



# Journal of Studies and Researches of Sport Education

[spo.uobasrah.edu.iq](http://spo.uobasrah.edu.iq)



## The effect of compound exercises with submaximal load on developing flexibility And some offensive basketball skills for youth

Abbas Fadl Ali Hani <sup>1</sup>  

General Directorate of Education Basra

### Article information

#### Article history:

Received 2/7/2024

Accepted 17/8/2024

Available online 15, Nov,2024

#### Keywords:

Compound exercises (physical - skill), submaximal load, flexibility, offensive skills, basketball.

### Abstract

The aim of the research was to identify the effect of compound exercises with submaximal load on developing flexibility and some offensive skills in youth basketball. The experimental method with equivalent groups design was used to address the research problem. The research sample was the players of Al-Minaa Sports Club in youth basketball. Accordingly, the conclusion was: Compound exercises with submaximal load have an effect on developing flexibility and some offensive skills in youth basketball. It was recommended: Adopting compound exercises with submaximal load because of their effect on developing flexibility and some offensive skills in youth basketball.



website



## مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



### تأثير تمارينات مركبة ( بدنية – مهارية) بحمل تحت القصوي في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب

عباس فضل علي هاني <sup>1</sup> 

المديرية العامة لتربية البصرة

#### المخلص

هدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات مركبة بحمل تحت القصوي في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب. وتم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة لمعالجة مشكلة البحث اما عينة البحث كانت لاعبي نادي الميناء الرياضي بكرة السلة للشباب. وعليه تم الاستنتاج: التمارينات المركبة بحمل تحت القصوي لها تأثير في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب. وتم التوصية : اعتماد التمارينات المركبة بحمل تحت القصوي لما لها تأثير في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

#### معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام: 2024/7/2

القبول: 2024/8/17

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

#### الكلمات المفتاحية:

تمارينات مركبة (بدنية – مهارية) ، حمل تحت القصوي ، المرونة ، المهارات الهجومية، كرة السلة

## 1.التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تتقدم الشعوب وتزدهر الحاضرة وترتقي التكنولوجيا نتيجة الاهتمام بالعلم والمعرفة التي من خلال يتم البناء الصحيح والعلمي لمختلف المجالات في حياة الانسان ومنها المجال الرياضي .

ويعد المجال الرياضي التيسر اهتمت به اغلب الشعوب المتحضرة لما له من أهمية بالغة في تقدم مجتمعاتهم بالإنجازات الرياضية ، ولهذا بدوا يهتمون بالجانب التدريبي وكيفية النهوض فيه وفق تجارب علمية بحثية تخدم تقدم الرياضة ولمختلف الألعاب الرياضية.

ولكون لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي لها جمهورها وممارسيها ومن الألعاب التي تجلب المتعة لان المنافسة فيها ليس سهلة ،بدء العالم المتقدم أيضا توفير متطلبات هذه اللعبة للتقدم بها نحو الأفضل من ناحية التدريب الرياضي وابتكار الوسائل والأساليب المناسبة ، وابتداء من المراحل العمرية المختلفة الناشئين والشباب وحتى المتقدمين (Hassan & Attia, 2021)، لان كل مرحلة عمرية لها خصوصية في التدريب والاحتياجات البدنية والمهارية والخطوية فيها.

ويأتي تدريب الفئات العمرية الأولية له أهمية في رفع مستوى قدرات اللاعبين من ناحية المرونة الكافية للأداء وزيادة القدرات البدنية الأخرى (Sabet & Ali, 2012) ،وهذه العامل يساعد في نجاح الجانب التكتيكي في المرحلة الأخيرة وهي مرحلة المتقدمين وتعتبر دليل على امتلاك اللاعبين الجانب البدني والمهاري العالي وما عليهم سوى الجانب الخططي في الأداء.(Al-Din Ahmed et al., n.d).

لذا فان وضع التمرينات ووفق الاحمال البدنية الضرورية مثل التمرينات المركبة سوف يرتقي بالمتغيرات المهمة مثل المرونة (Hamad et al., 2023).

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في الارتقاء بالجانب المهاري بعد إن يتم تحقيق وبناء متطلباته البدنية وخصوصا المرونة كونها تساعد في تقدم الأداء المهاري وهنا يأتي دور البحث العلمي في اختيار الأسلوب التدريبي الناجح فيها وبهذا قد نساهم في الارتقاء بلعبة كرة السلة للشباب عند تجريب هذا التدريب.

### 1-2 مشكلة البحث.

لعبة كرة السلة يعتبر فيها عامل المرونة ضرورة حتمية للنجاح في الأداء وخصوصا الأداء المهاري، وفي حالة ضعف صفتي التوافق والمرونة سوف يؤثر على الجانب المهاري، وكلنا نعلم أن المرونة مهمة وأساسية لنجاح الأداء المهاري المميز. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونهم لاعب سابق ومدرب ،لاحظ أن عدم تقدم فرقنا السلوية في اغلب المحافل المطية والدولية هو افتقارهم للجانب المهاري بسبب ضعف المرونة المناسبة لتأدية تلك المهارات لهذا ارتئى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول لها من ناحية رفع مستوى المرونة ومن ثم رفع المستوى المهاري المطلوب بكرة السلة للشباب.

### 1-3 أهداف البحث.

1- التعرف على تأثير تمرينات مركبة بحمل تحت القصوي في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.  
3- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

4- التعرف على نتائج الفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

#### 1-4 فروض البحث.

- 1- وجود تأثير لتمرينات مركبة بحمل تحت القصوي في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية تمرينات مركبة بحمل تحت القصوي في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.
- 3- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تمرينات مركبة بحمل تحت القصوي في تطوير المرونة وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

#### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الميناء الرياضي بكرة السلة للشباب.

1-5-2 المجال المكاني : قاعة البصرة الاولمبية بكرة السلة المغلقة.

1-5-3 المجال الزمني : المدة من 2024/3/10 ولغاية 2024/5/14

#### 1-6 تعريف المصطلحات :

-الحمل الأقل من الأقصى : " وهو الحمل الذي تقل درجته قليلاً عن الحمل الأقصى ، وبما إن الحمل الأقل من الأقصى لا يقل كثيراً عن الحمل الأقصى فإن الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضي تعمل بمستوى عال أيضاً لكن ليس بالدرجة القصوى ، وتتراوح شدة الحمل الأقل من الأقصى ما بين 90 : 75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمل أدائه. إما عدد مرات تكرار الحمل الأقل من الأقصى فهي ما بين (4-10) مرات" (Bastawisi & Al-Samarra'i, 1984)

#### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي كرة السلة في اندية محافظة البصرة والبالغه (4) اندية لها مشاركات على مستوى المحافظة وتم اختيار نادي الميناء الرياضي بكرة السلة للشباب والبالغ عددهم (12) لاعب كونهم تشكيلة أساسية للفريق ، وعلى ضوءها تم تقسيمهم إلى عينتين (ضابطة وتجريبية) والبالغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين. وتم تجانس العينة داخل المجموعتين وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث وكما موضح في جدول(1).

#### جدول (1)

بين تجانس العينتين (الضابطة والتجريبية) وتكافؤهما في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			متغيرات البحث
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.238	3.757	2.741	72.947	3.51	2.547	72.548	الوزن (كغم)
غير معنوي	0.047	2.06	3.698	179.457	2.053	3.687	179.568	الطول(سم)
غير معنوي	0.557	8.594	1.778	20.687	7.243	1.457	20.114	المرونة الديناميكية (عدد)

التهديف السلمي (ثا)	6.668	0.457	6.853	6.874	0.657	9.557	0.577	غير معنوي
التمرير السريع (ثا)	14.784	0.689	4.66	14.875	0.778	5.23	0.196	غير معنوي
الطبطة (ثا)	10.745	0.745	6.933	10.897	0.896	8.222	0.291	غير معنوي

قيمة (ت) الجبولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.228

### 3-3 وسائل جمع المعلومات:

-المصادر والمراجع، الاختبارات المستخدمة، الملاحظة العلمية، ملعب كرة سلة قانوني، كرات سلة عدد (6)، مصاطب عدد 2، شريط قياس (3متر)، ساعة توقيت الكترونية عدد (3)، ساعة معصمه لقياس النبض عدد (3)، مخاريط (طرابيش) عدد (5).

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية:

#### 3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب رأي الباحث والمصادر والمراجع العلمية والتي يرى أنها مهمة لخصوصية لعبة كرة السلة وعينة البحث الشباب وكذلك تعتبر مؤشر لبيان مدى نجاح التدريب المستخدم.

#### 3-4-2 الاختبارات المستخدمة:

3-4-2-1 اختبار المرونة (اللمس السفلي والجانبى خلال (30) ثا). (Hassanein, 1987)

3-4-2-2 الاختبارات المهارية: (Al-Diouji & Hamoudat, 1999)

#### 3-4-2-2-1 اختبار التهديف السلمي:

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطة والتهديف السلمية

الأجهزة والألوات المستخدمة: شواخص عدد (3) وكرة سلة وساعة توقيت وتكون المسافة بين الخط البداية الذي يبعد (19,5) متر عن النقطة النازلة من مركز الحلقة والشاخص الأول (6) أمتار والمسافة بين الشواخص (4,5) متر. شروط أداء الاختبار: يقف المختبر عند خط البداية وعندما يسمع بإشارة البدء يبدأ بطبطة الكرة بين الشواخص مبتدئاً بجهة يمين الشاخص الأول (بالنسبة للاعب يستخدم ذراعه اليمنى) وعند وصوله إلى مسافة مناسبة إلى الهدف يقوم بالتهديفة السلمية ويعود مسرعاً بالكرة في حالة نجاح التهديف أما إذا لم ينجح التهديف فيعاود الكرة من تحت الحلقة إلى أن تتجح الإصابة ثم يعود مسرعاً و يتم حساب الزمن و الذي يكون دليلاً للاختبار .

#### 3-4-2-2-2 اختبار التمرير السريع Speed Pass

يهدف هذا الاختبار: إلى قياس إمكانية المختبر على سرعة تمرير و استلام الكرة .

الأجهزة والألوات المستخدمة : ساعة توقيت , كرة السلة , ارض مسطحة , حائط أملس.

طريقة أداء الاختبار :يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد 9 قدم (2,70 م) من الحائط . وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط بالطريقة التي يختارها .على أن يكون هذا التمرير بمستوى رأس المختبر و بأسرع ما يمكن , ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط لإعادة تكرار العمل إلى أن يتم تأدية عشر تمريرات سليمة .

#### شروط الاختبار :

- يسمح بلامسة الكرة للحائط في أي ارتفاع .

- لا يسمح بضرب الكرة عند ارتدادها من الحائط , إذ يجب أولاً استقبالها ثم إعادة تمريرها .

- يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض .
- أما في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء على المختبر أن يعاود الاستحواذ على الكرة و الاستمرار في الأداء من خلف الخط على أن لا تحسب سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط , ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة الأرض .
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط و تحسب له أفضل محاولة .
- التسجيل : يتم حساب الزمن في هذا الاختبار عند ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الأولى الناجحة , ويستمر حتى ملامسة الكرة للحائط في التمريرة الناجحة العاشرة والأخيرة.
- هذا ويحسب الزمن بالثواني وعشر الثانية , على إن تسجل للمختبر المحاولتين المسموح بها. وفي هذه الحالة يجب ان تحسب للمختبر المحاولة التي يسجل فيها زمن اقل من هاتين المحاولتين . ويتم حساب الزمن لاداء عشر تمريرات ناجحة .

### 3-4-2-3-2-3 الطبطبة: اختبار المحاورة (الطبطبة) Dribble

- الهدف من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى اختبار سرعة الطبطبة بين مجموعة من الشواخص .
- الأجهزة والأدوات المستخدمة: شواخص عدد ستة , ساعة توقيت , كرة السلة , يتم ترتيب الشواخص كما مبين في الشكل (11) مع ملاحظة رسم خط للبدية وخط آخر للنهاية , خط البدية يبعد عن الشاخص الأول بمقدار (5 قدم , 1,5م) في حين أن المسافة بين الشواخص الباقية قدرها ( 8 قدم , 2,40 م).
- شروط أداء الاختبار : عند البدية يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البدية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزأكي بين الشواخص مع الطبطبة المستمرة بالكرة على أن يقوم المختبر بهذا العمل ذهاباً إلى خط النهاية واياباً إلى أن يتجاوز خط البدية . وعلى أليقاتي في هذه الحالة حساب الزمن الذي استغرقه هذه المحاولة أي المسافة من (البدية - النهاية - البدية ) .

### شروط الاختبار :

- يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل البدء .
- يجب على المختبر أن يؤدي عملية الطبطبة بالشكل القانوني .
- يحق للمختبر ان يؤدي عملية الطبطبة بأي من اليدين (اليمين او اليسار).
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط تحسب له أفضل محاولة .

### التسجيل :

- يتم حساب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر الاختبار المطلوب من لحظة البدء بالاختبار حتى اجتياز المختبر خط البدية مع الكرة.
- يتم تسجيل الزمن للمحاولتين.
- يتم اعتماد الزمن الأفضل لأحدى المحاولتين.

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية.

- اجري الباحث بتاريخ 2024/3/10 تجربة استطلاعية على عينة البحث التجريبية الرئيسية وذلك بتطبيق بعض التمرينات المستخدمة لغرض تقنين الحمل التدريبي ومعرفة مكونات الحمل (الشدة والحجم والراحة) المناسبة للتمرينات المستخدم.

## 3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2024/3/17

3-5-2 التمرينات المستخدمة :

تم إعداد تمرينات خاصة وتطبيقها بطريقة التدريب المركب ( البدني - المهاري) لغرض رفع مستوى المرونة وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

وعلى ضوء ذلك تراوحت الشدة (80-95%)، إما الراحة فقد تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة والتي بلغت بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (110-120 ض/د). واستمر التدريب لمدة (شهرين) أي (8) أسابيع وفي كل أسبوع (3) وحدات تدريبية وبذلك بلغ عدد الوحدات (24) وحدة، وتم استخدام القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للمدرب وللمجموعة التدريبية فقط، وباقى التدريب لجميع اللاعبين تحت عمل المدرب ، ولهذا تم تطبيق التدريب للفترة من 2024/3/18 ولغاية 2024/5/13

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/5/14

3-6 الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة بحقيبة (spss)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

## جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
	س قلبي	س بعدي	خطا قياسي	قيمة (ت) المحتسبة	س قلبي	س بعدي	خطا قياسي	قيمة (ت) المحتسبة
المرونة الديناميكية (عدد)	20.114	22.589	0.779	3.177	20.687	24.845	1.374	3.026
التهديف السلمي (ثا)	6.668	6.112	0.211	2.635	6.874	5.345	0.369	4.143
التمرير السريع (ثا)	14.784	13.875	0.255	3.564	14.875	12.365	0.431	5.823
الطبطة(ثا)	10.745	9.556	0.337	3.528	10.897	8.667	0.488	4.569

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.571

## جدول (3)

الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س بعدي	ع	س بعدي	ع		
المرونة الديناميكية (عدد)	22.589	0.784	24.845	0.968	4.05	معنوي
التهديف السلمي (ثا)	6.112	0.423	5.345	0.325	3.222	معنوي
التمرير السريع (ثا)	13.875	0.364	12.365	0.312	7.056	معنوي
الطبطة(ثا)	9.556	0.112	8.667	0.324	5.771	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت احتمال خطأ 0.05 بلغت = 2.228

من خلال ملاحظة جدولي (2) تبين هناك تطور في المرونة والمهارات الأساسية الهجومية قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث جاء تطور المجموعة الضابطة إلى التزامها في التدريب اليومي وتطبيقها التمرينات

المستخدمة من قبلهم بانتظام وهذا دليل على أن التدريب الرياضي يساعد على التطور وهذا ما يؤكد كل من ( Muhammad, 1986 ) (Al-Awamry, 1983) أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء " .

ومن خلال ملاحظة جدول ( 3 ) تبين لنا هناك تطور للمجموعة التجريبية نتيجة استخدام التدريب المركب وباستعمال ال المناسب تحت القصوي والتي ادت الى تطور المرونة المستخدمة والمهارات الاساسية والذي اثبت نجاحه في مستوى الأداء المهاري ، كما لعبة المرونة المختلطة دور كبيرا في نجاح الأداء (Alsaeed et al., 2024) إذا عملت جنبا إلى جنب التدريب السابق وقد هيئة المفاصل للأداء المهاري المطلوب إذ يذكر (Bastawisi & Al-Samarra'i, 1984) "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارة في مجال الحياة والرياضة(Hammad, 2022)

كما التمرينات المستخدمة لعبت دورا كبيرا في نجاح الأداء المهاري أي بمعنى آخر في حالة افتقار الصفات البدنية الضرورية للأداء سوف لا يمكن الارتقاء بأداء المهارات داخل الملعب ولهذا يؤكد (Al-Busati, 1998) " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ،لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط". أن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة (Aljadaan, 2018)

إما نتيجة زيادة الدقة في الأداء يتطلب منا زيادة الحجم التدريبي أي زيادة التكرار في الوحدات التدريبية وهذا ما أكده (Wajih, 2000) "أن التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتنافس وتألّق حركي أكثر دقة "

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات.

- 1- التمرينات المركبة بحمل تحت القصوي لها تأثير في تطوير المرونة وبعض والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.
- 2-التحكم بدرجات الحمل وحسب مستوى العينة يعطي نتائج أفضل في تطوير المرونة وبعض والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

##### 5-1 التوصيات.

- 1- اعتماد التمرينات المركبة بحمل تحت القصوي لما لها تأثير في تطوير المرونة وبعض والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.
- 2- التأكيد على التحكم بدرجات الحمل وحسب مستوى العينة يعطي نتائج أفضل في تطوير المرونة وبعض والمهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.

#### الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي نادي الميناء الرياضي بكرة السلة للشباب.

#### تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

عباس فضل علي <https://orcid.org/0009-0008-1716-5238>

## References

- Al-Awamry, N. A. S. (1983). The effect of the exciting universe on the reaction. *Studies and Research Journal, Helwan University, 2*.
- Al-Busati, A. A. A. (1998). Foundations and rules of sports training and its applications. *Alexandria, The Origin of Knowledge*.
- Al-Din Ahmed, D., Rahim Nouri Harbi, A., Jaber Musharraf, A., & Firas Abdullah Al-Rawe, M. (n.d.). Mental Motivation and its Relationship to the Students' Performance of Gradable Scoring Skill in Basketball. *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE (Vol. 14)*.
- Al-Diouji, M. A. J., & Hamoudat, F. B. (1999). *Basketball* (2nd ed, p. 171). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.
- Aljadaan, D. A. S. N. (2018). The amount of movement quantity decrease and its effect on the output accuracy and strength to the skill of remote aiming by jumping for handball. *Bucharest, Marathon Journal, 10(2)*, 67.
- Alsaeed, R., Kazem, H. A., Kamel, S. S., & Jawad, W. Q. (2024). Specific assessment exercises based on visual sensory modeling and its effect on some biomechanical indicator spiking skill on volleyball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34(3)*.  
<https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jrsrse.v34i3.753>
- Bastawisi, A., & Al-Samarra'i, A. A. (1984). *Teaching Methods in Physical Education* (p. 11). University Press.
- Hamad, S. H., Abdul Rahman, M. A. Q., & Mukhalaf, A. K. (2023). The effect of (auditory-visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball. *Mustansiriyah Journal of Sports Science, 5(3)*, 184-197.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal, 5(25)*.
- Hassan, G. A. L., & Attia, W. F. (2021). A study of the push and its relationship to some variables of the high flight arc of the ball for players of the Zawiya Center in basketball. *Journal of Sports Education Studies and Research, 31(2)*, 101-109.  
<https://jrsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/51>

Hassanein, M. S. (1987). *Evaluation and measurement in physical education* (p. 268). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Muhammad, H. A. (1986). *Science of Sports Training*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Sabet, S. H., & Ali, M. M. (2012). Effect of exercise on the level of learning some skills of basketball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32.

Wajih, M. (2000). *Theories of learning and motor development* (p. 175). Ministry of Education Press.

### نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة :80%  
الزمن الكلي :60-62 دقيقة

الأسبوع : الأول  
الوحدة التدريبية : 1

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات				
رجوع النبض -110 120 ض/د	رجوع النبض - 120 130 ض/د	20ثا×3	- الوقوف على المصطبة ومحاولة الضغط مع الانحناء أماما أسفل لمدة (5) ثانية ، ثم عمل دوران للجذع مع الحركة لمدة (10) ثانية، وبعدها الانطلاق بين الشواخص.	60 ثانية	الرئيس
		20 ثا×3	- مسك عصا باليد ووضعها خلف الرقبة وعمل دوران للجذع لمدة (10)مرات ثم التوقف وعمل ضغط أمام أسفل مع ضم الساقين.	60 ثانية	
		4مرات×3 5مرات×	- أداء انطلاقات على طول الملعب بشكل قطري خلال (15 ثانية)	180 ثانية 300 ثانية	
		4مرات×3	- الانطلاق من نهاية الملعب إلى المنتصف توجد كرات موضوعه اخذ الكرة والرجوع بالطبطة والتهديف السلمي والانطلاق مرة أخرى للكرة الثانية وهكذا خلال (20ثانية) - أداء مناولة الزميل مرة واحدة الواقف على نهاية خط المنتصف وبعدها الانطلاق بالطبطة لنهاية الملعب والتهديف ومتابعة الكرة والرجوع للزميل مرة أخرى لأداء المناولة وهكذا يكر التمرين خلال (15 ثانية)	180 ثانية	