

تأثير منهج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة في تطوير مستوى الأداء لبعض مهارات الملاكمة

أ.م.د كمال جلال ناصر

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد منهج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بغداد تضمن تمارينات بدنية مقننة وتهدف الى تطوير هذا النوع من القوة ، كون المهارات الخاصة بالملاكمة يجب ان تؤدي بالقوة المميزة بالسرعة لضمان التفوق لذا اهتم الباحث لتطوير هذه الصفة لحاجة الطلاب لذلك لغرض تطوير الاداء وقد اخذ الباحث مجموعتين (تجريبية، ضابطة) من نفس المرحلة وتم تطبيق المنهج على مجموعة التجريبية ولمدة ثمانية اسابيع واستمرت المجموعة الضابطة على المنهج المعد من قبل مدرس المادة وتم اجراء الاختبارات القبلية والبعدية (البدنية والمهارية) للعينتين التجريبية والضابطة واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لغرض الحصول على نتائج التجربة اذ دلت على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية وبعض الفروق المعنوية البسيطة لبعض مهارات العينة الضابطة.

ملخص البحث باللغة الانكليزية

The effect of a training curriculum for the distinctive speed in the development level of performance for some boxing skills

The goal of research to develop a training curriculum for the development of the distinctive force quickly to students of the College of Physical Education University of Baghdad guarantee legalized and physical exercises designed to develop this type of force, special skills that boxing should lead the distinctive force quickly to ensure excellence so concerned with the researcher to develop this capacity, the need for students to for the purpose PAD has taken two sets researcher (pilot, an officer) of the same stage method has been applied on a pilot for a period of eight weeks and continued to set the law curriculum prepared by the teacher article has been conducting tests before and after the (physical and skills) for the control and experimental samples and used statistical methods appropriate researcher For the purpose of obtaining the results of the experiment shows the existence of moral differences for the benefit of the pilot group and some minor differences moral sample of some of the skills of the law.

١- الباب الاول

١-١ مقدمة البحث واهميته:

اغلب مصادر التدريب والدراسات والبحوث تؤكد على ان القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة وذات فاعلية وتأثير في تطوير مختلف الصفات البدنية الاخرى اضافة الى ذلك فان القوة ايضا تؤثر بشكل فاعل في تطوير المهارات الحركية وان زيادة النشاط والانتاج البشري ياتي بسبب تطوير مهارات الحركية والبدنية سواء في مواقع الانتاج او في مجالات الانشطة الرياضية المختلفة ومن ذلك فالقوة العضلية مهمة جدا في تطوير امكانيات الرياضي نحو تحقيق افضل الانجازات.

وتعد القوة المميزة بالسرعة من اهم مكونات القوة التي تساهم بشكل فعال في تطوير اداء المهارات الملاكمة وهذه الاهمية تاتي من خلال تاكيد البحوث والدراسات التي دلت على ان القوة المميزة بالسرعة من اهم مكونات القوة في تطوير مهارات الملاكمة اضافة الى خبرة الباحث كلاعب ومدرب لسنوات عديدة اضافة الى تدريس هذه المادة.

اذ تساعد القوة العضلية للذراعين والرجلين والتي لو تم تدريبها بشكل علمي مقنن تحت ظروف عملية تلعب دور مهم وفعال في تطوير الاداء المهاري.

ان مادة الملاكمة من المواد المهمة التي تدرس في كليات التربية الرياضية واحد الالعاب الرياضية المهمة جدا في السباقات الدولية والاولمبية لذا يتطلب من مدرسي مادة الملاكمة تطوير الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية وبالذات القوة المميزة بالسرعة لما لها من اهمية في اداء مهارات الملاكمة.

ان تطوير هذه الصفة من خلال اهتمام مدرسي المادة بتطوير القابليات البدنية وخاصة هذا المكون من القوة يساهم في تطوير مستوى الاداء المهاري للطلاب وبالتالي يحقق درجة جيدة للطلاب والحصول على التفوق من خلال الاداء الجيد للمهارات المقررة ضمن المنهج التدريسي للمرحلة الثانية وهنا تكمن اهمية البحث من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة والذي يساهم في تطوير الاداء الخاص بالمهارات وتحقيق درجة نجاح عالية.

٢-١ مشكلة البحث:

ان مادة الملاكمة من المواد المهمة في كليات التربية الرياضية ومن خلال تدريس الباحث لهذه المادة لاحظ ان هناك ضعف في مستوى الاداء المهاري للطلاب عند تنفيذ مهارات الملاكمة المقررة ضمن منهج المرحلة الثانية والتي تتطلب قوة عالية في الذراعين

والكتفين والرجلين ومن خلال استطلاع آراء المختصين^(*) ورغم خبرة الباحث في مجال التدريس والتدريب اتضح ان عنصر القوة العضلية وتكون القوة المميزة بالسرعة بشكل خاص لطلاب المرحلة الثانية والتي لم تتم التاكيد في تدريبها بشكل فاعل من قبل مدرسي المادة خلال وحدات الدراسة اذ اتضح من خلال الملاحظة والخبرة والآراء السابقة للمختصين ان هذا المكون لم يأخذ حظه بالمستوى المطلوب والذي ممكن ان يساهم في تحسين مستوى الاداء الطلاب عند تنفيذ المهارات للكمية المطلوبة ضمن المنهج المقرر لذا سعى الباحث لوضع منهج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى طلاب المرحلة الثانية لغرض تطوير مستوى الاداء لبعض مهارات الملاكمة وبالتالي تحسين درجة الطلاب النهائية بعد ان تم تطبيق المنهج التدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة وبذلك يتطور مستوى ادائهم للمهارات المطلوبة.

١-٣ اهداف البحث:

- اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لطلاب المرحلة الثانية .
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتفين لطلاب المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- التعرف على تأثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير الاداء لبعض مهارات الملاكمة لطلاب المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.

١-٤ فروض البحث:

- يؤثر المنهج التدريبي ايجابيا في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لطلاب المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- تؤثر القوة المميزة بالسرعة ايجابيا في تطوير مستوى اداء بعض مهارات الملاكمة لطلاب المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

١-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: (٢٤) طالب من طلاب المرحلة الثانية- كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

١-٥-٢ المجال الزمني: ٢٠٠٨/٢/١١ ولغاية ٢٠٠٨/٤/١٥

*- ا.د محمد جسام عرب/ ملاكمة/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

- ا.د مهدي كاظم / علم التدريب/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

- م.د حسين علي /ملاكمة/ الجامعة المستنصرية.

١-٣-٥ المجال المكاني: قاعة الملاكمة- كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد.

٢- الباب الثاني (الدراسات النظرية والسابقة)

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ القوة العضلية

٢-١-١-١ مفهوم القوة العضلية:

تعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة للرياضي في حياته اليومية عموماً والتدريب الرياضي خصوصاً إذ ان القوة العضلية تؤدي الى وصول الرياضي الى اعلى مستوى من المنافسات الرياضية وتؤثر بدرجة كبيرة على تنمية الصفات البدنية الاخرى طبقاً لنوع الفعالية واللعبة الرياضية فبعض الاراء ترى "ان الرياضي الذي يتميز بالقوة العضلية يتمكن من تسجيل درجة عالية للقدرة والقابلية البدنية العامة"^(١).

والقوة العضلية مطلوبة وتحتاجها جميع الالعاب الرياضية كونها احد العوامل الرئيسة للاداء وفيما يتعلق بلعبة الملاكمة فيرى كل من (حسام رفاي)^(٢) (ويحيى اسماعيل)^(٣) ان صفة القوة العضلية تعد من اهم الصفات البدنية الخاصة الواجب توافرها عند لاعبي الملاكمة.

لقد عرفت القوة العضلية من قبل عدد من الباحثين والدارسين الذين تناولوا هذه الصفة المهمة في دراستهم وبحوثهم فقد عرفت بانها "قدرة الفرد في التغلب على مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها ومواجهتها"^(٤).

وهي ايضا "قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها"^(٥). كما عرفت على انها "المقدرة او التوتر الذي تستطيع عضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في اقصى انقباض ارادي واحد لها"^(٦).

٢-١-٢ اشكال القوة العضلية:

على الرغم من التسميات الكثيرة التي جاءت بها الباحثون والعاملون في مجال التدريب الرياضي حول اشكال القوة الا ان اغلبهم يظهرون ان القوة العضلية ثلاثة اشكال رئيسية ترتبط بها وهذا ما يؤكد كل من (ريسان خريبط)^(١) و(محمد حسن علاوي)^(٢) وهي:

^١ - قاسم حسن حسين: اسس التدريب الرياضي. ط١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٨٨) ص٣١٧.

^٢ - حسام رفاي: الملاكمة بين النظرية والتطبيق. ط٣ (القاهرة، مكتبة النهضة، ١٩٩٦) ص٥٧.

^٣ - يحيى اسماعيل: الملاكمة اسس نظرية وتطبيقات عملية. ط٢ (جامعة الزقازيق، ١٩٩٩) ص٣٣.

^٤ - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي- نظريات وتطبيق. ط٩ (الاسكندرية، ب ط، ١٩٩٩) ص١١٦.

^٥ - محمد صبحي حسنين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية. ج ١ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥) ص٢٤٢.

^٦ - مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي الحديث -تخطيط- تطبيق- قيادة، ج ١ (القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٩٨) ص١٢٥.

١- القوة القصوى.

٢- القوة المميزة بالسرعة.

٣- تحمل القوة.

بينما اتجه عدد من الباحثون الى تقسيم اشكال القوة الى اربعة اقسام (علي البيك)^(٣) اذ تم التقسيم على الشكل الاتي:

١- القوة القصوى

وتعرف على انها "كبر قوة يمكن للعضلة او المجموعة العضلية استخدامها ضد مقاومة في جهد قصوي واحد"^(٤).

٢- القوة المميزة بالسرعة

اذ عرفت على انها "قدرة الفرد على التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ومختلفة البلوغ بالحركة الى اعلى تردد ممكن"^(٥). او "هي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مختلفة"^(٦).

٣- القوة الانفجارية

عرفت على انها " القدرة على تفجير اقصى قوة في اقل زمن ممكن لاداء حركي مفرد أي انها القوة القصوى اللحظية لاداء"^(٧). أي هي القدرة على قهر مقاومة اقل من القصوى ولكن في اسرع زمن ممكن.

٤- مطاولة القوة

وهي "القابلية على استمرار العمل العضلي الشديد الى فترة طويلة أي قابلية المقاومة العضلية لعضلة واحدة او المجموعة من العضلات ضد عامل التعب عن طريق الانقباضات العديدة المستمرة للعضلة"^(٨).

٢-١-٣ القوة المميزة بالسرعة واهميتها في لعبة الملاكمة:

^١ - ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، (بغداد، مكتب نون للطباعة، ١٩٩٥) ص ٥٩١.

^٢ - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٢) ص ١٠٧.

^٣ - علي فهمي البيك: تخطيط التدريب الرياضي، (الاسكندرية، دار المعارف الجامعية، ب ت) ص ١٦.

^٤ - قاسم المنذلاوي: الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠) ص ١٢٦.

^٥ - علي فهمي البيك: المصدر السابق، ص ١١٧-١١٨.

^٦ - علي فهمي البيك: المصدر السابق، ص ١١٧-١١٨.

^٧ - علي فهمي البيك: المصدر السابق، ص ١١٧-١١٨.

^٨ - اثير محمد صبري، عقيل الكاتب: التدريب الرياضي الحديث: (بغداد، مطبعة علاء، ١٩٩٦) ص ٢٦.

تعد القوة العضلية من اكثر المكونات اهمية بالنسبة للاداء الحركي في العديد من الانشطة الرياضية ويرى الباحث ان لعبة الملاكمة واحدة من هذه الانشطة الرياضية والتي تعتمد معظم مهاراتها على هذه الصفة اذ ان معظم مهارات الملاكمة تتطلب اداء قوي وسريع أي يجب ان يتميز الملاكم بمكون القوة المميزة بالسرعة اذ ان تسديد اللكمات الى المنافس أي كان نوعها يجب ان تكون مصحوبة بالقوة المميزة بالسرعة لاحتراز التفوق والتاثير على الخصم وتعطيل قدراته.

٢-٢-١ الملاكمة

تعد الملاكمة من الالعاب الرياضية التنافسية التي تتطلب الفوز والتفوق في نزالاتها تسديد اكبر عدد ممكن من اللكمات الى المنافس وهذه اللكمات يجب ان تسدد في المناطق المسموح بها (الراس، الصدرن البطن) وان هذه اللكمات لكي تحتسب يجب ان تتميز بعدة مميزات وهي^(١):

- ١- القبضه مغلقة.
- ٢- مصحوبة بثقل الكتف والجسم.
- ٣- تسدد في المناطق المسموح بها.
- ٤- مؤثرة سريعة ودقيقة.
- ٥- عدم ارتكاب الاخطاء.

٢-٢-٢ اهم المهالات الاساسية في الملاكمة

- وقفة الاستعداد

وهو الوضع الذي يستطيع منه الملاكم استخدام وتنفيذ خطه بسرعة وبنفس الوقت تجنب لكمات الخصم^(٢).

- اللكمات^(٣)

تصنف اللكمات في لعبة الملاكمة باللكمات المستقيمة واللكمات المنحنية والصاعدة وتسدد بالذراع اليمين واليسار وهي:

- ١- المستقيم (باليمين واليسار)
- ٢- الخطاف (باليمين واليسار)

^١ - عبد الفتاح فتحي: المرجع في الملاكمة: (القاهرة، مطبعة القاهرة، ١٩٩٦) ص٥٨.

^٢ - يحيى اسماعيل الحلوي: المصدر السابق، ص ٦٠.

^٣ - محمود عبدالله واخرون: تعليم وتدريب الملاكمة: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠) ص١٢٨.

٣- القلع (باليمين واليسار)

- الدفاع في الملاكمة^(١)

في الملاكمة هناك عدة انواع من الدفاع حيث يكون الغرض منه هو تفادي هجوم وضربات المنافس وهو على عدة انواع منها:

١- الصد

٢- الدرء (الحذف)

٣- الدفاع بالجدع

٤- الدفاع بالقدمين (الانسحاب المتحرك للجانب)

٣- الباب الثالث (منهج البحث واجراءاته الميدانية)

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث

٣-٢ عينة البحث

تكونت عينة البحث من (٢٤) طالب المرحلة الثانية (ج،د) اذ تم توزيعهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وبما ان العينة من مرحلة واحدة اذ ان العينة متجانسة مع العلم تم استبعاد الطلاب الراسبين والملاكمين وقد تم اجراء اختبارات التكافؤ للعينة كما مبين في الجدول (١)

الجدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات البدنية والمهارية لتكافؤ عينة البحث.

الدالة	مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المعالجة الاحصائية المتغيرات
				ع	س-	ع	س-	
عشوائي	مستوى الدلالة درجة ٠,٠٥	٢,٠٧	٠,٢٧	١,٤٦	٧,١٦	١,٠٤	٧	الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين ٣٠ ثا

١ - عبد الفتاح فتحي: المصدر السابق، ص ٦٣.

عشوائي	الحرية ٢٢		١,٨٦	١,١٠	١٠,٣٢	٠,٩٦	٩,٥٣	جلوس ورقود لعضلات البطن ٣٠ ثا
عشوائي			٠,٨٤	٠,٦٨	١٢,٩٥	١,١١	١٣,٢٧	لكمات على الكيس ٣٠ ثا
عشوائي			١,٥٨	٠,١٩	٤,١٢	٠,٢٤	٣,٩٧	الملاكمة مع الزميل ٢ د

٣-٣ ادوات البحث:

تمت الاستعانة باكثر من وسيلة واداة للوصول للحقائق منها:

- المصادر العربية والاجنبية.
- ساعة توقيت.
- جهاز (مالتجم) لتدريب القوة المميزة بالسرعة.
- قفازات ملاكمة.
- اكياس ملاكمة.
- وسائل يدوية وحائطية.
- حلبة الملاكمة.

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية.

٣-٤-١ الاختبارات المستخدمة

٣-٤-١-١ الاختبارات البدنية

الاختبار الاول: ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي ٣٠ ثا:

- هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين.
- شرح الاختبار: من وضع الاستناد الامامي على الارض يقوم الطالب بثني ومد الذراعين خلال (٣٠) ثا وتحسب عدد المحاولات الصحيحة خلال الوقت.
- الاختبار الثاني: الجلوس والرقود لعضلات البطن (٣٠) ثا:
- هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.
- شرح الاختبار: من وضع الرقود مع تشابك اليدين خلف الراس مع تثبيت القدمين من قبل الزميل وثني الركبتين يقوم الطالب برفع الجذع والضغط على الركبتين بلامسة الكوعين لهما- تسجل عدد المرات خلال (٣٠) ثا.

٣-٤-١-٢ الاختبارات المهارية

- تم اخذ بعض المهارات اللكمية والتي هي من المهارات المنهجية ضمن درس مادة الملاكمة في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
- ١- اللكم على الكيس خلال (٣٠) ثا.
- ٢- الملاكمة مع الزميل لمدة جولتان زمن كل جولة دقيقة واحدة واستراحة (٣٠) ثا.

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية

- تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونه من (٥) طلاب المرحلة الثالثة وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وذلك يوم الخميس المصادف ٢٠٠٨/٢/٧ وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية تحقيق:
- ١- التعرف على الطريقة المناسبة لاجراء الاختبارات.
- ٢- التأكد من سلامة وصلاحيه الاجهزة المستخدمة.
- ٣- التعرف على طبيعة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث وفريق العمل عند اجراء الاختبارات.
- ٤- التعرف على امكانية فريق العمل المساعد^(١).

٣-٥ الاختبارات القبليه

- تم اجراء الاختبارات القبليه على عينة البحث في يوم الاثنين المصادف ٢٠٠٨/٢/١١ الساعة (١٢) ظهرا ومن خلال هذه الاختبارات تم التعرف على تكافؤ العينة كما في الجدول رقم (١).

٣-٦ المنهج التدريبي المقترح

- توضيحا لمحتويات المنهج التدريبي المقترح ندرج مايلي:

^١ - فريق العمل المساعد:

١- عماد محمود شوكت	ماجستير ملاكمة	مدرّب منتخب وطني سابقاً.
٢- واثق جمال	بكالوريوس تربية رياضية	مدرّب نادي شرطة.
٣- عبد الكريم قاسم	بكالوريوس تربية رياضية	مدرّب نادي الشباب.

تم اعداد المنهج التدريبي المقترح لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة من قبل الباحث وبصورة مقننة من ناحية تدريب التمارين والشدد لهذه التمارين وفترات الراحة البينية بين التكرارات والمجاميع.

تم توزيع الوحدات التدريبية وعددها (٢٤) وحدة تدريبية ولمدة (٨) اسابيع ولثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا ايام (الاحد والثلاثاء والخميس) مراعيًا بذلك المرحلة الدراسية اذ اضاف الباحث وحدة تدريسية ثالثة للطلاب خلال الاسبوع كون المادة تعطى محاضرتين في الاسبوع بالاتفاق مع الطلاب ورغبتهم بالتدريب وكذلك فريق العمل المساعد.

- جميع الوحدات التدريبية كانت تعطى في نهاية الدرس أي بعد الانتهاء من اعطاء المهارات للعينيتين الضابطة والتجريبية من قبل مدرس المادة ويتم تدريب المجموعة التجريبية على المنهج المعد من قبل الباحث.

- وقت الوحدة التدريبية هو (٢٠) دقيقة بعد اخذ رأي الخبراء^(١*). اضافة لخبرة الباحث في مجال التدريب والتدريس وبتمارين متنوعة للقوة المميزة بالسرعة.

- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة والمرتفع الشدة لتطبيق المنهج التدريبي .

- لقد راعى الباحث التدرج بالشدد وكان التدرج على مدى الاسبوع بنسبة (١:٢) أي وحدتان تدريبيتان بشدد تصاعديّة وانخفاض في الشدة للوحدة التدريبية الثالثة.

٣-٧ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية البدنية والمهارية في الساعة (١٢) ظهرا من يوم الثلاثاء المصادف ٢٠٠٨/٤/١٥ في قاعة الملاكمة وقد سعى الباحث على توفير نفس الظروف التي جرت في الاختبارات القبلية.

٣-٨ تقويم الاداء

*- الخبراء والمختصين وهم:

١- د. محمد عبد الحسن - علم التدريب - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

٢- د. محمد جسام عرب - ملاكمة - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

٣- د. ماهر احمد عاصي - فنون قتالية - الجامعة المستنصرية.

٤- عبد الزهرة جواد - مدرب ملاكمة - مدرب منتخب وطني.

٥- فاروق جنجون - مدرب ملاكمة - مدرب منتخب وطني.

اعتمد الباحث طريقة التقويم الذاتي للاختبارات والبعدي وبالمباشر من خلال اداء قام ثلاث مدرسين^(١*). (مدرسي مادة الملاكمة) بتقويم اداء الطلاب للمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث ان "دقة هذه الطريقة تعتمد على عمق المقوم العلمي ومدى معرفته بطريقة الاداء الفني لتلك المهارة"^(٢).

٣-٩ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية:

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- اختبار T للعينات المتناظرة.
- ٤- اختبار T للعينات الغير متناظرة.

٤-الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها)

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

يبين الجدول (٢) نتائج اختبار (الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين ٣٠ثا) واختبار (الجلوس من وضع الرقود ٣٠ثا) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين. حيث كانت نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في الاختبارين الوسط الحسابي (٧) ، (٩،٥٣) والانحراف المعياري كان (١،٠٤ - ٠،٩٦) على التوالي وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (٣،٠٨) و (٢،٩٣) على التوالي فقد بلغت اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢،٢٠) عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة للضابطة لنفس الاختبارات في الاختبار القبلي فقد كان الوسط الحسابي (٧،١٦) و (١٠،٣٢) وبانحراف معياري (١،٤٦) و (١،١٠) اما الاختبار البعدي ولنفس المجموعة فقد اصبح الوسط الحسابي (١١،٦٦) و (١١،٦٦)

*- المدرسين هم:

١- علي مسير.

٢- مهدي دويغر.

٣- ايلاف ربيع.

٢- وجيه محجوب؛ التحليل الحركي: ط ٢ (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧) ص ١٧٣.

(١٣،٠١) وبانحراف معياري (١،٢٧) و (١،١٨) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والتي بلغت (٢،٨٧) و (٣،٦٣) فقد كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢،٢٠) تحت درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠،٠٥).

مجلة علوم الرياضة
جامعة ديالى

الجدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الدلالة	قيمة(ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات	
	الجدولية	المحتسوبة	ع	س-	ع	س-		
معنوي	٢,٢٠	٣,٠٨	٢,١٣	١٦,٦٩	١,٠٤	٧	الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين ٣٠ثا	التجريبية
		٢,٩٣	٢,٠١	١٥,٠٨	٠,٩٦	٩,٥٣	جلوس ورقود لعضلات البطن ٣٠ثا	
		٢,٨٧	١,٢٧	١١,٦٦	١,٤٦	٧,١٦	الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين ٣٠ثا	الضابطة
		٣,٦٣	١,١٨	١٣,٠١	١,١٠	١٠,٣٢	جلوس ورقود لعضلات البطن ٣٠ثا	

* عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٤-١-٢ عرض الاختبارات البدنية البعدية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

النتيجة	قيمة(ت)		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
	الجدولية	المحتسبة	ع	س-	ع	س-	
معنوي	٢,٠٧	٣,٩١	٢,١٣	١٦,٦٩	١,٢٧	١١,٦٦	الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين ٣٠ثا
		٢,٥٤	٢,٠١	١٥,٠٨	١,١٨	١٣,٠١	الجلوس من الرقود لعضلات البطن ٣٠ثا

* عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

يتضح من الجدول (٣) الاوساط الحسابية للاختبارات البدنية البعيدة للمجموعة الضابطة (١١،٦) و(١٣،٠١) وبانحراف معياري (١،٢٧) و(١،١٨) في حين كانت نتائج الاختبارات نفسها للمجموعة التجريبية الوسط الحسابي (١٦،٦٩) و(١٥،٠٨) وبانحراف معياري (٢،١٣) و(٢،٠١) على التوالي.

وباستخراج قيمة (ت) والبالغة (٣،٩١) و(٢،٥٤) على التوالي ومقارنتها مع (ت) الجدولية البالغة (٢،٠٧) اتضح هناك فرق معنوي للاختبارات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-١-٣ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية.

اتضح من خلال نتائج الاختبارات البدنية هناك فروق معنوية للمجموعة الضابطة وهذه الفروق بسيطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث ذلك الى المنهج التدريبي حقق نسبة من التطور وهذه النسبة محدودة اما المجموعة التجريبية فقد اظهرت نتائج الاختبارات البدنية تطورا ملحوظا بين الاختبارين القبلي والبعدي ويعزو الباحث سبب ذلك الى الاثر الفعال للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحث لما يحتويه من تمارينات ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة وهذا ماحقق الفرضيتين الاولى والثانية للبحث اذ ان المنهج ساهم بقدر كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي هي من اهم الصفات البدنية التي تظهر بوضوح في اداء وتسديد اللكمات "اذ ان معظم اللكمات التي يسدددها الملاكم تعتمد على هذه الصفة وهذا يتطلب توفر القوة والسرعة بشكل متزامن"^(١). فكلما تطورت هذه الصفة البدنية لدى الطلاب بصورة كبيرة ادى ذلك الى سهولة اداء الكثير من اللكمات بدقة وبسر.

ان التطور الملحوظ في القوة المميزة بالسرعة للذراعين والبطن اضافة وحسن درجات الطلاب في مادة الملاكمة اذ ان التطور هذه الصفة ساهم في تطوير مستوى الاداء المهاري للطلاب ضمن العينة التجريبية حيث ان التطور في قوة "الاطراف والبطن يؤدي الى تطور قوة ورشاقة الاداء المهاري للرياضيين"^(٢).

^١ - عبد الكريم المرجاني: **اسس التدريب في الملاكمة** (وزارة الشباب ، دار الجماهير للنشر، ١٩٩٥) ص ٣١.

^٢ - قاسم حسن، منصور جميل: **اللياقة البدنية وطرق تحقيقها** (بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨) ص ١٣٥.

الجدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسية والجدولية للاختبارات
المهارية القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدولية	قيمة (ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات	المجموعة
	الجدولية	المحتسبة	ع	س-	ع	س-		
معنوي	٢,٢٠	٣,٢٢	١,٤٣	١٧,٣	١,١١	١٣,٢٧	لكمات على الكيس ٣٠ ثا	التجريبية
		٢,٨٥	٢,٨٥	٧,٥٦	٠,٢٤	٣,٩٧	الملاكمة مع الزميل ٢د	
		٢,٧٩	٢,٠٥	١٣,١	٠,٦٨	١٢,٩٥	لكمات على الكيس ٣٠ ثا	المجموعة الضابطة
		٢,٧٣	١,٥٥	٥,١١	٠,١٩	٤,١٢	الملاكمة مع الزميل ٢د	

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات المهارية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

يبين الجدول (٤) نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي حيث كان الوسط الحسابي للاختبارات (لكمات على الكيس والملاكمة مع الزميل) للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي (١٣,٢٧) و(٣,٩٧) على التوالي وبنحرف معياري (١,١١)(٠,٢٤) على التوالي وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (١٧,٣٠) (٧,٥٦) على التوالي وبنحرف معياري مقداره (١,٤٣) (٠,٥٨) على التوالي

وباستخراج قيمة (ت) والبالغة في الاختبارين (٣،٢٢) (٢،٨٥) على التوالي اتضح انها اكبر من الجدولية البالغة (٢،٢٠).

اما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي في الاختبارين (١٢،٩٥) و (٤،١٢) وبانحراف معياري مقداره (٠،٦٨) (٠،١٩) على التوالي في الاختبارين.

اما في الاختبار البعدي فقد وصل الوسط الحسابي للاختبارين (١٣،١) (٥،١١) وبانحراف معياري مقداره (٢،٠٥) (١،٥٥) على التوالي وباستخراج قيمة (ت) والبالغة (٢،٧٩) (٢،٧٣) تبين انها اكبر من الجدولية البالغة (٢،٢٠) وهذا يعني هناك فرق معنوي للاختبارين ولكنه اقل معنوية من المجموعة التجريبية.

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية

يبين لنا الجدول (٥) نتائج الاختبارات المهارية البعدية لعينة البحث فقد كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي لاختبار (لكمات على الكيس ٣٠ ثا) للمجموعة التجريبية (١٧،٣٠) و (١،٤٣) ونتائج المجموعة الضابطة لنفس الاختبار كانت (١٣،١) و (٢،٠٥) وباستخراج (ت) والبالغة (٣،٢٢) اتضح انها اكبر من الجدولية البالغة (٢،٠٧) وكانت نتائج المجموعة التجريبية لاختبار الملاكمة مع الزميل للاختبار البعدي (٧،٥٦) و (٠،٥٨) في حين كانت نتائج المجموعة الضابطة (٥،١١) (١،٥٥) وباستخراج (ت) والتي بلغت (٢،٩٦) اتضح انها اكبر من الجدولية البالغة (٢،٠٧) وهذا يدل على فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارين.

الجدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية.

النتيجة	قيمة (ت)		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات المهارية
	الجدولية	المحتسبة	ع	س-	ع	س-	
معنوي	٢،٠٧	٣،٢٢	٢،٠٥	١٣،١	١،٤٣	١٧،٣٠	لكمات على الكيس ٣٠ ثا
		٢،٩٦	١،٥٥	٥،١١	٠،٥٨	٧،٥٦	الملاكمة مع الزميل ٥٢

* عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٤-٢-٢ مناقشة الاختبارات المهارية.

اظهرت نتائج الاختبارات المهارية لعينة البحث عن وجود فروق معنوية للاختبارات المهارية. ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان التدريب يساهم بنسب معينة من التطور لذلك كان المنهج التقليدي قد ساهم في تطوير مستوى الاداء نوعا ما للمهارات قيد البحث وان هذه التطور كان بنسبة قليلة مقارنة مع التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية.

لقد كانت نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كما موضح في الجدول (٥) تدل على تطور ذات دلالة معنوية عالية ويعزو الباحث ذلك الى قابلية المنهج المعد من قبله لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة والتي هي احدى اهم مكونات القوة المستخدمة بفاعلية في مهارات الملاكمة اذ ان التوزيع المقنن لمكونات التدريب في تطوير هذه الصفة ساهم في تنمية الصفات البدنية وترقية المهارات الحركية "ويجب النظر في عمليات التدريب على تنمية الصفات البدنية وترقية المهارات الحركية على انهما جزءان لعملية واحدة"^(١).

ان معظم مهارات الملاكمة لايتمكن الطالب من اداؤها مالم يمتلك امكانية بدنية عالية وخاصة عنصر القوة كما اكد ذلك "يحيى اسماعيل" ان الملاكمين الذين لايملكون قوة عضلية جيدة ومستوى عالي من اللياقة البدنية سوف لن يكون بمقدورهم اكتساب مهارات حركية جديدة اكثر تعقيدا وسوف يعاني من الاسلوب الفني غير الصحيح في اداء عدد كبير من المهارات الاساسية في الملاكمة^(٢).

الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات)

٥-١ الاستنتاجات

- ١- لقد ساهمت القوة المميزة بالسرعة من خلال المنهج التدريبي في تطوير المهارات الحركية للمجموعة التجريبية.
- ٢- ساهم التدريب من قبل مدرس المادة لعنصر القوة في تطوير نسبي للمهارات الحركية للمجموعة الضابطة.

^١ - منى عبد الستار: علاقة الاداء البدني بمستوى الانجاز (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٩) ص ٩٩.

^٢ - يحيى اسماعيل؛ مصدر سبق ذكره، ص ١١٠.

- ٣- ساهم المنهج التدريبي من خلال تطوير صفة القوة بشكل فاعل في تطوير درجات الطلاب النهائية في مادة الملاكمة.
- ٤- لقد اكد البحث على اهمية ما يتم تاييده من قبل الباحثين والمدرسين بان عنصر القوة من الصفات المهمة في رياضة الملاكمة.

٢-٥ التوصيات

- ١- ضرورة الاهتمام بتدريب القوة المميزة بالسرعة من خلال تطوير عضلات الذراعين والكتفين وعضلات البطن.
- ٢- التاكيد على استخدام اساليب تدريبية سهلة وسريعة في تطوير القوة العضلية للطلاب تتناسب وقابليتهم البدنية.
- ٣- اجراء اختبارات مستمرة للقوة العضلية للتعرف على قابلية البدنية للطلاب.
- ٤- التاكيد على الاداء الفني الجيد للمهارات الحركية خلال الامتحانات كي يهتم الطلاب في تطوير قابليتهم البدنية.
- ٥- ضرورة اهتمام مدرسي الملاكمة بتدريب عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر القوة خلال درس الملاكمة.

المصادر:

- ❖ حسام رفقي: الملاكمة بين النظرية والتطبيق. ط٣ (القاهرة، مكتبة النهضة، ١٩٩٦).
- ❖ ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، (بغداد، مكتب نون للطباعة، ١٩٩٥).
- ❖ عبد الكريم المرجاني: اسس التدريب في الملاكمة (وزارة الشباب، دار الجماهير للنشر، ١٩٩٥).
- ❖ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات وتطبيق. ط٩ (الاسكندرية، ب ط، ١٩٩٩).
- ❖ علي فهمي البيك: تخطيط التدريب الرياضي، (الاسكندرية، دار المعارف الجامعية، ب ت).
- ❖ قاسم المندلأوي: الاسس التدريبيه لفعاليات العاب القوى: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠).
- ❖ قاسم حسن حسين: اسس التدريب الرياضي. ط١، (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٨٨).
- ❖ قاسم حسن، منصور جميل: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨).
- ❖ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٢).
- ❖ محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج ١ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
- ❖ محمود عبدالله وآخرون: تعليم وتدريب الملاكمة: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠).
- ❖ مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة، ج ١ (القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٩٨).
- ❖ منى عبد الستار: علاقة الاداء البدني بمستوى الانجاز (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٩).
- ❖ وجيه محجوب؛ التحليل الحركي: ط٢ (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧).
- ❖ يجيى اسماعيل: الملاكمة اسس نظرية وتطبيقات عملية. ط٢ (جامعة الزقازيق، ١٩٩٩).

مجلة علوم الرياضة
جامعة ديالى