

اثر تمارينات مقترحة في تطوير قوة اللكمة المستقيمة وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين الشباب " الفئة الخفيفة "

محمد عبد الحمزة عبد الصاحب

أ.م.د علي عطشان خلف

استلام البحث : ٢٠١٥/١٢/١٤

قبول النشر : ٢٠١٦/١/٥

ملخص عربي

الكلمات المفتاحية : قوة اللكمة المستقيمة – فاعلية الاداء المهاري – الفئة الخفيفة

تم التطرق في هذا البحث الى تطوير القوة الخاصة باللكمات المستقيمة في لعبة الملاكمة ودورها البارز في تطوير قدرات الملاكمين الضرورية المطلوبة لتحقيق النتائج الجيدة في اللعبة وكذلك معرفة اثرها على فاعلية الاداء المهاري للملاكمين الشباب . ومن هنا تجلت أهمية البحث المتضمنة الوقوف على امكانات الملاكمين الحقيقية في متغيرات الدراسة وتطوير قدراتهم الضرورية من " قوة اللكمات المستقيمة وفاعلية الاداء المهاري الهجومية والدفاعية المطلوبة في لعب النزال للملاكمين الشباب " الفئة الخفيفة " من خلال تزويد الملاكمين والمدربين والمختصين بشؤون اللعبة ببيانات عن الجانب التدريبي للاقتصاد بالوقت والجهد للتوصل الى تدريب الملاكمين الشباب في افضل صورة ممكنة لتحقيق الفوز . اما مشكلة البحث فتتلخص بان الباحثان يرون أن الكثير من المدربين واغلبهم لا يقومون بإعطاء تمارينات خاصة داخل المنهاج التدريبي والوحدة التدريبية اليومية بهدف اكتساب وتطوير قوة اللكمات المستقيمة في الملاكمة بل يكون معظم تركيزهم متمحورا على تحسين الاداء المهاري الخاص بتلك اللكمات " الاداء الحركي " لتلك اللكمات مما سبب هنالك ضعفاً واضحاً في قوة تلك اللكمات وتدني مستوى اداء الملاكمين الهجومي والدفاعي . لذا يرى الباحثان ان استخدام تمارين القوة يعد من الضروريات الاساسية التي تؤدي دورا كبيرا وفعالاً في عملية تطوير قوة اللكمات الضرورية لتحقيق الفوز في النزالات وفاعلية الاداء المهاري المطلوبة للعب طوال فترة النزال .

The Effect of Suggested Exercises on developing The Power of straight Punch and the effectiveness of performance skills of the young boxers
"class light"

Assist Prof Dr. Ali Atshan Khalaf

Mohammed Abd Alamza

Abstract

The aim of this study is to develop the power of the straight punch in the boxing game and its role in developing the wanted necessary abilities of the boxers to achieve good results in the game and know its impact on the effectiveness of performance skills for the young boxers , for this the importance of the study appeared clearly in which it includes the knowing of the real capabilities of the boxers through the study and develop the necessary capabilities from " the power of the straight punch and the effectiveness of the performance skills in the attack and defense that wanted in the fight of the young boxers class light " from give the boxers , coaches and specialists who deal with the game in data about the training side to economize in time and effort to train the young boxers to achieve win . the problem of the study is about the tow researchers see all or most the coaches don't give a special exercises inside the training platform and the daily unit training to achieve development the power of straight punch in the boxing game but they focus about developing the performance skill in this punch " performance movement " of this punch in which this cause a clear weakness in the power of this punch then the performance of the boxers in attack and defense will be low. so the researchers see the use of the powers exercises is from the basic necessities which have big and active role in the development process the necessary punch power to achieve the win in the fight and the effectiveness of the wanted performance skill to play all time through the fight

١- المقدمة

والمختصين بشؤون اللعبة ببيانات عن الجانب التدريبي للاقتصاد بالوقت والجهد للتوصل الى تدريب الملاكمين الشباب في افضل صورة ممكنة لتحقيق الفوز . ومن هنا ارتأى الباحثان استخدام تمرينات جديدة متنوعة في الملاكمة تساعد في تطوير قوة اللكمات المستقيمة لدى الملاكمين وذلك من خلال تطبيق اختبار جديد من قبل الباحثان لقياس نسبة التطور الحاصل في قوة اللكمات واثرها في تطوير فاعلية الاداء المهاري لدى الملاكمين .

٢- الغرض من الدراسة :

يهدف البحث إلى مايلي :-

- ١- أعداد تمرينات مقترحة لتطوير قوة اللكمات المستقيمة وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين الشباب " الفئة الخفيفة " .
- ٢- التعرف على اثر التمارين المقترحة في تطوير قوة اللكمات المستقيمة وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين الشباب " الفئة الخفيفة " .

٣- الطريقة والإجراءات :

٣-١ العينة :

ان الاهداف التي يضعها الباحثان والاجراءات التي يستخدمها هي التي تحدد طبيعة المجتمع او العينة التي يختارها .^(١)

وقد حدد الباحثان مجتمع بحثهم وهم ممثلين بجميع أندية محافظة الديوانية بالملاكمة وعددهم (٥) اندية وهم ((نادي الرافدين الرياضي، والديوانية ، والاتفاق ، والسنية ، والدغرة)) وقد أجرى الباحثان مسح ميداني للاطلاع على واقع هذه الاندية واحصاء اعداد ملاكيمهم وتسجيل اوزانهم وكافة البيانات المتعلقة بهم ، وقد قام الباحثان باختيار عينة البحث عن طريق القرعة العشوائية البسيطة وظهرت نتيجتها باختيار ناديين هما ((نادي الرافدين الرياضي)) و ((نادي الاتفاق الرياضي)) وعن طريق القرعة ايضا تم تسمية نادي الرافدين الرياضي ((مجموعة تجريبية)) ونادي الاتفاق الرياضي ((مجموعة ضابطة)) وبذلك اصبح المجموع الكلي لملاكمي العينتين (١٦) ملاكما بواقع (٨) ملاكمين في كل عينة وكما يأتي :

- ◀ المجموعة التجريبية :- وهي المجموعة التي قام افرادها بأداء اختبار قياس قوة اللكمات المستقيمة وتطبيق افرادها التمرينات المقترحة المعدة من الباحثين في التدريب الخاص بهم .
- ◀ المجموعة الضابطة :- وهي المجموعة التي قام افرادها بأداء اختبار قياس قوة اللكمات مع الاستمرار بالتدريب الخاص بهم وتحت اشراف مدربينهم . وان اوزان الملاكمين (*) متشابهة في المجموعتين ((المجموعة الضابطة ، والمجموعة التجريبية)) وهي

(١) ريسان مجيد خريط : مناهج البحث في التربية الرياضية . الموصل . مطابع جامعة الموصل . ١٩٨٨ . ص ٤١ .

(*) اعمار الملاكمين الشباب تكون ما بين (١٧-١٨) عاما . وان اوزان الملاكمين المختارة من الباحثان للدراسة هي (٤٦-٤٩ كغم ، ٥٢ كغم ، ٥٦ كغم ، ٦٠ كغم)

ان التطور الحاصل في مجال التدريب الرياضي في الآونة الأخيرة على المستوى العالمي فرض علينا آفاقا جديدة في عملية تطوير جوانب مهمة في العملية التدريبية مما جعل المختصين في هذا المجال يتطلعون إلى مستقبل مشرق وذلك من خلال إيجاد الحلول الناجحة عن طريق مختلف الوسائل والطرق التدريبية الحديثة والتي تؤثر في نتائج الالعب الرياضية بمختلف تخصصاتها . وتعد صفة القوة من الصفات البدنية المهمة لأغلب الالعب والفعاليات الرياضية الفردية منها والفرقية وذلك لارتباطها الوثيق بباقي الصفات البدنية الاخرى كما وان للقوة اهمية كبيرة في الملاكمة . ويعد الاعداد المهاري في الملاكمة من المبادئ الاساسية التي تكون مهارات وخبرات الملاكم الحركية الدفاعية والهجومية والتنافسية وذلك عن طريق تعلمها واستيعابها والتدريب عليها واتقانها بطريقة عملية منظمة بصورة تجعل الملاكم قادرا على ربط المهارات الحركية بعضها ببعض وان تطوير الاداء المهاري الهجومي والدفاعي للملاكم في اللعب وأثناء النزال من ضروريات المدرب من خلال اقامة نزالات دورية مستمرة بين الملاكمين واقامة لقاءات ودية مع اندية اخرى خارجية واعداد تمرينات حديثة متنوعة تساعد في تطوير اداء الملاكمين وان عملية تطوير وحساب فاعلية الاداء المهاري للملاكمين تساعد المدربين على معرفة المستوى المهاري الذي وصل اليه الملاكم وتصحيح الالخطاء وتنفيذ الخطط والواجبات التي تدرب عليها الملاكم قبل الخوض بغمار البطولات والمنافسات المختلفة سواء المحلية منها او الخارجية . اما مشكلة البحث فتتلخص بان الباحثين يريان أن الكثير من المدربين واغلبهم لا يقومون بإعطاء تمرينات خاصة داخل المنهاج التدريبي والوحدة التدريبية اليومية بهدف اكتساب وتطوير قوة اللكمات المستقيمة في الملاكمة بل يكون معظم تركيزهم متمحورا على تحسين الاداء المهاري الخاص بتلك اللكمات " الاداء الحركي " تلك اللكمات مما سبب هنالك ضعفاً واضحاً في قوة تلك اللكمات وتدني مستوى اداء الملاكمين الهجومي والدفاعي . لذا يرى الباحثان ان استخدام تمارين القوة يعد من الضروريات الاساسية التي تؤدي دورا كبيرا وفعالا في عملية تطوير قوة اللكمة الضرورية لتحقيق الفوز في النزالات وفاعلية الاداء المهاري المطلوبة للعب طوال فترة النزال . وان الحصول على النتائج الايجابية المتوقعة من الدراسة سوف تساهم وبدرجة كبيرة في رفد المعلومات اللازمة وإضافة الخبرات الضرورية لكل من المدربين والملاكمين والأندية والاتحادات والمؤسسات الرياضية والمهتمين والمختصين والقائمين في شؤون الملاكمة من خلال الاستفادة من التمارين المتنوعة التي تتسم بصفة القوة عند الاداء في التمرين والتي تساعد في تطوير وتحسين قوة اللكمات التي تساهم وبشكل فعال في اكتساب الاداء المهاري المتميز بالقوة والمهارة والتي تؤدي الى حسم نتيجة النزال لصالح الملاكم الذي يتميز اداؤه بقوة اداء اللكمات المستقيمة وفاعلية عالية مستمرة في الاداء الهجومي والدفاعي طوال فترة اللعب في النزال .

ومن هنا تجلت أهمية الدراسة المتضمنة الوقوف على امكانات الملاكمين الحقيقية في متغيرات الدراسة وتطوير قدراتهم الضرورية من قوة اللكمات المستقيمة وفاعلية الاداء المهاري الهجومية والدفاعية المطلوبة في لعب النزال للملاكمين الشباب " الفئة الخفيفة " من خلال تزويد الملاكمين والمدربين

نفسها الاوزان المعتمدة بالاتحاد الدولي وهي (٤٦- ٤٩كغم ، ٥٢كغم ، ٥٦كغم ، ٦٠كغم ، ٦٤كغم ، ٦٩كغم ، ٧٥كغم ، ٨١كغم، ٩١كغم، فوق ٩١كغم)

الجدول (١)
يبين تجانس وتكافؤ العينتين في المتغيرات المدروسة

المتغيرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة ت الاحتسابية
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف	
الطول الكلي (سم)	١٧٤.٥	٣.٨١	٢.١٨	١٧٢.٥	٣.٥٨	٢.٠٧	١.٠٥
طول الذراع (سم)	٧٤.٢٥	٣.٨٨	٥.٢٢	٧٢.٣٧	٣.٣٣	٤.٦٠	١.٠٠٩
العمر التدريبي (سنة)	٢.٥	٠.٥٣	٢١.٣٨	٢	٠.٥٣	٢٦.٧٢	١.٧٧

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) واحتمال خطأ (٠,٠٥) = ٢,١٤

وضع من اجلها حيث يذكر كل من "عبد المجيد والياسري" (بان الاختبار يجب ان يكون صادقا في قياس ما وضع من اجله)^(٤٢) لذلك فقد تم الحصول على موافقة جميع الخبراء والمختصين في ما عرض عليهم بخصوص العمل ومتطلباته من خلال التأكد من صلاحية المنصة لأجراء الاختبار وهذا ما أكدته الخبراء عندما اجمعوا ان الاختبار المستخدم في البحث عن طريق منصة القوة يقيس الظاهرة التي وضع من اجلها وقد بلغت نسبة الموافقة ١٠٠ % .

٢-٣-١-٣ توصيف الاختبار الخاص المستخدم لأداء قياس قوة الكلمات :

التأكد من نجاح منصة القوة في تحقيق الهدف المطلوب ومن المعلوم ان اختبار قياس قوة الكلمات المستقيمة على منصة القوة هو من الاختبارات التي لم يتم التطرق لها ولم يسبق لاحد على مستوى العراق والجامعات العراقية من طلبة الدراسات العليا في مجال تخصص الملاكمة ان عد اختبارا مماثلا يقيس من خلاله قوة الكلمات المستقيمة وفي ضوء تحديد مشكلة الدراسة عمد الباحثان ومن خلال تفكير مستمر الى ايجاد طريقة علمية وعملية تؤدي الى تحقيق الهدف المطلوب وهو قياس قوة الكلمات المذكور اثناء الاداء على منصة قياس القوة مع مراعاة عوامل الاداء الصحيح لتلك الكلمات وعوامل السلامة والامان خوفا من الاصابات التي قد تحدث للملاكمين اثناء اداء الاختبار وبعد طرق ومحاولات ميدانية عديدة ومتكررة تمت من خلالها الاستفادة بشكل كبير حيث تم الوصول الى الطريقة الناجحة التي من خلالها يتحقق قياس الكلمات المحددة اثناء الاداء وتمت كل تفاصيل العمل بما فيها المحاولات الميدانية المتكررة لإعداد

٢-٣ تصميم الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ((المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة)) لملائمته لطبيعة المشكلة المراد بحثها ولتحقيق اهداف البحث والتأكد من فروضه ، حيث يعد المنهج التجريبي (تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها ^(١)

٣-٣ المتغيرات المدروسة :

١-٣-٣ توصيف الاختبارات المستخدمة :

١-٣-٣-١ توصيف منصة قياس القوة المستخدمة لأداء الكلمات المستقيمة :

لكي يتمكن الباحثان من تحقيق الهدف المطلوب منهما ووفقا لما ورد في مشكلة البحث قام الباحثان بعرض فكرة اجراء الاختبار على المنصة مع عرض صور ومواصفات المنصة المستخدمة في اجراء الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين ^(٢*) في مجال (البايوميكانيك ، والاختبارات والقياس ، والملاكمة ^(٣**)) وذلك من اجل الوصول الى معرفة مدى صلاحية المنصة المستخدمة في قياس القوة الخاصة بالكلمة المستقيمة وهل انها تصلح لقياس الهدف الذي

(١) سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس . عمان ، دار المسيرة . ٢٠٠٢ . ص ٣٨٨ .

(*) خبراء البايوميكانيك والاختبارات هم : أ.د حسين مردان ، أ.د حازم موسى ، أ.م.د سلام جبار ، أ.م.د احمد عبدالامير ، أ.م.د قاسم محمد

(**) خبراء الملاكمة: أ.د كمال جلال ، أ.م.د علي عطشان ، م.د سمير راجي ، م فراس موسى ، م مخلص عباس .

(٢) مروان عبد المجيد . محمد جاسم الياسري : - القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . ط ١ . عمان ، مؤسسة الوراق . ٢٠٠٢ . ص ٣٥ .

عند الاداء وتم وضع درع اسود اللون ويحتوي على منطقة دائرية الشكل في المنتصف وبلون ابيض بحيث يشير لون المنطقة الدائرية البيضاء الى مكان اداء اللكمات بحيث يوضع الدرع اولا داخل الصندوق وتوضع بعدها المنصة وتغلق من الخلف من خلال غطاء مصمم مع الصندوق يتم من خلاله الابقاء على الدرع والمنصة متلاصقين وعدم حدوث حركة عند اللكم قد تؤدي الى احداث خلل في اداء الاختبار ويقوم الملاكم بالوقوف امام جهاز الاختبار من خلال وقفة الاستعداد الصحيحة وعند سماع إشارة البدء يقوم الملاكم (بأداء اللكمة المستقيمة اليسار- وتتبعها اللكمة المستقيمة اليمين) وعن طريق هذا الاختبار تم الحصول على نتائج قوة اللكمات التي قام الملاكم بأدائها وقد تم حفظ بيانات تلك النتائج ليتم تفسيرها فيما بعد

الاختبار بمساعدة اساتذة اخصائيين في مجال البيوميكانيك والاختبارات حيث تم احضار كيس لكم خاص للاختبار وهو كيس ذو مواصفات خاصة ويكون ذو قاعدة مربعة الشكل ويحتوي على النابض " السبرنك " في اسفل القاعدة وفوقها مما يجعله يتحرك بانسيابية الى مختلف الجهات وله القابلية الكبيرة الى الانحناء الى جهة الامام والى الخلف مما يتيح وبسهولة كبيرة اداء اللكمة من خلاله حيث تم تثبيت المنصة على الكيس بعد ان تم تثبيته بطريقة محكمة على الارض وبعدها تم فصل منصة واحدة "متحسنة واحدة " من منصة قياس القوة الكاملة والتي تحتوي على اربع منصات صغيرة متحسنة للقوة بدرجة عالية جدا وتم تصميم صندوق خاص وبلون ابيض لحمل وحفظ المنصة بحيث صمم ليربط من خلال حزامين عريضين وقويين جدا حول الكيس من الاعلى بحيث يواجه جهاز المنصة الملاكم



تتوافر به شروط ومواصفات أهمها المعاملات العلمية للاختبار من (صدق - ثبات - موضوعية) وهي من ضمن القضايا التي تواجه أدوات القياس بشكل عام .

٣-٢-٣-١ صدق الاختبار :

الصدق هو " الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله" ^(٢١). وهناك عدة طرائق لقياس صدق الاختبارات منها صدق المحتوى وهو عملية عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الذي يقيسه الاختبار ويمكن الاعتماد على آرائهم في صحة وصدق الاختبار وهي الطريقة التي استخدمها الباحثان لإيجاد صدق الاختبارات المستخدمة حيث تم عرض الاختبارات على الخبراء والمختصين لمعرفة صدق المحتوى.

٣-٢-٣-٢ ثبات الاختبار :

من أجل استخراج معامل ثبات الاختبارات المستخدمة لا بد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي مقارنة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة " (٤٢) ويتم ذلك في ظروف مشابهة وقد استخدم لحساب معامل الثبات ب (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والاختبار الثاني (٧) أيام لذلك لقد قام الباحث بإجراء اختبار على عينة قوامها ملاكمين (٥) من المجتمع الأصلي للبحث في ٢٠١٥/٤/٧ وتم إعادة الاختبار عليهم بعد مرور (٧) أيام وتم استخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون لإيجاد معامل الثبات كما مبين في الجدول (١) .

٣-٢-٣-٣ موضوعية الاختبار :

تعرف الموضوعية بأنها " عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المجرب أو أن تتوافر الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المجرب فكلما زادت درجة الذاتية على أحكام الاختبار قلت موضوعيته وكلما تخلصت ذاتية الأحكام من التأثير زادت نتيجة موضوعيته " (٥٣) ولكي يتحقق الباحثان من أن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية عمد الباحث إلى إيجاد معامل الارتباط البسيط بين درجات الخبراء في الاختبارات وذلك للتأكد من هل إن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية وكما مبين في الجدول أدناه

٣-١-٣-٣ فاعلية الاداء المهاري بالملاكمة :

تحدد وتقاس فاعلية الاداء المهاري في الملاكمة عن طريق اللكمات المختلفة الهجومية والدفاعية والتحركات والدفاعية للملاكم اي بمعنى هو (الهجوم والدفاع ومتعلقتهما) والتي يستخدمها الملاكم لتحقيق الفوز على منافس له في الحلبة ولا يتم ذلك الا عن طريق امتلاك الخبرة التنافسية والتدريب المستمر والمبني على اساس سليمة ودون انقطاع مع امتلاك الملاكم للتحركات الخططية اللازمة لإنهاء النزال لصالحه ودون الوصول الى مرحلة التعب ، ويشير "علي عطشان" ان الملاكمة هي التي تعمل على حصول الملاكم على التنقيط من خلال توجيهه اللكمات الصحيحة للمنافس دون أعطائه الفرصة للحصول على التنقيط ، ومن هنا يجب على المدربين تدريب ملاكميهم خلال التمرين والوحدات التدريبية وذلك من خلال تعويد الملاكمين على العمل الهجومي والدفاعي المنتظم وتقاسم الجهد والطاقة على طوال فترات لعب النزال والتطبع عليه ولا يأتي ذلك الا من خلال الاستمرارية بالعملية التدريبية للحصول على فاعلية عالية للأداء المهاري للملاكمين (١) .

٣-١-٣-٤ توصيف اختبار الملاكمة مع الزميل :

اسم الاختبار . اختبار الملاكمة مع الزميل (٢) ..
غرض الاختبار . قياس مستوى الأداء .
الأدوات المستخدمة:

- ◀ ساعة توقيت يدوية .
- ◀ كفوف ملاكمة عدد (٤) .
- ◀ حلبة ملاكمة قانونية .
- ◀ استثمار تحكيم .
- ◀ صافرة لبدء الجولة وانتهائها .
- ◀ شريط لون (احمر - ازرق) .

وصف الأداء:

يقف الملاكمون كل في الزاوية المخصصة له وعند سماع إشارة البدء من قبل حكم الوسط تبدأ المنافسة بأداء مختلف اللكمات والدفاعات اللازمة عنها ولمدة ثلاث جولات وبزمن (٣) دقيقة للجولة الواحدة و دقيقة (١) للاستراحة بين الجولات .

الشروط:

يسمح للملاكم باستخدام مختلف اللكمات وأنواع الدفاعات الصحيحة الخاصة بها والقانونية في اللعبة .

التسجيل:

يسجل للملاكم نقطة عن كل إصابة صحيحة ودفاع صحيح أثناء النزال .

٣-٢-٣-٢ الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

لكي يحقق الاختبار الهدف والغرض الذي وضع من أجله بل لكي يمكن الاعتماد عليه والوثوق بصحته وصدقه يجب أن

(١) يوسف لازم كماش :- اللياقة البدنية للاعب كرة القدم . عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع . ٢٠٠٢ . ص ١٤٩ .
(٢) نادر فهمي الزبيد . هشام عامر عليان :- مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط ٣ . عمان ، دار الفكر . للنشر والتوزيع . ٢٠٠٥ . ص ٤٥ .
(٣) وجيه محجوب :- طرائق البحث العلمي ومناهجه . دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل . ١٩٨٥ . ص ١٧٣ .

الجدول (٢)

يبين موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث

المتغيرات المدروسة	الاختبار	ثبات الاختبار	موضوعية الاختبار
قوة اللكمات	اختبار قياس قوة اللكمات المصمم	٠.٩٢	٠.٩٣
الأداء المهاري	اختبار الملاكمة مع الزميل	٠.٨٩	٠.٩١

فاعلية الاداء المهاري في يوم (الخميس) المصادف ٢٠١٥/٤/١٦ في حلبة الملاكمة القانونية الخاصة بمنتهى شباب النهروان الرياضي / جامعة القادسية وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان وأسلوب أداء الاختبار وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها أو ما يشابهها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعيدة لملاكمي عينة البحث .

٢-٥-٣ التمرينات المستخدمة :

بعد إجراء الاختبارات القبلية واعداد الباحثان مسبقا للتمرين الخاصة المقترحة لتطوير قوة اللكمات المستقيمة وفاعلية الأداء المهاري قام الباحثان بتطبيق تلك التمرينات على ملاكمي عينة البحث " المجموعة التجريبية " في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وبمرحلة الأعداد الخاص وقد راعى الباحثان المستوى التدريبي والمرحلة العمرية لملاكمي عينة البحث ومعتدا بذلك ايضا على المصادر والمراجع العلمية في علم التدريب الرياضي فضلا عن آراء الخبراء والمختصين بالملاكمة وقد تضمنت التمرينات عدة أمور منها:-

- ١- تم تنفيذ التمرينات في (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية بالأسبوع أي (٢٤) وحدة تدريبية .
 - ٢- تم تطبيق هذه الوحدات أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) .
 - ٣- تم استخدام الطريقة التوجيهية (١ : ٢) لأنها تعد من الطرق المناسبة للشباب لتشكيل الحمل التدريبي .
 - ٤- تم تطبيق التمرينات بالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في مرحلة الإعداد الخاص .
 - ٥- بالنسبة لمكونات الحمل التدريبي ستكون كما يلي :-
- أ- الشدة تتراوح من (٨٠ - ١٠٠ %) من أقصى مقدرة الملاك .
- ب- تم تحديد حجم الحمل التدريبي على أساس عدد تكرار الجولات لتمرين المجموعة الواحدة وكذلك على أساس الزمن .
- ج- زمن أداء القسم الرئيسي يكون من ٦٣ دقيقة .
- د- الراحة المستخدمة تكون تامة .

٣-٥-٣ الاختبار البعدي :

بعد تطبيق التمرينات التي أعدها الباحثان على ملاكمي عينة البحث تم إجراء الاختبارات البعيدة واختبار قياس قوة اللكمات في يوم (الجمعة) المصادف ٢٠١٥/٦/١٢ في تمام الساعة السادسة مساء في مختبر الفسلة والبايوميكانيك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية واختبار فاعلية الاداء المهاري في يوم (السبت) المصادف ٢٠١٥/٦/١٣ إذ تم اتباع الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبلية ومراعى الظروف الزمانية والمكانية والظروف المناخية ووسائل الاختبارات والأدوات ذاتها التي كانت مستخدمة في إجراء الاختبارات القبلية لملاكمي العينة .

٤-٣ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بأجراء التجربة في يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٥/٤/٧ من الساعة العاشرة صباحا الى الساعة الثانية عشر والنصف من نفس اليوم ، في قاعة المختبر البايوميكانيك والفسلة الخاصة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية على عينة تتكون من (٥) ملاكمين من مجتمع البحث وهم خارج عينة البحث والتجربة الاستطلاعية هي " تجربة مصغرة مشابهة لما يراد القيام به في التجربة الرئيسية " (١) .

وقد كان الهدف منها ما يأتي :-

- ١- التعرف على مدى صلاحية الجهاز المستخدم لقياس قوة اللكمات .
 - ٢- التعرف على الوقت اللازم للقيام بنصب الجهاز المستخدم .
 - ٣- التعرف على الاخطاء التي تنشأ من استخدام الجهاز .
 - ٤- ضمان سلامة الملاكمين وعدم اصابتهم اثناء اداء الاختبار على الجهاز .
 - ٥- التعرف على مدى ملائمة قياسات الجهاز المستخدم مع القياسات الجسمية للملاكمين .
- وقد ظهرت هنالك بعض الاخطاء البسيطة في اجزاء الجهاز المستخدم مثل :-
- ضرورة اضافة (٢) سنتيمتر الى كل من الطول والعرض الخاص بصندوق حمل المنصة ليتسنى في ذلك سهولة ادخال واخراج المنصة من والى الصندوق الخاص .
 - ضرورة توسيع اماكن تثبيت المنصة على الكيس الخاص بالاختبار .
 - ضرورة تبديل الحزامين المستخدمين بغيرهما ويكونان قويان بشكل جيد وعريضين قدر الامكان وذلك لضمان تحقيق التثبيت الصحيح وبأحكام .
- وقد تم تحديد هذه الاخطاء بدقة ومن ثم تمت معالجتها على الفور وتلافيها فيما بعد .

٥-٣ التجربة الرئيسية :

١-٥-٣ الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبلية لقياس قوة اللكمات لعينة البحث في يوم (الاربعاء) المصادف ٢٠١٥/٤/١٥ وذلك في تمام الساعة السادسة مساء في مختبر اجهزة الفسلة والبايوميكانيك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية واختبار

(١) وجيه محبوب :- البحث العلمي ومناهجه . بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي . ٢٠٠٢ . ص ٤٢ .

* هذا وقد استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) ٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدية لقوة للحصول على النتائج النهائية الخاصة بمتغيرات دراستهم .

٤-٢ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

الفئة الخفيفة "

الجدول (٣)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في قوة اللكمة المستقيمة وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين الشباب
الفئة " الخفيفة " المجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الدالة الاحصائية
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
قوة اللكمة المستقيمة اليسار	٢٧٠.٥	٢٦.٨٣	٤٢٨.٦٢	١٥.٠٨	٢.٣٦	١٦.٨٠	معنوي
قوة اللكمة المستقيمة اليمين	٢٦١.٢٥	٥٣.٢٩	٧٩٢.٧٥	٧٤.٣٨		١٤.١٦	معنوي
فاعلية الاداء المهاري	٠.٣٦	٠.٠٨	٠.٥٣	٠.٠٢		١٠.٨٩	معنوي

عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) .

يتبين من خلال الجدول (٣) وجود فروق معنوية دالة ما بين الاختبارات القبلي والبعدية لاختبارات قوة اللكمة المستقيمة المدروسة بالبحث للعينة الضابطة ، اذ كان مقدار قوة اللكمة المستقيمة اليسار المسجلة بالاختبار القبلي بوسط حسابي (٢٧٠.٥) وبانحراف معياري (٢٦.٨٣) وللاختبار البعدي بوسط حسابي مقداره (٤٢٨.٦٢) وبانحراف معياري (١٥.٠٨) وبذلك تكون قيمة (T) المحتسبة البالغة (١٦.٨٠) أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٣٦) ، ومقدار قوة اللكمة المستقيمة اليمين للاختبار القبلي بوسط حسابي (٢٦١.٢٥) وبانحراف معياري (٥٣.٢٩) وللاختبار البعدي بوسط حسابي مقداره (٧٩٢.٧٥) وبانحراف معياري (٧٤.٣٨) وبذلك تكون قيمة (T) المحتسبة البالغة (١٤.١٦) أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٣٦) . ووجود فروق معنوية دالة ما بين الاختبارات القبلي والبعدية لاختبار فاعلية الاداء المهاري ، وللختبار القبلي بوسط حسابي (٠.٣٦) وبانحراف معياري (٠.٠٨) ، واختبار فاعلية الاداء المهاري البعدي بوسط حسابي (٠.٥٣) وبانحراف معياري (٠.٠٢) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٧) وبذلك تكون قيمة (T) المحتسبة البالغة (١٠.٨٩) أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٣٦) وبذلك فقد ظهرت نتيجة الدلالة الاحصائية في الاختبار القبلي والبعدى المطبق على ملاكمي العينة (معنوي) .

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدية لقوة اللكمة المستقيمة وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين الشباب
الفئة الخفيفة "

الجدول (٤)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في قوة اللكمة المستقيمة وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين الشباب
الفئة " الخفيفة " المجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الدالة الاحصائية
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
قوة اللكمة المستقيمة اليسار	٢٥٨.٣٧	٣٣.٩٠	١١٣١	٢٢.٢٢	٢.٣٦	٩١.٤٠	معنوي
قوة اللكمة المستقيمة اليمين	٢٤٧.٨٧	٢٩.٢٢	٩٦٠.١٢	٢٤.٧٤		٦٦.٠٣	معنوي
فاعلية الاداء المهاري	٠.٣٨	٠.٠٤	٠.٦٤	٠.٠٦		١١.٢١	معنوي

عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) .

المستقيمة اليمين للاختبار القبلي بوسط حسابي (٢٤٧.٨٧) وبانحراف معياري (٢٩.٢٢) وللاختبار البعدي بوسط حسابي مقداره (٩٦٠.١٢) وبانحراف معياري (٢٤.٧٤) وعند قيمة (T) المحتسبة البالغة (٦٦.٠٣) والتي هي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٣٦) ووجود فروق معنوية دالة ما بين الاختبارات القبلي والبعدية لاختبار فاعلية الاداء المهاري ، وللختبار القبلي بوسط حسابي (٠.٣٨) وبانحراف معياري (٠.٠٤) ، واختبار فاعلية الاداء المهاري البعدي بوسط حسابي (٠.٦٤) وبانحراف معياري (٠.٠٦) وعند مستوى دلالة

يتبين من خلال الجدول (٤) وجود فروق معنوية دالة ما بين الاختبارات القبلي والبعدية لاختبارات قوة اللكمة المستقيمة المدروسة بالبحث للمجموعة التجريبية ، اذ كان مقدار قوة اللكمة المستقيمة اليسار المسجلة بالاختبار القبلي بوسط حسابي (٢٥٨.٣٧) وبانحراف معياري (٣٣.٩٠) وللختبار البعدي بوسط حسابي مقداره (١١٣١) وبانحراف معياري (٢٢.٢٢) وعند قيمة (T) المحتسبة البالغة (٩١.٤٠) والتي هي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٣٦) ، ومقدار قوة اللكمة

(٠.٠٥) ودرجة حرية (٧) وبذلك تكون قيمة (T) المحتسبة البالغة (١١.٢١) أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٣٦) والبعدى المطبق على ملاكمي العينة (معنوي)

٢-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقوة اللكمة المستقيمة وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين الشباب " الفئة الخفيفة "

الجدول (٥)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في قوة اللكمة المستقيمة وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين الشباب " الفئة الخفيفة " للمجموعتين التجريبية والضابطة والتجريبية

قوة اللكمات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
قوة اللكمة المستقيمة اليسار	٤٢٨.٦٢	١٥.٠٨	٩٦٠.١٢	٢٤.٧٤	١٨.٩٤	٢.١٤	معنوي
قوة اللكمة المستقيمة اليمين	٧٩٢.٧٥	٧٤.٣٨	١١٣١	٢٢.٢٢	١٢.٠٣		معنوي
فاعلية الاداء المهاري	٠.٥٣	٠.٠٢	٠.٦٤	٠.٠٦	٤.٥٣		معنوي

عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) .

مكونات الحمل التدريبي والاستفادة القصوى من قدرات الملاكم للوصول به الى انجازات رياضية عالية عن طريق تخطيط علمي لعملية التدريب " ١ .

ولذلك يعزو الباحثان التطور الحاصل الذي طرا على المجموعة التجريبية جاء نتيجة التدريب المتمثل بالتنوع بالشدد (ارتفاع وانخفاض) بحسب الحمل التدريبي لتحمل الاداء وبما يتلائم مع قدرة الملاكمين اذ كان للتدريبات التي تم تدريب الملاكمين عليها طبقاً لطبيعة الاداء أي بما يتلائم وطبيعة العمل وأداء الملاكمة الحقيقي . وكذلك يعود السبب الى وجود هذه التدريبات وبالشكل الذي تم تقنينها على الملاكمين الشباب بالطريقة التنافسية البعيدة عن الملل الذي يواجهه الملاكمون في التدريبات التقليدية اليومية وهذا ما أشار اليه عبد علي نصيف نقلا عن (هاره) " بأن التدريب الرياضي الحديث يعتمد على العلم اساسا للحصول على نتائج جيدة وقد ذهب ذلك الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين ايصال رياضتهم الموهوبين الى المستوى العالي بالاستناد الى تجارب علمية فردية " ومن خلال اعطاء تمارين على كيس اللكم وبوقت محدد مناسب للملاكم ساعد ذلك في تطوير جوانب اللعب والالتحام والاقتراب والتخلص من الحصر وغير ذلك فيما يخص عملية تطوير جوانب فاعلية الاداء المهاري الخاص لدى الملاكم لان عملية تطوير الملاكم من خلال اداة كيس اللكم يعتبر من العوامل الاساسية الضرورية والمهمة في اضافة الشيء الملموس في مستوى الملاكم والتقدم به نحو الافضل اذ تعد التمارين التي

يتبين من خلال الجدول (٥) وجود فروق معنوية دالة ما بين الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والاختبارات البعدية لاختبارات قوة اللكمات المدروسة بالبحث للعينة التجريبية ، اذ كان مقدار قوة اللكمة المستقيمة اليسار المسجلة بالاختبار البعدى للعينة الضابطة بوسط حسابي (٤٢٨.٦٢) وبانحراف معياري (١٥.٠٨) وللختبار البعدى للعينة التجريبية بوسط حسابي مقداره (٩٦٠.١٢) وبانحراف معياري (٢٤.٧٤) وعند قيمة T المحتسبة البالغة (١٨.٩٤) ومقدار قوة اللكمة المستقيمة اليمين المسجلة بالاختبار البعدى للعينة الضابطة بوسط حسابي (٧٩٢.٧٥) وبانحراف معياري (٧٤.٣٨) وللختبار البعدى للعينة التجريبية بوسط حسابي مقداره (١١٣١) وبانحراف معياري (٢٢.٢٢) وعند قيمة (T) المحتسبة البالغة (١٢.٠٣) وبذلك فقد ظهرت نتيجة الدلالة الاحصائية في الاختبار القبلي والبعدى المطبق على ملاكمي العينة (معنوي) .

٢-٤ مناقشة النتائج :

١-٢-٤ مناقشة نتائج قوة اللكمات للمجموعتين التجريبية والضابطة :

من خلال العرض والتحليل لجداول (٣) و (٤) و (٥) تبين ان افراد العينة الضابطة قد تطورت في نتائج الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية بمتغيرات الدراسة وهذا بديهي باعتبار ان العينة لاقت طريقة تدريب حتى وان كانت تلك الطريقة هي معتادة وضمن المنهج المقرر للمدرب فهي تدريبات تدخل بضمن المنهج الذي يؤثر بحالة الملاكم أي بمعنى اخر يمكن تغييره من حاله إلى أخرى مغايرة لأن التدريب مهما كان فانه سوف يؤثر ولكن حجم ذلك التأثير لم يكن بمستوى ذلك التأثير الذي اكتسبته العينة التجريبية من خلال الخضوع الى تدريبات جديدة منهجة بحمل تدريبي مناسب لهم .

حيث يذكر "محمود عبد الله (واخرون) " بأن عملية اعداد الملاكمين وتاهيلهم بالشكل الجيد ليس بالأمر السهل وفق مفهوم خصائص الملاكمة العصرية لذا يجب العمل على تصعيد

(١) محمود عبدالله احمد (وآخرون):- تعليم وتدريب الملاكمة . بغداد ، مطابع التعليم العالي في الموصل . ١٩٩٠ . ص ١٩٨ .

(٢) هاره (ترجمة عبد علي نصيف) :- اصول التدريب ، جامعة بغداد . ١٩٧٥ . ص ١٧ .

(٣) وديع ياسين التكريتي (وآخرون) :- المبادئ التدريبية والتحكيمية في الملاكمة . ج ٢ . مطابع جامعة الموصل . ص ٥٩ .

ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى تنفيذ التمارين المعدة من الباحث والتي اشتملت تمارين قوة ومهارة والتي من شأنها تطوير المجاميع العضلية الخاصة لتطوير قوة اللكمة والتحرك المهاري لأنها تمارين ذات خصوصية في العمل وهذا واضح من خلال النتائج المستحصلة .

وان استخدام التمارين المهارية الخاصة في التدريب بطريقة مشابهة لحالات اللعب والمنافسة الحقيقية قرب ذلك في اداء الملاكمين الى صورة المنافسة الحقيقية اثناء اللعب من خلال استعمال الملاكمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة اثناء اللعب في النزال ومما سهل ذلك في عملية تطوير المهارات الهجومية والدفاعية وهي في حالة المنافسة اذ تميزت الملاكمة التدريبية المشابهة للنزالات والمنافسات باللعب المتميز بالقوة والدفاعية العاليتين اضافة الى الالتزام بالدرجة الاولى بتطبيق المهارات الناجحة من اللكمات والدفاعات والتحركات الخطئية التي تدرب عليها الملاكم خلال الوحدات التدريبية والارشادية وهذا ما يؤكد (عادل عبد البصير) " على انه تمثل المنافسة الحقيقية اكثر اشكال مراقبة المستوى تخصصا فهي بذلك توفر معلومات مهمة عن مستوى الاداء الحقيقي للفرد وتمكن من التوصل الى استنتاجات وبالتالي تسهم في تحسين الفورمة الرياضية بدرجة كبيرة " (١)

٥- الاستنتاجات :

١- ضرورة تطبيق اختبارات لجميع القدرات والصفات وخصوصا القوة لأنه المتغير المؤثر في اللعبة .

٢- خلط الجانب المهاري مع البدني في التدريب يؤدي الى تحقيق نتائج جيدة لدى الملاكمين .

٣- ان استخدام تمرينات جديدة ومتنوعة ذات طابع يتميز بالقوة عند الاداء سيساعد ذلك على اكتساب وتنمي قوة اللكمات ذات الاثر الفعال في عملية تطور الاداء الفعال اثناء اللعب في النزالات .

٤- ان اجراء نزالات واختبارات اللعب الحقيقي بين الملاكمين وبشكل منتظم سيساعد ذلك على تنمي قابلياتهم الهجومية والدفاعية والاداء المهاري والخططي المطلوب للعب داخل الحلبة اثناء النزال .

المصادر والمراجع العربية :

١- ريسان مجيد خريط : مناهج البحث في التربية الرياضية . الموصل . مطابع جامعة الموصل . ١٩٨٨ .

٢- ريسان خريط :- موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية . ج ٢ . مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة . ١٩٨٩ .

٣- سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس . عمان ، دار المسيرة . ٢٠٠٢ .

٤- سامي محمد ملحم :- القياس والتقويم في التربية وعلم النفس . ط ٢ . عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة . ٢٠٠٥ .

٥- عادل عبد البصير :- التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق . مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٩ .

٦- علي عطشان خلف :- بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الاداء المهاري على وفق جولات النزال للملاكمين الشباب .

تؤدي وتطبق على كيس اللكم من الادوات التي تسهم وتحسن عملية تطوير خطط لعب الملاكم في الهجوم والدفاع وايضا في عملية تقوية اللكمات وبأنواعها .

وهذا ما يؤكد كل من وديع ياسين التكريتي (واخرون) من الغرض من استخدام الكيس في التدريب الى انه "هو الاداة التي تتفرد بميزة التدريب على طريق الاقتراب من الخصم للالتحام والتلاكم الداخلي وكذلك طريقة التخلص من الالتحام ومن الحصر في ركن الحلبة ويؤدي التدريب عليه الى تقوية اللكمات وهو من افضل الادوات لتطبيق خطط الهجوم وبعض وسائل الدفاع ويعطي بذلك الاضافة الى الملاكم في عملية الاحساس السليم في تقدير القوة المناسبة للكمات وخاصة عند تسديد مجموعة اللكمات باعتبار ان كل لكمة في المجموعة تحتاج الى قوة وشدة وسرعة معينة تتناسب مع نوعها واتجاهها وتوقيتها " (٣) وتلك العوامل مجتمعة قد ساعدت وعملت بشكل ايجابي وفعال في تطور ملاكمي العينة التدريبية .

ومن خلال ما تقدم يجب الاستفادة من التمرينات المستخدمة وتطبيقها من قبل المدربين والملاكمين ومحاولة الابتعاد عن التمرينات التقليدية المعتادة يوميا التي يخضع اليها الملاكمون في الوحدات التدريبية المختلفة والتي تبعث عند الملاكم الملل عند التدريب وبالتالي فإنها تصبح مجرد تمرينات ادائية لأنها لا تساعد بتطور مستوى الملاكمين بالشكل الذي يطمح اليه كلا من الملاكمين اولا نظرا للرغبة في تحقيق الفوز وتحقيق الانجاز ولا للمدرب الذي يرغب بتطور قدراته التدريبية بالشكل الذي يرى ملاكميه في تطور مستمر بمستوى الاداء .

٤-٢-٢ مناقشة نتائج فاعلية الاداء المهاري للمجموعتين

التجريبية والضابطة :

ان الاختبارات القبلية لمجموعتي الملاكمين " التجريبية والضابطة " قد أظهرت مستوى ضعيف في مجموع اللكمات والتحركات والدفاعات الناجحة والفاشلة وما يتعلق بالاداء المهاري والفاعلية المطلوبة لتحقيق الفوز في النزال وهذا يعكس مشكلة وحالة موجودة فعلاً عند الملاكمين ، حيث ان معظم بطولات الملاكمين الشباب وحتى المتقدمين نجد ان في معظم هذه النزالات التي تلعب كثرة في اللكمات مع قلة بعدد اللكمات الناجحة وهذا ماتم ملاحظته عمليا وميدانيا في النزالات التي اقيمت في بطولة العراق للاندية ومشاهدتها شخصيا من قبل الباحث وعلى مدى ايام البطولة واستطلاع بعض اوراق نتائج المحكمين من خلال اخذ الموافقة الخاصة من الاتحاد والقائمين على تنظيم البطولة وبما يخدم عملية البحث العلمي وابحاث اللعبة بشكل خاص .

اما الاختبارات البعيدة للمجموعتين فقد اظهرت تطوراً كبيراً للمجموعة التجريبية بعدد اللكمات الناجحة من خلال عرض وتحليل الجداول (٣) و (٤) و (٥) تبين ان هناك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعيدة لفاعلية الاداء المهاري " اختبار الملاكمة مع الزميل لتسجيل اللكمات والدفاعات الصحيحة بالملاكمة ولصالح الاختبارات البعيدة ، وهذا يعني ان هناك تطورا في مستوى ملاكمي العينة " المجموعة التجريبية " بعدد اللكمات والدفاعات الصحيحة الناجحة .

(١) عادل عبد البصير :- التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق

. مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٩ . ص ٨٩ .

- ١٠- هاره (ترجمة عبد علي نصيف) :- اصول التدريب، جامعة بغداد . ١٩٧٥ .
- ١١- وجيه محجوب :- البحث العلمي ومناهجه . بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي . ٢٠٠٢ .
- ١٢- وجيه محجوب :- طرائق البحث العلمي و مناهجه . دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل . ١٩٨٥ .
- ١٣- وديع ياسين التكريتي (وآخرون) :- المبادئ التدريبية والتحكيمية في الملاكمة . ج ٢ . مطابع جامعة الموصل .
- ١٤- يوسف لازم كماش :- اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم . عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع . ٢٠٠٢ .
- بحث منشور ، مجلة علوم جامعة بابل . كلية التربية الرياضية ٢٠١١ .
- ٧- محمود عبد الله احمد (وآخرون) :- تعليم وتدريب الملاكمة . بغداد ، مطابع التعليم العالي في الموصل . ١٩٩٠ .
- ٨- مروان عبد المجيد . محمد جاسم الياسري :- القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . ط ١ . عمان ، مؤسسة الوراق . ٢٠٠٢ .
- ٩- نادر فهمي الزبود . هشام عامر عليان :- مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط ٣ . عمان ، دار الفكر . للنشر والتوزيع . ٢٠٠٥ .

نموذج لوحدة تدريبية مستخدمة في البحث

اليوم : الاحد

التاريخ : ٢٠١٥/٥/١

الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير الاداء المهاري والقوة

الزمن : ٦٣ دقيقة

القسم : الرئيسي

المرحلة : الاعداد الخاص

ت	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين الجولات	الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التمرينات
١-	اللكم امام المرأة باستخدام سلاسل لكمية مختلفة من اللكمات المستقيمة .	٨٠%	ج ٢ × ٢	٢د	٨د	٢د
٢-	اللكم امام المرأة باستخدام سلاسل لكمية مختلفة من كافة اللكمات ودفاعاتها .	٨٥%	ج ٣ × ١.٣٠	٢د	١٠.٣٠د	٢د
٣-	اللكم الخيالي لكافة اللكمات المستقيمة والمنحنية والخطافية مع الدفاعات مع التحرك اللازم لجميع الجهات .	٩٠%	ج ٢ × ١.٣٠	٢د	٧د	٢د
٤-	يقف الملاكم في منتصف قاعة التدريب ويبعد عن الجدارين مسافة (٢متر) وعند سماع إشارة من المدرب يقوم الملاكم بحمل ثقلين باليد اليمنى واليسرى وزن (١) كيلو بالتقدم إلى جدار جهة اليمين مع استخدام اللكمات "المستقيمة" وعند الوصول يقوم بالرجوع إلى الجهة الأخرى من الجدار والعودة مرة أخرى للمنتصف .	٨٥%	ج ٣ × ٢	٢د	١٢د	٢د
٥-	يقف الملاكم في منتصف قاعة التدريب ويبعد عن الجدارين مسافة (٢متر) وعند سماع إشارة من المدرب يقوم الملاكم بحمل ثقلين باليد اليمنى واليسرى وزن (١) كيلو بالتقدم إلى جدار جهة اليمين مع استخدام اللكمات المنحنية "الخطف" وعند الوصول يقوم بالرجوع إلى الجهة الأخرى من الجدار والعودة مرة أخرى للمنتصف .	٩٠%	ج ٤ × ١	١.٣٠د	١٠د	٢د
٦-	يقف الملاكم في منتصف قاعة التدريب ويبعد عن الجدارين مسافة (٢متر) وعند سماع إشارة من المدرب يقوم الملاكم بحمل ثقلين باليد اليمنى واليسرى وزن (١) كيلو بالتقدم إلى جدار جهة اليمين مع استخدام اللكمات الصاعدة "القطع" وعند الوصول يقوم بالرجوع إلى الجهة الأخرى من الجدار والعودة مرة أخرى للمنتصف .	٩٥%	ج ٣ × ١	١.٣٠د	٧.٤د	٢د