

## تأثير تدريبات القوة للذراعين في تطوير مهارة التهديد

من بعيد للاعبات بكرة السلة

ا.م.د. شيلان صديق عبدالله

ا.م.د. فيان عبد الكريم سعيد

كلية التربية الرياضية

جامعة السليمانية

### ملخص البحث العربي:

تكمن أهمية البحث في إخضاع تدريبات القوة العضلية باستخدام الأدوات التدريبية الدمبلص والحبال المطاطية إلى التجريب من أجل التحقق من جدوى هذه التدريب في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي وضعها في متناول أيدي مدربيننا من خلال إيصال المعلومة الدقيقة والصحيحة عن هذه الطريقة التدريبية والأدوات التدريبية المستخدمة والمقننة بصورة علمية واكتساب المعرفة النظرية والعلمية حولها من حيث الشدة والحجم وتأثيرها في اللاعبين والاستفادة منها، كذلك استخدامها كوسيلة للارتقاء بمستوى فرقنا النسوية بكرة السلة.

### وكانت أهداف البحث :

- 1- إعداد تدريبات القوة للذراعين باستخدام ( الدمبلص والحبال المطاطية) في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التهديد من بعيد للاعبات بكرة السلة.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات القوة للذراعين باستخدام ( الدمبلص والحبال المطاطية) في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التهديد من بعيد للاعبات بكرة السلة.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعيدة والقبلية وللمجموعتين التجريبيتين في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التهديد من بعيد للاعبات بكرة السلة.
- 4- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعيدة بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التهديد من بعيد للاعبات بكرة السلة.

### وكانت أهم الاستنتاجات:

- 1- تبين أن كلا التدريبين ( الدمبلص ) و ( الحبال المطاطية ) تساهم بشكل فعال لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتي أثرت في تطور التصويب البعيد للاعبات كرة السلة.
- 2- كما تبين أن طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة باستخدام ( الدمبلص ) و ( الحبال المطاطية ) مهمة وأساسية في تحقيق النتائج لصفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التصويب البعيد بكرة السلة.

### وكانت أهم التوصيات:

- 1- ضرورة اعتماد التدريبين ( الدمبلص ) و ( الحبال المطاطية ) كونهما يساهمان بشكل فعال لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتصويب البعيد للاعبات كرة السلة.
- 2- التأكيد في التدريب على استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة باستخدام ( الدمبلص ) و ( الحبال المطاطية ) لأنها مهمة وأساسية في تحقيق النتائج لصفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التصويب البعيد بكرة السلة.

**The effect of strength training for the arms in developing the skill of scoring  
From afar for basketball players**

**Prof. Dr. Vian Abdel-Karim Saeed, Prof. Dr. Shelan Siddiq Abdullah  
Faculty of Physical Education  
Sulaymaniyah University**

**Summary of Arab Research:**

The importance of research lies in subjecting muscle strength exercises using dumbbells and rubber ropes to experimentation in order to verify the feasibility of this training in developing strength characterized by speed and thus put it within the reach of our trainers through the delivery of accurate and correct information about this training method and the training tools used and regulated scientifically And gaining theoretical and scientific knowledge about it in terms of intensity, size, and its impact on players and benefiting from it, as well as using it as a means to improve the level of our women's basketball teams.

The research objectives were:

1-Preparing strength training exercises for the arms using (dumbbells and rubber ropes) in developing the characteristic strength of the arms' speed and the skill of scoring from afar for basketball players.

2-Knowing the effect of strength training exercises for the arms using (dumbbells and rubber ropes) in developing the characteristic strength of the arms' speed and the skill of scoring from afar for basketball players.

3-Identifying the results of the differences in the post and tribal tests and for the two experimental groups in developing the distinctive strength of the speed of the arms and the scoring skill from afar for the basketball players

4-Identifying the results of the differences in the post tests between the two experimental groups in developing the characteristic strength of the arms' speed and the skill of scoring from afar for the basketball players.

The most important conclusions were:

1-It was found that both exercises (dumbbells) and (rubber ropes) contribute effectively to the development of the characteristic speed of the arms, which affected the development of far-away shooting for basketball players.

2-It was also found that the method of high-intensity interval training using (dumbbells) and (rubber ropes) is important and essential in achieving results for the strength characteristic of the speed of the arms and the skill of long correction with the basketball.

The most important recommendations were:

1-The necessity of adopting the two exercises (dumbbells) and (rubber ropes), as they contribute effectively to the development of the distinctive strength of the speed of the arms and the far correction of the basketball players.

2- Emphasis in training on the use of high intensity interval training using (dumbbells) and (rubber ropes) because they are important and essential in achieving results for the strength characteristic of the speed of the arms and the skill of long shot with basketball.

## 1-التعريف بالبحث :

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تزدهر الحاضرة بازدهار الإنتاج العلمي التي تعمل على الارتقاء بالمجتمعات بكافة المجالات التي ترتبط بحياة الإنسان ومنا الاقتصادية والاجتماعية والتربوية وحتى الرياضية.

إذ تلعب الرياضة دورا كبيرا في تقدم الحاضرة لما تقدمه انتاجات علمية متطورة تعمل على تحقيق الانجازات الرياضية بمختلف الألعاب الفردية والفرقية ، إذ تقدم الرياضة هي المرآة العاكسة للمجتمع وتطوره. ويعتمد تحقيق الانتاجات الرياضية على العلوم المختلفة التي تعمل على وصول الرياضي إلى أفضل مستوى وخصوصا التدريب الرياضي، إذ خطا علم التدريب الرياضي خطوات واسعة في استخدام العلوم المرتبطة به التي تؤثر في عملياته وتطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحداث كثير من قواعده وهذا ما عكسه في كثير من الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة التي احتلت مكانه متقدمة وأصبحت إحدى الألعاب ذات الجماهيرية العالية في الكثير من البلدان وما بلغت هذه أمكانه إلا لما تحتويه من مزيج رائع من الأداء الفني الرفيع ذي الإيقاع السريع الذي يثير الإعجاب والمتعة لدى الجمهور وخاصة عند تسجيل النقاط التي تؤدي بمهارة عالية من اللاعبين .

حيث تمتاز لعبة كرة السلة بمهارتها الأساسية ذات الطابع السريع التي يتطلب أدائها دقة كبيرة من أجل إصابة الهدف من مسافات قريبة وبعيدة وهذا يعتمد على القوة العضلي بشك لعام وعلى القوة المميزة بالسرعة أو ما يطلق عليها بالقوة السريعة هي من أهم القدرات البدنية التي تتطلبها هذه اللعبة بل تصنف كرة السلة إلى أنها ضمن قطاع القوة السريعة وان هذه الصفة تكاد تكون صفة بدنية ملازمة لمهارات كرة السلة وهي ما تحدد دقة أداء هذه المهارات ،وفي عدم توفرها يظهر الضعف واضحا في الأداء الفني وخاصة وان متطلبات هذه اللعبة عبارة عن عملية أنتاج القوة بأقصر وقت ممكن، وذلك لما يميز لاعبات كرة السلة من سرعة الأداء .

وتكمن أهمية البحث في إخضاع تدريبات القوة العضلية باستخدام الأدوات التدريبية الدمبلص والحبال المطاطية إلى التجريب من أجل التحقق من جدوى هذه التدريب في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي وضعها في متناول أيدي مدربيننا من خلال إيصال المعلومة الدقيقة والصحيحة عن هذه الطريقة التدريبية والأدوات التدريبية المستخدمة والمقننة بصورة علمية واكتساب المعرفة النظرية والعلمية حولها من حيث الشدة والحجم وتأثيرها في اللاعبين والاستفادة منها، كذلك استخدامها كوسيلة للارتقاء بمستوى فرقنا النسوية بكرة السلة.

### 1-2 مشكلة البحث :

تحتاج لاعبات كرة السلة بدرجة كبيرة إلى القوة العضلية وخاصة القوة المميزة بالسرعة خاصة في المهارات أداء التصويب البعيد والمحتسب بثلاث نقاط ، ومن أجل تطوير هذه الصفة ذات العلاقة بالأداء

المهاري لابد من وجود تدريب يواكب التطور الذي حصل بطولات كرة السلة للنساء والمباريات السريعة تبعاً لمتطلبات ومواقف اللعبة المتغيرة والمعقدة.

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعتان في التدريب الرياضي وكرة السلة وجد أن هناك ضعفاً في تنفيذ التصويب البعيد بكرة السلة والناتج من ضعف القوة العضلية وخاصة القوة المميزة بالسرعة للاعبات ، بسبب قلة استخدام الأدوات التدريبية المناسبة لمستوى اللاعبين ومنها (الحبال المطاطية والدمبلص) وان وجدت فنرى عدم تخصيص الوقت الكافي لتدريب هذه الفرق لتنمية هذه الصفة.

لذا ارتئ الباحثان دراسة هذه المشكلة ومعرفة مدى تأثير هذا التدريب واستخدام الأدوات التدريبية (الحبال المطاطية والدمبلص) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومدى انعكاسها في تطوير التصويب البعيد بكرة السلة.

### 1-3 أهداف البحث :

1- إعداد تدريبات القوة للذراعين باستخدام (الدمبلص والحبال المطاطية) في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التهديد من بعيد للاعبات بكرة السلة.

2- التعرف على تأثير تدريبات القوة للذراعين باستخدام (الدمبلص والحبال المطاطية) في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التهديد من بعيد للاعبات بكرة السلة.

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية والقبلية وللمجموعتين التجريبتين في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التهديد من بعيد للاعبات بكرة السلة.

4- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التهديد من بعيد للاعبات بكرة السلة.

### 1-4 فروض البحث :

1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التهديد من بعيد للاعبات بكرة السلة.

2- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التهديد من بعيد للاعبات بكرة السلة.

### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبات نادي منتخب كلية التربية الرياضية -جامعة السليمانية.

1-5-2 المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية -جامعة السليمانية.

1-5-3 المجال الزمني: المدة من 2019/10/9 ولغاية 2019/12/12

### 2- الدراسات النظرية :

## 1-2 تدريب القوة العضلية : ( 11 : 2 )

تعتبر القوة هي الصفة البدنية القاعدية التي تؤثر في جميع الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة ، لذلك فإن العناية بتدريب القوة يرفع من مستوى أداء اللاعب البدني والمهاري ، فكل مهارة تحتاج لعمل عضلي لتحريك أجزاء الجسم العاملة في المهارة ، وكلما زادت قوة العضلات العاملة على هذه الأجزاء كلما استطاعت أن تتغلب على وزن هذه الأجزاء وبذلك تزداد قدرة اللاعب على تحريك أجزاء جسمه بسهولة تساعده على دقة الأداء المهاري ، وكذلك فإن تقوية العضلات تجعل اللاعب يقتصر في المجهود عند أداء المهارات المختلفة ومن ثم تزداد قدرته على العمل لفترة زمنية أطول بدون تعب .

### 2-2التهدف بكرة السلة :

تحدد نتيجة المباراة في كرة السلة في عدد التصويبات الناجحة التي يحرزها الفريق في سلة الخصم سواء كان التهدف من مناطق قريبة أو متوسطة أو بعيدة ، ويعتبر التهدف من المهارات الأساسية وتعد الأهم ضمن أنواع المهارات الهجومية حيث أنها خاتمة الهجوم الناجح ولهذا فقد عرف (كوبر) التهدف بأنه " حركة دفع الكرة باتجاه الهدف من قبل اللاعب بحركة رمي الكرة باستخدام يد واحدة أو كلتا اليدين " . ( 12 : 39 )

وبدا اهتمام المدربين بهذه المهارة بشكل كبير ويعطونها الأولوية القصوى سواء في الوحدة التدريبية أو في المنهاج المعد وذلك لان كرة السلة عبارة عن تسجيل النقاط ، ويرى ريسان خريبط (1990) بان " الهجوم في كرة السلة هو التصويب الدقيق أما الأساليب الأخرى العديدة فهي مجرد أساليب مساعدة للوصول إلى الهدف وتسديد الضربة الدقيقة إلى السلة " . ( 3 : 25 )

ويؤكد مؤيد عبد الله ( 1999 ) على مسالة مهمة في التهدف وهي " محاولة رفع قوس طيران الكرة وذلك لزيادة ضمان دخول الكرة إلى الحلقة بزواوية تقترب من 90 درجة لأنها أفضل زاوية لدخول الكرة " . ( 9 : 23 ) .

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين (التجريبيتين) كون طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث المستخدم للحصول على البيانات والمعلومات الدقيقة.

#### 2-3 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بلاعبات فريق منتخب كلية التربية الرياضي بجامعة السليمانية بكرة السلة والبالغ عددهم (15) لاعبة.

وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) لاعبة وهم التشكيلة الأساسية للفريق وهم يشكلون نسبة ( 80% ) من المجتمع الأصلي.

بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (تجريبتين) الأولى تعمل بتدريب (الدمبلص) والثانية تعمل بتدريب (الحوال المطاطية) وبالباغة عدهم (6) لاعات لكل مجموعة. وقد أجرى الباحث التجانس داخل كل مجموعة على حده باستخدام معامل الاختلاف ومن ثم التكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (T) في متغيرات البحث المقاسه وكما موضح في جدول (1).

**جدول (1) يوضح التجانس والتكافؤ في متغيرات البحث**

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	مجموعة التجريب الحبال المطاطية			مجموعة التدريب الدمبلص			المتغيرات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.209	9.018	1.845	20.458	7.72	1.562	20.232	العمر /سنة
غير معنوي	0.222	3.909	2.658	67.985	4.208	2.845	67.598	الوزن /كغم
غير معنوي	0.067	1.693	2.891	170.698	2.087	3.561	170.56	الطول /سم
غير معنوي	1.047	7.272	0.652	8.965	6.384	0.547	8.567	القوة المميزة بالسرعة للذراعين / عدد
غير معنوي	0.448	6.848	0.456	6.658	5.58	0.365	6.541	التصويب البعيد بكرة السلة /درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.228

**3-3 وسائل جمع المعلومات:**

**1-3-3 وسائل جمع البيانات.**

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات المستخدمة.

**2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة :**

- كرة سلة قانونية.

- ملعب كرة سلة قانوني.

- حبال مطاطية

- دمبلص.

- شريط لقياس الطول وميزان لقياس الوزن.

- ساعة توقيت.

**4-3 إجراءات البحث :**

**1-4-3 تحديد متغيرات البحث :** اعتمد الباحثان على المصادر والمراجع والتي تبين إن القوة المميزة

بالسرعة للذراعين ومهارة التصويب البعيد من المتطلبات الضرورية في لعبة كرة السلة وتحتاج إلى تطويرها

ودراستها.

### 3-4-2 الاختبارات المستخدمة :

#### 3-4-2-1 اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين: (6: 344)

اسم الاختبار : اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين  
الأداء : (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي (الشناو) في (10) ثانية.  
التسجيل : حساب العدد خلال (10) ثانية.

#### 3-4-2-2 اختبار التهديد البعيد : (4 : 233)

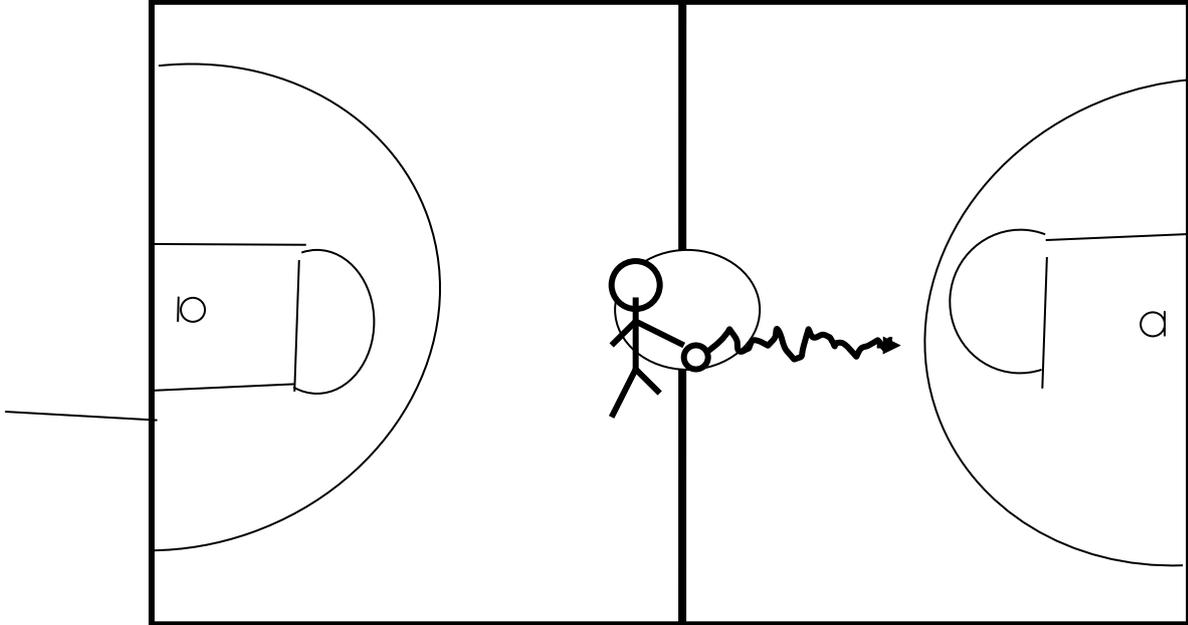
الهدف من الاختبار : تقييم مهارة دقة التهديد بالقفز (جمب شوت) بعد أداء الطبطبة.  
الأجهزة والأدوات المستخدمة: كرة سلة - هدف سلة . (شكل (1))  
طريقة الأداء : يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف ، وعند وصوله من قوس  
الثلاث النقاط يقوم التهديد بالقفز .

شروط الاختبار:

- 1-يمنح المختبر (10) محاولات
- 2-لا تحتسب المحاولة التي لا تؤدي من حالة القفز.
- 3-لا تحتسب المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطأ قانوني.

التسجيل :

- 1-يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تهديد ناجحة.
- 2-أعلى نقاط يمكن أن يجمعها المختبر هي (10) نقاط .



شكل ( 1 )

يوضح اختبار التهديد بالقفز بعد أداء الطبطبة

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/10/9 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث.

### 3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة: أجريت في تاريخ 2019/9/15

3-5-2 فترة التدريب: المدة من 2019/10/16 ولغاية 2019/12/11

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت في تاريخ 2019/12/12

### 3-6 التدريب المستخدم :

قام الباحثان بوضع تمرينات خاصة بالحبال المطاطية والدمبلص ، وتم إعطاء التمرينات خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في المنهج التدريبي الخاص بمدرّب الفريق .

وتم تطبيق التمرينات بطريقة التدريب الفترّي المرتفع الشدّة وكانت الشدّة تتراوح ما بين 65-75 % وبتكرار 8-10 وتراوحت المجموعات من 3-4 مجموعات .

وتم استخدام النبض كمؤشر للراحة البينية بين التمارين والمجموعات إذ بلغت فترة الراحة ما بين (1-1.30) دقيقة وبين المجاميع (2)دقيقة.

وقد أعطى الباحثان الّوحدتين التدرّيبية لكل مجموعة على حده في الأسبوع الواحد أيام الأحد والأربعاء لغرض استعادة فترة الشفاء الكافية إذ يذكر أمر الله ألبساطي (1998) " أن دورة الحمل التي تعتمد على نظام الطاقة اللاهوائية بصورة أساسية تحتاج الأجهزة الوظيفية إلى فترة من (48-72) ساعة بعد العمل اللاهوائي ذات الشدّة العالية للوصول إلى مرحلة التعويض الزائد لتكرار نفس العمل " . ( 1: 148)

وتضمنت التمرينات ما يلي :

\* مدة التمرينات وتطبيقها : (2)شهرين.

\* مدة التطبيق بالأسابيع : (8) أسابيع.

\* عدد الوحدات التدريبية الكلية : (16) وحدة.

\* عدد الوحدات التدريبية بالأسبوع : وحدتان تدريبية لكل مجموعة .

\* أيام التدريب : الأحد والأربعاء .

### 3-7 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام نظام SPSS في معالجة البيانات واستخراج العمليات الإحصائية:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الاختلاف.

4- اختبار T للعينات المتساوية المرتبطة.

5- اختبار T للعينات المتساوية الغير المرتبطة.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة-البعدية للمجموعتين التجريبتين لصفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتصويب البعيد

## جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث.

مجموعة التدريب الحبال المطاطية				مجموعة التدريب الدمبلص				الاختبارات
قيمة ت	الخطأ	س بعدي	س قبلي	قيمة ت	الخطأ	س بعدي	س قبلي	
المحتسبة	القياسي			المحتسبة	القياسي			
2.996	0.275	9.789	8.965	3.354	0.387	9.865	8.567	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/ عدد
4.366	0.478	8.745	6.658	4.482	0.452	8.567	6.541	التصويب البعيد بكرة السلة /درجة

قيمت (ت)الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.571

من خلال ملاحظة جدول (2) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين التجريبتين قد حصل لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T)المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعدية إذ كانت قيم T المحتسبة اكبر مقيمها الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويرجع سبب تطور المجموعتين إلى استمرار اللاعبات في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب وهذا ما يؤكده محمد حسن علاوي (1986) " أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء". (7: 17)

إضافة إلى ذلك فإن التدريب المستخدم سواء في الدمبلص أو الحبال المطاطية كانت ناجحة ومؤثرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من البعيد وهذا دليل على تخطيط المدرب الصحيح وانتقائه الموفق للتمرينات المختارة وهذا ما يؤكده حنفي محمد المختار (1998) في قوله " أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية". (2: 96)

كما يرى الباحثان إلى أن التطور حصل نتيجة تدريبات الدمبلص والحبال المطاطية بالإضافة إلى طبيعة طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وطريقة أداء التمارين فيها من قبل عينة البحث إذ كانت تؤدي التمارين بأقصى قوة واقصر زمن ممكن أي العمل على ربط القوة والسرعة معا وذلك لان صفة القوة

المميزة بالسرعة تتطور من خلال التدريب على الربط بين القوة والسرعة وبالتالي إلى زيادة القدرة التوافقية بين الاثنين وهذا ما يمتاز به لاعبي كرة السلة المتدربين الذي نجد في أدائهم التناسق والجمالية من خلال ربط المكونين سوية. (8 : 102)

أما سبب تطور التصويب البعيد يرجع إلى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة إذ أن الرياضيين لا يستطيعوا إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات الخاصة في كل نشاط. (1 : 9)

2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعيدة بين المجموعتين التجريبتين لصفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التصويب البعيد .

### جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات البعيدة بين المجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث.

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	مجموعة التدريب بالحبال المطاطية		مجموعة التدريب بالدمبلص		الاختبارات
		ع	س البعدي	ع	س البعدي	
غير معنوي	0.193	0.674	9.789	0.567	9.865	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/ عدد
غير معنوي	0.605	0.457	8.745	0.475	8.567	التصويب البعيد بكرة السلة /درجة

قيمت (ت)الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.228

من خلال ملاحظة جدول(3) تبين لنا أن لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين في تطوير القوة المميزة لعضلات الذراعين وكذلك في تطوير مهارة التصويب البعيد للاعبات كرة السلة ساء باستخدام الدمبلص أو باستخدام الحبال المطاطية. ويرجع سبب ذلك إلى التدريب المستخدم المستخدمة إضافة إلى احتوائها إلى التمرينات ذات الأوزان المختلفة والتي أثرت بصورة مباشرة على العضلات الضرورية التي تحتاجها اللعبة وبالتالي أثرت تطور تلك الصفة على التصويب البعيد وحققت الانجاز الجيد فيها .

ومن المعروف أن كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة لأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة كرة السلة من الألعاب التي تميز لاعبيها بقوة عضلات الذراعين بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنظم للتمارين والزيادة التدريجية للتكرارات إذ أثبتت إن تدريب الدمبلص والحبال المطاطية نجاحهما في تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين من خلال إعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات إلى تطوير هذه الصفة البدنية. (5 : 5)

أما علاقة القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التصويب البعيد بكرة السلة فان تطور الأولى يعكس أهميتها في تطوير الثانية لأنها تمكن اللاعب من أداءها وبالتالي الوصول إلى التصويب الناجح ، إذ تعد هذه الصفة الركيزة الأساسية وحجر الأساس التي بدونها يكون هناك خلل في العملية التدريبية وأيضا فان تطوير هذه الصفة يسهم في رفع المستوى الفني وخاصة مهارة التصويب البعيد ويؤكد هارا " أن تطور القوة المميزة بالسرعة يعطي إمكانية رفع المستوى التكنيك بنفس الدرجة". (10 : 126)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات :

1- تبين أن كلا التدربيين ( الدمبلص ) و (الحوال المطاطية ) تساهم بشكل فعال لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتي أثرت في تطور التصويب البعيد للاعبات كرة السلة.

2- كما تبين أن طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة باستخدام ( الدمبلص ) و (الحوال المطاطية) مهمة وأساسية في تحقيق النتائج لصفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التصويب البعيد بكرة السلة.

#### 5-2 التوصيات :

1- ضرورة اعتماد التدربيين ( الدمبلص ) و (الحوال المطاطية )كونهما يساهمان بشكل فعال لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتصويب البعيد للاعبات كرة السلة.

2- التأكيد في التدريب على استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة باستخدام ( الدمبلص ) و (الحوال المطاطية) لأنها مهمة وأساسية في تحقيق النتائج لصفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التصويب البعيد بكرة السلة.

3- ضرورة الاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة لما لها من اثر كبير في تحسين وتطوير مهارة التصويب البعيد بكرة السلة.

#### المصادر العربية والأجنبية:

- 1- أمر الله احمد ألبساطي . أسس وقواعد التدريب الرياضي : القاهرة،دار المعارف،1988 .
- 2- حنفي محمود مختار . المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 .
- 3- ريسان خريبط ومؤيد عبدالله : التمارين الفردية بكرة السلة ، مترجم ، موصل ، مطابع التعليم العالي، 1990 .
- 4- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم . كرة سلة : مطابع وزارة التعليم العالي ، بغداد، 1987 .
- 5- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي . اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1988 .
- 6- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- 7- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي : دار المعارف ،مصر، 1986 .

8- محمد نصر الدين رضوان : اثر تمارين السرعة على القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، دراسة مقارنة : مجلة دراسات وبحوث ، مجلد 8 ، جامعة حلوان ، 1985 .

9- مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ط2 ، 1999 .

10- هارا . أصول التدريب : ترجمة عبد علي نصيف ، مطابع التعليم العالي ، موصل ، 1988 ، ص126.

11- <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1532-types-muscle-strength-exercises.html>

12- Coober ,A.John,& sidentop Daryl. The Theory & science of Basketball.2 Philadelphia. Lea & Febiger . 1985.

### ملحق (1) نموذج من الوحدات التدريبية للمجموعتين

الأسبوع: الأول  
الوحدة التدريبية : 1-2  
الدمبلص

الزمن : 22-23 دقيقة  
المجموعة التجريبية الأولى :

الملاحظات	الراحة بين المراجع	الراحة بين التكرارات	الحجم التدريبي	الشدة	التمرينات المستخدمة
	2.00 دقيقة	1.15 دقيقة	3 × 10	%65	حمل دمبلص وعمل نصف دبرني ثني ومد الرجلين مع نشر الذراعين
		1.15 دقيقة	3 × 10		ثني ومد الذراعين للأعلى مع حمل دمبلص.
		1.30 دقيقة	3 × 10		مع حمل دمبلص - بالقفز مع رفع الذراعين عليا فتح وضم الساقين.
		1.00 دقيقة	3 × 9		حركة مرجحة الذراع مع الدمبلص مشابهة للتصويب البعيد.

الأسبوع: الأول  
الوحدة التدريبية : 1-2  
المطاطية

الزمن : 22-23 دقيقة  
المجموعة التجريبية الثانية : الحبال

الملاحظات	الراحة بين المراجع	الراحة بين التكرارات	الحجم التدريبي	الشدة	التمرينات المستخدمة
	2.00	1.15	3 × 10	%65	ربط حبلين بالجدار والجهة الأخرى بالعضدين وأداء حركة مشابهة لحركة الجري مع حركة الذراعين.
		1.15	3 × 10		ربط الحبل بالذراع المصوبة وأداء حركة التصويب.
		1.30	3 × 10		ربط الحبل باتجاهين متعاكسين لكل ذراع بالاتجاه الذي فيه وعمل سحب الذراع مرة اليمين ومرة اليسار بالاتجاه المعاكس.
		1.00	3 × 8		ربط حبل بالذراع واليد المصوبة وعمل الطبطبة والتصويب البعيد خارج القوس مرة وهمي ومرة بالكرة.