



The effect of competitive exercises on developing the tapping skills by changing the direction and movement of the basketball defensive player for students

Batool .w . Hussien^{*1}, Dr. Nada Muhammed Ameen²

^{1,2} College of Physical Education and Sports Sciences for Women, University of Baghdad, Iraq

Correspondent Author: Batoul.wadi2204m@copew.uobaghdad.edu.iq

Abstract

Basketball is one of the games that requires high physical effort because it is characterized by changing the level of playing rhythm and being an enjoyable competitive game because it includes many diverse offensive and defensive skills. The importance of research is related to developing these two skills because of their major role in influencing the performance of the game skill. The problem with the research lies in the fact that the skills performed by students are performed in a slow manner that is not consistent with the reality of the performance that should be during playing, which should be given in a competitive manner similar to the real skill performance in matches. The research aims to prepare competitive exercises, then find out their effect on stability by changing the direction and movement of the defending player. The two researchers used the experimental method and the one-group method, where they were conducted on a randomly tested sample (lottery) of fourth-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Mustansiriya University, with a number of (32). (28%) students from the research population, which numbered (112) students. Then the exploratory experiment and pre- and post-tests for the research variables were conducted, in addition to the main experiment, which lasted (6) weeks. The research continued from 1/3/2024 to 2/25/2024. , in addition to appropriate statistical methods. The two researchers recommend the necessity of benefiting from the exercises that they prepared a experience, due to the stability of their skillful effect on performance, as well as the emphasis on basketball teachers to use competitive exercises in practical lessons, especially when developing the stroke by changing direction and the movement of the defender in line with the specificity of the game.

Keywords: competitive exercises, Bouncing, defensive player.



تأثير تدريبات تنافسيه في تطوير مهارتي الطبطبه بتغيير الاتجاه و حركة اللاعب المدافع بكرة السلة للطلاب

ا.م.د ندى محمد امين

بتول وادي حسين

جامعه بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

ملخص البحث

لعبة كرة السلة من الالعاب التي تتطلب مجهودا بدنيا عاليا كونها تمتاز بتغير مستوى ايقاع اللعب كونها لعبه تنافسيه ممتعه لما تتضمنه من مهارات متنوعه كثيره هجوميه ودفاعيه , اما اهمية البحث تتعلق في تطوير هاتان المهارتان لما لها من دور كبير في التأثير على الاداء لمهارة اللعبه. وتكمن مشكلة البحث فتمكن في ان المهارات التي يؤديها الطلاب تؤدي بطريقة بطيئة لا تتسجم مع واقع الاداء الذي يجب ان يكون عليه اثناء اداء اللعب والتي يجب ان تعطى بطريقة تنافسيه مشابهه مع الاداء المهاري الحقيقي في المباريات. يهدف البحث الى اعداد تمارينات تنافسيه , ثم معرفة تأثيرها في الطبطبه بتغيير الاتجاه وحركة اللاعب المدافع. استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وباسلوب المجموعه الواحده حيث اجريت على عينه اختبرت بطريقه عشوائيه (القرعه) من طلاب المرحله الرابعه لكلية التربية البدنيه وعلوم الرياضه / الجامعه المستنصريه بعدد(32) طالب بنسبة (28%) من مجتمع البحث البالغ عددهم (112) طالبا ثم اجريت التجربه الاستطلاعيه والاختبارات القبليه والبعديه لمتغيرات البحث , اضافة الى التجربه الرئيسييه التي استمرت (6) اسابيع وقد استمر البحث من 2024/1/3 الى 2024/2/25 , اضافة الى الوسائل الاحصائيه المناسبه. توصي الباحثتان بضرورة الاستفاده من التمارينات التي اعدتها وطبقتها في تجربتها ولذلك لثبات تأثيرها المهاري على الاداء وكذلك التاكيد على مدرسي مادة كرة السله استخدام التمارينات التنافسيه في الدروس العمليه وخاصة عند تطوير الطبطبه بتغيير الاتجاه وحركة المدافع تماشيا مع خصوصية اللعبه.

الكلمات المفتاحية : تمارينات تنافسيه, الطبطبه, حركة اللاعب المدافع.



مقدمة البحث و اهميته :

تعد لعبة كرة السله من الالعب التي تتطلب مجهودا بدنيا عاليا كونها تمتاز بتغيير مستوى ارتفاع اللعب . كونها لعبة تنافسية ممتعة لما تتضمنه من مهارات متنوعه كثيره هجوميه و دفاعيه . اذ تتطلب من الطلاب امتلاك قدرات بدنيه عاليه تمكنهم من اداء مهارات اللعب و منها الطبطبه بتغيير الاتجاه و حركة اللاعب المدافع لذا يتطلب ان يكون الاداء على مستوى عالي من الاداء الفني الذي يحتاج الى التحكم السريع في الحركات عن طريق اداء المهاره و تغيير وضع الجسم و تعد مهارة التصويب بكرة السلة من اهم المهارات الهجومية و المرحلة النهائية لهجوم الفريق و خاصة المهارات و التي تتم من خلال تسجيل النقاط و منها مهارة التصويب . امام اهمية البحث تتجلى في تطوير هاتان المهارتان لما لها من دور كبير في التأثير على الاداء لمهارات اللعبة . وذلك من خلال استعمال التمرينات التي وضعت لهذا الغرض لاجل بناء قاعده للطلاب ليكون عوناً للمدرسين في الدروس العملية في الكليات

مشكلة البحث

خلال كون الباحثان متخصصتان في مجال لعبة كرة السله ، لاحظت حركة اداء الطلاب اثناء ادائهم للمهارات الهجومية و الدفاعية ليس با المستوى المطلوب كونه يتسم بحركه و اداء بطيء لاينسجم مع واقع الاداء المهاري الذي ينبغي ان يكون عليه اثناء اداء اللعب من جانب ومن جانب اخر .واعطاء تمرينات تقليديه داخل الدروس العمليه ، والذي يجب ان تعطى بطريقه تنافسيه مشابه و منسجمه مع الاداء المهاري الحقيقي .

ومن هذا الفهم الموضوعي وضعت الباحثتان المشكله في تساؤلات :

- هل يتم اعطاء التمرينات بشكل تنافسي خلال الدروس العملية .
- هل التمرينات التنافسية تساهم في تطوير الطبطبه بتغيير الاتجاه و حركة اللاعب المدافع و تعمل على التأثير في مهارة التصويب السلمي .

اهداف البحث

- اعداد تمرينات تنافسيه بكرة السله للطلاب .
- معرفة تاثير التمرينات التنافسيه في الطبطبه بتغيير الاتجاه وحركة اللاعب المدافع بكرة السله للطلاب



فرضية البحث

- للتمرينات التنافسيه تاثير في تطوير الطبطبه بتغيير الاتجاه و حركة اللاعب المدافع بكرة السلة للطلاب
مجالات البحث

- المجال البشري : عينه من طلاب المرحلة الرابعه في كلية التربية البدنيه و علوم الرياضة / الجامعه
المستتصريه .

- المجال الزمني : المده من 2024/1/3 و لغاية 2024/2/25

- المجال المكاني : القاعه الداخليه لكلية التربية البدنيه و علوم الرياضة - الجامعه المستتصريه

منهج البحث و اجراءاته الميدانية:

منهج البحث

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي لملائمته للمشكله و كونه طريقه لتحديد مختلف الظروف و المتغيرات التي
تخص ظاهره ما والسيطره عليها و التحكم فيها (فرحان ، 2015 ، 29)
مجتمع البحث و عينته :

تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعه - كلية التربية البدنيه و علوم الرياضة - الجامعه المستتصريه و
البالغ عددهم (112) طالب مقسمين الى اربع شعب (A.B.C.D) بالطريقه العشوائيه (القرعه) تم اختيار (12)
طالب من الشعب الاربعه و بواقع (3) طلاب من كل شعبه و بنفس الطريقه و بنسبة (10,71%) اذ سعت
الباحثان الى تحقيق هدف و غرض معين من الدراسة .
وسائل جمع المعلومات و الادوات:

- المصادر العربيه و الاجنبيه . - الاختبارات و القياس . - التجربة الاستطلاعية . - فريق العمل المساعد .

- ملعب كرة السله ، كراسي عدد (6) ، كرة السله ، ساعة توقيت الكترونيه ، شريط لاصق ، صافرة .

الاجراءات الميدانية للبحث:

- تم اعداد مجموعه من التمرينات التنافسيه .

- تحديد الاختبارات المهاريه و تمثلت:



- اختبار قياس سرعة الطبطبه بتغيير الاتجاه . (خريط ، 1989، 339)
- اختبار حركة اللاعب المدافع (morrow.RJ.G.J ، 1995، 284)
- تهيئة فريق العمل المساعد .
- اجراء التجربه الاستطلاعيه .
- اداء الاختبارات القبليه .
- تطبيق التمرينات المعده من قبل الباحثان في القسم الرئيسي من الدرس .
- اداء الاختبارات البعديه .
- معالجة النتائج الاحصائيه .
- الاختبارات المستخدمة في البحث
- اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه .
- الغرض من الاختبار : قياس سرعة الطبطبه حول مجموعة من الشواخص .
- اختبار حركة اللاعب المدافع :
- الغرض من الاختبار : قياس اداء حركة الدفاع الاساسية
- التجربة الاستطلاعية:

قام فريق العمل باجراء التجربه الاستطلاعيه و باشراف الباحثان في يوم الاربعاء (الموافق 2024/1/3) على عينه من طلاب المرحلة الرابعه في كلية التربيه البدنيه وعلوم الرياضه / الجامعه المستنصريه و بعدد (5) طلاب تم انتقاؤهم عشوائيا و كان الغرض منها الافاده منها قدر المستطاع و لتذليل كل ما ستواجهه الباحثان في التجربه الرئيسييه .

الاختبارات القبليه :

قام فريق العمل باجراء الاختبارات القبليه و باشراف الباحثان في يوم الثلاثاء 2024/1/9 و في القاعه الداخليه للكلية ، و قد عملت الباحثان على تثبيت كل الظروف قدر الامكان لاجل توافرها في الاختبارات البعديه من حيث الزمان و المكان و الادوات و فريق العمل



تطبيق التمرينات (التجربة الرئيسييه)

طبقت التمرينات في الدروس العمليه للطلاب ، حيث كان الهدف منها تطوير الجانب المهاري المتمثل بالطبطبه بتغيير الاتجاه و حركة اللاعب المدافع اذ استمر تطبيق هذه التمرينات لمدة (6) ستة اسابيع و بواقع وحدتين في الاسبوع ، حيث خصصت مده تراوحت بين (20-30) دقيقه ضمن القسم الخاص من الدرس العملي و قد بدأ تنفيذ التمرينات في يوم السبت 2024/1/13 و لغاية يوم الاحد 2021/4/22، استخدمت الباحثان طريقة التدريب المرتفع الشدة ، بنسبة العمل الى الراحة (1 : 2) تراوحت الشدة المستخدمة ما بين 80% الى 85% .

الاختبارات البعديه

تم اجراء الاختبارات البعديه من قبل فريق العمل و باشراف الباحثان في يوم الاحد 2024/2/25 و قد اتبعت نفس الاجراءات في الاختبارات القبليه .

الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي . - النسبة المئوية . - الانحراف المعياري . - قانون t.Test للعينات المتناظره .



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1- عرض نتائج الطبطة بتغيير الاتجاه وحركة اللاعب المدافع بكرة السله للاختبارات القبليه والبعديه للعينه.

جدول (1) يبين المتغيرات و وحدات القياس والاوساط الحسابيه وانحرافات و فرق الاوساط والانحرافات وقيمة (t) المحسوبه للاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه.

نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	ع ف	ف	الاختبارات البعديه		الاختبارات القبليه		وحدة القياس	المتغيرات
				ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	6,614	1,796	3,175	2,250	10,367	3,091	13,542	ثا	طبطة بتغيير الاتجاه
معنوي	7,42	0,79	1,52	0,72	8,71	1,17	10,24	ثا	حركة اللاعب المدافع

تبين مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (11=1-12) ودرجه جدوليه (2,07) ويبين جدول (1) متغيرات البحث للمجموعه التجريبيه , حيث كان الوسط الحسابي للطبطة بتغيير الاتجاه (13,542) وبانحراف معياري (3,091), اما في الاختبارات البعديه للوسط الحسابي (10,367) وبانحراف معياري (2,250) وبفرق اوساط (3,175) وانحراف (1,796) اما قيمة (ت) المحسوبه فكانت (6,614) اما فيما يخص حركة اللاعب المدافع فكان الوسط الحسابي (10,24) وبانحراف معياري (1,17), اما في الاختبارات البعديه فكان الوسط (8,71) وبانحراف معياري (0,72) وبفرق الاوساط (1,52) وانحراف (0,79) اما قيمة (ت) المحسوبه فكانت (7,42).

3-2 مناقشة النتائج

يتبين من جدول (1) ان هنالك فرقا معنويا بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع متغيرات البحث المهاريه اذ تعزو الباحثان الى تأثير التمرينات التنافسيه الموضوعه من قبل الباحثان وهذا ما اظهرته الفروق من استخدامها وتطبيقها في الوحدات التدريبيه ضمن المده المخصصة لها وفقا لاستخدام الشده والحجم والراحه المناسبه لكل تمرين والتي نفذها مدرسي ماده في الدروس العمليه وبإشرافهم , اضافة الى ذلك فقد كانت لتمرينات الطبطة بتغيير الاتجاه والتي تمثلت في الركض بين الشواخص وكذلك بتغيير الاتجاه وحسب الاشاره وعكسها التي نفذت بطريقة تنافسيه ادت هي الاخرى الى تطوير هذه المهاره "اذ ان التدريب المتنوع والمناسب يؤدي الى تطوير قدرة الرياضي", (امين 2013 , 158) وايضا ان التمرينات المقنة و المنظمة وفق الاسس العلميه تعمل على تطوير المستوى المهاري للاعبين . (رشيد و هيدان 146 , 1998) فزيادة قدرة الطالب



على الاداء الحركي و يعمل على تطوير الاداء المهاري للطبقة بحيث تجعل قابلية السيطرة على الكرة في اثناء الركن و تغيير الاتجاه بالشكل الذي يخدم الاداء المهاري . (خزل ، 70 ، 2018) كما كان للتمرينات التنافسية دور مهم ايضا في تطوير حركة اللاعب المدافع اذ ظهر ذلك جليا من خلال قدرة اللاعب على التوقيت الصحيح و الاحساس في الاتجاهات و المسافات التي تقطعها بانسيابية خدمة للواجب الحركي لحركة اللاعب داخل الملعب لاداء مهارة المدافع بما يحقق الهدف المطلوب منها . (Harkins ، 134، 1998)، وان من خلال استخدام مجموعه من العضلات في الجسم والتي بدورة أدى الى تطوير وتنمية القوة وذلك لان هذه العضلات لها دور كبير في أداء المهارات (Alyaa Ali, & Suhad Qassim. (2022 ان مراحل الاعداد المهاري من المراحل المهمة والتي تلعب دورا أساسيا للاعداد الخطط الهجومية والدفاعية وان عدم تنفيذ هذه الواجبات تؤدي الى ضعف الأداء . (Hadeel Talib Mohammed (2021) وبذلك ان الاساليب الحديثة لتطوير الصفات البدنية والحركية التي تمكنهم من اتقان التدريبات ان تطوير لجانب البدني يكون بمعزل عن الجوانب المهارية فالتمرينات التي تم اعدادها كأهداف منها تطوير الجامع العضلية العاملة في اللعبة والاهم من ذلك ضمان وإعداد مجاميع بمهارات حركية مشابهة للاداء (Neamah..., 2024)

ان طبيعة التدريبات المستخدمة حيث ترتبط درجتها بالنقص الفجائي السريع لحمل التدريب من حيث فترة التهدئة أو زمنها ولذلك لم تحقق الاحتفاظ بالتكيفات التدريبية والمكتسبات التدريبية البدنية، Badawi Shabib (2023) H., & (2018.8.8) امين. ان سلامة الجهاز العصبي هو احد العوامل المهمة والمحقة للتوازن وهو ما ساعد اللاعبات في السيطرة على الجسم اثناء الاداء والحركة والاحتفاظ بتوازنة ان متطلبات لعبة كرة السله والصعوبات وخصوصا عند اللعب في مساحه ضيقه فهو يحتاج الى امكانية عالية من السيطرة على الكرة وايضا حركة اللاعب المدافع (اذ يؤكد جابر على ضرورة الاداء الحركي لمهارات لعبة كرة السله والذي يتطلب من الطلاب ان يتسموا جميعا بتقديم مستوى مهاري للاداء لمواقف اللعبة المختلفة والمحافظة عليه) ومن جانب اخر كان لاستخدام المقاومات عند أداء التمرينات، في حركة مشابهة لأداء الفعالية، دورا فعالاً في تطوير القوة الانفجارية (Badwi Shbeeb, H. ., (2023) و يجب ان تكون ظروف التدريب مشابهة لظروف المباراة (المنافسة الرياضية) او أعلى منها للحصول على اعلى مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب اخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التدريب وان هذا التنوع في التدريبات من خلال الوحدات التدريبية التي



ينفذها اللاعبون هي التي خلقت التكيفات على أداء المهارات بأنقانا (Hadeel Talib Mohammed (2021)، إذ قامت الباحثة باستخدام التمرينات بشكل منفرد حسب درجة صعوبة التمرين المعد. إن آلية عمل وتطبيق التمارين التدريبية ان القوة الانفجارية والقوة التي تتميز بالسرعة هي من القدرات الفعالة التي تؤثر على إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً. لذلك أصبح من الضروري إجراء الأبحاث والدراسات في هذا المجال والتي تؤثر بشكل مباشر على الأداء المهاري والتكتيكي. وتعتبر القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية هي إحدى القدرات الأساسية التي تلعب دوراً مهماً والدور الأساسي في المهارات (Rand Issa 2022) أن التدريبات البدنية تنتج تغييرات كاستجابة مؤقتة لأداء النشاط البدني (Badwi Shbeeb, 2023). ان تمرينات ذات الاحمال عالية الشدة (الحد الأقصى) يلعب دوراً هاماً وأساسياً في رفع مستوى أداء اللاعبين كفرد وفريق- Al).

(2022). Nedawy. ان كثافات التدريب مختلفة، حيث كان التحكم بها من خلال التدرج بهذه الشدة، كما كان التكرار وفترة الراحة التي تعطى عند تطبيق تمرينات الفروق المعنوية لمتغير. ان حمل التدريب يقل اثناء فترة التهدئة القمية كمحاولة لتقليل من التعب والاستشفاء ويجب مراعاة بان هذا الحمل لايسبب ا Badawi (2023) Shabib,&2023

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية في متغيرات البحث و المتمثلة بالطبقة بتغيير الاتجاه و حركة اللاعب المدافع بكرة السلة للطلاب .

4-2 التوصيات :

- الاستفادة من التمرينات المعدة من قبل الباحثان بعد ان ثبت فاعليتها و دورها في تطوير المتغيرات ومن ثم تأثيرها في مهارة التصويب السلمي .
- التاكيد على مدرسي مادة كرة السلة من استخدام التمرينات التنافسية انسجاما مع خصوصية اداء لعبة كرة السلة .
- ضرورة اجراء بحوث مشابهة و لفئات عمرية و مهارات اخرى لم تتناولها الباحثان سواء كانت هجومية ام دفاعية .



المصادر

- 1- احمد فرحان ؛ اساسيات البحث العلمي و الاحصاء في التربية البدنية ، ط1 ، دار البيضاء للطباعة ، النجف الاشرف، 2015،
- 2- ريسان خريبط مجيد و اخرون ؛ الاختبار في كرة السلة : (جامعة بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص 339)
- 3- ندى محمد امين ؛ تأثير التدريب على وفق العتبة اللاهوائية لتقادي الافراط في التدريب و تطوير بعض القدرات البدنية و المتغيرات الوظيفية و البايوميكانيكية للاعبي الشباب لكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد ، 2013 .
- 4- اياد حميد رشيد الخزرجي و حسام محمد هيدان الخزرجي ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي : (جامعة ديالى، المطبعة المركزية 2011)
- 5- Suhad Qasem AL-Musauy ,. Moayad Abdullah Jassim ,. Najah Mahdi Shalash. Training In Diverse Style And Its Effect In Improving Some Biomechanical Variables Of The Skill Of The Aces In Volleyball. Journal of Positive School Psychology. 2022. 7,, Vol. 6, No.
7. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/12350>
- 6- S. Q. Saeed, M. F. Khalifa, and M. H. Noaman, "Screening of obesity blood pressure and blood glucose among female students athletes at college physical education and sport sciences in university of baghdad," *Indian Journal of Public Health Research and Development*, vol. 10, no. 6, 2019. View at: [Publisher Site](#) | [Google Scholar](#)
- 7- Almusawi DS.(2019). Effect of Battle Ropes Training in Some Components of Health Fitness and Vision of the Body Image of Women Aged (30-35) Years. Indian



<https://ijphrd.com/issues.html>

8- Hadeel Talib Mohammed, &. Suhad Qassim Saeed. (2021). The effect of physical exertion training using a vertimax device in developing the characteristic strength with speed and the skill of shooting by jumping in front – high with the hand ball for youth. **Modern Sport**, 20(1),

0158. <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.1.0158>

9-Alyaa Ali, & Suhad Qassim. (2022). The effect of Cross Fit exercises on the development of explosive power, speed of Kinesthetic response , and performance accuracy of the skill of crush beating for volleyball players. **Modern Sport**, 21(2),

0010. <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.2.0010>

10- _Badawi Shabib,., Qassem saeed Al-mousawi, suhad. (2023). The effect of the two top calming strategies (straight – fixed) for the development of special strength and some functional abilities of volleyball players: . *Wasit Journal of Sports*

Sciences, 15(2), 27-44. <https://doi.org/10.31185/wjoss.298>

11-Suhad Qassim, D. H. (2020). Exercises based on the phosphogenic energy system to develop the ability to perform with precision and accuracy. **Modern**

Sport, 19(3), 0001. <https://doi.org/10.54702/msj.2020.19.3.0001>

12- Ameen, N.M. (2022). THE EFFECT OF HARMONIC EXERCISES ON FEMALE STUDENTS'DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS AND PERFORMANCE ACCURACY OF SOME OFFENSIVE BASKETBALL SKILLS. REVISTA



IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE, 17(6),
377-379

13-Amin, N.M. (2022). Competitive performance exercises to develop transitional speed and agility and their impact on some offensive and defensive basketball skills for students. *Revista iberoamericana de psychology del ejercicio y el deporte*, 17(6), 374-376

14-Nour Abdul-adheem Qassim, & Nada Muhammed Ameen. (2022). TRX exercises to develop static balance and its effect by scoring from outside the three-point arc for advanced basketball players . *Modern Sport*, 21(2), 0079. <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.2.0079>

15- Nada Muhammed Ameen 2020) Neuromuscular compatibility and its relationship to the accurate shooting of the Kalashnikov automatic rifle for police college students. *Modern Sport*, 19(4), 0031. <https://doi.org/10.54702/msj.2020.19.4.0031>

16- Hanan Murad Marzouk, & Huda Badawi Shabib. (2023). The effect of special exercises using the optical defender device designed in the development of some physical abilities and performance composite skill of handball players. *Modern Sport*, 22(2), 0057. <https://doi.org/10.54702/ms.v22i2.1115>

17-Neamah, I. A. H. ., Al-Mousawi, S. Q. S. ., Shbeeb, H. B. ., Jawad, S. M. ., & Jawad, K. M. . (2024). The Effect Of Preventive Physical Exercises Supported By Collagen Supplements And Vitamin D In Improving Some Of The Physical And Skill



Abilities Of Handball Players. *Migration Letters*, 21(S2), 729–738. Retrieved from <https://migrationletters.com/index.php/ml/article/view/6953>

18– Al–Nedawy , R. I. A. ., & Saeed Al–Mousawi , S. Q. (2022) . Effect of a training program on the development of physical abilities in football goalkeepers. *SPORT TK–Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, vol.11, p.36, <https://doi.org/10.6018/sportk.522961>

19– Dr. Najah Mahdi Shalash, D. M. A. J. S. Q. S. A. . (2021). Effect of the opposite hierarchical training method to developing explosive power, which is characterized by speed and some functional variables for basketball players. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(6), 730–738. Retrieved from <http://annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/5488>

20– Nada Muhammed Ameen (2024). Competitive exercises to develop coordination and balance and their impact on the shooting skill of female basketball players under 18 years old. *Wasit Journal of Sports Sciences*, 19(2), 604–616. <https://doi.org/10.31185/wjoss.535>



نموذج لوحدّة تطبيقية للتمرينات

الاسبوع : الاول

الزمن : 30 دقيقة

الشهر : الاول

الوحدة التطبيقية : الاولى

ت	التمرينات المستمرة	الشدة	الحجم (التكرارات)	الراحة بين التكرار	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للاداء
1-	الوقوف خلف الحد النهائي للملعب ، الركض حول الشواخص (6) ذهابا و ايابا (المسافة من البداية الى الشاخص الاول 4م و بين الشواخص 1.50 م) .	80%	6x3 شاخص 2	30ث	60ث	300ث
2-	عدد (8) ثم الاستمرار بالركض الى زاوية الملعب الايسر ووقوف الطلاب في منتصف الملعب و المسافة بينهم (2م) مع الصافرة ، التحرك للجانب الايمن مع اداء حركة الدفاع مسافة (5م) ثم العودة بسرعة الى الوسط ، ثم للجانب الايسر ثم العودة للامام و العودة ثم للخلف و العودة		30x3	45ث	90ث	196
3-	الوقوف خلف الحد النهائي للملعب ، مع الصافرة، التحرك قطريا للجانبين الى نهاية الملعب بسرعة		15x4 ث	60ث	120 ث	300ث
4-	وقوف الطلاب في منتصف الملعب و المسافة بينهم (2م) مع الصافرة ، التحرك للجانب الايمن مع اداء حركة الدفاع مسافة (5م) ثم العودة بسرعة الى الوسط ، ثم للجانب الايسر ثم العودة للامام و العودة ثم للخلف و العودة		20x3 ث	60ث	120ث	300ث
5-	الوقوف خلف الحد النهائي للملعب ، مع الصافرة ، التحرك قطريا للجانبين الى نهاية الملعب بسرعة		30x3 ث	45ث	60ث	246ث

المكان : القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية و علوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

اليوم: سبت

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير الطبطبة بتغيير الاتجاه و حركة اللاعب المدافع