

تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية واللحم المضاد للملاكمين الشباب

أ.م.د. جمال محمد شعيب ، م.م. ثائر خميس أحمد

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.Jamal_73@yahoo.com

الملخص

هدف البحث إلى إعداد تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية واللحم المضاد لأفراد عينة البحث ، وكذلك التعرف على تأثير هذه التمارين على متغيرات البحث المستخدمة ، وذلك لأن الإعداد البدني بمراحله المختلفة يعد أهم مكونات الإعداد الرياضي في جميع الرياضات والألعاب ومنها لعبة الملاكمة وما تحتاجه في تنفيذ مهاراتها إلى بعض القدرات البدنية الخاصة ، ولكون لعبة الملاكمة تشتمل على مجموعة كبيرة من اللكمات الهجومية والدفاعية فضلاً عن اللحم المضاد الذي يساعد الملاكم من مفاجئة الخصم بلكمات مضادة مؤثرة عندما يكون الخصم في وضع غير مستقر نتيجة قيامه بالهجوم عليه ، مما تتباين في احتياجاتها إلى أنواع القدرات البدنية الخاصة والملائمة لهذه اللكمات ، ومن هذه القدرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الاداء) التي تلعب دور كبير في حسم نزالات الملاكمة .

وللقدرات البدنية أهمية كبيرة في العملية التدريبية في جميع الألعاب الرياضية وبالأخص في لعبة الملاكمة ، وأن تطويرها يعتمد على المناهج التدريبية ونوعية التمارين المعدة فضلاً عن الطرائق والوسائل المختلفة التي تسعى لزيادة الانسجام والتوافق بين العضلات ونوع المهارات واللعبة المستخدمة ، لذلك فإن تمارينها خلال أداء اللكمات وبالأخص اللحم المضاد تسعى إليها التمارين الخاصة على تطويرها وبالتالي سوف يظهر تأثيرها على تطوير متطلبات الاداء الفني في لعبة الملاكمة ، إذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة ، القدرات البدنية ، اللحم المضاد ، للملاكمين

The effect of special exercises on developing some physical abilities and counter punching among young boxers

Assistant Prof.Dr. Jamal Muhammad Shuaib, Assistant Lect. Thaer Khamis Ahmed

Iraq. Diyala University. College of Physical Education and Sports Sciences

Dr.Jamal_73@yahoo.com

Abstract

The research aims to prepare special exercises on developing some physical abilities and counter punching the research sample individuals and identify the effect of these exercises on the research variables used, because physical preparation in its various stages is the most important component of sports preparation in all sports and games, including boxing and what it needs in implementing skills including some special physical abilities, and because the boxing game includes a wide range of offensive and defensive punches as well as counter punching, which helps the boxer from surprising the opponent with effective counter punches when the opponent is in an unstable position as a result of his attack on him, which varies in their needs to special types of physical abilities appropriate to these punches, and among these physical abilities (explosive strength, strength characterized by speed, endurance of speed and endurance of performance) that play a major role in resolving boxing fights. Physical abilities are of great importance in the training process in all sports, especially boxing, and that their development depends on the training curricula and the quality of prepared exercises as well as the different methods and means that seek to increase harmony between muscles, the type of skills and the game used, so their exercises during the performance of punches, especially counter punching exercise is sought by special exercises to develop it, and thus its effect will appear on the development of technical performance requirements in the boxing game, as the researchers used the experimental approach to suit the nature and problem of the research.

Key words: special exercises, physical abilities, counter punching, for boxers

تعد لعبة الملاكمة من الألعاب الفردية التي حققت انتشاراً واسعاً في أرجاء العالم لما لها من مزايا تربية وبدنية وفكرية ، وتشهد هذه اللعبة تطوراً مستمراً في مستوى أداء لاعبيها ونتائج نزالاتها ، مما يزيد من خصوصية متطلباتها البدنية والفنية والخطية التي يستوجب مراعاتها عند أعداد المناهج التدريبية الخاصة بها ، ولما كان هدف المدرب هو بذل الجهود من أجل الوصول بلاعبى الملاكمة إلى مستوى الانجاز العالي ، لذا يجب عليه مراعاة العمل بزيادة الاتجاه إلى التخصصية في التدريب من خلال التركيز على التمرينات الخاصة التي من خلالها يستطيع تطوير القدرات البدنية الخاصة فضلاً عن مستوى الأداء الفني للعبة ، أي التركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع الفعالية الرياضية ، إذ تعد خصوصية التدريب إحدى المهام الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منها ، وهو المستوى العالي من الانجاز في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية ومن ضمنها لعبة الملاكمة ، ومن أجل الوقوف على الحالة التدريبية للاعبين ينبغي الاستعانة بالاختبارات والقياسات لكونها الوسيلة المناسبة لمعرفة مستوى قدراتهم البدنية والفنية وغيرها ، إذ تعد الاختبارات " إحدى أدوات التقويم الفعالة في التربية الرياضية لدورها الفعال في البرامج ومدى تحقيقها للأغراض الموضوعية وفي معرفة مواطن القوة والضعف في الأفراد أو في البرامج وتحديد مدى التقويم والحالة الجسمية للفرد وسماته وخصائصه الحركية والاجتماعية " (حسانين ، محمد صبحي ، ١٩٨٢ ، ص٥٤) وتكمن مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان ، ومتابعتهم لمناهج التدريب لمنتخب شباب العراق للملاكمة ، لاحظ قلة الاهتمام بالتمرينات الخاصة البدنية والمهارية المخصصة للتدريب على اللكم المضاد ، وابتعاد هذه التمرينات على مستوى المنتخبات الوطنية مما أدى الى التراجع في الاداء ، وان هذا القصور قد يؤدي الى انخفاض في التوافق الخاص للمهارات اللكمية وعدم الوصول الى المستوى المطلوب ، لذا أرتأى الباحثان ان يضعوا تمرينات خاصة بدنية ومهارية لتطوير بعض القدرات البدنية واللكم المضاد لمنتخب شباب العراق لغرض ايجاد الحلول المناسبة لمساعدة المدربين والملاكمين في ان واحد .

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعتين المتكافئتين) لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمي منتخب شباب العراق بأعمار (١٧-١٨) للفئة الوزنية (٦٠-٦٤) كغم والبالغ عددهم (١٢) ملاكم من مجموع (٢٨) ملاكماً ، وتم توزيعهم عشوائياً بطريقة القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٦) ملاكمين لكل مجموعة (٣) ملاكمين من وزن (٦٠) كغم و(٣) ملاكمين من وزن (٦٤) كغم ، وبذلك شكلت نسبة العينة (٤٢,٨٥٧ %) من المجتمع الاصلي ، وبطريقة القرعة تم سحب الارقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٧ ، ٨ ، ٩) من قبل الملاكمين وزن (٦٠) كغم عشوائياً ، والارقام (٤ ، ٥ ، ٦ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢) الملاكمين وزن (٦٤) كغم أيضاً عشوائياً ، وبعد ذلك مثلت الارقام من (١-٦) المجموعة التجريبية والارقام من (٧-١٢) المجموعة الضابطة ، وبهذا النوع من الاختيار "يعطي الباحث فرصة متساوية لكل أفراد المجتمع بان يكونوا ضمن العينة المختارة" (قنديلجي ، ١٩٩٩ ، ص١٤٥)

٢-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية

- التجارب الاستطلاعية

- المقابلات الشخصية

- استمارات الاستبيان

- استمارة تفريغ البيانات

- فريق العمل المساعد

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- الوسادة الالكترونية (جهاز ميكاسترك)

- الدرع الالكتروني

- لاب توب نوع (DELL)

- كاميرا فيديو نوع (Sony) عدد (٢) للتوثيق

- ميزان الالكتروني

- ساعة توقيت

- شريط القياس

- شريط لاصق

- قفازات تدريب وقفازات لعب (١٠) اونس

- صافرة عدد (٢) نوع فوكس

٢-٤ تحديد متغيرات البحث واختباراتها:

٢-٤-١ تحديد المتغيرات البدنية:

ولأجل تحديد أهم القدرات البدنية واختباراتها قام الباحث بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبانة لأهم القدرات البدنية وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين حيث تم اعتماد القدرات البدنية التي حققت نسبة اتفاق (٧٥ %).

٢-٤-٢ تحديد أهم أنواع اللكم المضاد:

لأجل تحديد أهم أنواع اللكم المضاد واختباراتها التي يحتاجها لاعب الملاكمة قام الباحث بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبانة لأهم أنواع اللكم المضاد وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين حيث تم اعتماد اللكمات المضادة التي حققت نسبة اتفاق (٧٥ %) من آراء الخبراء والمختصين وهي:

١- من وضع الزوغان أداء الكمة المستقيمة اليمين (القطع) لقياس القوة الانفجارية في أداء اللكمة .

٢- من وضع الدفاع الجانبي (الحركة الدورانية للأرجل) أداء الكمة الصاعدة اليمين (قلع) لقياس القوة المميزة بالسرعة في أداء اللكمة .

٣- من وضع الزوغان أداء الكمة المستقيمة اليسار ثم تتبعها لكمة مستقيمة يمين لقياس تحمل السرعة في أداء اللكمة .

٤- من وضع الغطس أداء الكمة الجانبية اليسار (خطف) تتبعها لكمة مستقيمة يمين (قطع) لقياس تحمل الأداء في أداء اللكمة .

٥- أداء جولة لمدة (٣) دقائق لتقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة .

٢-٥ الاختبارات المستخدمة بالبحث:

تم تعديل اختبارات الملاكمة من قبل الباحث بما ينسجم مع طبيعة البحث واللعبة والعائدة الى

(الطرفي ، علي سلمان ، ٢٠١٣) (الطرفي ، علي سلمان ، ٢٠١٣ ، ص٣٣٨)

والتي تختص بقياس (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل الأداء) في أداء اللكمات ، وتم تعديلها من حيث (نوع اللكمة وزمن الاختبار وبعض الأدوات المستخدمة في الاختبار) ، أما اختبار تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة والعائد إلى

(كاظم ، موسى جواد ، ٢٠٠٥) (كاظم ، موسى جواد ، ٢٠٠٥ ، ص٩٧)

فقد تم تعديله من حيث طريقة التسجيل من خلال استخدام معادلة ، وقد قام الباحث بإجراء الأسس

العلمية للاختبارات وقد تمتعت الاختبارات جميعها بالصدق والثبات والموضوعية .

٢-٥-١ اختبار القوة الانفجارية باستخدام الوسادة الالكترونية جهاز ميكا سترك (MEGA – STRIK) مواصفات الجهاز:

منشأ انكليزي يحتوي على مجموعة من الاختبارات ومن ضمنها اختبار القوة الانفجارية ، طريقة الاداء يقف الملاكم امام الوسادة بوضع الاستعداد وعند سماع المثير يجب اللكم بأسرع ما يمكن ويعمل الجهاز على تسجيل قوة وزمن اللكمة للملاكم في اداء اللكمات .

- اسم الاختبار: جهاز ميكا سترك (MEGA – STRIK) الوسادة للكترونية .

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية بأداء اللكمة .

- وصف الاداء: يقف المختبر امام الجهاز وبوضع يسمح له بالحركة وتنفيذ اي لكمة فعند سماع الصوت الصادر من الجهاز وهو بمثابة ايعاز (مثير صوتي) للتنفيذ , يبدأ اللاعب بأداء حركة زوغان حركة دفاعية وتنفيذ لكمة المستقيم اليمين (القطع) .

- شروط الاختبار: تعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ويتم احتساب أفضل محاولة .

- طريقة التسجيل: تسجيل أقل وقت لأداء اللكمة .

٢-٥-٢ اختبار القوة المميزة بالسرعة بجهاز الدرع الالكتروني (Strike-N- Time) خلال (١٥) ثانية مواصفات الجهاز:

جهاز الدرع الالكتروني انكليزي المنشأ يحتوي على عداد الكتروني يحتوي على حزام يربط في ذراع المدرب ويحتوي الحزام على ساعة توقيت الكترونية ويوجد مجسات توصيل ما بين الدرع الذي يرتديه المدرب باليدين وبين الحزام كما لتسجيل عدد اللكمات الصحيحة وكما مبين في الشكل .

- اسم الاختبار: جهاز الدرع الالكتروني (Strike-N- Time)

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة (١٥) ثانية

- الادوات اللازمة: (قفازات ملاكمة، ساعة توقيت، حلبة قانونية، كاميرا تصوير، الدرع الالكتروني)

- وصف الاختبار: يقف اللاعب المختبر أمام المدرب الذي يرتدي الدرع الالكتروني بيديه وبمسافة تسمح له بالحركة واللكم فعند سماع كلمة ابدأ من قبل الميقاتي يقوم المدرب بتنفيذ لكمة مستقيمة يسار الى وجه اللاعب المختبر ويقوم اللاعب بالزوغان الى جهة اليمين وتسديد لكمة صاعدة (قلع) يمين على درع المدرب ويكرر الاداء لحين سماع كلمة توقف (stop) من قبل الميقاتي .

- شروط الاختبار:

١- أي توقف يكون من ضمن وقت الاختبار .

٢- تعطى محاولة واحدة فقط للاعب المختبر .

- التسجيل: حساب اكبر عدد من اللكمات الصحيحة خلال (١٥) ثانية .

٢-٥-٣ اختبار تحمل السرعة على كيس الملاكمة خلال (٣٠) ثانية .

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة (٣٠) ثانية .

- الادوات اللازمة: (الدرع الالكتروني ، قفازات ملاكمة ، ساعة توقيت ، حلبة ، كاميرا للتصوير) .

- وصف الاختبار: يقف اللاعب المختبر أمام المدرب الذي يرتدي الدرع الالكتروني بيديه وبمسافة

تسمح له بالحركة واللحم فعند سماع كلمة ابدأ من قبل الميقاتي يقوم المدرب بتنفيذ لكمة مستقيمة يمين

(قطع) الى وجه اللاعب ويقوم اللاعب بالزوغان الى جهة اليمين وتسديد لكمة مستقيمة يسار ثم تتبعها

مستقيم يمين على درع المدرب ويكرر الاداء لحين سماع كلمة توقف (stop) من قبل الميقاتي

- شروط الاختبار:

١- أي توقف يكون من ضمن وقت الاختبار .

٢- تعطى محاولة واحدة فقط للاعب المختبر .

- التسجيل: حساب اكبر عدد من اللكمات الصحيحة خلال (٣٠) ثانية .

٢-٥-٤ اختبار تحمل الأداء خلال (٤٥) ثانية .

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل الاداء للملاكمين (٤٥) ثانية .

- الادوات المستخدمة: (الدرع الالكتروني ، قفازات ملاكمة ، ساعة توقيت ، حلبة ، كاميرا للتصوير)

- وصف الاختبار: يقف اللاعب المختبر امام المدرب الذي يرتدي الدرع الالكتروني بيديه وبمسافة

تسمح له بالحركة واللحم فعند سماع كلمة ابدأ من قبل الميقاتي يقوم المدرب بتنفيذ لكمة جانبية

(خطافيه) يمين الى وجه اللاعب ويقوم اللاعب بالغطس(سكيف) الى جهة اليمين وينفذ لكمة جانبية

(خطف) يسار تتبعها مستقيمة يمين (قطع) على درع المدرب ويكرر الاداء لحين سماع كلمة توقف

(stop) من قبل الميقاتي .

- شروط الاختبار:

١- أي توقف يكون من ضمن وقت الاختبار .

٢- تعطى محاولة واحدة فقط للاعب المختبر .

- التسجيل: حساب اكبر عدد من اللكمات الصحيحة خلال (٤٥) ثانية .

٢-٥-٥ اختبار تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة:

- اسم الاختبار: ملاكمة حرة

- الغرض من الاختبار: تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة .

- الادوات المستخدمة : (قفازات ملاكمة ، حلبة ملاكمة ، ساعة توقيت الكترونية ، كاميرات تصوير)

- وصف الأداء: يقف المختبران في ركني الحلبة وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعبين باللكم الحر

جولة واحدة مدتها (٣) دقيقة ويدير النزال حكم وسط .

- شروط الاختبار:

* يجب ان يكون التصوير واضح لكي يسهل للمحكمين التقييم .

* يجب أن يكون التصوير من أكثر من جانب .

* يجب أن يرتدي اللاعبون ألوان مختلفة ويفضل لوني (الأزرق والاحمر) لكي يسهل منة عملية

المشاهدة والتقييم بصورة جيدة .

- طريقة التسجيل:

١- تقويم المستوى المهاري من قبل المقومين من ذوي الاختصاص .

٢- تم الاتفاق على حساب قيم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة عن طريق استخدام معادلة

نيكيفورورف ، وفيكتوروف ، ترجمة (عبد الفتاح خضر) وهي:

نسبة معامل السلوك الدفاعي + نسبة معامل السلوك الهجومي

= مستوى الاداء الفني

مجموع عدد الجولات

نسبة معامل السلوك الدفاعي = عدد اللكمات التي صدها الملام

عدد اللكمات التي نفذها المنافس

نسبة معامل السلوك الهجومي = عدد اللكمات التي وصلت الهدف

عدد اللكمات التي نفذها الملام

مجموع عدد الجولات = واحدة أو جولتين أو ثلاث جولات

٣- هذه المعادلة تقيس مستوى الاداء الفني بشكل عام والباحث استخدمها لقياس المستوى الفني للكم المضاد فقط .

٤- الرقم الحاصل من المعادلة لمستوى الأداء الفني يقسم على (١٠) لكي نحصل على درجة تقييم من (١٠) .

٢-٦ المعاملات العلمية للاختبارات:

٢-٦-١ صدق الاختبار:

يعرف الصدق "بأنه قدرة الاختبار على قياس ما وضع من اجله أو السمة المراد قياسها"

(الغريب ، ١٩٩٧ ، ص٢٠)

استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي ، إذ تم استخراجها عن طريق (ناتج جذر معامل الثبات) ، إذ كانت نتائج القيم المحسوبة جميعها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٠,٤٩) عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على صدق هذه الاختبارات .

٢-٦-٢ ثبات الاختبار:

يعرف الاختبار الثبات هو "الاتساق في النتائج ويعدُّ ثابتاً إذا حصلنا منه على نفس النتائج عند اعاده تطبيقه على نفس الأفراد في نفس الظروف"

(مجيد ، ١٩٨٩ ، ص١٩)

تم استخراج معامل ثبات الاختبار عن طريق اعادة الاختبار بعد ستة أيام على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٦) ملاكم في يوم ٢٠١٦/١٢/٥ ، وبعدها تم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين إذ كانت نتائج القيم المحسوبة جميعها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٤٩) عند درجة حرية (١٤) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) مما دل على ثبات هذه الاختبارات .

٢-٦-٣ موضوعية الاختبار

تعني الموضوعية "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين"

(مصطفى حسين ، ١٩٩٩ ، ص٥٦)

تم استخراج معامل موضوعية الاختبار عن طريق تقييم الاختبار من حكام عدد (٢) يقومان بتسجيل النتائج للاختبار ثم يتم اجراء معامل الارتباط بين النتائج المسجلة ، وكانت جميع القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٤٩) عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على موضوعية هذه الاختبارات.

٧-٢ إجراءات البحث الميدانية:

٧-٢-١ الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الخميس المصادف ٢٠١٦/١٢/١٥ في قاعة منتدى شباب القدس ، إذ تم إجراء الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل الأداء) في أداء اللكمات واختبار تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة ، بعدها تم تسجيل البيانات الخاصة وتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد .

٧-٢-٢ التمرينات (البدنية-المهارية)

بعد اطلاع الباحثان على كثير من المصادر العلمية المتوافرة في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة الملاكمة ، فضلاً عن المقابلات الشخصية مع بعض السادة الخبراء والمختصين ، قام الباحث بإعداد مجموعة من التمرينات الخاصة البدنية والمهارية ، الغرض منها تطوير القدرات البدنية الخاصة في أداء اللكمات المضادة {اللكمة المستقيمة اليمين (قطع) واللكمة الجانبية اليمين (خطف) واللكمة الصاعدة اليمين (قلع) } ، وكذلك تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء الفني في اللكم المضاد للملاكمين الشباب أعمار (١٨-٢٠) سنة ، وراعى الباحث الأمور المتعلقة بالوحدة التدريبية وفقاً لتقسيماتها ، فضلاً عن الأجهزة والأدوات المتوافرة ، وتم تنفيذ التمرينات الخاصة للفترة من ٢٠١٦/١٢/١٨ ولغاية ٢٠١٧/٢/٢٣ .

١- استغرق تطبيق التمرينات الخاصة (١٠) أسابيع ، بمعدل (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً ، والوقت المستغرق في تطبيق هذه التمرينات (٢٥) دقيقة من وقت القسم الرئيسي للوحدة التدريبية للمنتخب الوطني والبالغ (٧٠) دقيقة من أصل (٩٠) دقيقة للوحدة التدريبية الكاملة ، إذ كانت أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) أياماً تدريبية ، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (٣٠) ثلاثين وحدة تدريبية ، وهذا يتفق مع رأي كل من

(Ktinzing.1996.p78)

(Sharky.1997.p115)

بأن عدد الوحدات في الأسبوع تكون بين (٢-٣) وحدات تدريبية ، وعدد الأسابيع لا يقل عن (٦) أسابيع حتى يمكن ظهور التطور .

٢- بلغ زمن التمرينات الخاصة خلال الوحدة التدريبية اليومية (٢٥) دقيقة من وقت القسم الرئيسي مقسمة على خمسة تمرينات ، ومدة التمرين الواحد (٥ دقائق) ، وبذلك كان الوقت الكلي للتمرينات خلال الأسبوع (٧٥) دقيقة وخلال فترة تنفيذ التجربة (٧٥٠ دقيقة) فلذلك تكون حصة كل تمرين من هذه التمرينات (٢٥) دقيقة أي تم تكراره خمسة مرات خلال فترة تنفيذ التجربة .

٣- خلال الخمسة أسابيع الأولى يكون التدريب خلال الأسبوع الواحد يومان تمرينات بدنية فقط واليوم الثالث تمرينات مهارية فقط , أما الخمسة أسابيع الثانية ينعكس التدريب فيكون التدريب خلال الأسبوع الواحد يومان تمرينات مهارية فقط واليوم الثالث تمرينات بدنية فقط .

٤- تم استخدام طرائق التدريب الفترتي المنخفض الشدة والمرتفع الشدة والتدريب التكراري لتطويع بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء الفني للكلمات المضادة في لعبة الملاكمة لإفراد عينة البحث .

٥- تم توزيع وقت كل تمرين مهاري أثناء الوحدة التدريبية والبالغ (٥) دقيقة عمل وراحة بين التكرارات فقط ، أما الراحة بين المجاميع فهي من وقت الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية .

٦- أما التمرينات البدنية فتم تحديد الشدة والتكرارات من خلال الاوزان وكذلك تم تحديد الراحة بين التكرارات ضمن وقت التمرين ، والراحة بين المجاميع فهي من وقت الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية .

٧- لأجل ضمان سلامة العمل تم عرض التمرينات (البدنية - المهارية) على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي ولعبة الملاكمة , لإبداء التوجيهات وتبادل الآراء في مدى ملائمة هذه التمرينات لمثل هذه العينة ، وأجرى الباحث التعديلات التي أخذ بها , وبذلك تم تطبيق التمرينات فترة التجربة .

٢-٧-٣ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات (البدنية - المهارية) لأفراد عينة البحث أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الأحد المصادف ٢٦/٢/٢٠١٧ في قاعة منتدى شباب القدس وقد حرص الباحث على توفير كافة الظروف والمتطلبات التي تم فيها الاختبار القبلي لعينة البحث .

٢-٨ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية spss

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- الوسيط .

- معامل الالتواء .

- قانون الارتباط (بيرسون) .

- اختبار (T-test) للعينات غير المستقلة .

- اختبار (T-test) للعينات المستقلة .

- قانون النسبة المئوية .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (١) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	دلالة الفروق
اختبار قياس القوة الانفجارية من وضع الزوغان أداء اللكمة المستقيمة اليمين (قطع) .	ثانية	الاختبار القبلي	٠,٩٩٥	٠,٢٢	٣,٣٢٧		معنوي
		الاختبار البعدي	٠,٥٣٨	٠,١٢٣			
اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة من وضع الدفاع الجانبي (الحركة الدورانية للأرجل) أداء اللكمة الصاعدة اليمين (قلع)	عدد مرات	الاختبار القبلي	١١,٥	٠,٥٤٧	٦,٩١٨		معنوي
		الاختبار البعدي	٢١,٦٦٦	١,٥٠٥			
اختبار قياس تحمل السرعة من وضع الزوغان أداء اللكمة المستقيمة اليسار ثم تتبعها لكمة مستقيمة يمين	عدد مرات	الاختبار القبلي	١٣,٨٣٣	٠,٧٥٢	١٨,٩٨١	٢,٧٥	معنوي
		الاختبار البعدي	٢٥,٥	١,٨٧			
اختبار قياس تحمل الأداء من وضع الغطس أداء اللكمة الجانبية اليسار (خطف) تتبعها لكمة مستقيمة يمين (قطع)	عدد مرات	الاختبار القبلي	١٨,٥	٢,٤٢٨	٢٣,١٠٦		معنوي
		الاختبار البعدي	٣٤	٢,٠٩٧			
اختبار تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة	درجة	الاختبار القبلي	٥,١٦٦	٠,٧٥٢	١٠,٩٥٤		معنوي
		الاختبار البعدي	٩,١٦٦	٠,٤٠٨			

* تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجة حرية (٥)

يبين الجدول (١) نتائج متغيرات البحث لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ، ففي اختبار قياس القوة الانفجارية في أداء اللكمة المستقيمة اليمين (قطع) ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٠,٩٩٥) وانحراف معياري مقداره (٠,٢٢٠) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٠,٥٣٨) بانحراف معياري قدره (٠,١٢٣) ، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (٣,٣٢٧) ، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٧٥.٢) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما في اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة في أداء اللكمة الصاعدة اليمين (قلع) ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١١,٥) وانحراف معياري مقداره (٠,٥٤٧) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٢١,٦٦٦) بانحراف معياري قدره (١,٥٠٥) ، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (١٦,٩١٨) ، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٧٥.٢) مما يدل على وجود فروق معنوية .

وفي اختبار قياس تحمل السرعة في أداء اللكمة المستقيمة اليسار ثم تتبعها لكمة مستقيمة يمين ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٣,٨٣٣) وانحراف معياري مقداره (٠,٧٥٢) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٢٥,٥) بانحراف معياري قدره (١,٨٧) ، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (١٨,٩٨١) ، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٧٥) مما يدل على وجود فروق معنوية .

أما في اختبار قياس تحمل الأداء في أداء اللكمة الجانبية اليسار (خطف) تتبعها لكمة مستقيمة يمين (قطع) ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٨,٥) وانحراف معياري مقداره (٢,٤٢٨) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٣٤) بانحراف معياري قدره (٢,٠٩٧) ، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (٢٣,١٠٦) ، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٧٥) مما يدل على وجود فروق معنوية .

وفي اختبار تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٥,١٦٦) وانحراف معياري مقداره (٠,٧٥٢) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٩,١٦٦) بانحراف معياري قدره (٠,٤٠٨) ، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (١٠,٩٥٤) ، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٧٥) مما يدل على وجود فروق معنوية .

ويعزو الباحثان معنوية الفروق للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة إلى إجراء التدريب لعينة البحث وفق التمرينات الخاصة البدنية والمهارية التي أعدها الباحثان بأسلوب علمي مقنن تسهم وتساعد في تطوير القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل الأداء) والأداء الفني لبعض أنواع اللكم المضاد في لعبة الملاكمة فضلاً استخدام الطرق والأساليب التدريبية التي تعطي فرصة أكبر لتطوير أفراد عينة البحث

، إذ إن تطور الجانب الفني مرتبط بتطوير الجانب البدني ، فضلاً عن نوعية التمرينات المستخدمة التي تركزت على تطوير القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري ، إذ يشير (زهير الخشاب ، ١٩٨٨) (زهير الخشاب ، ١٩٨٨ ، ص ٢٩)

إلى "إن تطور الجانب البدني عامل أساسي ومهم في إتقان أداء المهارات الحركية والوصول إلى المستوى الفني المطلوب" .

إذ استخدم الباحثان مجموعة من التمرينات الخاصة البدنية والمهارية في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية الخاصة للمدرب معتمداً على الربط الدقيق والعلمي ما بين عدد التكرارات لكل تمرين مع الشدة وأوقات الراحة البينية بين التكرارات والمجموعات أسهم في تطوير أداء اللاعبين الملاكمين في المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي عن ما كان في الاختبار القبلي ، وهذا يدل على فاعلية هذه التمرينات في تحقيق الهدف المنشود من خلال التدريب المستمر والمتواصل والمبني على الأسس العلمية الصحيحة التي تهيئ اللاعب الملاكم من تحقيق أفضل النتائج في مسابقات الملاكمة .

٢-٣ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٢) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	دلالة الفروق				
اختبار قياس القوة الانفجارية من وضع الزوغان أداء اللكمة المستقيمة اليمين (قطع) .	ثانية	الاختبار القبلي	٠,٩٧٥	٠,٢٤١	٢,٢٩٥	٢,٧٥	غير معنوي				
		الاختبار البعدي	٠,٧١٨	٠,٠٨٢							
اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة من وضع الدفاع الجانبي (الحركة الدورانية للأرجل) أداء اللكمة الصاعدة اليمين (قلع)	عدد مرات	الاختبار القبلي	١١,٥	٠,٨٩٤	١٣,٣٢٨		٢,٧٥	معنوي			
		الاختبار البعدي	١٨,٥	٠,٨٣٦							
اختبار قياس تحمل السرعة من وضع الزوغان أداء اللكمة المستقيمة اليسار ثم تتبعها لكمة مستقيمة يمين	عدد مرات	الاختبار القبلي	١٣,١٦٦	٠,٩٨٣	١١,٦١٩			٢,٧٥	معنوي		
		الاختبار البعدي	١٩,١٦٦	١,٤٧١							
اختبار قياس تحمل الأداء من وضع الغطس أداء اللكمة الجانبية اليسار (خطف) تتبعها لكمة مستقيمة يمين (قطع)	عدد مرات	الاختبار القبلي	١٨	١,٦٧٣	١٥,٨١١				٢,٧٥	معنوي	
		الاختبار البعدي	٢٨	٢,٤٤٩							
اختبار تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة	درجة	الاختبار القبلي	٥,٥	٠,٥٤٧	٧,٣١٩					٢,٧٥	معنوي
		الاختبار البعدي	٨	٠,٦٣٢							

* تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجة حرية (٥)

يبين الجدول (٢) نتائج متغيرات البحث لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة ، ففي اختبار قياس القوة الانفجارية في أداء اللكمة المستقيمة اليمين (قطع) ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٠,٩٧٥) وانحراف معياري مقداره (٠,٢٤١) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٠,٧١٨) وانحراف معياري قدره (٠,٠٨٢) ، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (٢,٢٩٥) وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٧٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية .

أما في اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة في أداء اللكمة الصاعدة اليمين (قلع) ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١١,٥) وانحراف معياري مقداره (٠,٨٩٤) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (١٨,٥) بانحراف معياري قدره (٠,٨٣٦) ، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (١٣,٣٢٨) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٧٥) مما يدل على وجود فروق معنوية . وفي اختبار قياس تحمل السرعة في أداء اللكمة المستقيمة اليسار ثم تتبعها لكمة مستقيمة يمين ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٣,١٦٦) وانحراف معياري مقداره (٠,٩٨٣) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (١٩,١٦٦) بانحراف معياري قدره (١,٤٧١) ، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (١١,٦١٩) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٧٥) مما يدل على وجود فروق معنوية. أما في اختبار قياس تحمل الأداء في أداء اللكمة الجانبية اليسار (خطف) تتبعها لكمة مستقيمة يمين (قطع) ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٨) وانحراف معياري مقداره (١,٦٧٣) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٢٨) بانحراف معياري قدره (٢,٤٤٩) ، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (١٥,٨١١) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٧٥) مما يدل على وجود فروق معنوية . وفي اختبار تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة ، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٥,٥) وانحراف معياري مقداره (٠,٥٤٧) ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (٨) بانحراف معياري قدره (٠,٦٣٢) ، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (٧,٣١٩) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٧٥) مما يدل على وجود فروق معنوية . ويعزو الباحثان أسباب تطور المجموعة الضابطة البسيط مقارنة بالمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل الأداء) والأداء الفني لبعض أنواع اللكم المضاد في لعبة الملاكمة عدا القوة الانفجارية التي لم تظهر لها معنوية الفروق نتيجة العملية التدريبية التقليدية التي حققت من جانبها هذا التطور البدني والمهاري لأفراد المجموعة الضابطة من خلال المنهج التدريبي الذي وضعه المدرب ، إذ ساعد بأن يكون الأداء الفني في الملاكمة متكامل من الناحية المهارية بشكل يتوافق مع خصائص اللكم المضاد ، إذ أن تطبيق بعض أنواع اللكم المضاد من قبل لاعبي الملاكمة أثناء الوحدة التدريبية فضلاً عن الاستمرار في التدريب ساعدت على حصول هذا التطور ، إذ أن "التدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب ، والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور المهارة وإتقانها"

(شلس ، نجاح مهدي ، وصبحي ، أكرم محمد ، ١٩٧٥ ، ص ١٣٠)

٣-٣ عرض وتحليل الاختبارات البعدية لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق			
اختبار قياس القوة الانفجارية من وضع الزوغان أداء اللكمة المستقيمة اليمين (القطع)	ثانية	المجموعة التجريبية	٠,٥٣٨	٠,١٢٣	٢,٩٨١	٢,٢٢	معنوي			
		المجموعة الضابطة	٠,٧١٧	٠,٠٨٢						
اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة وضع الدفاع الجانبي (الحركة الدورانية للأرجل) أداء اللكمة الصاعدة اليمين (قلع)	عدد المرات	المجموعة التجريبية	٢١,٦٦٦	١,٥٠٥	٤,٥٠٣		٢,٢٢	معنوي		
		المجموعة الضابطة	١٨,٥	٠,٨٣٦						
اختبار قياس تحمل السرعة من وضع الزوغان أداء اللكمة المستقيمة اليسار ثم تتبعها لكمة مستقيمة يمين	عدد المرات	المجموعة التجريبية	٢٥,٥	١,٨٧	٦,٥١٧			٢,٢٢	معنوي	
		المجموعة الضابطة	١٩,١٦٦	١,٤٧١						
اختبار قياس تحمل الأداء من وضع الغطس أداء اللكمة الجانبية اليسار (خطف) تتبعها لكمة مستقيمة يمين (قطع)	عدد المرات	المجموعة التجريبية	٣٤	٢,٠٩٧	٤,٥٥٧				٢,٢٢	معنوي
		المجموعة الضابطة	٢٨	٢,٤٤٩						
اختبار تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة	درجة	المجموعة التجريبية	٩,١٦٦	٠,٤٠٨	٣,٧٩٦	٢,٢٢				معنوي
		المجموعة الضابطة	٨	٠,٦٣٢						

* قيمة (T) الجدولية (٢,٢٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجة حرية (١٠)

يبين الجدول (٣) الخاص بالاختبارات البعدية لمتغيرات البحث بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ففي اختبار قياس القوة الانفجارية في أداء اللكمة المستقيمة اليمين (قطع) ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٠,٥٣٨) وانحراف معياري (٠,١٢٣) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (٠,٧١٨) ، وانحراف معياري (٠,٠٨٢) ، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (٢,٩٨١) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٢) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة في أداء اللكمة الصاعدة اليمين (قلع) ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٢١,٦٦٦) وانحراف معياري (١,٥٠٥) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (١٨,٥) ، وانحراف معياري (٠,٨٣٦) ، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (٤,٥٠٣) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٢) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية . وفي اختبار قياس تحمل السرعة في أداء اللكمة المستقيمة اليسار ثم تتبعها لكمة مستقيمة يمين ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٢٥,٥) وانحراف معياري (١,٨٧) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (١٩,١٦٦) ، وانحراف معياري (١,٤٧١) ، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (٦,٥١٧) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٢) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية . أما اختبار قياس تحمل الأداء في أداء اللكمة الجانبية اليسار (خطف) تتبعها لكمة مستقيمة يمين (قطع) ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٣٤) وانحراف معياري (٢,٠٩٧) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (٢٨) ، وانحراف معياري (٢,٤٤٩) ، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (٤,٥٥٧) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٢) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي اختبار تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (٩,١٦٦) وانحراف معياري (٠,٤٠٨) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (٨) ، وانحراف معياري (٠,٦٣٢) ، وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (٣,٧٩٦) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٢) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحثان معنوية الفروق بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل الأداء) والأداء الفني لبعض أنواع اللكم المضاد إلى التمرينات (البدنية - المهارية) التي طبقت في القسم الرئيسي من المنهج التدريبي للمدرب والتي تتكون من وضعيات مختلفة ، فضلاً عن تغيير زمن التمرين حسب القدرة البدنية وزمنها ، ونتيجة لعملية التدريب المستمر والمتواصل أدت إلى زيادة قدرة الملائم على أداء اللكمات المؤثرة نتيجة ما أمثلكه من قدرات بدنية خاصة مكنته من تنفيذ المتطلبات المهارية بكل جدارة .

أن أداء الوحدات التدريبية وتكرار التمرينات الخاصة البدنية والمهارية المتنوعة تحت ظروف مشابهة لمنافسات الملاكمة أدى ذلك الى رفع مستوى أداء أفراد عينة البحث التجريبية بدنياً ومهارياً بشكل أعلى من أفراد المجموعة الضابطة .

ونتيجة الربط السليم بين أداء اللكمات الخاصة بالمهارات الأساسية (الهجومية ، الدفاعية ، الهجوم المضاد) والاستمرار على التدريب عليها أدى الى تنفيذ الهدف المطلوب في الوقت المناسب والمحدد لفترة أداء تجربة البحث ، لأن الجانب الفني يحتاج الى تدريب مكثف ومستمر لتنفيذه بشكل مباشر في منافسات الملاكمة وتحقيق أفضل النتائج .

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- أن للتمرينات الخاصة بتأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل الأداء)
- ٢- للتمرينات الخاصة بتأثير ايجابي في تطوير الأداء الفني لأنواع اللكم المضاد في لعبة الملاكمة
- ٣- التنوع والتدرج في أداء التمرينات المعدة من قبل الباحثان في درجة الصعوبة كان لها تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء الفني في لعبة الملاكمة .

٤-٢ التوصيات:

- ١- استخدام التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان في المناهج التدريبية المخصصة في تدريب الملاكمين الشباب في فترة الأعداد الخاص
- ٢- ضرورة استخدام التمرينات البدنية بالأداء المهاري لأنها تسهم في تطوير الأداء الفني للكم المضاد في لعبة الملاكمة .

المصادر

- حسانين ، محمد صبحي ، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية ، القاهرة ، دار الشعب ، ١٩٨٢ .
- الغريب ، رمزية ، التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلا المصرية ، ١٩٩٧ .
- الخشاب ، زهير و(آخرون) ، كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
- شلش ، نجاح مهدي ، وصبحي أكرم محمد ، التعلم الحركي ، البصرة ، جامعة البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٧٥ .
- الطرفي ، علي سلمان عبد ، الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية - حركية - مهارية) ، بغداد ، مكتب النور للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠١٣ .
- قنديلجي ، عامر إبراهيم ، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .
- مجيد ، ريسان خريبط ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، جامعة البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ .
- مصطفى حسين باهي ، المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، الثبات ، الصدق ، الموضوعية ، المعايير ، ط ١ ، القاهرة ، مكتب الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- كاظم ، موسى جواد ، تأثير برمجة المهارات وتعميمها في أولية الأداء المهاري والتخطيط ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ .
- Klinzing , Basketball for strength And stars , champhon ship Books , U.S.A , 1996 .
- Sharky , Fitness And Health , Human kintics , U.S.A , 1997 .