



جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(القوه المميزة بالسرعه للذراعين وعلاقتها
بالتصويب في كره السلة)

بحث مقدم من قبل الطالبة

(مروه حمودي زبون)

الى مجلس كلية التربية البدنيه وعلوم الرياضة في جامعة ميسان
كجزه من متطلبات نيل شهاده البكالوريوس في التربية البدنيه وعلوم الرياضة

الاشراف

م . سرى ستار جبار

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ
 فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ
 وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ
 وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

صدق الله العلي العظيم

ال عمران (٣١)

اقرار المشرف

اشهد ان اعداد هذا البحث المرسوم (القوه المميزه بالسرعه للذراعين
وعلاقتها بالتصويب في كره السله)

التي قدمتها الطالبه (مروه حمودي زبون) تم بأشرافي في كلية التربية
البدنيه وعلوم الرياضة — جامعه ميسان

المشرف

م . سرى ستار جبار

كلية التربية البدنيه وعلوم الرياضة

جامعه ميسان

التاريخ / / ٢٠٢٤

اقرار لجنة المناقشه والتقويم

نشهد إننا اعضاء لجنة المناقشه والتقويم اطلعنا على هذا البحث المرسوم
ب(القوه المميزه بالسرعه للذراعين وعلاقتها بالتصويب في كره السله)
وقد ناقشنا الطالبه (مروه حمودي زبون) في محتوياته وفيما له علاقه به ونعتقد انه
جدير بالقبول لنيل درجه البكالوريوس في التربيه البدنيه وعلوم الرياضة / جامعه ميسان.

رئيس الجنه) (التوقيع
عضو الجنه) (التوقيع
عضو الجنه) (التوقيع

صدق هذا البحث من مجلس كليه التربيه الرياضيه / جامعه ميسان

بتاريخ / / ٢٠٢٤

الاهداء

الى..... من ارسل منقذ للبشرية هبه السماء رسول الله صلى

الله عليه واله وسلم.

الى..... قره العين وطني العراق الجريح الذي اشربنا كوؤوس

العلم والمعرفة

الى..... الذي يتابع خطوتي حتى وضعني على الطريق الذي

اخطو فيه

الى..... رمز الوفاء ابي

الى..... الوالده العزيزه

الى..... صديقات دربي

الى..... كل من علمني حرفاً

الى..... معلمينا واساتذتنا الاعزاء

اهدي ثمره جهودي المتواضع هذا

الشكر والتقدير

بداية أحمد الله عزوجل الذي منحنا القوة والصبر ووفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع. تقدم بالشكر والتقدير الى عمادة كليه التربيه الرياضيه متمثله لجميع الاساتذة الذين ساندوني طيلة الفترة الدراسيه لهم مني كل الشكر والتقدير ومن العرفان ايضا ان

اتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذة المشرفه

(م. سرى ستار جبار) لما قدمت لي من عون ومساعدة في انجاز هذا البحث.

الذي أكن له احتراما خاصا اعترافا منا بفضلته الكبير، من خلال إشرافه على بحثنا، والإرشادات والنصائح القيمة التي قدمتها لي والتي أفادتني كثيرا في

بحثنا هذا. إلى كل أستاذتنا الكرام من الطور الابتدائي إلى الجامعي، خاصة أساتذتنا كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساندنا في اتمام هذا البحث المتواضع إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بالكلمة الطيبة في إنجاز هذا العمل.

طالبين من المولى عزوجل أن ينفع به غيرنا فالحمد لله حتى يرضى

والحمد لله إذا رضي

والحمد لله بعد الرضا

مستخلص البحث

القوه المميزه بالسرعه للذراعين وعلاقتها بالتصويب في كره السله

الباحثه

مروه حمودي زبون

المشرف

م. سرى ستار جبار

هدفت الدر اسه الى التعرف على القوه المميزه بالسرعه للذراعين وعلاقتها بالتصويب في كره السله اما المشكله فقد لاحظت عدم القوه المميزه بالسرعه عند الطالبات في كل انواع من الفعاليات الرياضيه والمحاضرات العلميه لذلك يوجد ضعف في القوه المميزه بالسرعه للذراعين وعلاقتها بالتصويب في كره السله

اما فصل الثاني الدراسات والدارسات المشابهه ثم التطرف الى ادبيات ومتغيرات البحث وفقا للمصادر العلميه المتوفره والمتاحه.

اما فصل الثالث البحث فقد تكون من منهج البحث واجراءته الميدانيه وقدا استخدمت الباحثه المنهج الوصفي وتكونت عينته البحث طالبات مرحله الرابعه في كليه التربيه البدنيه ثم تطرقت الباحثه الى بعض الادوات والوسائل والاجهزه المستخدمه وذات العلاقه بموضوع الدر اسه

اما فصل الرابع فقد تضمن عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والنتائج الارتباط البسيط بين اختبار التصويب بالقفز لافراد

اما فصل الخامس اشتمل على الاستنتاجات والتوصيات حيث كانت الاستنتاجات المستخلصه من البحث هي وجود علاقه ارتباط معنويه بين القوه المميزه بالسرعه للذراعين والتصويب بالقفز لافراد عينه البحث اوصت الباحثه في التوصيات الى اهم نقاط التي يجب مراعاتها عند اجراء دراسات وبحوث متشابهه للدراسه الحاليه وفي متغيرات وصفات اخرى سواء كانت بدنيه او مهاريه

المحتويات

الفصل الاول : المقدمه واهميه البحث

١١	المقدمه واهميه البحث	١-١
١٢	مشكله البحث	٢-١
١٢	اهداف البحث	٣-١
١٢	مجالات البحث	٤-١

١٣ الفصل الثاني : الدراسات النظرية والدراسات السابقه.

	الدراسات النظرية	١-٢
١٤	مفهوم كره السله	١-١-٢
١٤	مهارات كره السله	٢-١-٢
١٥	التصويب	٢-٢
١٥	انواع التصويب	١-٢-٢
١٦	الصفات البدنيه	٣-٢
١٦	انواع الصفات البدنيه	١-٣-٢
١٧	القوه المميزه بالسرعه	٤-٢

١٨ الفصل الثالث : منهجيه البحث واجراءته الميدانيه

١٩	منهج البحث	١-٣
١٩	مجتمع البحث وعينته	٢-٣
١٩	وسائل جميع البيانات	٣-٣
١٩	الادوات المستخدمه في البحث	٤-٣
٢٠	اختبارات البحث	٥-٣
٢١	التجربه الاستطلاعيه	١-٥-٣
٢١	التجربه الرئيسييه	٦-٣
٢١	الوسائل الاحصائيه	٧-٣

الفصل الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشه

٢٣	عرض النتائج وتحليلها ومناقشه	١-٤
٢٣	عرض النتائج الارتباط البسيط بين اختبار التصويب بالقفز	٢-٤

الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

٢٥	الاستنتاجات	١-٥
٢٥	التوصيات	٢-٥
٢٦		المصادر

الفصل الاول

١ - ١ : المقدمة واهميه البحث

١ - ٢ : مشكله البحث

١ - ٣ : اهداف البحث

١ - ٤ : مجالات البحث

١-١ مقدمه واهميه البحث

تعتبر كره السله في الرياضه جماعيه وشعبيه حيث يتنافس بينها فريقان يتالف كل منها من لاعبين يحاول كلاهما ادخال الكره في سله الخصم واحراز الاهداف وكسب النقاط

الرياضه هي عباره عن نشاط جسدي يقوم فيها الجسم بدل الحركه تعد رياضه كره السله الرياضه الرئيسيه الوحيديه من اصل امريكي حيث اخترعها الامريكي جيمس ناجمست وتمارس طيله السنه ليلا نهارا وهي الملاعب الصيفيه والصالات الرياضيه وفي قاعات البلديه وهي قاعات الجامعه

نشأت كره السله في الاول من كانون الاول في عام ١٨٩١م وذلك داخل للالعبات الرياضه في كليه برينغ فيلد المعروفه لذلك باسم المدرسه الدوليه للتدريب الواقعه ان الرياضه من اكثر الممارسات الجسديه التي يقوم بها الانسان عبر الزمن سواء ان كان الفرض من هذه الممارسه المتعه ام المنافسه ام اكتساب مهاره جديده وقد تعددت الرياضه واصبح كثير من الناس يعددها اسلوبا من اساليب حياتهم فيبدوون نهارهم بعض التمارين الرياضيه لزياده النشاط

كره السله تلعب دورها بارزه وفعالا في الحصول على المراكز المتقدمه اذ تؤثر في الاداء النهائي اثناء المنافسات وقد نال المجال الرياضي نصيبا كبيرا من التطور هذه اللعبه فسعى المختصون فيه الاهتمام الكبير بمختلف متطلبات العمل التي من خلاله

٢ مشكله البحث

كون الباحثة طالبه في كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه فقد لاحظت عدم القوه المميزه بالسرعه عن الطالبات في كل انواع من الفعاليات الرياضيه والحاضرات العلميه لذلك يوجد ضعف في القوه المميزه بالسرعه للذراعين وعلاقتها بالتصويب في كره السله

٣-١ اهداف البحث

١-٣-١ معرفه العلاقة بين القوه المميزه بالسرعه الذراعين واداء التصويب بكره السله للاعبين كره السله

١-٣-٢ التعرف على مستوى القوه المميزه بالسرعه الذراعين عند الطالبات كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه

٤-١ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري طالبات المرحله الرابعه في فرع العلوم التطبيقيه بكليه التربيه وعلوم الرياضه / جامعه ميسان

١-٤-٢ المجال الزماني من ٢٦/١٠/٢٠٢٣ لغايه ١٠/٤/٢٠٢٤

١-٤-٣ المجال المكاني القاعه الرياضيه المغلقه في كلية التربية البدنيه وعلوم الرياضه / جامعه ميسان

الفصل الثاني

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ كرة السلة

٢-١-٢ مهارات كرة السلة

٣-١-٢ التصويب

٤-١-٢ أنواع التصويب

٥-١-٢ الصفات البدنية

٦-١-٢ أنواع الصفات البدنية

٧-١-٢ القوه المميزه بالسرعه

٢-١-١ كره السله

ان لعبه كره السله من الالعاب الرياضه التي يتميز ادارها بالاشاره والمتعه مما يتطلب اعداد لاعبيها اعداد شاملا في جميع الجوانب المدنيه والمهاريه والخططيه والنفسيه وان صفات لاعب فريق كره السله تلعب دورا بارزا وفعالا في الحصول على المركز المتقدمه اذا توثرت في الاداء النهائي اثناء المنافسات كره السله هي رياضه جماعيه يلعبها فريقان من خمسه لاعبين في كل فريق الهدف من اللعبه هو تسجيل نقاط اكثر من الفريق الاخر عن طريق رمي الكره من خلال طوق يقع على ارتفاع (٣) امتار فوق الارض ويتكون الطوق من شبكه مفتوحه من الاسفل تسمى السله تلعب كره السله على ملعب مستطيل شكل الطول (٨) متر وعرض (١٥) متر يتكون الملعب مقسم الى نصفين بواسطه خط وسط يقع الطوق فوق كل نهايه من الملعب يمكن اللاعبين استخدام جزاء من اجسادهم ماعدا اذراعهم وروسهم للتحكم في الكره يمكن لاعبين ايضا تمرير الكره لبعضهم البعض

٢-٢ مهارات كره السله

- ١-٢-٢ التخطيط : هذا هي القدره على الحفاظ على الكره في الهواء باستخدام اليدين
- ٢-٢-٢ المرور: هذا هي القدره على نقل الكره الى لاعب اخر بامان ودقه
- ٣-٢-٢ الرمي : هذا هي القدره على تسديد الكره في السله
- ٤-٢-٢ الدفاع : هذا هي القدره على منع الفريق الخصم من تسجيل النقاط

(١) عبد علي الجاسمي. علم النفس وتطبيقاته التربويه والاجتماعية. جامعه بغداد. مطبعه الخلود. ١٩٨٩. ص. ٢٢٩, ٢٣٠.

(٢) مروان عبد المجيد ابراهيم : اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعيه.

طء الاردان. موسسه الرواق, ٢٠٠٠ ص ١٨

هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف بشكل حركة رمي باستخدام ذراع او ذراعين وبعد التصويب من المهارات الحركيه الاساسيه المهمه في لعبه كره السله وله الاهميه الصفوي في التأثير على نتيجه المباره واحد على ذلك الاهميه محمد توفيق اذا يقول (تعد على المبادي الاوليه والالعاب والخطط المدروسه عديمه الفائده اذا لم توج بالنهايه باصابه الهدف) اما خالد محمود يعرف التصويب على انه (المبدأ الاساسي الاكثر اهميه من بين المهارات الاساسيه الاخرى اذا ان نتيجته المباريات تحدد بعد)

٢-٤ انواع التصويب

٢-٤-١ التصويب من الثبات : هو ابسط انواع التصويب ويتطلب ان يكون اللاعب في وضع الثبات عند انطلاق الكرة يقف بشكل مستقيم مع وضع الكرة بين يديه والذراعين واليده غير المسيطر ندمم الكرة يطلق اللاعب الكرة بحركه انسائيه من الذراع المسيطره

٢-٤-٢ التصويب من القفز: هو نوع الاكثر تقوما من التصويب ويتطلب ان يكون اللاعب قادر على القفز واطلاق الكرة في نفس الوقت يقف اللاعب بشكل مستقيم مع وضع الكرة بين يديه او الذراع المسيطره مستقيمه واليد غير المسيطره تدعم ثم يقفز اللاعب ويطلق الكرة

٢-٤-٣ التصويب من الحركه : هو نوع اخر من التصويب المقدم ويتطلب ان يكون اللاعب قادر على اطلاق اثناء الحركه يقف اللاعب بشكل مستقيم مع وضع الكرة بين يديه والذراع المسيطره

٢-٤-٤ التصويب الثلاثي : هو نوع من التصويب يسجل نقاطا اكثر من التصويب العادي يقف اللاعب على خط الرمايه الثلاثيه ويطلب الكرة من مسافه بعيده من السله

٢-٤-٥ التصويب الخطافي : هو نوع من التصويب يسجل نقاطا اكثر من التصويب العادي ويقف اللاعب على بالقرب من السله ويطلق الكرة من زاويه حاده.

(١) عبد الحكيم محمد الطائي - واخرون، ١٩٩٤ ص ٨٠

(٢) خالد محمود عزيز، دراسه تحليله حالات التصويب بكره السله، رساله ماجستير، كليه التربيه الرياضيه، جامعه الموصل، ١٩٩١. ص ٢

(٣) محمد توفيق. الوليلي. كره اليده. تدريب تكشك القاهره. ١٩٩٤، ص ١٠٢

٥-٢ الصفات البدنيه

هي القدرات الجسديه التي يمتلكها الانسان والتي تؤثر على ادائه في مختلف الجمالات جماعي ذلك الرياضه الحياه اليوميه وتلعب الصفات البدنيه دورا مهما في تحسين اداء الانسان في مختلف لانشطه بما في ذلك الرياضه تساعد القوه اللاعب على اداء المهارات الرياضه بدقه وقوه

٦-٢ انواع الصفات البدنيه الى قسمين

١-٦-٢ الصفات البدنيه

١-٦-٢ القوه

٢-٦-٢ السرعه

٣-٦-٢ التحمل

٤-٦-٢ المرونه

٢-٦-٢ الصفات البدنيه المركبه

١-٦-٢ الرشاقه

٢-٦-٢ التوقف

٣-٦-٢ تحمل القوه

٤-٦-٢ تحمل السرعه

٥-٦-٢ القوه المميزه بالسرعه

(١) خالد محمود عزيز: دراسه وتحليله الحالات التصويب كره السله، رساله ماجستير. كليه التربيه الرياضه جامعه الموصل ١٩٩١، ص ٢

(٢) هانز جبرد وتاين ادجار قيد هوف، ترجمه كمال عبد الحميد، كره اليد وط ٣ دار المعارف. القاهره، ١٩٩٧. ص ٢١.

القوه المميزه بالسرعه

من القدرات البدنيه المهمه للاعب بكره السله هي القوه المميزه بالسرعه والى تعنى المزيج السرعه مع القوه ولعده مرات وثاني اهميتها نتيجته التعامل مع الكره ذات الوزن العالي الجسم اثناء القفز والحركات السريعه في الاداء ولهذا تعد القوه المميزه بالسرعه عباره عن قدره الرياضى في التغلب على المقاومات بانقباضات عضليه سريعه كاهي احدى اشكال القوه العضليه ونظم على انها صفة ومركب من عنصرين اساسين من عناصر اللياقه البدنيه هما القوه العضليه والسرعه وتعد مطلباً اساسياً ومهما جميع الالعاب الرياضه سواء كانت فرديه ام جماعيه ومهما لعبه كره السله فقد عرفت القوه المميزه بالسرعه بانها قدره الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجه عاليه من السرعه الانبعاثات العضليه ويرى مضمّن ابراهيم فقد عرفها المظم السريعه القوه الذي يدمج كلا من السرعه والقوه في حركته

(١) ريسان خريبط مجيد وعلي تركمي مصلح. نظريات تدريب القوه. بغداد ٢٠١٦ ص ٣٧

(١) ساري احمد ونورما عبد الرزاق. اللياقه البدنيه والصحيه : ط١، دار وائل الطباعه والنشر، الاردن، ٢٠٠٢ ص ٣٨.

(٣) مفتي ابراهيم حماده. التدريب الرياضى الحديث - تحليل وتطبيق وقياده: ط٣ القاهره، دار الفكر العربي، ١٩٩٨ ص ١٢٧

الفصل الثالث

المحتويات

- ١-٣ منهج البحث
- ٢-٣ مجتمع البحث وعينته
- ٣-٣ وسائل جميع البيانات
- ٤-٣ الادوات المستخدمه في البحث
- ٥-٣ اجراءات البحث
- ٦-٣ التجربه الاستطلاعيه
- ٧-٣ التجربه الرئيسه

١-٣ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لدراسة العلاقة بين القوه المميزه بالسرعه للذراعين وعلاقتها بالتصويب المنهج الوصفي يهدف الى جميع بيانات لمحاوله اختبار فروض او اجابات عن تساؤلات تتعلق بالحله الراهنه الافراد او عينه البحث

٢-٣ مجتمع البحث وعينه

ان مجتمع الحالي هو طالبات المرحلة الرابعه فرع العلوم التطبيقيه كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه اذا بلغ المجتمع الكلي الافراد المجتمع البحث (٢٠) طالبه تكون العينه من (١٦) طالبه وقد استبعاد (٤) طالبات للتجربه الاستطلاعيه

٣-٣ وسائل جميع البيانات

وهي وسائل او الطريقه التي تستطيع بها الباحثة حل مشكله مما كانت تلك الادوات او بيانات او عينه او جهزه

٤-٣ الادوات المستخدمه في البحث

- ١- كره السله
- ٢- ملعب كره السله
- ٣- ساعه توقيت
- ٤- شريط القياس الطول
- ٥- الصافره

(١) وجبه في حرب واخرون: طرق البحث العلمي في التربيه الرياضه. بغداد مطبعه التعليميه والبحث العلمي. ١٩٩٩. ص ١٢٣.

٣-٥ اجراءات البحث

تحديد متغيرات البحث اعتمده الباحثه على المصادر والمراجع والتي بين ان القوه المميزه بالسرعه للذراعين ومهاره التصويب من المتطلبات الضروريه في لعبه كره السله وتحتاج الى تطويرها ودراستها

٣-٥ اختبارات البحث

٣-٥-١ اختبار التصويب بالقفز

الغرض من الاختبار: قياس مهارات التصويب من القفز من اسفل السله ثم استخوذ على الكره ارتداها لمعاوده التصويب

الادوات : كره السله، هدف كره السله، ساعه التوقيت

موصفات الاداء : يقف المختبر اسفل مباشره وهو ماسك وعند سماح ايعاز البدء يقوم بالتصويب نحو السله بيد واحده او بكلتا اليدين محاوله اصابه الهدف مباشرة او غير مباشره ثم استعاده الرد بسرعه سواء حقق هدف او لم يحقق لمعاوده التصويب ويستمر في ذلك باسرع ما يمكن محاولا الحصول على اكبر عدد من الاهداف في (٣٠) ثانيه على ان تحنسب له المحاوله الافضل

٣-٥-٢ اختبار القوه المميزه بالسرعه العضلات للذراعين

تني وحد الذراعين (الاسناد الامامي) من وضع الانبطاح المائل في ثواني. العرض من الاختبار.

قياس القوه المميزه بالسرعه العضلات الذراعين.

الامكانات والاجهزه.

ساعه توقيت. زميل لحساب عدد مرات التني والمد

اجراءات الاختبار.

من وضع الانبطاح المائل مع ملاحظه اخذ الجسم الوضع الجيد بلامسه الصدر اثناء تني الذراعين كاملا ثم مد الذراعين كاملا.

التقويم.

عدد مرات التني والمد في عشره ثواني مؤشر لقياس القوه المميزه بالسرعه لعضلات الذراعين.

٦-٣ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء الموافق ٢٤/١/٢٠٢٤ الساعة ٨:٣٠ صباحا على مجموعه من الطالبات البالغ عددهم (٤) طالبات ليسو ضمن عينه البحث المختاره

١-٦-٣ الهدف من التجربة الاستطلاعية

- ١- التعرف على المشاكل والصعوبات الى تواجه الباحثة
- ٢- التعرف على كفاءه الفريق المساعد
- ٣- التأكد من صلاحية الاختبارات
- ٤- معرفه الوقت الملائم للتجربه الرئيسه بالنسبه للباحث والعينه
- ٥- مدى استجابته العينه للتجربه

١-٦-٣ نتائج التجربة الاستطلاعية

- ١- تم التعرف على المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحثة
- ٢- تم التعرف على كفاءة الفريق المساعد

٧-٣ التجربة الرئيسيه

اجرت الباحثة تجربا الرئيسيه يوم الاثنين ١/٢/٢٠٢٤ وعلى عينه البحث الرئيسيه على الطالبات المرحله الرابعه في جامعه ميسان حيث قامت الباحثة الا باجراء اختبار التصويب في القفز لقوه المميزه للذراعين

٨-٣ الوسائل الاحصائيه

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائيه ثم استخدمت النظام SPSS في معالجه البيانات واستخراج العمليات الاحصائيه

٤-١ الفصل الرابع

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول رقم (١)

بين الجدول الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه ومعامل الارتباط البسيط بين مهاره التصويب والقوه المميزه بالسرعه للذراعين

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامله الارتباط	الدلاله
١	التصويب بالقفز	1,99	0,883		
٢	القوه المميزه بالسرعه للذراعين	5,21	2,242	0,601	معنوي

بين الجدول رقم (١) نتائج الارتباط البسيط وبين اختبار التصويب بالقفز لافراد عينه البحث بالقوه المميزه بالسرعه للذراعين لنفس الافراد وقد اختبرت النتائج وجود دلالاته ارتباط معنوي وبين المتغيريين وترى الباحثه ان وجود تلك العلاقه الارتباطيه المعنويه المتوسطه القوه تحدد في مدى امكانيه افراد العينه في ذلك المغير وهذا يعني ان افراد العينه المشاركون لديهم قدره متوسطه في التمرين من القفز بكره السله

ان اهم مايميز الرياضيين المتفوقين الهم بمتلكون قدره كبيرا من القوه المميزه والسرعه ويمتلكون القدره على الربط بيما بشكل متكامل لاحداث الحركه السريعه من اجل تحقيق الاداء الافضل

ان القوه المميزه بالسرعه للذراعين ترتبط بدرجة اتقان الاداء المهاري ومما تقدم ترى الباحثه ان علاقه القوه المميزه بالسرعه للذراعين ستساهم وبلا شك في تحسين المرود المدني والمهاري للطالبات بالتالي تحسين اداتهم المهاري والهجومى وبنفس الوقت

الفصل الخامس

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١-٥-١ ان للقوه المميزه بالسرعه بشكل عام تأثير مباشر في اداء المهارات الهجومية بشكل عام والتصويب بالقفز بشكل خاص من خلال العلاقات الارتباطيه المقاسه.

١-٥-٢ وجود علاقه ارتباط معنويه بين القوه المميزه بالسرعه للذراعين والتصويب لافراد عينه البحث.

٢-٥ التوصيات

١-٥-١ التأكيد على الاهتمام بالصفات البدنيه بشكل عام والقوه المميزه بالسرعه بشكل خاص.

١-٥-٢ اجراء دراسات وبحوث متشابهه للدراسه الحاليه وفي متغيرات وصفات اخرى سواء بدنيه او مهاريه.

المصادر

المصادر العربية.

- عبد علي الجاسمي. علم النفس، وتطبيقاته التربويه والاجتماعية، جامعه بغداد، مطبعة الخلود، ١٩٨٩، ص ٢٢٩ - ٢٣٠.
- محمد توفيق. الوليلي، كره اليد. تدريب تكشك القاهره. ١٩٩٤ ص ١٠٢.
- مروان عبد المجيد ابراهيم: اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعيه. ط١، الاردان، موسسه الرواق، ٢٠٠٠ ص ١٨.
- عبد الحكيم محمد الطائي، وآخرون ١٩٩٤. ص ٨٠.
- خالد محمود عزيز. دارسه تحليليه حالات التصويب بالكره السله، رساله ماجستير كليه التربيه الرياضيه، جامعه الموصل، ١٩٩١. ص ٢.
- هانز جيبرد، شاين ادجار فيد هوق، ترجمه كمال عبد المجيد، كره اليد، ط٣ دار المعارف. القاهره. ١٩٩٧ ص ٢١.
- ريسان خريبط مجيد وعلي تركمي مصلح. نظريات التدريب للقوه: بغداد، ٢٠٠٢. ص ٣٧.
- ساري احمد، نورما عبد الرزاق. اللياقه البدنيه والصحيه: ط١، دار وائل للطباعه والنشر، الاردن، ٢٠٠٢. ص ٣٨.
- مفتي ابراهيم حماده. التدريب الرياضيه الحديث. تخطيط، تطبيق القياده: ط٣ القاهره، دار الفكر العربي، ١٩٩٨ ص ١٢٧.
- وجبه في الحرب وآخرون: طرق البحث العلمي في التربيه الرياضيه. بغداد مطبعه التعليمه العالي والبحث العلمي. ١٩٩٩. ص ١٢٣.
- احمد حسن، طروحه دكتوراه غير منشوره، تاثير التدريب بالمقاومه الادوات المساعده في القوه الخاصه ودمنيماكيه ودقه التصويب بالقوه في مركز برعايه الرياضيه بكره السله في سن ١٨، جامعه بغداد.
- محمد صبحي جاسب: الاسس العلميه الكره الطائره، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص ١٥٦.