

تأثير تمارين بدنية ومهارية مركبة في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة

عمار حسين جبار⁽¹⁾، وسن حنون علي⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2022/6/8)، تأريخ قبول النشر (2022/7/4)، تأريخ النشر (2022/12/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(4\)2022.1311](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(4)2022.1311)

 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

المستخلص

هدف البحث إلى اعداد تمارين بدنية ومهارية مركبة والتعرف على تأثيرها في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة، وتكمن أهمية البحث في إعداد التمارين البدنية والمهارية المركبة، إذ إن التمارين المركبة توجه حديث يتميز بتسليط تحدٍ أكبر لصعوبة التدريب من الأساليب المتبعة ضمن الجرعة التدريبية، مما يجعل تطبيقها بشكل علمي مدروس ذو فائدة في تطوير كرة السلة والنهوض بمستوى الفئات العمرية (الشباب) في الناحية البدنية والوظيفية والمهارات المركبة، واعتمد الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتم اختيار العينة من نادي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، البالغ عددهم (12) لاعباً من مجتمع الاصل والذي يبلغ عددهم (61) لاعباً، واستمر تنفيذ التمارين الموضوعية مدة (8) اسابيع، وقد استنتج الباحثان ان التمارين المركبة كانت ذا فاعلية في تطوير القوة الانفجارية للرجلين، والقوة الانفجارية للذراعين، وفي تطوير الجانب المهاري. وان تطور انواع القوة للرجلين والذراعين عمل على رفع قابلية اللاعبين في تطوير المهارات الهجومية. وأوصى الباحثان بالتأكيد على استخدام الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث تسلسل التمارين المستخدمة ومقدار الحمل المعطى خلال الوحدة التدريبية مع التأكيد على فترات الراحة البينية لما لذلك من تأثير مهم في تطوير الصفات البدنية ومنها القوة الانفجارية.

الكلمات المفتاحية: القوة الانفجارية، المهارات الهجومية، كرة السلة، التمارين المهارية المركبة.

ABSTRACT

The Effect of Compound Physical and Skill Exercises on the Development of Explosive Strength and Some Offensive Skills for Basketball Players U18

The research aimed at designing compound physical and skill exercises as well as identifying their effect on the development of explosive strength and some offensive skills in basketball players U18. The researchers used the experimental program with one group but two tests; pretests and posttests. The subjects are (12) players from the national center for gifted in basketball. The program was applied for (8) weeks to conclude that compound exercises are effective in developing legs and arms explosive strength as well as developing skill leading to development in offensive skill. The researchers recommended using scientific bases for designing training programs while stressing rest periods due to their effect developing physical traits including explosive power.

Keywords: explosive strength, offensive skills, basketball, compound skill exercises.

(1) طالب دراسات عليا (الدكتوراه)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (ahj87basket@gmail.com)

Ammar Hussein jabar, Post Graduate Student (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and sport Sciences, (ahj87basket@gmail.com) (+ 9647702671558).

(2) استاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (dr.wasan_hanoon@yahoo.com)

Wasan Hanoon Ali, Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and sport Sciences, (dr.wasan_hanoon@yahoo.com) (+ 9647707124079).

المقدمة:

تحتل لعبة كرة السلة مكانة كبيرة بين الألعاب الرياضية في العالم بل أنها تحتل المرتبة الأولى في بعض الدول نظراً لما تحتويه هذه اللعبة من مزيج رائع من سرعة الأداء في الهجوم السريع والخاطف والاثارة والتشويق في تسجيل النقاط فضلاً عن الأداء المهاري المركب في التحرك داخل الملعب مما يدعم الجانب الخططي، فهي من الألعاب الفرعية التي تتطلب خصوصية في تدريبها، لذا يتطلب من اللاعب اكتساب القدرات البدنية العالية فضلاً عن الاداء المهاري المركب وتلك المهارات في الغالب يتطلب أدائها أوقات زمنية قليلة لا يستغرق سوى عدة ثواني وبشدة عالية، لذا فإن الأنظمة اللاهوائية هي السائدة في لعبة كرة السلة، وعلى هذا الأساس تحتاج هذه اللعبة الى تطور قدرات تتناسب مع طبيعة أدائها بحيث نجعل اللاعب متمكن من أداء الارباع لأربعة بكفاءة عالية ومقاوماً للتعب ومحتفظاً بسرعة أدائه بالشدة القصوى وتحت القصوى لأطول مدة في المباراة.

وهذا هو أحد الأسباب المهمة في تطوير لعبة كرة السلة في السنوات الأخيرة وعلى وفق رأي المعنيين امتلاك الفرق للاعبين يتمتعون بمواصفات بدنية ووظيفية ومن ثم مهارية عالية المستوى والتي تلقي بظئها على الجانب الخططي والتي أعطت كلعبة سمتها السريعة والمثيرة من خلال أداء الواجبات الخطئية الصعبة والتي تركز على الجانب المهاري والبدني من خلال المباريات وهذا بالتالي يعكس على الأداء العام للفرق ويخلق متعة للمشاهد في الوقت نفسه.

ان تدريب القدرات البدنية والوظيفة والمهارية المركبة لفئة الشباب بأعمار (دون 18 سنة) بلعبة كرة السلة يعد من الامور الاساس وذلك من أجل بناء قاعدة للمنخبات الوطنية، لكونها تمثل مرحلة الاعداد للاعبين للمنخبات وذلك باستخدام الطرق والاساليب العلمية من أجل تحقيق النتائج الافضل لهم في المستقبل.

وقد تناولت دراسات عدة موضوع البحث منها دراسة تم تحديد مصدر غير صحيح. التي هدفت الى اعداد ترمينات مركبة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة الشباب فضلاً عن التعرف على تأثير الترمينات المركبة في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية واستخدمت الباحثان المنهج التجريبي لتحقيق اهداف الدراسة كما اشتملت عينة البحث على 16 لاعبا ناشئاً من نادي الاعظمية. أما دراسة تم تحديد مصدر غير صحيح. فهدفت الى اعداد اختبارات للمهارات الهجومية المركبة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي أما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبين فرق الشباب لأندية بغداد بكرة السلة للموسم (2005). أما دراسة تم تحديد مصدر غير صحيح. فهدفت الى اعداد ترمينات نوعية بوسائل تقنية لناشئي كرة السلة والتعرف على تأثير الترمينات النوعية بوسائل تقنية في تنمية التحكم الانتباهي وتطوير القدرات التوافقية والمهارات المركبة لناشئي كرة السلة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تمثلت بناشئي كرة السلة للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في محافظة بابل والبالغ عددهم (12) لاعباً.

وبرزت أهمية البحث في إعداد ترمينات بدنية ومهارية مركبة وبيان تأثيرها في أداء بعض الصفات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين كرة السلة، إذ إن التمارين المركبة توجه حديث يتميز بتسليط تحد أكبر لصعوبة التدريب من الأساليب المتبعة ضمن الجرعة التدريبية، مما يجعل تطبيقها بشكل علمي مدروس ذو فائدة في تطوير كرة السلة والنهوض بمستوى الفئات العمرية (الشباب) في الصفات البدنية والمهارات الهجومية.

وتكمن مشكلة البحث في إيجاد تمارين مهارية مركبة للأداء المهاري الذي يركز على أغلب التحركات في الملعب بسهولة الأداء والمصادقية العالية بحيث يستطيع المدرب تطبيق أغلب المهارات المركبة التي يحتاجها اللاعب والتي تحاكي ظروف اللعبة كذلك للوقوف على المستوى الحقيقي للاعب المتدرب في حالات اللعب ولكي تكون لدى المدرب معلومات شاملة عن وضع اللاعب العام والوقوف على نقاط القوة والضعف والعمل على تصحيح المسارات.

وهدف البحث الى: اعداد تمارين مركبة للاعبين كرة السلة الشباب. والتعرف على تأثير هذه التمارين في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة الشباب. وافترض البحث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير صفة القوة الانفجارية وبعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة الشباب.

الطريقة والأدوات

استخدم الباحثان المنهج التجريبي (بنظام تصميم المجموعة الواحدة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي. وحدد الباحثان مجتمع البحث والمتمثل بأندية بغداد لكرة السلة بأعمار دون 18 سنة وهي (النفط، الخطوط، المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، الصليخ، المشاهدة) وتم اختيار العينة من نادي (المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية) الرياضي، إذ بلغ عددهم (12) لاعباً والتي تمثل نسبة (19.6%) من مجتمع البحث والذي يبلغ عددهم (61) لاعباً لكونه الأنموذج الذي يجري الباحثان مجمل عملهم عليه بالطريقة العشوائية وبأسلوب (القرعة).

الجدول (1) يبين تجانس العينة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة
الطول / سم	172.6	170	4.94	0.72	تجانس
الكتلة / كغم	74.54	72	6.1	1.24	تجانس
العمر	24.86	24	5.08	0.50	تجانس

واستعمل الباحثان مجموعة من الاجهزة الأدوات منها ميزان الكتروني لقياس الوزن وشريط قياس الطول عدد (1) وملعب قانوني كرة السلة، وشواخص عدد 10 وساعات توقيت الكترونية عدد (4) وكرات سلة قانونية عدد (15).

وتمثلت اختبارات البحث بـ

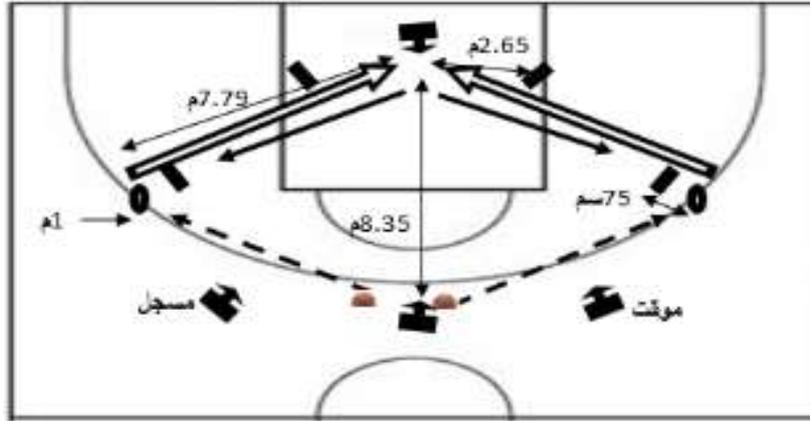
أولاً: اختبار رمي كرة طبية زنة (3) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي: تم تحديد مصدر غير صحيح.

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين.
- الأدوات المستخدمة: كرة طبية زنة (3) كغم وشريط قياس وكرسي مع حزام تثبيت للجذع محكم.
- طريقة أداء الاختبار: يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف بطريقة محكمة لغرض منع

- المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين، لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع كما في صورة (1)، ويعطى لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل أفضلها.
- التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض.
 - ثانياً: اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجتتم تحديد مصدر غير صحيح.
 - الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.
 - الأدوات المستخدمة: تم الاستعاضة عن السبورة المستخدمة في الاختبار بلوحة من المطاط (فلكس) تحتوي على تدرج للقياس من (1.90م) إلى (3.70م)، لوحة تصويب قانونية، عامود متدرج بالطول لغرض تعليق لوحة المطاط.
 - طريقة أداء الاختبار: يقف المختبر مواجهاً للوحة المطاط ثم يقوم المختبر بمد ذراعيه للأعلى بكامل امتدادها لغرض معرفة العلامة الأولى ثم يسجل الرقم، مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض، بعدئذ يقوم المختبر بالوقوف مواجهاً للوحة بالجانب، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام والأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط، ثم يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن لغرض تأشير العلامة الثانية.
 - شروط الاختبار: الوثب للأعلى يكون بواسطة القدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة. ويجب اخذ القياسات لأقرب سم واحد. ولكل مختبر محاولتان تسجيل أفضلهما وعند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من الأرض، كما يجب عدم رفع كتف الذراع المؤدي للحركة عن مستوى الكتف الآخر، ويفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولتين بوضوح.
 - إدارة الاختبار: محكم لقراءة العلامتين الأولى والثانية، حكم لتسجيل العلامتين.
 - التسجيل: يتم التسجيل بعدد السنتمرات التي توصل إليها المختبر من وضع الوقوف، والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب للأعلى، إذ تعد العلامة (المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار القوة الانفجارية للرجلين).
 - ثانياً: اختبار الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي تم تحديد مصدر غير صحيح.
 - الغرض من الاختبار: قياس القدرة على أداء ثلاث مهارات هجومية.
 - الأدوات اللازمة: ملعب كرة السلة، وأربعة حواجز، وكرات سلة عدد (8) قانونية، وشريط قياس جلدي (20 م)، وشريط لاصق، وساعة توقيت إلكترونية، وكريسيان، وصافرة.
 - الإجراءات: أنظر الشكل (1).
 - تحدد نقطة مركزية أسفل السلة يعتمد عليها في تأشير النقاط الرئيسية.
 - تحدد نقطتان على الجانبين ببعده (7.79 م) عن النقطة المركزية، واللذان بدورهما تبتعدان عن الخط الجانبي (1 م)، وتمثلان وقفة اللاعب المختبر.
 - وضع أربعة حواجز (ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 100 سم من الأعلى وعرضه 50 سم) اثنان منهما على بعد (2.65 م) عن النقطة المركزية وبشكل

مواجهه للاعب المختبر، والآخرون يمين ويسار النقطة المركزية وابتعدان عن اللاعب المختبر (75 سم) وبشكل مواجه.

- تحدد نقطة أمامية وعلى بعد (8.35 م) عن النقطة المركزية، وتمثل وقفة أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة.



الشكل (1) يوضح اختبار الاستلام والطبقة العالية المنتهية بالتصويب السلمي

• وصف الأداء:

- يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية (يسار النقطة المركزية) والمؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل الذي يسلم الكرة في النقطة المحددة له.
- عند إشارة البدء (صافرة) يتم تسليم الكرة (مناولة صدرية باليدين) من يسار اللاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام والطبقة العالية مباشرةً باتجاه السلة وعلى يمين الحاجز الموجود لأداء التصويب السلمي لمحاولة واحدة، ومن ثم الانتقال إلى النقطة الثانية لأداء محاولة أخرى باتجاه السلة وعلى يسار الحاجز الموجود (التسليم يكون من النقطة الأمامية)، ومن ثم الرجوع إلى النقطة الأولى لتكملة المحاولات الستة بالطريقة نفسها وبالتبادل، وكما موضح بالخطوات (1،2،3،4،5،6).
- يؤدي اللاعب المختبر ثماني محاولات مقسمة إلى (أربع محاولات من جهة اليمين وأربع محاولات من جهة اليسار وبالتبادل).

• شروط الاختبار:

- السرعة في الأداء، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) لأداء المحاولات من أماكنها المحددة، ويقوم أحد أفراد فريق العمل الواقف أمام اللاعب المختبر بتسليم (8) كرات بالتبادل وعلى وفق وصف الأداء، ومراقبة الخطوات الصحيحة والذراع الصحيحة للتصويب السلمي، ومن حق اللاعب البدء بالدخول بالذراع المفضلة، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

• إدارة الاختبار:

- موقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.
- حساب الدرجة:
- يحسب الوقت منذ استلام اللاعب المختبر للكرة حتى نهاية المحاولة العاشرة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.

- تقسيم الزمن على (60 ثا)
 - تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.
 - تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة أو أداء غير صحيح.
 - جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.
 - الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.
- كما وأجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين من (نادي الخطوط) بكرة السلة، وقد افادت التجربة الاستطلاعية للباحثان في التعرف على: مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث والوقت المستغرق لأجراء الاختبارات البدنية والوقوف على الصعوبات التي قد يتعرض اليها الباحثان عند اجرائه الاختبارات الرئيسية. تبعتها اداء الاختبارات القبلية في بتاريخ 2022/2 /2 الموافق يوم الاربعاء على قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة.
- المنهج التدريبي المستخدم في البحث:** مدة التمرينات الموضوعة بالأسابيع هي (8) أسابيع وعدد الوحدات التدريبية الكلي هو (24) وحدة تدريبية وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية هي (3) وحدات وأيام التدريب الأسبوعية هي (الاحد - الثلاثاء - الخميس) والطريقة التدريبية المستخدمة هي التدريب الفترتي المرتفع الشدة.
- بعد الانتهاء من تنفيذ على تدريبات ضمن المدة المقررة تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بالبحث وقد راعى الباحثان توفير الظروف المشابهة للاختبارات القبلية من حيث (الزمن والمكان والادوات المستخدمة وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات) على قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة. واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة بيانات البحث احصائياً.

النتائج

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدى لإفراد عينة البحث للاختبارات البدنية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى	
		ع	س	ع	س
1	القوة الانفجارية للرجلين (سارجنت)	10.549	234.909	10.980	278.818
2	القوة الانفجارية للذراعين	70.553	443.750	62.533	469.666

الجدول (3) يبين قيمة (ت) للاختبار القبلي والبعدى لإفراد عينة البحث للاختبارات البدنية

ت	المتغيرات	ف	ف ه	قيمة T	Sig	نوع الفرق
1	القوة الانفجارية للرجلين (سارجنت)	43.90909	2.32557	18.881	0.00	معنوي
2	القوة الانفجارية للذراعين	25.91667	7.17789	3.611	0.02	معنوي
* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (11)						

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي لإفراد عينة البحث للاختبار المهاري

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع	س	ع
1	الاستلام والطبقة العالية المنتهي بالتصويب السلمي	5.962	1.501	8.685	1.428

الجدول (5) يبين قيمة (ت) للاختبار القبلي والبعدي لإفراد عينة البحث للاختبارات المهارية

ت	المتغيرات	ف	ف ه	قيمة T	Sig	نوع الفرق
1	الاستلام والطبقة العالية المنتهي بالتصويب السلمي	2.72250	0.49981	5.447	0.00	معنوي
* معنوي > 0.05 عند درجة حرية (11)						

المناقشة

يبين من الجداول (2-3-4-5) نتائج الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث والتي اظهرت وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحثان ذلك، الى فاعلية التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي والتي ادت الى تطوير صفة القوة الانفجارية للرجلين والذراعين والجانب المهاري التي اجريت عليها الدراسة، وكذلك طرق التدريب المستخدمة في المنهج اذ استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترتي المرتفع، الشدة لملائمته مع الصفات المختارة "اذ تهدف هذه الطريقة الى تنمية عدد من الصفات البدنية، ومنها صفة التحمل الخاص، والتحمل اللاهوائي والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى تم تحديد مصدر غير صحيح..، فيما يخص القوة الانفجارية، للذراعين والرجلين فقط ظهر هنالك تطور ملحوظ ويعود السبب الى تأثير التمرينات البدنية التي استخدمها الباحثان في الوحدات التدريبية والمتمثلة بالكرات الطبية للذراعين وكذلك تمارين القفز، للأمام وكذلك استخدام تمارين الحجل على ساق واحدة لمدة زمنية محددة، اذ كانت هذه التمارين مخصصة، وموجهة الى العضلات الخاصة مما ادى الى تطويرها بالشكل الذي يساعد، على اداء الواجبات المطلوب اداءها من هذه العضلات "اذ ان التدريب الذي يوجه الى تدريب، مجموعة عضلية معينة يؤدي الى احداث التطور فيها "تم تحديد مصدر غير صحيح..، وان استخدام الباحثان لهذه، الانواع من التمارين لما لها من مردود ايجابي في تطوير عضلات الرجلين "فلاعب كرة السلة يحتاج قوة كبيرة في رجليه، لا تتطلبها بنفس النسبة في ذراعيه "تم تحديد مصدر غير صحيح..، وان اهمية تطوير القوة، الانفجارية للذراعين والرجلين للاعب، كرة السلة تظهر من خلال، اشتراك اللاعبين في كرة القفز وكذلك في، متابعة الكرة المرتدة من الهدف سواء كان ذلك، هجوميا او دفاعيا كما وتظهر من خلال التصويب، بالقفز كون اللاعب الذي يمتلك قوة انفجارية جيدة فإنه، يستطيع ان يؤدي ما يمكن ادائه من مهارات في المباريات.

اما الجانب المهاري فيعود السبب في ذلك الى الاثر الفعال الذي احدثته التمرينات التطبيقية المختلفة في تنمية الاداء المهاري، مما يؤكد فاعلية التمرينات المعدة من قبل الباحثان ، وان هذه التمرينات كانت تتناسب الحركات ، التي تؤدي في اثناء لعبة كرة السلة وهذا ما اكده (وزلين) بأن "الوسائل التدريبية او التمرينات الخاصة التي تؤدي لتحقيق تأثير تدريبي فعال وسريع يجب ، ان تكون على شكل تمرينات مأخوذة من اللعبة، او الفعالية الرياضية الذي يتخصص بها الرياضي، اذ تعمل فيها مجموعة من العضلات بشكل مقارب الى السرعة وفي ، اتجاه الحركة التي تؤديه العضلات في حركات اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة" تم تحديد مصدر غير صحيح.، ويرى الباحثان ان التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي المقترح ادت الى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والتي انعكس تأثيرها على الجانب المهاري.

الاستنتاجات:

- ان التمرينات المركبة اثبتت فاعليتها في تطوير (القوة الانفجارية للرجلين، القوة الانفجارية للذراعين).
- ان التمرينات المركبة اثبتت فاعليتها في تطوير الجانب المهاري.
- ان تطور انواع القوة للرجلين والذراعين عمل على رفع قابلية اللاعبين في تطوير المهارات الهجومية التي تتسجم مع ما حصل عليه افراد المجموعة.
- الاهتمام الجدي من قبل المدربين باستخدام التمرينات المركبة في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات الهجومية عبر تخصيص الوقت الكافي خلال الوحدات التدريبية او تخصيص ايام مستقلة لذلك.

المصادر

Edwards, W. (2004). *Art of Boxing and Science of Self-Defense*. New York: Excelsior Publishing House.

Walsh, J. J. (1995). *Boxing Simplified*. 321.

احمد خاطر، و علي فهمي البيك. (1978). *القياس في المجال الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.

ايلاف ربيع عباس التميمي. (2012). تأثير مناهج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتمرينات المهارية في تنمية تركيز الانتباه وتحويله لدى لاعبي منتخب شباب العراق بالملاكمة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

رافد خليل اسماعيل. (2018). تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين. أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.

رحيم عطية. (2008). دراسة معرفة حدة الانتباه ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم. مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، 7(13)، 173.

زياد مشقابة، و زياد العجلوني. (2011). *استخدامات حاسوبية في الإدارة*. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

سامر يوسف متعب. (2004). ثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهاراتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال. أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 65.

عفاف عثمان. (2010). *الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية والنفسية*. الاسكندرية: دار الوفاء للنشر والتوزيع.

محمد ربيع شحاتة. (2009). *المرجع في علم النفس الجريبي* (الإصدار 1). عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.

- مستور علي ابراهيم الفقيه. (2018). فاعلية تدريبات مقترحة للرؤية البصرية على تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعبين لكرة القدم. مجلة علوم الرياضة، 10(36)، 6.
- معتز يونس ذنون، و نجاته سعيد علي. (2008). قياس حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي واللاهوائي والعلاقة بينهما وفترة عودته لدى لاعبي كرة القدم (المجلد 8). بغداد: مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية.
- مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مهذب حسين البشتاوي، و احمد ابراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
- هاشم احمد سليمان. (1988). علاقة تركيز وحدة الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- هلال عبدالكريم. (2010). علم النفس الرياضي في التعلم الانجاز القياس النفسي. بغداد: المكتبة الرياضية.
- هيثم اسماعيل علي هاشم. (2006). تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكلمات المستقيمة في رياضة الملاكمة. رسالة ماجستير، جامعة اسبوط، كلية التربية الرياضية.
- وائل ميروك ابراهيم ميروك، عاطف نمر خليفة، و اسامة صلاح فؤاد. (2007). تأثيرانقاص الوزن علي بعض مظاهر الانتباه لدي لاعبي الملاكمة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
- وجيه محجوب. (2000). البحث العلمي ومنهجيته. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- يعرب عبدالحسين خيون. (2010). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (الإصدار ط2). مطبعة الكلمة الطيبة: بغداد.

الملاحق

الملحق (1) نموذج الوحدة التدريبية

الزمن الكلي للتمرين	الشدة	وقت الراحة بين التكرار	عدد التكرارات	نوع التمارين المستخدمة	
8 دقيقة	%85	2 دقيقة	1×5مرات	1-من الوقوف-القفز العمودي الى الاعلى ومن ثم النزول لعمل شناو مرة واحدة	الوحدة الاولى
8 دقيقة		1.5 دقيقة	1×5مرات	2-من الوقوف التصويب على السلة ومن ثم النزول الى الاستناد الامامي لمرة واحدة	
7 دقيقة		1.5 دقيقة	1×3مرات	3-المناولة الصدرية على الجدار	
7دقيقة		1 دقيقة	30×5مرات	4-اداء تمرين بطن لمدة 30 ثانية	