

## نسب مساهمة بعض القدرات البدنية بأداء مهارة التصويب بكرة السلة

الباحثان

م. مصطفى جاسب عبد الزهرة م. رؤى صلاح قدوري

جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث

بالنظر لأهمية القدرات البدنية في المهارات الأساسية بكرة السلة ولا سيما مهارة التصويب بكافة أنواعه (الثابت، القفز، السلمى) على وجهة الخصوص؛ ولعدم توفر بيانات دقيقة تعطي نسب مساهمة تلك القدرات البدنية وعمل العضلات المشاركة في هذا المسارات الحركية لمهارة التصويب التي تعطي صورة حقيقة لحجم الانقباضات الذي تصدره تلك العضلات.

لهذا ارتأى الباحثان دراسة هذه الظاهرة من اجل الوقوف على الحاجة للتركيز على قدرة بدنية دون غيرها والتي تخدم المسار الحركي ولعل ذلك يسهم في التخطيط الدقيق للبرامج التدريبية على وفق رؤى علمية، الأمر الذي يمكن ان يساعد في الاختزال الجهد والوقت لتحقيق الإنجاز الأفضل. وهدفت الدراسة الى التعرف على نسب مساهمة بعض القدرات البدنية قيد البحث بأداء مهارة التصويب. حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي وحددا مجتمع بحثهما وهم لاعبو نادي العمارة الرياضي بكرة السلة فئة المتقدمين حيث تم اعتماد بعض الإجراءات بما تتماشى وأساسيات البحث العلمي لتحقيق أهداف الدراسة وفي ضوء نتائج الدراسة استنتج الباحثان الآتي؛ تتطلب مهارة التصويب الثابت والقفز نفس القدر من القدرات البدنية (القوة الانفجارية، السرعة الحركية)، وللقوة المميزة بالسرعة نسب مساهمة كبير في تحقيق التصويب السلمى لدى أفراد مجتمع البحث.

### Abstract

## Percentage of the contribution of some physical abilities in the performance of the skill of correction basketball

### Researchers

Tutor. Mustafa J. Abdul Zahra

Tutor. Ra'aa . Qaddouri

University of Misan - Collage of Physical Education and Sports Sciences

In view of the importance of physical abilities in the basic skills of basketball, especially the skill of shooting all types (fixed, jump, peaceful) in particular; and the lack of accurate data give the proportions of the contribution of those physical abilities and the work of muscles involved in these motor paths of the skill of correction, The contractions of those muscles.

For this reason, the researchers considered the study of this phenomenon in order to identify the need to focus on the physical ability without others, which serve the motor track, and this may contribute to the careful planning of training programs according to scientific visions, which can help in reducing the effort and time to achieve better performance. The study aimed to identify the percentages of the contribution of some of the physical abilities under the performance of the skill of correction. Where the researchers used the descriptive approach and identified the community of their research and they are players of the Sports Architecture Club basketball class applicants where some of the procedures have been adopted in accordance with the fundamentals of scientific research to achieve the objectives of the study and in the light of the results of the study concluded the following researchers; require the skill of constant correction and jumping the same amount of physical abilities Explosive speed), and the speed-marked force has a significant contribution to the peaceful settlement of members of the research community.

## ١- التعريف بالبحث:

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

إن عملية التدريب الرياضي تعتمد على التخطيط السليم للبرامج التدريبية والوصول إلى الإنجاز الأمثل حيث لا يمكن تحقق الإنجاز ما لم تتوفر قدرات بدنية تتماشى ومتطلبات نوع النشاط الرياضي التخصصي، وتحددتها بشكل دقيق حسب نسب مساهمتها أثناء الأداء المهاري.

حيث تعد عملية تحديد نسب المساهمة من الأمور البالغة في الأهمية حيث يجب أن نهتم بها على صعيد مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة وبصفة خاصة في كرة السلة، لكي يتسنى للخبراء و المختصين في هذه الرياضة التعرف على حجم مشاركة تلك القدرات في الأداء المهاري بما ينسجم ومسارات الفعل الحركي لمهارة التصويب بكافة أنواعه، خصوصاً اذا حددت مشاركة او المساهمة القدرات على أسس علمية لا على أساس التحديد العشوائي، الأمر الذي ينعكس على التخطيط الهادف لتقنين جرعات برامج التدريب وفق نظره اقتصاديه لمصروفات الطاقة، لذلك نحتاج الى هكذا نوع من الأبحاث بما يفسر الظاهرة المراد دراستها تفسيراً موضوعياً دقيقاً.

لذا يكتسب البحث أهمية في تحديد نسب مساهمة القدرات البدنية بأداء مهارة التصويب بكافة أنواعه ( الثابت، القفز، السلمي) لإعطاء مؤشرات دقيقة بالنسبة للقائمين على كرة السلة حيث التأكيد بحجم تدريب تلك القدرات بما ينسجم ويتناسب مع احتياجات ومتطلبات تطوير مهارة التصويب لدى لاعبو نادي العمارة الرياضي.

### ٢-١ مشكلة البحث:-

بالنظر لأهمية القدرات البدنية في المهارات الأساسية بكرة السلة ولا سيما مهارة التصويب بكافة أنواعه (الثابت، القفز، السلمي) على وجهة الخصوص؛ ولعدم توفر بيانات دقيقة تعطي نسب مساهمة تلك القدرات البدنية وعمل العضلات المشاركة في هذا المسارات الحركية لمهارة التصويب التي تعطي صورة حقيقة لحجم الانقباضات الذي تصدره تلك العضلات.

لهذا ارتأى الباحثان دراسة هذه الظاهرة من اجل الوقوف على الحاجة للتركيز على قدرة بدنية دون غيرها والتي تخدم المسار الحركي ولعل ذلك يسهم في التخطيط الدقيق للبرامج التدريبية على وفق رؤى علمية، الأمر الذي يمكن ان يساعد القائمين للاختزال في الجهد والوقت لتحقيق الإنجاز الأفضل.

### ٣-١ هدف البحث:-

١- التعرف على نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية ( القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الحركية) بأداء مهارة التصويب ( الثبات، القفز، السلمي) لدى لاعبو نادي العمارة الرياضي.

### ٤-١ فرض البحث:-

١- توجد فروق لنسب مساهمة بعض القدرات البدنية بأداء مهارة التصويب لدى لاعبو نادي العمارة الرياضي.

### ٥-١ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي العمارة الرياضي بكرة السلة فئة المتقدمين للموسم ٢٠١٦-٢٠١٧.

٢-٥-١ المجال الزمني: ٢٠١٧/٥/١٠

٣-٥-١ المجال المكاني: القاعة المغلقة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان.

### ٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ١-٢ منهج البحث:-

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث فقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لتناسبه مع طبيعة المشكلة.

#### ٢-٢ مجتمع وعينة البحث:-

من أهم الخطوات الرئيسة لجمع البيانات والمعلومات وكثيراً ما يتم اللجوء لتحديد مجتمع البحث بناءً على الظاهرة أو المشكلة المراد دراستها، حيث تم تحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي العمارة الرياضي الدرجة الأولى بكرة السلة فئة المتقدمين للموسم ٢٠١٦-٢٠١٧ بواقع (١٢) لاعب، وكانت نسبتهم (١٠٠%) من مجتمع الأصل.

#### ٣-٢ الأدوات والأجهزة والوسائل المستعملة في البحث:-

١-٣-٢ الأدوات البحثية: الاختبارات والقياس.

٢-٣-٢ الوسائل المستخدمة في البحث:-

- شريط قياس.
- ساعة توقيت.
- صافرة.
- كرة طبية زنة (٣ كغم).
- كرسي لجلوس المختبر.
- كرات سلة.

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:-

هي وسيلة تساعدنا على تقويم الأداء ومقارنة المستويات بالأهداف الموضوعية وملاحظة "استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيمياً مقصوداً وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلاً دقيقاً" (١).

٢-٤-١ الاختبارات البدنية:-

- ٢-٤-١-١ اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كغم باليدين). (٢)
- ٢-٤-١-٢ اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين خلال (١٠ ثا). (٣)
- ٢-٤-١-٣ اختبار قياس السرعة الحركية للذراعين خلال (٢٠ ثا). (٤)

٢-٤-٢ الاختبارات المهارية:

- ٢-٤-٢-١ اختبار التهديف من الثبات (الرمية الحرة). (٥)
- ٢-٤-٢-٢ اختبار التهديف بالقفز بعد أداء الطبطبة. (٦)
- ٢-٤-٢-٣ اختبار التهديف السلمي (الثلاثي). (٧)

٢-٥ الإجراءات الميدانية للبحث:

٢-٥-١ التجربة الرئيسية:-

عمد الباحثان الى إجراء الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، في يوم الخميس الموافق ١٠/٥/٢٠١٧ الساعة الخامسة عصراً من يوم الأربعاء في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان.

٢-٥-٢ الوسائل الإحصائية: استخدام الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (١٨).

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض وتحليل النتائج:

٣-١-١ عرض وتحليل نتائج نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية بأداء مهارة التصويب من الثبات.

جدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث

المتغيرات	المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التصويب من الثبات	درجة	٧,١٦٦	٠,٩٣٧٤	٠,٤١٢	
القوة الانفجارية	سم	٥,٢١٢	٠,٦٠٨	١,٢٣١-	
القوة المميزة بالسرعة	عدد	١٠,٤١٦	١,٥٦٤	٠,٣٥٦	
السرعة الحركية	عدد	١٩,٣٣٣	١,٦٦٩	٠,٩١١	

(١) مروان عبد المجيد إبراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٩، ص٢٨.

(٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢، ص١١٠.

(٣) بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص١١٥.

(٤) محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٩، ص٣٦٦.

(٥) علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، ٢٠٠٤، ص١٧٩.

(٦) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم، كرة سلة، مطابع وزارة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧، ص٢٣٣.

(٧) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: (نفس المصدر السابق)، ١٩٨٧، ص٢٣٤.

للتعرف على نتائج نسب مساهمة القدرات البدنية كمتغيرات مستقلة في الأداء المهاري للتصويب كمتغير تابع، تم الاستعانة بمعادلة الارتباط المتعدد بين المتغيرات المستقلة فيما بينها والمتغير التابع، والتي من خلال نتائجها يمكن الاستدلال والحكم القطعي للتعبير عن قوة العلاقة من عدمها والجدول (١) يسلط الضوء على ذلك، والذي يلاحظ من خلاله إن قيمة (F) ذات دلالة معنوية مما تعد مؤشرا على معنوية نسب المساهمة ولكن هناك تفاوت في قيم القدرات البدنية.

جدول (٢) يبين اختبار التصويب من الثبات بالمتغيرات المبحوثة

المعالجات الإحصائية المتغيرات	معامل الارتباط	نسبة المساهمة	المساهمة الجزئية	درجات الحرية	قيمة (F) المحتسبة	دلالة الفروق
القوة الانفجارية	٠,٦٠٠	٠,٣٦٠	٠,٢٩٦	١٠-١	٥,٦٣٣	٠,٠٣٩
القوة الانفجارية + القوة المميزة بالسرعة	٠,٧٧٠	٠,٥٩٣	٠,٥٠٣	٩-١	٥,١٦١	٠,٠٤٩
القوة الانفجارية + القوة المميزة بالسرعة + السرعة الحركية	٠,٩١٣	٠,٨٣٣	٠,٧٧٠	٨-١	١١,٤٦١	٠,٠١٠

٢-١-٣ عرض وتحليل نتائج نسب مساهمة بعض القدرات البدنية بأداء مهارة التصويب من القفز.  
جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث

المتغيرات	المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التصويب من القفز	درجة	٥,٦٦٦	٠,٧٧٨	٠,٧١٩	
القوة الانفجارية	سم	٥,٢١٢	٠,٦٠٨	١,٢٣١-	
القوة المميزة بالسرعة	عدد	١٠,٤١٦	١,٥٦٤	٠,٣٥٦	
السرعة الحركية	عدد	١٩,٣٣٣	١,٦٦٩	٠,٩١١	

للتعرف على نتائج نسب مساهمة القدرات البدنية كمتغيرات مستقلة في الأداء المهاري للتصويب كمتغير تابع، تم الاستعانة بمعادلة الارتباط المتعدد بين المتغيرات المستقلة فيما بينها والمتغير التابع، والتي من خلال نتائجها يمكن الاستدلال والحكم القطعي للتعبير عن قوة العلاقة من عدمها والجدول (٣) يسلط الضوء على ذلك، والذي يلاحظ من خلاله إن قيمة (F) ذات دلالة معنوية مما تعد مؤشرا على معنوية نسب المساهمة ولكن هناك تفاوت في قيم القدرات البدنية.

جدول (٤) يبين اختبار التصويب من القفز بالمتغيرات المبحوثة

المعالجات الإحصائية المتغيرات	معامل الارتباط	نسبة المساهمة	المساهمة الجزئية	درجات الحرية	قيمة (F) المحتسبة	دلالة الفروق
القوة الانفجارية	٠,٥٨٠	٠,٣٣٦	٠,٢٧٠	١٠-١	٥,٠٦٤	٠,٠٤٨
القوة الانفجارية + القوة المميزة بالسرعة	٠,٧٥٩	٠,٥٧٦	٠,٤٨٢	٩-١	٥,١٠١	٠,٠٥٠
القوة الانفجارية + القوة المميزة بالسرعة + السرعة الحركية	٠,٨٣٦	٠,٦٩٩	٠,٥٨٦	٨-١	١٣,٢٦٣	٠,٠١٩

٢-١-٣ عرض وتحليل نتائج نسب مساهمة بعض القدرات البدنية بأداء مهارة التصويب السلمي.  
جدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث

المتغيرات	المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التصويب السلمي	درجة	٨,٣٣٣	٠,٨٨٧	٠,١٣٩	
القوة الانفجارية	سم	٥,٢١٢	٠,٦٠٨	١,٢٣١-	
القوة المميزة بالسرعة	عدد	١٠,٤١٦	١,٥٦٤	٠,٣٥٦	
السرعة الحركية	عدد	١٩,٣٣٣	١,٦٦٩	٠,٩١١	

للتعرف على نتائج نسب مساهمة القدرات البدنية كمتغيرات مستقلة في الأداء المهاري للتصويب كمتغير تابع، تم الاستعانة بمعادلة الارتباط المتعدد بين المتغيرات المستقلة فيما بينها والمتغير التابع، والتي من خلال نتائجها يمكن الاستدلال والحكم القطعي للتعبير عن قوة العلاقة من عدمها والجدول (٥) يسلط الضوء على ذلك، والذي يلاحظ من خلاله إن قيمة (F) ذات دلالة معنوية مما تعد مؤشرا على معنوية نسب المساهمة ولكن هناك تفاوت في قيم القدرات البدنية.

جدول (٦) يبين اختبار التصويب السلمي بالمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	المعالجات الإحصائية	معامل الارتباط	نسبة المساهمة	المساهمة الجزئية	درجات الحرية	قيمة (F) المحتسبة	دلالة الفروق
القوة الانفجارية	٠,٥٧٨	٠,٣٣٤	٠,٢٦٧	١٠-١	٥,٠٠٦	٠,٠٤٩	
القوة الانفجارية + القوة المميزة بالسرعة	٠,٧٠١	٠,٤٩١	٠,٣٧٨	٩-١	٧,٢٩٠	٠,٠١٢	
القوة الانفجارية + القوة المميزة بالسرعة + السرعة الحركية	٠,٩١٨	٠,٨٤٣	٠,٧٨٥	٨-١	١٧,٩٨٩	٠,٠٠٣	

### ٢-٣ مناقشة النتائج:

من خلال المعالجات الإحصائية التي قام بها الباحثان لعناصر الدراسة والمبينة في الجداول (٦،٥،٤،٣،٢،١) اتضح ان الأداء المهاري في التصويب بكرة السلة بأنواعه الثلاثة (الثابت، القفز، السلمي) تتطلب القدر المناسب للعناصر المعتمدة قيد الدراسة حيث كانت نسب الارتباط المتعدد واضحة وتميل كفتها إلى القوة الانفجارية بشكل اكبر تتألفها بنفس المقدار السرعة الحركية للنوع الأول والثاني من التصويب في حين أظهرت المعالجات الإحصائية القوة المميزة بالسرعة بقدر كبير للنوع الثالث من التصويب.

ومن خلال ما تقدم يعزو الباحثان هذه النتائج إلى طبيعة الأداء الفني لمهارة التصويب الذي يتطلب أحداث جملة من الانقباضات العضلية وفق مسارات حركية معينة يمكن ان تحقق واجب الفعل الحركي المطلوب (مهارة التصويب) بحسب الحاجة إلى طبيعة تلك الانقباضات.

حيث تصدرت صفة القوة الانفجارية مساهمتها لتحقيق مهارتي التصويب (الثبات، القفز) للحاجة الى أحداث اقصى انقباض عضلي لمرة واحدة من خلال تصويب الكرة لتحقيق بسرعة ودقة لتحقيق الإصابة بكرة السلة الأمر الذي يتطلب اكتساب الطالبات في كرة السلة هذه الصفة بالقدر المناسب انسجاماً متطلبات تلك المهارتين كما يعزو الباحثان أيضاً النتائج التي أظهرتها الجداول الإحصائية والتي سجلت هي الأخرى مساهمة السرعة الحركية بنفس القدر لتحقيق مهارتي (الثابت، القفز) وان تلك القدرة ماثلة صفة القوة الانفجارية ويرى الباحثان ان ذلك منطقياً انسجاماً مع التأويل السابق حيث تتطلب مهارة التصويب بكرة السلة ان يظهر اللاعب اقصى انقباض لمره واحده.

وهذا يتفق مع ما أشار اليه (محمد حسن علاوي) "يتطلب الأداء المهاري في الكثير من الفعاليات وخصوصاً المصاحبة للأداء قدراً عالياً من صفتي السرعة الحركية والقوة الانفجارية".<sup>(١)</sup> وكذلك يتفق مع ما أشار اليه (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين) "إذ أن العضلات هي مصدر الحركة عند الإنسان لأنها هي مصدر القوة المسببة للحركة السريعة ويتوقف عليها أداء اغلب الأنشطة الرياضية، وإن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من الأداء المهاري".<sup>(٢)</sup>

ومما تقدم يعتقد الباحثان ان تلك النتائج كانت منطقية انسجاماً متطلبات المهارة ومفهوم القدرتين المدروستين السابقتين (الثابت، القفز) حيث أكدت المراجع العلمية الى ان جميع المهارات لا يمكن ان تتحقق مالم تعويض قدراً مناسباً من عناصر اللياقة البدنية ينسجم وطبيعة الأداء الفني لتلك المهارة وخط المسار الحركي لها حيث يتطلب هذا الأمر اني يكتسب الرياضي ذلك القدر بنسب متباينة لتحقيق الهدف المطلوب.

أما صفة القوة المميزة بالسرعة فيرى الباحثان ان نتائجها منسجمة هي الأخرى ومتطلبات مهارة التصويب السلمي حيث ساهمت بنسب كبيره في تلك المهارة ويعزو الباحثان ذلك إلى طبيعة الأداء الفني بكرة السلة ولخصوصية التصويب (السلمي) حيث يعول كثيراً على أحداث عدد مناسب من الانقباضات العضلية السريعة (خلال زمن محدد) حيث ان نجد الربط بين تلك الصفة والأداء الفني خير تفسير لتلك النتيجة الإحصائية لمفهوم القوة المميزة بالسرعة وبما ان تلك الصفة ان تقوم العضلة او تلك العضلات بعدد تلك الانقباضات العضلية خلال فترة زمنية محددة الأمر الذي تحتاجه تلك المهارة بشكل ملح.

وهذا يتفق مع ما أشار اليه (السيد عبد المقصود) "القدرة العضلية هي المسئولة عن إداء العمل الحركي وكذلك عن إداء مجموعة متسلسلة من الحركات خلال زمن معلوم".<sup>(٣)</sup> وكذلك يتفق مع ما أشار اليه (فارس سامي يوسف وآخرون) "ان الصفة التي يتمتع بها الفرد عند اطلاق القوة العضلية المشاركة في الحركة التي تتضمن صفتي السرعة

(١) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط٦، القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩، ص٧٩.

(٢) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص٥٧.

(٣) السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي-تدريب وفسولوجيا القوة، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧، ص١٢١.

والقوة وعلى هذا فإنها خاصية بدنية حركية تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة والسرعة تتماشى مع طبيعة الأداء الفني أثناء النشاط في الفعالية بحيث تتضمن اعلى فائدة لهذا الأداء".<sup>(١)</sup>

## ٤- الاستنتاجات والتوصيات:

### ٤-١ الاستنتاجات:-

- ١- من خلال المعالجات الإحصائية التي قام بها الباحثان خرجا بالاستنتاجات التالية.
- ٢- كانت جميع النتائج الإحصائية التي خرجا بها الباحثان منسجمة مع الدراسات والمراجع العلمية.
- ٣- تتطلب مهارة التصويب الثابت والقفز نفس القدر من القدرات البدنية قد الدراسة (القوة الانفجارية، السرعة الحركية) لدى أفراد مجتمع البحث بكرة السلة.
- ٤- ساهمة صفة القوة الانفجارية بشكل كبير في تحقيق مهارة التصويب بنوعها الثابت والقفز.
- ٥- تؤثر صفة السرعة الحركية بشكل فاعل وكبير على تحقيق مهارة التصويب بكرة السلة بشكلي الثابت والقفز وبنسب عالية لدى أفراد مجتمع البحث بكرة السلة.
- ٥- للقوة المميزة بالسرعة نسب مساهمة كبير في تحقيق التصويب السلمي لدى أفراد مجتمع البحث بكرة السلة.

### ٤-٢ التوصيات:-

- في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بالآتي:
- ١- تقنن البرامج التدريبية وتشكل أحمال على أساس نسب كل قدرة من القدرات البدنية التي خرجت بها الدراسة وان لا يكون التدريب بشكل عشوائي لدى أفراد مجتمع البحث بكرة السلة.
  - ٢- اعتماد الخصوصية في التدريب بما ينسجم وطبيعة المسار الحركي لدى أفراد مجتمع البحث بكرة السلة.
  - ٣- إجراء دراسات مماثلة على مهارات وفئات عمرية أخرى.

### المصادر العلمية

- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- حسنين محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٩.
- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي-تدريب وفسولوجيا القوة، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧.
- علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، ٢٠٠٤.
- فارس سامي يوسف وآخرون: بناء وتقنين اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين عامودياً بكرة السلة، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد ٢٤، العدد ٣، ٢٠١٢.
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم: كرة سلة، مطابع وزارة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط٦، القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٩.

(١) فارس سامي يوسف وآخرون: بناء وتقنين اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين عامودياً بكرة السلة، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد ٢٤، العدد ٣، ٢٠١٢، ص ٢٨٣-٢٨٤.