



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



تأثير تمرينات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب البعيد لدى لاعبي الشباب كرة السلة (3*3)

سدير محمد سليمان¹ مروه نبيه محمد²
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية/العراق
sdeer1977@uomustansiriyah.edu.iq
marwanabeeh8@gmail.com

تاريخ الاستلام : 2025/12/17

تاريخ القبول: 2026/1/26

تاريخ النشر: 2026/10/1

[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) هذا العمل مرخص من قبل



ملخص البحث

هدفت دراسة البحث الى التعرف على تأثير تمرينات القوة المميزة بالسرعة للذراعين على مهارة التصويب البعيد للاعبين (3*3) كرة السلة للشباب من خلال تصميم برنامج تدريبي له مستخدماً ادوات مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث التي لوحظ على مجتمعها النسب المتدنية في التصويب البعيد ، وكذلك التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين التجريبيتين في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين على مهارة التصويب البعيد (3*3) بكرة السلة للشباب نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين على مهارة التصويب البعيد (3*3) بكرة السلة للشباب ، ومن خلال مناقشة النتائج استنتج الباحث ان الادوات المساعدة المستخدمة طورت من القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتي من خلالها اثرت على التصويب بكرة السلة (3*3) للشباب واستنتج ايضا أن طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة باستخدام الادوات المساعدة متوافقة وبينهما علاقة طردية في تحقيق التطور المطلوب لصفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التصويب البعيد بكرة السلة (3*3).

واوصى الباحث على لمدرّبين العاملين ضرورة تخصيص زمن محدد اثناء الوحدات التدريبية باستخدام الاوزان والكرات الطبية والحبال المطاطية اثناء التمارين لانها تسهم وبشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتصويب البعيد للاعبين (3*3) كرة السلة. وكذلك التأكيد على استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة باستخدام الادوات المساعدة لأنها ملائمة في تحقيق النتائج وتطورها (صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التصويب البعيد (3*3) بكرة السلة.

الكلمات المفتاحية: القوة المميزة بالسرعة ، مهارة التصويب البعيد

The effect of special Exercises on developing explosive strength and long-distance shooting among youth basketball players (3x3)

Sadeer Mohammed Sulaiman

Abstract

This research aimed to identify the effect of speed-strength arm exercises on the long-range shooting skills of young 3x3 basketball players. A training program was designed using assistive devices to develop speed-strength arm muscles. The researcher employed an experimental approach, deemed suitable for the research problem, which involved a population exhibiting low long-range shooting abilities. The study also aimed to identify differences in pre- and post-test scores between the two experimental groups regarding the development of speed-strength arm muscles and their impact on long-range shooting in 3x3 basketball. Furthermore, the researcher examined the differences in post-test scores between the two experimental groups in the development of speed-strength arm muscles and their impact on long-range shooting in 3x3 basketball. Through discussion of the results, the researcher concluded that the assistive devices used improved speed-strength arm muscles, which in turn influenced shooting performance in 3x3 basketball among the young players. The researcher also concluded that high-intensity interval training using the assistive devices is compatible and has a direct relationship with achieving the desired development in both speed-strength arm muscles and long-range shooting skills. Basketball.

The researcher recommended that coaches allocate specific time during training sessions for using weights, medicine balls, and resistance bands during exercises, as these contribute effectively to developing speed-strength in the arms and long-range shooting skills in 3x3 basketball players. He also emphasized the importance of using high-intensity interval training with assistive equipment, as it is suitable for achieving and developing these skills (speed-strength in the arms and long-range shooting in 3x3 basketball).

Keywords: speed-strength, long-range shooting skill

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة السلة (3×3) من أحد الألعاب التنافسية الديناميكية والمتسارعة، وقد حظيت باعتراف دولي واسع، خاصة بعد إدراجها ضمن الألعاب الأولمبية. يتميز هذا النمط من اللعب بمساحة ملعب أصغر، ووقت مباراة أقصر، وتناوب سريع بين

الهجوم والدفاع، مقارنة بلعبة كرة السلة (5*5) مما يضع متطلبات فريدة على اللاعبين من حيث السرعة، والقوة، والدقة تحت الضغط. وفي هذا السياق تبرز مهارة التصويب البعيد كعامل حاسم في تحقيق النجاح، حيث أن التصويبات البعيدة أصبحت سلاحاً استراتيجياً في لعبة (3*3) نظراً لقيمتها العالية وتأثيرها النفسي على المنافس. لأنها تحتسب بنقطتين اما التصويبة من داخل القوس تحتسب بنقطة حسب قانون اللعبة، أي كل تصويبة ناجحة من خارج القوس تعادل ضعف نقاط تصويبتين ناجحتين من داخل القوس.

تُعد القوة المميزة بالسرعة (Speed-Strength) للذراعين عنصراً أساسياً في تحسين دقة وقوة التصويب البعيد، خاصةً للاعبين الشباب الذين ما زالوا في مرحلة تطوير قدراتهم البدنية والمهارية. حيث تمثل هذه التمرينات جسراً بين القوة العضلية والأداء الوظيفي على الملعب، حيث تركز على توليد أقصى قوة في أقصر وقت ممكن - وهو ما يتوافق تماماً مع متطلبات الحركة السريعة والدقيقة للتصويب من مسافات بعيدة.

ومن هنا تظهر أهمية بحث تأثير تمرينات القوة المميزة بالسرعة للذراعين على مهارة التصويب البعيد في كرة السلة (3*3) للشباب من خلال الحاجة الماسة لتصميم مسارات تدريبية متخصصة تواكب التطور السريع لهذه الرياضة. علماً أنه لا تقتصر هذه الأهمية على الجانب التنافسي فحسب، بل تمتد إلى تطوير لاعبين متكاملين قادرين على التكيف مع متطلبات هذه الرياضة الحديثة، مع التركيز على الجوانب التحفيزية والتطوير الشامل للقدرات البدنية والمهارية للشباب في مرحلة التكوين الرياضي الحرجة.

مشكلة البحث:

بالرغم من الاعتراف العام بأهمية اللياقة البدنية إلى أنه يفتقر الكثير من المدربين وخاصة المعنيين بتدريب لعبة (3*3) بكرة السلة إلى برامج تدريبية دقيقة ومتخصصة محاكية لواقع المباراة ومشابهة لها تعنى بتأثير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وانعكاسها المباشر على مهارات محددة مثل التصويب البعيد للعبة (3*3). مما قد يؤدي إلى وجود لاعبين يمتلكون الدقة من المسافات القريبة ولكن تنخفض كفاءتهم بشكل ملحوظ عند التصويب من المناطق البعيدة، مما يحد من فاعلية الفريق الهجومية، هذا ما شخسه الباحث من خلال متابعته لبطولات (3*3) وكذلك من خلال خبرته في مجال كرة السلة لذا علينا دراسة هذه المشكلة والتوصل إلى حلول لها.

أهداف البحث: يهدف هذا البحث بشكل رئيسي إلى:

- 1- التعرف على تأثير تمرينات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب البعيد لدى لاعبي الشباب كرة السلة (3*3).
- 2- تصميم برنامج تدريبي مقترح في تأثير تمرينات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب البعيد لدى لاعبي الشباب كرة السلة (3*3).
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتصويب البعيد لدى لاعبي الشباب كرة السلة (3*3)
- 4-1 فروض البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة ولصالح الاختبارات البعيدة.
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في تطوير نسبة نجاح التصويب البعيد (ثلاث نقاط) لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة ولصالح الاختبارات البعيدة.

3- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي قبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وبين نتائج الاختبارات البعدي بعدي بين نتائج الاختبارات المجموعتين التجريبية والضابطة
5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبي شباب نادي الاعظمية اعمار (16-18).

2-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الاعظمية.

3-5-1 المجال ألزمني: المدة من 2025/11/20 ولغاية 2026/1/26 .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) (كون طبيعة البحث هي التي تحدد منهج البحث المستخدم للحصول على بيانات والمعلومات الدقيقة)

3-2 مجتمع البحث وعينه :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (8) لاعبين من شباب نادي الاعظمية. كون هذا الفريق ملتزم بالتمارين ويمتلك قاعة خاصة مع توفر مستلزمات التدريب وكذلك نتيجة توقف الدوري لأسباب ادارية .ومن ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة (4) لاعبين لكل مجموعة. تم اجراء التجانس والتكافؤ للاعبين باستخدام اختبار (T) كما موضح بالجدول رقم (1).

جدول رقم (1) يوضح التجانس والتكافؤ في متغيرات البحث

المتغير	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
العمر /سنة	17.63	1.72	6.82	17.83	2.09	7.68	0.21	غير معنوي
الوزن /كغم	77.86	2.78	5.55	79.75	3.29	3.55	0.232	غير معنوي
الطول /سم	184.33	2.44	2.88	179.8	1.96	2.63	0.166	غير معنوي

قيمة (ت)الجدولية عند درجة حرية(10) وتحت مستوى دلالة(0.05)=228.2

3-3 وسائل جمع المعلومات:

✓ المصادر العربية والاجنبية

4-3 الادوات والاجهزة المستخدمة

✓ ملعب كرة سلة ذو مواصفات قانونية

✓ كرة (3*3) عدد 4

✓ شفت حديد (وزن 10كغم) (وزن 12كغم)مع اوزان

✓ حبال مطاطية ذو الوان مختلفة

✓ شريط قياس

✓ كرة طبية وزن 2 كغم

✓ ساعة توقيت

5-3 إجراءات البحث:

3-5-1 تحديد متغيرات البحث: اعتمد الباحث على المصادر والمراجع والتي تبين إن القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التصويب البعيد من المتطلبات الضرورية في لعبة كرة السلة ولذلك سنتعرف على العلاقة بينهما وكيفية تطويرها.

3-5-2 الاختبارات المستخدمة:

3-5-2-1

"اختبار تمرير كرة السلة من الصدر لأقصى مسافة" (علاوي، محمد حسن 1998)

✓ هدف الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين لدى لاعبي كرة السلة، لما لها من أهمية في التمرير السريع، الهجوم الخاطف، وبناء اللعب.

✓ الأدوات: كرة سلة قانونية، شريط قياس (متر)، ملعب كرة سلة أو أرضية مستوية، خط بداية واضح.

✓ طريقة الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية. ويمسك كرة السلة بكلتا اليدين أمام الصدر.

عند إشارة البدء، يقوم بتمرير الكرة من الصدر وبأقصى قوة وبأسرع زمن ممكن إلى الأمام.

ملاحظة: يجب أن يكون التمرير دون خطوات أو قفز.

✓ التسجيل:

تُحسب المسافة من خط البداية إلى أول نقطة تلامس للكرة مع الأرض.

تُعطى محاولتان أو ثلاث محاولات.

يُسجل أفضل إنجاز بالمتري.

✓ شروط الاختبار:

يمنع القفز أو التقدم للأمام أثناء التمرير.

التمرير يكون من الصدر فقط (Chest Pass).

تثبيت القدمين أثناء الأداء.

3-5-2-2 اختبار دقة التصويب البعيد (البدني المهاري)

الهدف من الاختبار: تم تصميم اختبار يلائم المهارة المراد اختبارها وهي التصويب البعيد، حيث تم تقسيم قوس الثلاث نقاط الى خمسة مراكز من زاوية 45 يسار مثلاً (مركز 1) ومن زاوية 180 يمين السلة (مركز 2) ومن امام السلة (مركز 3) ومن زاوية 180 (مركز 4) ومن زاوية 45 يمين السلة (مركز 5) يبدأ المختبر بالتصويب البعيد (مرة واحدة) من مركز (1) وبعدها ينتقل بالركض الى مركز (2) للتصويب وبعدها الى مركز (3) و (4) و (5) ويكرر هذا الاختبار مرتين اي بمجموع 10 محاولات كما مبين في الصورة رقم (1)

ملاحظة: يتم استلام الكرة للاعب المصوب من قبل زميل واقف بالقرب من السلة

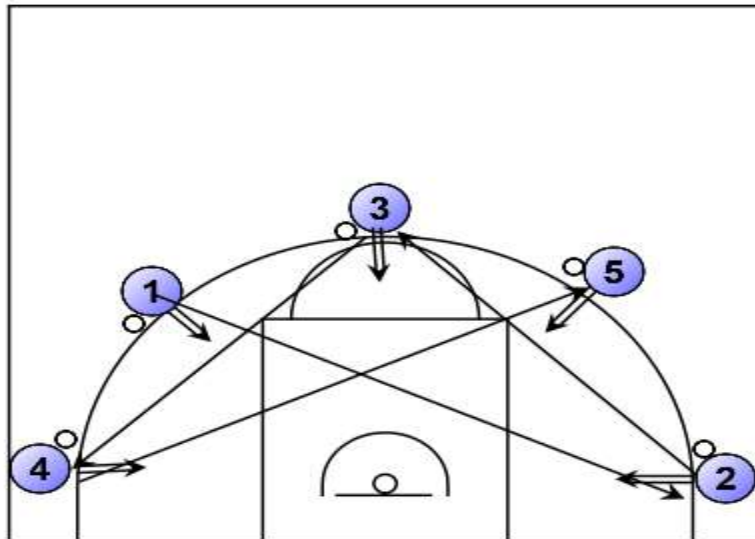
شروط الاختبار:

1-يمنح المختبر (10) محاولات

2-لا تحتسب المحاولة التي يرتكب فيها المختبر خطأ قانوني.

التسجيل:

1- يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل تصويبة ناجحة.



صورة (1) توضح حركة اللاعب المختبر

3-5-3 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2025/11/20 على عينة البحث وذلك بتطبيق بعض التمرينات والاختبارات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمتها لعينة البحث.

3-5-4 التجربة الميدانية:

✓ الاختبارات القبلية: أجريت في تاريخ الخميس 2025/11/27 كما موضح بالجدول رقم (2) لاختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار التصويب البعيد.

✓ فترة التدريب: المدة من 2025/11/29 ولغاية 2025/12/24

✓ الاختبارات البعيدة: أجريت في تاريخ الاثنين 2025/12/26 كما موضح بالجدول رقم (3)

جدول رقم (2) يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث التجريبية والضابطة لاختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار التصويب البعيد

المتغير	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة T المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	6.65	2.08	5.32	7.17	2.11	5.92	1.73	غير معنوي
اختبار التصويب البعيد	3.86	0.255	4.31	4.22	0.292	4.41	0.56	غير معنوي

3-5-5 التجربة الرئيسية:

❖ تم اعداد تمرينات خاصة باستخدام الحبال المطاطية والاثقال (شفت حديد)

❖ تم إدراج التمرينات خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في المنهج التدريبي الخاص لمدرّب الفريق.

❖ تم تطبيق التمرينات بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة وكانت الشدة تتراوح ما بين 60-70 % وبتكرار (8-14) وتراوحت المجموعات من 3-4 مجموعات.

❖ تم استخدام النبض كمؤشر للراحة البينية بين التمارين والمجموعات إذ بلغت فترة الراحة ما بين (45 ثا-2 د) وبين المجاميع (2-3) د .

❖ مدة البرنامج التدريبي ثمانية اسابيع في كل اسبوع ثلاث وحدات تدريبية

ايام السبت والاثنين والخميس بمجموع (24) وحدة تدريبية

3-7 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام نظام SPSS في معالجة البيانات واستخراج العمليات الإحصائية:

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الاختلاف.

اختبار T للعينات المتساوية المرتبطة.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية-البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (3) يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	الدالة
		س	±ع	س	±ع				
القوة المميزة بالسرعة	التجريبية	6.65	2.08	7.17	2.15	2.30	5.18	5.31	دال
التصويب البعيد		3.86	0.255	5.89	1.87	2.48	6.17	5.11	دال
القوة المميزة بالسرعة	الضابطة	6.76	2.11	6.98	2.22	0.59	0.38	2.91	دال
التصويب البعيد		4.22	0.292	5.76	1.85	0.96	0.92	4.64	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.20

من خلال ملاحظة جدول (3) يبين لنا أن جميع المتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة قد حصل لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية إذ كانت قيم (T) المحسوبة اكبر مقيمها الجدولية عند درجة حرية (11) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية. يُعزى تطور المجموعتين (التجريبية والضابطة) إلى الانتظام والاستمرارية في التدريب، مما يساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية بشكل متزامن، وذلك انطلاقاً من خصائص ومبادئ علم التدريب الرياضي. وهذا ما أيده محمد حسنين علاوي (1986) بقوله: "إن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري معاً". كما أن الوسائل التدريبية المستخدمة مثل الأثقال (البار والأوزان) والحبال المطاطية والكرات الطبية أثبتت فعاليتها في تنمية القوة المميزة بالسرعة وتحسين التصويب من المسافات البعيدة كما هو مبين في نتائج الدراسة (الاختبارات القبلية والبعدية).

وهذا يُعد مؤشراً على دقة تخطيط المدرب ونجاح اختياره للتمارين، وهو ما أكده حنفي محمد المختار (1998) بقوله: "إن التخطيط السليم واختيار التمارين المناسبة يمكنان المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه إتقان المهارات الأساسية".

ويرى الباحث أن هذا التطور جاء نتيجة اعتماد منهج التدريب الفكري عالي الشدة وأسلوب أداء العينة للتمرين بأقصى سرعة وقوة ممكنة، مما عزز الربط بين القوة والسرعة. إذ تتطور القوة المميزة بالسرعة من خلال التدريب على دمج العنصرين معاً، مما يحسن التوافق بينهما وهو ما يتميز به لاعبو كرة السلة حيث يظهر أداؤهم تناسقاً وانسجاماً بين المكونين. أما تطور التصويب من البعيد، فيرجع بشكل أساسي إلى تحسن القوة المميزة بالسرعة، حيث لا يمكن للرياضي إتقان المهارات الأساسية دون امتلاك الصفات البدنية اللازمة للنشاط الرياضي، مما يؤكد الترابط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة بكل رياضة وهذا ما أكدته هارا "أن تطور القوة المميزة بالسرعة يعطي إمكانية رفع مستوى التكنيك بنفس الدرجة".

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

من خلال ظهور النتائج ومناقشتها تبين أن التدريب (شفت + الأوزان) و الحبال المطاطية والكرات الطبية طورت من القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتي من خلالها أثرت على التصويب بكرة السلة (3*3) للشباب. وتبين أيضاً أن طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة باستخدام (شفت + أوزان) كرات طبية وحبال مطاطية متوافقة و بينهما علاقة طردية في تحقيق التطور المطلوب لصفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التصويب البعيد (3*3) بكرة السلة.

5-2 التوصيات:

- 1- للمدربين العاملين ضرورة تخصيص زمن محدد أثناء الوحدات التدريبية باستخدام الأوزان والكرات الطبية والحبال المطاطية أثناء التمارين لأنها تساهم وبشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتصويب البعيد للاعبين (3*3) كرة السلة.
- 2- التأكيد في التدريب على استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة باستخدام الأوزان والكرات الطبية والحبال المطاطية لأنها ملائمة في تحقيق النتائج وتطورها (صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة التصويب البعيد (3*3) بكرة السلة.
- 3- ضرورة الاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة لما لها من أثر كبير في تحسين وتطوير مهارة التصويب البعيد (3*3) بكرة السلة.

المصادر:

- 1- أبو العلا احمد ؛ حمل التدريب وصحة الرياضي , (القاهرة , دار الفكر العربي , 1996) .
- 2- اياد حميد رشيد , حسام محمد ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي (العراق , دار الكتب والوثائق , 2011) 3
- 3- سدير محمد سليمان ؛ بناء وتقنين اختبار تحمل الأداء المهاري الدفاعي والهجومى للاعبى كرة السلة المتقدمين , (رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , الجامعة المستنصرية , 2020) .
- 4- ظافر هاشم الكاظمي ؛ تطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية , (بغداد , دار الكتب والوثائق , 2012) .
- 5- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات/ تطبيقات , (الإسكندرية, مطبعة الشاطئ , 1970) .
- 6- علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية – حركية – مهارية , (بغداد , مكتب النور) 2013.

- 7- علي سموم وآخرون ؛ القياس والاختبار والتقويم في مجال الرياضي (بغداد ، مطبعة المهيمن) 2014 .
- 8- فاضل سلمان شريدة ؛ وظائف الأعضاء والتدريب البدني ، (ط1 ، بيروت ، مطبعة دار الهلال ، 1990) .
- 9- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ؛ الباحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي) ، 1999 .
- 10- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص 217.
- 11- محمد رضا ؛ التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، (ط2 ، دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة ، 2009) .
- 12- محمد نصر الدين رضوان ؛ اثر تمرينات السرعة على القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، دراسة مقارنة ؛ مجلة دراسات وبحوث ،مجلد 8 جامعة حلوان ،1985.
- 13- هارا. اصول التدريب ؛ترجمة عبد علي نصيف ؛ مطابع التعليم العالي ،موصل،1988،ص126.

انموذج الوحدة التدريبية للتمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية لتطوير (القوة المميزة بالسرعة)

زمن الوحدة: 30 د

رقم الوحدة: 1

المكان: ملعب نادي الاعظمية الرياضي

الاسبوع: الاول

اليوم والتاريخ: السبت 2025/11/29

القسم	نوع التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
الرئيس	رفع الشفت للاعلى (تراي سببس) وزن 15 كغم	60%	3*12	1 د	2 د	5 د
	رفع الحبل المطاطي المربوط بالرجلين (باي سببس)		3*20	45 ثا	2 د	5 د
	دفع الشفت امام الصدر وزن 15 كغم		3*10	1 د	2 د	5 د
	دفع الكرة الطبية الى الاعلى وزن (2 كغم) من فوق الراس		3*14	1 د	2 د	5 د
	سحب الحبل المطاطي المربوط خلف الظهر بالتناوب يمينا ويسارا		3*10	45 ثا	2 د	5 د
	رفع الشفت وزن 15 كغم (باي سببس مقلوب)		10*3	1 د	2 د	5 د