

استخدام تمارين القوة الانفجارية في تحسين التصويب بكرة السلة على الكراسي المتحركة للاعب المنتخب العراقي الوطني

ياسر احمد محمد⁽¹⁾، هدى حميد عبدالحسين⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2022/7/7)، تأريخ قبول النشر (2022/8/25)، تأريخ النشر (2022/12/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(4\)2022.1377](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(4)2022.1377)



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

المستخلص

هدف البحث الى اعداد تمارين القوة الانفجارية والتي تتعكس أهميتها على مهارة التصويب بكرة السلة على الكراسي المتحركة والتعرف على استخدامها في تحسين التصويب بكرة السلة على الكراسي المتحركة. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة على الكراسي المتحركة المشاركين في البطولة الآسيوية المؤهلة الى بطولة العالم والبالغ عددهم (12) لاعباً. وبعد جمع بيانات الاختبارات ومعالجتها احصائياً باستعمال الحقيبة الاحصائية (SPSS)، استنتج الباحثان ان تمارين القوة الانفجارية لها تأثير معنوي في أداء مهارة التصويب بكرة السلة، وأوصيا بإمكانية الافادة من تمارين القوة الانفجارية من قبل المدربين والمهتمين في تطوير دقة أداء التصويب من الثبات ومن الحركة لدى اللاعبين بكرة السلة للكراسي المتحركة.
الكلمات المفتاحية: الصفات البدنية، القوة الانفجارية، التصويب بكرة السلة، كرة السلة على الكراسي المتحركة، رياضة المعوقين.

ABSTRACT

Using Explosive Strength Exercises for Improving Wheelchair Basketball Scoring in Iraqi National Basketball Players

The research aimed at designing explosive strength exercises that is important in scoring in wheelchair basketball as well as identifying the use of these exercises on improving wheelchair basketball. The researchers used the experimental method on (12) wheelchair basketball players who participated in Asian championship. The data was collected and treated using SPSS to conclude that explosive strength have a significant effect on scoring performance. Finally, the researcher recommended that coaches and teachers should use explosive strength exercise to develop scoring performance in wheelchair basketball players.

Keywords: physical traits, explosive strength, basketball scoring, wheelchair basketball, disabled sport.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (yaser_alanyi2006@yahoo.com)
Yasser Ahmed Mohammed, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (yaser_alanyi2006@yahoo.com) (+9647703975642).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (dr.hudahameed@gmail.com)
Huda Hameed, Prof. (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (dr.hudahameed@gmail.com) (+9647703975642).

المقدمة:

ان التقدم الحاصل والملموس على مستوى الألعاب والفعاليات الرياضية لم يكن من فراغ وإنما جاء نتيجة للاستخدام الأمثل والأفضل لوسائل وطرائق التدريب الرياضي الحديث والعلوم الأخرى، والتي أسهمت في حل العديد من المشاكل التي تواجه الرياضيين والمدربين خلال فترات التدريب والمنافسة ويعد المعاقين فئة تمثل شريحة كبيرة من افراد المجتمع وخاصة في الدول التي تعرضت للحروب ومنها العراق والكوارث الطبيعية وبدأت تلك المجتمعات تولي الرعاية و الاهتمام الكبيرين لهذه الشريحة من خلال اعداد برامج تأهيلية تعليمية تدريبية وذلك لإعطائهم فرص متساوية في ممارسة التمارين الرياضية و الدخول في المنافسات مع اقرانهم من الاصحاء و ذلك للتخفيف من معاناتهم النفسية و إعادة الثقة بالنفس، ومنها لعبة كرة السلة، يعد الاتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين هو الجهة الوحيدة الموجهة والمسؤولة عن كرة السلة على الكراسي المتحركة دولياً بعد استقل في عام 1993، ويضم الان 50 عضواً، اما في العراق فقد تم تأسيس الاتحاد المركزي العراقي للمعاقين في عام 1982 في مركز السلام للتأهيل حيث شكل او فريق لكرة السلة على الكراسي المتحركة، وحاليا يقود الاتحاد العراقي المركزي لكرة السلة على الكراسي المتحركة هذه اللعبة بعد انبثاقه في عام 2003 (فرج و بريسم، 2008)، اذ ان لعبة كرة السلة من الألعاب التي تعتمد على القوة العضلية بشكل كبير لما فيها من مهارات تحتاج الى هذا النوع من الأداء البدني، فنجد ان المهارات الهجومية بكرة السلة ومن أهمها التصويب بكرة السلة يحتاج أدائها الى القوة العضلية بصورة عامة وعنصر القوة الانفجارية بصورة خاصة، اذ يعد التصويب إحدى المهارات الهجومية المهمة في كرة السلة ذات التأثير الفعال في إرباك دفاعات المنافس، ولأهميته يمكن اعتباره المهارة الأساسية الأولى التي عن طريقها يمكن للفريق إن يحقق الفوز في المباراة، والتصويب هو المبدأ الأساسي والأكثر أهمية بين المهارات الأساسية الأخرى إذ إن نتيجة المباراة تعتمد بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها أحد الفريقين في سلة الفريق المنافس، لذا تكمن أهمية البحث في استخدام تمارين القوة الانفجارية في تحسين التصويب بكرة السلة على الكراسي المتحركة لاعبي المنتخب الوطني. من خلال كون الباحثان لاعبي كرة سلة ومهتمين برياضة كرة السلة على الكراسي وبعد الاطلاع على المراجع للمصادر العربية والاجنبية فضلاً عن المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في التدريب الرياضي ولعبة كرة السلة كلها بالأجماع اكدت على أهمية القوة الانفجارية لعضلات الذراعين وما لها من تأثير كبير على التصويب بكرة السلة، ومهارة التصويب من اهم المهارات الأساسية التي يجب على اللاعبين اتقانها، لذا تتجلى مشكلة البحث في استخدام التمارين التي تتمتع بالقوة الانفجارية وعلاقتها في تحسين مهارة التصويب بكرة السلة والتي تعد من الصفات المهمة حسب اراء الخبراء والمدربين التي تم مقابلتهم. اذ هدف البحث الى اعداد تمارين القوة الانفجارية لتحسين التصويب بكرة السلة والتعرف على تأثير استخدام تمارين القوة الانفجارية في تحسين التصويب بكرة السلة على الكراسي المتحركة لاعبي المنتخب الوطني واطهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في التصويب للاعبي المنتخب الوطني بكرة السلة على الكراسي المتحركة وان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين تأثير القوة الانفجارية في تحسين أداء مهارة التصويب للاعبي المنتخب الوطني بكرة السلة على الكراسي المتحركة، اما اهم الدراسات التي تناولت التصويب بكرة السلة على الكراسي المتحركة هي دراس (السمرد، 2011) حيث هدفت الى اثر استخدام بعض الوسائل المساعدة وفق المتغيرات الكينماتيكية في دقة أداء مهارة التصويب بكرة السلة لمتحدي الإعاقة، وقد أظهرت النتائج وجود تحسن في التصويب لدى عينة البحث، اما دراسة (الربيعي

ن، 2005) التي هدفت الى وضع برنامج تدريبي (بدني-مهاري) لتطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة و ايضاً معرفة تأثير البرنامج التدريبي في تطوير أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، اما دراسة (الربيعي ع، 2005) والتي هدفت الى التعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية الخاصة بدقة أداء بعض مهارات التصويب بكرة السلة وقد أظهرت النتائج ان للتصويب بكرة السلة ارتباطاً معنوياً مع القدرة الانفجارية للذراعين للاعبي كرة السلة.

الطريقة والأدوات:

استخدم الباحثان المنهج التدريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة المراد دراستها. فالمنهج التدريبي "الذي يعد من أكثر الوسائل كفاءة في الوصول الى معرفة موثوق بها" (محجوب، التحليل الفيزيائي و الفسلجة للحركات الرياضية، 1990). اذ حدد الباحثان مجتمع البحث لاعبي المنتخب العراقي الوطني بكرة السلة على الكراسي المتحركة المشارك في البطولة الاسيوية المؤهلة الى بطولة العالم التي أقيمت في تايلند للفترة من 2022/5/21 الى 2022/5/28 والبالغ عددهم (12) لاعب وتم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (12) لاعبين وبطريقة عمدية وهم يمثلون بنسبة 100% من مجموع مجتمع البحث.

اما الاختبارات المستخدمة في البحث فهي:

- **الاختبار الأول:** (دفع كرة طبية زنه 2 كغم بكتفها اليدين من امام الصدر لأبعد مسافة ممكنة من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك لذوي الإعاقة البدنية) (زعون و العاني، 2012):
- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.
- الأدوات والمستلزمات: مجال الرمي، شريط قياس، صافرة إطلاق، مسجل، مساعد، كرة طبية زنه 2 كغم، حزام تثبيت للذراع، كرسي متحرك، مثبتات للعجلات الخلفية للكرسي.
- وصف الأداء: يجلس المختبر على الكرسي المتحرك ممسكاً الكرة باليدين بحيث تكون العجلات الخلفية للكرسي مثبتة بمثبتات خاصة خلف خط الرمي ومواجهاً لمجال الرمي ويثبت المختبر بواسطة حزام لمنع حركة الجذع للأمام وعند إعطاء إشارة البدء بالصافرة يقوم المختبر بدفع الكرة بكتفها اليدين من امام الصدر لأبعد مسافة ممكنة.
- التسجيل: تقاس المسافة بين خط الرمي (امام عجلة الكرسي) ومكان سقوط الكرة بواسطة شريط قياس بوحدة (المترو اجزائه) يعطى للمختبر ثلاث محاولات تحسب له أفضل محاولة.
- **الاختبار الثاني:** اختبار البنج بريس (استلقاء على مصطبة مستوية - حمل ثقل باليد) (العزي، 2017).
- الغرض من الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الصدر والكتفين والذراعين.
- الأدوات والمستلزمات: مصطبة + بار حديدي زنه (20) كغم + أقراص حديدية ذات اوزان مختلفة بحيث تكفي في مجموعها اقوى اللاعبين المختبرين.
- وصف الاختبار: يقوم المختبر بثني ومد الذراعين حتى يلمس الثقل الصدر اثناء الثني.
- التسجيل: يؤدي التمرين لمرة واحدة فقط.
- **الاختبار الثالث:** (التصويب من الامام من الثبات) (السمرمد، 2011)
- الغرض من الاختبار: قياس ودقة التصويب.

- الأدوات والتنظيم: كرة سلة، هدف كرة سلة.
- مواصفات الأداء: يجلس اللاعب على الكرسي المتحرك خلف العلامة المحددة للتصويب وعند سماع إشارة البدء من الباحثان يأخذ اللاعب المختبر الكرة ثم يقوم بالتصويب من الثبات ويستمر اللاعب المختبر بالتصويب لـ (10) محاولات.
- التسجيل: يعطى لكل مختبر (10) محاولات ويتم منح درجة واحدة للرمية الناجحة وصفر للرمية الفاشلة.
- الاختبار الرابع: (سرعة لأداء التصويب السلمي) (عدنان، محمد، و سلمان، 2017)
- الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب السلمي خلال زمن 30 ثا (سرعة أداء).
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة سلة، كرات سلة عدد 10، كراسي متحركة، شريط قياس، ساعات توقيت، صافرات.
- مواصفات الأداء: يجلس اللاعب المختبر على الكرسي المتحرك عند خط المنتصف للملعب ويقوم بالطبقة لمسافة سبعة أمتار ثم يقوم بمناولة الكرة الى الزميل الذي يكون واقفاً في منطقة الرمية الحرة على خط المنتصف والذي يكون على بعد (3,90) م بعد ذلك يجري بالكرسي مسافة (3,60) م نحو السلة من الجهة اليمنى حيث يستلم الكرة من الزميل في لحظة مسك الكرة يقوم بتنفيذ عملية التصويب.
- التسجيل: تحسب عدد المحاولات الناجحة
 - إذا دخلت الكرة مباشرة تعطى ثلاث درجات.
 - إذا ضربت الكرة في المربع ودخلت تعطى درجتين.
 - إذا ضربت الكرة الحلقة ودخلت تعطى درجة واحدة.
 - إذا لم تدخل الكرة يعطى صفراً.
- للوقوف على صلاحية الاختبارات وتطبيقاتها، قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية على (12) لاعبين، اختبروا عشوائياً من عينة البحث، وذلك بتاريخ 2022/3/29. وقد كانت لغايات متعددة منها تحديد زمن اللازم للاختبارات ومدى ملائمة التمرينات المعدة للقدرات وقابليات عينة البحث وملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث ومعرفة الاخطاء التي ربما تحدث اثناء تنفيذ المنهج التدريبي.
- وتم اجراء الاختبارات القبليّة لأفراد عينه البحث من قبل فريق العمل والتي اشتملت على اختبارات بدنية ومهارية وبتاريخ 2022/3/31 وحسب التسلسل الاتي: رمي كرة طبية زنه 2 كغم، التصويب من الامام من الثبات، سرعة أداء تصويب السلمي، البنج بريس.
- قام الباحثان بأجراء التجربة الرئيسية لعينة البحث بتاريخ 2022/4/2 لغاية 2022/5/7 ولمدة (5) أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع حيث استخدم الباحثان التمرينات ذات الشدة العالية والمتمثلة بصفة القوة الانفجارية وايضاً استخدم الباحثان التمرينات لمهارة التصويب ذات الشدة العالية حيث راعى الباحثان استخدام مكونات الحمل من خلال الشدة التدريبية والراحة بين التكرارات والمجاميع مراعيّاً اهم الأمور التدريبية التي تخدم عينه البحث. ثم قام الباحثان يوم 2022/5/9 بأجراء الاختبارات البعدية وبنفس المواصفات التي تم على ضوءها اجراء الاختبارات القبليّة. واستعان الباحثان بحزمة البرنامج الإحصائي (SPSS) في استخراج نتائج البحث الحالي باستعمال قوانين الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري معامل الالتواء واختبار (t-test) للعينات غير المستقلة.

النتائج:

الجدول (1) يبين متغيرات البحث ومتوسط الفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للقبلي والبعدي

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	متوسط الفروق	بعدي		قبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	8,042	0,245	1,016	6,645	1.011	6,400	كرة طبية زنه 2كغم/متر
معنوي	5,631	5,833	8,747	94,17	9,129	88,33	بنج بريس/كغم
معنوي	5,632	1,167	0,900	7,58	0,996	6,42	التصويب من الامام من الثبات/درجة
معنوي	9,574	2,500	2,132	24,00	2,067	21,50	سرعة لأداء تصويب سلمي/درجة

المناقشة:

من خلال الجدول (1) تم عرض نتائج الاختبارات البدنية و المهارية قيد الدراسة حيث أظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي و يعزو الباحثان هذه الفروق والتي تمثلت بالإسهام الفعال للتمرينات المستخدمة بالبحث و التي اثرت في مهارة التصويب بشكل واضح اذ ان القوة الانفجارية لها تأثير في عملية تطوير الأداء المهاري لحركة التصويب، ويتفق الباحثان مع (زاهر، 2000) ان في تدريبات القوة تشير العديد من الدراسات إلى أنه يجب أن تتشابه طريقة أداء التمرينات مع طرق إداء المهارة قدر الإمكان، اذ تضمنت هذه التمرينات اشكال متنوعة من تدريبات الكرة الطبية و البنج بريس و الأداء المهاري للتصويب اذ يتفق الباحثان مع (علاوي و عبد الفتاح، 1984) على ان الشدة العضلية هي القوة الناتجة او التي تبذلها العضلة عندما تتقبض و هي تتوقف على عدد الالياف العضلية المشتركة في الانقباض و ايضاً تختلف طبقاً لاختلاف نوع الانقباض، اما الأداء المهاري و النتائج التي حصل عليها الباحثان في الجدول (1) حيث كانت لها تأثير مباشر في تحسين أداء مهارة التصويب من خلال التمرينات التي استخدمها الباحثان والتي تضمنت تمرينات ذات القوة الانفجارية و التي طورت العملي العضلي للذراعين في مهارة التصويب اذ يتفق الباحثان مع (توفيق، 1989) ان لاعبي كرة السلة يحتاج الى قوة الذراعين كي يستطيع أداء الحركات و التصويب بالقوة المطلوبة كي يستطيع أداء القدرة البدنية لوصول الكرة الى المكان المناسب اذ أشار (العاني، 2001) أن القوة لها دور بارز في تحقيق نتائج طيبة عند ممارسة الألعاب الرياضية، حيث تشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها احد الخصائص المميزة للأداء المهاري الجيد. ولما لها ايضاً من دور أساسي في مهارات اللعب وتحركاتها الدفاعية والهجومية.

الاستنتاجات:

ان التمرينات المستخدمة بالبحث طورت القوة الانفجارية للذراعين والتي بدورها طورت الأداء لمهارة التصويب بكرة السلة على الكراسي وهذا ما أكدته الدراسات التي تنص ويتفق الباحثان مع ما أشار اليه (ابراهيم، 2002) ان دقة التصويب يعتمد اساساً على استخدام قوة الذراعين و الكرسي المتحرك وموازنته، يوصي الباحث باستخدام تمرينات خاصة من قبل المدربين والمهتمين في تطوير القوة الانفجارية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة للكراسي المتحركة ويوصي الباحث باستخدام تمرينات خاصة من قبل المدربين والمهتمين في تطوير دقة أداء التصويب من الثبات ومن الحركة واثاء الطبطة واثاء المناولة لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة للكراسي المتحركة.

المصادر

- Edwards, W. (2004). *Art of Boxing and Science of Self-Defense*. New York: Excelsior Publishing House.
- Walsh, J. J. (1995). *Boxing Simplified*. 321.
- احمد خاطر، و علي فهمي البيك. (1978). *القياس في المجال الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- اوراس عدنان، محمد محمد، و كرار سلمان. (2017). تأثير تمرينات خاصة على تطوير سرعة وتحمل أداء مهارتي التصويب السلمي والتصويب من الثبات لدى لاعبي كرة السلة للكراسي المتحركة. *مجلة علوم الرياضة*، 192.
- ايلاف ربيع عباس التميمي. (2012). تأثير منهاج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتمرينات المهارية في تنمية تركيز الانتباه وتحويله لدى لاعبي منتخب شباب العراق بالملاكمة. *أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة*.
- ايمان زعون، و احمد العاني. (2012). *رياضة المعاقين*. بغداد: 52.
- جمال فرج، و نعيم بريسم. (2008). *المهارات الأساسية والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين*. عمان: دار دجلة .
- حتروش العزي. (2017). تأثير تمرينات بالأسلوب العرضي في بعض القدرات البدنية والمتغيرات الوظيفية و الإنجاز بفعالية رمي الرمح لذوي الإعاقة قصار القامة. ديالى: كلية التربية الرياضية.
- رافد خليل اسماعيل. (2018). تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين. *أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد*.
- رحيم عطية. (2008). دراسة معرفة حدة الانتباه ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم. *مجلة ميسان للدراسات الاكاديمية*، 7(13)، 173.
- زياد مشقابة، و زياد العجلوني. (2011). *استخدامات حاسوبية في الادارة*. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- سامر يوسف متعب. (2004). ثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال. *أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد*، 65.
- عبدالرحمن زاهر. (2000). *فسيولوجيا مسابقات الوثب و القفز*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عدي الربيعي . (2005). *علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة بدقة اداء مهارة التصويب في كرة السلة*. ديالى: كلية التربية الرياضية جامعة ديالى.

- عفاف عثمان. (2010). *الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية والنفسية*. الاسكندرية: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- محمد توفيق . (1989). *كرة السلة تعلم تدريب تكتيك*. الكويت: مطابع السلام.
- محمد ربيع شحاتة. (2009). *المرجع في علم النفس الجربي* (الإصدار 1). عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- محمد علاوي، و ابو العلا عبد الفتاح. (1984). *فسيولوجيا التدريب الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مروان ابراهيم. (2002). *كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الاعاقة* . عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- مستور علي ابراهيم الفقيه. (2018). *فاعلية تدريبات مقترحة للرؤية البصرية على تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم*. مجلة علوم الرياضة، 10(36)، 6.
- معتز يونس ذنون، و نجاة سعيد علي. (2008). *قياس حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي واللاهوائي والعلاقة بينهما وفترة عودته لدى لاعبي كرة القدم* (المجلد 8). بغداد: مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية.
- مفتي ابراهيم حماد. (2001). *التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مهند العاني. (2001). *منهج تدريبي مقترح و تأثيره في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية بكرة السلة* . بغداد: كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
- مهند حسين البشتاوي، و احمد ابراهيم الخواجا. (2005). *مبادئ التدريب الرياضي*. عمان: دار وائل للنشر.
- نعيم عبدالحسين الربيعي. (2005). *تأثير برنامج تدريبي(بدني-مهاري) مقترح على وفق بعض المتغيرات الميكانيكية لتطوير مهارة التصويب المباشر لدى لاعبي كرة السلة بالكراسي المتحركة*. بغداد: كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
- هاشم احمد سليمان. (1988). *علاقة تركيز وحدة الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة*. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- هلال عبدالكريم. (2010). *علم النفس الرياضي في التعلم الانجاز القياس النفسي*. بغداد: المكتبة الرياضية.
- هيثم اسماعيل علي هاشم. (2006). *تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكلمات المستقيمة في رياضة الملاكمة*. رسالة ماجستير، جامعة اسبوط، كلية التربية الرياضية.
- وائل مبروك ابراهيم مبروك، عاطف نمر خليفة، و اسامة صلاح فؤاد. (2007). *تأثيرانقاص الوزن علي بعض مظاهر الانتباه لدي لاعبي الملاكمة*. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
- وجيه محجوب. (1990). *التحليل الفيزيائي و الفلسفة للحركات الرياضية*. بغداد: 83.
- وجيه محجوب. (2000). *البحث العلمي ومنهجيته*. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- وليد السمرد. (2011). *اثر بعض الوسائل المساعدة وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية في التصويب بنقطتين من الثبات بكرة السلة لمتحدي الإعاقة على الكراسي المتحركة*. بغداد: كلية التربية الرياضية.
- يعرب عبدالحسين خيون. (2010). *التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق* (الإصدار 2). مطبعة الكلمة الطيبة: بغداد.

الملاحق

نموذج التمرينات المستخدمة في البحث:

1. يقسم اللاعبون الى مجموعتين يمين ويسار ويقوم اللاعب برفع الكرة الطبية لتكرارات معينة من فوق الرأس ثم التصويب باتجاه السلة.
2. يقف اللاعبون بكراسيهم وكل منهم يمسك بالبار الحديدي يبدأ التمرين بإشارة المدرب برفع اللاعب البار للأعلى ثم خفضه امام الصدر ثم مد لذرعاين للأمام بدفع البار الى الأمام ثم ثني الذراعين امام الصدر ثم الذراعين الى الأعلى ثم خفضهم خلف الرقبة ثم مده الى الأعلى، ويمكن إضافة اوزان حسب الحاجة.
3. يستلقي اللاعب على ظهره على المصطبة ويضع بار حديدي مع أقراص حديدية مثبتة ومحمولة على مسند موجود في بداية المصطبة، يبدأ التمرين بأن يرفع اللاعب البار الى الأعلى ثم يقوم بثني الذراعين للأسفل ثم أحدهما الى الأعلى بالتناوب.
4. وضع شواخص على ثلاث مناطق على جانبي الزون ورأس الزون، يبدأ اللاعب مع الكرة الانطلاق الى أحد جانبي الزون وراء الشاخص واخذ وضع التصويب، يقوم اللاعب بمتابعة الكرة والانتقال من الجانب الاخر والقيام بالتصويب ثم متابعة الكرة ثم الانتقال الى رأس الزون والقيام بالتصويب من وراء الشاخص، الاستمرار بالتمرين الى انتهاء وقت التمرين، ان وجد اللاعب مشترك في التمرين يبدأ عكس الاخر وبعد المتابعة ينتقل الى رأس الزون حتى لا يسبب إعاقة الى زميل معه بالتمرين.
5. وضع شواخص على ثلاث مناطق بجانب الزون ورأس الزون، يبدأ اللاعب مع الكرة الانطلاق الى أحد جانبي الزون وراء الشاخص واحد وضع التصويب ويقوم بالتصويب، يقوم اللاعب بمتابعة الكرة والانتقال الى الجانب الآخر والقيام بالتصويب ثم متابعة الكرة ثم الانتقال الى رأس الزون والقيام بالتصويب من وراء الشاخص، الاستمرار بالتمرين الى انتهاء وقت التمرين. ان وجد اللاعب مشترك في التمرين يبدأ عكس الآخر وبعد المتابعة ينتقل الى رأس الزون حتى لا اعاقه الى زميل معه في التمرين.
6. يقسم اللاعبون الى مجموعتين على جانبي خط الرمية لحررة في مواجهة الهدف، يقوم اللاعب من المجموعة الأولى بالتصويبة السلمية والذهاب خلف المجموعة الثانية، ويقوم اللاعب من المجموعة الثانية بمتابعة الكرة والذهاب خلف المجموعة الأولى، وهكذا يكرر التمرين.

المجموعة التجريبية

الهدف التدريبي: تطوير القوة الانفجارية ومهارة

الاسبوع: الاول

شدة الوحدة التدريبية التصويب

التاريخ: 2022/4/4

زمن الوحدة: 120-150 د

70-95%

الوحدة التدريبية: 2

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة د.ثا	مجموع الوقت الكلي للراحة د.ثا	مجموع الوقت الكلي للعمل د.ثا	الراحة بين المراجع د.ثا	المراجع	الراحة بين التكرارات د.ثا	التكرارات عدد المرات	زمن التمرين	تفاصيل الوحدة التدريبية	زمن القسم	القسم	ت
	-	-	-	-	-	-	-	-	أحماء عام خاص	15د 5د 10د	التحضيرى	1
	7,12 د	6د	1,1 د 2	1د	2	1د	3	12 ثا	تمرين رقم (1)	80	الرئيسى	2
	4د	3د	1د	1د	3	-	6	-	تمرين رقم (2)	-		
	5د	4د	1د	80 ثا	3	-	6	-	تمرين رقم (3)	95 د		
	3د	-	3د	-	1	-	1	3د	تمرين رقم (4)	-		
	12د	4د	8د	1د	2	1د	2	2د	تمرين رقم (5)	-		
	17د	5د	12د	2,3 د	2	2,3 د	2	30	تمرين رقم (6)	-		
	-	-	-	-	-	-	-	-		-		
	-	-	-	-	-	-	-	-	تمارين تهديئة استرخاء	5د 3د 2د	الختامى	3