



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of special training in developing some motor abilities and achievement of high jump for juniors

Walid Abdul Razzaq Jabara ✉
University of Diyala / College of Basic Education

Article information

Article history:

Received 18/7/2024

Accepted 28/8/2024

Available online 15, Nov,2024

Keywords:

special training, flexibility, jumping,

juniors, achievement

Abstract

The aim of the research was to prepare special exercises to develop some motor abilities and achievement for the high jump event for juniors. The researcher used the experimental method with a two-group design, so the research sample was the players of the specialized school in Diyala Governorate for athletics 2023–2024. The researcher concluded that the training method has a positive impact on developing motor abilities and achievement for the high jump event for juniors. The researcher recommended using a training method for the proposed body flexibility and describing it within the physical preparation program for jumping competitions of various types.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



تأثير تدريبات خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والانجاز لفعالية الوثب العالي للناشئين

وليد عبد الرزاق جبارة¹

جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية¹

المخلص

هدف البحث الى إعداد تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والانجاز لفعالية الوثب العالي للناشئين، واستعمل الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين، لذا كانت عينة البحث هم لاعبو المدرسة التخصصية في محافظة ديالى الالعب القوي 2023-2024 واستنتج الباحث ان للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية والانجاز لفعالية الوثب العالي للناشئين، وأوصى الباحث استعمال منهج تدريبي لمرونة الجسم المقترح ووصفه ضمن برنامج الاعداد البدني لمسابقات القفز بأنواعه المختلفة

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/7/18

القبول: 2024/8/28

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

تدريبات خاصة مرونة، القفز العالي، الناشئين، الانجاز

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

شهد العالم خلال القرن الماضي تطوراً هائلاً على المستوى العلمي على كل الأصعدة مما انعكس هذا التطور على كل مجالات حياة الإنسان ومنها المجال الرياضي ، حيث شهدت الألعاب الرياضية ثورة في التطور والذي تبين أثره من خلال الإنجازات في مختلف الفعاليات وهذا نتاج اعتماد الأسس العلمية الصحيحة في تقنين الحمل التدريب بشكل يتلأم مع القدرات الرياضية للوصول بهم إلى أفضل المستويات ، وظهور علوم كثيرة ساعد على تطور الإنجازات منها البحث العلمي والتعلم الحركي والتحليل الحركي والبايوميكانيك كما انعكس هذا التطور أيضا على تطور الأجهزة والمعدات الرياضية

فشهد العالم تطوراً سريعاً في ألعاب القوى بعد أن وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة، مما جعل الرياضيين يصلون إلى المستويات ونيل الأوسمة على النطاق الدولي والأولمبي وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب بشكل علمي وبطرائق وأساليب تجعل من التدريب قاعدة أساسية لرفع مستوى الرياضيين والوصول بهم إلى الهدف المنشود، "إذ هناك عدة طرائق تستخدم في التدريب مثل التدريب الفترتي والتكراري والمستمر والدائري والفايرتلك، والهرمي وغيرها. ولكل طريقة خصوصيتها واستخدامها إلى جانب إجراء الدراسات والأبحاث العلمية على الجوانب التدريبية والوظيفية لكل طريقة لاستخدامها بشكل يحقق فائدة تدريبية افضل (Hammad, 2022) إذ يعد الإعداد الخاص تدريباً يهدف من خلاله إلى تقوية أنظمة واجزاء الجسم الرياضي وزيادة إمكانياته الوظيفية وتطوير الصفات الحركية طبقاً للنوع المختار من الفعاليات الرياضية" (Hamad et al., 2024) وهذا ما يتميز فاعلية طرائق التدريب الرياضي الحديث المستخدمة في رفع مستوى الإنجاز للرياضي للناشئين مع دراسة المتغيرات الرئيسية المؤثرة عليها والتي تسهم في تحقيق الإنجازات الرياضية وقد تجلت تلك التطورات في حادثة البرامج التدريبية المعدة من قبل المدربين في تحسين مستوى الإنجازات الرياضية (Mashkor, 2017) ومن هنا تجلت مشكلة البحث في دراسة مستوى التحمل الخاص لفاعلية القفز العالي للناشئين لما لهذه الفعالية من أهمية وصعوبة في الوقت نفسه تحتاج إلى تركيز من قبل المدرب واللاعب في تنفيذ مراحل وحدات البرامج التدريبية وبذلك فان التحمل الخاص لفاعلية القفز العالي للناشئين تعد مرونة الجسم العمود الفقري في تحقيق الإنجاز والذي يتضمن نوعين هما تحمل السرعة وتحمل القوة وقد تبين ذلك واضحاً في المنتخبات العراقية لألعاب القوى الخاص الناشئين وهذا التدني يرجع إلى البرامج التدريبية أو للرياضيين أنفسهم حتى لو كانت هناك مشاركة لا تكون النتيجة بالمستوى المطلوب أو تكملة السباق بالوجه الأحسن أي لا تكون المشركة مرضية للطموح لذلك اختار الباحث الخوض في معرفة المشكلة الخاصة بالتحمل الخاص لفاعلية القفز العالي للناشئين لما لها من تأثير على مستوى الإنجاز، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام تدريبات خاصة في زيادة مرونة الجسم لتطوير انجاز القفز العالي للناشئين

1 - 3 هدفا البحث

1. إعداد تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والانجاز لفاعلية الوثب العالي للناشئين.
2. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في القدرات الحركية والانجاز لفاعلية الوثب العالي للناشئين.

1 - 4 فرض البحث

- 1 . هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات الحركية والانجاز لفاعلية الوثب العالي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو المدرسة التخصصية في محافظة ديالى الالعاب القوى 2024-2023

2-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي ديالى الرياضي

3-5-1 المجال الزمني : للمدة من 1 / 2 / 2024 ولغاية 1 / 5 / 2024 بضمنها مدة تطبيق المنهج المقترح.

2. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 المنهج المستخدم

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد طبيعة المنهج المتبع ولما كان مجال الدراسة المستخدم في هذا المجال هو تدريبات خاصة بتصميم المجموعات المتكافئة فإن جوهر الاسلوب التجريبي هو "محاولة السيطرة على العوامل الاساسية كافة ماعدا متغير واحد يتم التلاعب به بطريقة معينة حيث يكون من الممكن تثبيت هذا التلاعب وقياسه".

2-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على رياضيين المدرسة التخصصية لألعاب القوى لفاعلية القفز العالي للناشئين اختيروا عشوائيا وقد تم توزيع العينة بواقع (5) لاعبين ذات المجموعة الواحدة للاختبار القبلي والبعدي وتشكل نسبتهم 100% من عينة البحث. وقد قام الباحث اجراء تجانس العينة من خلال قياسات الطول والعمر والوزن كما هو موضح في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	180,65	0,95	181	2.356
العمر	15.40	0.86	16	0,77
الوزن	65,35	0.76	65	1.82

3-2 ادوات البحث واجهزته:

ادوات البحث هي "الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف بحثه حيث استخدمت تلك الادوات المستخدمة في البحث للحصول على افضل النتائج... الخ (Wajih Mahjoub, 1993) وقد استعان الباحث بما يأتي:

(المصادر العربية والاجنبية، الملاحظة والتجريب الاختبارات البدنية والقياسات، استمارة الاستبانة، مساطب خشبية بارتفاعات مختلفة، ساعات توقيت عدد (2))

4-2 الاختبارات المستخدمة:

الاول- اختبار ركض 20 م من الطائر:

يطلب من كل فرد من افراد العينة الوقوف خلف خط بداية ركض 30 م منها 10 م تعجيل من البداية الطائرة للوصول إلى السرعة القصوى واجتياز خط البداية 20 م ويقف فيه مساعد يخفض ذراعه لإعطاء اشارة بدء ركض 20 م للسرعة القصوى للمؤقتين الواقفين في نهاية المسافة وتسجل محاولة لأقرب 0,01 من الثانية .

ثانيا- اختبار القفز العمودي:

يقف اللاعب بجوار الحائط ممسكاً بقطعة من الطباشير من اقصى وضع لمد الذراع ويثب بعد ذلك نحو الاعلى لعمل علامة اخرى على الحائط تقاس المسافة (الفرق) بين العلامتين فيكون الناتج هو درجة اللاعب وتعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان ونسجل للاعب افضل محاولة من محاولتين.

ثالثاً: اختبار مرونة الجذع

جرى اختبار مرونة الجذع بصعود العذاء على مسبطة مرتفعة عن الارض ويقوم بثني ومد يديه لأسفل قدميه تحت مشط القدم ويتم قياس المسافة التي يصل اليها بيده اسفل قدميه مع مراعاة عدم ثني الساقين ويتم القياس بواسطة شريط قياس

رابعاً- اختبار انجاز القفز العالي:

يؤدي كل فرد من افراد العينة اختبار القفز العالي من ركضة تقريبية ونطبق على كل فرد الشروط الخاصة بالقانون الدولي لألعاب الساحة والميدان بحسب افضل انجاز ونسجل الانجاز لأقرب سنمتر.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

ان اهم ما يوصي به خبراء البحث العلمي للحصول على نتائج دقيقة موثوق بها هو اجراء التجربة الاستطلاعية التي تعرف "بانها دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بحته الهدف منها اختبار أساليب وادواته" لذا أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية يوم الخميس 2024/2/15 على عينة مكونة من 2 من مجتمع الاصل اذ كان هدف الباحث التعرف المعوقات التي قد ترافق اجراء الاختبارات لتجاوزها وتغاديبها ومعرفة زمن اجراء الاختبارات وكذلك معرفة عدد افراد فريق العمل المساعد

2-6 خطوات اجراء البحث الميدانية:

ان خطوات اجراء البحث متمثلة بالاختبارات القبلية والبعديّة على المجاميع التجريبية ثم اجراء الاختبارات البعدية.

3-6-1 الاختبارات القبلية:

اجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاحد 2024/2/18 في ملعب نادي ديالى الرياضي وتم اداء قياسات الطول والوزن والعمر الاختبارات القوة الانفجارية واختبار انجاز القفز العالي.

3-6-2 المنهج التدريبي المقترح:

اعد الباحث منهجاً تدريبياً اعتمد في صياغته على نتائج الاختبارات البدنية المتكونة من تمارين الجسم لتنمية القدرة الانفجارية والانجاز إذ وزع على المجموعة التجريبية الخاصة بها وقد راعى الباحث في منهجه التدريبي المقترح الذي استخدم جزء منه في فضلاً عن الاضافات التي وضعها الباحث وقسمت الوحدات التدريبية بواقع وحدتين في الاسبوع وبلغت عدد الوحدات (16) وحدة تدريبية مدة (8) اسابيع وطبق المنهج التدريبي من 2024/2/24 الى 2024/4/24 وان البرنامج التدريبي الذي تنفذه من حيث الحجم والراحة إذ حددت ب (1,30 - 2,30) دقيقة بين التكرارات و(3-4) دقائق بين المجموعات وهذا

3-6-3 الاختبارات البعدية:

اجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الاربعاء والخميس 2024/4/25 بأسلوب الاختبار البعدي نفسه وحرص على ايجاد ظروف الاختبارات القبلية ومتطلباتها جميعها عند اجراء الاختبارات.

3-7 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) البيانات الخاصة بالبحث .

1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسبة	الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
1	اختبار ركض 20 متر من الطائر	ثا	3.25	0.55	3.11	0.50	2.34	معنوي
2	اختبار القفز العمودي	سم	2.95	0.630	3.05	0.800	1.98	معنوي
3	اختبار مرونة الجذع	سم	11.20	0.0775	18.45	0.055	6.34	معنوي
4	اختبار القفز العالي	متر	1.72	0.225	1.80	0.250	2.65	معنوي

مناقشة النتائج:

من عرض نتائج اختبار سرعة الركض لمسافة 20 م من الوضع الطائر الموضحة في الجدول (2) وبعد استخدام اختبار (t) ظهر فرق معنوي بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث وهذا يدل على ان التمرينات مرونة الجسم المستخدمة في المنهاج التدريبي قد اسهمت في تطوير انجاز سرعة ركض 20 م وتحسينها لعينة البحث كافة ولما كانت صفة السرعة مهمة في القفز العالي من خلال الركضة التقريبية إذ تسهم في اكتساب السرعة العمودية يعزو الباحث ان هذا تحسنا في زمن سرعة الركض كان متساويا عند افراد مجاميع البحث جميعهم لان كل اسلوب من الاساليب لتلك الارتفاعات المستخدمة في البحث يمكن تطبيقه لتحسين سرعة الركض القصوى مما يدل على تنمية السرعة نتيجة تمارينات بأسلوب القفز العميق فحسن السرعة والقوة إذ ان هناك علاقة ارتباط كبيرة بين عنصري السرعة والقوة إذ لا يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية الانقباض بسرعة ما لم تكن تتمتع بقوة كافية لمثل هذا الاداء لهذا تحسنت وتطورت السرعة لجميع عينة البحث. وهذا يتفق مع ما ذكره (Abdul Baqi et al., 2014) حيث يشترط بتطور مستوى الإنجاز الرياضي بزيادة الحمل كما ونوعاً الى حد يجبر الرياضي على التكيف معاً من الناحية البدنية والنفسية للتغلب على التناقض بين متطلبات الحمل والقدرة الانجازية من اجل ان تكون تمارينات المرونة مؤثراً وليس خطراً فالتسم بعملية تطبع الجهاز العضلي على الاداء ونمى قابلية الجهاز العصبي العضلي مما حسن زيادة رد الفعل والقدرة الانفجارية للرجلين فضلاً عن ان هذا الارتفاع مناسب ومنسجم مع هذه العينة إذ نمى عضلات الفخذين ومفاصل الركبتين ومفاصل الرسغ والقدم مما عمل على دفع الجسم في الاتجاه المطلوب قلل زمن الارتكاز في اثناء الارتقاء من الوثب والى غير ذلك من كل ذلك نلاحظ ان التدريب الثابتة قد حسن القدرة العضلية للرجلين فادى إلى تنمية مستوى الاداء المهاري وهذا ما حدث في انجاز القفز. عند القيام بتدريبات تطوير القوة الخاصة لاي فعالية رياضية، واستخدام المرونة والتمارين الخاصة المشتقة من فعالية التخصص الى جانب التمارينات المختارة الاخرى حيث يزيد ذلك من تحسين التوافق العصبي العضلي عند اداء الفعالية بقوة عالية مما يؤدي الى تحقيق الانجاز العالي (Abd Ali Khdhim et al., 2023)

اختبار القفز العمودي الموضحة في الجدول (2) وبعد استخدام اختبار (t) ظهر فرق معنوي بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث وهذا يدل على ان التمرينات مرونة الجسم المستخدمة في المنهاج التدريبي قد اسهمت في تطوير انجاز القفز العمودي ولمعرفة أي الاساليب التدريبية المستخدمة في البحث الافضل في تحسين مستوى انجاز القفز العالي لجا الباحث إلى استخدم تمارينات مرونة الجسم ويعلل الباحث سبب ان اختبارات القدرة الانفجارية لأفراد هذه المجموعة كانت الافضل مما ساعد في تنمية عضلات الرجلين وحركات الجسم في التغيير والانتقال

بالأداء على النحو المطلوب مما أدى إلى تطوير مستوى الانجاز وهذا نابع من الارتفاع المناسب كما نوهنا سابقاً أن الارتفاع من (50-80) سم يعد مناسباً وهو مؤثر وفعال ويحدث تغيرات على المستوى العضلي والعصبي مما يسهل ويعزز انجاز المهارات الحركية التي تتميز بالسرعة والقوة "ان منهج تدريب البلايومتركس للرياضي يجب ان يتضمن التمرينات الخاصة كي تكون اكثر فائدة(Kazem, 2023) ويرى الباحث ان التطور الحاصل في الانجاز لهذه المجموعة نتيجة تطور القدرة الانفجارية للعضلات وتنمية العمل العصبي - العضلي وزيادة التوافق مما حس الانجاز على نحو جيد لدى هذه المجموعة. "ويتفق الباحث مع ما ذكره(Awis, 2003) تعد المرونة من المتطلبات الاساسية لأداء المهارات الحركية حيث تساعد على سهولة واتساع لمدى الحركي والذي يؤدي الى سرعة الحركة، وتعتمد المرونة بصفة اساسية على اقصى مدى يكمن للمفصل ان يصل الية لزيادة مدى الحركي والتي تمثل متطلبات عالية للحركة (Hamad et al., 2023) لان الارتفاع يؤدي دوراً فعالاً في الانجاز وفي تنمية القدرة الانفجارية هذا ما لاحظنا عند عينة البحث في تحسين القدرة الانفجارية ثم حسن الانجاز وبهذا يكون الباحث قد حقق الاهداف والفروض.

اختبار مرونة الجذع الموضحة في الجدول (2) وبعد استخدام اختبار (t) ظهر فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث وهذا يدل على ان التمرينات مرونة الجسم المستخدمة في المنهاج التدريبي ويعزو الباحث ان الانشطة والمهارات التي تتطلب سرعة اداء حركي يجب التركيز على تنمية المرونة الديناميكية بصفة خاصة لمهارات الوثب والملاكمة مثلاً(Aldewan et al., 2013)، وقد ينطبق ذلك على مفصل او مجموعة مفاصل معينة حيث ان المرونة صفة خاصة وليست عامة (Bastawisi, 1999) كما يتفق الباحث مع ما ذكره(Al-Khatib, 1997) ان المرونة تتسم بالخصوصية اذ ان مدى الحركة في مفصل ما يختلف عن مدى الحركة في مفصل اخر، ان اتقاء ومدى الحركة تحدد تبعاً لنوع المفصل الذي نعمل عليه وان قدرة المفصل على الوصول الى اقصى مدى له تتوقف على مطاطية العضلات العاملة عليه، اي ان العضلات تحدث الحركة داخل الحدود التي يسمح بها المفصل (Mohamed & Kamel, 1997)

اختبار انجاز القفز العالي الموضحة في الجدول (2) وبعد استخدام اختبار (t) ظهر فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث وهذا يدل على ان التمرينات مرونة الجسم المستخدمة في المنهاج التدريبي " ان عملية دوران الجسم وعبور العارضة والحركات على العقلة والحبل وغيرها تؤدي الى تطوير المرونة ويخلق عند القافز الامكانات الجيدة لتعليم النواحي الفنية بشكل اسرع وافضل ونذكر هنا بان كل الحركات والوسائل انفة الذكر لا يمكن ان تحل محل القفز الحقيقي بالزانة مع اجتياز العارضة " وهذا ما اكده (قاسم حسن مهدي المندلاوي)) (بان افضل واسطة لتطوير المرونة العامة باستعمال تمرينات الجمناستك والحركات الارضية مثل القلبة الهوائية فوق المراتب او باستعمال الاجهزة(Othman, 2013) نجمات على المسطبة السويدية، القلبة الامامية والخلفية على البساط، الى اخره من الحركات الارضية المختلفة التي يتدرب عليها اللاعب بشكل مستمر ، كذلك التمرينات على الاجهزة ولأجل اكتساب التوازن والتناسق وقدرة التحكم يركز على جهاز المتوازي وجهاز الحلق بالإضافة الى التمرينات المختلفة (Al-Mandlawi, 1979)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- للمنهج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية والانجاز لفعالية الوثب العالي للناشئين .
- 2- للمنهج التدريبي تأثير في تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا السريعة لعينة البحث
- 3- ان للمنهج التدريبي أثر مهم في تأخير عينة الاجهاد بشكل مبكر من اجل تحقيق الانجاز في فعالية الوثب العالي لعينة البحث

2-5 التوصيات :-

- 1- استخدام منهج تدريبي لمرونة الجسم المقترح ووصفه ضمن برنامج الاعداد البدني لمسابقات القفز بأنواعه المختلفة.
- 2- ضرورة توفير اجهزة ومعدات مصممة للقفز العميق ضمن امكانات تدريب العاب الساحة والميدان والتدريب عليها.
- 3- اجراء دراسات مشابهة باستخدام ارتفاعات اعلى وحجوم اكبر للمتقدمين.
- 4- ظهر تحسن في تنمية القدرة الانفجارية والانجاز بالقفز العالي من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث.
- 5- ان المنهج التدريبي المقترح لمرونة الجسم ساعد في تحسين المستوى الرقمي في القفز العالي.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبو المدرسة التخصصية في محافظة ديالى الالعاب القوى 2023-2024

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

وليد عبد الرزاق جبارة basicspor20te@uodiyala.edu.iq

References

- Abd Ali Khdhim, M., Hussein Abdulrasool, T., & Hasan Aldewan, L. (2023). The Effect of Using Wheatley's Strategy in Learning the Technical Performance of the Javelin Throwing Event for Students Journal of Studies and Researches of Sport Education. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>
- Abdul Baqi, Y., Mashkoo, N. H., & Ali, Q. M. (2014). The Impact of Training Mtaulp Force on Some Variables Albyumkanikip and Speed to Pass Another Hurdles and completing the 400 meter Hurdles. *Al. Qadisiya Journal for the Sciences of Physical Education*, 14(1 part (2)). <https://www.iasj.net/iasj/article/93561>
- Aldewan, L. H., Abdul-Sahib, H. M., & al-Mayahi, S. J. K. (2013). Platform impact media super overlap (Alhiebermedia) to learn the effectiveness of the long jump for the Deaf Mute. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 36, 27–41. <https://www.iasj.net/iasj/article/94541>
- Al-Khatib, N. M. A. at al. (1997). *Muscle stretching*. Book Center for Publishing.
- Al-Mandlawi, Q. H. (1979). *Field and Track Training Science, Jumping and Jumping Branches* (1st ed, p. 322). Baghdad University Press.
- Awis, A.-J. (2003). *Sports Training Theory and Application* (4th ed, p. 447). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Bastawisi, A. (1999). *Foundations and theories of sports training* (p. 30). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- 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/10.62540/mjss.2023.05.03.15>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- 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).
- Kazem, M. A. A. (2023). The effectiveness of using the self-scheduling strategy (KWL) in learning the technical performance of the students' long jump event. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 69–80. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.444>

Mashkor, N. H. (2017). The stylistic influence of small units (homogeneous and heterogeneous) on some Elkinmetekih variables and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the discus. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 50.

Mohamed, S. H., & Kamel, A. H. (1997). *Physical fitness and its components, theoretical foundations – physical preparation, measurement methods* (3rd ed, p. 17). Dar Al Fikr Al Arabi.

Othman, I. A. (2013). The effect of (the exchange and training) methods in learning the technical performance of the handstand and human–wheel movements in Gymnastics. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 37.

Wajih Mahjoub. (1993). *Scientific research methods and approaches*. Dar Al-Kutub Directorate for Printing and Publishing.

نموذج وحدة تدريبية

ت	اسم التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
1	فتل الرقبة يمين ويسار 20 ثا 10 يمين 10 يسار	3	40 ثا	3	60 ثا
2	1- دفع الرقبة باليدين الموضوعة على الجبين للأمام. 20 ثا 20 تكرار	3	40 ثا	2	60 ثا
3	تدوير الرقبة 360° مرة يمين مرة يسار 20 ثا 10 يمين 10 يسار	3	40 ثا	3	60 ثا
4	الوقوف في وضع الاستعداد . القدامان متباعداً والذراعان عالياً ممسكتان بعضاً . ثني الجذع جانباً حتى يلمس طرف العصا بجانب القدم والعودة إلى وضع الاستعداد وثنى الجذع للجهة الأخرى. 20 ثا 10 يمين 10 يسار	2	40 ثا	2	60 ثا
5	الوقوف وتباعداً القدمين ورفع الذراعين عالياً . ثني الجذع أماماً جانباً للمس القدم اليمنى ثم تحريك الجذع جانباً للمس القدم اليسرى ورفع الجذع جانباً عالياً والعودة إلى وضع الاستعداد 20 ثا 10 يمين 10 يسار	2	40 ثا	2	60 ثا