

برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية
لدى لاعبي الملاكمة
بحث تجريبي
على عينة من لاعبي الملاكمة المتقدمين

إعداد

إ.د محمد جسام عرب م. د حسين علي كاظم
2005م

مستخلص البحث

هدف البحث

التعرف على اثر البرنامج التدريبي في تطوير القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث

فرض البحث

يفترض الباحثان ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية للقدرات البدنية والمهارية باستخدام

البرنامج التدريبي ولصالح المجموعة التجريبية

اجراءات البحث

منهج البحث : المنهج التجريبي

عينة البحث : لاعبي المنتخب الوطني بالملاكمة

المعالجات الاحصائية

الوسط الحسابي / الانحراف المعياري / اختبار (T.test) لدلالة الفروق

الاستنتاجات

ان للبرنامج التدريبي اثرٌ واضحاً في تطوير القدرات البدنية والمهارية من خلال تحسن مستوى

الملاكمين

Abstract

The training program suggested for development of some abilities of the bodies and skills for the boxes player

The aim of the study

The study aimed is to identify the effect of the training program in development of the bodies and skills for group studies

The hypothesis of the study

The hypothesis of the researcher is that there are statistic difference in the statistical test for the abilities of the bodies and skilles by used the training program and for the experiment group

The procedures

- the methods was used the experiment group
- the subject :the player of the national team in the boxes
- statistic analysis : standard deviation , t-test ,mean

The conclusions

The training program had the clearly in the development of the abilities of the bodies and skilles through the improvement of the boxes level

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد رياضة الملاكمة من الألعاب التي تتميز بالحركات الفنية ذات الدقة والسرعة بالإضافة الى التغير المفاجئ لاوزاع اللكم المختلفة. وتؤدي اللكمات دورا فاعلا واساسيا عن غيرها من الحركات الفنية اثناء الهجوم او الدفاع خلال النزال وهي الوسيلة التي يظهر فيها الملاكم مهاراته عن طريق استخدام قبضته في تحقيق وتطبيق الاساليب الخططية لغرض تحقيق النتائج المتميزة. ومن هذه اللكمات (المستقيمة، الجانبية، الصاعدة) والتي توضح شكل الاداء التكتيكي اذ تختلف كل نوع من هذه الانواع طبقا لاتجاه حركة القبضة نحو جسم الخصم وكل هذه الانواع يمكن تنفيذه بالذراع اليمنى او اليسرى.

ورياضة الملاكمة من الفعاليات التي تحتاج الى قدرة عضلية اذ يعتمد اداؤها على متطلبات بدنية عالية الامر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد كالقوة العضلية والمميزة بالسرعة واعتماد اسلوب تدريبي لتطوير هذه القدرات لان التدريب الرياضي يسهم بشكل فاعل في تطوير الاداء حيث ان تحسين وتطوير الاداء المهاري لدى لاعبي الملاكمة يعد عاملا اساسيا في تحقيق الانجاز والوصول الى افضل النتائج فبدون اتقان المهارات الاساسية للملاكمة لا يمكن تطوير اساليب وخطط اللكم ويظهر تكتيك الملاكم في شكل واسلوب وطريقة تنفيذه للمهارات الفنية الخاصة بالملاكمة في مختلف المواقف والظروف المتغيرة ولكي يتناسب مع الاداء يجب ان يكون هناك اعداد بدنيا ووظيفيا ونفسيا لغرض اكسابه الاداء الحركي

الصحيح.

وتكمن اهمية البحث في تطوير الاداء المهاري للملاكمين من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة الميزة بالسرعة لتحسين سرعة وقوة الاداء الحركي باستخدام المنهاج اللكمي المقترح حيث ان تطوير القابلية البدنية والمهارية ضرورية لتعزيز التفوق الرياضي.

2-1 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثون في المجال التدريبي لرياضة الملاكمة لاحظوا بان هناك بعض المدربين يعتمدون على تطوير القوة العامة دون التركيز على عنصر السرعة والمفروض من المدربين ان يهتموا بالقوة والسرعة معا حتى لا يكون زيادة احدهما على حساب الاخر أي قد يكون الملاكم قويا لكن سرعته غير جيدة مما يؤثر تأثيرا سلبيا على اداء الملاكم. ان تنمية المجموعات العضلية والعصبية اضافة الى السرعة تعطي الملاكم تأثيرا افضل ومجهود اقتصادي عند التلاكم حيث ان الملاكم الذي يتميز بالقوة العضلية يستطيع تحقيق الانجاز وفق ضرباته المؤثرة كما ان عمل القوة في الملاكمة هو التغلب على المقاومات الخارجية وهذا التغلب يجب ان يكون مقرونا بالسرعة وهنا ياتي دور القوة في ظهور السرعة الحركية حيث ان تلازم القوة والسرعة يعطي للملاكم كفاءة تأثيرية عالية ضد الخصم. وكما يعتقد بعض المدربين بان القوة تبطن الاداء المهاري للملاكمين ومن هذه المعتقدات الخاطئة لاحظ الباحثين بانها مشكلة تؤدي الى خلق نقاط ضعف في الاداء لمختلف الفئات العمرية وبالتالي نستطيع الوصول الى المستوى العالي في هذه الرياضة.

3-1 اهداف البحث

التعرف على تأثير المناهج اللكمي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري.

4-1 فروض البحث

ان للمنهاج اللكمي المقترح تأثير على تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري / اعضاء المنتخب الوطني للملاكمة

2-5-1 المجال الزمني / 2000/6/25 لغاية 2000/7/30

3-5-1 المجال المكاني / المركز التدريبي للملاكمة / بغداد / الحرية

6-1 المصطلحات

القوة المميزة بالسرعة هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة

الاعداد المهاري: ويعرف بأنه مرحلة اكتساب (تعلم) واتقان اللاعب لمجموعة المهارات الحركية الأساسية لفن الملاكمة.

القوة العضلية: هي القوة التي يستطيع الفرد ان يبذلها اثناء بذل جهد اقصى لمرة واحدة فقط. (1)

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 القوة العضلية واهميتها للاعب الملاكمة

تعد قوة العضلات من العوامل الرئيسية التي يتأسس عليها وصول اللاعب الى اعلى المستويات الرياضية (وان الافراد الذين يسجلون نسبة عالية من القوة يستطيعون تسجيل نسبة عالية ايضا من القدرة الرياضية العامة) (2). كما تعتبر القوة العضلية احدى مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها اداء معظم الانشطة الرياضية. (يحتاج الملاكم الى القوة العضلية فقط عند تسديد اللكمات لذا من الضروري جدا تنظيم قوة المجموعات العضلية وحتى تتناسب مع الاداء الحركي المطلوب) (3). وترجع دقة وتنظيم استخدام القوة العضلية اثناء اللكمات الى اكتساب الملاكم الاحساس الحركي السليم. ان القوة المميزة بالسرعة او سرعة القوة او القدرة العضلية او القوة الانفجارية هي مصطلحات تحمل بلاشك نفس المعنى حيث ان ارتباط القوة المميزة بالسرعة هي اكتساب الجسم صفة او خاصية مميزة في الاداء الحركي، لذا فهي احد الصفات المهمة لاغلب الالعاب والفعاليات الرياضية وبخاصة لعبة الملاكمة وذلك لما تتطلبه هذه اللعبة من بذل قوة عضلية سريعة لتنفيذ أي مهارة حركية من مهارات الملاكمة وتحت ظروف مختلفة وفي اقصر وقت ممكن لتحقيق الهدف. وهي مزيج مركب من صفتي القوة والسرعة حيث ان القوة تضع الاساس لصفة السرعة وان السرعة تعتمد اعتمادا كامل على القوة أي ان (قابلية القوة المميزة بالسرعة تظهر بسببه. علاقة

(1) محمد عادل رشدي، اسس التدريب الرياضي، الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية، ط2، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، 1982، ص186.

(2) هارة، ترجمة عبد علي نصيف، اصول التدريب، الموصل، جامعة الموصل، 1990، ص164.

(3) محمد جسام عرب، دراسة مستوى حالة القلق النفسي لدى الملاكمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، بولندا، بوزنان، 1988، ص44.

القوة بالمتطلبات السرعة الحركية العالية⁽¹⁾. وعليه يمكن القول (ان القوة المميزة بالسرعة خاصية بدنية مركبة من عنصري القوة والسرعة تتميز بالارتباط المتبادل بمستويات قياسية لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الاداء المهاري في النشاط الممارس حيث تتضمن اعلى فاعلية لهذا الاداء الرياضي تحت ظروف وشروط المسابقة⁽²⁾. ومن اجل تطوير هذه الصفة عند الملاك لابد من توافر صفتي القوة والسرعة وامكانية دمج هاتين الصفتين واخراجهما في قالب واحد هو القوة المميزة بالسرعة في حركات الملاكمة المتنوعة الهجومية والدفاعية. ان القوة المميزة بالسرعة في الملاكمة بأنها قدرة الملاك على اخراج اكبر ما يمكنه من القوة الحركية لتدائية مهارة معينة من مهارات الملاكمة وفي اقصر وقت ممكن طبقا للحالة او الموقف. مما تقدم يظهر ان القوة العضلية تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية او بعض مكونات الاداء البدني (الحركي) الاخرى وان تغير حجم واتجاه القوة العضلية يغير السرعة وشكل الحركة فعند اعتبار القوة العضلية كصفة جسمية يتطلب الحديث عن القابلية البدنية التي تمر عند المقاومة الخارجية او العمل العضلي المعاكس وان زيادة الحالة التدريبية تحقق اكبر مقدار من القوة في اقصر وقت ممكن من حيث المقدار وطول الفترة الزمنية فالتدريب على القوة المميزة بالسرعة يعتمد على قدرة الجهاز العصبي - العضلي على رد الفعل وهذا يعني العمل بالقوة في وقت قصير ثم الانتقال السريع للعضلات التي تعمل على امتصاص المقاومة وتحويلها الى قوة حركية دافعة، وبطبيعة الحال تختلف هذه المقاومات من حيث الشدة من نشاط رياضي لآخر ومن اداء حركي لاداء آخر وبهذا تكتسب القوة العضلية اهميتها من حيث انها عامل هام في الاداء البدني لمعظم الانشطة والفعاليات الرياضية

2-1-2 الاعداد المهاري واهميته للاعب الملاكمة

ان عملية اعداد الملاك ليست بالعملية السهلة اذ يكون اعداده بدنيا ووظيفيا وخطبيا ونفسيا فضلا عن الاعداد المهاري الذي يحتل اهمية كبيرة فبدون اتقان المهارات الاساسية لا يمكن تطوير خطط الملاكمة وان امتلاك الملاكين الاداء المهاري الجيد يساعد وبدرجة اساسية في تحقيق افضل النتائج.

(1) قاسم حسن حسين، قواعد طرق تمارين برامج تدريب القوة وعلاقتها بالالعاب الرياضية، مطبعة جامعة بغداد، 1986، ص 81.

(2) جمال محمد علاء الدين، حول بعض المقاييس والمعايير الموضوعية لتقييم مستوى اتقان الاداء المهاري في المجال الرياضي، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، الاسكندرية، 1978، ص 19.

ويعرف الاعداد المهاري بانه مجموع المبادئ الاساسية الدفاعية الهجومية التي تكون مهارات وخبرات اللاعب الحركية والتنافسية عن طريق تعلمهم واستيعابهم واتقانهم بطريقة علمية منتظمة⁽¹⁾.

ويُعد الاعداد المهاري القاعدة التي يبني عليها الاعداد الخططي والنفسي اذ يعتمد الاعداد المهاري الرياضي للملاكمة على العوامل التالية⁽²⁾.

1- وقفة الاستعداد واتخاذ الوضع المناسب الذي يستطيع من خلاله الملاكم اداء المهارات الفنية الهجومية والدفاعية في وقت واحد وسرعة التحرك على الحلبة بسهولة ورشاقة، والمقدرة على التنقل او التغير السريع بصفة مستمرة.

2- تعلم واتقان جميع اللكمات وتشمل.

أ- تعلم واتقان اللكمات الهجومية حتى يتمكن من تسديدها باقصى سرعة ممكنة واستغلالها في الوقت المناسب لادائها وفقا للتوافق الحركي.

ب- تعلم واتقان الحركات الدفاعية التي تؤمن عدم اصابة اللاعب بلكمات خصمه.

ج- تعلم واتقان اللكمات الهجومية المضادة مع المقدرة على ربطها بمختلف المهارات الدفاعية.

3- القدرة على ربط جميع اللكمات الفنية الهجومية والدفاعية بما يتناسب وظروف اللكم المختلفة

حتى يكون لدى اللاعب الثقة في السيطرة على المباراة بسهولة ومرونة وعلى التعرف في اصعب مواقف اللكم⁽³⁾.

ان تنمية المجموعات العضلية والعصبية تعطي للملاكم تاثير افضل ومجهود اقتصادي عند

التلاكم.

حيث ان الملاكم الذي يتميز بالقوة العضلية يستطيع تحقيق الانجاز وفق ضرباته المؤثرة،

كما ان عمل القوة في الملاكمة هو التغلب على المقاومات الخارجية وهذا التغلب يجب ان يكون

مقرونا بالسرعة وهنا ياتي دور القوة من خلال السرعة الحركية حيث ان تلازم القوة والسرعة

يعطي للملاكم كفاءة تاثيرية عالية ضد الخصم.

(1) عبد الحميد احمد، الملاكمة للناشئين، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1979، ص133.

(2) وديع ياسين وآخرون، المبادئ والتعليم في الملاكمة، الموصل، 1983، ص161-162.

(3) وديع ياسين وآخرون، المبادئ والتعليم في الملاكمة، مصدر سبق ذكره، ص161-162.

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي كونه ملائم لطبيعة المشكلة ويعبر عنها بصورة دقيقة وكاملة لكي يصل الى الحقائق.

2-3 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من الملاكمين المتقدمين في المنتخب الوطني العراقي للملاكمة وكان عددهم (30) ثلاثون ملاكم وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين المجموعة الضابطة وعددها (15) خمسة عشر ملاكم والمجموعة التجريبية وعددها (15) ملاكم ايضا ومن اجل معرفة تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية وتكافؤها عمد الباحثون الى استخدام الاختبار الثاني للعينات المستقلة بالنسبة للطول والوزن والعمر وكما موضح في الجدول رقم (1) ويتضح لنا من الجدول رقم (1) ان عينة البحث متكافئة حيث كانت قيمة (T) المحتسبة اقل من قيمة (T) الجدولية أي لا يوجد هناك فروق معنوية بين المتغيرات.

الجدول رقم (1)

| الدالة الاحصائية | المجموعة الضابطة | | | المجموعة التجريبية | | | المتغيرات | | |
|------------------|------------------|-----------------|----|--------------------|-------|----|-----------|--------|-------|
| | قيمة T الجدولية | قيمة T المحتسبة | ن | ع | س | ن | | ع | س |
| عشوائية | 2.14 | 0.81 | 15 | 4.81 | 173.1 | 15 | 5.16 | 174.27 | الطول |
| عشوائية | | 0.38 | | 4.58 | 71.2 | | 5.7 | 70.7 | الوزن |
| عشوائية | | 0.71 | | 0.99 | 19.9 | | 0.81 | 19.53 | العمر |

3-3 ادوات البحث المستخدم

لقد استعان الباحثون بادوات ووسائل عديدة منها الدراسة في المصادر والمراجع العربية

والاجنبية وفريق العمل المساعد فضلا عن استخدام الادوات التاية

- (1) ميزان لقياس الملاكمين.
- (2) شريط قياس
- (3) كرات طبية
- (4) قفازات ملاكمة 10 اونس
- (5) استمارة تسجيل

3-4 الاختبارات المستخدمة

تم اجراء بعض الاختبارات وكما موضحة ادناه ويمكن الرجوع الى الملحق رقم (1) الذي يوضح ايضا طريقة اعطاء الوحدة التدريبية لاسبوع واحد ويوزع الجدول لمدة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية خلال الاسبوع وباستخدام التدريب الفتري بالسرعة القصوى وتحت القصوى وتتراوح الشدة بين (60-70%) و (80-90%) موزعة على الوحدات التدريبية

3-4-1 اختبار الاستناد الامامي

ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل⁽¹⁾

- الغرض من الاختبار قياس المميزاة بالسرعة لعضلات الذراعين
- وصف الاداء يتخذ الملاكم المختبر وضع الاستناد الامامي على الارض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم عند اشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملا لمدة (10) ثوان ويحتسب اكبر عدد من المرات خلال هذا الوقت.

3-4-2 اختبار القوة القصوى للذراعين

الهدف من الاختبار / قياس القوة القصوى للذراعين
الادوات / جهاز (البنج بريس) للذراعين
طريقة الاداء / يجلس الملاكم في المقعد المخصص ثم يقوم برفع العتلة المخصصة محاولا اخراج اقصى طاقة ممكنة ومن خلال الرفع يسجل الوزن المرفوع معبرا عن قوة الذراعين

شروط الاختبار

(1) يجب اداء الاختبار من وضع الجلوس وعدم الوقوف عند الاداء

(2) يمنح المختبر محاولتان تسجل افضلها

3-4-3 اختبار الملاكمة مع الزميل⁽²⁾

- الهدف من الاختبار / الاداء المهاري للملاكمين

- الادوات المستخدمة / حلبة، جرس ، ساعة توقيت قفازات 10 اونس، حكام.

عدد (5) خمسة، استمارة تسجيل

(1) عبد الكريم رحيم المرجاني، مدى تاثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين، رسالة ماجستير جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية 1987، ص76.
(2) ريسان خريبط، موسوعة الاختبارات في التربية الرياضية، ج 2، جامعة البصرة، 1989، ص215.

- طريقة الاداء/ يتقابل ملاكمان من نفس الوزن في نزال من اربعة جولات كل جولة مدتها 2 دقيقة ويكون هناك حكم وسط داخل الحلبة وخمسة حكام لتسجيل الضربات الصحيحة لكل ملاكم.

- شروط الاختبار

- يطبق القانون للنزالات الرسمية

- تسجل لكل ملاكم الضربات الصحيحة

3-5 الوسائل الاحصائية المستخدمة

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- اختار (T. test) لدلالة الفروق.

الباب الرابع

4- عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول رقم (2)

| ت | المتغيرات | س | ع | T المحتسبة | T الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|---|--------------------|------|------|------------|------------|-------------------|
| 1 | ثني ومد الذراعين | 0.73 | 0.52 | 3.48 | 2.14 | دال |
| 2 | بنج بريس | 0.95 | 0.08 | 8.43 | | دال |
| 3 | الملاكمة مع الزميل | 0.69 | 0.16 | 6.90 | | دال |

من خلال الجدول رقم (2) اعلاه يتوضح لنا من بيانات ونتائج الاختبارات ان هناك فروق

ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية حيث كانت قيم (T المحتسبة على التوالي (3.48) و (8.43) و (6.90) وهي اكبر من القيمة الجدولية ⁽¹⁾ والبالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05 %) ودرجة حرية (14) مما يدل على فعالية التمرينات المقترحة والتي شملت على التدريب الخاص للمجموعات العضلية المساهمة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والتي ادت الى تطوير الاداء (حيث ان القوة المميزة بالسرعة عبارة عن الصفة التي يتمتع بها الفرد عند اطلاق القوة العضلية المشاركة في الحركة التي تتضمن السرعة

(1) عبد المجيد حمزة وآخرون: مبادئ التحليل الاحصائي وتصميم التجارب، مطبعة المعارف، بغداد،

والقوة، فارتباط القوة بالسرعة عبارة عن اكتساب الجسم صفة مميزة وخاصة جديدة في الاداء الحركي⁽¹⁾

2-4 عرض ومناقشة الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

جدول رقم (3)

| الدلالة الاحصائية | T الجدولية | T المحتسبة | ع | س | المتغيرات | ت |
|-------------------|------------|------------|------|------|--------------------|---|
| دال | 2.14 | 3.15 | 0.17 | 0.41 | ثني ومد الذراعين | 1 |
| دال | | 2.93 | 0.06 | 0.24 | بنج بريس | 2 |
| دال | | 3.13 | 0.88 | 0.93 | الملاكمة مع الزميل | 3 |

من خلال الجدول رقم (3) اعلاه لاحظ الباحثون بان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية

ولصالح الاختبار البعدي لجميع الاختبارات وهذا ما يدل على فاعلية التمرينات التقليدية في تطوير القوة المميزة بالسرعة حيث ان تسديد الملامك للكلمات يحتاج الى قوة عضلية اكبر مما يحتاجه اثناء القيام بالحركات الدفاعية او اثناء المباغثة وغالبا ما يعمل المدرب على تطويرها عند الملاكمين المتقدمين

3-4 عرض ومناقشة الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول رقم (4)

| الدلالة الاحصائية | T الجدولية | T المحتسبة | المجموعة الضابطة | | | المجموعة التجريبية | | | المتغيرات |
|-------------------|------------|------------|------------------|------|------|--------------------|------|------|-------------------------|
| | | | ن | ع | س | ن | ع | س | |
| دال | 2.14 | 3.11 | 15 | 0.69 | 7.98 | 15 | 1.56 | 9.63 | ثني ومد الذراعين (شناو) |
| دال | | 8.30 | | 10.1 | 39.2 | | 11.4 | 71.4 | بنج بريس للذراعين |
| دال | | 4.75 | | 0.41 | 7.70 | | 0.39 | 8.46 | ملاكمة الزميل |

ينصح للباحثون من خلال الجدول رقم (4) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات

البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيم (T) المحتسبة على التوالي (3.11) و (8.30) و (4.75) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05%) ودرجة حرية (14) وهذه النتائج تدعم المنهج التدريبي لفاعلية التمرينات التي مارسها المجموعة التجريبية خلال

⁽¹⁾ قاسم حسن، ومنصور جميل، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد 1988،

الوحدات التدريبية حيث كانت التمرينات تعطى وبشكل منظم وسليم من اجل تحقيق الهدف المراد تحقيقه وقد تم استخدام اسلوب التدرج في حمل التدريب حيث زاد حمل التدريب في الاسبوع الاول والثاني والثالث وبعد ذلك تم تحقيق الحمل وقد تم تنفيذ التمرينات بشدة قدرها 75% من التمرينات وبتكرارات عديدة مما حسن مستوى اداء اللكمة وزيادة قوتها وسرعتها وهذا ما يدعم فرضية ان للمنهج اللكمي المقترح تاثير ايجابي على مستوى الاداء اللكمي وتحقيق القوة المميزة بالسرعة (حيث ان القوة المميزة بالسرعة خاصية بدنية مركبة من عنصاقوة والسرعة وتتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الاداء المهاري في النشاط الممارس حيث تتضمن اعلى فاعلية لهذا الاداء الرياضي تحت الظروف والشروط السابقة)⁽¹⁾

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- من خلال النتائج توصل الباحثون بان كلا المجموعتين تطورتا في المتغيرات الثلاثة ولكن عند المقارنة في مدى التطور حيث ان المجموعة التجريبية، ظهر تاثير التمرينات التدريبية واضحا عليها.
- 2- ان الاختبارات كانت على مستوى جيد ادت الى تنمية القوة المميزة بالسرعة والاداء.
- 3- ان للمنهج المقترح تاثير واضح على الاداء المهاري لدى المجموعة التجريبية وذلك من خلال النتائج حيث تضمن المنهج تمرينات لتطوير الدقة في اصال اللكمة وبقوة متميزة بالسرعة في الاداء الصحيح.

2-5 التوصيات

- (1) التاكيد على اللعب الحر مع الزميل باستخدام المستقيمة بالسرعة المطلوبة للاداء السليم ويكرر هذا التمرين في القسم الرئيسي في كل وحدة تدريبية.
- (2) ضرورة التاكيد على تطوير العضلات الخاصة للذراعين والكتف وبشكل خاص لما لها من تاثير واضح على اداء الملاكمين
- (3) العمل على اجراء بحوث مشابهة لتطوير بقية عناصر اللياقة البدنية التي تخص الملاكم منها مطاولة السرعة.
- (4) التاكيد على استخدام طرائق التدريب الدائري المتنوع في اخراج تدريب القوة المميزة بالسرعة.

(1) عبد الكريم رحيم المرجاني، مصدر سبق ذكره، 1987، ص78.

المصادر

- 1- محمد عادل رشدي، اسس التدريب الرياضي، ط2، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية، 1982.
- 2- هارة، ترجمة عبد علي نصيف، اصول التدريب، الموصل، جامعة الموصل 1990.
- 3- محمد جاسم عرب، دراسة مستوى حالة القلق النفسي لدى الملاكمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، بولندا، 1988.
- 4- قاسم حسن حسين، قواعد طرق، تمرينات، برامج تدريب القوة وعلاقتها بالالعاب الرياضية، مطبعة جامعة بغداد، 1986.
- 5- جمال محمد علاء الدين، حول بعض المقاييس والمعايير الموضوعية لتقييم مستوى اتقان الاداء المهاري في المجال الرياضي، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، الاسكندرية، 1987.
- 6- عبد الحميد احمد، الملاكمة للناشئين، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1979.
- 7- وديع ياسين وآخرون: المبادئ والتعلم في الملاكمة، الموصل، 1983.
- 8- عبد المجيد حمزة وآخرون: مبادئ التحليل الاحصائي وتصميم التجارب، مطبعة المعارف، بغداد، 1969.
- 9- عبد الكريم رحيم المرجاني، مدى تأثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية 1987.
- 10- ريسان خريبط، موسوعة الاختبارات في التربية الرياضية، ج2، جامعة البصرة 1989.
- 11- قاسم حسن، منصور جميل، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.

ملحق رقم (1)

نموذج وحدة تدريبية رئيسية (اسبوع واحد) يوزع الجدول لمدة (ثمانية اسابيع)
وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية خلال الاسبوع وباستخدام التدريب الفتري
بالسرعة القصوى وتحت القصوى وتكون الشدة
تتراوح بين (60-70%) و (80-90%)

| ت | نوعية التمرين | الشدة | التكرار | الراحة |
|---|---|----------------------------|----------------------|----------------------------|
| 1 | (الرقود على المصطبة) مد الذراعين بحمل الثقل بنج بريس | تتميز التمرينات | 10×8 | 15 ثانية |
| 2 | (الوقوف – مسك الدمبلص بالذراعين امام الصدر مد الذراعين الى الامام بتكرار سريع | بالشدة المتوسطة | 10×8 | 15 ثانية |
| 3 | (من وضع القرفصاء – مسك الثقل باليدين امام الصدر) دفع الثقل الى الامام وعاليا من الوثب | تتراوح بين (60- 70%) | 10×8 | 15 ثانية |
| 4 | تمرينات بالكرة الطيبة 3كغم (الوقوف فاتحا – الذراعان اماما حمل الكرة) قذف الكرة عاليا | | 5×20 | 15 ثانية |
| 5 | الوقوف جانبيا – مسك الكرة امام الصدر دفع الكرة بيد واحدة الى الامام بالذراع اليسرى ثم يبدل التمرين بالذراع اليمنى | | 5×20 | 15 ثانية |
| 6 | (الملاكمة مع الزميل) لتسجيل اكبر عدد ممكن من النقاط | | 4 جولات × 2 دقيقة | 15 ثانية بين جولة واخرى |

ملحق رقم (2)

ملاحظات الباحثون بخصوص التمرينات

- 1- التاكيد على اداء التمارين بصورة صحيحة من قبل المختبرين.
- 2- التاكيد على سرعة الاداء الحركي.
- 3- امكانية ملاحظة العضلات التي تعمل خلال اداء التمرين.
- 4- استخدام التدريب الفتري اثناء التمرينات بالسرعة القصوى وتحت القصوى للمختبرين والتحكم في زيادة الشدة والتكرار والراحة حسب الوحدة التدريبية وهدفها.

