

تأثير تمارينات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وعدد من المتغيرات الكينماتيكية للكمة الصاعدة اليمنى نحو الرأس والجذع للملاكمين المتقدمين ليث سعد صبحي¹ ، وليد خالد حمادي²

1 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار , lai22p0002@uoanbar.edu.iq

2 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار , Pe.waleed.khaled@uoanbar.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.150087.1150>

Submission Date 2024-05-22

Accept Date 2024-06-13

المستخلص

تكمّن أهمية الدراسة في تصميم تمارينات خاصة على وفق قواعد اللعبة وقد لا تحتاج إلى أدوات مكلفة ومساحات كبيرة وقد تؤدي فردياً أو جماعياً لتطوير سرعة و قوة وبعض المتغيرات الميكانيكية للكمة الصاعدة وفق النموذج الحركي للمهارة لملاكمي محافظة الأنبار المتقدمين، يمكن من شأنها أن ترتقي بمستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وميكانيكية الأداء حيث ستكون للكمة الصاعدة أكثر سرعة وقوة وميكانيكية ، وتكمّن مشكلة البحث بوجود بعض الضعف في سرعة وقوة وبعض المتغيرات الميكانيكية للكمة الصاعدة وهذا يؤدي إلى ضعف فاعليتها ، مما حدى بالباحث الى دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها للوصول إلى الأداء المهاري الأمثل عن طريق استعمال تمارينات خاصة تستهدف قدرات اللاعبين وإمكانياتهم وتكون مؤثرة في تطوير سرعة وقوة للكمة الصاعدة وكذلك في شكل أدائها المهاري والذي يؤثر على ميكانيكية الحركة وفاعليتها، ومن أهداف البحث تصميم تمارينات خاصة لتطوير قوة وسرعة وبعض المتغيرات الميكانيكية للكمة الصاعدة لملاكمي محافظة الأنبار المتقدمين ، وكذلك معرفة مدى تأثير تلك التمارينات الخاصة في تطوير قوة وسرعة وبعض المتغيرات الميكانيكية للكمة الصاعدة لملاكمي محافظة الأنبار المتقدمين .

الكلمات المفتاحية: القوة المميزة بالسرعة , الكمة الصاعدة , الملاكمين المتقدمين

A special effect on the strength characterized by speed and some mechanical factors of the Swedish punch of advanced Anbar Governorate boxers

layth saad subhi¹ , Walid Khaled Hammadi²

1 College of Physical Education and Sports Sciences - University of Anbar.

2 College of Physical Education and Sports Sciences - University of Anbar.

Abstract

The importance of the study lies in designing special exercises according to the rules of the game, which may not require expensive tools and large spaces, and may be performed individually or collectively to develop speed, strength, and some mechanical variables of the upward punch according to the motor model of skill for advanced Anbar Governorate boxers, which can raise the physical level of the players. In terms of skill and mechanics of performance, the upward punch will be faster, stronger, and mechanical. The problem of the research lies in the presence of some weakness in the speed, strength, and some mechanical variables of the upward punch, and this leads to its weak effectiveness. Which led the researcher to study this problem and develop appropriate solutions to it to reach optimal skill performance by using special exercises that target the players' abilities and potentials and are influential in developing the speed and strength of the upward punch, as well as in the form of their skill performance, which affects the mechanics of the movement and its effectiveness. One of the objectives of the research is to design exercises. Especially to develop strength, speed, and some mechanical variables of the upward punch of advanced Anbar Governorate boxers, as well as knowing the extent of the effect of these special exercises in developing strength, speed, and some mechanical variables of the upward punch of advanced Anbar Governorate boxers.

Keywords: strength characterized by speed, rising punch, advanced boxers.

1- التعريف بالبحث

1-1: المقدمة وأهمية البحث

بدأ يزداد اهتمام بلدان العالم كافة يوماً بعد يوم في رياضة الملاكمة سواء أكانت هذه البلدان متقدمة أم نامية ، حديثة العهد في الملاكمة أم عريقة، فسخرت جميع المتطلبات المادية واللوجستية لإقامة أفضل البطولات سواء كانت عالمية أو قارية أو اقليمية أو محلية وهذا الاهتمام دفع اصحاب الاختصاص من المسؤولين في الرياضة ايجاد أفضل الطرق والوسائل التدريبية الحديثة للرقى بالمستوى البدني والمهاري والخططي لممارسي الفن النبيل وهذا ينعكس ايجاباً على سمعة الملاكمة بزيادة جماهيرها المحبة ومتابعيها وممارسيها .

وأن العملية التدريبية هي نتاج لجهود تؤدي تراكمها إلى إحداث تحسن وتطور في مستوى الرياضي حيث تكون تلك التمرينات الموضوعية في المناهج التدريبية معدة بطرق محكمة وفق أسس وضوابط علمية من حيث حجم الحمل التدريبي والشدة والكثافة .

والتدريب عملية منظمة ومستمرة الهدف منها تحسين وتطوير ورفع كفاءة الأجهزة الوظيفية إذ تكون تلك العملية موجهة لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية والمهارية التي أعدت لها مسبقاً ، وتعمل على إعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم ووفق أعمارهم سواء كانوا اشبال أو ناشئين أو شباب أو متقدمين أعداداً متعدد الجوانب بدنياً و مهارياً وخططياً ونفسياً للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن ولغرض احداث الاستجابات الفسيولوجية والتكيفات الفسلجية .

الملاكمة من الألعاب الرياضية التي تتميز بالديناميكية والتغيير المستمر في أوضاع وزوايا الجسم . "والملاكمة كنشاط رياضي يواجه فيه الفرد بمفرده فرداً آخر ويحاول كلاهما إحباط محاولات الآخر وإيصال أكبر عدد من اللكمات للمنافس لتحقيق الفوز بالمباراة طبقاً لقانون الملاكمة نصاً وروحاً" (1)

يعد الإعداد البدني والمهاري أساساً مهماً للوصول إلى أفضل المستويات للملاكمين ويمثل الإعداد العام للملاكمين القاعدة الأساس التي يبني عليها الإعداد الخاص كما ويهدف إلى وصول الملاكم إلى مستوى متقدم للقدرات البدنية والمهارات الأساسية .

اما الإعداد البدني والمهاري الخاص للملاكمين فتزيد نسبة صعوبة التمرينات وشدة وشكل وكثافة التمرين ومحتواه واشراك وسائل مساعدة أكثر واعلى صعوبة فتعمل على تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية .

كما "يعد امتلاك اللاعب وتفوقه في اداء المهارات الدفاعية و الهجومية من المتطلبات الأساسية التي تساعد على تحقيق الإنجاز والوصول الى المستوى القمي الذي يعكس الحالة البدنية والفنية والنفسية أثناء سير أي مباراة او بطولة" (2)

تكمن أهمية البحث في انتقاء تمارين خاصة على وفق قواعد اللعبة وقد لا تحتاج إلى أدوات مكلفة ومساحات كبيرة وقد تؤدي فردياً او جماعياً لتطوير القدرات البدنية والكينماتيكية للكلمة الصاعدة اليمنى الموجهة نحو الرأس والجذع لملاكمي الأنبار، المتقدمين .

يمكن من شأنها ان ترتقي بمستوى اللاعبين بدنياً وميكانيكياً حيث تكون اللكمة الصاعدة ذات قوة مميزة بالسرعة فضلاً عن ميكانيكية المهارة التي تقترب من الأداء الأنموذجي الأمثل والذي ينعكس إيجاباً على مستوى اللاعبين.

1-2 مشكلة البحث

عن طريق الملاحظة الدقيقة من قبل الباحثين و اطلاعهما عن كثر لمستوى العينة ولما يمتلكه من خبرة في هذا المجال كونه أحد ابطال هذه اللعبة، وكذلك بعد جمع اللاعبين وتصوير أدائهم فضلاً عن الاختبارات الدورية التي يعتمدها المدرب لمعرفة مستوى اللاعبين تم تحديد اهم مواطن الضعف في العينة وهي بعض المتغيرات لمهارة اللكمة الصاعدة وهي كالآتي:

(1) عبد الرحمن عبدالعظيم سيف: التدريب الرياضي للملاكمين، الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2011، ص7.

(2) عبد الرحمن عبدالعظيم سيف : ، مصدر سبق ذكره، ص1.

وجود ضعف في القوة المميزة بالسرعة عند أداء اللكمة الصاعدة (القلع) وكذلك وجود ضعف في بعض المتغيرات الميكانيكية للكمة الصاعدة .
مما حدى الباحثين في دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها لكي تسهم في علاج حالة الضعف المشخصة والوصول إلى الأداء المهاري الأمثل عن طريق تصميم تمارين* خاصة تستهدف قدرات اللاعبين وامكانياتهم تكون مؤثرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للكمة الصاعدة وكذلك شكل أدائها المهاري والذي يؤثر على ميكانيكية الحركة وفاعليتها من خلال تصميم منهج تدريبي معد على وفق أسس علمية والتي أشارت إليها الأدبيات والدراسات ولكي يتعرف على تأثيرها في متغيرات بحثه السالفة الذكر.

3-1 هدفاً البحث

- 1- التعرف على عدد من المتغيرات الكينماتيكية والقوة المميزة بالسرعة للكمة الصاعدة للملاكمين المتقدمين.
- 2- اعداد تمارين خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وعدد من المتغيرات الكينماتيكية للكمة الصاعدة للملاكمين المتقدمين.
- 3- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعدد من المتغيرات الكينماتيكية للكمة الصاعدة للملاكمين المتقدمين.

4-1 فرضيات البحث

1. التمارين الخاصة لها تأثير إيجابي على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعدد من المتغيرات الكينماتيكية للكمة الصاعدة للملاكمين المتقدمين.

5-1 : مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لابعوا محافظة الأنبار للملاكمة المتقدمين
- 2-5-1 المجال الزمني: 2024/2/11 – 2024/4/17
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة الملاكمة في نادي الرمادي الرياضي : الأنبار – الرمادي - حي الملعب.

2- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

يقصد بالمنهج في البحث العلمي " الأسلوب الخاص لجمع المعلومات العلمية أو أسلوب حل المسألة العلمية"⁽³⁾ إذ "إن طبيعة المشكلة هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه"⁽⁴⁾
إذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكله البحث بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذاتا الاختبار القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع البحث وعينته

يرى وجيه محبوب إن العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحثان مجمل محور عمله عليه"⁽⁵⁾.

وعلى هذا الأساس تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المتقدمين في الملاكمة في محافظة الأنبار والمسجلين رسمياً في الاتحاد الفرعي والمركزي لعام 2024 وبلغ عددهم ثمانية ملاكمين مثلوا نسبة 100% من مجتمع الأصل وتوزعت عينة البحث على مجموعتين اربع ملاكمين لكل مجموعة وكانت أوزانهم (60 كغم، 70 كغم، 80 كغم، 90 كغم) تم توزيعهم على المجموعتين بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة.

3-2 تكافؤ مجموعتي البحث

من أجل ارجاع الفروق الى العامل التجريبي الذي يؤثر في مجموعة البحث التجريبية قام الباحثان بأجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قدرة القوة المميزة بالسرعة الخاص والقوة المميزة بالسرعة للذراعين باستخدام اختبار t للعينات غير المترابطة متساوية العدد ولمعرفه الفرق بين المجموعتين من متغيرات البحث التابعة فقد اظهرت جميع النتائج ان قيم t المحسوبة للمجموعتين

(3) ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية،الموصل مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص14

(4) حسن احمد رسول ؛ سوزان علي: مبادئ البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1999، ص47.

(5) وجيه محبوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002، ص181.

الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث اصغر من القيمة الجدولية 1.943 اما درجه حرية 4+4-2=6 ومستوى دلالة 0.05 لذا فان الفرق غير دال احصائيا وهذا يعني وقوف افراد مجموعتي البحث على خط شروع واحد ، تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات البحث التابعة ، الأمر الذي يجعل الفروق في النتائج يعود الى متغيرات البحث المستقلة وكما في الجدول أدناه :

جدول 1-3 يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التابعة

المتغيرات البدنية والميكانيكية	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
			ع	س	ع	س		
	القوة المميزة بالسرعة (الخاص)	تكرار	94.75	6.39	98	5.71	0.47	غير دال
اللكمة الصاعدة اليمنى الموجهة نحو الرأس	الزاوية بين العضد والساعد	درجة	135.5	3.51	133.5	2.88	0.41	غير دال
	زاوية الكتف مع الذقن	درجة	77.5	1.29	78.75	1.70	0.28	غير دال
	المسافة بين قبضة لذرع اليسرى والفك	سنتيمتر	13.5	1.29	13.5	2.08	1	غير دال
اللكمة الصاعدة اليمنى الموجهة نحو الجذع	الزاوية بين العضد والساعد	درجة	146.25	1.5	147	1.41	0.49	غير دال
	زاوية الكتف مع الذقن	درجة	79.5	1.29	79.75	2.21	0.85	غير دال
	المسافة بين قبضة لذرع اليسرى والفك	سنتيمتر	12.25	0.95	12.25	0.5	1	غير دال

قيمة t الجدولية 1.943 أمام درجة حرية 4+4-2=6 عند مستوى دلالة 0.05

4-2 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثان المصادر والمراجع العلمية والقياس والاختبارات والملاحظة العلمية التقنية وسائل لجمع البيانات، وتعرف بانها " الوسائل التي يستطيع الباحثان من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة"⁽⁶⁾.

1-4-2 الأجهزة

- جهاز حاسوب شخصي نوع DELL عدد واحد
- ميزان طبي لقياس الوزن
- جهاز عداد اللكمات HYKSO
- كاميرا تصوير نوع SAMSUNG عدد 2 وبدقه 16 ميغا بكسل وبمعدل 25 صورة في الثانية
- ساعه توقيت الكترونيه نوع DIAMOND عدد 2

2-4-2 الادوات ووسائل جمع المعلومات

- قفازات ملاكمه عدد 8 زوج - واقبات اسنان عدد 8 - واقبات مئانه عدد 8 - رباط يد 8 زوج
- مساند كاميرا للتصوير عدد 2 - اكياس تدريب ووسائل حائط ودروع يد وجذع
- شريط قياس متري معدني عدد 1 - كرة طبية وزن 1 كغم - كرة طبية وزن 1 كغم
- لوح خشبي بطول 1 متر وارتفاع 30 سم

5-2 اجراءات البحث الميدانية

1-5-2 صلاحية التمرينات المعدة والمستخدمه في الوحدات التدريبية

بعد التشاور مع السيد المشرف واستناداً الى خبرة الباحث الميدانية لكونه احد أبطال اللعبة ، تم اعداد التمرينات* وفق اسس علميه تستهدف نقاط الضعف التي تم تحديدها من خلال التصوير الفيديوي

(6) وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002، ص161.

والملاحظة الدقيقة ، والتي تمثلت في قدرة القوة المميزة بالسرعة بالإضافة الى بعض المتغيرات الميكانيكية للكفة الصاعدة .

وبعد اكتمال التمرينات بصيغتها النهائية وعرضها على خبراء اللعبة تم وضعها في الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي* الذي وضع وفق أسس علمية ، فضلا عن اختيار اختبار القوة المميزة اعتماداً على دليل المدرب⁽⁷⁾ والذي يصدره الاتحاد الدولي للملاكمة، وهو يعد المصدر الرئيس لدورات الاتحاد الدولي AIBA، ولجميع المستويات الدولية.

2-5-2 تحديد متغيرات البحث التابعة واختباراتها

تم تحديد متغيرات البحث التابعة عمدياً لأهميتها والتي تمثلت في قدرة القوة المميزة بالسرعة ، بالإضافة الى بعض المتغيرات الميكانيكية للكفة الصاعدة والتي سنسردها بشكل نقاط كالآتي :

1- الكفة الصاعدة اليمنى الموجهة نحو الرأس.

- زاوية العضد مع الساعد

- زاوية الكتف مع الفك

- المسافة بين قبضة الذراع اليسرى والفك

2- الكفة الصاعدة اليمنى الموجهة نحو الجذع.

- زاوية العضد مع الساعد

- زاوية الكتف مع الفك

- المسافة بين قبضة الذراع اليسرى والفك

2-5-3 مواصفات الاختبارات المستخدمة قيد البحث

أولاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص⁽⁸⁾

أسم الاختبار: اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص.

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة.

الأدوات اللازمة: صافرة ، ساعة توقيت. كيس لكم.

طريقة الأداء: بوضع الاستعداد يقف الملاكم أمام الكيس ، بتثبيت منظومتي الجهاز عداد اللكمات HYKSO على الذراعين وبعد الإشارة يقوم اللاعب بلكم الكيس لمدة 15 ثانية باستمرار يؤدي فيها اللاعب لكمات صاعدة فقط.

طريقة التسجيل : تحتسب عدد اللكمات الصاعدة المسجلة خلال 15 ثانية باستخدام جهاز عداد اللكمات HYKSO.

2-5-4 التجارب الاستطلاعية

قام الباحثان بتنفيذ التجارب الاستطلاعية والتي تعني :

" تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً"⁽⁹⁾

أولاً: التجربة الاستطلاعية الأولى (الخاصة بالاختبارات)

أجريت التجربة الاستطلاعية للاختبارات الخاصة في قوه وسرعة الكفة الصاعدة في قاعة الملاكمة لنادي الرمادي الرياضي يوم الأحد الموافق 2024/ 2/ 11 في تمام الساعة 8:00 مساءً اذ تم تطبيق التجربة الاستطلاعية على ثلاثة لاعبين من العينة الضابطة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة ، والقوة المميزة بالسرعة الخاص ، للتأكد من الاجراءات العملية وطريقة التسجيل لجهاز HYKSO وللأدوات المستخدمة في اختبارات قيد البحث ، والوقت الذي يستغرقه كل لاعب عند أداء كل اختبار لتهيئة اللاعب الذي يليه من تجهيزات وأحماء ، ولمعرفة الأخطاء التي من الممكن ان تظهر في التجربة الرئيسية ، والوقوف على جاهزية وكفاءة الفريق المساعد*¹⁰ في أداء التجربة ولتوزيع المهام عليهم ، ومن المشاكل التي واجهها اللاعب انقطاع التيار الكهربائي لفترة زمنية معينة .

ثانياً: التجربة الاستطلاعية الثانية (الخاصة بالتمارين المعدة)

(7) Aiba (2011) . Coaches Commission, Evaluation Of Boxers' Abilities Coaches Manual ,Part 3, International Boxing Association, 2011.

• انظر الملحق رقم (1)

• انظر الملحق رقم (2)

(8)AIB(2011).IPD.P32.

(9)قاسم المندلوي وآخرون: الأختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية، جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989، ص107.

• ملحق رقم (3)

تم اجراء التجربة الاستطلاعية للتمرينات الخاصة في قاعة الملاكمة لنادي الرمادي الرياضي في يوم الاثنين الموافق 12 / 2 / 2024 في تمام الساعة 8:00 مساء وان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية للتمرينات الخاصة لمعرفة الاوقات التي يستغرقها اجراء كل تمرين فضلا عن درجه الصعوبة ومدى امكانية تطبيق التمارين من قبل افراد المجموعة التجريبية وكذلك التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة والمكان الذي تجري فيه التجربة الرئيسية ، ولوقوف على جاهزية وقدرة الفريق المساعد في أداء التجربة.

2-5-5 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث والتي اشتملت قدرة القوة المميزة بالسرعة الخاص ، في يوم الموافق الساعة 8:00 مساء بالإضافة الى تصوير أداء اللاعبين في نزالات حقيقية للوقوف على أهم المتغيرات الميكانيكية للكفة الصاعدة في يوم الثلاثاء الموافق 2024/2/13 في قاعة الملاكمة لنادي الرمادي الرياضي حيث تم استعمال ثلاث كامرات محمولة على مساند لغرض ثبات الصورة وعلى بعد 3متر من اللاعبين في كل اتجاه بارتفاع 107 سنتمتر فضلاً عن استعمال برنامج kinovea لاستخراج الزوايا والمسافات، وأجريت الاختبارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نفس الزمان والمكان.

2-5-6 تجربة البحث الرئيسية

أن عملية تصميم البرامج التدريبية وتنفيذ مفرداته خاضعة لأسس علمية لذا فان "التدريب عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية"⁽¹¹⁾ و عليه قام الباحثان بالاستناد الى الأدبيات والمراجع التي تهتم بهذا الجانب إذ تم بدء تنفيذ تجربة البحث الرئيسية في يوم الخميس الموافق 2024/2/15 في قاعة الملاكمة لنادي الرمادي الرياضي ، وذلك بتطبيق التمارين المصممة و التي خضع لها جميع افراد المجموعة التجريبية حصرا ولمده ثمان اسابيع وبواقع ثلاث وحدات اسبوعيا اذ يؤكد (ابو العلا احمد ، 1996) نقلا عن ليوروكونيل "ان التغيرات الناتجة من المران والتكرار والتدريب يكون عادة في غضون 6-8 اسابيع"⁽¹²⁾.

وكانت حصه الباحثين في تطبيق التمارين هي 25 دقيقه مأخوذه من القسم التطبيقي للجزء الرئيسي من كل وحدة تدريبية ليكون الوقت الكلي في تطبيق المنهج هو كالاتي : 25 دقيقه في 24 وحده تعليميه يساوي 600 دقيقه الوقت الكلي لتطبيق المنهاج ، علما أن وقت الوحدة التدريبية هو 90 دقيقه اذ طبقت 15 تمرينا متنوعا تم اعدادها وفق حجم الأخطاء التي ظهرت في التصوير الفيديوي مراعيها فيها مستوى العينة المهاري والبدني ومن خلال خبرة الباحثين وبمتابعة السيد المشرف حيث وزعت بشكل علمي على عدد الوحدات وكانت حصه كل وحده 3 تمرينات كما تم تحديد زمن اداء كل تمرين وفق التجربة الاستطلاعية فضلا عن درجه الصعوبة لكل تمرين وظهور علامات التعب على افراد العينة متدرجا في التمرينات من الأسهل الى الأصعب ، كما استخدمت طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة كما تم استعمال 3 كامرات موضوعة بشكل متقابل على ارتفاع 107 سنتمتر بمستوى مركز نقل الجسم لكي يتمكن الباحثان من استخراج الزوايا والمسافات لمتغيرات البحث الميكانيكية.

وقد تم الانتهاء من تطبيق التجربة على مجموعة البحث التجريبية في يوم الاثنين الموافق 15 / 4 / 2024 .

2-5-7 الاختبارات البعديّة

تم اجراء الاختبارات البعديّة على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لمتغير القوة المميزة بالسرعة ، وبعض المتغيرات الميكانيكية للكفة الصاعدة يوم الاربعاء الموافق 17 / 4 / 2024 في تمام الساعة 8:00 مساءً في قاعة الملاكمة لنادي الرمادي الرياضي مع مراعاة تثبيت الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة نفسها .

2-6 الوسائل الإحصائية

أستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS لاحتوائها على كافة معالجات دراسة البحث .

(11) عبد الخالق: التدريب الرياضي وتطبيقاته، ط1، الاسكندرية، كلية التربية الرياضية، 1999، ص8.

(12) أبو العلا أحمد: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1996، ص32.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1-4 عرض وتحليل النتائج.

1-1-4 عرض وتحليل قيمة ت للفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية
1-1-1-4 عرض وتحليل قيمة ت للفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية
وللمتغيرات البدنية والميكانيكية

جدول (1) يبين اختبارات في الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	Sig المعنوية	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة (الخاص)	تكرار	18	2.7	13.29	.001	معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 6=2-4+4

يوضح جدول (1) اختبار(ت) للفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وللمتغيرات البدنية قيد الدراسة ، ففي اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية 6=2-4+4 مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبارين القبلي والبعد ولصالح البعدي ،

جدول (2) يبين اختبارات في الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات الميكانيكية

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	Sig المعنوية	الدلالة
زاوية العضد مع الساعد	درجة	.2552	2.75	37.94	.001	معنوي
زاوية الكتف مع الفك	درجة	62.25	0.95	130.03	.001	معنوي
المسافة بين قبضة الذراع اليسرى والفك	سنتيمتر	10.25	0.95	21.41	.001	معنوي
زاوية العضد مع الساعد	درجة	.5043	1.29	67.39	.001	معنوي
زاوية الكتف مع الفك	درجة	63.55	1.12	131.17	.001	معنوي
المسافة بين قبضة الذراع اليسرى والفك	سنتيمتر	9.75	0.95	20.36	.001	معنوي

يوضح جدول (2) اختبار(ت) للفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وللمتغيرات الميكانيكية قيد الدراسة ، ففي اختبار اللكمة الصاعدة للذراع اليمنى نحو الرأس لزاوية العضد مع الساعد بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية 6=2-4+4 مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعد ولصالح البعدي . أما في اختبار اللكمة الصاعدة للذراع اليمنى نحو الرأس لزاوية الكتف مع الفك بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية 6=2-4+4 مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعد ولصالح البعدي ، أما في اختبار اللكمة الصاعدة للذراع اليمنى نحو الرأس في المسافة بين قبضة الذراع اليسرى والفك بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية 6=2-4+4 مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبارين القبلي والبعد ولصالح البعدي .

أما في اختبار اللكمة الصاعدة للذراع اليمنى نحو الجذع لزاوية العضد مع الساعد بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية 7 = 1-8 مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعد ولصالح البعدي ، أما في اختبار اللكمة الصاعدة للذراع اليمنى نحو الجذع في المسافة بين قبضة الذراع اليسرى والفك بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية 7 = 1-8 مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعد ولصالح البعدي ، أما في اختبار اللكمة الصاعدة للذراع اليمنى نحو الجذع في المسافة بين قبضة الذراع

اليسرى والفك بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية 7 = 1-8 مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى ، 2-1-1-4 عرض وتحليل قيمة ت للفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات البدنية والميكانيكية جدول (3) يبين اختبار (ت) في الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغير البدني

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	Sig المعنوية	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة (الخاص)	تكرار	3.75	0.50	15	.001	معنوي

يوضح جدول 3 اختبار (ت) في الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ففي اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية 6=2-4+4 مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى.

جدول 4 يبين اختبار (ت) في الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات الميكانيكية

المتغيرات	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	Sig المعنوية	الدلالة	
صاعدة يمنى نحو الرأس	زاوية العضد مع الساعد (درجة)	12	1.82	13.14	.001	معنوي
	زاوية الكتف مع الفك (درجة)	18	0.81	44.09	.001	معنوي
	المسافة بين قبضة الذراع اليسرى والفك (سنتيمتر)	3.50	0.57	12.12	.001	معنوي
صاعدة يمنى نحو الجذع	زاوية العضد مع الساعد (درجة)	13.25	0.95	27.67	.001	معنوي
	زاوية الكتف مع الفك (درجة)	9.50	1.29	14.71	.001	معنوي
	المسافة بين قبضة الذراع اليسرى والفك (سنتيمتر)	0.81	7.34	.003	.003	معنوي

يوضح جدول 4 اختبار (ت) في الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة في المتغيرات الميكانيكية ، ففي اختبار للكلمة الصاعدة للذراع اليمنى نحو الرأس - زاوية العضد مع الساعد بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية 6=2-4+4-4 مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى . أما في اختبار الكلمة الصاعدة للذراع اليمنى نحو الرأس - زاوية الكتف مع الفك بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.001 وتحت درجة حرية 6=2-4+4 مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى ، أما في اختبار للكلمة الصاعدة للذراع اليمنى نحو الرأس - المسافة بين قبضة الذراع اليسرى والفك بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية 6=2-4+4 مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى ،

أما في اختبار للكلمة الصاعدة للذراع اليمنى نحو الجذع - زاوية العضد مع الساعد بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية 6=2-4+4 مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى ، أما في اختبار للكلمة الصاعدة للذراع اليمنى نحو الجذع - زاوية الكتف مع الفك بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.001 وتحت درجة حرية 6=2-4+4 مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى ،

والبعدي ولصالح البعدي ، أما في اختبار اللكمة الصاعدة للذراع اليمنى نحو الجذع – المسافة بين قبضة الذراع اليسرى والفك بلغت القيمة المعنوية 0.003 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية $6=2-4+4$ مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

2-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار (ت) للفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة والضابطة

جدول 5 يبين نتائج اختبار ت للفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغير البدني

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	Sig المعنوية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القوة المميزة بالسرعة (الخاص)	تكرار	4.34	112.75	6.85	99.50	6.32	.004	معنوي

يوضح جدول 4-5 نتائج اختبار (ت) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات البدنية ففي اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية $6=2-4+4$ مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

جدول 6 يبين نتائج اختبار ت في الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات الميكانيكية

المتغيرات الميكانيكية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	Sig المعنوية	الدلالة	
	ع	س	ع	س				
صاعدة اليمنى نحو الرأس	زاوية العضد مع الساعد (درجة)	1.70	83.25	1.29	121.50	79.90	.001	معنوي
	زاوية الكتف مع الفك (درجة)	0.95	15.25	0.95	60.75	91	.001	معنوي
	المسافة بين قبضة الذراع اليسرى والفك (سنتيمتر)	0.50	3.25	1.82	10	9	.001	معنوي
صاعدة اليمنى نحو الجذع	زاوية العضد مع الساعد (درجة)	1.70	102.75	0.95	133.75	28.70	.001	معنوي
	زاوية الكتف مع الفك (درجة)	1.29	20.50	1.50	70.25	103.92	.001	معنوي
	المسافة بين قبضة الذراع اليسرى والفك (سنتيمتر)	0.57	2.50	0.95	9.25	27	.003	معنوي

يوضح جدول 6 نتائج اختبار (ت) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الميكانيكية ففي اختبار اللكمة الصاعدة اليمنى نحو الرأس – زاوية العضد مع الساعد بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية $6=2-4+4$ مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، أما في اختبار اللكمة الصاعدة اليمنى نحو الرأس – زاوية الكتف مع الفك بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية $6=2-4+4$ مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، أما في اختبار اللكمة الصاعدة اليمنى نحو الرأس – المسافة بين قبضة الذراع اليسرى والفك بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي أقل من

مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية $6=2-4+4$ مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .
أما في اختبار اللكمة الصاعدة اليمنى نحو الجذع – زاوية العضد مع الساعد بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي اقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية $6=2-4+4$ مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، أما في اختبار اللكمة الصاعدة اليمنى نحو الجذع – زاوية الكتف مع الفك بلغت القيمة المعنوية 0.001 وهي اقل من مستوى الدلالة البالغ 0.05 وتحت درجة حرية $6=2-4+4$ مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

2-4: مناقشة النتائج

يناقش الباحثان في هذا المحور جملة من النتائج في ضوء ما عرض في الجداول 1 و 2 و 3 و 4 و 5 وما ظهر في تحليلها للتعرف على تأثير التمرينات البدنية و الميكانيكية الخاصة للكلمة الصاعدة على عينه البحث التجريبية ومقدار التأثير الحاصل لها فضلاً عن نتائج التأثير للمجموعة الضابطة في المنهج المتبع من قبل المدرب والتأكد من مدى تحقق أهداف البحث و الفروض وكما يأتي :

لقد أظهرت نتائج الفروق بين الاختبارات القبالية والبعدية المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً ومعنوياً في الاختبارات البدنية والميكانيكية جدول (1) أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى مما يدل على ان العينة قد تأثرت في هذه المتغيرات البدنية وذلك بسبب نوعيه التمرينات التي مارستها المجموعة التجريبية والتي اعتمدت على التخصص في التصميم بما يلائم حجم الأخطاء التي شخّصت سلفاً بجانب وقدرة اللاعبين وتوزيع التمرينات تبعاً لدرجة الصعوبة وشدتها بجانب آخر ، فضلاً عن تميز التمرينات بالتغيير والتنوع لمواقف اللعب المختلفة والتي تحاكي واقع اللعبة وهذا ما أكده (جمال صبري ، 2010) "ان لغرض احداث تأثير يؤدي إلى أعلى تكيف يجب ان يكون التدريب ذا هدف تخصصي لأجل تطوير متطلبات أنظمة الطاقة وكمحاولة لضمان تطوير عناصر الانجاز البدني في الرياضة الممارسة يجب ان تتناسب برامج التدريب للمتطلبات البدنية للرياضة التي يختص بها الرياضي"⁽¹³⁾

كما ان الباحثان كانا مراعيان التموج بين الوحدات التدريبية الاسبوعية والشهرية طيلة فترات المنهج "ان تطور اي صفة او قدرة بدنية كانت او حركية يجب ان يكون التدريب عليها وفق برامج محدودة وتوقيتات خاصة واحمال متدرجة ومن ثم التعرف على التطور"⁽¹⁴⁾ ، اما بالنسبة "للقوه المميزة بالسرعة هي احدى الصفات البدنية المركبة تتكون من مكونين القوة العضلية والسرعة ولكن ليس بالضرورة توافرها (القوة والسرعة) دليلاً على توافر القوة المميزة بالسرعة اذ يتطلب الامر القدرة على دمجها معا في عمل متفجر مستمر"⁽¹⁵⁾ .

كما ان التمرينات المصممة كان أغلبها يعتمد على أسلوب الدمج بين قدرتي القوة والسرعة معا في تمرين واحد فضلاً عن اعتمادها للمسارات الحركية وفق الأنموذج المهاري الأمثل ويتفق هذا مع ما نقله (درويش وحسانين ، 1999) عن (لارسون ويوكيم) من ان "الشخص الذي يتميز بالقدرة (القوه المميزة بالسرعة) يجب ان يتوافر لديه درجة عالية من القوة ودرجة عالية من السرعة ودرجة عالية من المهارة لربط وادماج السرعة والقوه"⁽¹⁶⁾

⁽¹³⁾ثيودور بومبا ؛ ترجمه جمال صبري فرج: تدريب القوه البلايومترك لتطوير القوه القصوى، عمان، دار دجلة ، 2010، ص40.

⁽¹⁴⁾ علي الهرهوري: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، بنغازي، دار القلم للنشر 2005، ص38.

⁽¹⁵⁾ كمال درويش ؛ محمد صبحي حسانين: الجديد في التدريب الرياضي، القاهرة دار الكتاب للنشر، 1999، ص45

⁽¹⁶⁾ كمال درويش ؛ محمد صبحي حسانين: المصدر نفسه، ص45.

كما ان المنهج الذي اعده الباحثان اعتمد على شدد مقننه وفقا لطبيعة كل قدره لذلك فان استخدام طريقه التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعد السبب الرئيس في تطوير هذه القدرات ويتفق الباحثان مع ما ذكره كل من (طلحة حسام الدين، 1997)⁽¹⁷⁾ و (منصور جميل ، 2010)⁽¹⁸⁾ اللذين اكد ان تدريبات القوة المميزة بالسرعة يجب ان تكون الشدة المستخدمة فيها أقل من طريقة التدريب التكراري حيث تقع الشدد بين 80 - 85% من أقصى قدرة للرياضي .

اما في الاختبارات الميكانيكية لأداء اللكمة الصاعدة فقد اظهرت الفروق نتائج معنوية كبيرة لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ولجميع أنواع اللكمة الصاعدة وهذا ما أظهرته النتائج الاحصائية في جدول 2 ، إذ ان في اختبار اللكمة الصاعدة الموجهة نحو الرأس يجب ان تكون الزاوية أقل من 90° درجة بين العضد والساعد وكلما قلت الزاوية بين الكتف والفك كلما زادت التغطية وعدم إعطاء فرصة للمنافس بتلقي لكمات مضادة أما بالنسبة للمسافة بين قبضة اليد للذراع غير الضاربة يجب ان تكون قريبة وملاصقة للفك كلما كانت التغطية أفضل وأقرب للنموذج الحركي للمهارة .

اما بالنسبة للكمة الصاعدة الموجهة نحو الجذع فيجب ان تكون الزاوية بين العضد والساعد 90° درجة اي تكون بزواوية قائمة ينقص او يزيد قليلا طبقاً للمسافة ومكان الهدف اما الزاوية بين الكتف والفك تكون معدومة او قليلة جداً ، وتكون قبضة الذراع غير الضاربة ملاصقة وقريبة من الفك لضمان الحماية المناسبة .

ان هذه الزوايا والمسافات التي ذكرت وفق الأنموذج الحركي المثالي للمهارة تتيح لكمات قويه ومؤثرة فضلا عن التغطية والحماية من لكمات المنافس المضادة .

كما لا بد من الإشارة الى ان كلما قلت درجة الزاوية لأقل من 90° في اللكمة الصاعدة الموجهة نحو الرأس ، وبزاوية 90° للكمة الصاعدة الموجهة نحو الجذع كلما اقتربنا من الأنموذج الحركي الامثل في مهارة اللكمة الصاعدة تزيد وتنقص تلك الزوايا حسب مكان الهدف وبعد المنافس .⁽¹⁹⁾ ⁽²⁰⁾

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد اظهرت نتائج الاختبارات البدنية والميكانيكية كما في جدول (3) ، (4) ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى أي ان المجموعة الضابطة قد تأثرت إيجاباً بالمنهج المتبع من قبل المدرب في تطوير القدرة البدنية والميكانيكية للكمة الصاعدة ولكن ليس بالمستوى الذي حققته المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذا التطور الى ان من المؤكد ان المنهج التدريبي المتبع قد تضمن بعض التدريبات على مهارة اللكمة الصاعدة من ناحية القدرات البدنية وميكانيكية الأداء وهذا ما اثر إيجابا على العينة الضابطة في الحصول على نتائج جيدة وعلى الرغم من هذا التطور البدني الواضح في القدرات البدنية ألا ان ميكانيكية الاداء لمهارة اللكمة الصاعدة لا زالت بحاجة الى عمل اكثر لكون الزوايا والنتائج التي حققتها المجموعة الضابطة لازالت بعيدة عن الأنموذج الميكانيكي الأمثل لأداء المهارة على الرغم من التطور الذي حصل لهذه المجموعة ، كما لا يعني ذلك وجود قصور في المنهج التدريبي وعلى الرغم من كون المنهج مبنيا وفق أسس علمية سليمة ألا ان تركيزها كان شاملا لجميع القدرات البدنية والحركية والمهارية أي ان " التدريبات الشاملة وتوزيعها على جميع القدرات يكون التأثير فيه اقل اذا ما تم التركيز على القدرات المطلوبة بصورة مباشرة"⁽²¹⁾

⁽¹⁷⁾ طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص158.

⁽¹⁸⁾ منصور جميل العنبيكي: التدريب الرياضي وآفاق المستقبل، بغداد ، مكتب الابتكار ، 2010، ص73.

⁽¹⁹⁾ محمود حسن العربي واخرون: مدخل الى رياضة الملاكمة ، أسبوط ، ص79.

⁽²⁰⁾ محسن رمضان علي: الملاكمة للمبتدئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص42.

⁽²¹⁾ Zoran milanvic and others (2013) Effects of a12 week SAQ training program on agility with and without the ball among young soccer players, journal of sports science and medicine,12,p98

ويتفق مع ذلك (محمد محمود ، 2014)⁽²²⁾ الذي أكد "ان البرنامج التدريبي الذي يحمل ما ينبغي ان يحمله من الأسس العلمية اذ لا بد ان يحمل في طياته تركيز مباشر على التخصص دون الشمولية في بعض مراحلها لكي تظهر نتائجه وفق المطلوب "

ويتفق الباحثان مع (محمود اسماعيل ، 2015)⁽²³⁾ الذي يؤكد دائماً على ان "التدريب الشامل مهم جدا في جميع الظروف ويمثل قاعدة مهمة في التدريب " لكنه يختلف معهما في عبارة (جميع الظروف) لأنه في ظروف و أوقات معينة يجب على المدرب الوقوف على بعض الأخطاء والعمل على تصحيحها بأخذ الوقت الكافي بما يتلاءم مع حجم الخطأ ونوع المهارة وإمكانية اللاعب .

اما بالنسبة لنتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فان الجدول 5 و 6 يوضح ان نتائج الفروق البعدية لجميع الاختبارات قيد الدراسة كانت لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على ان المتغير المستقل وهو التمرينات الخاصة لمهارة اللكمة الصاعدة كان لها التأثير الإيجابي المباشر على تطور نتائج المجموعة التجريبية في مختلف المتغيرات البدنية والميكانيكية اذ كان لعدد الوحدات التدريبية والتمرينات التي تضمنتها الأثر الفاعل في تطور القدرات البدنية والميكانيكية للكلمة الصاعدة بالإضافة الى المتعة والتشويق التي بنيت عليها تلك التمرينات فضلا عن تنوعها في الوحدة لتدريبية تجنباً للملل كان له الأثر الكبير والذي انعكس ايجاباً على النتائج التي ظهرت " ان الرياضي احيانا يصيبه الملل من تكرار التمرينات لذلك فان استخدام اكبر قدر من التمرينات وتنوعها في الوحدة التدريبية لغرض ابعاد الملل عن الرياضي وايضا ابتكار ادوات مساعدة تسهم في التنمية الحركية المثيرة وبث روح المتعة والسعادة " (24)

وكذلك عزو الباحثين تلك النتائج الايجابية لما تمتع به البرنامج التدريبي من اساس علمي رصين لذا ان "المنهج يؤدي حتما إلى تطور الإنجاز اذا بنى على اساس علمي في تنظيم عملياته التدريب و برمجته واستخدام الشدة المناسبة وملاحظة الفروق الفردية"⁽²⁵⁾ كذلك " فان حدوث التكيفات البدنية و الوظيفية هو نتيجة خضوع الفرد لبرامج تدريبية منتظمة ومقننة " (26)

ويرى الباحثان أن أي منهج تدريبي ينبغي ان يرتبط بخصوصية الملائم من حيث قابليته البدنية والمهارية والخططية إذ أن "القاعدة الذهبية لأي منهاج هي خصوصيته يعني ان الحركات التي يؤديها اللاعب اثناء التدريب لا بد ان يكون مشابهاً للحركات التي سيواجهها في اثناء منافسته"⁽²⁷⁾ وهذا ما طبقه الباحثان كأساس علمي بدني وفني في وضعهما للتمرينات الخاصة لأداء مهارة اللكمة الصاعدة وتنظيمها وتنفيذها في برنامج تدريبي يتناسب مع قابلية العينة .

ومن خلال ما تقدم من مناقشات ونتائج احصائية معززة حول تأثير التمرينات الخاصة لمهارة اللكمة الصاعدة يرى الباحثان ان اهداف البحث وفروضه قد تحققت خلال تجربته الميدانية .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء عرض وتحليل ومناقشة النتائج فقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية :

1- ان التمرينات الخاصة في قوة وسرعة وبعض المتغيرات الميكانيكية للكلمة الصاعدة قد اثرت تأثيراً إيجابياً كبيراً وبدلالة إحصائية للاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى وفي جميع اختبارات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية .

(22) محمد محمود عبد القادر: الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب خطوات نحو النجاح، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2014، ص358.

(23) محمود اسماعيل الهاشمي: التمرينات والاحمال البدنية، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2015، ص44.

(24) احمد امين فوزي: سيكولوجية التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008، ص22.

(25) سعد محسن: تأثير استخدام أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التهديد البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد، 1996، ص 98 .

(26) محمد علي القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 48 .

(27) Brain Mackenzie : sport coach - plymetric , disclamiav, BBC education, web guide sports (1999) p.33.

2- ان المجموعة الضابطة تأثرت ايجابيا وبدلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في جميع متغيرات البحث قيد الدراسة ولصالح الاختبار البعدي .

3- ان المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات البعدية قيد الدراسة وبدلالة إحصائية نتيجة تأثرها في التمرينات الخاصة في قوة وسرعة وبعض المتغيرات الميكانيكية للكلمة الصاعدة.

2-5 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي خرجت بها الدراسة فان الباحثين توصلا الى عدة توصيات وكما يأتي :

1- اعتماد التمرينات الخاصة في قوة وسرعة وبعض المتغيرات الميكانيكية للكلمة الصاعدة لملاكمي محافظة الأنبار المتقدمين .

2- اعتماد التمرينات الخاصة المؤثرة في قوة وسرعة وبعض المتغيرات الميكانيكية للكلمة الصاعدة لتطوير القدرات البدنية للكلمة الصاعدة.

المراجع

- علي الهرهوري: مبادئ التدريب الرياضي ، ط1، بنغازي، دار القلم للنشر 2005.
- محسن رمضان علي: الملاكمة للمبتدئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- محمد علي القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002.
- أبو العلا أحمد: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- احمد امين فوزي: سيكولوجية التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008.
- ثيودور بومبا ؛ ترجمه جمال صبري فرج: تدريب القوه البلايومترك لتطوير القوه القسوى، عمان، دار دجله ، 2010.
- حسن احمد رسول ؛ سوزان علي: مبادئ البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1999.
- ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية،الموصل مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- سعد محسن: تأثير استخدام أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التهديف البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد، 1996.
- طلحه حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- عبد الرحمن عبدالعظيم سيف : التدريب الرياضي للملاكمين ، الأسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، 2011 .
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي وتطبيقاته، ط1، الاسكندرية، كلية التربية الرياضية، 1999.
- قاسم المنديلاوي وآخرون: الأختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989.
- كمال درويش ؛ محمد صبحي حسانين: الجديد في التدريب الرياضي، القاهرة، دار الكتاب للنشر، 1999.
- محمد محمود عبد القادر: الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب خطوات نحو النجاح، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2014.
- محمود اسماعيل الهاشمي: التمرينات والاحمال البدنية، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2015.
- محمود حسن العربي وآخرون: مدخل الى رياضة الملاكمة ، أسيوط .

- منصور جميل العنبيكي: التدريب الرياضي وآفاق المستقبل، بغداد ، مكتب الابتكار، 2010 .
- Aiba (2011) . Coaches Commission, Evaluation Of Boxers' Abilities Coaches Manual ,Part 3, International Boxing Association, 2011.
- Brain Mackenzie : sport coach - plyometric , disclamiaiv, BBC education, web guide sports, 1999.
- Zoran milanvic and others (2013) Effects of a12 week SAQ training program on agility with and without the ball among young soccer players, journal of sports science and medicine,12.

الملاحق

ملحق رقم (1) يبين نموذج من التمرينات الخاصة للكلمة الصاعدة

- تمرين 1:** لكلمات صاعدة مستمرة بكلتا الذراعين مع استمرارية التعجيل بالقدمين إلى الأمام وإلى الخلف الأدوات المستخدمة : عصا خشبية طولها 1متر
زمن أداء التمرين : 260 ثانية. زمن الاداء الفعلي : 80 ثانية
طريقة أداء التمرين : من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بأداء لكلمات صاعدة مستمرة مع أخذ خطوة إلى الأمام من فوق العصا بطريقة التعجيل والرجوع خطوة إلى الخلف مع استمرار الحركة في الأطراف السفلى (القدمين إلى الأمام وإلى الخلف) واستمرار حركة اليدين بأداء لكلمات صاعدة .
التكرار : يكرر التمرين لأربع مجموعات كل مجموعة 20 ثانية مع إعطاء راحة دقيقة واحدة بعد كل مجموعة
- تمرين 2 :** للكلمة الصاعدة بالثقل وبدونه من الثبات بالإنياء والوقوف .
الأدوات المستخدمة : اثنال وزنها 5,7,9 كغم
زمن الأداء : 340 ثانية . زمن الاداء الفعلي : 160 ثانية
طريقة الأداء : من وضع الأستعداد والمبالغة قليلاً بفتح القدمين وبوجود ثقل بين القدمين يقوم اللاعب بالإنياء والتقاط الثقل ورمي لكمة صاعدة ثم إرجاعه لمكانه ورمي لكمة أخرى بنفس الذراع بدون ثقل ثم القيام بتبديل الوقفة إلى أعسر والعكس بالعكس إذا كان الملاكم أيمن والقيام بنفس الأداء واللكمات التكرار : يكرر التمرين لأربع مجموعات كل مجموعة خمس مرات بالذراع اليمنى وخمس مرات بالذراع اليسرى مع إعطاء دقيقة راحة بين مجموعة وأخرى .
- تمرين 3 :** للكلمة الصاعدة بالثقل بذراع واحدة خلال عملية المشي إلى الأمام .
الأدوات المستخدمة : ثقل كتلته 5,7,9
زمن الأداء : 260 ثانية. زمن الاداء الفعلي : 80 ثانية
طريقة الأداء : من وضع الإستعداد يقوم اللاعب بحمل الثقل بالذراع اليمنى والذراع الأخرى تمسك الثقل لغرض التوازن ثم رمي لكلمات صاعدة بالذراع اليمنى خلال عملية المشي إلى الأمام وعند أداء هذه الكلمات ول10 مرات يقوم اللاعب بتبديل اليد الضاربة وأداء للكلمات ل10 مرات أخرى والعكس بالعكس إذا كان اللاعب أعسرا"
- التكرار : يكرر التمرين لأربعة مجموعات كل مجموعة 10 مرات بالذراع اليمنى و10 مرات بالذراع اليسرى والراحة تكون لمدة دقيقة بين مجموعة وأخرى

ملحق رقم (2) يبين برنامج الوحدات التدريبية للتمرينات البدنية الميكانيكية للكلمة الصاعدة نموذج لوحة تدريبية

الوحدة التدريبية (1) اليوم : الخميس : التاريخ : 2024 / 2 / 15 الساعة : 8:00 مساءً

الملاحظات	معدل الزمن الكلي	معدل زمن الأداء	التكرار	الشدة	التمارين
التأكيد على الاستمرار باداء لكلمات صاعدة دون توقف	320 ثا	80 ثانية	10*4		تمرين 1 : لكلمات صاعدة مستمرة بكلتا الذراعين مع استمرارية التعجيل بالقدمين إلى الأمام وإلى الخلف من فوق العصا الخشبية . 
	60 ثانية				الراحة بين التكرارات
التأكيد على تحقيق المسارات الحقيقية للكلمة	340 ثا	160 ثا	10*4	%80	تمرين 2 : اللكمة الصاعدة بالثقل وبدونه من الثبات بالانحاء والوقوف . 
	60 ثانية				الراحة بين التكرارات
التأكيد على اخذ خطوات قصيرة خلال عملية الخطو الى الامام	260 ثا	80 ثانية	20*4		تمرين 3 / اللكمة الصاعدة بالثقل بذراع واحدة خلال عملية المشي إلى الأمام . 
	60 ثانية				الراحة بين التكرارات
920 ثانية					الزمن الكلي للتمرينات

ملحق رقم (3) يبين فريق العمل المساعد

مكان العمل	التحصيل الدراسي	الإسم	ت
تربية الأنبار	دكتوراه ، تربية رياضية ، جامعة الأنبار	أنمار فوزي الفهداوي	1
كلية المعارف	دكتوراه ، تربية رياضية	لوي موفق أسعد	2
جامعة الأنبار	ماجستير ، تربية رياضية ، جامعة الأنبار	أحمد جمعة محمد	3
جامعة الأنبار	ماجستير ، تربية رياضية ، جامعة الأنبار	وليد خالد فريح	4