتكمن اهداف البحث اعداد تمرينات وقائية للذراعين لتساعد في التقليل من وقوع الإصابة اثناء اللعب تم اعداد تمرينات وقائية من قبل الباحثان باستخدام وسائل مساعدة منها الحبال المطاطية والكرة الطبية وكذلك حبال المقاومة العالية بمختلف الشدد و كرات التنس ، ان رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة لا تختلف اخلاف كبير عن كرة السلة للاصحاء فجميع قواعد اللعب والقانون الدولي هو نفسه مطبق على المعاقين فيما عدا بعض الأمور البسيطة ، وتعد لعبة كرة السلة رياضة حركية على قدر كبير من الفائدة الوظيفية والنفسية للاعبين خاصة الجهاز العصبي والجهاز الدوري لما لها من تأثير إيجابي على صحة الرياضي ان لاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة لعبة جماعية للاعبين ذوي الإعاقة في الأطراف السفلى يتم اللعب بنظام تصنيف اللاعبين على أساس فئات وهي 1,5 - 2 - 2,5 - 3 - 3,5 - 4 - 4,5

1-2 مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحثان واطلاعهما المستمر على اللعبة والبحوث والرسائل السابقة في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة وجدت ان هناك مشكلة في المحافظة على حماية الذراع من الإصابة وان جانب الاحماء ليس كافي للمحافظة على الذراع من الإصابة لذا ارتأت الباحثان الى وضع تمرينات وقائية للذراعين لمنع وقوع الإصابة وتطوير بعض القدرات البدنية . لان لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة تحتاج الى الكثير من القدرات البدنية منها تحمل قوة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية

1-2 اهداف البحث

يهدف البحث الى:

1- اعداد تمرينات وقائية للذراعين لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين المنتخب الوطني كرة السلة على الكراسي المتحركة.

2- التعرف على تأثير التمرينات الوقائية للذراعين في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين المنتخب الوطني كرة السلة على الكراسي المتحركة.

1-3 فروض البحث:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في بعض القدرات البدنية.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال الزمني: 2022-1-20 & 2021-12-6

1-4-2 المجال المكاني: المركز التدريبي للجنة البارالمبية العراقية الكائن في زيونة

1-4-3 المجال البشري: لاعبي المنتخب الوطني كرة السلة على الكراسي المتحركة.

2- منهج البحث وأجرائه الميدانية

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج المناسب لتحقيق الهدف وهو المنهج التجريبي كونه أكثر المناهج ملائمة لتحقيق هدف البحث ملائمة العينة

2-2 عينة البحث: لاعبي المنتخب الوطني كرة السلة على الكراسي المتحركة وبلغ عددهم (10) لاعبين من مجتمع البحث الأصلي والبالغ عددهم (12) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتبلغ النسبية المئوية لعينة البحث المختارة من المجتمع الأصلي 83.3 % وقامت الباحثتان بإجراء التجانس لعينة البحث المدروسة وفقاً للجدول (1)

جدول (1) يبين تجانس العينة لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
طول الذراع	سم	60,5	6,58	60	0,2279
طول العضد	سم	29,7	2,57	29	0,8171
طول الساعد	سم	29,75	2,63	29	0,2851
طول الجذع	سم	51,5	11,81	51	0,1270

2-3 الاختبارات المستخدمة :

بعد ان تم عرض مجموعة من الاختبارات على الخبراء تم اختيار هذه الاختبار وهي :

1-3-3 اسم الاختبار: اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس (2 كغم) (1 : 100)

الغرض: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين وحزام الكتف

الإمكانيات والأدوات: كرسي، شريط قياس، حزام تثبيت، كرة طبية زنة 2 كغم.

-وصف الاختبار: من وضع الجلوس على الكرسي والظهر مستقيم، يمسك المختبر الكرة الطبية بكلتا يديه

إمام الصدر وأسفل الذقن ويتم تثبيت المختبر بحزام حول صدره ويمسك به من خلف الكرسي وذلك لمنع حركة

الجسم للإمام عند دفع الكرة الطبية ثم يتم دفع الكرة للأمام

-الشروط: يعطى للمختبر ثلاث فرص للمحاولة

التسجيل: تحسب أفضل محاولة

2-3-2 اسم الاختبار: جلوس مسك عصي الجمباز. (2 : 57)

الأدوات: عصا الجمباز اسطوانية قطرها 2 سم طولها 120 سم شريط قياس مقسم إلى سنتمترات. الهدف

من الاختبار: قياس مرونة مفصل الكتفين

. إجراء الاختبار : يجلس المختبر ممسكا بالعصا بالقبضتين من المنتصف بحيث تكون القبضتان متلاصقتان . يحاول المختبر رفع الذراعين أماما عاليا خلف والوصول بالعصا خلف الجسم ما أمكن بشرط عدم ثني المرفقين . لمرور العصا خلف الجسم مع امتداد الذراعين يضطر المختبر تباعد القبضتين عن بعضها حتى تؤدي الحركة صحيحة . تقاس المسافة بين القبضتين بعد ثبات العصا خلف الجسم .
التسجيل: . بحسب مؤشر المرونة كالاتي : مؤشر مرونة الكتفين = المسافة بين القبضتين سم / عرض الكتفين سم مؤشر مرونة الكتفين - عرض الكتفين بالسنتيمتر .

التقويم: المسافة مؤشر للمرونة

2-3-3 اسم الاختبار: . اختبار دفع بار حديدي (20) كغم لمدة (10) ثانية (3 : 25)

الغرض من الاختبار: - قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين وحدة القياس :- (عدد المرات) وهي عدد التكرارات خلال (10) ثا

الأجهزة والأدوات المستخدمة: - ابر حديدي زنة (20) كغم ومسطبة وساعة توقيت الكترونية إجراءات الاختبار:- يجلس المختبر على المسطبة ويمسك البار الحديدي من الوسط ثم يرفع ويخفض البار الحديدي لمدة (10) ثا

طريقة التسجيل: -يسجل عدد مرات الرفع الى الأعلى خلال (10) ثا

التعليمات: - يعطي اللاعب المختبر محاولة واحدة.

2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

كرسي - شريط قياس - حزام تثبيت - كرة طبية زنة 2كغم -عصا جمباز بطول 120سم - بار حديدي زنة 20كغم -مصطبة - ساعة توقيت الكترونية - موبايل -حاسبة ممولة -اشرطة مطاطية - كرة التنس - كرات طبية

2-5 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الإجراءات الأساسية لقيام البحث اذ يحصل من خلالها الباحث على معلومات ونتائج كبيرة ، وتعرف التجربة الاستطلاعية "بانها دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بالبحث بهدف اختيار أساليب البحث و ادواته "(4:89) لذا قامت الباحثتان باجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/12/6 في تمام الساعة 10:11 صباحا على لاعبي المنتخب الوطني كرة السلة على الكراسي المتحركة وكان عددهم (4) لاعبين وكان الهدف من التجربة :

1- معرفة الوقت المستغرق لاداء التمارين

2- التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه التجربة الرئيسية

3- التأكد من كفاءة فريق العمل

4- تجربة مجموعة من التمرينات الوقائية بغية التعرف على الشدة والراحة والتكرار

2-6 الاختبار القبلي :

اجرت الباحثتان الاختبار القبلي على عينة البحث للقدرات البدنية والتي اجري بتاريخ 2021/12/7

في تمام الساعة ال(10:30 د) في المركز التدريبي للجنة البارالمبية في زيونة في العاصمة بغداد

2-6 التجربة الرئيسية :

تم اعداد مجموعة من التمرينات من قبل الباحثان وتم عرضها على الخبراء تم اعداد التمرينات وفق العمل التشريحي وتكون التمارين من ضمن التمرينات الوقائية لتطوير بعض القدرات البدنية تم اعداد التمرينات للاعب المنتخب الوطني ، عدد الأيام التي تطبق بها التمارين الوقائية أربعة أيام في الأسبوع (سبت ، احد ، ثلاثاء ، خميس)

2-7 الاختبار البعدي :

اجرى الباحثان الاختبار البعدي على مجموعة البحث بعد انتهاء الباحثان من اكمال التمرينات الوقائية وحرصت الباحثان على ان تكون جميع الظروف مشابهة ومقاربة للاختبارات البعدية حيث قامت الباحثان بهذه الاختبارات بتاريخ 20/1/2022

2-8 المعالجات الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss والوسط الحسابي وقيمة ت المحسوبة والانحراف المعياري

3-1 عرض وتحليل النتائج لعينة البحث :

جدول (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية

والبعدي لعينة البحث في متغيرات القدرات البدنية

ت	الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت		المعنوية
			ع	س	ع	س	المحسوبة	الجدولية	
1	تحمل القوة	عدد المرات	ع	س	ع	س	1,45	2,98	معنوي
			7,5	1,33	10,9	2,78			
2	القوة المميزة بالسرعة	عدد المرات	ع	س	ع	س	1,63	3,08	معنوي
			5,88	1,02	8,97	2,78			
3	القوة الانفجارية	مسافة / م	ع	س	ع	س	1,28	3,45	معنوي
			3,92	1,061	5,73	2,78			

مستوى الدلالة (0,05) عند درجة حرية (22) وبخطأ معياري >(0,05)

3-2 مناقشة النتائج :

من خلال الجدول (2) نجد ان هناك ظهور فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثان ان الفروق المعنوية تعود الى تاثير التمرينات الوقائية المتبعة في تطوير بعض القدرات البدنية وان نتائج الاختبار توجد فروق معنوية تعزبها الباحثان الى الاختبارات الوقائية المعدة من قبل الباحثان كما (أشار محمد حسن علاوي 1994) "ان لعبة كرة السلة تحتاج الى صفة القوة والسرعة حتى يستطيع اللاعب الحصول على نتائج عالية" (73:4)

4 - الاستنتاجات

على وفق اهداف البحث واجراءاته ونتائج المعالجة في البيانات التي جمعت بين الاختبارات القبلية والبعدي حيث استنتجت الباحثان :

1- ان التمرينات الوقائية المعدة من قبل الباحثة كال لها دور كبير وفعالية كبيرة في تطوير بعض القدرات البدنية .

2- ان التمرينات الوقائية لم تترك أي تأثيرات سلبية على اللاعبين بل حصلوا على نتائج إيجابية فعالة في تطوير القدرات البدنية.

التوصيات

- 1- ضرورة التأكيد على التمرينات الوقائية المعدة من قبل الباحثان اثناء فترة الاعداد العام والخاص للاعبي المنتخب الوطني كرة السلة على الكراسي المتحركة والاعبين الاصحاء.
- 2- يجب على المدربين عند وضع التمرينات الوقائية ان يكون هناك تنظيم بما يتناسب المنهج التدريبي من الشدة والحجم والكافة .

المصادر

1- ايمان عبد الأمير زعون واحمد محمد إسماعيل العاني : رياضة المعاقين ، بغداد ، مطبعة يثرب ،

2012

2- احمد طه سالم ، دراسة تتبعية لبعض المتغيرات الجسمية والبدنية والوظيفية ودقة التصويب للاعبي كرة

السلة المتقدمين عن انقطاع التدريب ، 2020

3- ثائر صالح شنيار، استخدام تمارين لتطوير (تحمل القوة المميزة بالسرعة) وتأثيرها في دقة أداء بعض

المهارات الهجومية للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة ، 2012

4- وليد خالد نوري ، اثر بعض الوسائل المساعدة في دقة بعض المتغيرات الكينماتيكية في دقة

التصويب بنقطتين من الثبات بكرة السلة على الكراسي المتحركة ، 2011، ص 45

ملحق بعض التمرينات الوقائية

- 1- (من وضع الجلوس) الذراعان الى الامام سحب الشريط المطاطي الى اقصى حد .
- 2- (من وضع الجلوس) الذراعان الى الامام سحب الأصابع الى الأعلى.
- 3- (من وضع الجلوس) الذراعان الى الامام سحب الرسغ الى الأسفل.
- 4- (من وضع الجلوس) الذراعان جانباً تدوير الذراعان من مفصل الكتف .
- 5- (من وضع الجلوس) الذراعان وضع الانتشاء العرضي ثني ومد الذراعين.
- 6- (من وضع الجلوس) سحب الذراع من مفصل المرفق .
- 7- (من وضع الجلوس) باستخدام كرة مطاطية صغيرة في باطن اليد القبض على الكرة والبسط.
- 8- (من وضع الجلوس) الذراعان الى الامام تشابك الأصابع والدفع اقصى ما يمكن الى الخارج .
- 9- (من وضع الجلوس) تشابك الذراعان خلف الظهر .
- 10- (من وضع الجلوس) اثناء عرضي مسك المرفق بالذراع الاخر .
- 11- (من وضع الجلوس) نصف انتشاء عرضي مسك المرفق باليد الأخرى مع طرح الزفير .
- 12- (من وضع الجلوس) قتل الجذع الى جهتي اليمين واليسار .
- 13- (من وضع الجلوس) سحب الشريط المطاطي بإحدى الذراعين .
- 14- (من وضع الجلوس) سحب الشريط المطاطي اقصى ما يمكن خلف الرأس .
- 15- (من وضع الجلوس على مسطبة) مسك العصا الى الامام ثم الثبات الى الأسفل.