

تطوير القوّة المميّزة بالسرّعة و تحمّل القوّة للذّراعين وأداء اللّكمة المستقيمة باستخدام تدريبات الأثقال للملاكمين المبتدئين

لؤي رمضان فضة*

(تاريخ الإيداع 4 / 1 / 2016 . قُبِلَ للنشر في 14 / 2 / 2017)

□ ملخّص □

لقد انصبّ جلّ اهتمام المختصّين في تدريب لعبة الملاكمة على الجوانب البدنيّة و المهاريّة النفسيّة و الوظيفيّة. و من أبرز هذه الاهتمامات تلك المرتبطة بمستوى الأداء الفّني (المهاري على وجه الخصوص) ، و بخاصّة ما يتعلّق منها بطرائق و اساليب تنمية و تطوير الصّفات البدنيّة المعيّنة بعناصر تحديد المستوى في هذه اللّعبة و الّتي بدورها تؤهّل الملاكم لتنفيذ المهارات الحركيّة و الخططيّة للملاكمة و التّصرّف النّاجح على الحلبة (فنّ الحلبة) يعتمد على الاستفادة الكاملة من الصّفات البدنيّة .

و يهدف البحث إلى معرفة تأثير تدريبات الأثقال في تطوير القوّة المميّزة بالسرّعة و تحمّل القوّة للذّراعين للملاكمين المبتدئين .

و بعد إجراء الاختبارات و الانتهاء منها بشكل كامل تمّ جمع النّتائج و معالجتها إحصائيّاً و عرضها و مناقشتها بأسلوب علمي بغية تحقيق هدف البحث ، و في نهاية البحث توصلنا إلى وجود فروق واضحة بين المجموعتين الضّابطة و التّجريبية و لصالح المجموعة التّجريبية .

*إجازة في التّربية الرياضيّة - قسم التدريب الرياضي - كليّة التربية الرياضيّة - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية .

Improving the strength that is distinct by speed, and bearing the strength for arms, and acting the straight punch using weights training for novice boxers

Louai Ramadan Feddah *

(Received 11 / 11 / 2016. Accepted 9 / 5 / 2017)

□ ABSTRACT □

The specialists boxing training have interested in physical, rhythmic skills and functional aspects. One of the most important concerns are those associated to technical performance level (skill in particular). Especially with regard to the ways and methods of developing the physical attributes specific elements, and determining the level in this game, which in turn qualifying the boxer to act mobility and tactical skills of boxing and having successful performance on the ring (the art of the ring). These methods depend on the full benefit of physical attributes.

The research aims to determine the effect of weight training in the Improving the strength that is distinct by speed, and bearing the strength for arms for novice boxers.

After conducting tests and completing them totally, results are collected, processed statistically, presented, and discussed in a scientific manner; in order to achieve the goal of the search. At the end of the research we have reached a clear difference between the normal and experimental groups; experimental groups were better.

* Bachelor's degree in Physical Education- Sports training Department - Faculty of Physical Education- University of Tishreen Lattakia - Syria

مقدمة

إنَّ التقدّم الحاصل في مختلف الألعاب و الفعاليات و لمعظم دول العالم لم يكن ارتجالاً أو وليد صدفة و إنّما هو نتيجة لاستخدام الوسائل و الطرائق العلميّة الحديثة في التخطيط للتدريب الرياضي . عليه أصبح السعي لتحقيق المستويات العليا في العديد من الألعاب موضوعاً يستحوذ اهتمام المختصين في المجال الرياضي و هو بالتالي سيساعد حتماً في تجاوز أغلب المشاكل التدريبية بغية الارتقاء بتلك المستويات الرياضية .

و بناءً على ما تقدّم فقد انتصب جُلّ اهتمام المختصين في تدريب لعبة الملاكمة على الجوانب البدنية و المهارية النفسية والوظيفية. و من أبرز هذه الاهتمامات تلك المرتبطة بمستوى الأداء الفني (المهاري على وجه الخصوص)، وبخاصة ما يتعلّق منها بطرائق وأساليب تنمية وتطوير الصفات البدنية المعينة بعناصر تحديد المستوى في هذه اللعبة والتي بدورها تؤهل الملاكم لتنفيذ المهارات الحركية والخطية للملاكمة والتصرّف الناجح على الحلبة (فن الحلبة) يعتمد على الاستفادة الكاملة من الصفات البدنية لخاصة التي تمكّن الملاكم من تحمّل ظروف النزال في جولاته الأربع دون أن يشعر بالتعب بسرعة و كذلك في قمة اللكمات و دقتها و سرعتها .

أهمية البحث و أهدافه :

لقد جاءت هذه الدراسة محاولة لمعرفة تأثير تدريبات الأثقال في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة و تحمّل القوة للذراعين) و الأداء المهاري للكلمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة . و الهدف من هذا البحث معرفة تأثير تدريبات الأثقال في تطوير القوة المميزة و تحمّل القوة للذراعين للملاكمين المبتدئين .

منهجية البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي (المجموعات التكافئة) لملاءمته لمشكلة البحث ، إذ يعدّ المنهج التجريبي أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها (1).

مشكلة البحث

من خلال عمل الباحث (مدرّباً و مدرّساً) للعبة الملاكمة فقد لاحظ بأنّ بعض المدربين لا يولون أهمية كبيرة لتدريبات الأثقال من أجل تطوير القوة المميزة بالسرعة و تحمّل القوة للذراعين الأمر الذي ينعكس سلباً في أداء اللكمة المستقيمة للمبتدئين في الملاكمة ...

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة الجديرة بالاهتمام .

فرض البحث

هناك أثر إيجابي لتدريبات الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة و تحمّل القوة للذراعين للملاكمين المبتدئين .

مجالات البحث

المجال البشري : لاعبي نادي سقويين الرياضي (المبتدئين 30 لاعباً) .

المجال الزمني : 2016/5/1 و لغاية 2016/7/1 .

المجال المكاني : نادي سقوبين .

الدراسات النظرية

القوة المميزة بالسرعة

فقد عرفها هارة "بأنها قابلية الجهاز العضلي في التغلب على المقاومة بسرعة تقلص عضلي عالية" (1).
 هارة . أصول التدريب. ترجمة عبد علي نصيف . بغداد . مطبعة أوفسيت التحرير 1976. ص 142 .

كما عرفها أثير وعقيل بأنها : " التغلب على مقاومة ما من خلال تأدية حركة فنية معينة و إنجازها بأقصى سرعة و أقصر زمن " (1) و يشير محمد صبحي إلى أنها "القدرة على بذل أقصى درجة من الطاقة بأقصى سرعة و أقل زمن ممكن" (2) و يذكر كل من باورز فيلد وشروتر بأنها " قابلية الجهاز العصبي العضلي على تنفيذ الحركات بصورة سريعة عند المد الفعال لمفاصل الففز بعد حركات الانتشاء الفعالة التي تسبقها في حركة النهوض " (3). و هرفها سعد محسن على أنها "قدرة الفرد على التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة و مختلفة للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردّد ممكن . " (4)

و يرى الباحث أنّ القوة المميزة بالسرعة للذراعين ضمن لعبة الملاكمة تعني قدرة الملاكم على أداء لكمة أو مجموعة لكمت بأقصر وقت ممكن و بقوة مؤثرة و فعالة بالخصم . إذ ليس هناك فائدة من توجيه لكم جيدة من حيث الأداء فيما إذا كانت سرعة و قوة اللكمة ايست بالمستوى المطلوب . و تظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة أثناء تسديد لكمة مفاجئة أو عدّة لكمت سريعة و متتالية للخصم لتشتيت انتباهه و عدم إعطائه فرصة للردّ بهجوم مضاد . و ممّا تجدر الإشارة إليه أنّ أحد المبادئ المهمة في الملاكمة أن يكون الملاكم أسرع من خصمه قبل أن يكون أقوى منه و لكن المبدأ الأكثر أهمية أن يكون الملاكم أسرع و أقوى و يتحقّق هذا بامتلاكه صفة القوة المميزة بالسرعة لذا يتوجّب على المختصين الاهتمام بتنمية هذه الصفة البدنية كصفة بدنية خاصة و التأكيد على الصفة نفسها و للمجاميع العضلية العاملة بشكل رئيس أثناء اللكم و المتمثلة بعضلات الذراعين و الكتفين .

(1) أثير صبري وعقيل كاتب . التدريب الذاتي الحديث ، بغداد ، مطبعة علاء . 1980. ص 20 .

(2) محمد صبحي حسّانين . طرق بناء و تقنين الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية . ط 1 . القاهرة . الجهاز المركزي للكتب . 1982 .

(3) باورز فيلد كارل هاينز و شروتر أكيرد ، قواعد ألعاب الساحة و الميدان . ترجمة قاسم حسن حسين وأثير صبري . أحمد و الموصل . مديرية دار الكاتب للطباعة و النشر

. 1987 . ص 405 .

(4) سعد محسن اسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للزجلين و الذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد . أطروحة دكتوراه . كلية التربية

الرياضية . جامعة بغداد . 1997 .

تحمل القوة للذراعين

ممّا لا شكّ فيه أنّ صفة تحمل القوة هي من الصفات البدنية المركبة . فهي مزيج من صفتي التحمل و القوة وتعدّ من الصفات المهمة لأغلب الفعاليات الرياضية و التي تحتاج لاستعمال مستوى معين من القوة لأطول فترة ممكنة. لذا عرفت أنّها " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميّز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية" (1) كما عرّفَتْ بأنها "قدرة عضلة أو مجموعة عضلات لإنجاز تكرارات من التقلّصات لحمل خفيف أو متوسط لفترة زمنية طويلة" (2)

و يرى الباحث بأنّ تحمل القوة ضمن خصوصية الملاكمة تعني قدرة الملاكم على تنفيذ جميع وسائله و طرائقه المهارية و الخططية بقوة كافية طيلة فترة النزال دون أن تظهر عليه بوادر التعب بشكل ملحوظ كما يرى أنّ تحمل القوة

لعضلات الذراعين في لعبة الملاكمة تعني القدرة على الاستمرار بشنّ الهجوم باستخدام اللكمات و اللكمات المضادة و الدفاع بالذراعين ضدّ الخصم و حتّى اللّحظة الأخيرة من نهاية النّوال و من دون انخفاذ ملحوظ في مستوى القوّة المستخدمة .

(1) هارة. (مصدر سابق ذكره) .ص30 .

(2) وديع ياسين التكريتي و ابراهيم أحمد محمد . المبادئ التدرّيبية و التّحكيمية في الملاكمة . ج 1 . الموصل . مديرية مطابع جامعة الموصل .

. 1983

اللّكمة المستقيمة

اللّكمة المستقيمة اليسار

تعتبر اللّكمة مستقيمة اليسار من أكثر اللّكمات استخداماً أثناء اللّكم على الحلبة ، إذ تعتبر أسهل و أدقّ و أسرع اللّكمات و أكثرها فاعليّة . و تكون أكثر اللّكمات استعمالاً لقربها من الخصم و سرعة و دقّة أدائها ، لكون المستقيم أقرب الطّرق للوصول إلى الهدف ، كما يمكن استخدامها من بعد لتفادي لكمات الخصم . و كما تستعمل لقياس المسافة بين الملاكم و الخصم و تستخدم كلكمة تمهيدية للكمات أخرى و لإرباك المنافس و تغيير خطّته و تشتيت انتباهه و فتح الثّغرات في دفاعه⁽¹⁾ و هي تستعمل لجمع أكبر عدد ممكن من النّقاط .

طريقة الأداء (2)

من وضع الاستعداد يمد الملاكم ذراعه اليسرى إلى الأمام بصورة مستقيمة و بسرعة نحو الهدف ، أثناء امتداد الذّراع تستدير قبضة اليد للدّاخل لتواجه السّلاميات وجه الخصم و بشكل مستعرض و بذلك تكون القبضة و السّاعد و العضد على استقامة واحدة و يغطّي الكتف الوجه من الجانب لانخفاض الذقن قليلاً للأمام و يكون ظهر القبضة للأعلى عند ملامستها الهدف و تكون ذراع اليمين مثنيّة من المرفق و ملاصقة للجذع و قبضتها بجانب الوجه لحمايته و حماية الذّراع ، و أثناء الأداء يجب على الملاكم دفع الأرض بمشط القدم الخلفيّة (اليمنى) و بهذا ينقل ثقل الجسم إلى القدم الأماميّة (اليسرى) لدفع الجذع بقوّة مع اتّجاه اللّكمة للأمام . و تؤدّي هذه اللّكمة بسرعة و تعود الذّراع اللّكمة إلى محلّها بسرعة لتساهم بالتّغطية و لأخذ الوضع الطّبيعي .

(1) وديع ياسين التكريتي و ابراهيم أحمد محمد . المبادئ التدرّيبية و التّحكيمية في الملاكمة . ج 1 . الموصل . مديرية مطابع جامعة

الموصل 1983.

(2) محمود عبد الله أحمد و آخرون ، تدريب و تعليم الملاكمة . مطابع التعليم العالي . 1990 . ص 116 .

اللّكمة المستقيمة اليمين

تعدّ هذه اللّكمة مهمّة و فعّالة لما تتميّز به بالحدس الحركي الكبير في حركة لفّ الجذع الذي يأتي من خلال ذلك مضافاً إليه دفع القدم اليمينى الخلفيّة ، و تكون هذه اللّكمة سريعة و مؤثّرة و تؤدّي كلكمة أساسيّة أو مضادة و في أكثر الأحيان تؤدّي بعد عدّة لكمات مستقيم يسار أو ما يطلق عليه اصطلاح (ون - تو) أو (واحد - اثنان) و أحياناً تستخدم لوحدها لو سمحت الفرصة .⁽¹⁾

(1) محمود عبد الله أحمد و آخرون ، تدريب و تعليم الملاكمة . الموصل . مطابع التعليم العالي . 1990 . ص 116 .

طريقة الأداء (1)

يبدأ الملاكم بمدّ الذراع اليمين و أثناء ذلك نرى أنّ رسغ اليد قد لفّ للدّاخل لتواجد السّلاميات وجه الخصم و بشكل عرضي و تصبح الذراع موازية للأرض و يتحوّل ثقل الجسم من الخلف إلى الأمام ، و يكون هناك فتل في الجذع للدّاخل باتجاه اللكمة ، أي يستدير الجانب الأيمن من الجذع للدّاخل باتجاه اللكمة ، أي يستدير الجانب الأيمن من الجذع للدّاخل خلف اللكمة ليعطي قمة أكبر و فعالية أشدّ للكمة و يغطّي الكتف الأيمن الوجه من الجانب و يكون النّظر للأمام على الهدف مع انثناء الرّأس قليلاً للأمام و تكون القبضة اليسار بجانب الوجه مرفقها ملصق بالجسم و يلفّ كعب القدم الخلفية ليكون ارتكازها على المشط مع وجود انثناء قليل في ركبة السّاق اليسرى للمحافظة على الاتزان.

عيّة البحث

إنّ عمليّة اختيار العيّنة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع المأخوذ منه العيّنة لأنّها ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره وفق قواعد و طرق علميّة بحيث تمثّل المجتمع تمثيلاً صحيحاً و عليه فقد جاء اختيار الباحث للطريقة المقصودة ، تمّ اختيار 30 لاعباً مبتدئاً من لاعبي نادي سفوبين الرياضي للملاكمة و تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (15) لاعباً لكلّ مجموعة .

محمود عبد الله أحمد و آخرون ،تدريب و تعليم الملاكمة . الموصل . مطابع التّعليم العالي . 1990

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات لقلبية وقيم (ت) المحسبة لمتغيرات الدراسة وللمجموعتين (التجريبية والضابطة)

المتغيرات	المعالم الاحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسبة	دلالة الفرق
		ع	م	ع	م		
القياس الفيزيولوجية	طول (سم)	173.6	5.83	175	6.89	0.60	عشوائي
	الوزن (كغم)	64	2.65	63.73	2.46	0.29	عشوائي
	العمر (سنة)	21.2	1.38	21.47	0.96	0.63	عشوائي
الصفات البدنية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين (عدد المرات)	9.93	1.86	9.80	1.20	0.23	عشوائي
	مطابقة القوة للذراعين (عدد المرات)	20.53	1.55	19.93	1.43	1.11	عشوائي
الصفات النفسية	الكفاءة	4.4	0.50	4.46	0.74	0.26	عشوائي
	المتقنة (درجة)	4.6	0.73	4.46	0.51	0.61	عشوائي

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التواء للمتغيرات المبحوثة للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

المجموعة	المتغيرات	ع	م	معامل الالتواء	
المجموعة التجريبية	الطول (سم)	173.6	5.83	0.10	
	الوزن (كغم)	64	2.65	0.66	
	العمر (سنة)	21.2	1.38	0.86	
	القوة المميزة بالسرعة (عدد المرات)	9.93	1.86	1.03	
	مطابقة القوة (عدد المرات)	20.53	1.55	0.98	
	الكفاءة	4.4	0.50	0.8	
	المتقنة (درجة)	4.6	0.73	0.82	
	المجموعة الضابطة	الطول (سم)	175	6.89	0.14
		الوزن (كغم)	63.73	2.46	0.29
		العمر (سنة)	21.47	0.96	0.48
القوة المميزة بالسرعة (عدد المرات)		9.80	1.20	0.66	
مطابقة القوة (عدد المرات)		19.93	1.43	0.65	
الكفاءة (درجة)		4.46	0.74	0.62	
المتقنة (درجة)		4.46	0.51	0.90	

أدوات البحث

- ومن أجل الحصول على النتائج الدقيقة والصحيحة والمحققة للأهداف الموضوعية وما يضمن الحلّ الملائم لمشكلة البحث فقد استعان الباحث بما يأتي :
- للمقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين.
 - للاختبارات البدنية والمهارية .
 - للتجارب الاستطلاعية.
 - لاستمارة جمع البيانات .
 - للمصادر و المراجع .
 - لفريق العمل المساعد.
 - كراسي و مناخذ .

- كرات طيِّبة زنة (2) كغ عدد (10) .
- أبسطة جمناستك بارتفاع (3)سم عدد (10) .
- صافرة ، أثقال بأوزان مختلفة ، أكياس لكم بأوزان مختلفة عدد (3) .
- وسائد حائط و وسائد يدوية العدد (15) .
- ميزان معير لقياس الوزن .
- ساعة إيقاف سويسرية الصنع .
- شريط قياس سننيمتري .

التجارب الاستطلاعية

تعدّ التجربة الاستطلاعية واحدة من الإجراءات الضرورية لتبشير بالعمل العلميّ الدقيق و الصحيح و الخالي من الصعوبات و الإجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي و البشري . فهي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليبه و أدواته . و بناءً على ذلك فقد تمّ إجراء تجربة استطلاعية على مجموعة قوامها (10) لاعبين تضمّنت هذه التجربة إجراء الاختبارات البدنية و كان الهدف من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

التأكد من مناسبة الاختبارات لمستوى أفراد العينة عن طريق معرفة درجة صعوبتها و سهولتها أو كيفية تنفيذها .

التأكد من صلاحية الأدوات و الأجهزة المستعملة في تنفيذ الاختبارات و المنهجين التدريبيين .

تدريب أعضاء فريق العمل المساعد و ممارستهم على كيفية تنفيذ الاختبارات كافةً .

التعرّف على قابلية اللاعبين البدنية من اجل وضع المنهجين التدريبيين لأفراد عينة البحث و بما يتلاءم مع مستوياتهم .

المنهج التدريبي

بعد أن حدّدت المجموعة التجريبية و قبل البدء بالتدريب تمّ إجراء اختبار بقوة القصى و أقصى تكرار لعضلات الذراعين لأفراد المجموعة التجريبية و حسب التمارين المعدة للتدريب بعدها تمّ تطبيق المنهج التدريبي بثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً و لستة أسابيع . وقد اتّبع الباحث طريقة التدريب الدائري بطريقتي الفترتي المرتفع و المنخفض الشدّة ، و قد تراوحت الشدّة المستخدمة لتطوير القوى المميزة بالسرعة للذراعين بين (40-60)% من أقصى قوة للفرد و بتكرار بين (10-15) و بثلاث مجموعات .

- في حين استخدم لتطوير تحمل القوة للذراعين الشدّة (40-60) من أقصى قوة للفرد و بتكرار (15-30) .
- و قد بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة فكان الزمن الكلي للمنهج التدريبي (1620) دقيقة .

الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة في معالجة النتائج التي حصل عليها و بالشكل الذي بخدم البحث مستخدماً الآتي :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الصدق الذاتي .

- الاختبار التائي للعينات المتناظرة .
- النسبة المئوية .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

الاختبارات المستخدمة في البحث

اختبار الملاكمة

وصف الأداء

يقف الملاكمين كل في زاوية المخصصة له وعند سماع إشارة البدء من قبل حكم الوسط تبدأ المنافسة بأداء اللكمات المستقيمة فقط والدفاع عنها ولمدة ثلاث جولات زمن الجولة (2) دقيقة تتخللها فترات راحة لمدة نصف دقيقة.

الشروط :

يسمح باداء اللكمات مستقيمة اليسار واليمين فقط ولا يسمح باستخدام سواها.
التسجيل : يسجل الملاكم نقطة عن كل اصابة صحيحة اثناء النزال. ويكون مجموع الدرجات (10) نقاط كحد أقصى ولكل ذراع .

اختبار الاستناد الأمامي حتى استنفاد الجهد⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة للذراعين .

وصف الأداء

يُتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم على وضع مستقيم عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين كاملاً على أن يستمر في تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات و بدون توقف حتى استنفاد الجهد.

(1) محمد صبحي حسنين (مصدر سابق ذكره) . ص 268 .

الشروط :

- غير مسموح بالتوقف .
 - يلاحظ استقامة جسم المختبر خلال الأداء .
 - ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء .
 - يلاحظ ثني و مد الذراعين كاملةً .
- التسجيل : درجة المختبر هي عدد مَزات التكرار الصحيحة حتى استنفاد الجهد .

اختبار (الاستناد الأمامي)

ثني و مدّ الذراعين باستمرار و لمدة (10) ثوانٍ .
الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .
الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف إلكترونية .

وصف الأداء :

يُتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم بوضع مستقيم عند إشارة البدء ، يقوم المختبر بثني و مدّ الذراعين كاملاً على ان يستمرّ في تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات و بدون توقّف لمدة (10).

الشروط:

غير مسموح بالتوقّف .

يلاحظ استقامة جسم المختبر خلال الأداء .

ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء .

يلاحظ ثني و مدّ الذراعين كاملاً .

التسجيل : درجة المختبر هي عدد مرّات التكرار الصحيحة خلال مدّة (10) .

النتائج والمناقشة :

من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات (الدرجات الخام) التي حصل عليها الباحثان من جزاء الاختبارات الأولية (قبل تنفيذ المنهجين التجريبيين) و البعدية (بعد تطبيق المنهجين) و ما أفرزته من نتائج ، سنحاول هنا عرض النتائج و تحليلها و من ثمّ مناقشتها و بالتالي تفسير مؤشّراتها وفقاً للترتيب الآتي :

الفروق في الإنجاز البدني**الفروق في الإنجاز البدني بين المجموعتين في صفة القوة المميزة للسرعة**

جدول(5)

يبين الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين بين المجموعتين

التجريبية و الضابطة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	مجموعة الضابطة		مجموعة الأثقال		المعالج الصفة
				ع	م	ع	م	
0.05	28	2.05	2.69	1.20	10.8	1.65	12.2	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين

من الجدول يتّضح لنا أنّ المجموعة التجريبية (الأثقال) قد حقّق وسطاً حسابياً قدره (12.2) و انحراف معياري قدره (1.65) في حين حقّقت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً قدره (10.8) و انحرافاً معيارياً قدره (1.20) و لمعرفة حقيقة هذه الفروق و لصالح من استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة فكانت قيمة (ت) المحتسبة (2.69) في حين جاءت قيمتها الجدولية (2.05) عند درجة حرّية (28) و مستوى دلالة (0.05) و هذا يعني أنّ القيمة المحتسبة أكبر من الجدولية و هذا يدلّ على وجود فروق معنوية لصالح مجموعة الأثقال .

و هذا يتفق مع ما يراه كلٌّ من Beham & Sal⁽¹⁾ وكذلك محمود و آخرون⁽²⁾ - و طلحة و آخرون⁽³⁾ ، إذ أكدوا على أنّ لتدريبات الأثقال أهميّة كبرى في تحسين مستوى و سرعة الأداء .

(1) BEHAM&SAL D.INTENDED RETHERTHAN *velocity. Spcific training response journal of applied physiology*

P188 .1989.Actual monement velocity detmines

(2) محمود و آخرون (مصدر سبق ذكره) .ص.32.

(3) طلحة حسام الدين و (آخرون) الموسوعة العلمية في التدريب . القاهرة . مركز الكتاب للنشر . 1997 .

الفروق في الإنجاز البدني بين المجموعتين في صفة تحمّل القوة لعضلات الذراعين .

الجدول (٦)

يبين المعاليم الاحصائية واختبار (ت) لفروقات صفة مطاولة القوة لعضلات الذراعين بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)

المعاليم	المجموعة التجريبية (الأثقال)		المجموعة الضابطة		(ت) المحتسبة	(ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م				
مطاولة القوة لعضلات الذراعين	4.64	35.4	4.16	29.2	4.53	2.05	28	0.05

من الجدول يتضح لنا أنّ المجموعة التجريبية (الأثقال) قد حققت وسطاً حسابياً قدره (35.4) و انحراف معياري (4.64) في حين حققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً (29.2) و انحرافاً معيارياً (4.16) و لمعرفة حقيقة هذه الفروق و لصالح من استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة فكانت قيمة (ت) المحتسبة (4.53) في حين جاءت قيمتها الجدولية (2.05) عند درجة حرّية (28) و مستوى دلالة (0.05) و هذا يعني أنّ القيمة المحتسبة أكبر من الجدولية و هذا يدلّ على وجود فروق معنوية و لصالح مجموعة الأثقال .

الفروق في الإنجاز المهاري بين مجموعتين

جدول (٧)

يبين المعاليم الاحصائية واختبار (ت) لفروقات الاداء المهاري للكفة المستقيم اليسار واليمين وللمجموعتين (التجريبية والضابطة)

المعاليم	مجموعة الأثقال		المجموعة الضابطة		(ت) المحتسبة	(ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م				
الملاكمة مع اليسار	7	0.65	6.06	1.16	2.76	2.05	28	0.05
الزميل	7	0.84	2.6	0.77	2.75	2.05	28	0.05

من الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية (الأثقال) للكمة اليسار قد حققت وسطاً حسابياً قدره (7) و انحرافاً معيارياً (0.56) في حين حققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً (6.06) و انحرافاً معيارياً (1.16) في حين حققت اللكمة اليمين وسطاً حسابياً (7) و انحرافاً معيارياً (0.84) و حققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً (6.2) و انحرافاً معيارياً (0.77) و لمعرفة حقيقة هذه الفروق و لصالح من استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة فكانت قيمة (ت) المحسوبة للكمة المستقيمة اليسار (2.76) و اليمين (2.75) في حين جاءت قيمتها الجدولية (2.05) عند درجة حرية (28) و مستوى دلالة (0.05) و هذا يعني أن القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية و هذا يدل على وجود فروق معنوية و لصالح مجموعة الأثقال .

الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات :

إن استخدام تدريبات الأثقال قد ساعدت على تطوير القوة المميزة بالسرعة و تحمل القوة للذراعين و الأداء المهاري للكمة المستقيمة (اليسار و اليمين) للمبتدئين بالملاكمة أفضل من المجموعة الضابطة و التي لم تستخدم تدريبات الأثقال .

التوصيات :

- 1 يوصي الباحث باستخدام تدريبات الأثقال لتطوير القوة المميزة للسرعة و تحمل القوة للذراعين و الأداء المهاري للكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة .
- 2 ضرورة إجراء دراسة مقارنة بين الأسلوب المستخدم و أساليب أخرى من أجل تحديد الأسلوب ذو التأثير الأفضل و الأسرع في تطوير المتغيرات البدنية و المهارة للملاكمين .

المصادر و المراجع :

1. أثير صبري وعقيل كاتب . التدريب الدائري الحديث ، بغداد ، مطبعة علاء . 1980.ص20 .
2. باورز فيلد كارل هاينز و شروتر أكيرد ، قواعد ألعاب الساحة و الميدان . ترجمة قاسم حسن حسين وأثير صبري. أحمد و الموصل . مديرية دار الكاتب للطباعة و النشر . 1987 .ص405 .
3. ديو لوب فان دالين ، مناهج البحث في التربية و علم النفس . ترجمة محمد نبيل و (آخرون) . القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية . 1986.ص40 .
4. طلحة حسام الدين و (آخرون) الموسوعة العلمية في التدريب . القاهرة . مركز الكتاب للنشر . 1997 .
5. هارة . أصول التدريب . ترجمة عبد علي نصيف . بغداد . مطبعة أوفيسيت التحرير . 1976 . ص142 .
6. سعد محسن اسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للزجلين و الذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد . أطروحة دكتوراه . كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد . 1997 .
7. محمود عبد الله أحمد و آخرون تدريب و تعليم الملاكمة . الموصل . مطابع التعليم العالي . 1990 .

8. محمد صبحي حسّانين . طرق بناء و تقنين الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية . ط1 . القاهرة . الجهاز المركزي للكتب . 1982 .
9. محمد أزهر سعيد الشوّاك و (آخرون) . أصول البحث العلمي . ط 1 . الموصل . دار الكتب للطباعة و النشر . 1986 .
10. وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي و مناهجه . ط 2 . الموصل . دار الكتب للطباعة و النشر . 1988 .
11. وديع ياسين التكريتي و ابراهيم أحمد محمد . المبادئ التدريبية و التحكيمية في الملاكمة . ج 1 . الموصل . مديرية مطابع جامعة الموصل . 1983 .
12. Spcific training response journal of aplyied physiology Beham&Sal D.intended retherthan velocity. Actual monement velocity detmines .