

## تمرینات بدنية للذراعين والرجلين لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها ببعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطالبات

هناء عباس عبدالله

[hana.a@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:hana.a@copew.uobaghdad.edu.iq)

ندی محمد أمين

[nada@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:nada@copew.uobaghdad.edu.iq)

سارة حكمت عبدالسلام

[Sarah.H@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:Sarah.H@copew.uobaghdad.edu.iq)

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

### مستخلص البحث :

تعد لعبة كرة السلة من الالعاب الفرقية وهي لعبة تنافسية تظهر فيها القوة والسرعة وجمال اداء مهارتها , مما جعلها مادة علمية ومنهجية تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث يتطلب من الطالبات ادائها بالشكل الامثل اثناء الدرس العملية وهذا يتطلب وجود عناصر بدنية تمتلكها الطالبات ومنها القوة المميزة بالسرعة اذ توفرها يضمن تحقيق ما يتطلبه الاداء ومنها المهارات الهجومية .

أما أهمية البحث تتميز بخصوصيتها كونها لعبة قوة وسرعة اولا وما تحتاجه الطالبات من قدرات بدنية كالقوة المميزة بالسرعة ثانيا داخل الدروس العملية ودورها في التأثير على المهارات .

اما مشكلة البحث فتبرز في قلة استخدام التمرينات التي تركز على تطوير القوة المميزة بالسرعة لذراعين والرجلين داخل الدروس العملية , وهي لا تعطى بالشكل الذي يجب ان تكون عليه انسجاما مع الاداء المهاري الهجومي بشكل قوي وسريع .

يهدف البحث الى اعداد تمرينات بدنية للذراعين والرجلين للطالبات , ثم معرفة تأثيرها في تطوير القوة المميزة بالسرعة وازافة الى تأثيرها في بعض المهارات الهجومية

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعة الواحدة اجريت التجربة على عينة اختبرت عشوائيا ( القرعة ) من طالبات المرحلة الرابعة وبعدها 22 طالبة وبنسبة 21 % تم القيام بالتجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة والبعديّة واطرافه الى التجربة الرئيسيّة والتي استمرت ( 8 ) ثمانية اسابيع وبواقع وحدة في كل اسبوع وحسب الدرس في الجدول وقد نفذت بتاريخ 2024\3\3 ولغاية 2024\4\21 اضافة الى الوسائل الاحصائية .

**استنتجت الباحثات** بوجود تأثيرها للتمرينات البدنية للذراعين والرجلين بتطوير القوة المميزة بالسرعة كذلك تبين بوجود تأثير على المهارات الهجومية قيد البحث ظهور تباين في تطوير المهارات من حيث التكرار والمسافة الزمن وكلا حسب الاختبار الخاص بالمهارة

**توصي الباحثات** استفادة تدريسي كرة السلة من التمرينات البدنية للذراعين والرجلين التي استخدمت في البحث في الدروس العملية , كذلك التأكيد على التدريسي في استخدام التمرينات المتعلقة بالقوة المميزة بالسرعة لدورها المؤثر في مهارات كرة السلة من خلال تحقيق الوقت الكافي لتطورها .

**الكلمات المفتاحية** تمرينات البدنية , القوة المميزة بالسرعة , المهارات الهجومية , كرة السلة .

#### المقدمة

لعبة كرة السلة من الالعاب الفرقيّة وهي في غاية الجمال والروعة ولها مكانتها الكبيرة بين الالعاب الرياضيّة , كونها لعبة تنافسيّة تظهر فيها القوة والسرعة وجمال اداء مهارتها مما جعلها مادة علمية ومنهجية تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث ينبغي تعلمها وادائها بالشكل الامثل في الدروس العملية وهذا يتطلب توافر عناصر بدنية تمتلك الطالبات ومنها القوة المميزة بالسرعة وهذه تكون متوازنة ودقيقة من عنصري القوة والسرعة حيث ان توافرها يضمن للطالبات تحقيق ما يتطلبه الاء المهارى ومنها الهجومية قيد البحث في اثناء الدروس العملية .

**وتكمن اهمية البحث** اهمية التمرينات القوة المميزة بالسرعة التي اعدتها الباحثات لتطوير الذراعين والرجلين ودورها في التأثير على الاء لبعض المهارات الهجومية المتمثلة ( بالتصويب السلمى , المناولة الطويلة من مستوى الكتف , الطبطة بتغير الاتجاه) ولأجل بناء قاعدة جيدة للطالبات وعونا للمدرسين والمدربات في الدروس العملية بالكليات **وتكمن مشكلة البحث** من خلال خبرة الباحثات في مجال اللعبة وتدريسيات لمادة كرة السلة ومتابعة للدروس العملية لبعض الكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة فقد لوحظت قلة استخدام التمرينات التي تركز على تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين داخل الدروس العملية وهي لا تعطي بشكل ينسجم مع تطوير هذا العنصر البدني وانما يتم اعطاء تمرينات يكون مردود تأثيرها قليلا ولا ينسجم بما يجب ان يكون عليه الاء المهارى بشكل قوي وسريع وخاصة عند اللعب فيما بينهن في الدروس العملية ومن هذا الفهم الموضوعي سعت الباحثات الى اجراء بحثها .

#### اهداف البحث :

1 – اعداد تمرينات بدنية للذراعين والرجلين للطالبات بكرة السلة .

2- التعرف على تأثير التمرينات في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للطالبات بكرة السلة

3- التعرف على تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ببعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطالبات

#### فرضيات البحث :

للتمرينات البدنية للذراعين والرجلين تأثير في تطوير القوة المميزة بالسرعة للطالبات بكرة السلة

تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين تأثير ببعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطالبات

#### مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عينة من طالبات المرحلة الرابعة

2-5-1 المجال الزماني : المدة من 26 \ 2 \ 2024 ولغاية 25 \ 4 \ 2024

3-5-1 المجال المكاني : الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

#### 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : استخدمت الباحثات المنهج التجريبي ذي تصميم لمجموعة واحدة وذات الاختبارين القبلي والبعدي وهو احد اساليب البحث العلمي " كونه طريقة لتحديد مختلف الظروف والمتغيرات التي تخص ظاهرة والسيطرة عليها والتحكم فيها" ( فرحان , 2015 , 29 )

2-2 مجتمع البحث وعينته : حدد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والبالغ عددهن (107) طالبة موزعات اربع شعب هم ( أ.ب-ج-د ) وبالطريقة العشوائية ( القرعة ) وقع الاختيار على شعبة د والبالغ عددهن 22 طالبة وبعد استبعاد 8 طالبات , 4 منهن لم يحضرن الاختبارات القبالية و2 بسبب الاصابة و2 منهن بسبب عدم الالتزام بالوحدات التدريبية وبهذا اصبحت عدد العينة 14 طالبة وبنسبة 13.8 %

#### 3-2 وسائل وادوات جمع المعلومات :

- المصادر العربية والاجنبية
- الملاحظة والمشاهدة
- الاختبارات البدنية والمهارية
- التجربة الاستطلاعية
- فريق العمل المساعد
- ملعب كرة السلة , كرات سلة , ساعة توقيت , شريط قياس , شواخص عدد 6 , كرات طبية

## 4-2 الاجراءات الميدانية للبحث :

- اعداد مجموعة من تمرينات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين
- تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة وكذلك عينة البحث
- تهيئة فريق العمل المساعد
- تحديد الاختبارات البدنية للقوة المميزة بالسرعة والمهارية وادواتها
- اجراء التجربة الاستطلاعية
- اجراء الاختبارات القبليّة
- تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثات في القسم الرئيسي من الدرس
- اجراء الاختبارات البعدية
- معالجة البيانات احصائيا

## 5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين . ( الطرفي , 2013, 63 )
- الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات الذراعين
- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين :
- الغرض من الاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين ( بتول , 2022 , 32 )
- اختبار التهديف السلمي بعد اداء الطبطبة السلمي
- الغرض من الاختبار : قياس التهديف السلمي بعد اداء الطبطبة ( الطرفي , 2016 , 84 )
- اختبار الطبطبة بتغير الاتجاه :
- الغرض من الاختبار قياس سرعة الطبطبة بتغير الاتجاه ( خزعل , 2018, 62 )
- اختبار المناولة الطويلة من مستوى الكتف
- الغرض من الاختبار : قياس المناولة الطويلة من مستوى الكتف ( حمودات جاسم , 1999, 240-241 )
- 

## 6-2 التجربة الاستطلاعية

قام فريق العمل وبأشراف الباحثات بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2024\2\26 على عينة من شعبة ب وبعده 8 طالبات تم اختيارهم عشوائيا وكان الغرض منها الاستفادة من اهدافها قدر المستطاع كونها تجربة اولية تقوم بها الباحثات على عينة صغيرة قبل قيام بالبحث بهدف اختيار اساليب البحث وادوات ولتذليل كل ما ستواجهه الباحثات في التجربة الرئيسية .

## 7-2 الاختبارات القبليّة :

قام فریق العمل وبأشراف الباحثات بإجراء الاختبارات القبلیة على عینة البحث في يوم الاربعاء والخمیس الموافق 28-29\2\2024 وقد تم تخصص يوم للاختبارات البدنیة و اخر للاختبارات المهاریة وقد سعت الباحثات على تهبئة وتوفیر كل ما تحتاجه الاختبارات لأجل توافرها في الاختبارات البعدیة .

## 8-2 التجربة الرئیسة :

- طبقت التمرینات المعدة في الدروس للعینة وفي القسم الرئیس
- تهدف التمرینات البدنیة الى تطویر القوة الممیزة بالسرعة للذراعین والرجلین
- الهدف من تطویر القوة الممیزة بالسرعة هو تطویر بعض المهارات الهجومیة
- الزمن المخصص للتمرینات تتراوح (20-25) دقیقة
- عدد الوحدات الكلیة للتمرینات 8 وحدات وبواقع وحدة واحدة وحسب الجدول
- عدد الاسابیع الكلیة 8 اسابیع
- الشدة المستخدمة 70 % - 85 % من قدرة الطالبات
- نفذت التمرینات في 3\3\2024 ولغایة 21\4\2024

## 9-2 الاختبارات البعدیة :

تم اجراء الاختبارات البعدیة من قبل فریق العمل وبأشراف الباحثات في يوم الاربعاء والخمیس الموافق 24-25\4\2024 وقد اتبعت نفس الاجراءات في الاختبارات القبلیة

## 10-2 الوسائل الاحصائیة :

- تم استخدام الحقیبة الاحصائیة spss
- النسبة المئوية
- الوسط الحسابی
- الانحراف المعیاری
- قانون ( t-test ) للعینات المتناظرة

## 3- عرض النتائج وتحلیلها ومناقشتها :

### 1-3 عرض النتائج وتحلیلها

1-1-3 عرض نتائج الاوساط الحسابیة القبلیة والبعدیة وانحرافاتھا وقيمة t المحسوبة والدلالة لمتغیرات البحث وتحلیلھا

### جدول 1

یبین المتغیرات وحدة القیاس والاوساط الحسابیة القبلیة والبعدیة وانحرافاتھا وقيمة t المحسوبة والدلالة لمتغیرات البحث

المتغیرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	س	ع	س	ع	11.20	معنوي
		6.50	1.42	8.50	1.55		
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	م اسم	3.75	0.32	5.25	0.41	10.64	معنوي
المناولة الطويلة من مستوى الكتف	نقاط	4.78	2.63	6.75	2.98	6.83	معنوي
الطبطبة بتغير الاتجاه	ثا	12.92	3.25	10.65	2.37	5.75	معنوي
التصويب السلمي	نقاط	3.50	2.82	4.42	2.22	6.95	معنوي

دال عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وتحت درجة حرية (1-14) بدرجة جدولية ( 1.71 )

يبين الجدول 1 متغيرات البحث للعينة التجريبية حيث ظهر الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للذراعين في الاختبارات القبليية (6.5) وانحراف معياري بلغ ( 1.42 ) اما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي 8.5 وانحراف معياري 1.55 اما قيمة t المحسوبة فقد بلغت 11.20 ويستمر هذا العرض والتحليل على جميع المتغيرات البحث الاخرى والمتمثلة بالقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والمناولة الطويلة من مستوى الكتف والطبطبة بتغير الاتجاه اضافة الى التصويب السلمي .

وعند مقارنة جميع القيم المحسوبة لهذه المتغيرات تبين بانها اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 1.71 وتحت درجة حرية 13 وهذا يدل على وجود تأثير وفروق احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي نتيجة التمرينات البدنية المعدة من قبل الباحثات .

### 2-3 مناقشة النتائج :

يبين الجدول (1) وجود تأثير للتمرينات البدنية وهذا ما اظهرته الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المبحوثة حيث تعزو الباحثات ذلك الى التمرينات البدنية التي اعدت من قبلها لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتي نفذت من قبل تدريسية المادة في الدروس العملية حيث سعت الباحثات الى التنوع في هذه التمرينات وبأوضاع مختلفة للجسم ولكليهما وبما يخدم تطور العضلات والتي شملت على تمرينات الاستناد الامامي لكلا الذراعين وعلى ذراع واحدة كذلك سحب الزميل فضلا عن الكرات الطبية اضافة الى تمرينات القفز بكلتا الرجلين او على رجل واحدة ولمسافات مختلفة حيث ان " التدريب المتنوع يؤدي الى تطوير الرياضيين ولما وضع من اجله " ( شريده 1990 , 58 ) اضافة الى ذلك فان هذه التمرينات كانت مناسبة مع قدرات الطالبات البدنية حيث تم التدرج بها من حيث الشدة والتكرار والراحة المناسبة مع المحافظة على سرعة اداء تمرين اذ ان " تطوير القوة المميزة بالسرعة يتطلب استخدام شدة متدرجة وهذا يجعل العضلة او المجموعة العضلية اكثر من كفاءة في الاداء " ( جميل , 1994 , 111 ) حيث كانت هذه التمرينات موجهة الى العضلات المستهدفة التي تساعد على اداء الواجبات المطلوبة " كون التدريب الموجه الى مجموعة عضلية معينة يؤدي الى احداث تطور فيها " ( محسن 1996 , 99 )

عليه فان التمرينات البدنية ادت الى تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وهذا بدوره انعكس تأثيره على الاداء المهاري قيد البحث والمتمثل في المناولة الطويلة من مستوى الكتف والتهديف السلمي وذلك من خلال زيادة عدد النقاط وتقليل الزمن في مهارة الطبطبة بتغير الاتجاه وهذا ما بينته الاختبارات البعدية حيث ام التمرينات البدنية " تعد من اهم العوامل الاداء الحركي الذي يؤدي الى تطوير الاداء ( مراد , 2011 , 57 ) فان تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين تعد ضرورية اساسية وهامة للعبة كرة السلة وخاصة للطالبات .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### استنتجت الباحثات

- 1- بينت النتائج وجود تأثير دال احصائيا للتمرينات البدنية في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين للعينة
- 2- ادئ تطوير القوة المميزة بالسرعة الى تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة
- 3- هنالك تباين في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وكذلك في بعض المهارات الهجومية قيد البحث من حيث والتكرار والمسافة والنقاط والزمن
- 4- ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية في متغيرات البحث وحسب المتغير البدني وبعض المهارات الهجومية

##### وتوصي الباحثات

- 1- استفادة تدريسى كره السلله من اللمرلنات البدنله للذراعلن والرلللن الاله اسلخدمل فى البءء فى اللمروس العملله
- 2- الالكلل على تدرلسل كره السلله فى اسلءءام اللمرلنات البدنله اللملقله بالقله اللملزه بالسرهه للورها المؤلر فى مهارال كره السلله
- 3- ضرورهه اءراء لراسال مءابهه اءرى هءومله وءفاعله او مركبه لم اللملها للبالءنال .

#### المصاءر

- 1- اءمء فرءان : اساسلال البءء العلمل والاحصاء فى اللمرلله البدنله , ط1, لار ضللاء لللمباعه , النءف الاءرف
- 2- فائلر بشلر ءموءال , مؤلء ءبالله ءاسم : كره السلله , ط1 , الموصل , لار كلب لللمباعه والنشر
- 3- ءلى سللمان اللمرفل : الاءللمارال المهارله للالعبال كره الفرقله , بءءاء , مكلبه النبراس
- 4- اله هلمء ءزل : لمرلنال بوسائل مساعءه وائلها اللملم بعض المهارال الالاسله والمركبه بكره السلله لالمبالال المرحله الالول , رساله ماجسلىر , كله اللمرلله البدنله وعلوم الرلاضه , ءامعه المسلىصرله
- 5- ءلى سللمان اللمرفل : الاءللمارال اللمللقله فى اللمرلله الرلاضله , بدنله , ءركله , مهارله , بءءاء , مكلب النور لللمباعه
- 6- بلول وءال ءسلن : الاللمرلنال ملىوعه فى اللملر بعض القءرال الللر ءركله والمهارال الهءومله المركبه للعبال كره السلله لون 18 سنة , رساله ماجسلىر , كله اللمرلله البدنله وعلوم الرلاضه للبنال , ءامعه بءءاء
- 7- مءمء صبعل ءسانلن : القللاس واللملرلر فى اللمرلله البدنله والرلاضله ط1 , ط3 , القاهره , لار الفكر العربل
- 8- فاضل سللمان : وظائل الالءضاء واللمرلر الرلاضل , ط1 , الرلاض , لار الهلال لللوفسلىر ,
- 9- ءملل منصور : اساللبل لمرلر القوه القصول وءلاقلها بلبعض اللملغلرال الفسلولولءله والقلاسله , اطروءه لءلوراه , كله اللمرلله الرلاضله , ءامعه بءءاء
- 10- سعء مءسن اسماعل : الاللمرلنال للمرلله اللمرلله الالءفءارله لللللن والذراعلن فى لقه اللملصول البعلل بالقفز ءاللا فى كره اللل , اطروءه لءلوراه , كله اللمرلله الرلاضله , ءامعه بءءاء
- 11- هلاء ءازل مرال : الاللمرلنال الللاللوملرل فى اللملر بعض اشكال القوه العضللله والمهارال الالاسله للناءنال كره السلله , رساله ماجسلىر , كله اللمرلله الرلاضله , ءامعه صلال الللن , ارللل

#### ملءق 1

#### انموءء لوءءه لمرلله لللمبالال

اللمرلله اللمرلله: الالول	اللمرلله : 20 ل
الاسبلوع : الالول	الشءه اللمرلله : 75 %
الشهر : الالول	اللوم واللمرلله : الالء 3\3\ 2024
المكان : قاعه كله اللمرلله الرلاضله للبنال	

الهدف اللمرلله : اللملر القوه اللملزه بالسرهه للذراعلن والرلللن

الزمن الكلي د	الزمن الفعلي ثا	الراحة بين المجاميع ثا	الراحة بين التكرارات ثا	الحجم	التمرينات البدنية
5,30 د	330 ثا	60 ثا	30 ثا	15 x 3 ثا	الاستناد الامامي على الارض عند الابعاز ثني ومد الذراعين لمدة 15 ثا
4 د	240 ثا	60 ثا	30 ثا	14 X 2 م	وقوف الطالبات عند الحد النهائي عند الابعاز يتم القفز بكتا الرجلين الى منتصف الملعب 14 م
2,30 د	150 ثا	45 ثا	30 ثا	15 x 3 ثا	تقف الطالبات بثلاث مجموعات وبشكل مربع واحد في منتصف عند الابعاز يتم استلام وتسليم الكرة الطبية فيما بينهن
4 د	240 ثا	60 ثا	30 ثا	15 x 2 ثا	وقوف الطالبات عند الحد النهائي بخط مستقيم عند الابعاز يتم القفز على رجل

					الیمن الی منتصف الملعب والعودة علی رجل الیسار
د 2	120 ثا	60 ثا	20 ثا	10 x 4 ثا	وقوف الطالبات بخطین الواحدة خلف الاخری عند الحد النهائي عند الایعاز یتم سحب الزمیل الی منتصف الملعب ثم التبديل
د 2	120 ثا	60 ثا	20 ثا	10 x 4 ثا	وقوف الطالبات بخطین الواحدة خلف الاخری عند الحد النهائي وعند الایعاز یتم حمل الزمیل والركض لمدة 10 ثا نحو منتصف الملعب ثم التبديل

**ABSTRACT****Physical exercises for the arms and legs to develop the strength characterized by speed and its effect on some offensive skills in basketball for female students**

ندی محمد أمین

[nada@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:nada@copew.uobaghdad.edu.iq)

هناء عباس عبدالله

سارة حکمت

[Sarah.H@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:Sarah.H@copew.uobaghdad.edu.iq)[hana.a@copew.uobaghdad.edu.iq](mailto:hana.a@copew.uobaghdad.edu.iq)

Basketball is a team game and a competitive game in which strength, speed and the beauty of performing its skills are shown, which made it a scientific and methodological subject taught in the faculties of physical education and sports sciences, as it requires students to perform it in the best possible way during the practical lesson. This requires the presence of physical elements possessed by students, including strength and speed, as their availability ensures the achievement of what the performance requires, including offensive skills

The importance of the research is distinguished by its specificity as it is a game of strength and speed first and what the students need in terms of physical abilities such as strength characterized by speed second within practical lessons and its role in influencing skills. As for the problem of the research, it appears in the lack of use of exercises that focus on developing strength characterized by speed for the arms and legs within practical lessons, and they are not given in the way they should be in harmony with the offensive skill performance in a strong and fast manner

The research aims to prepare physical exercises for the arms and legs for female students, then to know their effect on developing the strength characterized by speed, in addition to their effect on some offensive skills

The researchers used the experimental method and the single-group method. The experiment was conducted on a sample that was randomly selected (lottery) from fourth-year female students, with a number of 22 students and a percentage of 21%. The exploratory experiment and pre- and post-tests were conducted in addition to the main experiment, which lasted (8) eight weeks, with one

unit per week, according to the lesson in the table. It was implemented on 3/3/2024 until 21/4/2024, in addition to statistical methods .

The researchers concluded that physical exercises for the arms and legs have an effect on developing the strength characterized by speed. It also showed that there is an effect on the offensive skills under study, with a difference appearing in developing the skills in terms of repetition, distance, and time, each according to the skill test

The researchers recommend that basketball teachers benefit from the physical exercises for the arms and legs that were used in the research in practical lessons, as well as emphasizing that teachers use exercises related to strength and speed for their influential role in basketball skills by providing sufficient time to develop them

**Keywords:** physical exercises, speed-specific strength, offensive skills, basketball.