



The effect of the phosphorous training method on developing some basic basketball skills on wheelchairs for young people

Aqeel Nouri Ali ¹  

Ministry of Education – General Directorate of Education in Maysan

Article information

Article history:

Received 26/4/2024

Accepted 26/5/2024

Available online 15, July, 2024

Keywords:

training method, phosphorous training, basic skills, chair basketball

Abstract

The study aimed to: identify the effect of the Phosphoric training method in developing some basic offensive skills in wheelchair basketball for youth. The researcher used the experimental method with a two-matched group design, as the research sample were players of the Maysan Committee for the Disabled in wheelchair basketball, and we concluded: The Phosphoric method is important in the process of developing some basic skills in wheelchair basketball for youth. We recommended adopting the phosphoric training method because it is important in the process of developing some basic offensive skills in wheelchair basketball for youth.







مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير أسلوب التدريب الفسفوري في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب

عقيل نوري علي¹  

وزارة التربية – المديرية العامة لتربية ميسان

المخلص

هدفت الدراسة الى: التعرف على تأثير أسلوب التدريب الفسفوري في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب واستعمل الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعتين المتكافئتين اذ كانت عينة البحث هم لاعبو لجنة ميسان للمعاقين بكرة السلة على الكراسي المتحركة واستنتجنا: أسلوب الفسفوري مهم في عملية تطوير وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب .وأوصينا اعتماد أسلوب التدريب الفسفوري كونه مهم في عملية تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب .

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام: 2024/4/26

القبول: 2024/5/26

التوفر على الانترنت: 15 يوليو, 2024

الكلمات المفتاحية:

الاسلوب التدريبي، التدريب الفسفوري، المهارات الأساسية، كرة السلة على الكراسي

1. التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تزدهر البلدان ويرتفع مستوى الانسان ويرتقي نتيجة الاهتمام بجميع المتطلبات الي يحتاجها منها الاجتماعية والتربوية والاقتصادية وحتى الرياضية وفي الجانب الرياضي يكون الاهتمام من خلال رفع مستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المتقدمة، ومهما تكون حالة الانسان سواء الانسان المتكامل او ذوي الاحتياجات الخاصة، اذ الرياضة لا تقف عائق امامهم مهما تكون حالته وجنسه ولهذا فان رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة أصبح لها اهتمام كبير وتدريبات خاصة ولمختلف الالعاب الرياضية الفردية منها والفرقية.

ولهذا فان التدريب الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة يكون يعتمد على التركيز للعضلات المهمة لنوعية اللعبة ومنها لعبة كرة السلة نجد الاهتمام يكون كبيرا في العضلات للطرف العلوي ولهذا فان تطوير المهارات الاساسية يعتمد على التركيز على تلك العضلات وبدورها تعكس رفع المستوى المهاري.(Aldewan et al., 2013)

ونجد التدريب بأسلوب الفسفوري له اهمية كبيرة في الجانب المهاري كونه يهتم بالحجم الاكبر وعلى الحمل المرتفع ويساعد للوصول الى المستوى التدريبي العالي المستوى او ما يطلق عليه (الفورمة الرياضية).

ويطلق على هذا النوع من التدريب ايضا المكثف وقد طور عدة العاب منها كرة السلة كما في دراسة (Farouk, 2018) ومن هنا تتجلى أهمية البحث في رفع مستوى الاداء المهاري الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة لغرض تحقيق نتائج أفضل بالمباراة من خلال تطبيق الاسلوب التدريبي الصحيح والمهم والأساسي لهذه اللعبة، بالإضافة إلى إيصال معلومة علمية لمدربي كرة السلة عن دور أسلوب التدريب الفسفوري ودورها في رفع مستوى الأداء المهاري الهجومي بكرة السلة على الكراسي المتحركة.

1-2 مشكلة البحث:

التركيز في التدريب على العضلات العاملة ومنها الذراعين للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة اكد سيتم التأثير في تطبيق المستوى المهاري المطلوب وخاصة بعد تطبيق الاسلوب التدريب المناسب والذي يساعد على رفع المستوى المطلوب.(Al-Majdy, 2018) ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في لعبة كرة السلة واختصاص تدريب الرياضي ومشاهدته لمستوى أداء لاعبي كرة السلة على الكراسي لاحظ هناك تذبذب وضعف في الأداء المهاري الهجومي بسبب استخدام الاساليب التدريبية التي ربما لأتتهم بجانب الحمل والحجم المطلوب ولا تطبق الجانب المهاري الممزوج بالجانب البدني وخاصة للعضلات العاملة وهي الذراعين وهذا ما جعل الباحث التفكير في التدريب المناسب والمعالج لهذه المشكلة البحثية والتي وجدها بأسلوب التدريب الفسفوري التي تعتمد على الحجم التدريب الاكبر والتي ربما سوف تساعد في معالجة المشكلة وتعمل على تطور المستوى المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة.

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على تأثير أسلوب التدريب الفسفوري في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب.

2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب.

3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب.

1-4 فروض البحث:

- 1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب.
 - 2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب.
- 5- مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري : لاعبو لجنة ميسان للمعاقين بكرة السلة على الكراسي المتحركة .

1-5-2 المجال المكاني : قاعة وسام عريبي الرياضية في محافظة ميسان .

1-5-3 المجال الزمني : للمدة من 2023/9/3 ولغاية 2023/11/7.

1-6 تعريف المصطلحات :

- أسلوب التدريب الفسفوري :

"هو تكثيف زيادة الاحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة ، مما يؤدي الى تحقيق الفورمة الرياضية في اسرع وقت لكن دون ضمان استمرارية على مدار الموسم الرياضي " (Wagdi & Muhammad, 2002) ويشير احمد نبيل نقلا عن كل من (Bastawisi, 1999) ، (Abu Al-Ela, 1997) على أن التدريب المكثف عبارة عن تكثيف زيادة الاحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرج عالي لمدة قصيرة، مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضي في أسرع وقت ممكن ولكن دون ضمان استمراريته على مدار الموسم التدريبي"

2-منهجية البحث وإجراءاته لميدانية:

2-1 منهج البحث : استخدام الباحث المنهج التجريبي وخصوصا ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

جدول (1)

يبين التجانس والتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياس	الاختبارات والقياسات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	1.101	1.055	1.874	177.54	0.983	1.745	177.41	سم	الطول
غير معنوي	0.936	1.302	0.974	74.774	1.32	0.996	75.426	كغم	الوزن
غير معنوي	0.21	7.34	0.843	11.345	5.544	0.635	11.234	عدد	التصويب الجانبي
غير معنوي	0.441	6.032	0.642	10.642	5.491	0.574	10.452	ثانية	المحاورة المنتهية التصويب
غير معنوي	0.598	3.726	0.475	12.745	6.286	0.784	12.471	عدد	سرعة التميرير

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث المتمثلة بلاعبي لجنة فريق ميسان الرياضي للمعوقين للموسم الرياضي (2023-2024) والمشارك بالدوري الممتاز العراقي وبلغ عددهم (20 لاعب) وهم معتمدين ومسجلين في لائحة الاتحاد المركزي العراقي، وتم استبعاد (5) لاختلاف درجة عوقهم . ولهذا أصبحت عينة البحث (10) لاعب وتشكل نسبة

(50%) من المجتمع الأصلي وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبلغ عدد كل مجموعة (5) لاعبين. وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في جدول (1) باستخدام معامل الاختلاف للتجانس واستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة في التكافؤ.

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ (0.05) تبلغ (1.860)

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

1-المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات والقياسات، ملعب كرة سلة قانوني، كرات سلة عدد (5)، ساعة توقيت الكترونية عدد (3)، شريط قياس بطول (6 متر)، ميزان طبي.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث: بعد مراجعة المصادر والمراجع تم تحديد المتغيرات الآتية:

1- التصويب الجانبي.

2- المحاورة المنتهية بالتصويب.

3- سرعة التمير.

2-4-2 الاختبارات المستعملة:

2-4-2-1 اختبار التصويب الجانبي (Marwan, 2002)

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب عن طريق أداء تصويبات نحو السلة من مكان محدد على أحد جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب.

- الأدوات اللازمة : هدف كرة سلة و كرة سلة .

- وصف الأداء : يصوب المختبر من المكان المحدد على جانبي الهدف بالقرب من ركني الملعب وعلى بعد (6م) من مركز السلة باليدين أو باليد الواحدة , على أن يقوم بأداء (10) تصويبات من أحد جوانب السلة , ثم ينتقل للجانب الآخر , ويسمح للمختبر بأن يؤدي بعض الرميات على سبيل التجريب .

- التسجيل : تحسب درجتان لكل تصويبه (محاولة) ناجحة تدخل فيها الكرة السلة , ودرجة واحدة لكل تصويبه (محاولة) تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة , ولا تحسب درجات لكل للتصويب التي تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة .

2-4-2-2 اختبار المحاورة المنتهية بالتصويب

-الغرض من الاختبار : قياس سرعة المحاورة وسرعة التصويب .

-الأدوات اللازمة : ثلاث كراسي توضع على خط واحد على أن يلي الكرسي الثالث الهدف , يرسم خط البداية على بعد (19,5م) من الهدف , المسافة بين خط البداية والكرسي الأول (6 م) والمسافة بين باقي الكراسي (4,5م) , ساعة إيقاف

-وصف الأداء : يبدأ المختبر بالجري بالكرسي المتحرك من على البداية ومعه الكرة عند سماع إشارة البدء بشكل متعرج بين المقاعد مع تنطيط الكرة حتى يصل أسفل الهدف للتهديف ثم يلتقط الكرة ليعود بنفس الأسلوب , يلاحظ عند التصويب ضرورة إحراز هدف فإذا لم ينجح المختبر في ذلك يعاود المحاولة , ثم يلي ذلك البدء بالعودة وفقا لخط السير المحدد حتى يتجاوز خط البداية.

-التسجيل : يحسب الزمن الذي قطعه المختبر منذ لحظة صدور إشارة البدء وحتى تجاوزه خط البداية بعد تنفيذ الخطوات السابقة في مواصفات الأداء .

2-4-3 اختبار حائط الارتداد

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التمرير.
- الأدوات اللازمة: حائط أملس مرسوم عليه مستطيل (120سم x 60 سم) ارتفاع حافته السفلى عن الأرض (90 سم) ويرسم خط على الأرض يبعد (180سم) عن الحائط، ساعة إيقاف، كرة سلة.
- وصف الأداء : يجلس المختبر بكرسيه خلف الخط المرسوم على الأرض ، والذي يبعد عن الحائط بمقدار (180سم) باستخدام كرة السلة يقوم المختبر بالتمرير على الحائط لأكبر عدد ممكن من التمريرات المتتالية في عشر ثواني ، على أن لا تلمس الكرة الأرض خلال الأداء .
- التسجيل : يسجل عدد مرات التمريرات على الحائط خلال (10ثواني)، مع ضرورة أن توجه الكرة نحو المستطيل في كل مرة .

2-4-4 التجربة الاستطلاعية:

- قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2023/9/3 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية (نادي لجنة ميسان للاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة) وذلك للأغراض الآتية:
- 1-تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة.
 - 2-معرفة الوقت الكافي للتدريب بأسلوب الفسفوري.
- 2-4-5 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على الاختبارات المقننة وتتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.
- 2-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبليّة: تم تطبيق الاختبارات القبليّة بتاريخ 2023/9/10

2-5-2 التدريب الفسفوري المستخدم:

- تم وضع مجموعة من التمرينات المطلوبة والخاصة بالأداء المهاري وفق الاحجام والاسلوب الفسفوري المطبق ووفق التفصيل التالي:
- عدد الأشهر : شهرين.
 - عدد الأسابيع : (8) أسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية : (24) وحدة تدريبية.
 - أيام الوحدات التدريبية : الأحد ، الثلاثاء ، الخميس.
 - الشدة : تراوحت الشدة (90-100%) .
 - الحجم : تم تحديد الحجم على وفق الشدة المطلوبة .
 - الراحة : تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجاميع 110-120 ض/د). تم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب ، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص، وبداء تطبيق التدريب بتاريخ 2023/9/11 وانتهى بتاريخ 2023/11/6

2-5-3 الاختبارات البعدية: تم تطبيق الاختبارات البعدية بتاريخ 2023/11/7 .

- 2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام النظام الإحصائي (SPSS) لمعالجة النتائج مستخدما ما يلي: 1-الوسط الحسابي. 2-الانحراف المعياري. 3-معامل الاختلاف. 4-النسبة المئوية. 5-اختبار (ت) للعينات المترابطة. 6- اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية لمتغيرات البحث القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			بعدي	قبلي		
معنوي	2.948	0.624	13.074	11.234	عدد	التصويب الجانبي
معنوي	3.565	0.221	9.664	10.452	ثانية	المحاورة المنتهية التصويب
معنوي	2.765	0.741	14.52	12.471	عدد	سرعة التمرير

قيمة (ت) الجدولية عنده درجة حرية (4) وتحت احتمال خطأ (0.05) بلغت = 2.132

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية لمتغيرات البحث القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			بعدي	قبلي		
معنوي	4.125	0.998	15.462	11.345	عدد	التصويب الجانبي
معنوي	3.268	0.774	8.112	10.642	ثانية	المحاورة المنتهية التصويب
معنوي	3.622	0.898	15.998	12.745	عدد	سرعة التمرير

قيمة (ت) الجدولية عنده درجة حرية (4) وتحت احتمال خطأ (0.05) بلغت = 2.132

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية لمتغيرات البحث البعدية بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	3.708	0.937	15.462	0.886	13.074	عدد	التصويب الجانبي
معنوي	2.515	0.867	8.112	0.879	9.664	ثانية	المحاورة المنتهية التصويب
معنوي	2.361	0.884	15.998	0.889	14.52	عدد	سرعة التمرير

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ (0.05) تبلغ (1.860)

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين لنا هناك تطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء المهاري الهجومي للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة وهذا يفسر نجاح التدريب المستخدم من قبل المجموعتين وحقق اهداف علم التدريب الرياضي في رفع المستوى اذ يرى (Marwan & Muhammad, 2010) "إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب" (Hamid et al., 2024)

اضافة الى ان الاختيار الانسب للتدريب وتخطيطه بالصورة الصحيحة مع توزيع الحمل المطلوب يساعد على تطور المهاري المطلوب ، إن نجاح المناهج التدريبية يقاس بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي بنوع النشاط الرياضي الممارس ومن خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي المتوقع وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الرياضي مع المنهج التدريبي الذي طبقه" (Ghazi et al., 2024)

ويضيف (Muhannad, 2001) يرى إن " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين" (Ahmed et al., 2022)

إما من خلال ملاحظة الجدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة نتيجة ظهور فروق معنوية بين الاوساط الحسابية البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعطي نجاح هذه المجموعة في استخدام التدريب المناسب وهو الفسفوري الذي يعتمد على زيادة الاحمال الاضافية والحجم المطلوب وحسب خصوصية اللعبة والتي بدورها ساعدت على تطويرها للأداء المهاري المطلوب وهذا ما أكدته (Wajih, 2000) "أن التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقاناً أكثر وتنافساً وتألفاً حركياً" أكثر دقة "

بينما يرى (Muhammad, 2008) " إن حالات التدريب الرياضي تتوقف على مقدار مستوى تنمية مكوناتها كلما ارتفع مستوى الانجاز طبقاً لاحتياجات السباق "

اما علاقة التطور بين الجانب البدني والمهاري هذا يعطي اهمية الاهتمام بالجانب البدني المرافق للاداء المهاري والذي يعكس تطويرها على الجانب المهاري و 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 (Othman et al., 2023) (Rasoul et al., 2024)

كما نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة في كل نشاط" أن المهارة لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة"

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات.

1- أسلوب التدريب الفسفوري له اهمية كبيرة في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب.

2- استخدام الإحجام الكبيرة وفق ظروف المنافسة تعطي نتائج أفضل في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب.

4-2 التوصيات.

1- اعتماد أسلوب التدريب الفسفوري لما له اهمية كبيرة في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب.

2- التأكيد على استخدام الإحجام الكبيرة وفق ظروف المنافسة لأنها تعطي نتائج أفضل في تطوير بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة على الكراسي المتحركة للشباب.

الشكر والتقدير

لا بد من الشكر والتقدير الى مجلة دراسات وبحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة وجميع العاملين فيها من رئيس التحرير والاعضاء لاستقبال بحثي ونشره في مجلتهم الرصينة.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك أي تضارب في المصالح

References

- Abu Al-Ela, A. A. F. (1997). *Sports training – physiological foundations* (1st edition, p. 25). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Ahmed, D. A.-D., Harbi, A. R. N., Musharraf, A. J., & Al-Rawe, M. F. A. (2022). Mental Motivation and its Relationship to the Students' Performance of Gradable Scoring Skill in Basketball. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(3).
- 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-Majdy, M. J. O. (2018). The effect of special exercises for compatibility abilities in developing the level of performance of basic skills In the tennis game for students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 56.
- Bastawisi, A. (1999). *Foundations and theories of sports training* (p. 30). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Farouk, A. Z. K. (2018). The effect of intensive training on pregnancy (dilation) in developing performance level (physical and skill composite offensive) for advanced basketball players. *Journal of Studies & Reseaches of Sport Education*, 56(1818).
<https://www.iasj.net/iasj/article/167504>
- Ghazi, M. A., Kadhim, M. A. A., Aldewan, L. H., & Almayah, S. J. K. (2024). *Facial fingerprint analysis using artificial intelligence techniques and its ability to respond quickly during karate (kumite)*.
- Hamid, N. S., Mushref, A. J., AHMED, D. M. A., & Abdullah, F. (2024). The effect of the active discussion strategy on psychological stability and the development of some offensive skills in basketball for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.465>
- Marwan, A. M. I. (2002). *Sports Encyclopedia for People with Disabilities* (First Edition, p. 159). International Scientific Publishing and Distribution House.
- Marwan, A. M. I., & Muhammad, J. A.-Y. (2010). *Modern trends in the science of sports training* (1st edition, p. 22). Al-Warraq Publishing and Distribution.
- Muhammad, R. I. A.-M. (2008). *Field application of theories and methods of sports training* (2nd edition, p. 164). Al-Fadhli Office.

- Muhannad, A. S. A.–A. (2001). *The effect of a proposed training program on some physical and skill abilities in basketball for emerging players* [Master's thesis]. University of Baghdad.
- Othman, I. A., Mohamed, L. H., & Shabib, S. S. (2023). The effect of Top Play and Top Sport cards using recreational games in developing children's creative abilities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2).
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.466>
- Rasoul, T. H. A., Shabib, S. S., Mohammed, L. H., & Ghazi, M. A. (2024). The impact of climate change on the flow of the teaching unit during the teaching of some basic skills in the physical education lesson. *Wasit Journal of Mathematical Sciences*, 19(2), 160–176.
DOI: <https://doi.org/10.31185/wjoss.464>
- Wagdi, M. A.–F., & Muhammad, L. A.–S. (2002). *Scientific foundations of sports training for the player and the coach* (p. 78). Dar Al–Huda for Publishing and Distribution.
- Wajih, M. (2000). *Theories of learning and motor development* (p. 175). Ministry of Education Press.

ملحق (1)

(نموذج من الوحدات التدريبية)

الشدة: 90%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات: 58-60 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

القسم	زمن بالدقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرئيسي	2.30	1- أداء طبطبة بين الشواخص ذهابا وايابا مع التهديف	2×30	رجوع النبض (130-120)	رجوع النبض (120-110)
	2.20	2- أداء مناولة مع الزميل ذهابا وايابا مع التهديف	2×30	ض/د	ض/د
	5.40	3- أداء تصويب متنوع على السلتين	2×80		
	6.40	4-أداء مناولة مع الجدار .	2×70		