

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية

بناء اختبار الوسادة الحائطية لقياس مطاولة السرعة الحركية للكلمات المستقيمة  
بالملاكمة للمتقدمين

بحث وصفي

من قبل

م . د . علي عطشان خلف المشرفاوي

٢٠١١ م

١٤٣٢ هـ

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته

أن الملاكمة ما هي الا صراع بين فردين متنافسين أذ يحاول كل ملاكم بأن يسجل لكمة صحيحة وبتكرارات كثيرة وسريعة على المنافس وعليه يجب امتلاك الملاك عنصر المطاولة الخاصة بالسرعة الحركية كونها تحتاج الى سرعة عالية في اداء اللكمات ، ولغرض الأرتقاء بذلك يجب الأهتمام بالبحث العلمي الذي يعد الركيزة الأساسية لبناء المستوى العالي والمتقدم للملاكمين ، اذ كانت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي وبناء الاختبارات المبنية على تلك الأسس من أجل رفع الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العليا إذ يستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال الأختبارات وتطبيقاته بالملاكمة اذ تنقسم الملاكمة الى عدة لكومات ومنها اللكمة المستقيمة التي تعد من اللكمات المهمة والتي أصبح لها الشأن الكبير في نزالات الملاكمة لما لها من دور في

تحقيق الفوز في أصعب الظروف وأصبح الملاكم الذي يجيد هذه اللكمات بكل تفاصيلها من الملاكمين المميزين ، ولهذا يسعى أغلب المدربين من تدريب ملاكميهم لغرض التمييز والأشتراك بالبطولات خصوصاً بعدما اخذ التطور العلمي في جانب التدريب الرياضي والأختبارات من خلال وضع المناهج التدريبية وفق أسس علمية سليمة للتدريب على هذه الحالة ، ولكن يبقى الحكم على ذلك من خلال القياس والتقويم بواسطة الاختبارات من اجل فرز الملاكمين وإعطائهم الوصف الدقيق بعيداً عن الحكم الذاتي لمستوى إتقان الطاولة للكمة المستقيمة للملاكمين ، وتتجلى أهمية هذه الدراسة بتزويد المدربين والملاكمين بوسيلة لمعرفة الأفضل من بين الذين يجيدون مطاولة السرعة الحركية للكمات اضافة الى وضع بيانات عن هذا الجانب المدروس .

#### ١-٢- مشكلة البحث :

تعد اللكمة المستقيمة من اللكمات المهمة والأكثر استخداماً في النزلات والتي أصبح لها الشأن الكبير في تحقيق الفوز وحسم نتيجة النزال ، واخذ المعنين بذلك اهتماماً بالغاً في إيجاد أكثر جدية للملاكمين فضلاً عن سعي اغلب الملاكمين للتمييز بين أقرانهم وخصوصاً من نفس الوزن لغرض الأشتراك بالبطولات الداخلية والخارجية ، ولكن يبقى السؤال من هو الأفضل من بين الملاكمين الذي يستحق أشراكه في تلك البطولة أوغيرها ، ولعدم وجود اختبار لمطاولة السرعة الحركية بالملاكمة وخصوصاً للكمة المستقيمة لجأ الباحث للخوض في هذه المشكلة لبناء اختبار لمطاولة السرعة الحركية للكمات المستقيمة لما لها من فائدة كبيرة في تحقيق الفوز ومساهمة منه لسد الفراغ العلمي في هذا الجانب دعماً وتطويراً للعبة الملاكمة .

#### ١-٣- هدف البحث :

يهدف البحث الى :

١. بناء اختبار الوسادة الحائطية لقياس مطاولة السرعة الحركية للكمات المستقيمة بالملاكمة للمتقدمين كل بحسب المجموعات الوزنية .

#### ١-٤- مجالات البحث :

١-٤-١ - المجال البشري : الملاكمين المتقدمين المشاركين ببطولة أندية الفرات الأوسط للموسم الرياضي ٢٠١١ م .

١-٤-٢ - المجال الزمني : من ٣ / ٢ / ٢٠١١ ولغاية ١٥ / ٤ / ٢٠١١ .

١-٤-٣ - **المجال المكاني** : قاعة منتدى شباب السماوه للملاكمة ، قاعة كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية .

## ٢- الدراسات النظرية :

### ١-٢ الاختبارات :

تعد الاختبارات أداة هامة من أدوات البحث العلمي ويعد الاختبار طريقة من طرائق القياس التقويمية التي تعتمد على التجريب ، ويعرفه الكثير من الخبراء على انه " مجموعة من الأسئلة او المشكلات او التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه او قدراته او أستعداداته او كفاءته " (١) .

### ٢-٢ القياس :

" القياس إحصائياً هو تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة وذلك اعتماداً على القول المأثور ( كل ما يوجد ، يوجد بمقدار وكل ما يوجد بمقدار يمكن قياسه ) وبالتالي يمكن من خلال ذلك تحديد الفروق الفردية في الظاهرة " (٢) .

### ٢-٢ أغراض الاختبارات (٣) :

١- **التصنيف** : تستخدم الاختبارات الرياضية لتصنيف الطلبة حسب قابليتهم الرياضية ووضعهم في مجموعات ، وهذا ما جعل الباحث يسعى إلى وضع هذا الاختبار لغرض تصنيف الملاكمين حسب الأداء الذي يقدمه الملاكم .

٢- **التشخيص** : إن تشخيص نقاط الضعف هو ضرورة من ضروريات إعداد البرنامج الرياضي الصحيح ، وهذا ما جعلنا من وضع هذه الأداة (الاختبار) لغرض تشخيص نقاط القوة والضعف .

٣- **تقييم عملية التعليم** : إذا لم تحقق فاعلية التعلم أي تحسن في مستوى الفرد أو تغيير في سلوكه فإنها عملية لم تحقق أهدافها ولذلك لابد من وجود أداة تحدد نسبة تحسن المستوى وهو الاختبار .

(١) ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط٣ ، القاهرة ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٦ .

(٢) محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لأختبارات التربية الرياضية ، ط١ ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف ، ٢٠١٠ ، ص ٢٣-٢٤ .

(٣) نزار الطالب ، محمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، ١٩٨١ ، ص ١٢٠-١٢١ .

٤- **التنبؤ** : تستخدم القياسات والاختبارات الرياضية لغرض التنبؤ عن مستوى الفرد في المستقبل.

٥- **تقييم البرامج** : يمكن الاستفادة من النقاط أعلاه في عملية التقييم داخل المدرسة ، ولكن هناك ضرورة لمقارنة مدرسة معينة أو نادي أو منتدى رياضي مع المستوى العام في البلد أو الدولة وفي هذه الحالة يجب أن يكون لدينا جداول قطرية أو عربية لهذا الغرض .

٦- **التحفيز** : يمكن أن تعتبر الاختبارات الرياضية حافزا لتقدم الرياضي وفي كافة المستويات وذلك من خلال النتيجة التي يحققها في الاختبار إذ تعد كمؤشر لمدى تقدم اداء الملائم.

## ٢-٤ أهمية الاختبارات والمقاييس بصورة عامة :

تعتبر الأختبارات عمل هام في مجال التربية عامة وفي مجال التربية الرياضية بشكل خاص وقد حدد العالم مكروي أهمية الاختبارات والمقاييس بالآتي (١) :

١- تحقيق زيادة الإدراك والمعرفة للنشاط الرياضي .

٢- الأحساس والتشويق بالممارسة .

٣- التقدم المستمر في مستوى الأداء بالتعرف على تلك النتائج للقياسات .

## ٢-٥ السرعة الحركية :

السرعة الحركية او سرعة الأداء سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند اداء الحركات الوحيدة مثل سرعة أداء لكمة معينة(٢) وقد عرفت تعريفات كثيرة فقد عرفت من قبل الكثير من الخبراء على انها (انجاز الحركات المتشابهه في اقل زمن ممكن)(٣) ويتضح من خلال ذلك بان هناك ارتباط بين قوة التحمل والسرعة ويظهر ذلك واضحا في كثير من الألعاب وخاصة الملاكمة نتيجة لتكرار الحركة لعدة مرات وفي مدة زمنية مما يجعل اللاعب في حاجة الى قوة تحمل ولذا

(١) ليلي السيد فرحات : مصدر سبق ذكره ، ط٣ ، القاهرة ، ٢٠٠٥ ، ص٣٦

(٢) عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين المظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩، ص١٠٨ .

(٣) مفتي ابراهيم حمادي : التدريب الرياضي الحديث ( التخطيط ، التدريب ، قيادة )، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ ،

يجب في تدريب مثل هذه الأنشطة ان يشمل التمرين على تنمية مقدرات السرعة والقوة العضلية وقوة التحمل(١) .

### ٢-٥-١-اهمية السرعة الحركية بالملكمة :

تعد سرعة الأداء الحركي لأي نشاط حركي من العناصر المهمة التي تساعد على تحقيق الفوز، فمفاجأة المنافس بالهجوم وسرعة الانتقال من الدفاع الى الهجوم بطريقة مفاجئة من أهم مقومات الفوز وترتبط سرعة الأداء الحركي ارتباطاً وثيقاً بمختلف العناصر المكونة للإعداد البدني ويتوقف ذلك على التوافق الحركي ومستوى الرشاقة ويعتمد سلوك الملاكم في الحلبة على الحركات والمهارات الفنية التي تحدد اسلوب اللكم الخططي إذ أكد ذلك الكثير من الخبراء على انه ( يتوقف مستوى السرعة الحركية للملاكم على مدى اكتسابه التوافق الحركي وعلى مرونة المجموعات العضلية والمفاصل وعلى اعداده بوجه عام)(٢) .

### ٢-٦ المطاولة(٣) :

يتميز نشاط الملاكمة عن غيره بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتغيرة التي تلاحظ في حركات الملاكمين اثناء توجيه اللكمات المختلفة او الدفاع ضد لكمات مختلفة للمنافس والتي تتوقف على فعل المنافس وسلوكه وهذه القدرة الحركية المتغيرة الشدة تكون كبيرة جداً اثناء النزال في جولات محددة العدد والزمن تتخللها فترات راحة قصيرة تكون غير كافية لإستعادة الشفاء بصورة كاملة وهكذا من جديد يستمر النزال ويبدأ الملاكم الجولة التالية اثناء وجود دين اوكسجيني على التغيرات الوظيفية الأخرى التي نتجت عن الجولات السابقة لأجل الإستمرار في هذا النوع من النشاط بكفاءة وفعالية خلال سير جولات التدريب أذ يجب ان يمتلك الملاكمون المطاولة بنوعيتها المختلفة بمستوى مرتفع، وقد عرف المطاولة كثير من الخبراء والمختصين نذكر بعضاً منهم فقد

(١) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط٣، دار الكتب الجامعية، ١٩٧٨، ص ٢٤٤

(٢) محمود عبد الله وآخرون : تعليم وتدريب الملاكمة ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠، ص ٦٥.

(٣) عبد الفتاح فتحي خضر : المرجع بالملاكمة ، منشأة المعارف ، الأسكندرية ، ١٩٩٦، ص ٥١.

عرفها (علي، ١٩٩٤) على انها ( القدرة على مواصلة العمل والتغلب على التعب البدني الناتج من ممارسة النشاط البدني والرياضي)(١) .

## ٢-٦-١ أهمية المطاولة باللاكمة :

"المطاولة صفة بدنية اساسية وهامة لأغلب الفعاليات الرياضية وتعد من المؤشرات الهامة التي تحدد حالة الملاكم العامة من خلال المجهود الكبير الذي يبذله اثناء النزال وتعرف بأنها قابلية الملاكم على القيام بالأداء التكتيكي والتكنيكي مع استعمال قوته وسرعته بما ينسجم مع الحالة طيلة فترة النزال دون هبوط في المستوى والشعور بالتعب وبما ان لعبة اللاكمة تتطلب من الملاكم تطوير مطاولته الأساسية والتي تتوقف عليها مسألة تكملة النزال بزمنه المقرر قانوناً ويتحكم تام ولياقة بدنية عالية اصبح تكامل صفة المطاولة عند الملاكم ذا أهمية كبيرة في قابلية التقدم ، اما هبوط مستواه فإنه يؤدي الى ضعف المهارات وكثرة الأخطاء التكتيكية إضافة الى ضعف التركيز" . (٢)

## ٢-٦-٢ اللكمة المستقيمة :

تعدّ اللكمت المستقيمة أول اللكمت استخداماً وقد عرفت تعريفات كثيرة منها هي (نظام حركي مركب يتحدد في تركيبية واحدة ومن أهم هذه التركيبات ( المركبات ) هو تقدم حركة القبضة)(٣) ويمكن تقسيمها الى :

### أ- اللكمت المستقيمة اليسارية للرأس :

تعد هذه اللكمة من أكثر اللكمت استخداماً في النزالات لقربها من المنافس ولأنها لكمة سهلة الأداء لا تغير كثيراً من وقفة الاستعداد وهي تتميز عن غيرها من ناحية الأساليب الخطئية الآتية (٤):

(١) علي بن صالح الهرهوري : علم التدريب الرياضي ، ط١، منشورات جامعة قان يونس، ١٩٩٤، ص٢٩١.

(٢) عبد الكريم المرجاني :مدى تأثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ١٩٨٧، ص٣٦.

(٣) عبد الفتاح فتحي خضر : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٦ ، ص١٣٩ .

(٤) عبد الفتاح فتحي خضر : المصدر السابق الذكر ، ١٩٩٦ ، ص١٤١

- ١- لكمة استكشافية للبحث وكشف خطط المنافس .
- ٢- لكمة تمهيدية للكلمات الأساسية للملاكم .
- ٣- لكمة تفتح ثغرات في جسم المنافس لتنفيذ الواجبات الخطئية للملاكم .
- ٤- لكمة تخلص وتؤمن الملاكم بعد تنفيذ الكلمات الأساسية وايقاف الهجوم المضاد .
- ٥- تستخدم لقياس المسافة لتنفيذ الواجبات الهجومية والاحتفاظ بالمسافة المحددة .
- ٦- لكمة تشتت أنتباه المنافس وتربك خططه الهجومية .
- ٧- تستخدم كلكمة جوابية أو مقابلة لجمع النقاط .
- ٨- تؤدي في خط مستقيم لأصابة الهدف .
- ٩- أقل استنفاداً للطاقة من الكلمات الأخرى .

#### **ب- اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع :**

هي نفس أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس إلا أنه أثناء أدائها للجذع تنتهي الركبتين قليلا حتى تصل قبضة الذراع الضاربة لمكان الهدف وهي تأخذ أثناء تعليمها الخطوات نفسها التدريبية المستخدمة في المستقيمة اليسرى للرأس والاختلاف الوحيد في طريقة الأداء هو أن وزن ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي مع ميل الجذع أماما وإلى اليمين بدرجة مناسبة لتفادي لكمة المنافس المقابل (١).

#### **ج- اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس :**

تعد هذه اللكمة من اللكمات القوية المهمة ذات التأثير الفعال في مستوى سير اللكم لما تتميز به من المدى الحركي الكبير الناتج من لف الجذع وربطها بالدفاع الكبير من القدم اليمنى كما أن الوضع الابتدائي المناسب لقبضة الذراع اليمنى يمكنها من دقة وقوة التسديد (٢) .

#### **د- اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع :**

( ١ ) عبد الفتاح فتحي خضر : المصدر السابق الذكر ، ١٩٩٦ ، ص ١٤٧ .

( ٢ ) وديع ياسين التكريتي وآخرون : المبادئ التعليمية في الملاكمة ، ج١ ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٣ ، ص ١٩٠ .



"وتعد هذه اللكمة أكثر استخداماً من المستقيمة اليمنى الموجهة إلى الرأس بسبب انخفاض وضعها وتؤدي هذه اللكمة بعد التمهيد لها بلكمة يسارية إذ تعدّ هذه اللكمة من اللكمات القوية والفعالة التأثير في الهجوم عند اصابتها للمعدة وتعد من ضمن اللكمات التي تؤدي ضربتها المفاجئة والسريعة إلى سقوط المنافس بالضربة القاضية" (١) .

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### ١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة حل مشكلة البحث .

#### ٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

شمل مجتمع البحث ملاكمي اندية المنطقة الوسطى المشاركة ببطولة اندية الفرات الأوسط للملاكمين المتقدمين المقامة في مدينة السماوة على قاعة منتدى شباب السماوه للفترة من ٢٨ / ٢ / ٢٠١١ ولغاية ٢ / ٣ / ٢٠١١ البالغ عدد هم (١٧) نادي موزعين على الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة بواقع (١٠٦) ملاكماً ويمثلون نسبة ١٠٠% من مجتمع البحث وكما مبين في جدول (١) .

(١) وديع ياسين التكريتي وآخرون : مصدر السابق الذكر ، ١٩٨٣ ، ص ١٩٤ .

## جدول (١)

يبين الأندية المشاركة وعدد الملاكمين وعينة البناء بحسب الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة لعينة البحث

| الثقيلة | المتوسطة | الخفيفة | الأوزان<br>الأندية |
|---------|----------|---------|--------------------|
| ٣       | ٢        | ٤       | كوفة               |
| -       | ١        | ٣       | نجف                |
| ٢       | ٢        | ٢       | روضتين             |
| ٣       | -        | ٣       | شباب الحسين        |
| -       | ٢        | ١       | بلدي               |
| ٢       | ٣        | ٥       | حلة                |
| -       | ٣        | ٢       | جفل                |
| ١       | ١        | ٣       | شوملي              |
| ١       | ٣        | ٣       | ديوانية            |
| ٣       | ٢        | ٢       | دغارة              |

|    |    |    |                      |
|----|----|----|----------------------|
| ١  | ٣  | ٤  | رافدين               |
| ٣  | ٢  | ١  | اتفاق                |
| ٢  | ٢  | ٣  | سماوه                |
| ١  | ٢  | ٢  | خضر                  |
| ٣  | ٢  | ١  | السلمان              |
| ٢  | ١  | ٢  | ثورة العشرين         |
| ٣  | ١  | ٣  | الرميثة              |
| ٣٠ | ٣٢ | ٤٤ | مجموع عينة<br>البناء |

### ٣-٢ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة بالبحث :

- المصادر العربية - الملاحظة والتجريب - استمارة استطلاع آراء المختصين في المجال الرياضي(\*) - استمارات لجمع وتفريغ البيانات - قفازات ملاكمة عدد (١٠) - وسائل حائط بأحجام مختلفة بعدد (٣) - صافرة لبدء الاختبار - ساعة توقيت عدد (٦) .

### ٤-٢ تحديد صلاحية الاختبار

عمل الباحث على عرض الاختبار بشكل استبيان على بعض المختصين(\*) في المجال الرياضي بالملاكمة وفي مجال الاختبارات لتحديد مدى صلاحية الاختبار ككل وكان عددهم (١٧)

(\*) ينظر ملحق (١)

(\*) ينظر ملحق (٢) .

مختص وتم معالجة الاستبيان إحصائياً وقد ظهرت نتائج (٢١٤) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية وبذلك يكون الاختبار ذو صلاحية كبيرة .

### ٣-٤-١ طريقة تصميم الاختبار

#### ١- كيفية تحديد القياسات لكل وسادة من الوسائد :

بعد الاطلاع على المصادر الخاصة بالملاكمة لم يجد الباحث أي قياس للوسادة الحائطية من حيث الطول والعرض وأرتفاعها عن الأرض والمسافة بينها وبين الملاكم وبعد أخذ القياسات الجسمية لأغلب الملاكمين من خلال عمل الباحث بتدريب منتخب محافظة الديوانية ومدرباً لنادي الرفادين الرياضي لذلك تم تحديد ذلك وفقاً لما يأتي وحسب المجموعات الوزنية :

**الأوزان الخفيفة :** تم ذلك من خلال أخذ متوسط أعراض الصدر المثالية لملاكمي الأوزان الخفيفة لفئة المتقدمين إذ كان متوسط أعراض الصدر يساوي (٣٤ سم) ومن خلال ذلك تم تحديد العرض للوسادة الحائطية البالغ (٦٨ سم) وبارتفاع قدره (٧٦ سم) أما المسافة بين الوسادة وبين الملاكم فقد تم الاعتماد على أقصى مد للذراعين لتحديد المسافة بحيث تكون الزاوية بين الساعد والعضد أثناء الأداء للكلمة ١٨٠ درجة أي على أقصى طول للذراع حتى يكون متوازياً من حيث أداء اللكم على الوسادة ولا تتحرف اللكمة عن مداها الطبيعي على الوسادة ، أما من حيث الأرتفاع عن الأرض فقد تم أخذ متوسط الطول المثالي لملاكمي الأوزان الخفيفة لفئة المتقدمين الذي كان يساوي (١٦٥ سم) وبذلك تم التصميم بأرتفاع الوسادة عن الأرض يقدر بـ (٩٤ سم) حتى يكون متوازياً من حيث أداء اللكم على الوسادة وتكون بمستوى الرأس وحتى الجذع ولا تخرج اللكمة عن الوسادة الحائطية لأداء اللكمة المستقيمة .

**الأوزان المتوسطة :** تم ذلك من خلال أخذ متوسط أعراض الصدر المثالية لملاكمي الأوزان المتوسطة لفئة المتقدمين إذ كان متوسط أعراض الصدر يساوي (٣٩ سم) ومن خلال ذلك تم تحديد العرض للوسادة الحائطية البالغ (٧٨ سم) وبارتفاع قدره (٨٦ سم) أما المسافة بين الوسادة وبين

الملاكم فقد تم الاعتماد على أقصى مد للذراعين لتحديد المسافة بحيث تكون الزاوية بين الساعد والعضد أثناء الأداء للكلمة ١٨٠ درجة أي على أقصى طول للذراع حتى يكون متوازياً من حيث أداء اللكم على الوسادة ولا تتحرف للكلمة عن مداها الطبيعي على الوسادة ، أما من حيث الارتفاع عن الأرض فقد تم أخذ متوسط الطول المثالي لملاكمي الأوزان الخفيفة لفئة المتقدمين الذي كان يساوي (١٦٨ سم) وبذلك تم التصميم بارتفاع الوسادة عن الأرض يقدر بـ (٨٧ سم) حتى يكون متوازياً من حيث أداء اللكم على الوسادة وتكون بمستوى الرأس وحتى الجذع ولا تخرج للكلمة عن الوسادة الحائطية لأداء الكلمة المستقيمة .

**الأوزان الثقيلة :** تم ذلك من خلال أخذ متوسط أعراض الصدر المثالية لملاكمي الأوزان الثقيلة لفئة المتقدمين أذ كان متوسط أعراض الصدر يساوي (٤٢ سم) ومن خلال ذلك تم تحديد العرض للوسادة الحائطية البالغ (٨٤ سم) وبارتفاع قدره (٩٢ سم) أما المسافة بين الوسادة وبين الملاكم فقد تم الاعتماد على أقصى مد للذراعين لتحديد المسافة بحيث تكون الزاوية بين الساعد والعضد أثناء الأداء للكلمة ١٨٠ درجة أي على أقصى طول للذراع حتى يكون متوازياً من حيث أداء اللكم على الوسادة ولا تتحرف للكلمة عن مداها الطبيعي على الوسادة ، أما من حيث الارتفاع عن الأرض فقد تم أخذ متوسط الطول المثالي لملاكمي الأوزان الخفيفة لفئة المتقدمين الذي كان يساوي (١٧٣ سم) وبذلك تم التصميم بارتفاع الوسادة عن الأرض يقدر بـ (٨٦ سم) حتى يكون متوازياً من حيث أداء اللكم على الوسادة وتكون بمستوى الرأس وحتى الجذع ولا تخرج للكلمة عن الوسادة الحائطية لأداء الكلمة المستقيمة .

### **التعليمات :**

١. يبدأ العمل مع صافرة البدء (الساعة) وينتهي مع توقفها .
٢. يحتسب فقط عدد الكلمات المستقيمة الصحيحة بكل أنواعها كل بحسب الوسادة المخصصة لذلك .
٣. يتم أداء الأختبار من وضع الحركة المشابه للنزال الحقيقي .

### **ب- كيفية تحديد تقييم الكلمة الصحيحة أو التسجيل :**

يتم احتساب الكلمات الصحيحة فقط من خلال المحكمين وبحسب المجموعات الوزنية للملاكمين وفقاً للشروط التالية :

١. أن تكون الكلمة مصحوبة بنقل الجسم أو الكتف .

٢. أن تصيب الأهداف المسموح للكم عليها .

٣. أن تكون القبضة مغلقة بأحكام .

٤. أن تكون اللكمة بمقدمة القبضة .

أما في حالة مخالفة تلك الشروط للكم فتعد اللكمة غير صحيحة ولا يتم إعطاؤها درجة وتعطى نقطة واحدة فقط لكل لكمة صحيحة .

### ٥-٣ التجربة الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية تعني " تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الأختبارات لتفاديها مستقبلاً " (١) ولهذا فقد أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية في يوم الأحد المصادف ٢٠/٢/٢٠١١ الساعة العاشرة صباحاً على عينة مكونة من (٨) ملاكمين من منتخب جامعة القادسية وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد وبهذا كانوا ذو كفاءة عالية .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث ومن هنا تم معرفة حجم القفاز الذي يجب ان يكون (١٠) اوقية من خلال ما اقره الأتحاد العراقي المركزي للملاكمة .
- التعرف على الاخطاء والصعوبات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية .
- التعرف على الوقت المستغرق لتطبيق الاختبار .

### ٦-٣ اجراءات البناء :

بعد الاستعانة بالمصادر العلمية والأستثناس بأراء الخبراء والمختصين بالملاكمة لجا الباحث الى تصميم اختبار الوسادة الحائطية لمطاولة السرعة الحركية للكلمات المستقيمة ولأغراض استكمال الرصانة العلمية للاختبار الجيد وحتى يكون متمتعاً بالصفات اللازمة لاستخدامه من قبل الباحثين والمهتمين بالتدريب تضمن إجراء البناء التعامل مع عينة متمثلة بملاكمي اندية الفرات الأوسط البالغ عددها (١٠٦) ملاكم موزعة على المجموعات الوزنية وهي ( الأوزان الخفيفة بعدد (٤٤) ملاكماً - والأوزان المتوسطة بعدد (٣٢) ملاكماً - والأوزان الثقيلة بعدد (٣٠) ملاكماً ، هذا وقد تم تصوير الأداء على الوسادة الحائطية للملاكمين المتقدمين بكامرة التصوير والتي كانت تبعد مسافة (٢ متر) وبأرتفاع (١,٩٠) متر وقد كان مكان الكامره في الزاوية المقابلة للملاكمين بحيث عند عرض

(١) قاسم المندلاوي وآخرون : الأختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، مطبعة التعليم العالي ،

التصوير على الخبير المقوم يتم رؤية الملائم بوضوح تام عند أداءه على الوسادة الحائطية بزمن دقيقة واحدة وبعد ذلك تم عرض التصوير على مجموعة من الخبراء والمحكمين (\*) لغرض تسجيل اللكمات الصحيحة فقط باستمارة خاصة للتسجيل ، أذ كان تصوير الأداء للملائم كل بحسب المجموعة الوزنية له وبالتالي وضع الباحث التصوير بشكل مجمل بأقراص (CD) كل بحسب المجموعة الوزنية بحيث يتعذر على المقوم للأداء المهاري معرفة اي ملاك يختبر من خلال دمجهم بحسب المجموعات الوزنية هذا وقد تسلسل الباحث في اجراءات البناء مايلي :

### ٣-٦-١ صدق الاختبار

فقد استعمل الباحث صدق المحكمين وهو أحد أنواع الصدق ويحسب هذا الصدق بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين وكما مبين في ملحق (٢) للأخذ بملاحظاتهم العلمية عن الاختبار المبتكر وقد أجابوا بقدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله فعلاً وبهذا إن الاختبار المستخدم هو صادق في قياس الصفة التي وضع من أجلها (١) .

### ٣-٦-٢ ثبات الأختبار

يقصد به هو " أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريباً إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم وتحت نفس الظروف" (٢) وبهذا فقد تم اختبار (٨) ملاكمين لكل مجموعة وزنية من ملاكمي اندية الديوانية المشاركة بالبطولة مع تصوير الأداء وعرضه على الخبراء والمحكمين ، وبعد مدة (سبعة) أيام تم إعادة الاختبار مرة أخرى لمعرفة مدى ثبات قيم الاختبار للملائم من قبل نفس المحكمين ، وبعد أن فرغت البيانات الخاصة باختبار الثبات قام الباحث بمعالجتها إحصائياً ، وذلك باستخراج قيمة معامل الارتباط بين درجات الاختبارين للاختبار أذ تعتبر طريقة إعادة الاختبار من انسب الطرق التي تلائم هكذا نوع من البحوث وبذلك فقد تم استخراج قيمة معامل الارتباط بين درجات المحكمين .

### ٣-٦-٣ موضوعية الأختبار

(\*) ينظر ملحق (٣) .

(١) منير الدين عويس: دليل البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ٥٥.

(٢) نزار الطالب ومحمود السامرائي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨١ ، ص ١٤٢ .

الموضوعية تعني "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما ، أو على موضوع معين)" (١) وكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على إن الاختبار يتمتع بموضوعية ، وبهذا فقد تم اختيار (٨) ملاكمين بشكل طبقي لكل مجموعة وزنية من الأداء المقوم من قبل الخبراء والمختصين ، ولمعرفة مدى موضوعية قيم الاختبار للملاكمين من قبل نفس المحكمين فقد قيّمت من قبل محكمين اثنين (\*) وبعد أن فرغت البيانات الخاصة باختبار الموضوعية قام الباحث بمعالجتها إحصائياً وذلك باستخراج قيمة معامل الارتباط بين درجات الحكمين لنتائج الاختبار المبتكر .

### ٣-٦-٤ مستوى الصعوبة

إن الاختبار المناسب هو الذي لا يكون صعباً بحيث يتعذر ادائه من قبل المختبرين لذا لجأ الباحث إلى التعرف على صعوبة الاختبار من خلال إيجاد نتائج الاختبار للعينة من خلال نتائج المحكمين والخبراء الذين قيّموا الأختبار وعرضها على المنحنى ( منحنى التوزيع الطبيعي ) وتم ذلك من خلال إيجاد أختبار (مربع كاي) ومن خلال ذلك دل هذا الأختبار على عدم وجود انحراف بالتوزيع الطبيعي بمعنى أن العينة تتوزع طبيعياً على الاختبار أي أن الاختبار لم يكن من الصعوبة المعيقة لإجرائه .

### ٣-٦-٥ القدرة التمييزية

قام الباحث بتطبيق الاختبار على العينة المتمثلة بالملاكمين المتقدمين إذ بلغ عددهم (١٠٦) ملاكماً موزعين بحسب المجموعات الوزنية ثم بعد ذلك عمل الباحث على ترتيب النتائج التي حصلوا عليها من قبل الخبراء والمحكمين الذين قيّموا الأختبار بصورة تنازلية ثم اخذ الباحث التعامل مع كل مجموعة وزنية على حده إذ كانت المجموعة الوزنية الخفيفة (المجموعة الأولى) تشكل نسبة (٥٠%) من القيم من الأعلى وبلغ عدد أفراد المجموعة الأولى (٢١) ملاكماً والمجموعة الثانية تشكل نسبة

(١) مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٥ ، ص ٦٤ .  
\* المحكمين هم :

١- سمير راجي : مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ملاكمة .

٢- قاسم لفتة : مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، وحكم سابق بالملاكمة .



(٥٠%) من القيم السفلى وبلغ عدد أفراد المجموعة (٢١) ملاكماً أيضاً ، أما بالنسبة المجموعة الوزنية المتوسطة (المجموعة الأولى) تشكل نسبة (٥٠%) من القيم من الأعلى وبلغ عدد أفراد المجموعة الأولى (١٦) ملاكماً والمجموعة الثانية تشكل نسبة (٥٠%) من القيم السفلى وبلغ عدد أفراد المجموعة (١٦) ملاكماً أيضاً ، أما بالنسبة المجموعة الوزنية الثقيلة (المجموعة الأولى) تشكل نسبة (٥٠%) من القيم من الأعلى وبلغ عدد أفراد المجموعة الأولى (١٥) ملاكماً والمجموعة الثانية تشكل نسبة (٥٠%) من القيم السفلى وبلغ عدد أفراد المجموعة (١٥) ملاكماً أيضاً ومن ثم تم استخراج قيمة (ت المحتسبة) للعينات المستقلة وكل بحسب المجموعة الوزنية . ومن خلال ما تقدم فقد اكتملت إجراءات البناء للأختبار وبهذا أصبح الاختبار جاهزاً من حيث البناء كل بحسب مجموعته الوزنية .

### ٣ - ٧- الشكل النهائي للأختبار

**اسم الأختبار :** اللكم على الوسادة الحائطية لمدة دقيقة

**الغرض من الأختبار :** قياس مطاولة السرعة الحركية للكلمات المستقيمة بالملاكمة .

**الأدوات اللازمة :** صافرة لبدء الاختبار ، قفازات ملاكمة ، وسائد حائط عدد (٣) بأحجام مختلفة ، ساعة توقيت ، أستمارة تسجيل .

**وصف الأختبار :**

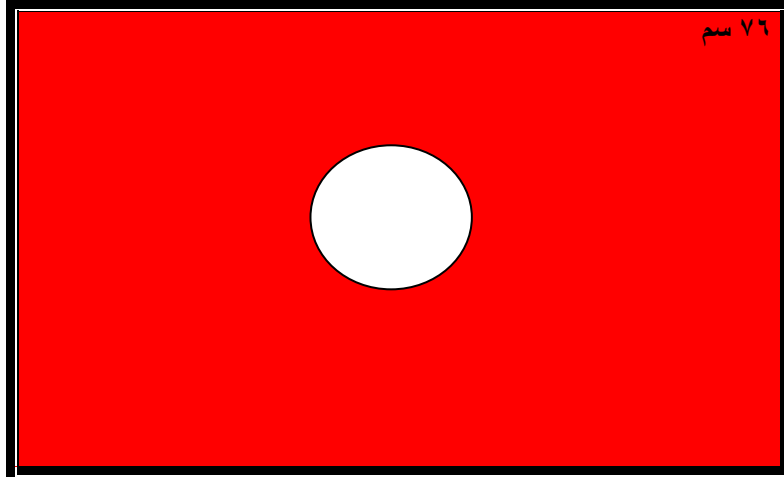
**تم تقسيم وصف الأختبار بحسب المجموعة الوزنية وكما يأتي :**

**الأوزان الخفيفة :** أداء الكلمات المستقيمة على الوسادة الحائطية لمدة دقيقة .

يقف المختبر بجانب الملاكم الذي يواجه الوسادة الحائطية والتي تكون بمستوى الرأس والجذع بعرض (٦٨) سم وأرتفاع (٧٦) سم وبأرتفاع عن الأرض يقدر بـ (٩٤) سم وتقدر المسافة بينه وبين الوسادة بحسب طول ذراعيه وعند الإشارة بأعطاء أذن البدء للمختبر يتم تشغيل الساعة ويبدأ الملاكم بتسديد اللكمة المستقيمة على الوسادة الحائطية ، ويستمر الملاكم بالتسديد لمدة (١) دقيقة ويقف مع إيقاف الساعة ويقوم المحكمين بتسجيل الكلمات المستقيمة الصحيحة فقط وكما مبين في شكل (١) .

شكل (١)

٦٨ سم



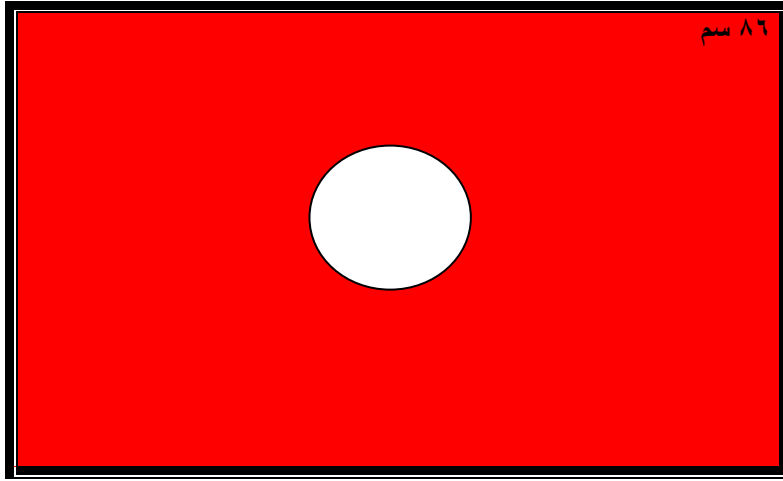
يوضح الوسادة للأوزان الخفيفة

**الأوزان المتوسطة:** أداء اللكمة المستقيمة على الوسادة الحائطية لمدة دقيقة.

يقف المختبر بجانب الملاكم الذي يواجه الوسادة الحائطية التي تكون بمستوى الرأس والجذع بعرض (٧٨) سم وأرتفاع (٨٦) سم وبأرتفاع عن الأرض يقدر بـ (٨٧) سم وتقدر المسافة بينه وبين الوسادة بحسب طول ذراعيه وعند الإشارة بتشغيل المختبر الساعة يبدأ الملاكم بتسديد اللكمة المستقيمة على الوسادة الحائطية ، ويستمر الملاكم بالتسديد لمدة (١) دقيقة ويقف مع أيقاف الساعة ويقوم المحكمين بتسجيل اللكمات المستقيمة الصحيحة فقط وكما مبين في شكل (٢) .

شكل (٢)

٧٨ سم



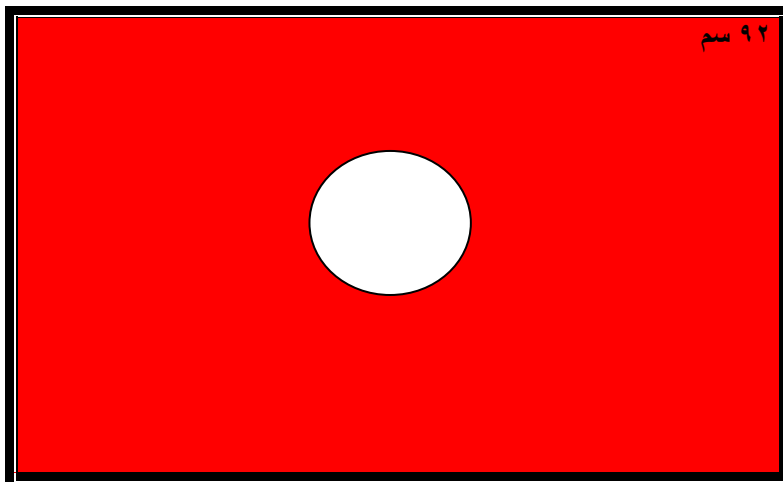
يوضح الوسادة للأوزان المتوسطة

### الأوزان الثقيلة : أداء اللكمات المستقيمة على الوسادة الحائطية لمدة دقيقة.

يقف المختبر بجانب الملاكم الذي يواجه الوسادة الحائطية التي تكون بمستوى الرأس وحتى الجذع وبعرض (٨٤) سم وأرتفاع (٩٢) سم وبأرتفاع عن الأرض يقدر بـ (٨٦) سم وتقدر المسافة بينه وبين الوسادة بحسب طول ذراعيه وعند الإشارة بتشغيل المختبر الساعة يبدأ الملاكم بتسديد اللكمات المستقيمة على الوسادة الحائطية ، ويستمر الملاكم بالتسديد لمدة (١) دقيقة ويقف مع أيقاف الساعة ويقوم المحكمين بتسجيل اللكمات الصحيحة فقط وكما مبين في شكل (٣) .

شكل (٣)

٨٤ سم



يوضح الوسادة للأوزان الثقيلة

ومن الجدير بالذكر ان الباحث تبنى اهمية مطاولة السرعة الحركية لبناء الأختبار بالملاكمة اذ تعد صفة بدنية اساسية وهامة وتعد من المؤشرات التي تحدد حالة الملاكم من خلال المجهود الكبير الذي يبذله اثناء النزال اذ يتوقف عليها الأداء التكتيكي والتكنيكي وسرعة وتركيز بالأداء وكذلك الدقة في اللكمة الصحيحة اي في المكان المناسب ومنها يجب ان يكون الأختبار منسجماً مع حالة الملاكم طيلة فترة النزال ومن هنا عمل الباحث على مراعاة تلك الأمور التي يجب ان تتوفر في أي اختبار عند بناءه بتلك المواصفات العلمية ونحن نجد السرعة في مضمون الأختبار وهذا واضح من خلال احتساب اكبر عدد ممكن من اللكمات خلال الزمن المحدد للملاكم ، كما ان الاختبار اخذ شكل المهارة الحقيقية بمعنى انه أضفي عليه أجواء مشابهة للعب الحقيقي بالملاكمة مما يعطي صدقاً عالياً للاختبار ، أما مسألة الدقة فهي من الاهمية البالغة في الأختبار بحيث أخذت جانباً اساسياً في عملية احتساب اللكمات الصحيحة ولا يعنى بالدقة هنا المعنى التفصيلي لها من حيث الدقة العالية وانما يمكن اعتبار مسار اللكمة بشكل صحيح إلى المنطقة المحددة على الوسادة تحت متطلبات السرعة شكل من اشكال الدقة التي تمت مراعاتها في بناء الاختبار وهذا يتوقف على التركيز المستمر للمنافس بالملاكمة .

### ٣-٨- الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية بأستخدام الحقيبة الأحصائية (spss) (١):

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الارتباط البسيط ( بيرسون ) .
- مربع كاي .
- ت للعينات المستقلة .

( ١ ) ترجمة واعداد لجنة التأليف والترجمة : الأحصاء بأستخدام ال SPSS ، ط١ ، الشعاع للنشر والعلوم ، ١٩٩٧ ، ص١٣٥-

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل النتائج :

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج صلاحية الاختبار

### جدول (٢)

يبين قيمة اختبار ( كا ) المحسوبة لتحديد صلاحية الاختبار المبتكر لعينة البحث

| نوع<br>الدلالة | قيمة<br>كا محسوبة | نسبة<br>الاتفاق | عدد الخبراء |         | المتغير  |
|----------------|-------------------|-----------------|-------------|---------|--|
|                |                   |                 | يصلح        | لا يصلح |  |
| معنوي          | ١٧                | %١٠٠            | ١٧          | صفر     | اختبار الوسادة الحائطية لمطاوله السرعة الحركية للكلمات<br>المستقيمة بالمالكة للمتقدمين |

قيمة كا الجدولية = ٣,٨٤ بدرجة حرية (ن - ١) = ٢ - ١ = ١ ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يبين جدول (٢) نتائج تحديد صلاحية الاختبار المبتكر لعينة البحث للمجموعات الوزنية الثلاثة أذ ظهر بأن الاختبار ذو صلاحية كبيرة من خلال النتائج التي تم الحصول عليها من خلال استخدام (مربع كاي) والسبب في ذلك يعود الى ان الاختبار قد تم بناءه بطريقة تناسب عينة البحث وبشكل علمي .

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج ثبات الاختبار:

## جدول (٣)

يبين قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة لثبات الاختبار للمجموعات الوزنية

| النتيجة | Sig   | قيمة (ر) المحسوبة | عدد العينة | المجموعة الوزنية | المتغير |
|---------|-------|-------------------|------------|------------------|---------|
| معنوية  | ٠,٠٠٠ | ٠,٩٠              | ٨          | الخفيفة          | الثبات  |
| معنوية  | ٠,٠٠٠ | ٠,٨٦              | ٨          | المتوسطة         |         |
| معنوية  | ٠,٠٠٠ | ٠,٨٨              | ٨          | الثقيلة          |         |

قيمة (ر) الجدولية = ٠,٧٠٧ عند درجة حرية ن - ٢ = ٨ - ٢ = ٦ وبمستوى دلالة (٠,٠٥)

يبين جدول (٣) قيمة معامل الارتباط البسيط لثبات الاختبار المبتكر للمجموعات الوزنية الثلاثة إذ تبين ان الثبات كان عالياً وللمجموعات الوزنية الثلاثة وتم معرفة ذلك من خلال قيمة معامل الارتباط البسيط اذ كانت قيمتها عالية وبالتالي يدل ذلك على ثبات فاعلية الأختبار المبتكر .

## ٣-١-٤ عرض وتحليل نتائج موضوعية الاختبار:

## جدول (٤)

يبين قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة لموضوعية الاختبار

| النتيجة | Sig   | قيمة (ر) المحسوبة | عدد العينة | المجموعة الوزنية | المتغير   |
|---------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------|
| معنوية  | ٠,٠٠٠ | ٠,٩١              | ٨          | الخفيفة          | الموضوعية |
| معنوية  | ٠,٠٠٠ | ٠,٨٧              | ٨          | المتوسطة         |           |
| معنوية  | ٠,٠٠٠ | ٠,٨٩              | ٨          | الثقيلة          |           |

قيمة (ر) الجدولية = ٠,٧٠٧ عند درجة حرية ن - ٢ = ٨ - ٢ = ٦ وبمستوى دلالة (٠,٠٥)

يبين جدول (٤) قيمة معامل الارتباط البسيط (ر) لموضوعية الأختبار المبتكر للمجموعات الوزنية الثلاثة إذ تبين ان الأختبار ذو موضوعية عالية وتم معرفة ذلك من خلال قيمة معامل الارتباط البسيط اذ كانت قيمتها عالية وبالتالي يدل على عدم وجود اختلاف بين نتائج المحكمين .

## ٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج مستوى صعوبة الاختبار:

## جدول (٥)

يبين نتائج مستوى الصعوبة للاختبار باستخدام (مربع كاي) للمجموعات الوزنية الثلاثة

| النتيجة | Sig   | مربع كاي | اقل قيمة | اعلى قيمة | الأحرف المعياري | الوسط الحسابي | عدد العينة | المجموعة الوزنية | المتغير       |
|---------|-------|----------|----------|-----------|-----------------|---------------|------------|------------------|---------------|
| عشوائية | ٠,٣٦٩ | ٤٥,٤٦    | ٢٠       | ٤٤        | ٢,٦٣            | ٣٣,٢٧         | ٤٤         | الخفيفة          | مستوى الصعوبة |
| عشوائية | ٠,٩٩٩ | ١٠,٧٢    | ٢٨       | ٤٢        | ٣,٥٥            | ٣٦,٥٣         | ٣٢         | المتوسطة         |               |
| عشوائية | ٠,٧٥٦ | ٢٣,٤٣    | ٢٠       | ٣٧        | ٤,٧٣            | ٢٧,٧٣         | ٣٠         | الثقيلة          |               |

تبين من خلال جدول (٥) ان نتائج الصعوبة للاختبار المبتكر كان عشوائياً من خلال عدم وجود انحراف بالتوزيع الطبيعي وتم معرفة ذلك من خلال قيمة (كاي) المحسوبة اذ كانت قيمتها اقل من القيمة الجدولية والبالغة على التوالي (٦١,٦٦ - ٤٣,٧٧ - ٤٢,٥٦) عند درجة حرية على التوالي (٤٣ - ٣١ - ٢٩) بمستوى دلالة (٠,٠٥) بمعنى ان العينة تتوزع توزيعاً طبيعياً على الاختبار .

## ٤-١-٥ عرض وتحليل نتائج القدرة التمييزية للاختبار:

## جدول (٦)

يبين نتائج القدرة التمييزية لاختبار مطاولة السرعة الحركية للكلمات المستقيمة كل بحسب

المجموعات الوزنية باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة

| النتيجة | Sig   | ت محسوبة | درجة الحرية | ع    | س     | المجاميع | عدد العينة | المجموعة الوزنية |
|---------|-------|----------|-------------|------|-------|----------|------------|------------------|
| معنوية  | ٠,٠٠٠ | ٧,٧٥     | ٤٢          | ٢,٤٠ | ٣٧,٧٧ | العليا   | ٤٤         | الخفيفة          |
|         |       |          |             | ٤,٨٧ | ٢٨,٧٧ | الدنيا   |            |                  |
| معنوية  | ٠,٠٠٠ | ٧,٦٣     | ٣٠          | ١,٦٢ | ٣٩,٣٧ | العليا   | ٣٢         | المتوسطة         |
|         |       |          |             | ٢,٤٩ | ٣٣,٦٨ | الدنيا   |            |                  |

|        |       |      |    |      |       |        |    |         |
|--------|-------|------|----|------|-------|--------|----|---------|
| معنوية | ٠,٠٠٠ | ٧,٤٨ | ٢٨ | ٣,٣٧ | ٣١,٥٣ | العليا | ٣٠ | الثقيلة |
|        |       |      |    | ٢,٠١ | ٢٣,٩٣ | الدنيا |    |         |

تبين من خلال جدول (٦) ان نتائج الأختبار لعينة البحث وللمجموعات الوزنية الثلاثة كانت معنوية من خلال قيمة (ت) المحسوبة اذ كانت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة على التوالي (٢,٠٢ - ٢,٠٤ - ٢,٠٤) وبهذا يكون الأختبار المبتكر قد تميز بالقدرة على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا لكل مجموعة من المجموعات الوزنية ومن خلال ذلك نستطيع ان نؤكد على ان الأختبار الناجح له القدرة على التمييز او فرز مجموعتين مختلفتين من النتائج للعينة .

#### ٢-٤ مناقشة النتائج:

ان نزال الملاكمة يتميز بالعمل الديناميكي والمفاجئ ولذلك يتطلب من الملاكم اداء اللكمات بالسرعة العالية وبشكل مستمر وهذا سيؤدي الى ظهور التعب وبمستويات مختلفة من حيث وقت الظهور للملاكم وبالتالي يفقد المقاومة اثناء النزال من حيث مطاولة الأداء التي تتطلب السرعة العالية وعندها لا يستطيع الملاكم تطبيق الخطة الموضوعية له من قبل المدرب اثناء الأداء الحقيقي ومن خلال ذلك يكون على الملاكم عبئاً كبيراً اثناء المشاركة بالمحافل المحلية والدولية ومن هنا نؤكد ان للمدرب غاية من العبيء في اختيار الملاكم الجيد ووفقاً لذلك يجب ان يكون هناك معايير لأختيار الملاكم الجيد من قبل المدرب حتى يكون في أفضل تمثيل للبلاد وبما أن لعبة الملاكمة هي لعبة المطاولة المقرونة بالتكرارات السريعة وبأقل زمن ممكن لذلك علينا سد الفراغ العلمي لهذه الناحية العلمية وفقاً لتلك المتطلبات حتى يتمكن المدرب من معرفة مستوى كل ملاكم ودرجة أشراكه في البطولة لأن الأداء السريع المتكرر بالملاكمة يتطلب بذل أقصى مايمكن لغرض أحرار النتيجة وبهذا تم بناء هذا الأختبار حتى يتمكن المدرب من اختيار من هو قادر على الأداء الأفضل وبأقل تعب ممكن وبهذا فقد كان الأختبار يمثل صلاحية عالية نتيجة لما جاء في جدول (٢) لأنه مبني على الأسس العلمية التي تؤهله لذلك بمعنى انه قادر على قياس الصفة المراد معرفتها والسبب يعود على ذلك ان الأختبار يمتلك ارتباطاً كبيراً بالشئ الذي تم من أجله فعلاً (القياس) وبطبيعة الحال ان الأختبار يعطي مؤشرات يستطيع من خلالها المدرب الاستدلال على ملاكميه وكذلك على الملاكم



نفسه اثناء الأداء وبالتالي اصبح من الضروري وجود مثل تلك الأختبارات لتسهيل عمل المدربين ، ولايكفي ان يكون الأختبار صالح فقط وانما يجب ان يتحلى الأختبار بمبدأ الوثوق أي أنه يعطي نفس النتائج اذا اعيد على نفس المشتركين وهذا ما أكده جدول (٣) اذ من الواضح ان من اسهل طرق تقييم ذلك اعادة الأختبار على نفس الملاكين ويعطي نفس النتائج او قريبة من ذلك وبمعنى اخر ان الأختبار لايعد صالح للقياس الا اذا توافر فيه تلك الشروط ويلاحظ من خلال ذلك ان الأختبار قد توافرت فيه تلك الشروط وبهذا يكون مناسباً لقياس ما وضع من أجله فعلاً ولتحقيق الشروط العلمية للأختبار الناجح تم استعراضه على المحكمين وبذلك تبين من خلال جدول (٤) ان الأختبار يتمتع بموضوعية عالية وانه مجرد من الأحكام الذاتية وهذا ما أكده الكثير من المصادر العلمية ونذكر منها ( ان الأستيعاب الكامل من المختبر يؤدي الى ارتفاع معامل الموضوعية)(١) ، هذا ويجب ان يكون الأختبار الذي تم بناءه ليس صعباً ولاسهلاً بحيث يتعذر أداءه على الملاكين لذا لجا الباحث للتعرف على صعوبة الاختبار من خلال إيجاد نتائج الاختبار للعينة وعرضها على منحى التوزيع الطبيعي ومن خلال نتائج جدول (٥) تبين ان قيمة (مربع كاي) تدل على عدم وجود انحراف بالتوزيع الطبيعي بمعنى ان العينة تتوزع طبيعياً على الاختبار أي ان الاختبار لم يكن من الصعوبة المعيقة لإجرائه والسبب في ذلك يعود الى ان الأختبار تم بناءه على اساس علمي حديث من خلال اداء الملاك على الوسادة وهو مشابه الى اللكم اثناء النزلات وبالتالي يستطيع الملاكين من تطبيقه وفقاً لخصائصهم الجسمانية والبدنية ونلاحظ ايضاً ازدياد الثقة بالنفس لدى كل فرد عند التطبيق وتبيان روح المنافسة ما بين الملاكين لأبراز محصلة الأداء الجيد لخوض النزلات وتحقيق افضل الانجازات وكلما تمكن الفرد من تحقيق افضل حالة في الأداء كلما قرب من مشاركته في النزلات المحلية والخارجية ، أذ لا يخفى على كثير من الباحثين والمدربين ان من مواصفات الاختبار الناجح يجب ان تكون لديه القدرة على التمييز ما بين مجموعتين من الدرجات بحيث تكون احدى المجموعات من الدرجات تمثل المستوى العالي لأداء الملاكين على هذا الاختبار والمجموعة الأخرى تمثل المستوى الواطئ لأداء الملاكين إذ ان من الطبيعي ان تتفاوت قدرات الملاكين في

(١) ليلي السيد فرحات : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٥ ، ص ١٧١ .

تحصيلهم على أي اختبار كما وصف بأن الاختبار الغير المميز بأنه لا يصلح للتطبيق إذ يعني بالضرورة ان جميع افراد العينة قد حصلوا على درجات متقاربة مما يدل على وجود خلل في تكوينه إذ يجمع علماء النفس والاختبارات والقياس ان الطبيعة البشرية متفاوتة في قدراتها على اداء أي نشاط ومن خلال ذلك نلاحظ نتائج جدول (٦) أذ تبين ان الأختبار له القدرة على فرز مجموعتين مختلفتين من النتائج للعينة وهذا ما اكده الكثير من الخبراء أذ ان (الأختبار الجيد هو الأختبار الذي ينجح في التمييز بين الأفراد)(١)، ومن هذا المنطلق يجب ان نؤكد على ان الأختبار الجيد يجب ان يتماشى مع مبادئ التدريب الرياضي جميعهاً ومن اهم مبادئ الملاكمة الذي لايمكن اغفالها في عملية التقويم هو مبدأ الفروق الفردية بين الملاكمين خصوصاً من نفس الوزن وهنا تعد مشكلة كبيرة يواجهها المدربين من حيث من يختار في هذا الوزن اذ يمكن التغلب على ذلك من خلال وجود الأختبارات المبنية على الأسس العلمية والتي تتمتع بالشروط العلمية لكي يستطيع المدرب من خلالها أختبار ملاكميه لكي يستطيع مشاركة الملاكم الأفضل بالأداء ، هذا ويعد الأختبار الناجح من الوسائل المهمة لعملية تقويم البرامج التدريبية نفسها وكذلك معرفة مايقدمه الملاكم من أداء .

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ - الاستنتاجات :

استنتج الباحث ماياتي :

١- ان الأختبار المبتكر صالح لأختبار مطاولة السرعة الحركية للملاكمين المتقدمين وله إمكانية الاستخدام في القياس .

٢- ان للأختبار المبتكر القدرة على التمييز ما بين الملاكمين المختبرين .

### ٥-٢- التوصيات :

من خلال الأستنتاجات يوصي الباحث ماياتي :

١- استخدام هذا الاختبار المبتكر في قياس مطاولة السرعة الحركية للملاكمين المتقدمين في البحوث المستقبلية .

(١) محمد جاسم الياسري : مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٠ ، ص ٥٣ .

٢- يمكن للمدربين من خلال هذا الاختبار التحقق من صفة مطاولة السرعة الحركية في تقييم اللكمات المستقيمة .

٣- ضرورة الاستفادة من هذا الاختبار المبتكر من قبل المدربين لغرض تحديد الملائم الأفضل بالأشتراك في النزالات الرسمية .

٤- اجراء دراسات مشابهة ولفئات عمرية اخرى .

## المصادر

- ١- ترجمة واعداد لجنة التأليف والترجمة : الأحصاء بأستخدام الـ spss ، ط ١ ، الشعاع للنشر والعلوم ، ١٩٩٧ .
- ٢- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين المظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- ٣- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط٣، دار الكتب الجامعية، ١٩٧٨ .
- ٤- عبد الفتاح فتحي خضر : المرجع بالملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ .
- ٥- عبد الكريم المرجاني :مدى تأثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ١٩٨٧ .
- ٦- علي بن صالح الههوري: علم التدريب الرياضي ، ط١، منشورات جامعة قان يونس، ١٩٩٤ .

- ٧- قاسم المندلاوي وآخرون : الأختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩ .
- ٨- ليلي السيد فرحات : القياس والأختبار في التربية الرياضية ، ط٣ ، القاهرة ، ٢٠٠٥ .
- ٩- محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لأختبارات التربية الرياضية ، ط١ ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف ، ٢٠١٠ .
- ١٠- مفتي ابراهيم حمادي : التدريب الرياضى الحديث ( التخطيط ، التدريب ، قيادة ) ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ١١- مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ١٢- محمود عبد الله وآخرون : تعليم وتدريب الملاكمة ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ .
- ١٣- منير الدين عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩ .
- ١٤- نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨١ .
- ١٥- وديع ياسين التكريتي وآخرون : المبادئ التعليمية في الملاكمة ، ج١، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٣ .

## الملاحق

### ملحق (١)

جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين في المجال الرياضي

الأستاذ الفاضل :- ..... المحترم

تحية طيبة ....

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (بناء اختبار الوسادة الحائطية لمطاولة السرعة الحركية للكلمات المستقيمة بالملكمة للمتقدمين) م ولكونكم من أصحاب الخبرة و الاختصاص . ارجوا ابداء رأيكم حول الاختبار المبتكر المرفق تصاميمه طياً من حيث صدقه في قياس مطاولة السرعة الحركية للكلمات المستقيمة بالملكمة وإبداء رأيكم وملاحظاتكم التي من شأنها أن تدعم البحث و ترصينه شاكرين حسن تعاونكم .

التأريخ :

اللقب العلمي :

الجامعة :

التوقيع :

**الباحث**

**م.د علي عطشان خلف**

## **طريقة تصميم الاختبار**

### **كيفية تحديد القياسات لكل وسادة من الوسائد :**

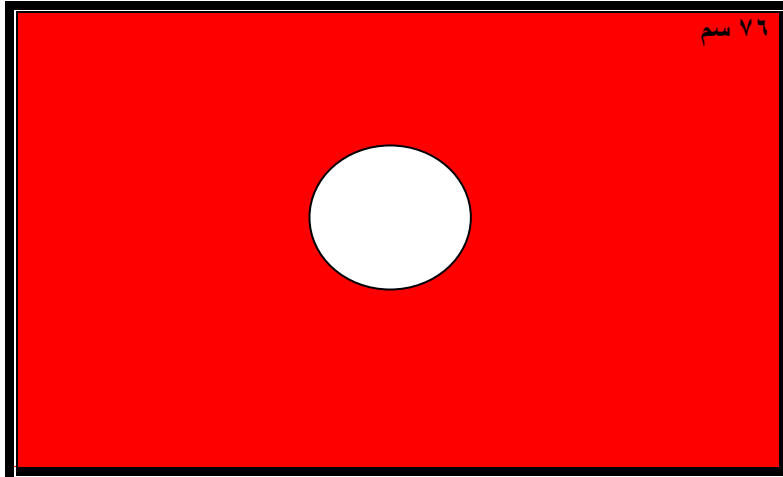
بعد الاطلاع على المصادر الخاصة بالملكمة لم يجد الباحث أي قياس للوسادة الحائطية من حيث الطول والعرض وأرتفاعها عن الأرض والمسافة بينها وبين الملاكم وبعد أخذ القياسات الجسمية لأغلب الملاكمين من خلال عمل الباحث بتدريب منتخب محافظة الديوانية ومدرباً لنادي الرفادين الرياضي لذلك تم تحديد ذلك وفقاً لمايأتي وحسب المجموعات الوزنية :

**الأوزان الخفيفة :** تم ذلك من خلال أخذ متوسط أعراض الصدر المثالية لملاكمي الأوزان الخفيفة لفئة المتقدمين إذ كان متوسط أعراض الصدر يساوي (٣٤ سم) ومن خلال ذلك تم تحديد العرض للوسادة الحائطية البالغ (٦٨ سم) وبارتفاع قدره (٧٦ سم) أما المسافة بين الوسادة وبين الملاكم فقد تم الاعتماد على أقصى مد للذراعين لتحديد المسافة بحيث تكون الزاوية بين الساعد والعضد أثناء الأداء للكلمة ١٨٠ درجة أي على أقصى طول للذراع حتى يكون متوازياً من حيث أداء اللكم على الوسادة ولا تتحرف للكلمة عن مداها الطبيعي على الوسادة ، أما من حيث الأرتفاع عن الأرض فقد تم أخذ متوسط الطول المثالي لملاكمي الأوزان الخفيفة لفئة المتقدمين الذي كان يساوي (١٦٥ سم) وبذلك تم التصميم بأرتفاع الوسادة عن الأرض يقدر بـ (٩٤ سم) حتى يكون متوازياً من حيث أداء اللكم

على الوسادة وتكون بمستوى الرأس وحتى الجذع ولاتخرج اللكمة عن الوسادة الحائطية لأداء اللكمة المستقيمة وكما مبين في شكل (١) .

شكل (١)

٦٨ سم

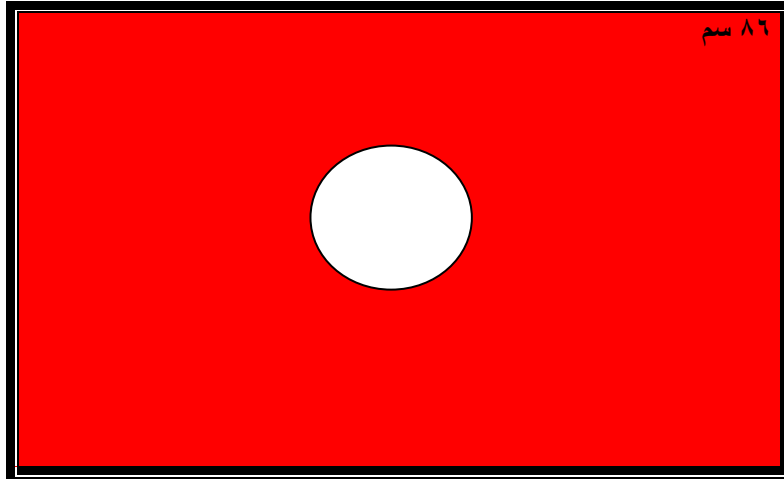


يوضح الوسادة للأوزان الخفيفة

**الأوزان المتوسطة :** تم ذلك من خلال أخذ متوسط أعراض الصدر المثالية لملاكمي الأوزان المتوسطة لفئة المتقدمين إذ كان متوسط أعراض الصدر يساوي (٣٩ سم) ومن خلال ذلك تم تحديد العرض للوسادة الحائطية البالغ (٧٨ سم) وبارتفاع قدره (٨٦ سم) أما المسافة بين الوسادة وبين الملاكم فقد تم الاعتماد على أقصى مد للذراعين لتحديد المسافة بحيث تكون الزاوية بين الساعد والعضد أثناء الأداء للكلمة ١٨٠ درجة أي على أقصى طول للذراع حتى يكون متوازيًا من حيث أداء اللكم على الوسادة ولا تتحرف اللكمة عن مداها الطبيعي على الوسادة ، أما من حيث الارتفاع عن الأرض فقد تم أخذ متوسط الطول المثالي لملاكمي الأوزان الخفيفة لفئة المتقدمين الذي كان يساوي (١٦٨ سم) وبذلك تم التصميم بارتفاع الوسادة عن الأرض يقدر بـ (٨٧ سم) حتى يكون متوازيًا من حيث أداء اللكم على الوسادة وتكون بمستوى الرأس وحتى الجذع ولاتخرج اللكمة عن الوسادة الحائطية لأداء اللكمة المستقيمة وكما مبين في شكل (٢) .

شكل (٢)

٧٨ سم

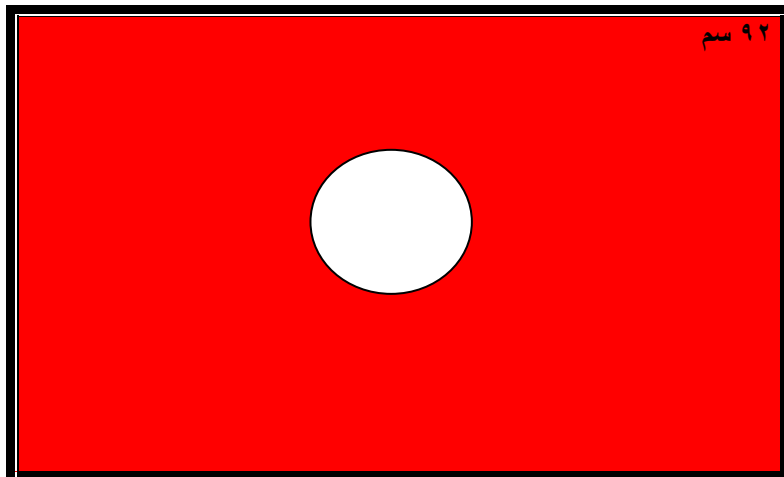


يوضح الوسادة للأوزان المتوسطة

**الأوزان الثقيلة** : تم ذلك من خلال أخذ متوسط أعراض الصدر المثالية لملاكمي الأوزان الثقيلة لفئة المتقدمين أذ كان متوسط أعراض الصدر يساوي (٤٢ سم) ومن خلال ذلك تم تحديد العرض للوسادة الحائطية البالغ (٨٤ سم) وبارتفاع قدره (٩٢ سم) أما المسافة بين الوسادة وبين الملاكم فقد تم الاعتماد على أقصى مد للذراعين لتحديد المسافة بحيث تكون الزاوية بين الساعد والعضد أثناء الأداء للكلمة ١٨٠ درجة أي على أقصى طول للذراع حتى يكون متوازياً من حيث أداء اللكم على الوسادة ولا تتحرف للكلمة عن مداها الطبيعي على الوسادة ، أما من حيث الارتفاع عن الأرض فقد تم أخذ متوسط الطول المثالي لملاكمي الأوزان الخفيفة لفئة المتقدمين الذي كان يساوي (١٧٣ سم) وبذلك تم التصميم بارتفاع الوسادة عن الأرض يقدر بـ (٨٦ سم) حتى يكون متوازياً من حيث أداء اللكم على الوسادة وتكون بمستوى الرأس وحتى الجذع ولا تخرج للكلمة عن الوسادة الحائطية لأداء اللكمة المستقيمة وكما مبين في شكل (٣) .

شكل (٣)

٨٤ سم



## يوضح الوسادة للاوزان الثقيلة

### التعليمات :

١. يبدأ العمل مع صافرة البدء (الساعة) وينتهي مع توقفها .
  ٢. يحتسب فقط عدد اللكمات المستقيمة الصحيحة بكل أنواعها كل بحسب الوسادة المخصصة لذلك .
  ٣. يتم أداء الأختبار من وضع الحركة المشابه للنزال الحقيقي .
- ب- كيفية تحديد تقييم اللكمة الصحيحة والتسجيل :
- يتم احتساب اللكمات الصحيحة فقط من خلال المحكمين وبحسب المجموعات الوزنية للملاكمين وفقاً للشروط التالية :

١. أن تكون اللكمة مصحوبة بنقل الجسم أو الكتف .
  ٢. أن تصيب الأهداف المسموح للكم عليها .
  ٣. أن تكون القبضة مغلقة بأحكام .
  ٤. أن تكون اللكمة بمقدمة القبضة .
- أما في حالة مخالفة تلك الشروط للكم فتعد اللكمة غير صحيحة ولايتم إعطائها درجة وتعطى نقطة واحدة فقط لكل لكمة صحيحة .

### ملحق (٢)

#### اسماء الخبراء والمختصين

- ١- د. محمد جسام عرب : استاذ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، علم نفس .
- ٢- د. ابراهيم رحمة : أستاذ مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المثنى ، تدريب رياضي /ملاكمة .
- ٣- د. كمال جلال : استاذ مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، تعلم حركي .
- ٤- د. عبد الكاظم جليل حسان : استاذ مساعد ، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة ، علم نفس
- ٥- د. عباس حسين : استاذ مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل /ملاكمة.
- ٦- مهدي كنعان : مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، تدريب رياضي /ملاكمة.
- ٧- سمير راجي : مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية، ملاكمة.
- ٨- سامر عبد الهادي : مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كربلاء ، ملاكمة .



- ٩- فراس عبد المنعم : مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، علم نفس / ملاكمة .
- ١٠- قاسم لفتة : مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، وحكم سابق بالملاكمة .
- ١١ - السيد حمود هاشم : مدرب درجة دولية وعضو اتحاد مركزي ورئيس اتحاد الملاكمة فرع ميسان .
- ١٢- السيد محسن صالح هويدي : مدرب درجة دولية وعضو اتحاد مركزي ورئيس اتحاد الملاكمة فرع بابل .
- ١٣- نجاح عبد الهادي : بكالوريوس تربية رياضية ، حكم دولي ، ملاكمة .
- ١٤- السيد سعد لفتة كزار : مدرب درجة دولية ورئيس اتحاد الملاكمة فرع الديوانية ، ملاكمة .
- ١٥- السيد صادق زيدان : بكالوريوس تربية رياضية ، عضو الأتحاد الفرعي لمحافظة الديوانية، ملاكمة .
- ١٦- السيد جعفر هاشم حمود : بكالوريوس تربية رياضية ، خبير لعبة الملاكمة في محافظة ميسان .
- ١٧- السيد خالد هاشم حمود : مدرب محافظة ميسان ، بطل دولي ، ملاكمة .

### ملحق (٣)

#### الخبراء والمختصين لتقييم الأداء المهاري

- ١- سمير راجي : مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية، ملاكمة .
- ٢- قاسم لفتة : مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، حكم سابق بالملاكمة .
- ٣- السيد سعد لفتة كزار : مدرب درجة دولية ورئيس اتحاد الملاكمة فرع الديوانية ، ملاكمة .
- ٤- السيد صادق زيدان : بكالوريوس تربية رياضية ،عضو الأتحاد الفرعي لمحافظة الديوانية، ملاكمة .
- ٥- السيد حسن عبد الرضا : مساعد مدرب منتخب محافظة الديوانية / ملاكمة .

#### الملخص باللغة العربية

#### بناء اختبار الوسادة الحائطية لقياس مطاولة السرعة الحركية للكلمات المستقيمة

#### بالملاكمة للمتقدمين

الباحث

م.د علي عطشان خلف المشرفاوي

أن الملاكمة ما هي الا صراع بين فردين متنافسين أذ يحاول كل ملاكم بأن يسجل لكمة صحيحة وبتكرارات سريعة وعالية في اداء اللكمات وتتجلى أهمية هذه الدراسة بتزويد المدربين والملاكمين ببيانات علمية أذ تهدف هذه الدراسة الى بناء اختبار الوسادة الحائطية لقياس مطاولة السرعة الحركية للكمات المستقيمة بالملاكمة للمتقدمين كل بحسب المجموعات الوزنية وقد شمل البحث المجتمع المتمثل بملاكمي اندية المنطقة الوسطى المشاركة ببطولة اندية الفرات الأوسط للملاكمين المتقدمين المقامة في مدينة السماوة البالغ عددهم (١٧) نادي موزعين على الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة بواقع (١٠٦) ملاكماً ويمثلون نسبة ١٠٠% من مجتمع البحث وقد أسفرت نتائج الدراسة على انه تم بناء هذا الأختبار بطريقة علمية وفق الأداء المشابه للنزال ليتمكن المدرب من أختيار من هو قادر على الأداء الأفضل وبأقل تعب ممكن وبطبيعة الحال ان الأختبار يعطي مؤشرات يستطيع من خلالها المدرب الأستدلال على ملاكميه اثناء الأداء وبالتالي اصبح من الضروري وجود مثل تلك الأختبارات لتسهيل عمل المدربين ومن هذا المنطلق يجب ان نؤكد على ان الأختبار الجيد يجب ان يتماشى مع مبادئ التدريب الرياضي جميعهاً ومن اهم مبادئ التدريب بالملاكمة الذي لايمكن اغفالها في عملية التقويم هو مبدأ الفروق الفردية بين الملاكمين خصوصاً من نفس الوزن اذ يمكن التغلب على ذلك من خلال وجود الأختبارات المبنية على الأسس العلمية لكي يستطيع المدرب من خلالها أختبار ملاكميه لكي يستطيع مشاركة الملاكم الأفضل بالأداء هذا ويعد الأختبار الناجح من الوسائل المهمة لعملية تقويم البرامج التدريبية نفسها وكذلك معرفة مايقدمه الملاكم من أداء .

#### Building Test of Wall Pad for Motor Speed Endurance of Straight Hits in Boxing for Senior Players

Boxing is a conflict between two fighters; each one tries to score correct hits in a fast and high ways of performance. The importance of this study is to provide the trainers and boxers with scientific data as it aims to build a test wall pad for motor speed endurance of straight hits in boxing for senior players, according to groups of weights. The research society includes (17) clubs of the central region participating in the club championship of Middle Euphrates for the senior boxers held in the city of

Samawa, distributed as the light, medium and heavy weights the total number of which is (106) boxers, representing 100% of the research community.

The results of the study show that this test has been built in a scientific way and in accordance with performance similar to the bout so that the coach can choose the player who is capable of better performance and less fatigue. The test also gives indicators through which the coach can infer the assessment of his boxers during a performance. Therefore, it becomes necessary that such tests be made to facilitate the work of trainers.

We must emphasize that a good test must be consistent with all the principles of athletic training. The most important principles of training in boxing can not overlook in the evaluation process the principle of individual differences among the boxers of the same weight in particular. This can be overcome through the presence of tests based on scientific grounds so that the coach can test his boxers to select the best to participate in contests. A successful test is one of the good means for the process of assessing training programs and to be acquainted with what the player can present.



