



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بحث بعنوان

# تأثير منهج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة في تطوير مستوى الأداء لبعض مهارات الملاكمة

مقدم الى

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة  
القادسية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة  
البكالوريوس

اعداد الطالب

**حيدر حسيب ضايف**

بإشراف

**الدكتور علاء خلدون العامري**

٢٠٢٣ م

١٤٤٤ هـ



قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ  
أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

**سورة البقرة**  
**الآية (٣٢)**

## الاهداء

الى سيد الكونين وملى الثقيلين ... ابي القاسم  
محمد المصطفى صلوات الله عليه وعلى آل بيته  
الطيبين الطاهرين .

الى كل من ساعدني ودعمني وشجعني .  
الى كل من يسر لي الوصول الى هدفي ....  
تقديراً واحتراماً .

الى كل من صبر على انشغالي ... فائق الاعزاز .  
الى كل من علمني حرفاً .  
الى والديّ اللذين رباني .  
الى اصدقائي وزملائي .  
اهدي جمدي الذي اعتر به .

## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين حمداً طيباً مباركاً فيه مليء  
السموات والارض ومليء ما يدينها وصلى الله على  
محمد وآله الطيبين الطاهرين ولا يسعني نهاية هذا  
البحث أتوجه بالشكر والامتنان الى كل من ساهم في  
انجاز هذا البحث المتواضع والشكر الجزيل لأستاذي  
المشرف الدكتور علاء خلدون العامري وكافة اساتذة  
التربية البدنية وعلوم الرياضة .

# الفهرست

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية
ج	الاهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الفهرست
٣-١	الباب الأول
١٠-٤	الباب الثاني
١٩-١١	الباب الثالث
٢١-٢٠	الباب الرابع
٢٢	الباب الخامس
٢٥-٢٣	المصادر

## الباب الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعد رياضة لعبه الملاكمة واحدة من أقدم الألعاب الرياضية المعروفة في العالم التي أخذت قاعدة انتشارها تتسع شيئاً فشيئاً للاهتمام المتزايد بتعليمها وتدريبها، لأنها رياضة علم وفن وطريقة الى توافر الصحة والثقة بالنفس. ولان ممارستها تنمي التفكير المتزن وتنشط أجزاء الجسم جميعها. وتتطلب لعبه الملاكمة عملاً عضلياً كبيراً ليس من اجل تحريك وتوجيه قبضه الملاكم الى الأجزاء المخصصة للكلم فحسب وإنما من اجل تحقيق قدر كبير جداً من السرعة في عمليه نقل كتلة تفوق في وزنها كثيراً تلك القبضة إلا وهي كتلة الجذع التي تندفع بقوة الى الأمام ثم التفهقر الى الخلف عندما يقوم الملاكم بالهجوم أو العودة إلى وضع الاستعداد ومن ثم اللكم والهجوم مرة ثانية وهذا ما يجعل الملاكم بحاجة ماسة الى القوة العضلية المناسبة لتحقيق أداء سريع ودقيق في الملعب. وللصلة الوثيقة والترابط بين الاعدادين البدني والمهاري في لعبه الملاكمة توجب علينا تطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها القوة العضلية التي تعد الأساس والمؤثر الأول للنجاح في تطبيق المهارات سواء الهجومية منها أم الدفاعية، لان الملاكم لا يقتصر على تطبيقات النواحي الفنية وإنما يحتاج قوة عضلية مناسبة من اجل ربطها بالتوقيت الحركي المناسب لأدائها والتغلب على المنافس.

لذا تعد القوة العضلية احد العوامل المهمة المرتبطة بالأداء المهاري الجيد الذي لا نجد مهارة تخلو منه. لقد بات جلياً أهمية التدريب بالانتقال وأثره في نمو القوة العضلية التي تعد هي والسرعة عنصرين أساسيين من العناصر البدنية واللدان يتطلبان تنميتها معاً عند تدريب كثير من الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة، ومما تقدم تتضح أهمية التدريب بالانتقال وأثره في نمو عنصر السرعة، فعند تدريب الفعالية أو المهارة الرياضية يجب أن تدرّب إلى جانبها القوة اللازمة لتحسينها وبالشكل المطلوب.

وان الوحدات التدريبية التي تعطى للاعبين في لعبه الملاكمة غالباً ما تكون عبارة عن وحدات يتم فيها التدريب على المهارات بعد الإحماء العام والخاص، ثم تجرى تمارين الملاكمة الخيالية وتمارين زوجية وأخيراً تكون هناك دروس فردية مع المدرب، ثم اللعب مع المنافس لغرض تطبيق ما تعلمه من المدرب. وبحسب خبرة الباحث كونه لاعبا ومدرباً مدرساً مادة الملاكمة لاحظ إن مدربي هذه الرياضة لم يضعوا في مناهج إعداد اللاعبين أي نوع من أنواع تدريبات الأثقال لتطوير القوة العضلية بأنواعها وأشكالها المعروفة، إذ إن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية بالغة في أداء الواجب الحركي لمعظم الألعاب الرياضية ولاسيما لعبه

الملاكمة التي تعتمد أسلوب أدائها المهاري على سرعة الهجوم واللكم نحو المنافس بشكل مباغت ومفاجئ الأمر الذي يتطلب قوة عضلية تنطلق بأقصى جهد.

لذا تتصف حركات ومهارات لعبه الملاكمة جميعها بصفتي السرعة والقوة اللتين تخدمان الأداء الحركي وتجعلانه يؤدي بشكل سليم وفعال. لذا ارتأى الباحث في حل هذه المشكلة وذلك باستخدام تمارينات الأثقال في التدريب لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة واللكمة الجانبية التي تؤدي بشكل كبير في النزال ولاسيما أثناء الاشتباك وذلك من خلال تخصيص وقت ضمن الوحدات التدريبية أو أن تكون هناك وحدات خاصة تكون تدريباتها بالأثقال فقط.

#### مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث وخبرته المتواضعة في مجال كرة القدم لاحظته بأن الأسلوب التقليدي لا ينمي ولا يحسن القدرات الحركية والمهارية بصورة كبيرة ، لذا ارتئ الى تمارينات مقترحة والتي بدايتها تمارين أساسية وتمارين تجعل من اللاعب يعيش لحظة مشابهة أو موقف مشابه لحالات اللعب وصولاً الى تمارينات اللعب فتطوير الصفات الحركية يؤدي إلى تحسين التوافق والرشاقة والتوازن وبالتالي سوف يؤثر إيجابياً في اكتساب وتطوير المهارات الأساسية. ومن أجل ذلك أعد الباحث مجموعة من التمارينات المقترحة أراد معرفة تأثيرها في تطوير الصفات الحركية و بعض المهارات الأساسية للاعب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

#### ٢-١ أهداف البحث:

- التعرف على مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير مستوى الاداء لبعض مهارات الملاكمة .

- معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة واللكمة الجانبية للاعبين الشباب بالملاكمة .

#### ٣-١ فروض البحث:

- يؤثر المنهج التدريبي ايجابياً في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لطلاب المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

- تؤثر القوة المميزة بالسرعة ايجابياً في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لطلاب المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

#### ٤-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

٢-٥-١ المجال الزماني: للفترة من ٢٠٢٢/١٢/١٢ ولغاية ٢٠٢٣/٠٢/١٠.

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الرياضية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

#### ٦-١ تحديد المصطلحات:

▪ **المنهج التدريبي** : هي مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدةً على الأسس التربوية والعلمية<sup>(١)</sup>.

#### ▪ **تمريبات اللعب بكرة القدم:**

" تُعتبر من التمارين عالية الشدة، التي تفرض على الجسد بذل جهدٍ كبيرٍ أثناء التمرين، كما تتنوع تدريبات الملاكمة بشكلٍ كافٍ لتحقيق أهداف الرياضة الخمسة الأساسية، حيث تحتاج الملاكمة للياقة والمرونة العالية، مما يفرض مجموعةً من التمرينات التي تسمح لك برفع لياقة الجسم العامة ، كما تعمل التمرينات التي تعتمد القتال المباشر على رفع مستويات القوة والسرعة والتوازن، حيث تحتاج اللاعب قبضةً قويةً وحركةً سريعةً ومتقنةً ورد فعلٍ سريع، تمكنك هذه الرياضة من تنمية كل عنصرٍ من هذه العناصر أثناء التمرين، كما تتضمن تدريبات الملاكمة أيضاً بعض تمارين الجهد العالي التي تعمل على رفع مستوى التحمل"<sup>(٢)</sup>.

(١) نبيلة خليفة وآخرون ؛ الأسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات . ( مصر ، دار الفكر العربي ، ب.ت) ، ص٣٤٢ .

(٢) محمد علي صادق ؛ الملاكمة للهواة ، ( مصر ، الدار المصرية للطباعة والنشر ، ب.ت) ص١٨٩ .



## الباب الثاني

### الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

#### ٢ الدراسات النظرية

##### ٢-٢ القوة العضلية :-

إن دراسة المراجع الحديثة في مجال التربية الرياضية والبدنية في كل من المدرستين الشرقية والغربية تؤكد ان القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية، حيث يتوقف عليها أداء العديد من الأنشطة الرياضية وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد الى أعلى مراتب البطولة في الكثير من الألعاب، فهي الأساس في الأداء البدني، ومن أهم الصفات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية، وتعتبر القوة العضلية من القدرات الاساسية المميزة في جميع أشكال النشاط الرياضي ولكن تتفاوت درجة وجودها بتناسب كل أداء بدني، فتختلف متطلبات القوة العضلية في مسابقات السرعة عن مسابقات التحمل، وكذلك مايتطلبه متسابق رفع الأثقال عن لاعب السلاح<sup>(١)</sup>.

وبذلك فأنها تعد أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية حيث ان دائماً ما يكون العمل البدني ضد مقاومات مختلفة.

ومنه أمكن تعريف مصطلح القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي، وتعد سبب التقدم في الأداء وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أوكبيرة حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب<sup>(٢)</sup>.

القوة العضلية هي قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أي هي قابلية العضلة لبذل شدة ضد مقاومة، فكل حركة تؤدي تحتاج الى قوة وكلما زاد وزن الأداة زادت القوة المبذولة<sup>(٣)</sup>، وذكر ماكلوي، هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها والأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية<sup>(٤)</sup>.

(١) عصام عبدالخالق؛ التدريب الرياضي، نظريات- تطبيقات، (ط٩: جامعة الاسكندرية ١٩٩٩) ص١١٦.

(٢) محمد صبحي حسانين؛ احمد كسرى معانى؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨) ص١٧.

(٣) زكي درويش، عادل عبدالحافظ؛ ألعاب القوة في فن الرمي والالعاب الحركية، ج٥-٦: (مصر، دار المعارف، ١٩٧٠) ص٣٦٠.

(٤) عبدالله حسين اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي: (العراق، مطبعة الطيف للطباعة، ٢٠٠٤) ص٦٨.

## ٢-١-١-٢ أنواع القوة العضلية

يمكن تقسيم القوة العضلية الى نوعين رئيسيين من القوة، هما القوة العضلية الثابتة والقوة العضلية المتحركة وذلك حسب نوع العمل العضلي وشكله، وبذلك يمكن تعريف كل نوع من النوعين السابقين حسب الآتي<sup>(١)</sup>:

- القوة الثابتة: هي قدرة العضلة على إنتاج قوة (طاقة) في وضع معين دون التحرك في مجال حركي كالشد ضد جسم ثابت أو دفع الحائط.

- القوة المتحركة: وهي قدرة العضلة على إحداث القوة من خلال مدى التحرك، وهي تستخدم في اغلب الأنشطة الرياضية.

أما في التدريب الرياضي فتختلف تسميات القوة العضلية وذلك حسب متطلبات الألعاب الرياضية المختلفة، حيث وجد ترابط بين القوة والمطاولة والسرعة في المسار الحركي أي أن القوة لاتظهر بشكل أنفرادي بل تظهر بشكل مركب دائماً سواءً أكانت أهميتها قليلة أو كبيرة، لذلك هناك أنواع رئيسية للقوة العضلية هي:-

### أولاً: القوة العضلية العظمى:

القوة العظمى هي: قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي يمكن ان تنتجها العضلة، وتقاس عامة بحجم المقاومة التي تواجهها أو تتغلب عليها العضلة، وترتبط القوة العظمى ببعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الأثقال والرمي والوثب والعدو في ألعاب القوى، ومختلف انواع المصارعة والسباحة السريعة<sup>(٢)</sup>.

### ثانياً: القدرة الانفجارية

يعد هذا النوع من القوة العضلية شكلاً من أشكال القوة التي تؤثر في العدد من الفعاليات الرياضية، وهي عنصر مركب من القوة والسرعة اذ تضمن أعلى فاعلية للأداء الفني تحت متطلبات الفعالية الممارسة وشروطها.

ويمكن تعريف هذا النوع بأنه "قدرة الرياضي على أداء حركة ما بتوافر أقصى قوة سريعة"<sup>(٣)</sup>، كما وعرفها بسطويسي أحمد بأنها "أقصى قوة بأسرعة أداء حركي ولمرة واحدة"<sup>(٤)</sup>.

(١) محمد ابراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع، دليل القياسات الجسمية وأختبارات الأداء الحركي، ج١: (الاسكندرية، منشأة المعارف، ب س) ص ٥٥.

(٢) أبو العلا أحمد عبدالفتاح؛ التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) ص ١٢٣.

(٣) فارس سامي؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية والهجومية بكرة السلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠) ص ٢١.

(٤) بسطويسي احمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩) ص ١١٦.

## ٢-١-١-٣ العوامل المؤثرة في القوة العضلية

هناك عدة عوامل تؤثر في مقدار القوة العضلية هي<sup>(١)</sup>:

١- المقطع الفسيولوجي (العرضي) للعضلة.

٢- فترة دوام المثير.

٣- حالة العضلة قبل الانقباض.

٤- نوعية الألياف العضلية.

٥- درجة توافق العمل العضلي العصبي.

## ٢-١-١-٤ أهمية القوة العضلية

يرى (ماثيوس) أن هناك أسباب معقولة تبين أهمية القوة العضلية وأسباب الأهتمام

بتدريبها وقياسها، وهي:-

- القوة ضرورية لحسن المظهر (الجانب الجمالي للجسم)<sup>(٢)</sup>.

- القوة شيء أساسي في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.

- القو مقياس للياقة البدنية.

- القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمية<sup>(٣)</sup>.

- القوة هي مقياس له هدف كبير وتتأثر بحالات المرض والمشاكل العاطفية.

وللقوة العضلية بعض الحقائق تمكن (موسو) أستخلاصها حول القوة العضلية وهي<sup>(٤)</sup>:

أ- إن القوة العضلية تختلف باختلاف فترات اليوم، وهي في أقصى ذروتها في منتصف النهار (الأيقاع الحيوي اليومي).

ب- القوة العضلية للفرد تقل تدريجياً بأستمرار الأداء البدني.

ج- القوة العضلية تتأثر بالتهيجات العصبية.

د- الرجال اقدر على التحمل من النساء في جميع مراحل العمر.

و- القوة العضلية تقل عقب العمل العضلي المجهد.

هـ- التمرين والراحة والغذاء واعتدال الجو تعد عوامل تساعد على زيادة جلد الفرد وقوة

تحمله، في حين ان التعب وارتفاع درجة الحرارة المصحوبة بارتفاع درجة الرطوبة تعد

عوامل لها تأثير سلبي في الجلد وقوة التحمل.

## القوة المميزة بالسرعة واهميتها في لعبة الملاكمة:

(١) عبد علي نصيف، صباح عبدي، المصدر السابق ذكره، ص ٩٦.

(٢) محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معاني؛ المصدر السابق، ص ١٧.

(٣) عبدالله حسين اللامي؛ المصدر السابق، ص ٧٢.

(٤) محمد صبحي حسانين، احمد كسرى معاني؛ نفس المصدر السابق، ص ١٧.

## أولاً: القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة إحدى عناصر القوة العضلية وهي تتكون من صفتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي جديد وعندما ندخل عنصر السرعة مع عنصر القوة فإننا سنحصل على نوع من أنواع القوة المقرونة بالسرعة، وهذه القوة عبارة عن "عملية التغلب أو مقاومة من خلال تأدية حركة فنية معينة وإنجازها بأقصى سرعة وأقصر وقت ممكن"<sup>(١)</sup>، كما يمكن تعريفها بأنها "قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بأنقباضات عضلية سريعة"<sup>(٢)</sup>.

## ثانياً : مطاولة القوة:

المطاولة تعني "تطوير الزمن للمحافظة على قابلية العمل من الإنسان ورفع قابلية مقاومة الأجهزة العضوية ضد التعب عند العمل أو عند التأثير غير المناسب للظروف الخارجية"<sup>(٣)</sup>. وهي "القدرة على الاحتفاظ بمستوى عالٍ من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب"<sup>(٤)</sup>.

إضافة إلى التقسيمات والأنواع السابقة الذكر هنالك نوعان من القوة متعارف عليهما في علم التدريب الرياضي وهما القوة المطلقة والقوة النسبية فالقوة المطلقة عبارة عن إنجاز الرياضي من حيث قوته العضلية العظمى أي هي أقصى قوة يمكن أن يعبر عنها رياضي بغض النظر عن وزن جسمه.

إن القوة العضلية المطلقة لها أهمية خاصة في فعاليات منها رفع الأثقال ورمي المطرقة والمصارعة.. وغيرها من الألعاب التي تتطلب التغلب على مقاومات خارجية كبيرة. أما القوة النسبية فهي عبارة عن القوة العظمى نسبة إلى وزن جسم الرياضي، أي أقصى قوة يمكن أن يعبر عنها الرياضي نسبة إلى وزن جسمه، ويقصد أقصى قوة منسوبة إلى (١) كغم من وزن الجسم<sup>(٥)</sup>.

## القوة القصوى

القوة النسبية =

وزن الجسم

(١) عبد علي نصيف، صباح عدي؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال؛ (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨) ص ٤٥.

(٢) قاسم حسن حسين وآخرون؛ التدريب بالألعاب الساحة والميدان؛ (بغداد، دار الحكمة، ١٩٩٠) ص ٣٢٦.

(٣) عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين؛ تطوير المطاولة؛ (بغداد، مطبعة علاء، ١٩٧٩) ص ١٢.

(٤) زكي درويش، عادل عبدالحافظ، مصدر سبق ذكره، ٣٩٧.

(٥) السيد عبدالمقصود؛ نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسولوجيا القوة، ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧) ص ١١.

وللقوة النسبية أهمية خاصة في بعض الالعاب الرياضية التي تتطلب أن يتحرك الرياضي بكامل جسمه مثل/ الجمناستيك ومسابقات الوثب في العاب القوى، لذلك لاعبي مسابقات الرمي قد لا يحتاج الى قوته النسبية بقدر كبير مقارنة بقوته القصى.

تعد القوة العضلية من أكثر المكونات اهمية بالنسبة للاداء الحركي في العديد من الانشطة الرياضية ويرى الباحث ان لعبة الملاكمة واحدة من هذه الانشطة الرياضية والتي تعتمد معظم مهاراتها على هذه الصفة اذ ان معظم مهارات الملاكمة تتطلب اداء قوي وسريع أي يجب ان يتميز الملاكم بمكون القوة المميزة بالسرعة اذ ان تسديد اللكمات الى المنافس أي كان نوعها يجب أن تكون مصحوبة بالقوة المميزة بالسرعة لاحتراز التفوق والتأثير على الخصم وتعطيل قدراته. (١)

### الملاكمة

تعد الملاكمة من الالعاب الرياضية التنافسية التي تتطلب الفوز والتفوق في نزالاتها تسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات الى المنافس وهذه اللكمات يجب ان تسدد في المناطق المسموح بها ( الراس ، الصدر ، البطن ) وان هذه اللكمات لكي تحتسب يجب ان تتميز بعدة مميزات وهي : (٢)

- ١- القبضة مغلقة.
  - ٢- مصحوبة بثقل الكتف والجسم.
  - ٣- تسدد في المناطق المسموح بها .
  - ٤- مؤثرة سريعة ودقيقة.
  - ٥- عدم ارتكاب الاخطاء.
- اهم المهارات الاساسية في الملاكمة :
- ١- وقفة الاستعداد

(١) ص٢٣٨.

(٢) عبد الفتاح فتحي ، المرجع في الملاكمة ، (القاهرة، مطبعة القاهرة، ١٩٩٦) ، ص٥٨ .

وهو الوضع الذي يستطيع منه الملاكم استخدام وتنفيذ خطته بسرعة وبنفس الوقت تجنب  
لكمات الخصم . (١)

## ٢- اللكمات : (٢)

تصنف اللكمات في لعبة الملاكمة باللكمات المستقيمة واللكمات المنحنية والصاعدة وتسدد  
بالذراع اليمين واليسار وهي:

- ١- المستقيم ( باليمين واليسار).
- ٢- الخطاف (باليمين واليسار) .
- ٣- القلع (باليمين واليسار) .

## ٣- الدفاع في الملاكمة : (٣)

في الملاكمة هناك عدة انواع من الدفاع حيث يكون الغرض منه هو تفادي هجوم  
وضربات

المنافس وهو على عدة أنواع منها:

- ١- الصد .
- ٢- الدرء (الحذف) .
- ٣- الدفاع بالجزع .
- ٤- الدفاع بالقدمين ( الانسحاب المتحرك للجانب) .

## ٢-٢ الدراسات السابقة

١- (دراسة ، د. كمال جلال ناصر ، ٢٠٠٦)

(استعمال قفازات مختلفة الاوزان وتأثيرها في مستوى الاداء المهاري للملاكم بحث  
تجريبي على ملاكمين يمثلون منتخب شباب العراق)

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير التدريب باستخدام قفازات باوزان مختلفة على تطوير  
بعض المهارات الاساسية بالملاكمة واجريت الدراسة على ٤٠ ملاكم يمثلون منتخب شباب  
القطر بالملاكمة وخضعت المجموعة التجريبية لمنهج تدريبي لمدة ٦ اسابيع وبمعدل ٣

(١) يحيى اسماعيل الحلوي ، الملاكمة اسس نظرية وتطبيقات عملية ، ط٢ ( جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩ ) ،  
ص ٦٠ .

(٢) محمود عبدالله وآخرون: تعليم وتدريب الملاكمة: (بغداد، مطابع التعليم العالي، (١٩٩٠) ص ١٢٨

(٣) عبد الفتاح فتحي ، المصدر السابق، ص ٦٣ .

وحدات اسبوعيا وخضعت عينة البحث لاختبارات قبل وبعد تطبيق المنهج . واستنتج الباحث الى ظهور فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية من جراء استخدامها التدريب بواسطة القفزات المختلفة الاوزان واوصى الباحث بالتدريب المنظم باستخدام القفزات الخفيفة الوزن لتطوير السرعة والقفزات الثقيلة لتطوير القوة

٢- (دراسة صفاء الدين طه محمد علي، ١٩٩٦)

(علاقة بعض أوجه القوة العضلية بالمستوى الرقمي في فعالية رمي القرص)

كان الهدف من الدراسة التعرف على العلاقة بين المستوى الرقمي لفعالية رمي القرص للطالبات وكل من القوة القصوى لعضلات الذراعين والرجلين والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين، وأيضاً تحديد الأهمية النسبية لكل صفة بدنية قيد البحث والمستوى الرقمي لفعالية رمي القرص، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية (جامعة البصرة) وعددهن (٢٠ طالبة) للعام الدراسي ١٩٩٤-١٩٩٥، وأستخدم الباحث اختبارات الضغط من الاستلقاء على المسطبة وثني الرجلين كاملاً، وأختبار دفع الكرة الطبية والوثب الطويل من الثبات للحصول على بيانات عينة البحث.

وأستخدم الباحث الوسطي الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط للحصول على نتائج البحث وكانت أهمها، وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي في رمي القرص وكل من القوة القصوى للرجلين والقوة الانفجارية للذراعين كذلك عدم وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي لرمي القرص والقوة القصوى للذراعين.

٣- (دراسة ضياء مجيد الطالب وآخرون، ١٩٩٧)

(علاقة المستوى الرقمي في الوثب الطويل ببعض الصفات البدنية)

الهدف من البحث هو التعرف على العلاقة بين المستوى الرقمي في الوثب الطويل وكل من (القوة القصوى، والقوة النسبية، والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية) بالإضافة الى تحديد اهمية كل صفة من الصفات البدنية السابقة الذكر تبعاً لمدى مساهمتها بالمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

استخدم الباحثون المنهج المسحي، وكانت عينة البحث (٦٠ طالباً) من طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية (جامعة الموصل) وكانت الاختبارات (القوة القصوى، الوثب الطويل من الثبات، العدو السريع ٣٠م من الوقوف، الوثب الطويل)، وكانت الوسائل الاحصائية المستخدمة (معامل الارتباط البسيط، وقيمة ت، وطريقة التحليل المنطقي على مراحل).

## الباب الثالث

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ١-٣ منهج البحث:

أستخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي (هو محاوله لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملا واحدا يتحكم منه الباحث ويغيره على نحو معين يقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة)<sup>(١)</sup>

واتبع الباحث تصميم المجموعة الفردية ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة قبل وبعد التجربة (ويعد الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلا على اثر العامل التجريبي)<sup>(٢)</sup>

#### ٢-٣ عينه البحث:

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمرية عن طريق الإعداد الزوجية وهي من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم ( ٥٠ طالب) إذا بلغت النسبة المئوية لعينه البحث ١٠٠% من منهج البحث. وقد اخذ الباحث بعين الاعتبار عنصر التجانس بين أفراد العينة إذ إن جميعهم من جنس واحد ومن فئة عمرية واحدة اغلبهم، كما وان جميعهم حديثي التعلم وليس لديهم خبرات تعليمية سابقة وليس بينهم من كان ضمن صفوف نادي أو منتخب وطني.

### ٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

#### ١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر .
- جهاز حاسوب من نوع (DELL)
- الملاحظة والتجريب.
- ميزان طبي ( كغم ) لقياس الوزن.
- أقراص CD من نوع (SKC) كورية الصنع عدد (١٥).
- كيس لكم .
- ساعة توقيت يدوية صينية الصنع عدد(١).
- حلبة ملاكمة قانونية.
- قفازات ملاكمة.

(١) نوري الشوك ورافع الكبيسي، دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب، م، ٢٠٠٤) ص ٥٩.

(٢) أبو طالب محمد سعيد، علم مناهج البحث، ج ١ (ب، م، ١٩٩٠) ص ٢١.



- المقابلات الشخصية.

### ٤-٣ تحديد متغيرات البحث:

#### ١-٤-٣ تحديد اختبار القوة المميزة بالسرعة

اختبار ثني الذراعين ومدى وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠ ثا).  
الغرض من الاختبار: قياس قدرة عضلات الذراعين (قوة مميزة بالسرعة للذراعين)

إجراء الاختبار: من وضع الانبطاح المائل يأخذ الجسم الوضع الجيد ويلامس الصدر الأرض

ثم يتم ثني الذراعين ومدى مع تسجيل أكبر عدد ممكن في ١٠ ثا.

#### ٢-٤-٣ تحديد اختبار الأداء للكفة الجانبية :

اسم اختبار: أكبر عدد من اللكمات الجانبية على كيس اللكم خلال (١٥) ثا من الحركة  
( يحيى السيد إسماعيل الحاوي، ١٩٨٥، ص ٥٨)

غرض الاختبار: قياس أكبر عدد ممكن من اللكمات الجانبية من الحركة.

الأدوات اللازمة: قفازات الكم، كيس لكم .

وصف الأداء: يأخذ المختبر وضع الاستعداد أمام كيس اللكم وبعد سماع كلمة البدء ومعها

توقيت الساعة يبدأ المختبر بأداء أكبر عدد ممكن من اللكمات خلال (١٥) ثا ويكون اللكم

بذراع واحدة وهي المفضلة على كيس اللكم

حساب الدرجات: يتم حساب عدد اللكمات خلال زمن قدره (١٥) ثا.

### ٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في الساعة العاشرة صباحاً من يوم الأربعاء الموافق

٢٠٢٣/٣/١٥ على عينة مؤلفة من (١٥) لاعب تم اختيارهم بعد تعذرهم المشاركة في

التجربة الرئيسية. وكان الهدف من التجربة هو:

١- الوقوف على مدى كفاية الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث.

٢- تعرف الطريقة الفضلى لإجراء الاختبارات المستخدمة وتنفيذها.

٣- تعرف الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات ومدى إمكانية اللاعبين لأدائها.

### ٦\_٣ الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

سعى الباحث إلى الأسس العلمية في الاختبارات لغرض تحديد مدى صلاحية هذه

الاختبارات المختارة أي مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها.

### ٣\_٦\_١ صدق الاختبار:

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبار عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي،(وهو صدق الدرجات التجريبية للأداة بالنسبة إلى درجات الحقيقة بعد تصحيحها من آثار التخمين وبذلك تصبح الدرجات الحقيقة للأداة هي المتغيرات أو المحك الذي ينسب إليه صدق الأداء.<sup>(١)</sup>)

### ٣\_٦\_٢ ثبات الاختبار:

ثبات الاختبار هو(أذا اجري اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فان النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية.<sup>(٢)</sup>)

وقد استخدم الباحث لإيجاد معامل الثبات طريقة الاختبار وأعادته لأنها قد انسب الطرق المتبعة في ثبات الاختبار. وتم استخدام معامل الارتباط البسيط(بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبار.

### ٣\_٧ الوسائل الإحصائية:

أعتمد الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة النتائج :

– الوسط الحسابي<sup>(١)</sup> :

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

– الانحراف المعياري<sup>(٢)</sup> :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم س}^2 - \frac{\text{مجم س}^2}{ن}}{ن}}$$

(١) عبدا لله عبدا لرحمن ومحمد عبد الدايم؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم

الإنسانية، ط٢(الكويت. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٩) ص١٥٤.

(٢) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق(الثبات، الصدق، الموضوعية)(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص٥.

(١) وديع ياسين ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل، ١٩٩٩) ص١٥٥ .

(٢) وديع ياسين ، حسن محمد ؛ نفس المصدر . ص٢٧٢ .

– النسبة المئوية<sup>(٣)</sup> :

$$100 \times \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} = \%$$

– معامل الارتباط البسيط (بيرسون)<sup>(١)</sup> :

$$r = \frac{\text{مجس ص} - \frac{(\text{مجس}) (\text{مجص})}{n}}{\sqrt{\left(\frac{2(\text{مجص})}{n} - \text{مجص}^2\right) \left(\frac{2(\text{مجس})}{n} - \text{مجس}^2\right)}}$$

– اختبار ( T ) الإحصائي لدلالة الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين (لعينات المتناظرة)<sup>(٢)</sup> :

س ف

$$t = \frac{\text{س ف}}{\sqrt{\frac{\text{مج ح}^2 \text{ ف}}{n(n-1)}}}$$

س ف = الوسط الحسابي للفروق

مج ح ف = مجموعة مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق

ن = عدد الأفراد

– نسبة التطور<sup>(٣)</sup> :

الفرق بين الوسطين ( القبلي والبعدي )

$$100 \times \frac{\text{القبلي}}{\text{البعدي}}$$

القبلي

(٣) وديع ياسين ، حسن محمد ؛ نفس المصدر . ص ٧١ .

(١) نزار الطالب و محمود السامرائي ؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : (جامعة الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة ، ١٩٨١) ص ٨١ .

(٢) سعد الدين أبو الفتوح الشر نوبي ؛ المفاهيم والمعالجات الأساسية في الإحصاء ، ط ١ : ( جامعة الإسكندرية ، مطبعة الإشعاع ، ٢٠٠١) ص ١٦٩ .

(٢) وديع ياسين ، حسن محمد ؛ مصدر سبق ذكره . (١٩٩٩) ص ٢٨٠ .

### ٣\_٨ موضوعية الاختبار:

في الغالب يفترض أن يكون المقومين في الاختبارات متساوين بالكفاءة ،وكون إن الاختبارات المستعملة في البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي للمقوم ، قام الباحث بإيجاد الموضوعية للاختبارات هي واضحة وسهلة الفهم وغير قابلة للتأويل من خلال استعمال الباحث لمعامل الارتباط (بيرسون) بين درجاتهما.

#### جدول (١)

يبين معامل الثبات والموضوعية لاختبارات البحث

المتغيرات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
اختبار القوة المميزة بالسرعة	0.97	0.96
الأداء الفني للكلمة الجانبية اليسار	0.90	0.98
الأداء الفني للكلمة الجانبية اليمين	0.88	0.96

قيمة (ر) الجدولية تساوي ( ٠.٨٧ ) بدرجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

أجرى الباحث الاختبارات القبلية لعينة البحث في يومي الاثنين والثلاثاء الموافقين

١٣-١٤/٣/٢٠٢٣ ، وقد روعي تثبيت المتغيرات جميعها من حيث المكان والزمان والطريقة

من أجل توحيد وتهيئة الظروف نفسها أو مشابهة لها عند إجراء الاختبارات البعيدة.

#### ٢-٨-٢-٢ تمرينات باستخدام الأثقال

بدء تطبيق التمرينات خلال الوحدة التدريبية وفي جزء من القسم الرئيسي فقط في يوم السبت الموافق (٢٠٢٣/٠٣/١٨) وقد انتهت التمرينات الخاصة يوم الأربعاء المصادف ٢٠٢٣/٠٣/٣١ الساعة الرابعة عصرا وعلى النحو التالي.

- المدة الزمنية (١٠) أسابيع، عدد الوحدات في الأسبوع (٣) وحدات متمثلة بأيام (السبت والاثنين والأربعاء)، عدد الوحدات الكلية للتمرينات (٣٠) وحدة، وتم تطبيق التمرينات على المجموعه التجريبية بينما تخضع ألمجموعه الضابطة إلى مفردات وتمرينات المدرب، ويكون زمن تنفيذ التمرينات (٤٥) دقيقة من زمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية .

- وقد راعى الباحث المرحلة العمرية والقابلية البدنية لإفراد عينة البحث واعتمد في ذلك على التجارب الاستطلاعية والمصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي وتدريبات الأثقال ، فضلاً عن آراء الخبراء والمختصين بالتدريب الرياضي والملاكمة للإفادة من توجيهاتهم قبل التنفيذ.

#### ٢-٨-٣ الاختبارات البعيدة :

أجرى الباحث الاختبارات البعديه على عينة البحث في يومي السبت المصادف ٢٠٢٣/٠٣/١٨ . وقد عمد الباحث إلى توحيد الظروف جميعها التي أجريت فيها الاختبارات

القبلية من حيث الزمان والمكان والطريقة المتبعة في تنفيذ الاختبارات كي يكون اللاعبون جميعهم تحت ظروف واشتراكات واحدة.

٢-٩ الوسائل الإحصائية: تم استخراج النتائج باستعمال الحقيبة الإحصائية وبالوسائل الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (t) للعينات المترابطة.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- الوسيط
- اختبار (t) للعينات المستقلة.

### ٩-٣ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

### ٩-٣ عرض نتائج اختبار التوتر النفسي وتحليلها ومناقشتها:

### ٩-٣-١ عرض نتائج اختبار ثني الذراعين ومدتها من وضع الانبطاح المائل (أقصى

### عدد في ١٠ ثا) وتحليلها :

الجدول ( ٢ )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار ثني الذراعين ومدتها من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠ ثا)

نوع الاختبار	قيمة t	بعدي		قبلي		المعالم الإحصائية
		ع ±	س -	ع ±	س -	
الدلالة	المحسوبة					
معنوي	2.61	3.12	9.70	0.81	7.00	الضابطة
معنوي	19.41	0.42	13.80	0.78	7.20	التجريبية

قيمة ( t ) الجدولية = (٢.١٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وعند درجة حرية (١٢)

يبين الجدول (٢) نتائج اختبار ثني الذراعين ومدتها من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠ ثا) لمجموعي البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد أظهرت النتائج فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (7.20) بانحراف معياري قدرة (0.78) وأصبح في الاختبار البعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري (13.80) (0.42) على التوالي ، وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (19.41) تبين أنها اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (٢.١٧) تحت درجة حرية (١٢) بمستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (7.00) (0.81) على التوالي وأصبح في الاختبار البعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري (9.70) (3.12) على التوالي ، وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (2.61) تبين أنها

أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (٢.١٧) تحت درجة حرية ( ١٢ ) وبمستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أيضا بين الاختبارين.

### ٣-٩-٢ عرض نتائج اختبار ثني الذراعين ومدىها من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠ ثا) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وتحليلها:

الجدول ( ٣ )

يبين الوسط الحسابي والانحراف وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي اختبار ثني الذراعين ومدىها من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠ ثا)

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	4.10	0.42	13.80	3.12	9.70	اختبار ثني الذراعين ومدىها من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠ ثا)
قيمة ( t ) الجدولية = (٢.٠٦) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وعند درجة حرية (٢٤)						

يبين الجدول (٣) نتائج مجموعتي البحث في اختبار ثني الذراعين ومدىها من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠ ثا) في الاختبار البعدي ، إذ أصبح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (9.70) بانحراف معياري قدرة (3.12) والمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري (13.80) (0.42) على التوالي وباستخراج قيمة ( t ) المحسوبة والبالغة (4.10) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( ٢.٠٦ ) تحت درجة حرية ( 24 ) وبمستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

### ٣-٩-٣ عرض نتائج اختبار الأداء الفني للكفة الجانبية للذراع اليسار وتحليلها :

الجدول ( 4 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني للكفة الجانبية للذراع اليسار

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	بعدي		قبلي		المعالم الإحصائية الاختبار
		ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	4.58	0.94	5.30	0.87	3.90	الضابطة
معنوي	8.59	0.91	7.80	0.81	4.00	التجريبية
قيمة (t) الجدولية = ( ٢.١٧ ) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وعند درجة حرية (١٢)						

يبين الجدول (٤) نتائج اختبار الأداء الفني للكفة الجانبية للذراع اليسار لمجموعتي البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد أظهرت النتائج فرقا معنويا لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو ( 4.00 ) بانحراف معياري

قدرة (0.81) وأصبح في الاختبار ألبعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري ( 7.80 ) ( 0.91) على التوالي، وباستخراج قيمة ( t ) المحسوبة والبالغة ( 8.59 ) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( ٢.١٧ ) تحت درجة حرية ( ١٢ ) وبمستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين . أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو

( 3.90 ) بانحراف معياري قدرة ( 0.87 ) وأصبح في الاختبار ألبعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري ( ٥.٣٠ ) ( 0.94 ) على التوالي ، وباستخراج قيمة ( t ) المحسوبة والبالغة ( ٤.٥٨ ) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( ٢.١٧ ) تحت درجة حرية ( ١٢ ) وبمستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أيضا بين الاختبارين .

### ٣-٩-٣ عرض نتائج اختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليسار بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي وتحليلها:-

الجدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي لاختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليسار

نوع الاختبار	قيمة t المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية
		±ع	-س	±ع	-س	
معنوي	5.98	0.91	7.80	0.94	5.30	الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليسار
قيمة ( t ) الجدولية = ( ٢.٠٦ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وعند درجة حرية ( ٢٤ )						

يبين الجدول (٥) نتائج مجموعتي البحث في اختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليسار في الاختبار ألبعدي ، حيث أصبح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو ( ٥.٣٠ ) بانحراف معياري قدرة ( ٠.٩٤ ) والمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي لها هو ( ٧.٨٠ ) بانحراف معياري ( ٠.٩١ ) وباستخراج قيمة ( t ) المحسوبة والبالغة ( ٥.٩٨ ) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( ٢.٠٦ ) تحت درجة حرية ( ٢٤ ) وبمستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

### ٤-٩-٣ عرض نتائج اختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليمين وتحليلها:

الجدول ( ٦ )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ( t ) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليمين

نوع الاختبار	قيمة t المحسوبة	بعدي		قبلي		المعالم الإحصائية
		±ع	-س	±ع	-س	
معنوي	6.70	0.70	5.50	0.81	4.00	الضابطة

التجريبية	4.20	1.03	8.10	0.73	9.58	معنوي
قيمة ( t ) الجدولية = ( ٢.١٧ ) عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وعند درجة حرية ( ١٢ )						

أظهرت النتائج فرقا معنويا لصالح الاختبار أبعدي للمجموعة التجريبية ، إذ كان الوسط الحسابي والانحراف للاختبار القبلي هو ( ٤.٢٠ ) ( ١.٠٣ ) وأصبح في الاختبار أبعدي الوسط الحسابي والانحراف ( ٨.١٠ ) ( ٠.٧٣ ) على التوالي ، وباستخراج قيمة ( t ) المحسوبة والبالغة ( ٩.٥٨ ) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( ٢.١٧ ) تحت درجة حرية ( ١٢ ) وبمستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين . أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي والانحراف هو ( ٤.٠٠ ) ( ٠.٨١ ) وأصبح في الاختبار أبعدي الوسط الحسابي والانحراف ( ٥.٥٠ ) ( ٠.٧٠ ) على التوالي ، وباستخراج قيمة ( t ) المحسوبة والبالغة ( 6.70 ) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( ٢.١٧ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين

### ٣-٩-٥ عرض نتائج اختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليمين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار أبعدي وتحليلها:

الجدول ( ٧ )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( t ) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار أبعدي لاختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليمين

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبار
		±ع	-س	±ع	-س	
معنوي	8.04	0.73	8.10	0.70	5.50	للكمه الجانبية للذراع اليمين

يبين الجدول (٧) نتائج مجموعتي البحث في اختبار الأداء الفني للكمه الجانبية للذراع اليمين في الاختبار أبعدي ، إذ أصبح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو ( ٥.٥٠ ) بانحراف معياري قدرة ( ٠.٧٠ ) والمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري ( ٨.١٠ ) ( ٠.٧٣ ) على التوالي وباستخراج قيمة ( t ) المحسوبة والبالغة ( ٨.٠٤ ) اتضح أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة ( ٢.٠٦ ) تحت درجة حرية ( ٢٤ ) وبمستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.



## الباب الرابع

### ٤- مناقشة النتائج :

كما أشارت النتائج في الجداول ( ٢ ، ٣ ) إلى وجود فروق معنوية لنتائج اختبار ثني الذراعين ومدى من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠ اثا) لإفراد عينة البحث حيث أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذا دلالة إحصائية بمستوى دلالة (٠.٠٥) ولصالح الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ارتفاع نسبة التطور في أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية تأثير تمرينات بالأثقال والموجه للعضلات العاملة للذراعين أي إن هذه العضلات قد تطورت نتيجة لتطور قوتها المميزة بالسرعة وذلك لان "التدريب الموجه بالأثقال لمجموعات عضلية معينة يؤدي إلى أحداث التطور فيها"(سعد محسن إسماعيل، ١٩٩٦، ص٩٩)

علمًا إن استعمال التمرينات كان ذا شدة تصاعدية، وتكرارات متغيرة نسبياً استمرت طوال مدة التجربة، وهذا ما اتفق عليه الخبراء الذين أكدوا انه إذا أردنا تطوير القوة علينا استخدام تدريبات ذات مقاومات تصاعدية، وقد كانت الزيادة المتدرجة في وزن الأثقال المستخدمة في التدريب من اجل الحصول على التكيف العضلي للوزن الجديد مما يتيح للعضلة قدرة مواجهة الوزن الجديد لأنه لا يمكن الإفادة من أي تدريب من دون زيادة في الوزن. أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو الباحث الفرق فيها إلى التمرينات البدنية المتعلقة بالقوة التي أجريت لهم، والتي أدت إلى تطوير قوة عضلات الذراعين للاعبين بشكل محدود والتي غالباً ما تكون فائدتها محدودة وبسيطة لا تلبى حاجة لاعب الملاكمة في هذه المرحلة العمرية، ولهذه الصفة البدنية المهمة في مراحل التدريب المتقدمة.

يتبين من الجدولين ( ٤ ، ٥ ) ومن خلال النتائج وجود فرق معنوي ذي دلالة إحصائية باحتمال خطأ (٠.٠٥) ولصالح الاختبار ألبعدي، ويعزو الباحث الفروق في

المجموعة التجريبية إلى تأثير استعمال تمرينات بالأثقال المطبقة على المجموعة التجريبية إذ إن الهدف الأساسي لهذه التمرينات هو الوصول باللاعب إلى مستوى جيد من الأداء بحيث يؤهله هذا المستوى من الصمود أمام مهارات أخرى وقابليات أخرى تتمثل بالملاكم المنافس وأدت بالمقابل إلى تطور قوة عضلات الذراعين لأنه كلما زادت قوة عضلات ذراعي اللاعب زادت مقدرته على الأداء الحركي، وهذا ما ساعد على تطوير الأداء الفني للكلمه الجانبية للاعب نتيجة زيادة سيطرته وزيادة قوته في اللكمة الجانبية عند أدائها من هنا فان تطوير القوة العضلية تعد الأساس في الأداء المهاري لأنه يسهم في تحسين التوافق والرشاقة. ويعزو الباحث هذا التطور إلى التدريب المنظم بوصفه وسيلة لتنمية قدرات الفرد الوظيفية وإمكان استخدام هذه القدرات في الفعالية التي يختص فيها الرياضي.

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو الباحث الفرق فيها إلى التمرينات البدنية المتعلقة بالقوة التي أجريت لهم، والتي أدت إلى تطوير الأداء الفني للكلمه الجانبية ولكن بشكل محدود والتي غالبا ما تكون فائدتها محدودة وبسيطة لا تلبى حاجه الملاكم في هذه المرحلة العمرية.

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ١-٥ الاستنتاجات:

١- إن التمرينات المستعملة بالانتقال أظهرت تأثيرا ايجابيا في تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء الفني للكلمات الجانبية (اليسار واليمين) بالمالكمة .

#### ٢-٥ التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:

١- استخدام التمرينات التي أعدها الباحث على اللاعبين الشباب في مرحلة الإعداد الخاص لتطوير القوة المميزة بالسرعة التي تؤدي بدورها إلى تطوير المهارات الهجومية بلعبه الملاكمة .

٢- تخصيص وقت كاف في أثناء الوحدة التدريبية أو تخصيص أيام مستقلة للتدريب بالانتقال.

٣- إجراء دراسات مشابهه على الفرق النسوية الشابة بما ينسجم مع قابلياتهن وقدراتهن.

٤- إجراء بحوث ودراسات مماثلة على عينات الشباب والمتقدمين لتطوير الصفات البدنية الأخرى.

## المصادر:

١. أبو طالب محمد سعيد، علم مناهج البحث، ج١ (ب،م، ١٩٩٠).
٢. احمد المغاوري : استخدام التدريبات الموقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشي الكرة الطائرة : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠٠٧ ).
٣. احمد محمد خاطر ( وآخرون ) ؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، ط١: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧).
٤. بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦.
٥. زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ التدريب في كرة القدم ، ط٢ : ( الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ).
٦. سعد الدين أبو الفتوح الشر نوبي ؛ المفاهيم والمعالجات الأساسية في الإحصاء ، ط١ : ( جامعة الإسكندرية ، مطبعة الإشعاع ، ٢٠٠١ ).
٧. شبكة الانترنت العالمية (المكتبة الافتراضية) ، ٢٠١٣م.
٨. شروق كاظم مهدي، حسام محمد هيدان ؛ تأثير استخدام تمرينات مشابهة لحركات اللعب في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة اليد، مجلة علوم الرياضة ، العدد ١، ٢٠١٠.
٩. طه إسماعيل وآخرون، كره القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني (القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٨٩).
١٠. عباس احمد صالح وعبد الكريم محمود ؛ الكفايات التدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : ( جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١ ).
١١. عبد الله عبد الرحمن ومحمد عبد الدايم؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإنسانية، ط٢ (الكويت. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٩).
١٢. عبد الوهاب غازي ونصير صفاء ؛ العمليات العقلية بناءها إبداعها : ( بغداد ، دار واثق للنشر ، ٢٠٠٦ ).
١٣. عصام محمد ومحمد جابر ؛ التدريب الرياضي : (الإسكندرية ، مطابع القدس ، ١٩٩٧).
١٤. علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : ( جامعة القادسية و ٢٠٠٤ ).
١٥. عماد كاظم ألعطواني ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ١٩٩٩.
١٦. فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط١: (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨).
١٧. قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي ، العراق ، بغداد ، ٢٠٠٥.
١٨. كمال درويش: المدخل في طرق وبرامج الرياضة للجميع ، ط١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩.

١٩. ليث ابراهيم جاسم ، التدريب الرياضي اساسيات منهجية: (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، المطبعة المركزية، ٢٠١٠م).
٢٠. محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي، ط٣ : ( القاهرة ، دار المعارف، ١٩٩٤ ) .
٢١. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣.
٢٢. مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق(الثبات،الصدق، الموضوعية)(القاهرة،مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) .
٢٣. مكارم حلمي واخرون، موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط١(القاهرة مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠).
٢٤. نبيلة خليفة وآخرون ؛ الأسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات . = ( مصر ، دار الفكر العربي).
٢٥. نجوى سلمان وثناء السيد ؛ الأهمية النسبية لبعض القدرات الحركية التي تسهم في اختبار ناشئ كرة السلة: (مجموعة رسائل الماجستير والدكتوراه في كلية التربية الرياضية ، مطبعة الرواد ، بغداد ، ١٩٩١) .
٢٦. نزار الطالب و محمود السامرائي ؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : (جامعة الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة ، ١٩٨١) .
٢٧. نوري الشوك ورافع الكبيسي، دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية:(بغداد،ب،م،٢٠٠٤) .
٢٨. وجيه محجوب ؛ علم الحركة : ( جامعة بغداد ، بيت محكمة ، ١٩٨٩) .
٢٩. وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : ( عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٢)
٣٠. وجيه محجوب: جدولة التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للنشر ، ١٩٩٩.
٣١. وديع ياسين ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل، ١٩٩٩) .
32. Linda L . Griffin, Teaching Sport Concepts and Skills, 6.th : (Human Kinetics 1996) .
33. Musks Mosston, Sara ash worth; the spectrum of teaching style: (Macmillan College Publishing. Co. Inc, 1994) .
34. Rink , J. E , teaching physical Education For Learning : ( st. Louis, Mosby , 1993).
35. Rink,. J. E. Effective instruction in phy . Ed . Applying Research , : (Human Ken ties, 1996).
36. Throp , and Bunker , Almond for the teaching of games in secondary school :( Bullet ten of ph . Ed 1996)

