



Competitive exercises to develop coordination and balance and their impact on the shooting skill of female basketball players under 18 years old

Lec. Dr. Nada Muhammed Ameen

College of physical Education and sports sciences/ Baghdad University

nada@copew.uobaghdad.edu.iq

Abstract

Shooting skill in basketball is one of the most important offensive skills and the final stage of the team's attack and the culmination of all skills in which points are scored, including the skill of peaceful shooting. The research aims to prepare competitive exercises and understand the impact of competitive exercises on developing coordination and balance for basketball players under 18 years old. The researcher used the experimental method with the single experimental group approach, including the research community of female athletes in the public directorates of education in Baghdad, totaling (6) directorates and (72) players. The research sample was selected intentionally, consisting of female athletes in the sports activity of the Directorate of Education in Baghdad / Al-Karkh First, totaling (12) players, with a percentage of 67.16%. The researcher concluded that competitive exercises have an impact on developing coordination, balance, and peaceful shooting skills for female players, showing differences in all research variables of coordination, balance, and the development of peaceful shooting skills. The researcher recommends the necessity of benefiting from prepared exercises in training units after proving their role in development and emphasizing that basketball coaches should use competitive exercises in line with the specific performance of basketball during games.

Keywords: Competitive exercises, coordination and balance, female basketball.



تمريبات تنافسية لتطوير التوافق والتوازن وتأثيرها في مهارة التصويب السلمي للاعبات كرة السلة دون (18) سنة

أ.م. د ندى محمد أمين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

ملخص البحث

تعد مهارة التصويب بكرة السلة من اهم المهارات الهجومية والمرحلة النهائية لهجوم الفريق وخاتمة المهارات بكافة انواعها التي يتم من خلالها تسجيل النقاط ومنها مهارة التصويب السلمي. ويهدف البحث الى اعداد تمرينات تنافسية ومعرفة تأثير التمرينات التنافسية في تطوير التوافق والتوازن للاعبات كرة السلة دون 18 سنة. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة، شمل مجتمع البحث لاعبات النشاط الرياضي للمديريات العامة لتربيات بغداد البالغ عددها (6) مديريات و بواقع (72) لاعبة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبات النشاط الرياضي للمديرية العامة لتربية بغداد / الكرخ الاولى، والبالغ عددهم (12) لاعبة وبنسبة 16,67%. واستنتجت الباحثة وجود تأثير للتمرينات التنافسية في تطوير التوافق والتوازن ومهارة التصويب السلمي للاعبات وظهور فروق في جميع متغيرات البحث التوافق والتوازن فضلا عن تطوير مهارة التصويب السلمي. وتوصي الباحثة بضرورة الاستفادة من التمرينات المعدة في الوحدات التدريبية بعد ان اثبت دورها في التطور والتأكيد على مدربي كرة السلة استخدام التمرينات التنافسية انسجاماً مع خصوصية اداء لعبة كرة السلة في اثناء المباريات.

الكلمات المفتاحية: تمرينات تنافسية، التوافق والتوازن، لاعبات كرة السلة



1- التعريف بالبحث

1-1- مقدمة البحث وأهميته:

أصبحت كرة السلة في غاية الجمال والروعة ولها مكانتها الكبيرة بين الألعاب الرياضية ، وهي من الألعاب التنافسية الممتعة وتظهر كمعزوفة فنية رائعة الجمال في أداء ، سواء كان فرديا او جماعيا وتظهر بصورة إيقاع لعب مشوق في المباريات، وهذا يتطلب بطبيعة الحال توافر عناصر حركية لدى اللاعبين تمكنهم من الأداء ومنها عنصرى التوافق والتوازن وهما جزءا أساسيا لتحقيق ما يتطلبه الأداء المهاري.

وتعد مهارة التصويب بكرة السلة من اهم المهارات الهجومية والمرحلة النهائية لهجوم الفريق وخاتمة المهارات بكافة انواعه التي يتم من خلالها تسجيل النقاط ومنها مهارة التصويب السلمي.

وتكمن أهمية البحث من أهمية الصلة والارتباط الكبير مابين العناصر الحركية (التوافق والتوازن) لما لها من دور في التأثير في مهارة التصويب السلمي فقد اصبح من الضروري الاهتمام باستخدام تمارين هذان العنصران في الوحدات التدريبية وبطريقة تنافسية.

1-3- مشكلة البحث

تؤدي القدرات الحركية دوراً مهماً وفعالاً في الألعاب الرياضية جميعاً ومنها لعبة كرة السلة ، ولكون الباحثة متخصصة ومتابعة للعبة، لاحظت ان التمارين تعطى بطريقة تقليدية فردية بعيدة عما يحدث في المباريات وخالية من عامل التنافس والذي يكون مشابه ومنسجم مع الاداء المهادي الحقيقي في اثناء المباريات ، كونه يؤثر بشكل ايجابي في تطوير القابليات الحركية (التوافق والتوازن).

ومن جانب اخر تعمل على تطوير التهديد السلمي بكرة السلة ومن هذا الفهم الموضوعي وضعت الباحثتان المشكلة في تساؤلات:

- هل يتم اعطاء التمارين بشكل تنافسي خلال الوحدة التدريبية.
- هل التمارين التنافسية تساهم في تطوير التوافق والتوازن وتعمل على التأثير في مهارة التصويب السلمي.



1-4- أهداف البحث

- اعداد تمارينات تنافسية للاعبات كرة السلة دون (18) سنة .
 - معرفة تأثير التمارينات التنافسية في تطوير التوافق والتوازن للاعبات كرة السلة دون 18 سنة.
 - تطوير التوافق والتوازن التي تؤثر في مهارة التهديف السلمي لكرة السلة للاعبات دون (18) سنة.
- 1-5- فرضا البحث : -

- هنالك تأثير للتمارين التنافسية بتطوير التوافق والتوازن للاعبات كرة السلة دون (18) سنة
 - هنالك تأثير التوافق والتوازن بمهارة التصويب السلمي للاعبات كرة السلة دون (18) سنة .
- 1-6- مجالات البحث: -

1. المجال البشري: عينة من لاعبات النشاط الرياضي للمديرية العامة لتربية بغداد / الكرخ الاولى، دون (18) سنة.

2. المجال الزمني: المدة من (2023/11/5) الى

(2023/12/ 7) ، وهي مدة التجربة الرئيسية.

3. المجال المكاني: القاعة الداخلية لبناية النشاط الرياضي للمديرية العامة لتربية بغداد / الكرخ الاولى .

2. منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 . منهج البحث: -

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي والذي " يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب والأثر" (علاوي وراتب ، 1999،ص217) لملائمته للمشكلة، وبأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة الذي "يتميز بسهولة استخدامة، وتعرض مجموعة المتغيرات المستقلة كلها، فضلا عن ذلك لا يمكن ان يرد اي جزء من الفرق في النتائج الى تباين المفحوصين" (ترجمة، نبيل وآخرون ،1985،ص294)

2-2. مجتمع البحث وعينته .:

شمل مجتمع البحث لاعبات النشاط الرياضي للمديريات العامة لتربية بغداد البالغ عددها (6) مديريات و بواقع (72) لاعبة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبات النشاط الرياضي للمديرية العامة لتربية بغداد / الكرخ الاولى، والبالغ عددهم (12) لاعبة وبنسبة 16,67% .. اذ سعت الباحثة الى تحقيق هدف و



غرض معين من الدراسة، إذ تقوم باختبار افراد العينة بما يخدم هذا الغرض اوالهدف (عليان و غنيم : 2000، 148ص) .

2- 3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- الاختبارات والقياسات
- فريق العمل المساعد
- ملعب كرة السلة، كرات سلة، اهداف كرة السلة، صافرة ، ساعة توقيت، دوائر مرقمة على الأرض من 1 الى 8، عارضة توازن، كرات تنس .

2-4. خطوات اجراء البحث

- اعداد مجموعة من تمارينات التوافق والتوازن
- اختيار العينة والتي تمثلت بلاعبات النشاط الرياضي للمديرية العامة لتربية بغداد/ الكرخ الاولى.
- تهيئة فريق العمل المساعد(*)
- تهيئة جميع المستلزمات الخاصة بالوحدة التدريبية.
- القيام بإجراء التجربة الاستطلاعية.
- اجراء الاختبار القبلي للعينة.
- تطبيق التمارينات المعدة في بداية القسم الرئيسي
- اجراء الاختبارات التعديية
- استخدام الوسائل الإحصائية

(*) تألف فريق العمل المساعد من

- أ. د نداء ياسر فرهود : علم النفس الرياضي - كرة الطائرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / الجادرية
- م.م فاضل طارق : تدريب - كرة السلة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية



2-5. الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار الدوائر المرقمة
- الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين الرجلين والعيني (حسنين، 410، 1987).
- اختبار رمي واستقبال الكرة
- الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين والذراعين (يونس، 54، 2020).
- اختبار التوازن : (عدنان، 51، 2022)
- الغرض من الاختبار :- قياس التوازن الحركي،
- اختبار التصويب من السلمي بعد اداء الطبطبية (2) (خزل، 670، 2018)
- 2-6. التجربة الاستطلاعية :-

اجرى فريق العمل التجربة الاستطلاعية في يوم (الأحد) الموافق (29 / 10 / 2023) على عينة مكونة من (5) لاعبات اختيرت من لاعبات النشاط الرياضي للمديرية العامة لتربية بغداد / الكرخ الاولى ، من العينة الرئيسية وبالطريقة العشوائية ، وكون التجربة الاستطلاعية هي " دراسة اولية مصغرة وتدريبية لتتقيد الاجراءات الميدانية قبل الخوض في جمع المعلومات " (هاشم ، 2012 ، 95) .

2-7. الاختبارات القبليّة :

اجرى فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثة الاختبارات القبليّة في يوم (الخميس) الموافق (2 / 11 / 2023) وذلك بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان واسلوب الاختبار وفريق العمل والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ من اجل تحقيق ظروف مشابهة عند اجراء الاختبارات البعيدة.

2-8. التجربة الرئيسية :

تنفيذ تمارين التنافسية التوافق والتوازن ومهارة التصويب السلمي.

- مدة التمارين استمرت (6) اسابيع
- عدد الوحدات الكلي (18) وحدة تدريبية
- عدد الوحدات بالاسبوع (3) وحدات



- ايام التدريب الاسبوعية (احد ، ثلاثاء ، خميس).
 - مدة تدريب التمرينات في الوحدة التدريبية (20-30) دقيقة ضمن القسم الرئيسي
 - ثم البدء في تنفيذ التمرينات يوم الأحد الموافق (5/ 11/ 2023) .
 - تم الانتهاء من تنفيذ التمرينات في يوم الخميس المصادف (7/ 12/ 2023)
 - استخدمت الباحثة طريقة التدريب المرتفع الشدة.
 - نسبة العمل الى الراحة 1: 2
 - تراوحت الشدة المستخدمة ما بين 80% 85%
- 2-9. الاختبارات البعدية .

تم اجراء الاختبارات البعدية من قبل فريق العمل وبإشراف الباحثة في يوم الاحد (الموافق 2023/12/17) ، وقد طبقت نفس اجراءات الاختبارات القبلية.

2-10. الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة نظام الحقيبة الإحصائية ال (SPSS) للحصول على نتائج البحث عن طريق استخدام القوانين الآتية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- اختبار (T-test) للعينات المتناظرة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3. 1 عرض النتائج وتحليلها

3-1. عرض نتائج الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وفرق الاوساط وانحرافات الفروق وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدى للاختبارات المبحوثة وتحليلها .



الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وأوساط الفروق وانحرافات وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة في الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث في الاختبار المبحوثة .

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		ف	ع ف	نسبة مئوية T	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					
توافق العينين والرجلين	ثا	11.57	1.82	8.93	0.99	2.64	0.96	10.978	0.000	دال
توافق العينين والذراعين	الدرجة	6.00	1.41	8.69	1.40	2.69	0.95	11.36	0.000	دال
التوازن الحركي	ثا	6,16	0.91	5.03	0.36	1.13	0.52	8.60	0.000	دال
التهدف السلمي	درجة	15.55	2.35	20.16	1.07	4.61	2.90	5.78	0.000	دال

دال عند مستوى دلالة 0.05 وتحت درجة حرية 15 يبين الجدول (1) متغيرات البحث للمجموعة التجريبية، حيث كان الوسط الحسابي التوافق في الاختبارات القبلية ما بين العينين والرجلين (11.57) وبانحراف معياري (1.82) وكان الوسط الحسابي في الاختبارات البعدية (8.93) وبانحراف معياري (0.99) و بفرق أوساط (2.64) وانحراف (0.96) . قيمة T المحسوبة فكانت (10,98) ، ومقارنة القيم المحسوبة تبين بان دالة تحت درجة حرية (15) وهذا يدل على وجود فروق احصائية بين الاختبارات ولصالح البعدي نتيجة تمارينات التوافق والتوازن الموضوعة .

3-2 مناقشة النتائج :

من الجدول (1) ثبت وجود معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لاهمية البحث في المتغيرات المدروسة ووجود تأثير للتمرينات التنافسية وهذا ما اظهرته الفروق وتقود الباحثان ذلك الى مجموعة التمارينات التي اعدتها والغرض من استخدامها وتطبيقها في الوحدات التدريبية ضمن المدة المخصصة لها وفقا لاستخدام الشدة والحجم والراحة المناسبة لكل تمرين . اضافة الى تنوع هذه التمارينات بما يخدم القدرات الحركية "اذ ان التدريب المتنوع والمناسب يؤدي الى تطوير قدرة الرياضي" (امين ، 158,7) كما ان التمارينات التنافسية التي اعدتها الباحثان ونفذت في الوحدة التدريبية حيث كانت مناسبة مع الحيد المجدول عند الاداء اذ يؤكد (مجيد وحمودة) ان تطوير القدرات الحركية يعد مهم واساسي للالعاب التي تحتاج الانتقال والحركة عن طريق التمارينات المتنوعة فضلا عن الحركات



الحياتية من تطور المجاميع العضلية المشاركة في العمل وقد شدة اكبر من التي تعود عليها افراد اللعبة وقائم على تحسين الاداء من خلال زيادة القوة والتنفيذ داخل العضلات مما يساعد على زيادة السرعة الحركية .اضافة الى ان التمرينات التوافق العضلي العصبي عملت على زيادة التوافق وهو ما انعكس على تطور مهارة التصويب السلمي لديهن اذ عملت على تطوير قابلية النظر وعضلات الرقبة والمفاصل والاحتكاك بالمكان.

وكذلك تمرينات التوازن الحركي عملت ايضا على اكتساب اللاعبات القابلية على الاحتفاظ بتوازن الجسم بشكل تام من الثبات والحركة والسيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية.

تؤكد (امين.8.2018) ان سلامة الجهاز العصبي هو احد العوامل المهمة والمحققة للتوازن وهو ما ساعد اللاعبات في السيطرة على الجسم اثناء الاداء والحركة والاحتفاظ بتوازنه وهذا ما اكد عليه (الييك (128، 8، 200) (ان ديناميكية الارتكاز هو القدرة على توازن الجسم من خلال تفسير حركي من نقطة الى اخرى وباستمرار وجود احتكاك مع السطح المؤدي عليه وهو ضروري لكل مدربان يقوم بالارتقاء بهذا العنصر عند كل لاعب ولاعبة . وان من خلال استخدام مجموعة العضلات في الجسم الذي بدوره ادى الى تطوير وتنمية هذه القوة وذلك لان هذه العضلات لها اهمية كبيرة في اداء المهارات بالقوة العضلية كما اظهرت القوة العضلية للاعب بشكل افضل.

ان متطلبات لعبة كرة السلة والصعوبات وخصوصا عند اللعب في مساحة ضيقة فهو يحتاج الى امكانية عالية من التوازن والتوافق وهو ما اتضح من استخدام تمرينات تنافسية والتي كان لها الاثر الكبير والواضح في تطوير القدرات الحركية لديهن والذي انعكس على تطوير مهارة التصويب السلمي. ومن جانب اخر كان لاستخدام المقاومات عند أداء التمرينات، في حركة مشابهة لأداء الفعالية، دورا فعالاً في تطوير القوة الانفجارية Badwi (2023) ، Shbeeb, H. .، بحسب الترتيب وذلك لما تمتعت به من درجة ضبط عالية في المقاومات

المستخدمة، وراعت الباحثتان قاعدة التنوع والتبديل في أداء التمرينات (Hadeel Talib Mohammed (2021).، إذ قامت الباحثة باستخدام التمرينات بشكل منفرد حسب درجة صعوبة التمرين المعد. إن آلية عمل وتطبيق التمارين التدريبية قد تم وضعها بشكل علمي من خلال تشكيل أنواعها طبقاً لهدف التدريب هو الوصول إلى مستوى لياقة بدنية مميزا لهذه الفئة والتمتع بصحة بدنية تناسب العمر البيولوجي للعينة، وعملت مجموعة التمارين الخاصة على تطوير قدرات التحمل، والرشاقة، و المرونة تساهم في تحقيق اللياقة البدنية وتحقيق



الصحة العامة (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-Nedawy. (2022). 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 اضرار بتكيفات التدريب التي اكتسبها الرياضي Badawi (2023) (2023) .Shabib,&2023.

4. الاستنتاجات والتوصيات

4-1. الاستنتاجات :

- وجود تأثير للتمرينات التنافسية في تطوير التوافق والتوازن ومهارة التصويب السلمي للاعبات .
- ظهور فروق في جميع متغيرات البحث التوافق والتوازن فضلا عن تطوير مهارة التصويب السلمي في الاختبارات البعدية، اذ يعد مؤشراً واضحاً لتأثير التمرينات التنافسية
- تنمية التوافق والتوازن اسهم بشكل ايجابي في اداء مهارة التصويب السلمي .

4-2. التوصيات

- ضرورة الاستفادة من التمرينات المعدة من قبل الباحثان في الوحدات التدريبية بعد ان اثبت دورها في التطور.
- التأكيد على مدربي كرة السلة استخدام التمرينات التنافسية انسجاماً مع خصوصية اداء لعبة كرة السلة في اثناء المباريات.
- ضرورة اجراء بحوث مشابهة وعلى مهارات اخرى سواء كانت فردية أو حركية لم تتناولها الباحثان،

المصادر العربية والاجنبية

1. ربحي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم؛ مناهج واساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق: ط1 (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2000) ، ص 148
2. صريح عبد الكريم ؛ علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى اداء ركض الموانع (مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد 4 ، المجلد 10 ، 2001 ، ، ص2 .



3. ظافر هاشم ؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية: (بغداد، دار الكتب والوثائق 2012 ، ص95).
4. علي سلوم وجواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة ، (2004 ص 137).
5. محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص217
6. ديوبولد ب فان دالين، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة)، محمد نبيل (وآخرون): القاهرة ، 1985 ، ص 294 .
7. محمد صبحي حسنين ؛ التقويم و القياس في التربية البدنية ، ج1، ط2، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص410
8. ايه هيثم خزعل ؛ رسالة ماجستير ، تمرينات بوسائل مساعدة و اثرها بتعلم بعض المهارات الاساسية و المركبة بكرة السلة لطالبات المرحلة الاولى ،كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/الجامعة المستنصرية .
9. رنا قاسم عدنان ؛تمرينات (البلاتك) لتطوير تحمل القوة و التوازن و تأثيرها ببعض المهارات الهجومية المركبة للاعبات كرة اليد متقدمات ؛رسالة ماجستير؛ كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات .
10. رباب باسل يونس ؛تدريبات باسلوب (cross fit) وتأثيرها في بعض الصفات البدنية والحركية لاجتياز الميدان العنيف و دقة الرمي لطلاب كلية الشرطة مرحلة المتقدم ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات .

11-Badawi Shabib, H., & (2023) Almousawi, . suhad Saeed. 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>

12- Hadeel Talib Mohammed, & Dr. 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>



13– Almusawi DS. Effect of Battle Ropes Training in Some Components of Health Fitness and Vision of the Body Image of Women Aged (30–35) Years. Indian Journal of Public Health Research and Development. 2019;10:2019. <https://ijphrd.com/issues.html>

14--Badwi Shbeeb, H. ., Saeed Almousawi, S. Q. ., & Mousa Jawad, S. (2023) . Analysis of the amount of lost fluids, some blood components and mineral salts in volleyball under hot weather conditions. SPORT TK–Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, vol.12, p. 36 , <https://doi.org/10.6018/sportk.577361>

15--Badawi Shabib, H., & (2023) Almousawi, . suhad Saeed. 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>

16–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>

ملحق (1)



نموذج لوحدة تدريبية للتمارين

الشهر: الأول

الوحدة التدريبية : الأولى

الأسبوع : الأول

المكان: القاعة الداخلية للنشاط الرياضي

اليوم والتاريخ: 2023/11/5

للمديرية العامة تربية بغداد / الكرخ الاولى

ت	التمارين	الشدة	الحجم التكرارات	الراحة بين التكرارات	الزمن الكلي للأداء
1	الطبطبة لمنتصف الملعب باحدى اليدين مع القفز على القدم المعاكسة من خطوط الملعب الجانبية دون ان يخرج القدم من الخط ومن ثم التبديل		1د×3 لكل قدم	30ثا	270ثا
2	الوقوف بشكل مستقيم مع حمل الكرة باليدين والقفز للامام وعمل حركة التصويب السلمي والهبوط على القدم المعاكسة للذراعين والبقاء ياتزان على القدم 5 ثانية) والتبادل باستمرار		1د×3	30ثا	270ثا
3	الجلوس الطويل مع مسك كرة التنس وعند الابعاز رمي الكرة على الحائط ثم استلامها بالذراع الاخرى وبالعكس و باستمرار	80%	30×30ثا	30ثا	180ثا
4	عمل حركة الميزان بالارتكاز على احدى القدمين وعمل الطبطبة على احدى القدمين وعمل طبطبة باليد المعاكسة ومن ثم التبديل		15ثا×4 لكل قدم	45ثا	240ثا
5	الوقوف فتحاً، تدوير الزراعين بدوائر كبيرة امام الجسم مع ثني ومد الركبتين نصفاً		3×15ثا	30ثا	300ثا
					21 دقيقة