

تدريب القوة العضلية بالأسلوب الدائري المستمر وتأثيره في تطوير قدرات التحمل الخاص للملاكمين الشباب

عبد الرزاق جبر الماجدي

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

شهدت معظم الالعاب الرياضية في جميع مستوياتها على الصعيد العالمي تفوقاً في تحقيق نتائجها وذلك لمساهمة الباحثين والقائمين على العمليه التدريبية برفد الحركة الرياضيه بالوسائل العلميه فضلاً عن استخدام اغلب المدربين الاسس العلميه في التدريب الرياضي مما ساعد في تحقيق النتائج المرموقة وصولاً للانجاز ، في حين نلاحظ وعلى مستوى بعض الدول هناك تراجعاً لبعض الرياضات مما يتطلب وضع قواعد واسس علميه لتحقيق افضل النتائج ، وعلم التدريب يعتبر الاساس في تطوير العمليه التدريبية اذ يساهم الاعداد البدني في تطوير الصفات البدنية وتحسين التكنيك الرياضي .

ورياضة الملاكمة واحدة من الالعاب التي تحتاج تطويراً لاساليبها من خلال استخدام طرق التدريب باسس علميه وباستخدام الاختبارات والقياسات الميدانيه وهذه الرياضه تحتاج الى تطويرها بدنيا وخططيا ونفسيا بالاضافه الى رفع مستوى قدرات شبابنا ، وبما ان نشاط الملاكمه يتميز بالعمل الحركي المميز بالقوه والسرعه والتي نلاحظها في حركات الملاكمين اثناء توجيه اللكمات المختلفه او الدفاع ضد اللكمات المختلفه للمنافس . والقوه العضليه عامل مهم في الاداء البدني وتنمية الصفات البدنيه ولها دور في سرعة تغيير الاتجاه او تغيير اوضاع الجسم و التحكم في وزن الجسم ويعد التحمل العضلي من المكونات الاساسيه التي ينبغي عدم اغفالها عند اجراء البحوث او قياس اللياقه البدنيه او اللياقه الحركيه ويعتبر العنصر الاساسي للياقه البدنيه سواء في الرياضات التنافسيه او في مجال الصحه العامه للفرد ، وعند تنمية التحمل العضلي يعطي اللاعب الامكانيه في الاستمرار به بالاداء فقد تم استخدام تدريب القوه العضليه بالاسلوب الدائري المستمر والذي يعمل على زياده كفاءه الجهازين الدوري والتنفسي مما يؤدي الى مقاومه التعب وتكيف اللاعب على الجهد المبذول حيث ان هذا النوع من التدريب يعطي اللاعب الثقه بالنفس بالاضافه الى تحقيق التفوق الرياضي .

وتكمن اهمية البحث في تدريب القوه العضليه بالاسلوب الدائري المستمر وتأثيره في

تطوير قدرات التحمل الخاص للملاكمين الشباب للوصول الى المستوى العالي لهذه الرياضة.

٢-١ مشكله البحث

رياضة الملاكمة واحدة من الرياضات التي عانت تراجعاً في تحقيق المستويات الرياضية العالية لعدم وجود التخطيط العلمي من قبل القائمين على العملية التدريبية رغم رقد هذه الرياضة ببعض البحوث العلمية وحيث ان معظم مدربي اللعبة لم يستخدموا طرق التدريب الرياضي بشكل علمي لتطوير الجانب البدني في اعداد الملاكمين او تستخدم بشكل خاطئ وذلك لقلة اطلعهم وخبراتهم . ومن خلال خبرة الباحث في هذا المجال لاحظ ان هناك ضعفا واضحا في القدرات البدنية لدى الملاكمين ومنها قدرات التحمل الخاص كذلك الضعف الواضح في مستوى الاداء أي البطئ في اداء اللكمات والذي يؤثر في تحقيق نتائج النزالات ، مما يستوجب تطوير القوه العضليه (تحمل القوة ، تحمل السرعة) ورفع اللياقه البدنيه للملاكمين .

لذا ارتأ الباحث العمل على بناء برنامج لتدريب القوه العضلية بالاسلوب الدائري المستمر وتأثيره في تطوير قدرات التحمل الخاص للملاكمين الشباب من اجل الوصول الى تحقيق النتائج المتقدمه لهذه الرياضة .

٣-١ هدفا البحث

- التعرف على برنامج تدريب القوه العضليه .
- التعرف على اثر البرنامج التدريبي في تطوير قدرات التحمل الخاص للملاكمين الشباب .

٤-١ فرضا البحث

- ١- يفترض الباحث ان هناك فروقا معنوية للبرنامج التدريبي في تطوير قدرات التحمل الخاص للملاكمين الشباب .
- ٢- يفترض الباحث ان هناك فروق معنوية للبرنامج التدريبي في تطوير القوه العضلية وفي الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : اللاعبين الشباب في نادي الزوراء بالملاكمة .
- ٢-٥-١ المجال الزماني : من ١٠ / ١١ / ٢٠٠٨ ولغاية ١٠ / ١ / ٢٠٠٩ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : قاعة الملاكمة في نادي الزوراء الرياضي .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ القوة العضلية مفهومها وأهميتها :-

تعرف القوة العضلية بأنها كفاءة الفرد على الاداء البدني بالتغلب او مواجهة المقاومات المختلفه^(١)

وتعرف ايضا بأنها (المؤثر الذي ينتج عن الحركة)^(٢).

وللقوة العضلية ارتباط وثيق مع بعض مكونات اللياقة البدنية كالتحمل، والتي تتطلبها طبيعة الاداء في اغلب الانشطة الرياضيه، كما ترتبط بمكون السرعة وخاصة السرعة الانتقالية في الجري والسباحة حيث ان زيادة قوة دفع القدم للارض تعمل على زيادة طول خطوة الجري مما يساعدنا في سرعة قطع المسافة في اقل زمن ممكن ايضا لها علاقة بعنصر التحمل وخاصة في الانشطة الرياضية التي تتطلب

الاستمرار في اداء عمل عضلي قوي كالملاكمة والمصارعة وغيرها .

وترتبط ايضا بجانب الصحة العامه حيث تعمل على تنمية النغمه العضليه للجسم^(٣).

كما ان قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض للانزلاق الغضروفي وقوة عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الاحشاء الداخليه، وللقوة العضليه تأثيرها الواضح على الناحيه النفسيه للفرد حيث تمنحه الثقه الجيده وتضفي عليه نوع من الاتزان الانفعالي .

٢-١-٢ انواع القوة العضلية :

بما ان القوة العضلية ركزت على انها انقباض عضلي يمكن تأديته لمره واحده الا ان نوعية هذا الانقباض لم تحدد ، اما ان يكون انقباض عضلي ثابت او انقباض عضلي متحرك لذلك عند التدريب لتنمية القوه العضليه يجب ان يأخذ بنظر الاعتبار نوعية القوه المطلوب تنميتها و هناك ثلاث انواع من القوه العضليه :-

اولا:- القوة القصوى : هي عباره عن اقصى قوه يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة اقصى انقباض ارادي^(٤).

(١) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط٦ : (مصر، دار المعارف ، ١٩٧٩)، ص ٣٩ .

(٢) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ احمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقه البدنيه، (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣)، ص ٨٥.

(٣) محمد حسن علاوي؛ مصدر سبق ذكره، ص ٤٢ .

(٤) عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ، (مصر، دار المعارف، ١٩٨١)، ص ١٢٨.

ثانياً: - القوة المميزة بالسرعة : وتعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج قوة سريعة^(٥) .

ثالثاً: - تحمل القوة : وهي قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراتة وارتباطه بمستويات من القوة العضلية^(٦)

رغم اختلاف هذه الانواع الا ان هناك انقباضات عضليه تحدث نتيجة للتدريبات اليومية ، وكما هو معروف ان هدف التدريب الارتفاع بمستوى العضلة وقوتها ولا يتم ذلك الا من خلال الانقباض العضلي وتعمل العضلة نتيجة عمل الجهاز العضلي والعصبي في التغلب على المقاومات بواسطة الانقباضات العضلية رغم تفاوت وجودها بما يتناسب ومتطلبات كل شكل من اشكال الرياضة المختلفة.

ويفضل ارتفاع حجم الحمل من البداية وذلك باستخدام زيادة عدد مرات التكرار ثم بعد ذلك يمكن الارتفاع بدرجة شدة الحمل مع تقصير مدة الراحة بين التمرينات المختلفة .

ويشير قاسم حسن^(٧)(١٩٨٧) . يعد التحمل الخاص بانه العنصر الاساس في الوصول الى نتائج متقدمه حيث اكد ان هناك انواع من التحمل فمنها التحمل لفترة زمنية قصيره حيث يمتد من (٤٠ - ٢دقيقه) كما يمتاز بارتباط السرعة بالقوه .

وهناك نوع اخر لفترة زمنية متوسطه حيث يمتد من (٢- ٨ دقيقه) ويتم تحسين هذا النوع من التحمل من خلال التكرار للأداء .

ويشير عبد الفتاح فتحي^(٨)(١٩٩٦) لغرض تحسين القوه عند الملاكمين وكيفية تطورها تبرز في اتجاهين :-

اولا :- استخدام تمرينات القوة العامة بصورة اكبر بواسطة ادوات التمرينات وايضا بدون ادوات وتمرينات بمقاومة الزميل .

ثانيا :- تحسين القوة بوسائل الاعداد الخاصة بالملاكمة ويجب ان تختارها لكي تحتفظ بخصائص وتقوية النظام العصبي العضلي الخاص بنشاط الملاكمة ويرى الباحث لغرض تقوية القوة العضلية لدى الملاكمين يتطلب تقوية اللكمات بأستخدام تمرينات مختلفه . أي يجب على المدرب ان يختار حجم المقاومات المستخدمة في التدريب مع الاخذ بالاعتبار حساب اوزان الملاكمين المختلف ومستوى اعدادهم اثناء استخدام التمرينات بمقاومه مع الملاكمين لتنمية القوة العضلية.

(٥) سليمان علي حسن؛ المدخل الى التدريب الرياضي، (جامعة الموصل، ١٩٨٣)، ص٤٠.

(٦) ابو العلي احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين؛ (مصدر سبق ذكره)، ص ٨٥-٨٦.

(٧) قاسم حسن حسين واخرون؛ علم التدريب الرياضي، ط٢: (جامعة بغداد، ١٩٨٧)، ص٧٦.

(٨) عبد الفتاح فتحي؛ المرجع في الملاكمه ، ط١: (الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٦)، ص٤٥.

وعليه يجب ان يركز المدرب على ما يحتاج اليه خلال التدريب من خلال اداء حركات تشبه حركات اللعبة .

٢-١-٣ التدريب الدائري وأهميته :

يعد التدريب الدائري نظام تدريبي ينتقل فيه اللاعب من تمرين لآخر في نظام دائره تبعاً لاحتياجه من لياقه او تطوير مهاره وفقاً لتقديرات المدرب وتهدف هذه الطريقه الى تنمية وتطوير القوه العضليه (تحمل القوه، تحمل السرعة)..... الخ

وعند استخدام هذه الطريقه يجب مراعاة ترتيب التمارين وعدد تكرارها وشدها وعند تشكيل التمرينات الدائريه يجب مراعاة اشراك جميع عضلات واجزاء الجسم الرئيسييه ولكن بصوره متعاقبه او متتاليه ممثلاً ذلك في عضلات الاطراف العليا والاطراف السفلى وعضلات البطن والظهر ، ويعمل التدريب الدائري على زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي مما يؤدي الى مقاومة التعب وتكيف اللاعب على الجهد المبذول مما يعطي اللاعب الثقه بالنفس وتتمثل اشكال التدريب الدائري بما يأتي^(٩) :

- ١- عدد مرات التكرار بشده مناسبه بدون احتساب زمن اداء كل تمرين .
- ٢- عدد مرات التكرار بشده محدد بزمان محدد.
- ٣- اكبر تكرار لدرجة التعب بزمان محدد.
- ٤- اكبر تكرار لدرجة التعب غير مرتبط بزمان .
- ٥- اداء الدائرة الواحدة بزمان محدد او غير محدد .
- ٦- تكرار الدائرة بعدد محدد وبزمان محدد .

ويمكن استخدام طرق التدريب المختلفه مع التدريب الدائري ومنها طريقه التدريب المستمر والذي يعمل على تنمية وتطوير قدرة اجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني . ويرى الباحث ان تحسين القوه وتطويرها يجب ان نختار تمرينات الاعداد الخاصه لكي تساعد الرياضي على تقوية النظام العصبي العضلي الخاص برياضة الملاكمة مثل تقوية اللكمات على كيس اللكم، ووسائد المدرب، والتلاكم مع الزميل لتحسين قدرة العضلات الاساسيه العامله . وقد تم استخدام التدريب الدائري بطريقه الحمل المستمر لتنمية العضلات وتحسين مقدرتها الوظيفيه وزيادة مبدأ الحمل بالتدرج .

(٩) كمال درويش وآخرون؛ التدريب الدائري، ط١ : (مصر، دار الفكر العربي، ١٩٨٤)، ص ٨٠.

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث .

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

٢-٢ عينة البحث .

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من الملاكمين الشباب والبالغ عددهم (٢٤) ملاكم وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين الاولى المجموعة الضابطة وتكونت من (١٢) ملاكم والثانية المجموعة التجريبية وتكونت من (١٢) ملاكم ومن اجل معرفة تجانس المجموعتين الضابطه والتجريبية قام الباحث باجراء التكافؤ لعينه البحث بمتغيرات الدراسة وكما موضح في الجدول رقم (١)

جدول رقم (١)

يوضح تكافؤ العينة بمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
العمر	سنة	١٧.٩١٧	١٨.٠٠	١٨.٠٠	١٨.٠٠	٠.٢٤٨	عشوائي
الطول	متر	١.٧١٨	١.٧٢١	١.٧٢١	١.٧٢١	٠.١١٧	عشوائي
الوزن	كغم	٧٠.٨٣٣	٧١.٤١٧	٧١.٤١٧	٧١.٤١٧	٠.٠٩٨	عشوائي
العمر التدريبي	سنة	٢.٣١٧	٢.١٦٧	٢.١٦٧	٢.١٦٧	٠.٥٩٨	عشوائي
اللحم على كيس الملاكمة	عدد	٧.٠٠	٧.٠٨٣	٧.٠٨٣	٧.٠٨٣	٠.١٦٢	عشوائي
الجلوس من الرقود	عدد	٤٤.٥٨٣	٤٨.٥٨٣	٤٨.٥٨٣	٤٨.٥٨٣	١.٢٠١	عشوائي
الركض المعدل	م/ثا	٦١٧.٦٦٧	٦١٣.٠٠	٦١٣.٠٠	٦١٣.٠٠	٠.٢٢٣	عشوائي

* قيمة (ت) الجدولية (٢.٠٧٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٢ + ١٢ - ٢ = ٢٢)

يتضح لنا من خلال الجدول اعلاه ان عينة البحث متكافئه حيث ان قيمة (T) المحتسبه اقل من القيمة الجدوليه أي لا توجد فروق معنويه بين المتغيرات .

٣-٣ وسائل وادوات جمع البيانات .

استخدم الباحث وسائل عديده منها المصادر والمراجع اضافته الى الادوات

المستخدمه في البحث وكما يلي :

- ميزان لقياس اوزان الملاكمين.

- جهاز قياس الطول .

- كرات طبيه .

- اثقال حديديه مختلفه الاوزان .

- بار حديدي زنة (٢٠ كغم) .

- حليه ملاكمه .

- كيس ملاكمه .

- قفازات وواقيات الرأس .

- ساعة توقيت .

- حبال تدريب .

- ناقوس .

- وسائل تدريب .

- مصطبة بنج بريس .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٤-١ اختبار اللكم على كيس الملاكمة .

الغرض من الاختبار . قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

زمن الاداء . ٢٠ ثانية

تقييم الاختبار . تسجل عدد اللكمات .

٣-٤-٢ اختبار الجلوس من الرقود .

الغرض من الاختبار . قياس التحمل العضلي لعضلات البطن .

زمن الاداء . ٤٠ ثانيه .

تقييم الاختبار . عدد مرات الجلوس الصحيحة .

٣-٤-٣ اختبار الركض لمعدل سرعه ثابت .

الغرض من الاختبار . قياس تحمل قوة عضلات الرجلين .

زمن الاداء . ٢ دقيقه .

تقييم الاختبار . تحسب المسافه بالامتار .

٣-٥-٥ الاسس العلميه للاختبارات .

من اجل التاكيد من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المستخدمه، فقد قام الباحث

بايجاد معاملات الصدق والثبات و الموضوعيه وكما يلي:-

٣-٥-١ ثبات الاختبار .

تم تطبيق هذه الاختبارات على عينه متكونه من (٦ ملاكمين) من افراد المجتمع الاصلي واعيد تطبيق هذه الاختبارات بعد (٦ أيام) حيث ان الاختبار الثابت (هو الذي يعطي النتائج نفسها حتى وان اعطي اكثر من مره للمختبرين انفسهم وتحت نفس الظروف)^(١٠) والجدول (رقم ٢) يوضح معاملات الصدق والثبات للاختبارات .

جدول رقم (٢)

يبين معامل الثبات والصدق للاختبارات

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار اللكم على كيس الملاكمه	٠.٩٤٣	٠.٩٧١
اختبار الجلوس من الرقود	٠.٨٨٢	٠.٩٣٢
اختبار الركض لمعدل سرعه ثابت	٠.٨٧٠	٠.٩٣٧

وقد استخرج الباحث معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين الاول والثاني باستخدام معامل الارتباط البسيط وكانت قيمة معامل الاختبار عاليه مما يدل على ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عاليه وكما موضحة في الجدول اعلاه .

(١٠) بسطويسي احمد، قيس ناجي؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، (بغداد، مطبعة التعليم العالي جامعة

٣-٥-٢ صدق الاختبارات :

تم ايجاد معامل الصدق الذاتي للاختبارات عن طريق ايجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

٣-٥-٣ موضوعية الاختبارات :

اما فيما يخص موضوعية الاختبارات فقد تم عرضها على مجموعه من الخبراء* في مجال التدريب الرياضي حيث وضحو انها تقيس الهدف الذي وضعت من اجله وحيث انها واضحة وسهلة من قبل افراد عينة البحث وانها بعيدة عن التحيز الذاتية والتقويم .

٣-٦-٦ خطوات اجراء التجربة :

٣-٦-١ التجربة الاستطلاعية .

من اجل تجاوز الصعوبات التي تواجه عمل الباحث ولغرض التعرف على الوقت اللازم لاجراء الاختبارات ، وكذلك مدى تفهم افراد عينته لمفردات الاختبارات بالاضافة الى معرفة صلاحية الاجهزه والادوات المستخدمة في البحث وكذلك فريق العمل المساعد، فقد قام الباحث باجراء تجربته الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق ٢٠٠٨/١١/١٠ على حلبة نادي الزوراء الرياضي وعلى عينه مكونه من (٦ ملاكمين) من خارج عينه البحث ومن المجتمع الاصلي .

٣-٦-٢ التجربة الميدانية .

من خلال اطلاع الباحث على جميع المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية والوقوف على جميع المتغيرات وتلافي المعوقات فقد قام الباحث بما يأتي :

٣-٦-٣ الاختبارات القبلية

قام الباحث باجراء الاختبارات القبلية لافراد عينة البحث يوم الاحد الموافق

٢٠٠٨/١١/١٦

* الخبراء هم : أ.م.د. حسين علي كاظم، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد

أ.م.د. موسى جواد كاظم، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد

٣-٧ المنهج التجريبي

قام الباحث باعداد برنامج تدريبي باستخدام الاسلوب الدائري المستمر لتطوير قدرات التحمل الخاص للملاكمين الشباب وقد تضمن البرنامج (٨) أسابيع وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع أي بما مجموعه (٢٤) وحدة تدريبية. والملحق رقم (١) يوضح الوحدة التدريبية وموزعة فيها التمرينات (شدتها، حجمها، فترات الراحة).

٣-٨ الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية لافراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي.

٣-٩ الوسائل الاحصائية:

- تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية :-
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبار (T. test) لدلالة الفروق.

٤ - ١ عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

الجدول (٣)

يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمتا (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
اللكم على كيس الملاكمة	عدد	٠.٧٥٠	٠.٧٣٤	٣.٤٤٧	معنوي
الجلوس من الرقود	عدد	٥.١٦٧	٢.١٦٧	٨.٢٥٨	معنوي
الركض المعدل	م/ثا	١٩.١٦٧	١١.٤٤٨	٥.٨٠٠	معنوي

* قيمة t الجدولية (2.201) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (12 - 1 = 11)

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه بأن هناك فروق معنوية ذات دلالة أحصائية في الاختيار البعدى لجميع الاختبارات والذي يدل على ان هناك تطور في قدرات التحمل الخاص بالإضافة الى السرعة الجيدة المتحققة خلال الاداء وهذا ما لاحظناه من خلال قيم t المحتسبة والتي كانت قيمها على التوالي (3.447 , 8.258 , 5.800) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (2.201) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) وهذا ما يؤكد ما ذهب اليه عبد الفتاح فتحي^(١١) من خلال استخدام حجم المقاومات في تحسين القوة ويرى الباحث ان الملاكم الذي يتميز بالاعداد البدني القوي وتطوير قدراته ولديه القدرة على العمل في جميع أعضائه البدنية والوظيفية سيكون أفضل من غيره في مواصلة التدريب بدون نصب وكذلك أستيعاب الاداء الحركي بالإضافة الى تحسين التكنيك والتكتيك لديه من خلال تحسين سرعة الحركة

(١١) عبد الفتاح فتحي ؛ المرجع في الملاكمة ، مصدر سبق ذكره، ١٩٩٦م، ص ٤٥

٤ - ٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

جدول رقم (٤)

يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
اللكم على كيس الملاكمة	عدد	1.667	1.614	3.576	معنوي
الجلوس من الرقود	عدد	17.833	8.233	7.503	معنوي
الركض المعدل	م / ثا	66.333	55.102	4.170	معنوي

* قيمة t الجدولية (2.201) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (11 = 1 - 12) من خلال الجدول رقم (4) يتضح لنا ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيم (t) المحسوبة على التوالي (3.576 , 7.503 , 4.170) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (2.201) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) والذي يؤكد لنا ان عينة البحث كان أداؤها للتمرينات بشكل جيد والذي أعطى الفائدة كذلك فأن أسلوب التدريب الدائري المستمر هو الاخر أعطى نتائج جيدة في تطوير القوة العضلية لدى اللاعبين الشباب بالملاكمة ويؤكد كمال الربضي (٢٠٠١) (١٢) ان زيادة قدرة الجسم وامكانياته لاتتم الا بزيادة التمرينات المناسبة التي لاتتجاوز حدود قدرة اللاعب ، وهذا ما يجعلنا نؤكد دائماً على أنه يجب استخدام اسلوب التدرج في التمرين كي تحدث عملية التكيف خلال الاداء والتي تؤدي الى تحسين مستوى الانجاز .

ويرى الباحث ان تطوير قدرات التحمل لدى الملاكمين يساعد في مقاومة التعب عند القيام باداء تمرينات متواصلة مع مراعاة اشراك جميع العضلات واجزاء الجسم الرئيسية بصورة متعاقبة او متتالية وذلك لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والتكيف اللاعب على الجهد المبذول كذلك فأن استخدام هذا النوع من التدريب يعطي اللاعب الثقة بالنفس وخاصة اذا تم تطبيقه بشكل منظم

٤ - ٣ عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

(١٢) كمال الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين . ط١ : (عمان ، الجامعة الاردنية، دائرة المطبوعات والنشر ،

الجدول رقم (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
اللكم على كيس الملاكمة	عدد	0.754	7.750	0.622	8.750	3.546	معنوي
الجلوس من الرقود	عدد	7.533	49.750	3.729	66.417	6.869	معنوي
الركض المعدل	م / ثا	37.409	636.833	9.810	679.333	3.807	معنوي

* قيمة t الجدولية (٢.٠٧٤) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (٢٢ = ٢ - ١٢ + ١٢)

كذلك من الجدول رقم (5) يتضح للباحث أن هناك فروق معنوية ذات دلالة أحصائية الاختيارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيم (t) المحسوبة على التوالي (3.576 , 6.869 , 3.807) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.074) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ٢٢ حيث ان الاستمرارية في عملية التدريب هي الاساس في الاداء الحركي الجيد اذ تتغير العضلات بشكلها وحجمها ووظائفها خلال الاستمرار بآداء التمرينات مما حصل هناك اداءً جيداً للمجموعة التجريبية من خلال تطور بعض عناصر اللياقة البدنية والتي تماشت مع طبيعة الاداء المهاري والتي أعطت أعلى فاعلية في الاداء وبما ان القوة العضلية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل والذي يعتمد على الجهاز العصبي والذي هو الاخر ينظم التوافق الداخلي في العضلة نفسها وبين العضلات المشاركة في الانقباض.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١. اظهرت التمرينات المستخدمة في البرنامج والتي طبقتها عينة البحث كفاءه جيدة في تطوير القوه العضلية لقدرات التحمل لدى الملاكمين ولصالح المجموعة التجريبية .
٢. كان أداء عينة البحث في متغير الجلوس من الرقود بشكل جيد عن باقي المتغيرات والذي حقق معنوية عالية .
٣. حققت المجموعة التجريبية اداءً جيداً في متغير الركض المعدل من خلال القيمة المعنوية التي ظهرت .

٥-٢ التوصيات

١. اجراء برامج تدريبية باستخدام اجهزة حديثة لتطوير قدرات التحمل لدى الملاكمين .
٢. عند استخدام التدريب الدائري المستمر ضرورة التدرج خلال اداء التمرينات من خلال زمن الاداء والتكرار .
٣. ضرورة زيادة عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع وذلك لتعويد الجسم على التكيف ومقاومة التعب لتحقيق النتائج الجيدة .

المصادر والمراجع

١. محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي ، ط٦ ، دار المعارف، مصر، ١٩٧٩.
٢. ابو العلى احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنيه ، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣.
٣. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، مصر، دار المعارف ، ١٩٨١.
٤. سليمان علي حسن: المدخل في التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، ١٩٨٣.
٥. قاسم حسن حسين واخرون : علم التدريب الرياضي ، ط٢ ، جامعة بغداد ، ١٩٨٧.
٦. عبد الفتاح فتحي . المرجع في الملاكمه ، ط١ ، الاسكندرية، منشأة المعارف ، ١٩٩٦.
٧. كمال درويش واخرون : التدريب الدائري ، ط١ ، مصر، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤.
٨. بسطويسي احمد، قيس ناجي : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧.
٩. كمال الربضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط١، عمان، الجامعة الاردنية، دائرة المطبوعات والنشر، ٢٠٠١.

ملحق رقم (١)

ملحق يمثل برنامج تدريبي للقوة العضلية بالاسلوب الدائري المستمر

التمارين المقترحة	الشده التدريبيه	التكرار	زمن الاداء	عدد المجاميع	فترات الراحة بين المجاميع
التدريب على كيس اللكم	٨٥%	٢٠ مرة	٢٠ ث	٣	١-٢ د
تدريب الوثب بالحيل	٩٠%	٣٠ مرة	١٥ ث	٣	١-١,٥ دقيقة
التدريب على وسادة المدرب	٨٠%	٢٥ مرة	٢٠ ث	٣	١ دقيقة
دبني للرجلين	٧٠%	١٥ مرة	١٠ ث	٣	١ دقيقة
القفز المتناوب على مصطبه ارتفاع ٢٠ سم	٩٥%	٤٠ مرة	١٥ ث	٢	١ دقيقة
سحب عقله	٧٥%	١٠ مرات	١٥ ث	٢	١ دقيقة

برنامج تدريبي للقوة العضلية بالاسلوب الدائري المستمر وتأثيره في تطوير قدرات التحمل الخاص للملاكمين الشباب مدة البرنامج : ٨ أسابيع
معدل التدريب خلال اسبوع : ثلاث وحدات تدريبيه