



معلومات البحث

الاستلام : 2021/01/25

قبول النشر : 2021/02/03

النشر : 2021/04/01

"تأثير تمارينات باستعمال حبال مطاطية لتطوير الأداء المهاري للكم المصاحب لقتل الجذع والقدرة الانفجارية للملاكمين الشباب"

م.م زيد محمد رؤوف الخفاف¹، أ.د كمال جلال ناصر²¹ العراق - جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة² العراق - جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضةZaid.alkhafaf@gmail.comkamal1963jalal2@gmail.com

يسلط هذا البحث الضوء على جانب مهم جداً خاص بالأداء المهاري الذي كان هو المتغير الرئيسي في الدراسة والذي يعد منبع فكرة البحث وهذا الجانب هو عملية قتل الجذع أثناء اللكم وهي المشكلة التي يواجهها المدربين أثناء التدريب، وبجانب الاداء المهاري أيضاً وجد الباحثان أن للقدرة الانفجارية تأثير كبير على أداء الملاكم لذلك ارتأى الباحثان الى تصميم تمارينات بأستعمال حبال مطاطية تعمل على تطوير الأداء المهاري للكم المصاحب لقتل الجذع والقدرة الانفجارية للملاكمين الشباب، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي والذي يتناسب مع طبيعة المشكلة والتي بدورها تحدد نوع المنهج ، وأختار الباحثان عينة من ملاكمي المركز الوطني وعددهم (20) ملاكماً تم تقسيمهم مناصفة هم (10) ملاكمين للمجموعة التجريبية و(10) ملاكمين للمجموعة الضابطة، وبعد إجراء المعالجات الاحصائية أستنتج الباحثان على أن استخدام الحبال المطاطية له مردودات إيجابية كبيرة على الاعبين سواء من الناحية البدنية أو من الناحية المهارية.

الكلمات المفتاحية : القدرة الانفجارية، الملاكمين الشباب.



The effect of exercises using rubber ropes to develop the skillful performance of punching with body twisting and the explosive ability of young boxers

Asst. L. Zaid M. R. Al Khaffaf¹, Dr. Kamal Jalal Nasir²

¹ Iraq - University of Babylon -College of physical education and Sport Sciences

² Iraq - University of Baghdad -College of physical education and Sport Sciences

Zaid.alkhafaf@gmail.com

kamal1963jalal2@gmail.com

This research sheds light on a very important aspect of skill performance, which was the main variable in the study, and it's the source of the idea of research, this aspect is the process of twisting the body during punching, which is the problem that trainers face during training, and on the skill side, the researchers also found that the explosive ability has a significant impact on the performance of the boxer, therefore the researchers decided to design exercises using rubber ropes that develop the skillful performance of the punching accompanying the body torso and the explosive power of the young boxers. The researchers used the experimental approach, which is appropriate to the nature of the problem, which in turn determines the type of approach, and the researchers chose a sample of the National Center boxers and their number (20) Boxers were divided equally (10) boxers for the experimental group and (10) boxers for the control group, and after conducting statistical treatments, the researchers concluded that the use of rubber ropes has significant positive returns on the players, both physically and skillfully.

Key words : explosive ability, young boxers.



1- التعريف بالبحث

تعد لعبة الملاكمة لعبة شعبية لكثرة ممارستها ومن المعروف أنها من الألعاب التي تتطلب لياقة عالية وقدرات بدنية وحركية خاصة تعزز الأداء داخل الحلبة وأن هذه العناصر لا يمكن الحصول عليها بالتدريب على الطرق التقليدية وإنما يجب مواكبة التقدم والتغيير الحاصل في التدريب ووسائله ، إذ أن هناك ارتباط وثيق بين استخدام الوسائل والأدوات وبيت المهارات في لعبة الملاكمة ، وذلك لأن استخدامها يساعد بشكل كبير على تطوير هذه المهارات وأيضاً يساعد المدرب في الحصول على نتائج أفضل لما لها من مردودات إيجابية كبيرة سواء من الناحية البدنية أو المهارية، وتعد الحبال المطاطية من الوسائل والأدوات التدريبية المهمة في العملية التدريبية الحديثة في كافة الألعاب وليس في لعبة الملاكمة.

أن الوسائل والأدوات المساعدة تعد في الآونة الأخيرة اتجاه حديث ومتقدم في التربية الرياضية لمجال التعلم والتدريب. (47:1)

وتستخدم الوسائل والمعدات لتسهيل عملية التدريب الرياضي إذ أنها تزيد الاهتمام والتنوع بالعملية التدريبية (96:2) ومن هنا أكتسب البحث الأهمية وذلك بتسليط الضوء على الوسائل والأدوات في تدريب الملاكمة ويخص منها الحبال المطاطية والتي تعد متوفرة ومتاحة للجميع ويمكن استغلالها لتطوير جميع الجوانب التي تخدم اللاعب سواء من الناحية البدنية أو المهارية .

تكمن مشكلة البحث على أنه من المتعارف عليه في تدريب الملاكمة أن توجيه اللكمات يجب أن يكون بنقل حركي ونقل القوة من جزء إلى جزء آخر إلى الهدف أي المنافس، بحيث لا تكسب اللكمة القوة الكافية والمدى الصحيح دون هذا النقل فيكون نقل القوة من الرجلين إلى الجذع إلى الذراعين ثم إلى المنافس.

وتعد مرحلة اللكم المصاحب لقتل الجذع أهم مرحلة في الأداء المهاري للكم إذ تعمل على زيادة قوة اللكمة وزيادة طول مسارها ولكون الباحثان قد مارسا اللعبة لسنوات عدة فقد وجدوا أن هناك ضعف (بدني مهاري) يظهر بشكل كبير لدى الملاكمين الناشئين والشباب بشكل خاص ، إذ تفتقر اللكمة لديهم إلى القوة الكافية وكذلك قتل الجذع ومد الذراع يكون بمدى غير مناسب .

هدف البحث إلى :

- 1 التعرف على تأثير التمرينات باستخدام الحبال المطاطية على أداء اللكمات والقدرة الانفجارية للملاكمين الشباب .
- 2 التعرف على الفروق في تأثير التمرينات باستخدام الحبال المطاطية على أداء اللكمات والقدرة الانفجارية للملاكمين الشباب .

واقترض الباحثان ان هناك :

- 1 تأثير لتمرينات الحبال المطاطية على أداء اللكمات والقدرة الانفجارية للملاكمين الشباب .
 - 2 هناك فروق في التأثير لتمرينات الحبال المطاطية في تطوير أداء اللكمات والقدرة الانفجارية للملاكمين الشباب .
- وكانت مجالات البحث كالآتي :

- المجال البشري : لاعبي المركز الوطني بالملاكمة.
- المجال الزمني : 2019/5/1 - 2019/6/1.
- المجال المكاني : قاعة الملاكمة التابعة لمركز رعاية الموهبة الرياضية للملاكمة .



2- إجراءات البحث

1-2 منهج البحث وإجراءاته الميدانية

استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة طبيعة مشكلة البحث ولضمان الضبط الذي يعد العنصر الاساس في التجريب فقد استعمل الباحثان اسلوب المجموعتين التجريبتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذو الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أدناه .

جدول (1) يبين التصميم التجريبي للعينة

المجاميع	الاختبارات القبليّة	المعالجة	الاختبارات البعديّة
المجموعة التجريبية	- اختبار الاداء الفني : (اختبار الأداء المهاري للكم لمدة دقيقة باستخدام جهاز (hykso)	تمريّنات خاصة باستخدام الحبال المطاطية	- اختبار الاداء الفني : (اختبار الأداء المهاري للكم لمدة دقيقة باستخدام جهاز (hykso) # اختبار القدرة الانفجارية : (اختبار القدرة الانفجارية للذراع اليسار - اليمين)
المجموعة الضابطة	- اختبار الاداء الفني : (اختبار الأداء المهاري للكم لمدة دقيقة باستخدام جهاز (hykso)	المنهج المتبع من قبل المدرب	- اختبار الاداء الفني : (اختبار الأداء المهاري للكم لمدة دقيقة باستخدام جهاز (hykso) # اختبار القدرة الانفجارية : (اختبار القدرة الانفجارية للذراع اليسار - اليمين)

2-2 مجتمع البحث وعينته

تحدد مجتمع البحث بلاعبى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة التابعة لوزارة الشباب والرياضة والبالغ عددهم (20) ملاكماً تم تقسيمهم الى مجموعتين واحدة ضابطة ولأخرى تجريبية بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، وبذلك فإن نسبة العينة بالنسبة للمجتمع كانت (100%).

3-2 تكافؤ عينة البحث

لكي يستطيع الباحث إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي، قام الباحث بإجراء التكافؤ للمتغيرات التالية (اختبار القدرة الانفجارية للذراع اليسار- اليمين ، اختبار الاداء المهاري للكم لمدة دقيقة باستخدام جهاز (hykso).

جدول (2) يمثل تجانس وتكافؤ العينة

المتغير	المجموعة		الضابطة		التجريبية		قيمة (F) المحسوبة	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س	ع	س			
اختبار القدرة الانفجارية للذراع اليسار	9,25	0,76	9,34	0,77	1,03	0,26	عشوائي		
اختبار القدرة الانفجارية للذراع اليمين	9,53	0,83	9,49	0,89	1,16	0,10	عشوائي		
أختبار الأداء المهاري للكم لمدة دقيقة باستخدام جهاز (hykso)	9,05	0,61	8,93	0,54	1,27	0,48	عشوائي		

- قيمة (F) الجدولية تبلغ (48,15) عند درجة حرية (9-9).

- قيمة (T) الجدولية تبلغ (2,10) عند درجة حرية (18).



4-2 وسائل جمع البيانات وأدوات البحث وأجهزته

1-4-2 وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- استمارة تقييم الاداء الفني.
- الاختبارات والقياس.

2-4-2 ادوات وأجهزة البحث

- قاعة الملاكمة التابعة لمركز رعاية الموهبة الرياضية للملاكمة في بغداد
- قفازات ملاكمة.
- حبال مطاطية.
- وسائل يدوية.
- كرات طبية.
- ساعة توقيت عدد (2) .
- جهاز حاسوب نوع (LENOVO) عدد (1) .
- كاميرا فيديو عدد(1) sonny 13x
- شاشة عرض عدد (1)
- دمية ملاكمة عدد (2) .
- اكياس لكم عدد (2) .
- مصطبة جلوس عدد (4) .

5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

1-5-2 اسم الاختبار: اختبار الأداء المهاري للكم لمدة دقيقة باستخدام جهاز (hykso) (3:87)

يستخدم هذا الجهاز لقياس الاداء المهري للملاكمين وهو أحد الاجهزة المتطورة في الملاكمة الحديثة إذ انتشر استخدامه في السنين القليلة السابقة ويتكون من منظومتي معالجة وأرسال تربط تحت رباط يد الملاكم في الجزء العلوي من الساعد وقريبة من مفصل الرسغ ولكل من ذراع اليسار والذراع اليمين (منظومة لكل ذراع) وتقوم هذه المنظومة بمعرفة نوعية اللكمات وطريقة أدائها التي يؤديها اللاعب بواسطة مجموعة من المجسات الالكترونية الصغيرة ويعمل هذا الجهاز على بطارية شحن صغيرة تشحن بواسطة شاحن USB ويستخدم على النحو الاتي:

تحميل التطبيق الخاص بالجهاز من موقع الشركة وتنصيبه على اي جهاز محمول يعمل بنظام تشغيل (أندرويد) ، ثم تثبت منظومة الجهاز على الذراعين وينقر المدرب على المنظومة لتفعيلها بحيث يعمل المؤشر الضوئي باللون الاحمر والازرق ولكل ذراع لون ، عندما يكون الملاكم مستعداً ومع أول ضربة يؤديها يبدأ الجهاز بالعمل إذ يرسل المعلومات الى التطبيق على الجهاز المحمول ويظهر فيه عدد اللكمات وأدائها ونوعها ومعدل اللكمات ومعدل سرعة اللكمات وبالتالي تظهر محصلة نهائية للملاكم وتعد هذه الدرجة وحدة قياس للأداء الكلي للملاكم ولكلا الذراعين معاً.

الهدف : قياس الاداء الكلي للملاكم ولكلا الذراعين .

الادوات : جهاز (hykso)

وصف الاداء : يأخذ الملاكم وقفة الاستعداد وعند الضغط على زر التشغيل من خلال البرنامج على الجهاز المحمول يبدأ الملاكم باللكم الحر.

التسجيل : تحسب عدد اللكمات الصحيحة وطريقة ادائها ونوع اللكمة وسرعة اللكمة.

تحسب عدد اللكمات الكلية خلال (1 د) .



2-5-2 أسم الاختبار : اختبار القدرة الانفجارية للذراع اليسار- اليمين^(4:105)

رمي الكرة الطبية بالذراع اليسار- اليمين لا بعد مسافة.

الهدف : قياس القدرة الانفجارية للذراع.

الأدوات: ملعب كرة قدم - كره طيبه 5 كجم - شريط قياس - خط رمى .

طريقة أداء الاختبار : يقف اللاعب وأصابع قدميه خلف خط الرمي مباشرة ، يمسك الكرة الطبية يثنى الكوعان وتسترخ

الكرة الطبية على كتف اللاعب ورقبته ، يقوم اللاعب برمي الكره لأبعد مسافة ممكنة تقاس المسافة بين خط الرمي واقرب

علامة للكرة الطبية إلى خط الرمي ، يعطى اللاعب ثلاث محاولات.

التسجيل : تسجل للاعب أبعاد مسافة لرمي الكره من المحاولات الثلاث.

ملاحظة :

1 تلغى المحاولة اذا تحرك اللاعب للخلف برجليه قبل رمي الكرة.

2 اذا تحرك اللاعب اماما برجله بعد الرمي.

6-2 المنهج التعليمي

قام الباحثان بتطبيق التمرينات باستخدام الحبال المطاطية في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة في

بغداد ولمدة شهر، حيث بدأ تطبيق التمرينات بواقع أربع وحدات تدريبية اسبوعياً وكانت مدة التمرينات الخاصة (15-20)

دقيقة من الجزء الرئيسي للمناهج التدريبي وبهذا يصبح عدد الوحدات التدريبية التي تتضمنها التمرينات الخاصة (16) وحدة

تدريبية بزمان كلي (8) ساعات تدريبية ، أذ قام الباحثان بتصميم مجموعة من التمرينات الخاصة تؤدي باستخدام الحبال

المطاطية لتطوير الأداء المهاري للكم المصاحب لفتل الجذع والقدرة الانفجارية .

تم تطبيق التمرينات في بداية القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية واعتمد الباحثان على مبدأ تكرار التمرينات

الخاصة في الاربع وحدات خلال الاسبوع الواحد ويتم التدرج بزيادة شدة الحمل التدريبي في كل اسبوع في أداء التمرينات

الخاصة وذلك بزيادة المقاومات (الحبال المطاطية) أذ أن كل لون الحبال المطاطية يعطي شدة مختلفة وعلى هذا المبدأ تم

التحكم في شدة الحمل التدريبي.

وتم استخدام طريقة التدريب التكراري أذ كانت الشدة القصوى (90% - 100%) أذ كان زمن التمرين الواحد (8-

10) ثا وبزمن راحة (30) ثا بين التكرارات و(90) ثا بين تمرين وآخر ، وكانت هذه التمرينات عبارة عن حركات ومجموعات

لكمية متنوعه يؤديها اللاعبين باستخدام الحبال المطاطية (ملحق 1) الغاية منها هي تطوير الاداء المهاري والقدرة الانفجارية

للكم أذ تم ربط الحبال المطاطية بعدة طرق لأداء التمرينات منها الربط بأعمدة من الحديد بحيث يكون العمود خلف

الملاكم مربوط بها حبال عدد (2) لكل قبضة واحد وأيضاً تم استخدام طريقة لف الحبال المطاطية على جذع الملاكم ثم الى

القبضة ، وكان عدد التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة هي خمس تمرينات وهي التمرينات الفردية والزوجية والثلاثية ،

بالإضافة الى اللعب الحروبذلك يكون عدد التمرينات خلال الاسبوع الواحد هي 20 تمرين.

7-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية للمنهج التعليمي بمساعدة الفريق المساعد على قاعة المركز الوطني لرعاية

الموهبة الرياضية الساعة الرابعة عصراً أذ تم في اليوم الاول إجراء اختبار الاداء المهاري وفي اليوم الثاني تم إجراء اختبار

القدرة الانفجارية للذراعين يسار - يمين وذلك للتعرف على أهم المعوقات التي قد تواجه الباحث وكان هدف التجربة :

- معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار .

- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف اللاعب عند تنفيذ التجربة.

- التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة للبحث .

- معرفة مدى صلاحية الاختبارات لمستوى افراد العينة .

- معرفة حجم فريق العمل من التجربة الرئيسية .



- تجاوز الأخطاء في الاختبارات ان وجدت.
- اختبار الأسلوب الأمثل في تنفيذ الاختبارات .

8-2 الاختبار البعدي

قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية على قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية الساعة الرابعة عصراً وتحت نفس الظروف وبمساعدة نفس فريق العمل المساعد.

9-2 المعالجات الاحصائية

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية برنامج (SPSS) وقد استخدم الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- اختباراً للعينات المرتبطة .
- اختباراً للعينات المستقلة.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3 عرض وتحليل نتيجة الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

جدول (3) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
ع	س	ع	س		
1.21	11.79	0.77	9.34	المتر	اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليسار
1.11	12.16	0.89	9.49	المتر	اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليمين
0.83	13.95	0.54	8.93	درجة	اختبار الاداء المهاري بواسطة جهاز hykso

جدول (4) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
ع	س	ع	س		
0.53	10.31	0.76	9.25	المتر	اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليسار
0.90	10.53	0.83	9.53	المتر	اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليمين
0.61	9.46	0.61	9.05	درجة	اختبار الاداء المهاري بواسطة جهاز hykso

جدول (5) نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	فَ	ف هـ	قيمة t	المنعوية	الدلالة
اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليسار	متر	1.06	0.12	8.74	0.00	معنوي
اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليمين	متر	1.01	0.11	8.99	0.00	معنوي
اختبار الاداء المهاري بواسطة جهاز hykso	درجة	0.41	0.10	3.91	0.00	معنوي

جدول (6) نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	فَ	ف هـ	قيمة t	المنعوية	الدلالة
اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليسار	متر	0.50	0.15	5.30	0.06	عشوائي
اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليمين	متر	0.40	0.10	6.55	0.00	معنوي
اختبار الاداء المهاري بواسطة جهاز hykso	درجة	0.30	0.05	2.15	0.11	عشوائي



جدول (7) نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	مَن الضابطة	مَن التجريبية	قيمة t المحسوبة	المعنوية	الدلالة
اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليسار	10.31	11.79	3.52	0.00	معنوي
اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليمين	10.53	12.16	3.60	0.00	معنوي
اختبار الاداء المهاري بواسطة جهاز hykso	9.46	13.95	13.78	0.00	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (9)

من الجدول رقم (5) والذي يمثل نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية نجد أن قيم المعنوية (sig.) كانت جميعها اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة الحرية (9). إذ أستخدم الباحثان اختبار t للعينات المترابطة ، وقد وجد من خلال نتائج هذا الاختبار بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية ولصالح الاختبار البعدى ، فبالعودة الى جدول الاحصاء الوصفي (3) نجد أن قيم الوسط الحسابي للاختبار البعدى كانت أكبر من قيم الوسط الحسابي للاختبار القبلي .

ومن الجدول (6) والذي يمثل نتائج اختبار الفروق الفردية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدى للمجموعة الضابطة نجد أن قيم المعنوية (sig.) لاختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليمين كان أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9) مما يدل على وجود فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى لهذه المجموعة ولكن بالعودة الى النتائج في جدول الاحصاء الوصفي فأنا نجد اختلافاً في قيم الوسط الحسابي ولصالح الاختبار البعدى مما يدل على أن هناك بعض التطور في النتائج ، ألا أن هذا التطور كان طفيف وغير مؤثر من الناحية الاحصائية.

اما باقى الاختبارات فقد كانت قيم المنوية (sig.) اكبر من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة الحرية (9) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لها ، وهذه الاختبارات هي اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليسار الذي لم يظهر تطور ملحوظ وذلك بسبب ان جميع المناهج التدريبية في الملاكمة لا تعتمد على التركيز على الذراع اليسار باعتبارها مفتاح لعب وان الملاكم يحتاج الى تطوير سرعتها اكثر من قوتها على عكس التمرينات التي تم تطبيقها والتي اعتمدت على تطوير قوة اللكم للذراعين اليسار واليمين باستعمال الحبال المطاطية التي كان لها مردودات ايجابية في تطوير قوة اللكم للذراعين معاً ، وايضاً اختبار الاداء المهاري على جهاز (hykso) والذي يقيس الاداء المهاري للملاكم وبالاخص اللكم المصحوب بقتل الجذع على عكس المجموعة التجريبية التي أظهرت تطور ملحوظ في هذا الاختبار كون التمرينات باستخدام الحبال المطاطية تؤثر بشكل مباشر على هذا الجزء في عملية اللكم .

أما الجدول رقم (7) الذي يمثل نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية- البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ استخدم الباحثان اختبار t للعينات المستقلة وقد تبين من هذا الجدول أن هناك فرقاً معنوياً بين جميع اختبارات البحث وذلك الن قيم المعنوية (sig.) كانت جميعها اقل من مستوى الدلالة (0.05) وتحت درجة الحرية (8) وبعد ملاحظة الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وجد أن النتائج كانت لصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية.

2-3 مناقشة نتائج الاداء المهاري

أن من أهم متغيرات البحث هو الاداء المهاري ولمرحلة معينة من أداء الملاكم وهي مرحلة قتل الجذع اثناء اللكم والتي تعد مرحلة مهمة تعطي فائدة للملاكم من حيث طول مدى اللكمة وأيضاً قوة اللكم وهذا ما هدفت اليه التمرينات باستخدام الحبال المطاطية بإجبار الملاكم على أداء اللكمة مع قتل الجذع بالشكل المطلوب، وما يترجم هذا هي النتائج التي أظهرت تفوق واضح ونتائج معنوية لمجموعة البحث التجريبية فضلاً عن تفوقها على مجموعة البحث الضابطة التي كان لديها ضعف من هذه الناحية.



يلعب الاداء المهاري في أي رياضة دوراً أساسياً في تحقيق النتائج الايجابية سواء كان في الالعاب الجماعية أو الفردية حيث تلعب المهارة المتقنة بشكل جيد دوراً بارزاً في تحقيق وحسم الفوز للاعب الافضل مهارياً، أن الاداء المهاري هو نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية المؤثرة في الفرد الرياضي يهدف الى استغلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية كما أنه يشير الى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة^(271:5) أن الاداء المهاري الخاص بالملاكمة هو مجموعة من المبادئ الاساسية الدفاعية والهجومية التي تكون مهارات خبرات الملاكم الحركية والتنافسية عن طريق تعلمهم واستيعابهم واتقانهم بطريقة علمية منظمة معتمداً على عوامل أساسية منها وقفة الاستعداد وتعلم اللكمات الهجومية واتقانها جميعها والتي من خلالها يتمكن الملاكم من تسديدها بأقصى سرعة ممكنة واستثمار الوقت المناسب لأدائها على اساس التوافق الحركي^(58:4) ، ان تعلم الحركات الدفاعية وأتقانها هي التي تؤمن عدم اصابة الملاكم بلكمات منافسة وتعلم اللكمات الهجومية المضادة وأتقانها وربط اللكمات الهجومية والدفاعية بما يناسب ظروف اللكم.

3-3 مناقشة نتائج القدرة الانفجارية

أظهرت نتائج القدرة الانفجارية تطور واضح على المجموعة التجريبية فضلاً عن تفوق المجموعة نفسها على المجموعة الضابطة التي اظهرت تطور ضعيف في هذه القدرة خصوصاً نتائج الذراع اليسار التي كانت نتائجها غير معنوية ، وايضاً يعزو الباحثان ان التطور الذي حصل من استخدام الحبال المطاطية وبنوعية تمارين مناسبة وبشدة قصويه تعمل على تطوير هذه القدرة بشكل ملحوظ ، ويشترط لتوافر القدرة الانفجارية لدى اللاعب أن يكون على درجة عالية من القوة العضلية وعلى درجة عالية من السرعة ودرجة عالية من المهارة لدمج القوة مع السرعة^(64:6) ، إذ ان بعض اللكمات كلكمة المستقيم بالذراع الخلفية أو اللكمات المضادة اذا ما تم أدائها بقوة وبسرعة فأنها كفيلة بأنهاء النزال بالعدد الى العشرة أو بقرار ايقاف الحكم للنزال ، إذ يحتاج الملاكم القدرة الانفجارية بشكل كبير خصوصاً عند أداء اللكمات التي تؤدي لمرة واحدة وبأقصى قوة ولهذا النوع من اللكمات أهمية كبيرة وأن استخدام شدة قصوى في التمرين على الحبال المطاطية واداء لكمات مفردة وسرعة قد طور هذه القدرة بنسبة كبيرة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية وكما يلي:

- 1 أن التمرينات باستخدام الحبال المطاطية اثربشكل ايجابي على القدرة الانفجارية للذراعين لدى الملاكمين .
- 2 أن التمرينات باستخدام الحبال المطاطية اثربشكل ايجابي على الاداء المهاري للملاكمين .
- 3 أن التمرينات المستخدمة في التمرين كانت قريبة من مستوى اداء المهارة مما ادى ذلك الى تطويرها بشكل افضل .

2-4 التوصيات

من خلال ما وصل إليه الباحثان يوصيان بما يلي:

- 1 يوصي الباحثان باستخدام الحبال المطاطية خلال عملية التدريب على المهارة ذلك لأنه يزيد من اتقان المهارة .
- 2 يوصي الباحثان على ضرورة ان تكون التمارين المتبعة في الوحدات التدريبية مشابهة لمستوى المهارة .



المصادر

- 1 محمد محمود : تأثير تمارينات باستخدام الحبال المطاطية في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين لحراس مرمى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2015.
- 2 بلال خلف: أوجهات حديثة في التدريب ، عمان ، دار الميسرة للطباعة والنشر، 2011.
- 3 رافد خليل : تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2018 .
- 4 يحيى أسماعيل الحاوي : الملاكمة أسس نظرية وتطبيقات عملية ، مصر ، دار المعارف، 1999.
- 5 احمد امرالله البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي ، مصر ، منشأة المعارف، 1998.
- 6 كمال درويش ومحمد صبحي حسنين : التدريب الدائري ، مصر ، دار الفكر العربي، 1984.

ملحق (1) التمارين المستخدمة في البحث

- تمرين (1) لف الحبل المطاطي على جذع الملاكم ويقوم بأداء لكلمات منفردة
- تمرين (2) لف الحبل المطاطي على جذع الملاكم ويقوم بأداء لكلمات زوجية
- تمرين (3) مسك الحبال المطاطية المربوطة بالأعمدة ويقوم الملاكم بأداء لكلمات فردية
- تمرين (4) مسك الحبال المطاطية المربوطة بالأعمدة ويقوم الملاكم بأداء لكلمات زوجية
- تمرين (5) مسك الحبال المطاطية المربوطة بالأعمدة ويقوم الملاكم بأداء لكلمات ثلاثية
- ملحق (2) تقسيم وقت التمارين وشدة التمارين وأوقات الراحة بين كل تمرين

الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الاداء	الشدة	التمارين الخاصة	زمن كل قسم	اقسام الوحدة التدريبية
90 ثا	30 ثا	4	10 ثا	90%	التمرين (1)	20 د	القسم الرئيسي
90 ثا	30 ثا	4	10 ثا	90%	التمرين (2)		
2 د	30 ثا	4	8 ثا	95%	التمرين (3)		
2 د	30 ثا	4	8 ثا	95%	التمرين (4)		
2 د	30 ثا	3	8 ثا	95%	التمرين (5)		

