



The effect of FUII BODY WORKOUT exercises on developing some physical abilities and defensive skills for 17/18 year old basketball players

Asst. Lect. Fadel Tariq Amin Abdul Karim Al-Zubaidi*, Asst. Lect. Iman Shalaka Awad Al-Shaher

fadhil1986@uomustansiriyah.edu.iq

Research submission date: 12/11/2023

Publication date: 03/25/2024

Abstract

Choosing the appropriate training methods is one of the factors that is given great importance in modern sports training, and among these training methods is FUII BODY WORKOUT style exercises, which is one of the training systems that relies on exercising all the muscles of the body in just one training day instead of exercising each group of muscles. Muscles on a separate day.

The research problem: Through the researchers following the basketball game and through watching, they noticed that there is a decrease in the level of defensive skills among basketball players in the last minutes of the match, which the researcher attributes this to a decrease in some physical abilities, which negatively affects the level of performance of defensive skills among players. Basketball, 17/18 year olds category.

The research aims to prepare exercises in the FUII BODY WORKOUT style and to identify the effect of the exercises on some physical abilities and some defensive skills for basketball players aged 17/18 years.

The experimental approach was used in a one-group manner, and it was conducted on players of the Popular Mobilization Forces Sports Club. Pre- and post-tests were conducted for the research variables. It was concluded that the exercises prepared in the FUII BODY WORKOUT style proved their importance and role in the sporting aspect and brought about development in some of the physical abilities and defensive skills of the players of the Popular Mobilization Forces Sports Club.

Keywords: FUII BODY WORKOUT exercises, defensive skills

تأثير تمارينات بأسلوب FUJI BODY WORKOUT لتطوير بعض القدرات البدنية و المهارات

الدفاعية للاعبين كرة السلة فئة 18/17 سنة

م.م. فاضل طارق امين عبدالكريم الزبيدي*، م.م. أيمن شلاكة عوض الشهر

fadhil1986@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ النشر/2024/03/25

تاريخ تسليم البحث/2023/11/12

المخلص

إنّ انتقاء الاساليب التدريبية المناسبة هي من العوامل التي تعطي لها أهمية كبرى في التدريب الرياضي الحديث ، ومن هذه الاساليب التدريبية تمارينات بأسلوب FUJI BODY WORKOUT هو أحد الأنظمة التدريبية التي تعتمد على ممارسة كل عضلات الجسم في يوم تدريبي واحد فقط بدلا من تمرين كل مجموعة من العضلات في يوم منفصل .

مشكلة البحث من خلال متابعة الباحثين للعبة كرة السلة ومن خلال المشاهدة لاحظ ان هنالك انخفاض في مستوى المهارات الدفاعية عند لاعبي كرة السلة في الدقائق الاخيرة من المباراة والذي يعزو الباحث ذلك الى انخفاض في بعض القدرات البدنية والذي يؤثر بشكل سلبي على مستوى أداء المهارات الدفاعية عند لاعبي كرة السلة فئة 18/17 سنة .

يهدف البحث الى اعداد تمارينات بأسلوب FUJI BODY WORKOUT والتعرف على تأثير التمارينات في بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة فئة 18/17 سنة . تم استخدام المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعة الواحدة ، وأجريت على لاعبي نادي الحشد الشعبي الرياضي ، تم اجراء الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث .

تم الاستنتاج بان إن التمارينات المعدة بأسلوب FUJI BODY WORKOUT أثبتت أهميتها ودورها في الجانب الرياضي وأحدثت تطورا في بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للاعبين نادي الحشد الشعبي الرياضي .

الكلمات المفتاحية : تمارينات FUJI BODY WORKOUT ، المهارات الدفاعية ، كرة السلة

1-1 مقدمة البحث واهميته :

إنّ انتقاء الاساليب التدريبية المناسبة هي من العوامل التي 'تعطى لها أهمية كبرى في التدريب الرياضي الحديث ، ومن هذه الاساليب التدريبية تمرينات FUII BODY WORKOUT هو أحد الأنظمة التدريبية التي تعتمد على ممارسة كل عضلات الجسم في يوم تدريبي واحد فقط بدلا من تمرين كل مجموعة من العضلات في يوم منفصل ، وكذلك تساعد على بناء العضلات وحرق الدهون ، وكذلك تُساعد على فقدان الوزن بطريقة صحية وهي تعمل على تحسين صحة العضلات ومن ثم تقليل ألم العضلات الناتجة من الجهد العضلي اثناء المباريات ، وذلك لمواكبة التطور الذي شهدته لعبة كرة السلة واتساع قاعدتها وانتشارها في أغلب بلدان العالم ومنها العراق ولما تحتويه هذه اللعبة من مزيج رائع من المهارات ، فهذه اللعبة تتطلب مهارة تنفيذ عمليات الهجوم والعودة بنفس الكفاءة للدفاع ، ومما لا شك فيه ان التحركات داخل ملعب كرة السلة تكون مستمرة من جميع اللاعبين لتحقيق هجوم ودفاع جيد فالتغير السريع لمواقف اللعب يتطلب القدرة البدنية العالية على التحرك والانتقال والاستجابة الفورية السريعة . وهنا تكمن أهمية البحث في تأثير تمرينات بأسلوب FUII BODY WORKOUT في بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية قيد البحث والتي تسهم في أداء هذه المهارات لما تضمنته من تمرينات تساعد في تطويرها اثناء اللعب .

2-1 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحثين للعبة كرة السلة ومن خلال المشاهدة وكون الباحثين تدريسيان لمادة كرة السلة لوحظ ان هنالك انخفاض في مستوى بعض المهارات الدفاعية عند لاعبي كرة السلة في الدقائق الاخيرة من المباراة والذي يعزو الباحثين الى انخفاض في بعض القدرات البدنية والذي يؤثر بشكل سلبي على مستوى الأداء المهاري بشكل عام والمهارات الدفاعية بشكل خاص عند لاعبي كرة السلة .

1-3 اهداف البحث :

- اعداد تمرينات بأسلوب FUII BODY WORKOUT للاعبي كرة السلة فئة 18/17 سنة .
- التعرف على تأثير تمرينات بأسلوب FUII BODY WORKOUT في بعض القدرات البدنية للاعبي كرة السلة فئة 18/17 سنة .
- التعرف على مدى تأثير القدرات البدنية على المهارات الدفاعية للاعبي كرة السلة فئة 18/17 سنة .

4-1 فرضا البحث :

- هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعدية .
- هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض المهارات الدفاعية ولصالح الاختبارات البعدية .

1-4 مجالات البحث :

1. المجال البشري :- عينة من لاعبي نادي الحشد الشعبي الرياضي فئة 18/17 سنة .
2. المجال الزمني :- من (1 / 10 / 2023) الى (2024/2/1).
3. المجال المكاني :- القاعة الداخلية لنادي الحشد الشعبي الرياضي لكرة السلة / ملعب الشعب .

6-1 تحديد المصطلحات :**: FUII BODY WORKOUT**

هو أحد الأنظمة التدريبية التي تعتمد على ممارسة كل عضلات الجسم في يوم تدريبي واحد فقط بدلا من تمرين كل مجموعة من العضلات في يوم منفصل .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :**1-3 منهج البحث :**

ان الطريق المناسب لحل أي مشكلة في البحوث العلمية تلزم الباحث باختيار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المراد بحثها والذي يعد خطوة مهمة و اساسية لنجاح ذلك البحث ، لذلك حتمت المشكلة اختيار المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعة الواحدة .

(هو طريق يتبعه الباحث لتحديد مختلف الظروف والمتغيرات التي تخص ظاهرة والسيطرة عليها والتحكم فيه)

2-3 مجتمع وعينة البحث :

تعرف العينة بأنها (هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه) وتمثل مجتمع البحث بلاعبين فرق اندية بغداد لكرة السلة الشباب للموسم الرياضي (2024/2023) والبالغ عددهم (5) فرق هم (لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية و نادي صليخ و نادي الخطوط و نادي النفط و نادي الحشد الشعبي الرياضي) وواقع (60) لاعبا ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لاعبي نادي الحشد الشعبي الرياضي الشباب لكرة السلة وكان عددهم (12) لاعب وكانت نسبة العينة من مجتمع البحث الأصلي 20% .

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة :

وهي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة ، اختبارات ، استبيان

1-3 وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والاجنبية .
- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .

- استمارات تسجيل البيانات .

3-3-2 الاجهزة والأدوات المستعملة :

- بساط اسفنجي عدد (8).
- حبال قفز رياضي .
- (فت بل) وزن 4kg عدد (8) .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (4) .
- كرات سلة قانونية عدد (10).
- ملعب كرة سلة قانوني .
- شريط قياس جلدي طول m25 .
- لاب توب عدد (1).
- شفت مع اوزان مختلف الحجم .
- كرة (كتل بيل) وزن 4 كغم .
- مسطبة بلاستيكية ارتفاع 25 سم .

4-3 القدرات البدنية

3-4-1 اختبار القوة الانفجارية (للرجلين)

- اختبار الوثب العمودي لسارجينت :-

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين ..
- الأدوات : مسطرة أو شريط قياس / حائط / قطعة طباشير .
- وصف الأداء :

1. تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس، وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين .
2. يقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعة من الطباشير طولها بوصة واحدة في اليد بجوار الحائط
3. يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير
4. يقوم المختبر بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعه للأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة
5. يبدأ المختبر في الوثب العمودي للأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها.

□ حساب درجة الاختبار :

1. يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسجيل أفضل محاولة له .
2. يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية .

□ 2-4-3 اختبار تحمل القوة للذراعين

- اسم الاختبار : اختبار تحمل القوة للذراعين الاستناد الأمامي حتى استنفاد الجهد .
- الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين .
- مواصفات الأداء :

من وضع الاستناد الأمامي يجب أن تكون اليدين بجانب الصدر وأصابع الكف تشير الى الأمام والرجلين متلاصقة والجسم ممتد في استقامة دون تقوس ويقوم المختبر بثني الذراعين إلى أن يمس الصدر الأرض ثم الرجوع الى الوضع الأصلي .

- الأدوات والأجهزة المستخدمة : ساعة توقيت ، مسجل .
- طريقة التسجيل : يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة التي يؤديها المختبر حتى استنفاد الجهد

□ 3-5 المهارات الدفاعية

□ 3-5-1 اختبار السحب الدفاعي

- الهدف: قياس القدرة على سحب الكرة المرتدة
- الأدوات : كرة سلة ، ساعة إيقاف ، صافرة ، ملعب
- مواصفات الأداء : يقف اللاعب على مسافة 3 م من الهدف المرسوم عليه خط يوازي الأرض وعلى ارتفاع 3 م ويقوم اللاعب برمي الكرة باليدين في اتجاه الهدف وفق هذا الخط ثم يقوم بمسك الكرة المرتدة من الهدف ويكرر المحاولة 60 ثانية
- الشروط : يحق للمختبر استخدام اليدين او اليد الواحدة في رمي الكرة على اللوحة
- ويسمح للمختبر بمحاولتين
- التسجيل : يسجل المحاولات التي تلمس فيها الكرة الهدف

□ 3-5-2 اختبار حركة اللاعب المدافع

- الهدف : قياس حركة اللاعب المدافع
- الأدوات : ملعب كرة سلة مرسوم عليه خط عمودي يصل بين نقطتين منتصف الملعب والحد الثاني مار في منتصف خط الرمية الحرة ، ساعة إيقاف ، صافرة .
- مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف نقطة البداية نقطة تقع خلف منتصف الحد النهائي ومع إشارة البدء يتحرك اللاعب بخطوات دفاعية للأمام حتى يعبر منتصف الملعب ثم يعود للخلف بالخطوات نفسها بظهره حتى يعبر نقطة البداية ثم يقوم بالدوران ومواجهة اتجاه الركض بجانبه

ويتحرك بخطوات جانبية باتجاه منتصف الملعب حتى يعبر النقطة نفسها ويعود أيضا بعكس اتجاه تحركه بالخطوات الجانبية نفسها

● **الشروط:** يتحرك اللاعب بالطريقة الفنية نفسها للتحرك الدفاعي الصحيح ويسمح للاعب بمحاولتين في الاختبار

● **التسجيل:** يسجل اللاعب زمن المحاولتين ويتم احتساب الزمن الأقل

6-3 التجربة الاستطلاعية :

هي واحدة من اساسيات العمل العالي الميداني للباحث بعد ان تقوم بتهيئة كافة المستلزمات التي يحتاجها في التجربة الرئيسية كون التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية مصغرة وتدريبية لتتقيد الاجراءات الميدانية قبل الخوض في جمع المعلومات تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت المصادف (2023/9/23) على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (4) من غير عينة البحث والهدف من هذه التجربة الى ما يأتي:

● التأكد من صلاحية الاختبارات المرشحة لتفادي الأخطاء التي من المحتمل ظهورها في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.

● التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

● تدريب فريق العمل المساعد*، وممارسته على تنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج.

● معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار ولمجموع الاختبارات.

● تعرف على إمكانية تنفيذ العينة الاختبارات.

● التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل لتأليفها في اجراء التجربة الرئيس

7-3 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة على متغيرات البحث من قبل فريق العمل المساعد والمتخصص وبإشراف الباحثين حيث عمل الباحثين على تثبيت جميع الظروف من حيث الزمان والمكان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات لضمان توفرها في الاختبارات البعديّة في يوم الثلاثاء المصادف 2023/9/26 في نادي الحشد الشعبي الرياضي واستغرقت يوم واحد وعلى وفق التسلسل الآتي :-

8-3 التجربة الرئيسية:

تم وضع تمرينات بأسلوب FUJI BODY WORKOUT لتطوير بعض القدرات البدنية واستخدم الباحثين هذه التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وستتضمن التجربة الرئيسية :

❖ مدة التدريب الكلية (8) ثمانية أسابيع.

❖ عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية).

- ❖ عدد وحدات التدريب الاسبوعية (3 وحدات).
- ❖ أيام التدريب الاسبوعية (ثلاثة ايام في الاسبوع) .
- ❖ تم البدء بتنفيذ التمرينات يوم الاربعاء المصادف 2023/ 10/1* .
- ❖ أنتهى تنفيذ التجربة يوم الاربعاء المصادف 2024/ 2/1.

3-9 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية من قبل فريق العمل المساعد بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات المعدة يوم السبت المصادف (3/ 2/ 2024) وتم تثبيت جميع الظروف من حيث المكان والزمان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات كما في الاختبارات القبلية .

3-10 الوسائل الاحصائية :

أستخدم الباحث نظام الحقيبة الاحصائية (spss) للحصول على نتائج البحث عن طريق استخدام القوانين الاتية:-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- قانون T.TEST للعينات المتناظرة .
- قانون T.TEST للعينات الغير متناظرة والمتساوية بالعدد .

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها**1-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث****جدول رقم (1)**

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحتسبة والمعنوية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحتسبة	المعنوية
		ع	س-	ع	س-		
1	الوثب العمودي لسيرجنت / سم	4.8	37.4	3.2	40.5	2.52	معنوي
2	الاستناد الامامي/ ثانية	2.9	16.2	1.9	22.5	4.72	معنوي

يتضح من الجدول (1) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الوثب العمودي لسيرجنت الوسط الحسابي هو 37.44 والانحراف المعياري 4.8 و الاختبار البعدى الوسط الحسابي 40.5 والانحراف المعياري 3.2 وقيمة t 2.52 و الاختبار القبلي الاستناد الامامي الوسط الحسابي 16.2 والانحراف المعياري 2.9 و الاختبار البعدى الوسط الحسابي 22.5 وانحراف معياري 1.9 وقيمة t 4.72 .

2-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث**جدول رقم (2)**

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحتسبة والمعنوية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الدفاعية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحتسبة	المعنوية
		ع	س-	ع	س-		
1	السحب الدفاعي / نقاط	2.55	11.5	1.85	17.7	14.9	معنوي
2	حركة اللاعب المدافع / ثانية	1.59	19.4	0.58	16.1	7.11	معنوي

يتضح من الجدول (2) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية السحب الدفاعي الوسط الحسابي هو 11.5 والانحراف المعياري 2.55 و الاختبار البعدي الوسط الحسابي 17.7 والانحراف المعياري 1.85 وقيمة t 14.9 و الاختبار القبلي حركة اللاعب المدافع الوسط الحسابي 19.4 والانحراف المعياري 1.59 و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الوسط الحسابي 16.1 وانحراف معياري 0.58 وقيمة t 7.11 .

3-4 مناقشة النتائج

عند النظر الى الجدول (1) والخاص بالمجموعة التجريبية نلاحظ هنالك فرقا معنويا بين الاختبار القبلي والبعدي - لصالح الاختبار البعدي في متغيرات البحث . اذ يعزو الباحثين الى تمرينات بأسلوب FUII BODY WORKOUT التي تم استخدامها في الوحدات التدريبية للاعبين وفق زمن ومدة (8) أسابيع حيث ادت الى تطوير بعض القدرات البدنية ، وفيما يتعلق الوثب العمودي لسيرجنت و الاستناد الامامي اذ يعزو الباحثين هذا الفرق الى استخدام تمرينات بأسلوب FUII BODY WORKOUT التي ادت الى تطور القدرات البدنية وهذا ما اظهرته نتائج البحث .

عند النظر الى الجدول (2) والخاص بالمجموعة التجريبية نلاحظ هنالك فرقا معنويا بين الاختبار القبلي والبعدي - لصالح الاختبار البعدي في متغيرات البحث . اذ يعزو الباحثين الى تمرينات بأسلوب FUII BODY WORKOUT التي تم استخدامها في الوحدات التدريبية للاعبين وفق زمن ومدة (8) أسابيع حيث ادت الى تطوير بعض القدرات البدنية وانعكست بشكل إيجابي على المهارات الدفاعية ، وفيما يتعلق باختبار السحب الدفاعي اذ يعزو الباحثين هذا الفرق الى استخدام تمرينات بأسلوب FUII BODY WORKOUT قد أدت الى تحسين وتطوير مستوى الأداء وذلك لان (التمرين الحركي المهاري والمقتبس من مسار الحركة له أهمية في تحقيق الترابط المهاري في الأداء) واما بالنسبة لاختبار حركة اللاعب المدافع فيعزو الباحثين هذا الفرق الى استخدام تمرينات FUII BODY WORKOUT قد أدت الى تطور خطوات الدفاع وحركة اللاعب المدافع المتعددة والمختلفة (الحركات الدفاعية القصيرة ، الامامية ، الجانبية ، الخلفية)

واخيرا يرى الباحثين ان تمرينات بأسلوب FUII BODY WORKOUT قد أدت الى تطوير بعض القدرات البدنية وانعكست بشكل إيجابي على المهارات الدفاعية بكرة السلة .

5 – الاستنتاجات والتوصيات :**1-5 الاستنتاجات**

1. إن التمرينات المعدة بأسلوب FUJI BODY WORKOUT من قبل الباحثين أثبتت أهميتها ودورها في الجانب الرياضي .
2. إن التمرينات بأسلوب FUJI BODY WORKOUT أحدثت تطورا في بعض القدرات البدنية للاعبين نادي الحشد الشعبي الرياضي لفئة 18/17 سنة .
3. ان التمرينات بأسلوب FUJI BODY WORKOUT أحدثت تطورا في بعض المهارات الدفاعية للاعبين نادي الحشد الشعبي الرياضي لفئة 18/17 سنة .

2-5 التوصيات

1. الاستفادة من التمرينات بأسلوب FUJI BODY WORKOUT بعد أن أثبتت فاعليتها في تدريب لاعبي نادي الحشد الشعبي الرياضي .
2. استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثين في مناهج نادي الحشد الشعبي الرياضي .

المصادر العربية والأجنبية

- احمد فرحان؛ اساسيات البحث العلمي والاحصاء في التربية البدنية، ط1، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف، 2015.
- ا.م.د مجاهد حميد رشيد ، م. د عبير داخل حاتم ؛ تأثير استخدام تمرينات البيلاتس في تطوير بعض القدرات البصرية ودقة اداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة جلوس ، جامعة ديالى ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- ضافر هاشم ؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية ؛ بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012
- احمد امين فوزي ؛ كرة السلة للناشئين ، القاهرة ، الفنية للطباعة والنشر ، 1986.
- محمد صالح محمد ؛ منهج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999 .
- علي سلمان عبد الطرقي ؛_الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية – حركية – مهارية : بغداد ، دار الكتب و الوثائق ، 2013م .
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة ، بغداد ، 1993.
- Klitzing , basketball for starters and start , U.S.A , champion ship .book , 1996
- <https://arabianbodybuilding.com/ar>.

اليوم : الاحد

رقم الوحدة التدريبية: 1

التاريخ : 2023/10/1

ملحق (1)

الشهر : الأول

زمن التمرينات : 25 – 35 د

الأسبوع : الأول

من القسم الرئيسي

ت	التمرينات (الوضع الابتدائي)	وصف الاداء	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للتمرين
1	الوقوف فتحا ، انثناء قليل في الركبتين ، مسك كرة (كتل بيل) وزن 4 كغم بالذراعين امام الصدر	مرجحة الذراعين للأسفل ثم رفعهما الى مستوى الصدر وباستمرار	%70	3 مرات * 30 ثا 3	5 ثا	5 ثا	315 ثا
2	الوقوف فتحا ، الذراعين عاليا	ثني الجذع أمام اسفل ولمس الأرض باليدين ثم العودة للوضع الابتدائي وباستمرار		3 مرات * 30 ثا 3	5 ثا	5 ثا	315 ثا
3	الوقوف خلف خط الانطلاق	الركض مسافة 30 متر ذهابا وابابا		3 مرات * 30 م 3	5 ثا	5 ثا	315 ثا
4	الوقوف فتحا ، الذراعين بجانب الجسم، مسك حبل قفز	القفز بالقدمين مع تدوير الحبل للامام بالذراعين وباستمرار		3 مرات * 45 ثا 2	5 ثا	10 ثا	310 ثا
5	الاستلقاء على الظهر ، الذراعين جانبا	رفع الرجلين عاليا ثم العودة الى الوضع		3 مرات * 45 ثا 2	5 ثا	10 ثا	310 ثا

