اثر تدريبات الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة للذراعين واداء اللكمة المستقيمة للملاكمين المبتدئين

م.م. ميسون علوان

م.م. عباس حسين عبيد

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

أن التقدم الحاصل في مختلف الألعاب و الفعاليات ولمعظم دول العالم لم يكن ارتجالا أو وليد صدفة وإنما هو نتيجة لاستخدام الوسائل والطرائق العلمية الحديثة في التخطيط للتدريب الرياضي .

عليه أصبح السعي لتحقيق المستويات العليا في العديد من الألعاب موضوعا يستحوذ اهتمام المختصين في المجال الرياضي وهو بالتالي سيساعد حتما في تجاوز اغلب المشاكل والمعضلات التدريبية بغية الأرتقاء بتلك المستويات الرياضية .

وبناء على ما تقدم فقد انصب جل اهتمام المختصون في تدريب لعبة الملاكمة على الجوانب البدنية و المهارية و النفسية و الوظيفية .ومن ابرز هذه الأهتمامات تلك المرتبطة بمستوى الأداء الفني (المهاري على وجه الخصوص) ، وبخاصة ما يتعلق منها بطرائق واساليب تنمية وتطوير الصفات البدنية المعينة بعناصر تحديد المستوى في هذه اللعبة والتي بدورها تؤهل الملاكم لتنفيذ المهارات الأساس في هذه اللعبة .وللاعداد البدني الخاص ,اثر مهم وفعال في تطوير المستوى الرياضي ,اذ ان اداء المهارات الحركية والخططية للملاكمة والتصرف الناجح على الحلبة (فن الحلبة) يعتمد على الأستفادة الكاملة من الصفات البدنية الخاصة التي تمكن الملاكم من تحمل ظروف النزال في جولاته الأربع دون أن يشعر بالتعب بسرعة وكذلك في قمة اللكمات ودقتها و سرعتها .

لذا جائت هذه الدراسة محاولة لمعرفه تأثير تدريبات الأثقال في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة للذراعين) والأداء المهاري للكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة .

١-٢ مشكلة البحث

من خلال عمل الباحث (مدربا ومدرسا)للعبة الملاكمة فقد لاحظ بان بعض المدربين لا يولون أهمية كبيرة لتدريبات الأثقال من اجل تطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة للذراعين الأمر الذي ينعكس سلبا في أداء اللكمة المستقيمة للمبتدئين في الملاكمة .....

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة الجديرة بالاهتمام .

١-٣ أهداف البحث

معرفة تأثير تدريبات الأثقال في تطوير القوة المميزة ومطاولة القوة للذراعين للملاكمين للمبتدئين .

١-٤ فروض البحث

هناك اثر ايجابي لتدريبات الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة للذراعين للملاكمين المبتدئين.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي نادي بابل الرياضي (المبتدئين).

١-٥-٢ المجال الزماني: ٢٠٠٤/٣/١ ولغاية ٢٠٠٤/٥/١

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة الملاكمة ورفع الأثقال في نادي بابل الرياضي.

٢- الدراسات النظرية

٢-١ القوة المميزة بالسرعة

فقد عرفها هارة "بانها قابلية الجهاز العضلي في التغلب على المقاومة بسرعة تقلص عضلي عالية" [١] .كما عرفها اثير وعقيل بانها :" التغلب على مقاومة ما من خلال تادية حركة فنية معينة وانجازها باقصى سرعة واقصر زمن " [٢]ويشير محمد صبحي الى انها "القدرة على بذل اقصى درجة من الطاقة باقصى سرعة واقل زمن ممكن"[٣] ويذكر كل من باورز فيلد وشروتر بانها"قابلية الجهاز العصبي العضلي على تنفيذ الحركات بصورة سريعة عند المد الفعال لمفاصل القفز بعد حركات الانثناء الفعالة التي تسبقها في حركة النهوض "[٤].وعرفها سعد محسن على انها" قدرة الفرد على التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ومختلفة للبلوغ بالحركة الى اعلى تردد ممكن ."[٥] ويرى الباحث ان القوة المميزة بالسرعة للذراعين ضمن لعبة الملاكمة تعني قدرة الملاكم على اداء لكمة او مجموعة لكمات باقصر وقت ممكن وبقوة مؤثرة وفعالة بالخصم.اذ ليس هناك فائدة من توجيه لكم جيدة من حيث الاداء فيما اذا كانت سرعة وقوة اللكمة ليست بالمستوى المطلوب .وتظهر اهمية القوة المميزة بالسرعة اثناء تسديد لكمة مفاجئة او عدة لكمات سريعة ومتتالية للخصم لتشتيت انتباهه وعدم اعطائه فرصة للرد بهجوم مضاد .ومما تجدر الاشارة اليه ان احد المبادئ المهمة في الملاكمة ان يكون الملاكم اسرع من خصمه قبل ان يكون اقوى منه ولكن المبدا الاكثر اهمية ان يكون الملاكم اسرع واقوى ويتحقق هذا بامتلاكه صفة القوة المميزة بالسرعة لذا يتوجب على المختصين الاهتمام بتنمية هذه الصفة البدنية كصفة بدنية خاصة والتاكيد على الصفة نفسها وللمجاميع العضلية العاملة بشكل رئيس اثناء اللكم والمتمثلة بعضلات الذراعين والكتفين .

٢-٢ مطاولة القوة للذراعين

مما لاشك فيه ان صفة مطاولة القوة هي من الصفات البدنية المركبة .فهي مزيج من صفتي المطاولة والقوة وتعد من الصفات المهمة لاغلب الفعاليات الرياضية والتي تحتاج لاستعمال مستوى معين من القوة لاطول فترة ممكنة .لذا عرفت على انها "قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترانه وارتباطه

---

[١] هارة .اصول التدريب .ترجمة عبد علي نصيف .بغداد .مطبعة اوفسيت التحرير .١٩٧٦.ص ١٤٢.

[٢] اثير صبري وعقيل الكاتب .التدريب الدائري الحديث .بغداد .مطبعة علاء .١٩٨٠.ص٢٠.

[٣] محمد صبحي حسانين .طرق بناء وتقنين الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية .ط ١. القاهرة.الجهاز المركزي للكتاب .١٩٨٢.ص٥٧.

[٤] باورز فيلد كارل هاينز و شروتر لكيرد.قواعد العاب الساحة والميدان .ترجمة قاسم حسن حسين واثير صبري احمد زالموصل .مديرية دار الكتب للطباعة والنشر .١٩٨٧.ص٤٠٥.

[٥] سعد محسن اسماعيل .تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد .اطروحة دكتوراه .كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد .١٩٩٧.

بمستويات من القوة العضلية "[1] كما عرفت بانها "قدرة عضلة او مجموعة عضلات لانجاز تكرارات من التقلصات لحمل خفيف او متوسط لفترة زمنية طويلة [2]

ويرى الباحث بان مطاولة القوة ضمن خصوصية الملاكمة تعني قدرة الملاكم على تنفيذ جميع وسائله وطرائقه المهارية والخططية بقوة كافية طيلة فترة النزال دون ان تظهر عليه بوادر التعب بشكل ملحوظ .كما يرى ان مطاولة القوة لعضلات الذراعين في لعبة الملاكمة تعني القدرة على الاستمرار بشن الهجوم باستخدام اللكمات واللكمات المضادة والدفاع بالذراعين ضد الخصم وحتى الحظة الاخيرة من نهاية النزال ومن دون انخفاض ملحوظ في مستوى القوة المستخدمة .

اللكمة المستقيمة

اللكمة مستقيمة اليسار

تعتبر اللكمة مستقيمة اليسار من اكثر اللكمات استخداما اثناء اللكم على الحلبة ،اذ تعتبر اسهل و ادق واسرع اللكمات واكثرها فاعلية .وتكون اكثر اللكمات استعمال لقربها من الخصم وسرعة ودقة ادائها ،لكون المستقيم اقرب الطرق للوصول الى الهدف ،كما يمكن استخدامها من بعد لتفادي لكمات الخصم .وكما تستعمل لقياس المسافة بين الملاكم والخصم وتستخدم كلكمة تمهيدية للكمات اخرى ولارباك المنافس وتغيير خططه وتشتيت انتباهه وفتح الثغرات في دفاعه "[3]وهي تستعمل لجمع اكبر عدد ممكن من النقاط.

طريقة الاداء [4]

من وضع الاستعداد يمد الملاكم ذراعه اليسرى الى الامام بصورة مستقيمة وبسرعة نحو الهدف ،اثناء امتداد الذراع تستدير قبضة اليد للداخل لتواجه السلاميات وجه الخصم وبشكل مستعرض وبذلك تكون القبضة والساعد والعضد على استقامة واحدة ويغطي الكتف الوجه من الجانب لانخفاض الذقن قليلا للامام ويكون ظهر القبضة للاعلى عند ملامستها الهدف وتكون ذراع اليمين مثنية من المرفق وملاصقة للجذع وقبضتها بجانب الوجه لحمايته وحماية الذراع ،واثناء الاداء يجب على الملاكم دفع الارض بمشط القدم الخلفية (اليمنى) وبهذا ينقل ثقل الجسم الى القدم الامامية (اليسرى) لدفع الجذع بقوة مع اتجاه اللكمة للامام .وتؤدي هذه اللكمة بسرعة وتعود الذراع اللاكمة الى محلها بسرعة لتساهم بالتغطية ولاخذ الوضع الطبيعي .

[1] هارة .(مصدر سبق ذكره).ص٣٠ .

[2] وديع ياسين التكريتي وابراهيم احمد محمد .المبادىء التدريبية و التحكيمية في الملاكمة.ج١.الموصل .مديرية مطابع جامعة الموصل .١٩٨٣.ص٦٠.

[3] نفس المصدر.ص١٢.

(٤) محمود عبد الله احمد (وآخرون). تدريب وتعليم الملاكمة .الموصل .مطابع التعليم العالي .١٩٩٠.ص١١٦.

اللكمة مستقيمة اليمين

تعد هذة اللكمة مهمة وفعالة لما تتميز به بالحدس الحركي الكبير في حركة لف الجذع الذي يأتي من خلال ذلك مضافا اليه دفع القدم اليمنى الخلفية ،وتكون هذه اللكمة سريعة ومؤثرة وتؤدى كلكمة اساسية او مضادة وفي اكثر الاحيان تؤدى بعد عدة لكمات مستقيم يسار او مايطلق عليه اصطلاح (واحد اثنان)او (ون تو) واحيانا تستخدم لوحدها لو سنحت الفرصة.[1]

طريقة الاداء [2]

يبدا الملاكم بمد الذراع اليمين واثناء ذلك نرى ان رسغ اليد قد لف للداخل لتواجه السلاميات وجه الخصم وبشكل عرضي وتصبح الذراع موازية للارض ويتحول ثقل الجسم من الخلف للامام ،ويكون هناك فتل في الجذع للداخل باتجاه اللكمة ،أي يستدير الجانب الايمن من الجذع للداخل باتجاه اللكمة ،أي يستدير الجانب الايمن من الجذع للداخل خلف اللكمة ليعطي قمة اكبر وفعالية اشد للكمة ويغطي الكتف الايمن الوجه من الجانب ويكون النظر للامام على الهدف مع انثناء الراس قليلا للامام وتكون قبضة اليسار بجانب الوجه مرفقها ملصق للجسم ،ويلف كعب القدم الخلفية ليكون ارتكازها على المشط مع وجود انثناء قليل في ركبة الساق اليسرى للمحافظة على الاتزان .

٣- منهج البحث واجرائاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي (المجموعات المتكافئة) لملائمته لمشكلة البحث ،اذ يعد المنهج التدريبي "أكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها "[3]:.

٣-٢ عينة البحث

ان عملية اختيار العينة يرتبط ارتباط وثيق بطبيعة المجتمع الماخوذ منه العينة لانها"ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيل صحيح ".وعليه فقد جاء اختيار الباحث بالطريقة المقصودة ، تم اختيار ٣٠ لاعبا مبتدئا من لاعبي نادي بابل الرياضي بالملاكمة وتم تقسيمهم الى مجموعتين وبواقع (١٥) لاعب لكل مجموعة.

[1] محمود عبد الله احمد (وآخرون). (مصدر سبق ذكره).ص١٢.

[2] (نفس المصدر).ص١٣.

(٣) وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه .ط٢.الموصل .دار الكتب للطباعة والنشر.١٩٨٨.ص١٣٣.

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية وقيم (ت) المحتسبة لمتغيرات الدراسة وللمجموعتين (التجريبية والضابطة)

التسلسل	المعالم الاحصائية / المتغيرات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفرق
			س	ع	س	ع		
١	القياسات المورفولوجية	طول (سم)	١٧٣,٦	٥,٨٣	١٧٥	٦,٨٩	٠,٦٠	عشوائي
		الوزن(كغم)	٦٤	٢,٦٥	٦٣,٧٣	٢,٤٦	٠,٢٩	عشوائي
		العمر(سنة)	٢١,٢	١,٣٨	٢١,٤٧	٠,٩٦	٠,٦٣	عشوائي
٢	الصفات البدنية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين(عدد المرات)	٩,٩٣	١,٨٦	٩,٨٠	١,٢٠	٠,٢٣	عشوائي
		مطاولة القوة الذراعين(عدد المرات)	٢٠,٥٣	١,٥٥	١٩,٩٣	١,٤٣	١,١١	عشوائي
٣	الصفات المهارية	اللكمة المستقيمة (درجة) يسار	٤,٤	٠,٥٠	٤,٤٦	٠,٧٤	٠,٢٦	عشوائي
		اللكمة المستقيمة (درجة) يمين	٤,٦	٠,٧٣	٤,٤٦	٠,٥١	٠,٦١	عشوائي

جدول(٢)

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

المجموعة	المتغيرات		س	ع	المنوال	معامل الالتواء
المجموعة التجريبية	الطول(سم)		١٧٣,٦	٥,٨٣	١٧٣	٠,١٠
	الوزن(كغم)		٦٤	٢,٦٥	٦٢,٥	٠,٥٦
	العمر(سنة)		٢١,٢	١,٣٨	٢٠	٠,٨٦
	القوة المميزة بالسرعة (عدد المرات)		٩,٩٣	١,٨٦	٨	١,٠٣
	مطاولة القوة (عدد المرات)		٢٠,٥٣	١,٥٥	١٩	٠,٩٨
	اللكمة المستقيمة(درجة)	يسار	٤,٤	٠,٥٠	٤	٠,٨
		يمين	٤,٦	٠,٧٣	٤	٠,٨٢
المجموعة الضابطة	الطول(سم)		١٧٥	٦,٨٩	١٧٤	٠,١٤
	الوزن(كغم)		٦٣,٧٣	٢,٤٦	٦٣	٠,٢٩
	العمر(سنة)		٢١,٤٧	٠,٩٦	٢١	٠,٤٨
	القوة المميزة بالسرعة(عدد المرات)		٩,٨٠	١,٢٠	٩	٠,٦٦
	مطاولة القوة (عدد المرات)		١٩,٩٣	١,٤٣	١٩	٠,٦٥
	اللكمة المستقيمة(درجة)	يسار	٤,٤٦	٠,٧٤	٤	٠,٦٢
		يمين	٤,٤٦	٠,٥١	٤	٠,٩٠

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣-٣ ادوات البحث

ومن اجل الحصول على النتائج الدقيقة والصحيحة والمحققة للاهداف الموضوعية وبما يضمن الحل الملائم لمشكلة البحث فقد استعان الباحث بما ياتي :.

المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين [*] .

الاختبارات البدنية والمهارية .

التجارب الاستطلاعية .

استمارة جمع البيانات .

المصادر والمراجع.

فريق العمل المساعد[**].

كراسي ومناضد.

كرات طبية زنة (٢) كغم عدد (١٠) .

ابسطة جمناستك بارتفاع (٣) سم عدد (١٠).

صافرة ،اثقال باوزان مختلفة ،اكياس لكم باوزان مختلفة عدد(٣).

وسائد حائط ووسائد يدوية العدد (١٥).

ميزان معير لقياس الوزن .

ساعة ايقاف سويسرية الصنع.

شريط قياس سنتمتري .

٤-٣ التجارب الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من الاجراءات الضرورية لتلشبر متطلبات العمل العلمي الدقيق والصحيح والخالي من الصعوبات والاجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري . فهي عبارة عن " دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب وادواته"[(١)] . وبناء على ذلك فقد تم اجراء تجربة استطلاعية على مجموعة قوامها (١٠) لاعبين تضمنت هذه التجربة اجراء الاختبارات البدنية وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية مايأتي :

التاكد من مناسبة الاختبارات لمستوى افراد العينة عن طريق معرفة درجة صعوبتها وسهولتها او كيفية تنفيذها .

التاكد من صلاحية الادوات و الاجهزة المستعملة في تنفيذ الاختبارات والمنهجين التدريبين .

تدريب اعضاء فريق العمل المساعد وممارستهم على كيفية تنفيذ الاختبارات كافة.

التعرف على قابلية اللاعبين البدنية من اجل وضع المنهجين التدريبين لافراد عينة البحث وبما يتلائم مع مستوياتهم .

---

[*] ا.د..محمد جسام عرب .كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

د.حمدان رحيم الكبيسي.كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.

م.م.موسى جواد . كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد .

[**] سلام جبار صاحب ،مظر عبد الباقي ،محمد جاسم محمد ،طلبة دكتوراة للعام الدراسي٢٠٠٢-٢٠٠٣ ، ماجد كزار ،حكم دولي . علاء صبار ، حكم دولي .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

المنهج التدريبي :

بعد ان حددت المجموعة التجريبية وقبل البدء بالتدريب تم اجراء اختبار بقوة القصوى واقصى تكرار لعضلات الذراعين لافراد المجموعة التجريبية وحسب التمارين المعدة للتدريب بعدها تم تطبيق المنهج التدريبي وبثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا ولستة اسابيع ،وقد البحث التدريبي الدائري بطريقتي الفتري المرتفع والمنخفض الشدة ، وقد تراوحت الشدة المستخدمة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين بين (٤٠-٦٠)% من اقصى قوة للفرد وبتكرار بين (١٠-١٥) وبثلاث مجاميع .

في حين استخدم لتطويرمطاولة القوة للذراعين الشدة (٤٠-٦٠) من اقصى قوة للفرد و بتكرار (١٥-٣٠).

وقد بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) دقيقة فكان الزمن الكلي للمنهج التدريبي (١٦٢٠) دقيقة.

الوسائل الاحصائية

قام الباحث باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة في معالجة النتائج التي حصل عليها وبالشكل الذي يخدم البحث مستخدما الاتي :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء .
- معامل الصدق الذاتي.
- الاختبار التائي للعينات المتناضرة.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث

٣-٥-١ اختبار الملاكمة مع الزميل [1]

وصف الاداء

يقف الملاكمين كل في زاوية المخصصة له وعند سماع شارة البدء من قبل حكم الوسط تبدا المنافسة باداء اللكمات المستقيمة فقط والدفاع عنها ولمدة ثلاث جولات زمن جولة (٢) دقيقة تتخللها فترات راحة لمدة نصف دقيقة .

الشروط

يسمح باداءاللكمات مستقيمة اليسار واليمين فقط ولايسمح باستخدام سواها.

التسجيل :تسجل للملاكم نقطة عن كل اصابة صحيحة اثناء النزال .ويكون مجموع الدرجات (١٠) نقاط كحد اقصى ولكل ذراع .

(١)عبد الكريم المرجاني :تاثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين رسالة الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.١٩٨٧ .ص١٥١.

٣-٥-٢ اختبار الاستناد الامامي حتى استنفاذ الجهد [1]

الغرض من الاختبار: قياس مطاولة القوة للذراعين

وصف الاداء

يتخذ المختبر وضع الاستناد الامامي على الارض بحيث يكون الجسم على وضع مستقيم ،عند اشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين كاملا على ان يستمر في تكرار الاداء لاكبر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف حتى استنفاذ الجهد .

الشروط

غير مسموح بالتوقف .

يلاحظ استقامة جسم المختبر خلال الاداء .

ضرورة ملامسة الصدر للارض عند الاداء .

يلاحظ ثني ومد الذراعين كاملة.

التسجيل :درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة حتى استنفاد الجهد.

٣-٥-٣ اختبار (الاستناد الامامي)

ثني ومد الذراعين وباستمرار ولمدة ١٠ ثواني .

الغرض من الاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

الادوات المستخدمة: ساعة ايقاف الكترونية.

وصف الاداء

يتخذ المختبر وضع الاستناد الامامي على الارض بحيث يكون الجسم بوضع مستقيم عند اشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملا على ان يستمر في تكرار الاداء لاكبر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة (١٠).

الشروط

غير مسموح بالتوقف .

يلاحظ استقامة حسم المختبر خلال الاداء .

ضرورة ملامسة الصدر للارض عند الاداء.

يلاحظ ثني ومد الذراعين كاملة .

التسجيل درجة المختبرهي عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة (١٠).

(١) محمد صبحي حسانين (مصدر سبق ذكره).ص٢٦٨.

(٢) محمد صبحي حسانين (مصدر سبق ذكره).ص٢٦٨.

٤- عرض النتائج ومناقشتها

من خلال المعالجات الاحصائية للبيانات (الدرجات الخام)التي حصل عليها الباحثان من جراء الاختبارات الاولية (قبل تنفيذ المنهجين التجريبين) والبعدية أي (بعد تطبيق المنهجين) وما افرزته من نتائج ،سنحاول هنا عرض النتائج وتحليلها ومن ثم مناقشتها وبالتالي تفسير مؤشراتها وفقا للترتيب الاتي :

٤-١ الفروق في الانجاز البدني .

٤-١-١ الفروق في الانجاز البدني بين المجموعتين في صفة القوة المميزة بالسرعة .

جدول(5)

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

المعالج / الصفة	مجموعة الاثقال		المجموعة الضابطة		(ت) المحتسبة	(ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع				
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	١٢,٢	١,٦٥	١٠,٨	١,٢٠	٢,٦٩	٢,٠٥	٢٨	٠,٠٥

من الجدول تتضح لنا ان المجموعة التجريبية (الاثقال)قد حققت وسطا حسابيا قدره ١٢,٢ وانحراف معياري ١,٦٥ في حين حققت المجموعة الضابطة وسطا حسابيا قدره١٠,٨ وانحراف معياري ١,٢٠ ولمعرفة حقيقة هذه الفروق ولصالح من استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة فكانت قيمة (ت)المحتسبة ٢,٦٩ في حين جائت قيمتها الجدولية ٢,٠٥ عند درجة حرية ٢٨ ومستوى دلالة ٠,٠٥ وهذا يعني ان القيمة المحتسبة اكبر من الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح مجموعة الاثقال

وهذا يتفق مع مايراه كلا من Beham &Sal [1] .

وكذلك محمود واخرون[٢] _ وطلحة واخرون[٣] ،

اذ اكدوا على ان لتدريبات الاثقال اهمية كبرى في تحسين مستوى وسرعة الاداء .

---

[1] specific training response journal of applied physiology Beham &Sal D.intended retherthan actual monument velocity detmines velocity .

[٢] محمود وآخرون(مصدر سبق ذكره).ص ٣٢.

[٣] طلحة حسام الدين. (وآخرون).الموسوعة العلمية في التدريب .القاهرة . مركز الكتاب للنشر .١٩٩٧.ص ٧٩.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٤-١-٢ الفروق في الانجاز البدني بين المجموعتين في صفة مطاولة القوة لعضلات الذراعين .

الجدول (٦)

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

المعاليم / الصفة	المجموعة التجريبية (الاثقال)		المجموعة الضابطة		(ت) المحتسبة	(ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع				
مطاولة القوة لعضلات الذراعين	٣٥,٤	٤,٦٤	٢٩,٢	٤,١٦	٤,٥٣	٢,٠٥	٢٨	٠,٠٥

من الجدول تتضح لنا ان المجموعة التجريبية (الاثقال)قد حققت وسطا حسابيا قدره ٣٥,٤ وانحراف معياري٤,٦٤ في حين حققت المجموعة الضابطة وسطا حسابيا ٢٩,٢ وانحراف معياري ٤,١٦ ولمعرفة حقيقة هذه الفروق ولصالح من استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة فكانت قيمة (ت) المحتسبة ٤,٥٣ في حين جائت قيمتها الجدولية ٢,٠٥ عند درجة حرية ٢٨ ومستوى دلالة ٠,٠٥ وهذا يعني ان القيمة المحتسبة اكبر من الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح مجموعة الاثقال .

٤-٢ الفروق في الانجاز المهاري بين المجموعتين.

جدول (٧)

يبين المعاليم الاحصائية واختبار (ت) لفروقات الاداء المهاري للكمة المستقيم اليسار واليمين وللمجموعتين (التجريبي والضابطة)

المعاليم / الصفة		مجموعة الاثقال		المجموعة الضابطة		(ت) المحتسبة	(ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع				
الملاكمة مع الزميل	يسار	٧	٠,٦٥	٦,٠٦	١,١٦	*٢,٧٦			
	يمين	٧	٠,٨٤	٦,٢	٠,٧٧	*٢,٧٥	٢,٠٥	٢٨	٠,٠٥

من الجدول يتضح لنا ان المجموعة التجريبية (الاثقال) للكمة اليسار قد حققت وسطا حسابيا قدره ٧ وانحراف معياري ٠,٥٦في حين حققت المجموعة الضابطة وسطا حسابي ٦,٠٦ وانحراف معياري ١,١٦ في حين حققت اللكمة اليمين وسطا حسابيا (٧) وانحراف معياري ٠,٨٤ وحققت المجموعة الضابطة وسطا حسابيا ٦,٢ وانحراف معياري ٠,٧٧ ولمعرفة حقيقة هذه الفروق ولصالح من استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة فكانت قيمة (ت)المحتسبة للكمة المستقيمة اليسار ٢,٧٦ واليمين ٢,٧٥ في حين جائت قيمتها الجدولية ٢,٠٥ عند درجة حرية ٢٨ ومستوى دلالة ٠,٠٥ وهنا يعني ان القيمة المحتسبة اكبر من الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح مجموعة الاثقال .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

ان استخدام تدريبات الاثقال قد ساعدت على تطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة للـذراعين والاداء المهـاري للكمـة المستقيمة (اليسار واليمين) للمبتدئين بالملاكمة افضل من المجموعة الضابطة والتي لم تستخدم تدريبات الاثقال .

٥-٢ التوصيات

١- يوصي الباحثان باستخدام تدريبات الاثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة للـذراعين والاداء المهـاري للكمـة المستقيمة للمبتدئن بالملاكمة .

٢- ضرورة اجراء دراسة مقارنة بين الاسلوب المستخدم واساليب اخرى من اجل تحديد الاسلوب ذو التاثير الافضل والاسرع في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية للملاكمين .

المصادر والمراجع

١- اثير صبري وعقيل الكاتب .التدريب الدائري الحديث .بغداد .مطبعة علاء .١٩٨٠.ص٢٠.

٢- باورز فيلد كارل هاينز و شروتر لكيرد.قواعد العاب الساحة والميدان .ترجمة قاسم حسن حـسين واثيـر صـبري احمـد زالموصل .مديرية دار الكتب للطباعة والنشر .١٩٨٧.ص٤٠٥.

٣-ديو لوب فان دالين .مناهج البحث في التربية وعلم النفس .ترجمة محمد نبيل (واخرون).القاهرة .مكتبة الانجلـو المـصرية .١٩٨٦.ص٤٠.

٤- طلحة حسام الدين (وآخرون).الموسوعةالعلمية في التدريب .القاهرة.مركز الكتاب للنشر ١٩٩٧.

٥- هارة .اصول التدريب .ترجمة عبد علي نصيف .بغداد .مطبعة اوفسيت التحرير .١٩٧٦.ص ١٤٢.

٦- سعد محسن اسماعيل .تاثير اساليب تدريبية لتنيمة القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد .اطروحة دكتوراه .كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد .١٩٩٧.

٧- محمود عبد الله احمد (وآخرون).تدريب وتعليم الملاكمة .الموصل.مطابع التعليم العالي .١٩٩٠.

٨- محمد صبحي حسانين .طرق بناء وتقنين الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية .ط ١. القاهرة.الجهاز المركزي للكتب .١٩٨٢.

٩- محمد ازهر سعيد الشواك (واخرون).اصول البحث العلمي .ط١.الموصل.دار الكتب للطباعة والنشر .١٩٨٦.

١٠- وجيه محجوب .طرائق البحث العلمي ومناهجه .ط٢.الموصل .دار الكتب للطباعة والنشر.١٩٨٨.

١١-وديع ياسين التكريتي وابراهيم احمد محمد .المبادىء التدريبية و التحكيمية في الملاكمة.ج١.الموصل .مديرية مطابع جامعة الموصل .١٩٨٣.

12- specific training response journal of applyied phisiology velocity . actual monement velocity detmines

Beham &Sal D.intended retherthan

ملحق (١)

استمارة تاشير اللكمة المستقيمة

ازرق		اللون	لحمر	
		اسم الملاكمين		
يسار	يمين	الجولة	يسار	يمين
		١		
		٢		
		٣		
		المجموع		

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧

www.iraqacad.com