



إقليم كردستان - العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة صلاح الدين - اربيل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وعلاقته بدقة بعض أنواع التهديف بكرة السلة للاعبين منتخب كلية التربية البدنية- جامعة صلاح الدين

من قبل الطلاب  
بوخارى غازى رسول  
عمر سعدالله فتح الله

بإشراف  
م.د محمود سردار سلام

**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**

**(وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ**

**اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا)**



**صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمِ**

**(سورة النساء: الآية: 113)**





# الاهداء

الى كل المخلصين الذين اعطوا كلمة الوفاء حقها الى كل من شاركونا في  
افراحنا وأحزاننا

# شكر و تقدير

نحمد الله ونشكره على نعمته في إتمام بحثنا هذا وإخراجه في صورته النهائية كما لا يفوتنا ان نقدم شكرنا وتقديرنا الى (م.د. محمود سردار سلام) المشرف على البحث لأغنائه بحثنا بالمعلومات الخاصة التي أغنت جوانب البحث.

الباحثون

## ملخص البحث



قوة الانفجارية للرجلين والذراعين وعلاقته بدقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة للاعبين منتخب كلية التربية البدنية- جامعة صلاح الدين

تتألف البحث من خمسة ابواب وكان الباب الاول المقدمة و اهمية البحث اذ تطرق الباحثون اهمية سرعة قوة الانفجارية للرجلين والذراعين وعلاقتها بدقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة للاعبين منتخب كلية التربية البدنية- جامعة صلاح الدين

وكان هدفا البحث هو:

- القوة الانفجارية للرجلين بدقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة.

- القوة الانفجارية للذراعين بدقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة.

- علاقة القوة الانفجارية للرجلين والذراعين بدقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة.

اما فرضا البحث فهي:

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين بدقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة.

اما الباب الثاني فقد تكون من الدراسات النظرية والدراسات المشابهة فقد تضمنت الدراسات النظرية مفهوم القوة وأنواع القوة الانفجارية.

اما الباب الثالث فقد اشتمل هذا الباب على منهج البحث واجراءاته الميدانية إذ استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي ، كما اشتمل ايضا على اجراءات التجربة الميدانية التي تضمنت العينة والاختبارات الخاصة بالتجربة.

اما الباب الرابع فقد شمل هذا الباب عرض لنتائج البحث ومن ثم تحليلها ومناقشتها بصيغة علمية مستندة الى المصادر العلمية .

اما الباب الخامس فمن خلال عرض النتائج و مناقشتها خرج الباحثون بالاستنتاجات الآتية:-

هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين قوة الانفجارية للرجلين ودقة التهديف من القفز

في ضوء ما توصل إليه الباحثون بعد تحليل النتائج ودراسة الاستنتاجات وفي حدود أهداف البحث وعنته يوصى الباحثون بالتالي :

- ١- اجراء دراسات مشابهة على صفات بدنية اخرى
- ٢- لاستفادة من نتائج البحث لتطوير قابلية اللاعبين لصفة القدرة الانفجارية
- ٣- اجراء دراسات مشابهة على العاب اخرى

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
-	العنوان	
١	الآية القرآنية	
ب.	الإهداء	
ت	شكر وتقدير	
ث	ملخص البحث	
ح-خ	قائمة المحتويات	
١	الباب الأول	
٢	التعريف بالبحث	١
٢	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٣	مشكلة البحث	٢-١
٣	أهداف البحث	٣-١
٣	فروض البحث	٤-١
٤	مجالات البحث	٥-١
٤	المجال البشري	١-٥-١
٤	المجال المكاني	٢-٥-١
٤	المجال الزمني	٣-٥-١
٥	الباب الثاني	
٦	دراسات نظرية والسابقة	٢
٦	الدراسات النظرية	١-٢
٦	القوة العضلية	١-١-٢
٦	اهمية تدريبات القوة العضلية و تأثيراتها	٢-١-٢
٧	نواع القوة العضلية	٣-١-٢
٧	القوة القصوى	١-٣-١-٢
٧	تحمل القوة	٢-٣-١-٢
٨	القوة المميزة بالسرعة	٣-٣-١-٢
٨	القوة الانفجارية	٤-٣-١-٢
٨	لعوامل المؤثرة فى القوة الانفجارية	٤-١-٢
١٠	دراسات السبقة	٢-٢

١١	الباب الثالث	
١٢	منهج البحث	١-٣
١٢	مجتمع وعينة البحث	٢-٣
١٢	الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث	٣-٣
١٢	الأختبارات المستخدمة في البحث	٤-٣
١٢	اختبار رمي الكرة الطبية	١-٤-٣
١٢	اختبار القفز العمودي من الثبات	٢-٤-٣
١٣	اختبار التهديف من القفز.	٣-٤-٣
١٣	اختبار التهديف السلمي	٤-٤-٣
١٤	الوسائل الإحصائية	٥-٣
١٥	الباب الرابع	
١٦	عرض النتائج ومناقشتها	٤
١٦	عرض النتائج	١-٤
١٦	عرض النتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لقوة الانفجارية للرجلين والذراعين	١-١-٤
١٦	عرض النتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات التهديف من القفز والتهديف السلمي	٢-١-٤
١٧	عرض النتائج معاملات الارتباط والدلالة بين قوة الانفجارية للرجلين و دقة التهديف من القفز	٣-١-٤
١٧	عرض النتائج معاملات الارتباط والدلالة بين قوة الانفجارية للرجلين والتهديف السلمي	٤-١-٤
١٨	عرض النتائج معاملات الارتباط والدلالة بين قوة الانفجارية للذراعين و دقة التهديف من القفز	٥-١-٤
١٨	عرض النتائج معاملات الارتباط والدلالة بين قوة الانفجارية للذراعين والتهديف السلمي	٦-١-٤
١٩	مناقشة النتائج	٢-٤



٢٠	الباب الخامس	
٢١	الاستنتاجات	١-٥
٢١	التوصيات	٢-٥
٢٢	المصادر	

# الباب الأول

## ١- التعريف بالبحث:

### ١-١ مقدمة واهمية البحث

تعد لعبة السلة من الأنشطة الرياضية ذات طابع خاص من ناحية الأداء والتي تتطلب أن تتمتع لاعبيها باللياقة البدنية العالية ، حيث شهدت تطور هائل وملحوظ من الناحية البدنية والمهارية والخطية منذ نشأتها حتى الآن إذا ما قورنت بالألعاب الأخرى<sup>1</sup>، والتي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع ، مما تتطلب التأقلم معها حسب حالات اللعب خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية والمهارية لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية<sup>2</sup>

تعد القوة الانفجارية من عناصر اللياقة البدنية المهمة لدى لاعبي كرة السلة وذلك لأن مهارات كرة السلة تمتاز بالقوة والسرعة سواء للرجلين أو الذراعين فعملية الارتقاء إلى أعلى نقطة تتطلب قوة انفجارية للرجلين والذراعين والضرب الساحق وقوة كبيرتين والتي تتطلب قوة انفجارية في الذراع الرامية ، حيث تعد القوة الانفجارية من القدرات التي ترتبط بالأداء المهاري خاصة أداء مسار التهديد<sup>3</sup>.

تلعب القدرات البدنية دورا مهما وينبغي أن تكون ذات مستوى عالي تتباين تبين مهارات اللعبة إذ أن لكل مهارة متطلبات بدنية خاصة بها ولأن الكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية التي تخضع للبحث العلمي للارتفاع بمستواها الخططي والفني لذا وجهت الباحثون اهتمامها في هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين بعض قوة الانفجارية للرجلين والذراعين و بعض أنواع التهديد بكرة السلة

---

العكدي ، محمود موسى وكاظم ، محمد محمود وشهيب ، محمد حمزة ( 2015 ) : دراسة مقارنة بالرجل الضعيفة ، والقوية وعلاقتها بقوة التصويب ودقته ، بالقفز من الزاوية في كرة اليد . مجلة الكلية التربوية الرضية - جامعة بغداد ، المجلد السابع والعشرون ، العدد 1، ص ١٣١  
٢ وليد ، بن دحيان ( 2016 ) أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب في كرة اليد . جامعة محمد خيضر بسكرة ، قسم : التدريب الرياضي ، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير ص ٤٨  
٣ جناتي ، رحيم عطية ( 2011 ) : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأوزان لتطوير القدرة العضلية لدى لاعبي كرة اليد . مجلة الرافين ، العدد 33 ص٩.

## ٢-١ مشكلة البحث

المواصفات الضرورية و خاصة بكل نشاط على حدة والتي تساعد على اختيار اللاعب وفقاً الأسس علمية محددة إن قوة الانفجارية للرجلين والذراعين تأثير كبير على انجاز الفرق وعلى اختلاف مستوياتها فالنشاط الرياضي جسميا ومواصفات جسمية خاصة تميزه ، وبما أن لعبة الكرة السلة من الألعاب الرياضية التي لها خصائص ومواصفات تختلف عن باقي الألعاب لما فيها من مهارات متعددة تحتاج إلى سرعة تحرك فردي وجماعي مما يتطلب إعداد بدني ومهاري عالي للاعب ومن هنا تجلت مشكلة البحث في إيجاد العلاقة بين قوة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة وقد اختارت الباحثين هذه المهارة لأهميتها الهجومية ومن هذا لمنطلق جاءت الدراسة محاولة للتعرف على حقيقة العلاقة الارتباطية بين دقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة و قوة الانفجارية للرجلين والذراعين.

## ٣-١ أهداف البحث :

يهدف البحث التعرف على :-

- القوة الانفجارية للرجلين بدقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية.

- القوة الانفجارية للذراعين بدقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية.

- علاقة القوة الانفجارية للرجلين والذراعين بدقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية.

## ٤-١ فرضيات البحث

1- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين بدقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية.

## ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين.

٢-٥-١ المجال الزمني : من ١-١١-٢٠٢٣ الى ١-٥-٢٠٢٤

٣-٥-١ المجال المكاني : كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين اربيل

# الباب الثاني

## ٢ دراسات نظرية والسابقة

### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ القوة العضلية

تعد القوة العضلية احدى المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة نظرا دورها المرتبط بالاداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم, ولم يعط أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية وتعد القوة العضلية حجر الأساس التي تبنى عليها بقية عناصر اللياقة البدنية. و اشار (حماد) بأنها تسهم في انجاز أي نوع من انواع الجهد البدني ولكن تتفاوت نسبة مساهمتها تبعاً لنوع الأداء لذلك فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي

أن القوة هي أساس الحركة وأنه بدون القوة لا يمكن أن تنتج حركة. وأن عنصر القوة هو من العناصر الأساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية ولا تخلو اية لعبة او فعالية رياضة من احدى انواع القوة التي تشكل عنصراً أساسياً أو مساعداً في زيادة الانجاز الرياضي ولذلك اصبحت العناية بها كبيرة لتطوير المستوى الرياضي. وللقوة العضلية علاقة وطيدة بعنصر التحمل، وبخاصة عند أداء الأنشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء عمل عضلي قوى كالألعاب المصارعة والملاكمة وغيرها وترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للفرد، حيث تعمل على تنمية النغمة العضلية كما أن قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض للجسم للانزلاق الغضروفي، فقوة عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع ظهور الكرش أو التعرض لآلام أسفل الظهر وتمتع الإنسان بدرجة جيدة من القوة العضلية يسهم في وقايته من التعرض للإصابات ويعطى الجسم شكل القوام الجيد<sup>4</sup>.

#### ٢-١-٢ أهمية تدريبات القوة العضلية و تأثيراتها

للحظة العضلية دور مهم في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية وترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين الى ارتباطها الوطيد بعدد من المكونات المركبة للياقة البدنية كالقدرة والقوة الانفجارية والقوة المميز بالسرعة كما ترتبط القوة العضلية بالسرعة ولا سيما السرعة الانتقالية في الركض والسباحة و كذلك ترتبط القوة بالمطاوله وبخاصة في الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في اداء عمل

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم حماد، (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث : تخطيط وتطبيق وقيادة دار الفكر العربي للطباعة، القاهرة، ص ١٢٥

عضلي قوي كألعاب المصارعة والملاكمة وغيرها.

وترتبط كذلك بجانب الصحة العامة من خلال اعطاء المظهر الجميل للقوام والوقاية من التعرض للاصابة بقوة عضلات الظهر تعمل وقاية الفرد من التعرض للانزلاق الغضروفي وقوة عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الاحشاء الداخلية مما يمنع ظهور الكرش او التعرض للألم اسفل الظهر, كما ان القوة العضلية تأثيرها الواضح في الناحية النفسية وغيرها من النواحي العلمية متفقة عليها

## ٢-١-٣ نواع القوة العضلية

على الرغم من أن تعريفات القوة العضلية قد ركزت على أنها أقصى انقباض عضلي يمكن تأديته لمرّة واحدة، إلا أن نوعية هذا الانقباضات لم تتحدد فقد يأخذ شكل أقصى انقباض عضلي ثابت أو أقصى انقباض عضلي متحرك مع اختلاف أشكال النوع الخبير، وكما أشرنا سابقا فإنه ال يمكننا من الناحية التطبيقية عزل مكون القوة العضلية عن مكوني السرعة والتحمل ولذا فإنه عند التدريب لتنمية القوة العضلية يجب أن يوضع في الاعتبار نوعية القوة المطلوب تنميتها حيث يمكن في ذلك تحديد ثلاثة أنواع

من القوة تنحصر فيما يلي:

## ٢-١-٣-١ القوة القصوى

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض إرادي، كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة، ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة، وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة، وهذا ما يطلق على رفع الاثقال

## ٢-١-٣-٢ تحمل القوة

وتعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة الطول فترة ممكنة في مواجهة التعب، وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثوان إلى 8 دقائق، ويظهر هذا النوع من القوة رياضات التجديف والسباحة



والجري، حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة، وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الاداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة.

#### ٢-١-٣ القوة المميزة بالسرعة

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالانشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في أن واحد كالعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة.

#### ٢-١-٤ القوة الانفجارية

هي قدرة إنجاز زيادة قصوى في القوة في أقل زمن ممكن أي بمعنى الزيادة في القوة، والقوة الانفجارية تتوقف على سرعة تقلص الوحدات الحركية ذات الألياف الحركية السريعة وبقوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة ان القوة الانفجارية من اهم الصفات البدنية الأساسية والدعامة الهامة في لعبة الكرة السلة. وتعد العمود الفقري لوصول اللاعب الى الأداء والانجاز العالي في المباريات والمنافسات، حيث ان لاعب الكرة الطائرة يحتاج الى القوة الانفجارية اثناء أداء المهارات الفنية الأساسية، اذ يذكر مروان عبد المجيد ( ان "القوة الانفجارية سواء أكانت للوثب أو الضرب فأنها من القدرات البدنية الهامة في الكرة الطائرة، وقد تكون العامل الحاسم في الفوز بالمباريات"<sup>5</sup>

#### ٢-١-٤ لعوامل المؤثرة في القوة الانفجارية

- مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة
- نوع الدوافع الداخلية والخارجية
- زوايا الشد العضلي
- اتجاه الياف العضلية (طولية، وعرضية)
- لون الياف العضلية بيضاء، حمراء
- السن والتغذية والراحة.
- عامل الوراثة

-قدرة الجهاز العصبي على إثارة الياف العضلية بسرعة فائقة

<sup>5</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم اللياقو الرياضة للجميع، دار الوراق للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠١ ص ١٢٢

-حالة العضلة قبل بدء الانقباض

-التوافق بين العضلات العاملة في التقلصات المركزية ولا مركزية في الحركة

- فترة الانقباض العضلي

-المؤثرات الخارجية والعوامل النفسية<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> محمود ا. ح: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي دار الوفاء لدنيا الطباعة, مصر, ٢٠٠٨, ص. ١٩٣

## ٢-٢-دراسات السابقة

دراسة شيماء علي خميس (٢٠١٢)<sup>7</sup>

عنوان الدراسة

( القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة )

### أهداف الدراسة:

- ١- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء المهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة –
- ٢- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والأداء المهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.

### منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة وهدف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم وعلية تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

### عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٣٠) طالب من طلاب المرحلة الثانية في كمية التربية الرياضية (جامعة بابل) للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١١, حيث تم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية وقد تم استبعاد أفراد التجربة الاستطلاعية من عينة البحث.

### استنتجت الباحثة:

هناك علاقة قوية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للذراعين و الاداء المهاري للارسال الساحق لعينة البحث

-هناك علاقة طردية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين والأداء المهاري للارسال الساحق المجموعة البحث .

---

شيماء علي خميس (2012) ، القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي الدولي الرابع لعلوم التدريب والفلسفة الرياضية / جامعة البصرة، المجلد4، الاصدار3، الصفحة7.150

## الباب الثالث

### ٣-١ منهج البحث:

تعد دراسة البحث واحدة من أساليب المهمة في البحوث الوصفية لذا تم الاعتماد على المنهج الوصفي في مجمل خطواته وهذا ما يكون منسجماً ومتطابقاً مع مواصفات البحث الحالي.

### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

عينة البحث فكانت مكونة من ١٠ لاعباً من لاعبي كرة السلة منتخب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة صلاح الدين.

### ٣-٣ الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث

- المراجع العلمية العربية والعلمية
- الاختبارات والقياس

### ٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

#### ٣-٤-١ اختبار رمي الكرة الطبية

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراع والكتف.
- الأدوات المستخدمة كرات طبيه وزنة ( 3 كغم ) ، شريط قياس
- وصف الأداء: يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهها بالجانب المنطقة الرمي واضعا الكره الطبية في احدى يديه واليد الأخرى تستند من فوق الكره والمطلوب دفع الكرة الطبية وليس رميها.
- حساب الدرجات: تعطى للمختبر ثلاث محاولات تحسب نتائج افضلهما.

#### ٣-٤-٢ اختبار القفز العمودي من الثبات

- اسم الاختبار . - القفز العمودي من الثبات.
- هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية العضلات الرجلين.
- الأدوات ؛ سبورة مثبتة على الحائط ، شريط قياس ، قطعة تباشير.
- مواصفات الأداء : - يقف المختبر مواجهة الحائط ( السبورة ) ثم يرفع احد الذراعين للمس السبورة بأطراف الأصابع أو التاشير بقطعة التباشير عند أقصى نقطة يستطيع الوصول اليها ، يلي ذلك يواجه المختبر بكل الذراع المميزة ، ثم يقوم بشي الركبتين تصفا مع مرجحة الذراعين أسفل خلف ثم أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي للمس السبورة بأطراف الأصابع عند أقصى نقطة يستطيع الوصول

إليها.

### ٣-٤-٣ اختبار التهديد من القفز.

-الغرض من الاختبار: قياس مهارة اللاعب في التهديد نحو السلة من مكان يحدد من الجهة اليسرى لهدف كرة السلة  
-الأدوات المستخدمة: كرة سلة - هدف كرة سلة.

-مواصفات الأداء: يصوب اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة مباشرة، وذلك من منطقة تقع تقاطع خط الرمية الحرة مع الدائرة ، وهي نقطة محددة على يسار السلة، ويجب تحديد هذه المنطقة بعلامة ترسم الأرض، يمكن للمختبر إن يؤدي التهديد بيد واحدة أو باليدين معا بأي طريق من طرق التهديد، مع ملاحظة لـ التهديد مباشرة إلى السلة دون إن تلمس الكرة لوحة الهدف وللمختبر (١٥) محاولة يتم أداؤها في ثلاث مجموعات مجموعة (٥) رميات مع ملاحظة أن يترك المختبر مكان التهديد عقب كل مجموعة وينتقل دائريا، أو تعطى الفرصة لمختبر آخر يؤدي أول مجموعاته وهكذا، هذا ويسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب.

-الشروط: يجب إن يتم التهديد من المكان المحدد لذلك وللمختبر الحق في (١٥) رمية.  
- التسجيل . تحسب درجتان لكل محاولة ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة.  
- تحسب درجة واحدة لكل محاولة تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.  
- لا تحسب أية درجة عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.

### ٣-٤-٣ اختبار التهديد السلمي

-الغرض من الاختبار: قياس مهارة اللاعب في التهديد السلمي بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية.  
- الأدوات المستخدمة: كرة سلة، هدف كرة سلة.  
- طريقة الأداء: يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء الثلاثية ثم التهديد .  
- شروط الاختبار:- يمنح المختبر (١٠) محاولات.  
- يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني.  
- الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحسب من ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة.  
- التسجيل: يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديد نقطة واحدة.

-أعلى نقاط يحصل عليها المختبر ( ١٠ ) نقاط

### ٣-٥ الوسائل الإحصائية

من أجل معالجة النتائج واختبار فرض البحث وتحقيق أهدافه استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة.

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون )

# الباب الرابع



#### ٤- عرض النتائج ومناقشتها

##### ٤-١ عرض النتائج

٤-١-١ عرض النتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لقوة الانفجارية للرجلين والذراعين

جدول (١) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لقوة الانفجارية للرجلين والذراعين

ت	الاختبارات\ المتغيرات	س	ع
١	القوة الانفجارية للذراعين	١٥	١.٢٤
٢	القوة الانفجارية للرجلين	٤٠.٣٠	٧.٩٠

٤-١-٢ عرض النتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات التهديف من القفز والتهديف

السلمي

جدول (٢) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات دقة التهديف من القفز والتهديف

السلمي

ت	الاختبارات\ المتغيرات	س	ع
١	التهديف من القفز	١٦.٧٠	٢٠.٠٥
٢	التهديف السلمي	٧٠.٧٠	٩.٨٤

٤-١-٣ عرض النتائج معاملات الارتباط والدلالة بين قوة الانفجارية للرجلين و دقة التهديد من القفز

جدول (٣) يوضح معاملات الارتباط والدلالة بين قوة الانفجارية للرجلين والتهديد من القفز

ت	الاختبارات \ المتغيرات	س	ع	الدلالة	مستوى الدلالة
١	القوة الانفجارية للرجلين	٤٠.٣٠	٧.٩٠	٠,٠٤٠	معنوي
٢	التهديد من القفز	١٦.٧٠	٢,٠٥		

يتضح الجدول (٣) ان الأوساط الحسابية للمتغيرات القوة الانفجارية للرجلين و دقة التهديد من القفز (٤٠,٣٠-١٦,٧٠) على التوالي و والانحرافات المعيارية (٧,٩٠-٢,٠٥) و عند مستوى الدلالة (٠,٠٤٠) وكانت اقل من مستوى الخطأ (٠,٠٥) ، وهذا يدل على وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين قوة الانفجارية للرجلين والتهديد من القفز.

٤-١-٤ عرض النتائج معاملات الارتباط والدلالة بين قوة الانفجارية للرجلين والتهديد السلمي

جدول (٤) يوضح معاملات الارتباط والدلالة بين قوة الانفجارية للرجلين والتهديد السلمي

ت	الاختبارات \ المتغيرات	س	ع	الدلالة	مستوى الدلالة
١	القوة الانفجارية للرجلين	٤٠.٣٠	٧.٩٠	٠,٥١٧	غير معنوي
٣	التهديد السلمي	٧,٧٠	٩٨٤.		

يتضح الجدول (٤) ان الأوساط الحسابية للمتغيرات القوة الانفجارية للرجلين و دقة التهديد السلمي (٤٠,٣٠-٧,٧٠) على التوالي و والانحرافات المعيارية (٧,٩٠-٩٨٤.) و عند مستوى الدلالة (٠,٥١٧) وكانت اكثر من مستوى الخطأ (٠,٠٥) ، وهذا يدل على لا يوجد علاقة ذات دلالة معنوية بين قوة الانفجارية للرجلين والتهديد السلمي.

٤-١-٥ عرض النتائج معاملات الارتباط والدلالة بين قوة الانفجارية للذراعين و دقة التهديد من القفز

جدول (٥) يوضح معاملات الارتباط والدلالة بين قوة الانفجارية للذراعين والتهديد من القفز

ت	الاختبارات\ المتغيرات	س	ع	الدلالة	مستوى الدلالة
١	القوة الانفجارية للذراعين	١٥	١.٢٤	٠,٢١٦	غير معنوي
٢	التهديد من القفز	١٦.٧٠	٢,٠٥		

يتضح الجدول (٥) ان الأوساط الحسابية للمتغيرات للقوة للذراعين و دقة التهديد من القفز (١٥-١٦,٧٠) على التوالي و والانحرافات المعيارية (١,٢٤-٢,٠٥) و عند مستوى الدلالة (٠,٢١٦) وكانت اكثر من مستوى الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على لا يوجد علاقة ذات دلالة معنوية بين للذراعين والتهديد من القفز

٤-١-٦ عرض النتائج معاملات الارتباط والدلالة بين قوة الانفجارية للذراعين والتهديد السلمي

جدول (٦) يوضح معاملات الارتباط والدلالة بين قوة الانفجارية للذراعين و دقة التهديد السلمي

ت	الاختبارات\ المتغيرات	س	ع	الدلالة	مستوى الدلالة
١	القوة الانفجارية للرجلين	١٥	١.٢٤	٠,٥٤٨	غير معنوي
٣	التهديد السلمي	٧,٧٠	٠.٩٨٤		

يتضح الجدول (٦) ان الأوساط الحسابية للمتغيرات للقوة للذراعين و دقة التهديد السلمي (١٥-٧,٧٠) على التوالي و والانحرافات المعيارية (١,٢٤-٠,٩٨٤) و عند مستوى الدلالة (٠,٥٤٨) وكانت اكثر من مستوى الخطأ (٠,٠٥)، وهذا يدل على لا يوجد علاقة ذات دلالة معنوية بين للذراعين والتهديد السلمي.

ان العلاقة الارتباط بين القوة الانفجارية للرجلين وجد ان العلاقة دالة احصائيا مع مهارة التهديف من القفز و تعز الباحثون السبب في ذلك أن القوة الانفجارية مهمة وتساهم بشكل كبير و فعال في تنمية صفة الارتقاء لدى اللاعبي كرة السلة و أثرها يظهر جليا في زيادة نسب الارتقاء وما لا يخف علينا أن القوة العضلية ترتبط بالعديد من عناصر اللياقة البدنية الأخرى ما يسمى بالصفات المركبة، حيث ترتبط متطلبات القوة بمتطلبات السرعة و تدعى الصفة المركبة هنا القوة الانفجارية، والتنمية التي تحدث في هذه الأخيرة تساهم بشكل ايجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى اللاعبين حيث أن تمارينات الارتقاء ترتبط ببعض المكونات البدنية الأخرى على سبيل المثال القوة، السرعة، القوة الانفجارية وهذا دليل قاطع على وجود علاقة طردية بي تنمية صفة الارتقاء لدى اللاعبين والتحسن والنماء وكذا التطور في القوة الانفجارية<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> عقيل عبد الله اللياقة البدنية والخطط الجماعية، مطابع التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٨، ص46.

# الباب الخامس

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات

- 1- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين قوة الانفجارية للرجلين ودقة التهديف من القفز
- 2- لا يوجد علاقة ذات دلالة معنوية بين قوة الانفجارية للرجلين ودقة التهديف السلمي
- 3- لا يوجد علاقة ذات دلالة معنوية بين قوة الانفجارية للذراعين ودقة التهديف من القفز
- 4- لا يوجد علاقة ذات دلالة معنوية بين قوة الانفجارية للذراعين ودقة التهديف السلمي

### ٥-٢ التوصيات

- 1- اجراء دراسات مشابهة على صفات بدنية أخرى.
- 2- لاستفادة من نتائج البحث لتطوير قابلية اللاعبين لصفة القدرة الانفجارية.
- 3- اجراء دراسات مشابهة على العاب اخرى.

## قائمة المصادر

- إبراهيم حماد مفتي (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث : تخطيط وتطبيق وقيادة دار الفكر العربي للطباعة, القاهرة.
- بن دحيان وليد ( 2016 ) أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب في كرة اليد . جامعة محمد خيضر بسكرة ، قسم : التدريب الرياضي ، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير
- شيماء علي خميس (2012) ، القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي الدولي الرابع لعلوم التدريب والفلسفة الرياضية / جامعة البصرة، المجلد4، الاصدار3
- عقيل عبد الله اللياقة البدنية والخطط الجماعية، مطابع التعليم العالي، بغداد
- محمود ا. ح: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي دار الوفاء لدنيا الطباعة, مصر, ٢٠٠٨
- مروان عبد المجيد إبراهيم اللياقو الرياضة للجميع, دار الوراق للنشر والتوزيع, عمان, ٢٠٠١
- محمود موسى وكاظم ، محمد محمود وشهيب ، محمد حمزة ( 2015 ) : دراسة مقارنة بالرجل الضعيفة ، والقوية وعلاقتها بقوة التصويب ودقته ، بالقفز من الزاوية في كرة اليد . مجلة الكلية التربوية الرضية - جامعة بغداد ، المجلد السابع والعشرون ، العدد 1 ،
- رحيم عطية ناتى ( 2011 ) : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأوزان لتطوير القدرة العضلية لدى لاعبي كرة اليد . مجلة الرافدين ، العدد 33