

تأثير منهج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة اليسارية للاعبين الشباب بالملكمة

م.م عمار موسى جعفر

ammam mousa496@gmail.com

م.أ سامر سعدون عبد الرضا

Samer.sadoon@yahoo.com

م.أ محمد عبد المنعم عبد الرزاق

Aldooriy170@gmail.com

الكلمات المفتاحية : الأثقال، القوة المميزة بالسرعة، الكلمة المستقيمة اليسارية، ملاكمة.

ملخص البحث :

تتطلب رياضة الملاكمة عملاً عضلياً كبيراً من أجل تحقيق قدر كبير جداً من السرعة في نقل القوة من كتلة الجسم إلى الذراع عن طريق الجذع التي تندفع بقوة إلى الامام، عندما يقوم الملاكم بالهجوم أو العودة الى وضع الاستعداد ومن حركة لإعادة الهجوم مرة ثانية، أو عند تكرار اللكمات وهذا ما يجعل لاعب الملاكمة بحاجة ماسة الى القوة العضلية المناسبة لتحقيق اداء سريع ودقيق في الملعب.

وللصلة الوثيقة والترابط بين الاعدادين البدني والمهاري في رياضة الملاكمة توجب علينا تطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها القوة العضلية التي تعد الاساس والمؤثر الاول للنجاح في تطبيق المهارات سواء الهجومية منها ام الدفاعية، لان الملاكمة لا تقتصر على تطبيقات النواحي الفنية وانما يحتاج الى قوة عضلية مناسبة من اجل ربطها بالتوقيت الحركي المناسب لأدائهما والتغلب على المنافس، لذا تعد القوة العضلية احد العوامل المهمة المرتبطة بالأداء المهاري الجيد الذي لا نجد مهارة تخلو منه، لذا عمد الباحثان أعداد منهج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة لدى اللاعبين الشباب بالملكمة، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لملائمته طبيعة البحث، اما عينة البحث فقد تألفت من لاعبي نادي الخالص بالملكمة والبالغ عددهم (٨) لاعبين تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة إذ تألفت كل مجموعة من (٤) لاعبين، وقد توصل الباحثون إلى تطور القوة المميزة بالسرعة لأفراد المجموعة التجريبية نتيجة استخدام الأثقال في التدريب.

The effect of a proposed training approach with weights to develop the characteristic speed of the left straight punch for young boxing players

M. Ammar Musa Jaafar

ammam mousa496@gmail.com

M.A. Samer Saadoun Abdel Reda

Samer.sadoon@yahoo.com

M.A. Mohamed Abdel Moneim Abdel Razzaq

Aldooriy170@gmail.com

Keywords: Weightlifting, force marked with speed, left straight punch, boxing.

Research Summary:

Boxing requires a lot of muscular action in order to achieve a very large amount of speed in transferring strength from body mass to arm through the trunk that rushes forward strongly, when the boxer attacks or returns to the ready position and from movement to re-attack again, or when repeated Punches This is what makes the boxing player in

urgent need of appropriate muscle strength to achieve a fast and accurate performance on the field.

For the close relationship and correlation between physical and skill preparation in boxing, we had to develop fitness elements, including muscle strength, which is the basis and the first influencing success in applying skills, whether offensive or defensive, because boxing is not limited to applications of technical aspects, but rather needs appropriate muscle strength for Connecting them with the appropriate kinetic timing for their performance and overcoming the competitor, so muscle strength is one of the important factors associated with good skill performance that we do not find a skill without, so the researchers deliberately prepared a training curriculum with weightlifting to develop the strength distinguished by the speed of the The straight line among young players in boxing, and the two researchers used the experimental approach with two experimental and control groups due to its relevance to the nature of the research, while the research sample consisted of Al-Khalis club boxing players, whose number (8) players were divided into two groups in a random manner through the lottery as each group consisted Of (4) players, the researchers found the development of the distinctive force with speed for the members of the experimental group as a result of using weightlifting in training.

١. المقدمة:

تعد رياضة الملاكمة واحدة من اقدم الالعاب الرياضية المعروفة في العالم التي اخذت قاعدة انتشارها تتسع شيئاً فشيئاً للاهتمام المتزايد بتعليمها وتدريبها، لأنها رياضة علم وفن وطريقة الى توافر الصحة والثقة بالنفس فضلاً عن الدفاع عنها، كما استخدمها القدامى في شتى مجالات الحياة ولان ممارستها تنمي التفكير المتزن وتنشط اجزاء الجسم جميعها، تتطلب رياضة الملاكمة عملاً عضلياً كبيراً من اجل تحقيق قدر كبير جداً من السرعة في نقل القوة من كتلة الجسم إلى الذراع عن طريق الجذع التي تندفع بقوة الى الامام، عندما يقوم الملاكم بالهجوم او العودة الى وضع الاستعداد ومن حركة لإعادة الهجوم مرة ثانية، او عند تكرار اللكمات وهذا ما يجعل لاعب الملاكمة بحاجة ماسة الى القوة العضلية المناسبة لتحقيق اداء سريع ودقيق في الملعب، وللصلة الوثيقة والترابط بين الاعدادين البدني والمهاري في رياضة الملاكمة توجب علينا تطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها القوة العضلية التي تعد الاساس والمؤثر الاول للنجاح في تطبيق المهارات سواء الهجومية منها ام الدفاعية، لان الملاكمة لا تقتصر على تطبيقات النواحي الفنية وانما يحتاج الى 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، لذا عمد الباحثان أعداد منهج تدريبي بالأنثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة للكلمة المستقيمة لدى اللاعبين الشباب بالملاكمة، ولقد بات جلياً أهمية التدريب بالأنثقال واثره في نمو القوة العضلية التي تعد هي والسرعة عنصرين اساسيين من العناصر البدنية والاذان يتطلبان تنميتها معاً عند تدريب كثير من الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة، ومما تقدم تتضح أهمية التدريب بالأنثقال واثره في نمو عنصر السرعة، فعند تدريب الفعالية او المهارة الرياضية يجب ان تدرب الى جانبها القوة اللازمة لتحسينها وبالشكل المطلوب، وبحسب خبرة الباحث كونه مدرساً لمادة الملاكمة ولاعباً سابقاً، لاحظ ان مدربي هذه الرياضة لم يضعوا في مناهج اعداد اللاعبين اي نوع من انواع تدريبات الانثقال لتطوير القوة العضلية بأنواعها واشكالها المعروفة، ولأجل رفع القابليات والقدرات خدمة للأداء الامثل على الرغم من التأكيد على أهمية هذا الاسلوب، للقوة المميزة بالسرعة أهمية بالغة في اداء الواجب الحركي لمعظم الالعاب الرياضية ولاسيما رياضة الملاكمة التي تعتمد اسلوب ادائها المهاري على سرعة الهجوم نحو المنافس بشكل مباغت ومفاجئ الامر الذي يتطلب "قوة عضلية تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد في مدة زمنية وجيزة.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته طبيعة البحث.

٢-٢ المجتمع وعينه البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة باللاعبين فئة الشباب التي هي بحسب تقسيمات الاتحاد المركزي للملاكمة من عمر (١٦ - تحت ٢٠ سنة) وقد بلغ عددهم (٢٣ لاعباً)، وتم استبعاد اللاعبين بأعمار (١٧-١٦) سنة الذين بلغ عددهم (١٠) لاعبين والابقاء على اللاعبين بأعمار (١٨ - تحت ٢٠) سنة الذين بلغ عددهم (١٣) لاعباً، وقد استبعد (٣) لاعبين منهم لتعذرهم عن الاشتراك في التجربة الرئيسية، وبذلك بلغ عدد افراد العينة (١٠) لاعبين مثلوا مجتمع الاصل (٧٦,٩٢%) تمثيلاً صادقاً، وبعد اجراء التجربة الرئيسية والانتهاء منها بلغ العدد النهائي لعينة البحث (٨) لاعبين في كل مجموعة (٤) لاعبين وتم استبعاد لاعبين اثنين بسبب غيابهما اكثر من وحدتين تدريبيتين.

٢-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والاجنبية، استمارة اختبارات القدرات البدنية، استمارة تسجيل القياسات الجسمية، اختبارات ومقاييس.

٢-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة

جهاز لاب توب. كاميرا تصوير. جهاز قياس الطول والوزن الالكتروني. ساعه توقيت. شريط لاصق. صافرة. شواخص.

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً : الاختبارات المهارية: (خريطة: ١٩٨٩ : ٢١٥)

١. اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها:

الغرض من الاختبار: تقويم أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها.

الأدوات اللازمة: كفوف ملاكمة عدد (٤) - ساعة توقيت يدوية- استمارة لمنح الدرجات - جهاز كاميرة تصوير فديوي عدد (١).

وصف الأداء : يتم أداء التمرين من قبل ملاكمين :

الأول : يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ولمدة (٣٠) ثانية.

الثاني: يؤدي الملاكم ثلاثة انواع من الدفاع (دفاع الذراعين - دفاع الجذع - دفاع الساقين) وبمعدل (١٠) ثواني لكل نوع من أنواع الدفاع الثلاثة.

يتم التبديل بين الملاكمين حيث يؤدي الملاكم الأول تمارين الدفاع ويؤدي الملاكم الثاني اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع .

الشروط :

أ. يتم اداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع وفقاً للشروط الآتية:

- خروج اللكمة - متابعتها بوزن الجسم - دقة أصابه الهدف.

ب. يتم اداء التمارين الدفاعية وفقاً للشروط الآتية:

-الأداء الصحيح للتمرين الدفاعي - التغطية الجيدة أثناء أداء التمرين الدفاعي- التحكم بمركز ثقل الجسم أثناء التمرين الدفاعي .

التسجيل:

أ. تحتسب (١٠) درجات لأداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة للرأس والجذع مقسمة على النحو الآتي:

١. خروج اللكمة (٢) درجة ٢- متابعتها بوزن الجسم (٤) درجة ٣- دقة اصابة الهدف (٤) درجة.

ب. تحتسب درجة الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع على النحو الآتي:

• دفاع الذراعين وكما يأتي :

١. صد اللكمة (٢) درجة. ٢. دفع اللكمة (٢) درجة .

- دفاع الجذع وكما يأتي :

١. الميلان للجانب (٢) درجة. ٢. السحب للخلف (١) درجة .

• دفاع القدمين وكما يأتي :

١- خطوة للخلف (١) درجة. ٢- نقل القدم للجانب (٢) درجة .

وتكون الدرجة النهائية (١٠) درجة .

ثانياً الاختبارات البدنية :

١. القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين: (ناجي وبسطويس: ١٩٨٨: ٣٤٨).

اختبار ثني ومد الذراعين (الشناو) من وضع الانبطاح المائل في (١٠) ثواني

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات المائلة للذراعين.

الأدوات المستخدمة: زميل لحساب عدد مرات الثني والمد ، ساعة أيقاف ، استمارة تسجيل.

وصف الأداء: من وضع الانبطاح المائل مع ملاحظة أخذ الجسم الوضع الجيد والصحيح بلامسة

الصدر أثناء ثني الذراعين كاملاً ثم مد الذراعين كاملاً .

التسجيل: عدد مرات الثني والمد في (١٠) ثواني.

١. السرعة الحركية للذراعين:

اختبار أكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة المتنوعة على كيس اللكم لمدة (١٠) ثانية من

الحركة. (الحاوي: ١٩٨٥: ٢٧٩)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الحركية للذراعين .

الأدوات المستخدمة : كفوف ملاكمة ، وكيس ملاكمة ، وساعة توقيت حديثة ، واستمارة لتسجيل

اللكمات الصحيحة خلال (١٠) ثانية ، وصافرة .

وصف الأداء : يقف الملاكم امام الكيس بوضع التهيؤ وعند سماع اشاره المدرب يبدأ الملاكم باللكم

على الكيس باستخدامه لكمات مستقيمة بأكثر عدد ممكن خلال (١٠) ثانية .

التسجيل : تسجل اللكمات الصحيحة للمختبر خلال (١٠) ثانية .

٢ - ٥ التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ في الساعة العاشرة صباحاً من يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٩/٨ وذلك

في قاعة نادي العامرية الرياضي - بغداد على عينة مؤلفة من (٣) ثلاثة لاعبين تم اختيارهم بعد تعذرهم المشاركة

في التجربة الرئيسية. وكان الهدف من التجربة معرفة المعوقات والصعوبات التي قد تظهر عند اجراء التجربة

الرئيسية بهدف تجاوزها فضلاً عن الاهداف الآتية:

١. الوقوف على مدى كفاية الادوات والاجهزة المستعملة في البحث.

٢. تعرف الطريقة الأفضل لإجراء الاختبارات المستخدمة وتنفيذها.

٣. تعرف الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات ومدى امكانية اللاعبين لأدائها.

٤. تدريب فريق العمل المساعد على واجباته.

٢ - ٦ اجراءات التجربة الميدانية:

٢ - ٦ ١ الاختبارات القبلية لعينة البحث:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية للأفراد عينة البحث وذلك في قاعة نادي العامرية الرياضي بالملاكمة -

بغداد في الساعة العاشرة من صباح يومي الاحد والاثنين الموافق ٢٠١٩/٩/١٦-١٥ وقد روعي تثبيت

المتغيرات جميعها من حيث المكان والزمان والطريقة من اجل توحيد وتهيئة الظروف نفسها او مشابهة لها عند

اجراء الاختبارات البعديّة.

٢ - ٦ ٢ المنهج التدريبي المقترح:

اعد الباحث منهجاً تدريبياً مقترحاً بالأثقال في مرحلة الاعداد الخاص وتضمن هذا المنهج (٣٦) وحدة

تدريبية وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد ولمدة (١٢) اسبوعاً إذ بدأ تنفيذ هذا المنهج من يوم

الاحد الموافق ٢٠١٩/٩/٢٢ لغاية يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/١٢/١٢ واستغرق زمن الوحدة التدريبية (٩٠)

دقيقة مقسمة على ثلاثة اقسام وهي القسم التحضري والرئيس والختامي وقد راعى الباحث في المنهج المقترح المرحلة العمرية والقابلية البدنية لأفراد عينة البحث واعتمد في ذلك على التجارب الاستطلاعية والمصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي وتدريبات الاثقال، والملحق (٢) يبين نموذج لوحدة تدريبية.

٢ - ٦ - الاختبارات البعدية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على افراد عينة البحث في يومي الاحد والاثنين الموافقين ١٥ - ٢٠١٩/١٢/١٦. وقد عمد الباحث الى توحيد الظروف جميعها التي اجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان والطريقة المتبعة في تنفيذ الاختبار كي يكون اللاعبون جميعهم تحت ظروف واشتراقات واحدة. اي تثبيت المتغيرات كلها ما عدا متغيراً واحداً وهو المتغير المستقل.

٢-٦ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيقة الإحصائية SPSS في استخراج النتائج والحصول على البيانات.

٣ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣ - ١ عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث:

جدول (١)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ف	t	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليسار	قبلي	5.00	0.83	-3.50	1.29	-5.422	0.012	معنوي
	بعدي	8.50	0.56					
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	قبلي	10.50	٠.57	-4.50	٠.57	-15.58	٠.001	معنوي
	بعدي	15.00	0.81					
السرعة الحركية للذراعين	قبلي	5.25	٠.95	-1.75	٠.50	-7.00	٠.006	معنوي
	بعدي	7.00	0.82					

٣ - ٢ عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث:

جدول (٢)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ف	t	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليسار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	قبلي	4.50	٠.57	-1.50	٠.57	-5.19	٠.014	معنوي
	بعدي	6.00	٠.81					
	قبلي	10.75	٠.95	-2.75	0.95	-5.74	٠.010	معنوي
السرعة الحركية للذراعين	بعدي	13.50	٠.57					
	قبلي	5.00	٠.81	-0.50	٠.57	-1.73	٠.182	غير معنوي
	بعدي	5.50	٠.57					

٣ - ٣ عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي للمتغيرات قيد البحث:

جدول (٣)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي للمتغيرات قيد البحث

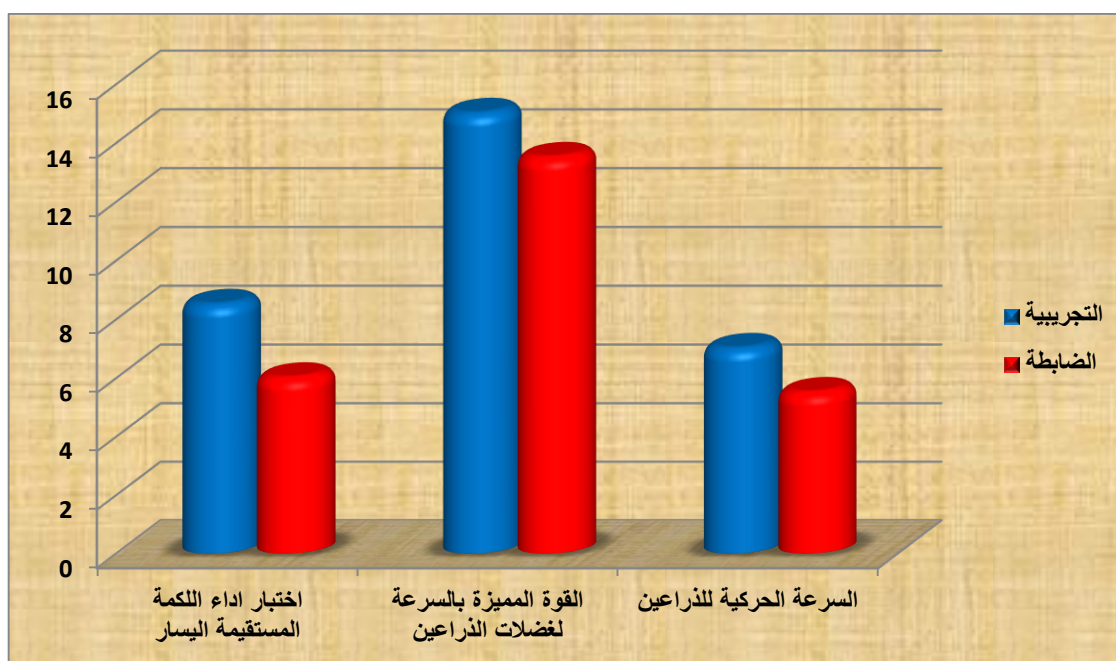
المتغيرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليسار	تجريبية	5.00	٠.81	1.000	٠.356	غير معنوي
	ضابطة	4.50	٠.57			
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	تجريبية	10.50	٠.57	-0.447	٠.670	غير معنوي
	ضابطة	5.25	٠.95			
السرعة الحركية للذراعين	تجريبية	10.75	٠.95	٠.397	٠.705	غير معنوي
	ضابطة	5.00	٠.81			

٣ - ٤ عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمتغيرات قيد البحث:

جدول (٤)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليسار	تجريبية	8.50	٠.57	5.00	٠.002	معنوي
	ضابطة	6.00	٠.81		٠.003	
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	تجريبية	15.00	٠.81	3.00	٠.024	معنوي
	ضابطة	13.50	٠.57		٠.027	
السرعة الحركية للذراعين	تجريبية	7.00	٠.81	3.00	٠.024	معنوي
	ضابطة	5.50	٠.57		٠.027	



شكل (١)

يوضح قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات قيد البحث ٣ - ٢ مناقشة النتائج:

يعزو الباحثون الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة الى تطور قوة عضلات الذراعين لأنه كلما زادت قوة عضلات ذراعي اللاعب زادت مقدرته على الاداء الحركي، وهذا ما ساعد على تطوير السرعة الحركية للذراعين نتيجة زيادة سيطرته على النزال وقدرته على التحكم بحركة اللكم ومن هنا "فان تطوير

القوة العضلية تعد الأساس في الاداء المهاري لأنه يسهم في تحسين التوافق والسرعة" (محمد: ١٩٩٩: ٨٧)، ويعزو الباحث هذا التطور الى التدريب المنظم بوصفه وسيلة لتنمية قدرات الفرد الوظيفية وامكان استخدام هذه القدرات في الفعالية التي يختص فيها الرياضي، علماً ان القسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمنهج قد تضمن تمرينات لتطوير السرعة الحركية ورد الفعل الحركي باستخدام طرائق التدريب التكراري والفتري احياناً مستعيناً بوسائل وطرائق مساعدة من تمرينات وادوات واساليب لتنفيذ التمرينات اذ عند تطوير الدقة يكون الاداء بالسرعة الاعتيادية مع تحديد منطقة الهدف في حين عند اداء تمرينات السرعة الحركية يكون الاداء سريعاً وتكون منطقة الهدف اكبر نسبياً مما عليه في تمرينات القوة زيادة على ذلك فان زمن الاداء والراحة يتباين بحسب الصفة المراد تطويرها، وتؤدي السرعة دوراً مهماً في الاداء المهاري، وتعتمد بالدرجة الأساس على القوة العضلية ومنها القوة المميزة بالسرعة اذ يؤكد (مذكور: ١٩٩٨: ٨٨) "ان القوة العضلية هي احد العوامل الديناميكية للاداء الحركي وانها سبب التقدم فيه فضلاً عن "ان تطور القوة العضلية يؤدي الى تطور صفة حركية اخرى في الوقت نفسه" (نصيف: ١٩٧٨: ٤٠).

ويعزو الباحث التطور والفرق في المجموعة التجريبية الى تطور القوة العضلية لعضلات الذراعين بالدرجة الأساس التي شملها المنهج التدريبي المقترح التي جاءت نتيجة تدريبات الاثقال المختلفة الاوزان نتيجة اداء اعتمد على القوة والسرعة التي ادت الى زيادة في اثارة اكبر عدد ممكن من الالياف العضلية الضرورية ومن ثم الى زيادة القوة العضلية التي انتجت عضلات الاطراف العليا في اثناء الاداء اذ "كلما زاد اشتراك عدد اكبر من الالياف العضلية زادت القوة التي تستطيع العضلة انتاجها" (حسن: ١٩٩٧: ١٢٢). وهذا التطور في القوة المميزة بالسرعة هو الذي يحتاجه الاداء الحركي لهذا النوع من المهارة التي بدورها اثرت ايجابياً في الاداء الحركي لاسيما وانه يؤدي تحت ضغط عامل الزمن.

ويعمل تدريب عضلات الذراعين باستخدام الاثقال على نقل القوة من الجسم الى الذراعين كرد فعل ليتم نقلها لأداء الواجبات المتعلقة بها. لان هذا النقل يعمل على اعطاء قوة اضافية لمساعدة اللاعب ويدفع الجسم الى اداء تكنيك عالٍ لتنفيذ الواجب (محجوب: ١٩٨٩: ١٢٦).

٤ - الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثون إلى أن تطور القوة المميزة بالسرعة لأفراد المجموعة التجريبية نتيجة استخدام الاثقال في التدريب، وقد ظهر من الفروقات الدالة احصائياً بين نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين القبلية والبعديّة، فضلاً عن أن تطور الاداء الفني للكلمة المستقيمة اليسارية نتيجة تطور القوة المميزة بالسرعة للملاكم الشباب، وفي ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون إلى تطبيق المنهج التدريبي المقترح بالأثقال على اللاعبين الشباب في مرحلة الاعداد الخاص لتطوير القوة المميزة بالسرعة التي تؤدي بدورها الى تطوير الاداء المهاري في رياضة الملاكمة، وتخصيص وقت كاف في اثناء الوحدة التدريبية او تخصيص ايام مستقلة لتدريب الاثقال.

المصادر:

- أحمد، بسطويسي وقيس ناجي : اختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، ط١ ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد، ١٩٨٨.
- الحاوي، يحيى السيد أسماعيل: أثر تدريبات إضافية وعلاقتها ببعض مكونات الأداء الحركي والمتغيرات الفسيولوجية ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥.
- حسن، محمد ، وابو العلا احمد. فسيولوجيا التدريب الرياضي، جامعة الموصل، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- خريبط، ريسان: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج٢، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، ١٩٨٩.
- علاوي، محمد حسن ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤.
- محجوب، وجيه. علم الحركة – التعلم الحركي، جامعة بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٩.
- محمد، محمد صالح: منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة بكرة السلة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، ١٩٩٩.
- مذكور، فاضل كامل. اثر تطوير القوة العضلية على مقاتلي الهندية العسكرية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية، ١٩٩٢.
- المرجاني، عبد الكريم: دراسة بعض المحددات الأساسية كمؤشر لانتقاء أشبال الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨.
- نصيف، عبد علي ، قاسم حسن حسين، تدريب القوة. ط١، بغداد، الدار العربية للطباعة، ١٩٧٨.

ملحق (١)

التمارين باستخدام الاثقال

١. كيرل ذراعين بالبار او الدمبلص (ثني الذراعين من المرفقين) من الوقوف او من الجلوس ويمكن ان يؤدي بالتبادل.
٢. ترايسبس (من الجلوس، او الاستلقاء على الظهر) بالذراعين معاً او منفرد بالتبادل. يمكن استخدام البار او الدمبلص (ثني ومد الذراعين من مفصل المرفق بزاوية ٩٠ درجة).
٣. بل اوفر (من الاستلقاء على الظهر) يؤدي التمرين بالدمبلص او باستخدام الاقراص. مرجحة الذراعين من مفصل الكتف للأمام والى الخلف.
٤. ديني او نصف ديني او كلاهما معاً (من الوقوف) باستخدام البار (ثني او نصف ثني) ومد الركبتين ويمكن ادائه برفع الكعبين عن الارض.
٥. تمارين للذراعين (من الوقوف او الاستلقاء على الظهر او الجلوس او حني الجذع للأمام) مرجحة الذراعين معاً او بالتبادل للأمام او الجانب او نشر الذراعين للجانب.
٦. بنج بريس مستوى (يمكن ان تكون مسكة البار عريضة او اعتيادية او ضيقة) ثني ومد الذراعين وصول البار على الصدر.
٧. الوقوف فتحة القدمين بعرض الصدر، رفع القرص الحديد اماماً قتل الجذع للجانبين بالتعاقب.
٨. بنج بريس مستوى رقود مستوي، انثناء الذراعين مسك الجهاز. مد وثنى الذراعين للأعلى والاسفل بالتعاقب.
٩. الشد للأسفل (الجلوس على مقعد او الجثو) مسك عمود الجهاز (يمكن التغيير بالمسك بفتحة عريضة او اعتيادية او ضيقة او استخدام مسكه معكوسة، سحب عمود الجهاز للأسفل عن طريق ثني الذراعين ثم مدهما بالاتجاه المعاكس.
١٠. ترايسبس من الوقوف المواجه للجهاز (مسك عمود الجهاز والذراعين مثنية بزاوية قائمة، الكفوف مواجهة للأرض، مد وثنى للأسفل بالتعاقب.

ملحق (٢)
نموذج من الوحدة التدريبية

الشهر: الثالث
الاسبوع: التاسع
اليوم والتاريخ:

رقم الوحدة التدريبية: ٢٥
المكان: قاعة رفع الاثقال
الشدة: ٧٥ %

الزمن الكلي	الراحة	العمل	التكرار	اسم التمرين	اجزاء الوحدة التدريبية
٤,٥ دقيقة	٦٠ ثا	اداء التمرين	$3 \times (10 + 10)$	٤	القسم الرئيسي ٤٠ دقيقة
		الراحة ٣٠ ثا			
٦,٥ دقيقة	٤٥ ثا	اداء التمرين	3×12	٥	
		الراحة ٣٠ ثا			
١١ دقيقة	٧٥ ثا	اداء التمرين	3×10 يمين	٦	
		الراحة ٣٠ ثا			
٤,٥ دقيقة	٣٠ ثا	اداء التمرين	3×10	٨	
		الراحة ٣٠ ثا			
٤,٥ دقيقة	٣٠ ثا	اداء التمرين	3×12	١٠	
		الراحة ٣٠ ثا			
٥,٥ دقيقة	٣٠ ثا	اداء التمرين	3×10	١	
		الراحة ٣٠ ثا			
٣,٥ دقيقة	٥٥ ثا	٣٥ ثا	2×10	٢	
		الراحة ٣٠ ثا			