

تأثير تمرينات باستخدام الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة واللكمة الجانبية للاعبين الشباب بالملكمة

م.م.رامي عبد الأمير حسون

العراق.جامعة ذي قار.كلية التربية الرياضية

r86sport@yahoo.com

### الملخص

إن الوحدات التدريبية التي تعطى للاعبين في لعبه الملاكمة غالباً ما تكون عبارة عن وحدات يتم فيها التدريب على المهارات بعد الإحماء العام والخاص، ثم تجرى تمرينات الملاكمة الخيالية وتمرينات زوجية وأخيراً تكون هناك دروس فردية مع المدرب، ثم اللعب مع المنافس لغرض تطبيق ما تعلمه من المدرب، وبحسب خبرة الباحث كونه لاعبا ومدرباً لمادة الملاكمة لاحظ إن مدربي هذه الرياضة لم يضعوا في مناهج إعداد اللاعبين أي نوع من أنواع تدريبات الأثقال لتطوير القوة العضلية بأنواعها وأشكالها المعروفة ، إذ إن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية بالغة في أداء الواجب الحركي لمعظم الألعاب الرياضية ولاسيما لعبه الملاكمة التي تعتمد أسلوب أدائها المهاري على سرعة الهجوم واللكم نحو المنافس بشكل مباغت ومفاجئ الأمر الذي يتطلب قوة عضلية تنطلق بأقصى جهد، لذا ارتأى الباحث في حل هذه المشكلة وذلك باستخدام تمرينات الأثقال في التدريب لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة واللكمة الجانبية التي تؤدي بشكل كبير في النزال ولاسيما أثناء الاشتباك وذلك من خلال تخصيص وقت ضمن الوحدات التدريبية أو أن تكون هناك وحدات خاصة تكون تدريباتها بالأثقال فقط. وتحددت أهداف البحث في إعداد تمرينات الأثقال ومعرفة تأثيرها في تطوير القوة المميزة بالسرعة واللكمة الجانبية للاعبين الشباب بالملكمة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي) ، اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية المتمثلة باللاعبين فئتي الفتيان والشباب لمنتخب محافظه ذي قار، التي هي بحسب تقسيمات الاتحاد المركزي للملاكمة من عمر (١٤ - ١٨ سنة) ، وقد بلغ عددهم (٢٦ لاعباً). وتم تقسيمهم بطريقه القرعة على مجموعتين متكافئتين (١٣) لاعب منهم مثلوا المجموعة التجريبية و(١٣) لاعب مثلوا المجموعة الضابطة. وتم استعمال التمرينات على المجموعة التجريبية على مدى ١٠ أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبيه في الأسبوع ، ثم بعد ذلك تم إجراء الاختبارات البعدية وتم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الكلمات المفتاحية : الأثقال ، القوة المميزة بالسرعة ، اللكمة الجانبية ، الملاكمة

The impact of exercises by suing weights in the development of the distinctive power

of speed and hook punch for the boxing young players.

A.A. Rami Abdul Amir Hasson

Iraq. Thi Qar University, Faculty of physical education.

R86sport@yahoo.com

#### Abstract

The training sessions that are given to players in boxing are often about sessions in which a training on skills after general and special warm-up is being done, and then, there are fancy boxing exercises and double exercises and, finally, there are solo lessons with the couch. After that, playing with an opponent is done for the purpose of applying what has been learnt in the training. According the experience of the researcher as being a player and a couch for boxing subject, he noticed that the couches of this sport did not put in the curriculum a preparation for the players with any kind of weights training in order to develop muscles by their different kinds and known forms, as the special power it has is a great importance to perform the motor task for most of the sports games, especially the boxing which depends in its skill performance on attack speed against the opponent unexpectedly and that requires muscle strength going off with extreme effort. So, the researcher found out, in order to solve this problem, to use weight exercises to develop the feature of strength, which has speed, and hook punch which is performed very often in the fight, especially during the fight by giving some time at the time of training sessions or to have special sessions in which weights are used only for training. The objectives of the research were identified in weight exercises and knowing their effects on the development the special power with speed and the hood punch for the young players of boxing. The researcher used the experimental method (designing the equal groups with pretest and posttests). The researcher chose a research sample deliberately, which was represented by two groups: boys and young players of the team in This Qar governorate, which was, according to the central federation of boxing, in the age between 14 and 18 years old. They were 26 players, who were divided by lot into two equal groups (13 players represented the experimental group and another 13 players represented the controlling group). Exercises were used on the experimental group for 10 weeks with a rate of three training sessions per a week, later on, post-tests were done. Statistical processes were used to get to the results and then the results were displayed, analyzed and discussed over.

Key Words: Weights, Special power of speed, Hook punch, and Boxing

## ١- المقدمة

تعد رياضة لعبه الملاكمة واحدة من أقدم الألعاب الرياضية المعروفة في العالم التي أخذت قاعدة انتشارها تنتسح شيئاً فشيئاً للاهتمام المتزايد بتعليمها وتدريبها، لأنها رياضة علم وفن وطريقة الى توافر الصحة والثقة بالنفس. ولان ممارستها تنمي التفكير المتزن وتنشط أجزاء الجسم جميعها. وتتطلب لعبه الملاكمة عملاً عضلياً كبيراً ليس من اجل تحريك وتوجيه قبضه الملامك الى الأجزاء المخصصة للكف فحسب وإنما من اجل تحقيق قدر كبير جداً من السرعة في عمليه نقل كتلة تفوق في وزنها كثيراً تلك القبضة إلا وهي كتلة الجذع التي تندفع بقوة الى الأمام ثم التقهقر الى الخلف عندما يقوم الملامك بالهجوم أو العودة إلى وضع الاستعداد ومن ثم اللكم والهجوم مرة ثانية وهذا ما يجعل الملامك بحاجة ماسة الى القوة العضلية المناسبة لتحقيق أداء سريع ودقيق في الملعب. وللصلة الوثيقة والترابط بين الاعدادين البدني والمهاري في لعبه الملاكمة توجب علينا تطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها القوة العضلية التي تعد الأساس والمؤثر الأول للنجاح في تطبيق المهارات سواء الهجومية منها أم الدفاعية، لان الملامك لا يقتصر على تطبيقات النواحي الفنية وإنما يحتاج قوة عضلية مناسبة من اجل ربطها بالتوقيت الحركي المناسب لأدائهما والتغلب على المنافس. لذا تعد القوة العضلية احد العوامل المهمة المرتبطة بالأداء المهاري الجيد الذي لا نجد مهارة تخلو منه. لقد بات جلياً أهمية التدريب بالأثقال وأثره في نمو القوة العضلية التي تعد هي والسرعة عنصرين أساسيين من العناصر البدنية والذان يتطلبان تدميتها معاً عند تدريب كثير من الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة، ومما تقدم تتضح أهمية التدريب بالأثقال وأثره في نمو عنصر السرعة، فعند تدريب الفعالية أو المهارة الرياضية يجب أن تدرج الى جانبها القوة اللازمة لتحسينها وبالشكل المطلوب. وهنا تكمن أهمية البحث في إعداد تمارين بالأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة واللكمة الجانبية للاعبين الشباب بالملاكمة لتكون وسيلة معبرة تستخدم من قبل المدربين لتحقيق أفضل النتائج. وان الوحدات التدريبية التي تعطى للاعبين في لعبه الملاكمة غالباً ما تكون

عبارة عن وحدات يتم فيها التدريب على المهارات بعد الإحماء العام والخاص، ثم تجرى تمرينات الملاكمة الخيالية وتمرينات زوجية وأخيرا تكون هناك دروس فردية مع المدرب، ثم اللعب مع المنافس لغرض تطبيق ما تعلمه من المدرب. وبحسب خبرة الباحث كونه لاعبا ومدرسا لمادة الملاكمة لاحظ إن مدربي هذه الرياضة لم يضعوا في مناهج إعداد اللاعبين أي نوع من أنواع تدريبات الأثقال لتطوير القوة العضلية بأنواعها وأشكالها المعروفة ، إذ إن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية بالغة في أداء الواجب الحركي لمعظم الألعاب الرياضية ولاسيما لعبه الملاكمة التي تعتمد اسلوب أدائها المهاري على سرعة الهجوم واللكم نحو المنافس بشكل مباغت ومفاجئ الأمر الذي يتطلب قوة عضلية تتطلق بأقصى جهد.

لذا تتصف حركات ومهارات لعبه الملاكمة جميعها بصفتي السرعة والقوة اللتين تخدمان الأداء الحركي وتجعلانه يؤدي بشكل سليم وفعال. لذا ارتأى الباحث في حل هذه المشكلة وذلك باستخدام تمرينات الأثقال في التدريب لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة واللكمة الجانبية التي تؤدي بشكل كبير في النزال ولاسيما أثناء الاشتباك وذلك من خلال تخصيص وقت ضمن الوحدات التدريبية أو أن تكون هناك وحدات خاصة تكون تدريباتها بالأثقال فقط.

ويهدف البحث إلى

- ١- إعداد تمرينات الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة واللكمة الجانبية للاعبين الشباب بالملاكمة.
- ٢- معرفة تأثير تمرينات الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة واللكمة الجانبية للاعبين الشباب بالملاكمة.

٢- إجراءات البحث

٢-١ منهج البحث

استعمل الباحث المنهج التجريبي، لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها، بتصميم المجموعات المتكافئة (ذات الاختبار القبلي والبعدي).

٢-٢ مجتمع البحث وعينته

إن أهداف البحث هي التي تحدد طبيعة العينة، وعلى الباحث إن يختار عينة بحثه بحيث تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً. ولبلوغ أهداف البحث اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية المتمثلة باللاعبين فئتي الفتيان والشباب لمنتخب محافظة ذي قار، التي هي بحسب تقسيمات الاتحاد المركزي للملاكمة من عمر (١٤ - ١٨ سنة) ، وقد بلغ عددهم (٣٠ لاعباً).

وقد استبعد (٤) لاعبين منهم لتعذرهم عن الاشتراك في التجربة الرئيسية، وبذلك بلغ عدد أفراد العينة (٢٦) لاعب مثلوا مجتمع الأصل (٨٦.٦٦%) تمثيلاً صادقاً.

وتم تقسيمهم بطريقه القرعة على مجموعتين متكافئتين (١٣) لاعب منهم مثلوا المجموعة التجريبية و(١٣) لاعب مثلوا المجموعة الضابطة.

٢-٣ تجانس العينة ونكافؤ مجموعتي البحث :

٢-٣-١ تجانس العينة :- قبل البدء بتنفيذ تطبيق التمرينات، ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحث للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول، والوزن) وارتأى الباحث إلى عدم التحقق من تجانس العينة بمتغير العمر لان أفراد العينة يمثلون فئتين متقاربتين بالعمر، وكما هو مبين في الجدول (١)

الجدول (١)

يبين تجانس العينة

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
0.95	160	3.69	163.5	سم	الطول
0.16	61	3.61	61.59	كغم	الوزن

يبين الجدول (١) إن قيم معامل الالتواء تتحصر بين  $(\pm 1)$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

٢-٣-٢ تكافؤ مجموعتي البحث :

قبل البدء بتنفيذ تطبيق التمرينات ، لجأ الباحث إلى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق باختبارات القوة المميزة بالسرعة والأداء الفني للكلمة الجانبية ، وكما هو مبين في الجدول (٢) .

الجدول ( ٢ )

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والأداء الفني للكلمة الجانبية بالملاكمة

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات
		$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
غير معنوي	0.55	0.81	7.00	0.78	7.20	عده	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	0.26	0.87	3.90	0.81	4.00	الدرجة	الأداء الفني للكلمة الجانبية اليسار
غير معنوي	0.48	0.81	4.00	1.03	4.20	الدرجة	الأداء الفني للكلمة الجانبية اليمين
الدرجة الجدولية = (٢,٠٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٤)							

يبين الجدول ( ٢ ) ، بأن الفروق في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والأداء الفني للكلمة الجانبية بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية، إذ إن قيم ( t ) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية البالغة ( ٢,٠٦ ) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتحت درجة حرية (٢٤) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات .

٢-٤ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث  
استعان الباحث بالوسائل والأدوات والأجهزة الآتية:

- المصادر.
- جهاز حاسوب من نوع (DEII)
- الملاحظة والتجريب.
- ميزان طبي (كغم) لقياس الوزن.
- أقراص CD من نوع (SKC) كورية الصنع عدد (٥).

- كيس لكم.

- ساعة توقيت يدوية صينية الصنع عدد (١).

- حلبة ملاكمة قانونية.

- قفازات ملاكمة.

- المقابلات الشخصية. (ملحق ١)

٢-٥ تحديد متغيرات البحث :

٢-٥-١ تحديد اختبار القوة المميزة بالسرعة

اختبار ثني الذراعين ومدتها من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠ ثا).

(قاسم حسن حسين، بسطويسي احمد ، ١٩٧٩، ص١٥٦)

الغرض من الاختبار: قياس قدرة عضلات الذراعين (قوة مميزة بالسرعة للذراعين)

إجراء الاختبار: من وضع الانبطاح المائل يأخذ الجسم الوضع الجيد ويلامس الصدر الأرض ثم

يتم ثني الذراعين ومدتها مع تسجيل أكبر عدد ممكن في ١٠ ثا.

٢-٥-٢ تحديد اختبار الأداء للكفة الجانبية :

اسم اختبار: أكبر عدد من اللكمات الجانبية على كيس اللكم خلال (١٥) ثا من الحركة

(يحيى السيد إسماعيل الحاوي، ١٩٨٥، ص٥٨)

غرض الاختبار: قياس أكبر عدد ممكن من اللكمات الجانبية من الحركة.

الأدوات اللازمة: قفازات الكم، كيس لكم .

وصف الأداء: يأخذ المختبر وضع الاستعداد أمام كيس اللكم وبعد سماع كلمة البدء ومعها توقيت الساعة يبدأ المختبر بأداء أكبر عدد ممكن من اللكمات خلال (١٥) ثا ويكون اللكم بذراع واحدة وهي المفضلة على كيس اللكم

حساب الدرجات: يتم حساب عدد اللكمات خلال زمن قدره (١٥) ثا.

٢-٦ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في الساعة العاشرة صباحاً من يوم الأربعاء الموافق

٢٠١٣/٦/٢٤ على عينة مؤلفة من (٤) لاعبين تم اختيارهم بعد تعذرهم المشاركة في التجربة

الرئيسية. وكان الهدف من التجربة هو:

١- الوقوف على مدى كفاية الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث.

٢- تعرف الطريقة الفضلى لإجراء الاختبارات المستخدمة وتنفيذها.

٣- تعرف الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات ومدى إمكانية اللاعبين لأدائها.

٤- تدريب فريق العمل المساعد (ملحق ٢) على واجباته.

٢-٧ الأسس العلمية للاختبارات

٢-٧-١ صدق الاختبار

استعمل الباحث الصدق الظاهري الذي يقصد به "هو أن يقيس الاختبار ما موضوع لقياسه بمعنى إن الاختبار الصادق يقيس الوظيفية التي يزعم أن يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها

"(عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد عبد الدايم، ١٩٩٩م، ص١٥٤)

، وتم تحديد الصدق الظاهري للاختبارات باعتماد آراء (٥) من السادة الخبراء والمختصين (ملحق ٣)

وقد اتفقوا على أن الاختبارات صادقه وتقيس الغرض التي وضعت من اجلها.

٢-٧-٢ ثبات الاختبار

يقصد بثبات الاختبار هو "إذا أجرى اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فان النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية " (

مصطفى حسين باهي، ١٩٩٩م، ص٥)

للتحقق من ثبات الاختبارات استعمل الباحث الاختبار وإعادة الاختبار إذ تم تطبيق الاختبارات على

عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (٤) لاعبين ومن خارج عينة البحث بتاريخ ٢٤/٠٦/٢٠١٣، وتم

إعادة تطبيق الاختبارات مرة أخرى على العينة نفسها بفواصل زمني قدره (٧) أيام وفي نفس المكان



والزمان وتحت الظروف نفسها، ومن ثم قام الباحث باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين وظهر إن هناك ارتباط عالي مما يدل على ثبات الاختبارات كما في (الجدول ٣) .

### ٣-٧-٢ موضوعية الاختبارات

في الغالب يفترض أن يكون المقومين في الاختبارات متساوين بالكفاءة ،وكون إن الاختبارات المستعملة في البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي للمقوم ، قام الباحث بإيجاد الموضوعية للاختبارات هي واضحة وسهلة الفهم وغير قابلة للتأويل من خلال استعمال الباحث لمعامل الارتباط (بيرسون) بين درجاتهما.

### جدول (٣)

يبين معامل الثبات والموضوعية لاختبارات البحث

المتغيرات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
اختبار القوة المميزة بالسرعة	0,97	0,96
الأداء الفني للكمه الجانبية اليسار	٠.٩٠	0,98
الأداء الفني للكمه الجانبية اليمين	٠.٨٨	٠.٩٦

قيمة (ر) الجدولية تساوي ( ٠.٨٧ ) بدرجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

٢-٨ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٨-١ الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يومي الاثنين والثلاثاء الموافقين

٢٠١٣/٧/٠٢-٠١، وقد روعي تثبيت المتغيرات جميعها من حيث المكان والزمان والطريقة من

اجل توحيد وتهيئة الظروف نفسها أو مشابهة لها عند إجراء الاختبارات البعدية.

٢-٨-٢ تمرينات باستخدام الأثقال (ملحق ٤)

بدء تطبيق التمرينات خلال الوحدة التدريبية وفي جزء من القسم الرئيسي فقط في يوم السبت الموافق (٢٠١٣/٠٧/٠٦) وقد انتهت التمرينات الخاصة يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٣/٠٩/١١ الساعة الرابعة عصرا وعلى النحو التالي.

- المدة الزمنية (١٠) أسابيع، عدد الوحدات في الأسبوع (٣) وحدات متمثلة بأيام (السبت والاثنين والأربعاء)، عدد الوحدات الكلية للتمرينات (٣٠) وحدة، وتم تطبيق التمرينات على المجموعه التجريبية بينما تخضع المجموعه الضابطة إلى مفردات وتمرينات المدرب، ويكون زمن تنفيذ التمرينات (٤٥)

دقيقة من زمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية (ملحق ٥)

- وقد راعى الباحث المرحلة العمرية والقابلية البدنية لإفراد عينة البحث واعتمد في ذلك على التجارب الاستطلاعية والمصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي وتدرجات الأثقال ، فضلاً عن آراء الخبراء والمختصين بالتدريب الرياضي والملاكمة للإفادة من توجيهاتهم قبل التنفيذ.

٢-٨-٣ الاختبارات البعيدة :

أجرى الباحث الاختبارات أبعديه على عينة البحث في يومي السبت المصادف ٢٠١٣/٠٩/١٤. وقد عمد الباحث إلى توحيد الظروف جميعها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان والطريقة المتبعة في تنفيذ الاختبارات كي يكون اللاعبون جميعهم تحت ظروف واشتراكات واحدة.

٢-٩ الوسائل الإحصائية: تم استخراج النتائج باستعمال الحقيبة الإحصائية وبالوسائل الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (t) للعينات المترابطة.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- الوسيط.
- اختبار (t) للعينات المستقلة.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض نتائج اختبار التوتر النفسي وتحليلها ومناقشتها:

٣-١-١ عرض نتائج اختبار ثني الذراعين ومدىها من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠ ثا) وتحليلها :

الجدول ( ٤ )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعيدة

لاختبار ثني الذراعين ومدىها من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠ ثا)

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	بعدي		قبلي		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	2.61	3.12	9.70	0.81	7.00	الضابطة
معنوي	19.41	0.42	13.80	0.78	7.20	التجريبية

قيمة ( t ) الجدولية = (٢.١٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وعند درجة حرية (١٢)

يبين الجدول (٤) نتائج اختبار ثني الذراعين ومدىها من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠ ثا) لمجموعتي البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد أظهرت النتائج فرقا معنويا لصالح

الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (7.20) بانحراف معياري قدرة (0.78) وأصبح في الاختبار البعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري (13.80) (0.42) على التوالي ، وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (19.41) تبين أنها أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (٢.١٧) تحت درجة حرية ( ١٢ ) بمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (7.00) (0.81) على التوالي وأصبح في الاختبار البعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري (9.70) (3.12) على التوالي ، وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (2.61) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (٢.١٧) تحت درجة حرية ( ١٢ ) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أيضا بين الاختبارين.

٣-١-٢ عرض نتائج اختبار ثنائي الذراعين ومدىها من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وتحليلها:

الجدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي اختبار ثنائي الذراعين ومدىها من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠)

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
		±ع	-س	±ع	-س	
معنوي	4.10	0.42	13.80	3.12	9.70	اختبار ثنائي الذراعين ومدىها من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠)
قيمة (t) الجدولية = (٢.٠٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وعند درجة حرية (٢٤)						

يبين الجدول (٥) نتائج مجموعتي البحث في اختبار ثنائي الذراعين ومدىها من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠) في الاختبار البعدي ، إذ أصبح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (9.70) بانحراف معياري قدرة (3.12) والمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري (13.80) (0.42) على التوالي وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (4.10) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (٢.٠٦) تحت درجة حرية ( 24 ) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-١-٣ مناقشة النتائج :

كما أشارت النتائج في الجداول ( ٤ ، ٥ ) إلى وجود فروق معنوية لنتائج اختبار ثني الذراعين ومدىها من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠ ثا) لإفراد عينة البحث حيث أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذا دلالة إحصائية بمستوى دلالة (٠.٠٥) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ارتفاع نسبة التطور في أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية تأثير تمرينات بالأثقال والموجه للعضلات العاملة للذراعين أي إن هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور قوتها المميزة بالسرعة وذلك لان "التدريب الموجه بالأثقال لمجموعات عضلية معينة يؤدي إلى أحداث التطور فيها" (سعد محسن إسماعيل، ١٩٩٦، ص ٩٩)

علماً إن استعمال التمرينات كان ذا شدة تصاعديّة، وتكرارات متغيرة نسبياً استمرت طوال مدة التجربة، وهذا ما اتفق عليه الخبراء الذين أكدوا انه إذا أردنا تطوير القوة علينا استخدام تدريبات ذات مقاومات تصاعديّة، وقد كانت الزيادة المتدرجة في وزن الأثقال المستخدمة في التدريب من اجل الحصول على التكيف العضلي للوزن الجديد مما يتيح للعضلة قدرة مواجهة الوزن الجديد لأنه لا يمكن الإفادة من أي تدريب من دون زيادة في الوزن. أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو الباحث الفرق فيها إلى التمرينات البدنية المتعلقة بالقوة التي أجريت لهم، والتي أدت إلى تطوير قوة عضلات الذراعين للاعبين بشكل محدود والتي غالباً ما تكون فائدتها محدودة وبسيطة لا تلبى حاجة لاعب الملاكمة في هذه المرحلة العمرية، ولهذه الصفة البدنية المهمة في مراحل التدريب المتقدمة.

٣-٢ عرض نتائج اختبار اللكم على وسادة الحائط وتحليلها ومناقشتها:

٣-٢-١ عرض نتائج اختبار الأداء الفني للكلمة الجانبية للذراع اليسار وتحليلها :

الجدول ( 6 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعديّة

لاختبار الأداء الفني للكلمة الجانبية للذراع اليسار

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	بعدي		قبلي		المعالم الإحصائية الاختبار
		±ع	-س	±ع	-س	
معنوي	4.58	0.94	5.30	0.87	3.90	الضابطة
معنوي	8.59	0.91	7.80	0.81	4.00	التجريبية

قيمة (t) الجدولية = ( ٢.١٧ ) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وعند درجة حرية (١٢)

يبين الجدول (٦) نتائج اختبار الأداء الفني للكلمة الجانبية للذراع اليسار لمجموعتي البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد أظهرت النتائج فرقا معنوياً لصالح الاختبار البعدي للمجموعة

التجريبية ، إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو ( 4.00 ) بانحراف معياري قدرة (0.81) وأصبح في الاختبار ألبعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري ( 7.80 ) ( 0.91 ) على التوالي، وباستخراج قيمة ( t ) المحسوبة والبالغة ( 8.59 ) تبين أنها اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (٢.١٧) تحت درجة حرية ( ١٢ ) وبمستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين . أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو ( 3.90 ) بانحراف معياري قدرة ( 0.87 ) وأصبح في الاختبار ألبعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري ( ٥.٣٠ ) ( 0.94 ) على التوالي ، وباستخراج قيمة ( t ) المحسوبة والبالغة ( ٤.٥٨ ) تبين أنها اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( ٢.١٧ ) تحت درجة حرية ( ١٢ ) وبمستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أيضا بين الاختبارين .

٢-٢-٣ عرض نتائج اختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليسار بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي وتحليلها:-

#### الجدول (٧)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي للاختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليسار

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
		±ع	-س	±ع	-س	
معنوي	5.98	0.91	7.80	0.94	5.30	الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليسار
قيمة ( t ) الجدولية = ( ٢.٠٦ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وعند درجة حرية ( ٢٤ )						

يبين الجدول (٧) نتائج مجموعتي البحث في اختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليسار في الاختبار ألبعدي ، حيث أصبح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو ( ٥.٣٠ ) بانحراف معياري قدرة ( ٠.٩٤ ) والمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي لها هو ( ٧.٨٠ ) بانحراف معياري ( ٠.٩١ ) وباستخراج قيمة ( t ) المحسوبة والبالغة ( ٥.٩٨ ) تبين أنها اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( ٢.٠٦ ) تحت درجة حرية ( ٢٤ ) وبمستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-٢-٣ عرض نتائج اختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليمين وتحليلها:

الجدول ( ٨ )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليمين

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	بعدي		قبلي		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	6.70	0.70	5.50	0.81	4.00	الضابطة
معنوي	9.58	0.73	8.10	1.03	4.20	التجريبية

قيمة ( t ) الجدولية = ( ٢.١٧ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وعند درجة حرية ( ١٢ )

أظهرت النتائج فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، إذ كان الوسط الحسابي والانحراف للاختبار القبلي هو ( ٤.٢٠ ) ( ١.٠٣ ) وأصبح في الاختبار البعدي الوسط الحسابي والانحراف ( ٨.١٠ ) ( ٠.٧٣ ) على التوالي ، وباستخراج قيمة ( t ) المحسوبة والبالغة ( ٩.٥٨ ) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( ٢.١٧ ) تحت درجة حرية ( ١٢ ) وبمستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين . أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي والانحراف هو ( ٤.٠٠ ) ( ٠.٨١ ) وأصبح في الاختبار البعدي الوسط الحسابي والانحراف ( ٥.٥٠ ) ( ٠.٧٠ ) على التوالي ، وباستخراج قيمة ( t ) المحسوبة والبالغة ( 6.70 ) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( ٢.١٧ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين

٣-٢-٤ عرض نتائج اختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليمين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وتحليلها:

الجدول ( ٩ )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليمين

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	8.04	0.73	8.10	0.70	5.50	للكمه الجانبية للذراع اليمين

يبين الجدول ( ٩ ) نتائج مجموعتي البحث في اختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليمين في الاختبار البعدي ، إذ أصبح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو ( ٥.٥٠ ) بانحراف معياري قدرة ( ٠.٧٠ ) والمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري ( ٨.١٠ ) ( ٠.٧٣ ) على التوالي وباستخراج قيمة ( t ) المحسوبة والبالغة ( ٨.٠٤ ) اتضح أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( ٢.٠٦ ) تحت درجة حرية ( ٢٤ ) وبمستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-٢-٥ مناقشة النتائج :

يتبين من الجدولين ( ٦ ، ٨ ) ومن خلال النتائج وجود فرق معنوي ذي دلالة إحصائية باحتمال خطأ (٠.٠٥) ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث الفروق في المجموعة التجريبية إلى تأثير استعمال تمرينات بالأثقال المطبقة على المجموعة التجريبية إذ إن الهدف الأساسي لهذه التمرينات هو الوصول باللاعب إلى مستوى جيد من الأداء بحيث يؤهله هذا المستوى من الصمود أمام مهارات أخرى وقابليات أخرى تتمثل بالملاكم المنافس وأدت بالمقابل إلى تطور قوة عضلات الذراعين لأنه كلما زادت قوة عضلات ذراعي اللاعب زادت مقدرته على الأداء الحركي، وهذا ما ساعد على تطوير الأداء الفني للكمه الجانبية للاعب نتيجة زيادة سيطرته وزيادة قوته في اللكمة الجانبية عند أدائها من هنا فان تطوير القوة العضلية تعد الأساس في الأداء المهاري لأنه يسهم في تحسين التوافق والرشاقة. ويعزو الباحث هذا التطور إلى التدريب المنظم بوصفه وسيلة لتنمية قدرات الفرد الوظيفية وإمكان استخدام هذه القدرات في الفعالية التي يختص فيها الرياضي.

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو الباحث الفرق فيها إلى التمرينات البدنية المتعلقة بالقوة التي أجريت لهم، والتي أدت إلى تطوير الأداء الفني للكمه الجانبية ولكن بشكل محدود والتي غالبا ما تكون فائدتها محدودة وبسيطة لا تلبي حاجه الملاكم في هذه المرحلة العمرية.

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

١- إن التمرينات المستعملة بالأنقال أظهرت تأثيرا ايجابيا في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء الفني للكلمات الجانبية (اليسار واليمين) بالملاكمة .

٤-٢ التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:

- ١- استخدام التمرينات التي أعدها الباحث على اللاعبين الشباب في مرحلة الإعداد الخاص لتطوير القوة المميزة بالسرعة التي تؤدي بدورها إلى تطوير المهارات الهجومية بلعبه الملاكمة .
- ٢- تخصيص وقت كاف في أثناء الوحدة التدريبية أو تخصيص أيام مستقلة للتدريب بالأنقال.
- ٣- إجراء دراسات مشابهه على الفرق النسوية الشابة بما ينسجم مع قابلياتهن وقدراتهن.
- ٤- إجراء بحوث ودراسات مماثلة على عينات الشباب والمتقدمين لتطوير الصفات البدنية الأخرى.

المصادر



- سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٦، ص ٩٩.

- عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد عبد الدايم: مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإنسانية، ط ٢، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٩.

- قاسم حسن حسين، بسطويسي احمد. التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية. ط ١، جامعة بغداد، مطبعة الوطن العربي، ١٩٧٩.

- مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.

- يحيى السيد إسماعيل الحاوي: اثر تدريبات الخاصة في الملاكمة على بعض مكونات الأداء الحركي، بحث منشور في مجلة جامعة حلوان، ١٩٨٥.

#### ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذي تم إجراء المقابلة الشخصية معهم

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
١	د. محمد جسام عرب	أستاذ	علم النفس الرياضي . ملاكمة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٢	د. عايد حسين	أستاذ مساعد	تدريب. كرة السلة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
٣	د. أمين خزعل	أستاذ مساعد	فلسفه . تدريب	كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار

. تم إجراء المقابلة بشأن موضوع يتعلق بتمرينات الأثقال والقوة المميزة بالسرعة واللكمة الجانبية للاعبين الشباب بالملاكمة بتاريخ ( ٢٠١٣/٠٦/٢٢ ) و ( ٢٠١٣/٠٦/٢٣ ).

#### ملحق ٢

فريق العمل المساعد

- م.م. حيدر جاسم مدرس مادة الملاكمة كلية التربية الرياضية/جامعه المثنى
- السيد مضفر ناجي عبد مدرب منتخب جامعه ذي قار للملاكمة.
- السيد رعد حسن مدرب منتخب جامعه ذي قار للملاكمة.

#### ملحق ( ٣ )

قائمة بأسماء الخبراء والمتخصصين الذين تم عرض الاختبارات عليهم

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
١	د. محمد جسام عرب	أستاذ	علم النفس الرياضي . ملاكمة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٢	د. طارق حسن رزوقي	أستاذ	تدريب . كرة الطائرة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
٣	د. أمين خزعل	أستاذ مساعد	تدريب . فسلجه	كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار
٤	د. عايد حسين	أستاذ مساعد	تدريب .كرة السلة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
٥	د. عباس حسين عبيد	أستاذ مساعد	طب رياضي . ملاكمة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل

#### ملحق (٤)

مجموعه تمارين باستعمال الأثقال

- (١) القيام بعدد معين من اللكمات الجانبية باستعمال (الدمبلص) ويكون الأداء (شدو بوكس) .ملاكمه خياليه.
- (٢) القيام بعدد معين من اللكمات الجانبية باستعمال أثقال (weight) التي تربط على ساعد اليد.ملاكمة خيالية.
- (٣) القيام بعدد معين من اللكمات الجانبية تحت الماء.
- (٤) القيام بعدد معين من اللكمات الجانبية باستعمال أثقال (weight) التي تربط على ساعد اليد.ملاكمه كيس اللكم.
- (٥) القيام بعدد معين من اللكمات الجانبية باستعمال قفاز (مايك تاسيون).ملاكمه خياليه.
- (٦) القيام بعدد معين من اللكمات الجانبية على درع مثبت على الجدار وباستعمال قفاز (مايك تاسيون).
- (٧) القيام بعدد معين من اللكمات الجانبية من فوق حبل مثبت بين عمودين ويكون ارتفاعه بمستوى وجه الملاكم وباستعمال أثقال (weight) التي تربط على الساعد.
- (٨) القيام بعدد معين من تمارين (Push up) على ذراع واحدة وتكون اليد مقبوضة.وضع وزن على ظهر الملاكم.
- (٩) القيام بعدد معين من تمارين (Push up) على ذراع واحدة وتكون اليد مفتوحة وعلى أطراف الأصابع.وضع وزن معين على ظهر الملاكم.
- (١٠) القيام بتمارين (Push up) على كلتا الذراعين والوثب بالتعاقب مع وضع وزن على ظهر الملاكم وتكون اليد مفتوحة.

#### ملحق (٥)

نموذج لوحده تدريبيه باستعمال تمرينات الأثقال

الشهر: الأول

رقم الوحدة التدريبية: ١

الأسبوع: الأول

المكان: قاعة رفع الأثقال

اليوم والتاريخ: السبت الموافق (٢٠١٣/٠٧/٠٦)

الراحة	الشدة	المجموعة	التكرار	رقم التمارين	أجزاء الوحدة التدريبية
٦٠ ثا	٦٠	٣	١٤ يسار+١٤ يمين	١	القسم الرئيسي ٤٥ دقيقة
٦٠ ثا	٦٠	٣	١٤ يسار+١٤ يمين	٢	
٥٠ ثا	٨٠	٣	١٥ يسار	٣	
٥٠ ثا	٨٠	٣	١٥ يمين	٤	
٥٠ ثا	٨٥	٣	١٤ يسار	٥	
٥٠ ثا	٨٥	٣	١٤ يمين	٦	
٥٠ ثا	٨٠	٣	١٥ يسار	٧	
٤٠ ثا	٥٥	٣	٢٠ يمين+٢٠ يسار	٨	
٤٠ ثا	٥٥	٣	٢٠ يمين+٢٠ يسار	٩	