

## تأثير تمرينات باستعمال حبال مطاطية لتطوير الأداء المهاري للكم المصاحب لقتل الجذع والقوة الانفجارية للملاكمين الشباب

دهام محمد<sup>(1)</sup>، كمال جلال ناصر<sup>(2)</sup>

تأريخ تقديم البحث: (2020/5/19)، تأريخ قبول النشر (2020/6/24).

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V32\(2\)2020.994](https://doi.org/10.37359/JOPE.V32(2)2020.994)

### المستخلص

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 اثناء اللكم وهي المشكلة التي يواجهها المدربين اثناء التدريب وبجانب الأداء المهاري ايضاً وجد الباحثان ان للقوة الانفجارية تأثير كبير على أداء الملاكم لذلك ارتأى الباحثان الى تصميم تمرينات باستعمال حبال مطاطية تعمل على تطوير الأداء المهاري للكم المصاحب لقتل الجذع والقوة الانفجارية للملاكمين الشباب، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي والذي يتناسب مع طبيعة المشكلة والتي هي بدورها تحدد نوع المنهج واختار الباحثان عينة من ملاكمي المركز الوطني وعددهم (20) ملاكماً تم تقسيمهم مناصفة هم (10) ملاكمين للمجموعة التجريبية و(10) ملاكمين للمجموعة الضابطة ، وبعد اجراء المعالجات الإحصائية استنتج الباحثان على ان استخدام الحبال المطاطية له مردودات إيجابية كبيرة على اللاعبين سواء من الناحية البدنية او من الناحية مهارية. **الكلمات المفتاحية:** الملاكمة، قتل الجذع، المهارات، الادوات المساعدة، جهاز الهيكسو.

### ABSTRACT

#### ***The Effect of Exercises Using Rubber Ropes for Developing Boxing Skill Performance of Torso Rotation and Explosive Power in Youth Boxers***

*The research aimed at shedding the light on skill performance of torso rotation during boxing a problem that faces most coaches during training. The researchers founded that explosive power have a great effect on boxer's performance thus they designed exercises using rubber ropes to develop skill performance of boxing while torso rotation and explosive power in youth boxers. The researchers used the experimental method on (20) boxers from the national center for gifted in boxing who were divide into two equal groups; experimental and controlling groups. The results showed that rubber ropes have great positive effects on boxers from both the skill aspect and physical aspect.*

**Keywords:** boxing, rotation, torso, skills, training aids, hykso device.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ([gstgp76@gmail.com](mailto:gstgp76@gmail.com))

Deham Mohammed Ahmed, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, ([gstgp76@gmail.com](mailto:gstgp76@gmail.com)) + 9647813347339.

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ([gstgp76@gmail.com](mailto:gstgp76@gmail.com))

Kmal Jalal Naser, Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, ([gstgp76@gmail.com](mailto:gstgp76@gmail.com)) (+9647901672484).

## المقدمة:

تعد لعبة الملاكمة لعبة شعبية لكثرة ممارستها ومن المعروف انها من الألعاب التي تتطلب لياقة عالية وقدرات بدنية وحركية خاصة تعزز الأداء داخل الحلبة وان هذه العناصر لا يمكن الحصول عليها بالتدريب على الطرق التقليدية وانما يجب مواكبة التقدم والتغيير الحاصل في التدريب ووسائله، اذ ان هنالك ارتباط وثيق بين استخدام الوسائل والأدوات وبين المهارات في لعبة الملاكمة وذلك لأن استخدامها يساعد بشكل كبير على تطوير هذه المهارات وايضاً يساعد المدرب في الحصول على نتائج أفضل لما لها من مردودات إيجابية كبيرة سواء من الناحية البدنية او المهارية، و تعد الحبال المطاطية من الوسائل والأدوات التدريبية المهمة في العملية التدريبية الحديثة في كافة الألعاب وليس فقط في لعبة الملاكمة ويوضح هذا المفهوم (محمد، 2015) على ان الوسائل والأدوات المساعدة تعد في الآونة الأخيرة اتجاه حديث ومتقدم في التربية الرياضية لمجالى التعلم والتدريب الرياضي، وايضاً يعزز هذا الكلام (بلال، 2011) على انها مجموعة من الوسائل والمعدات التي تستخدم لتسهيل عملية التدريب الرياضي اذ انها تزيد الاهتمام والتنوع في العملية التدريبية، واعتمد الباحث على عدة دراسات سابقة في نفس الاتجاه منها دراسة (وميض، 2012) والذي استنتج على ان استخدام التمرينات كان له الأثر الإيجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والحركية، ودراسة (نصيف و فراس، 2018) والتي استنتج منها الباحثان على ان المنهج التدريبي المعد باستخدام تمارين الحبال المطاطية له اثار إيجابية في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، وايضاً دراسة (شيرزاد، 2015) والتي استنتجت على ان التمرينات البدنية المقترحة بالحبال المطاطية أسهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين وايضاً أحدثت تطور في متغيرات البحث المهارية، ودراسة (قاسم، 2017) الذي استنتج بأن تمرينات الحبال المطاطية لها اثر إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة السلة، وكذلك دراسة (مهند، 2016) والذي استنتج ان التدريب باستخدام الوسائل المساعدة كان ذا فاعلية في تطوير الأداء البدني مما انعكس في تطور الجانب المهاري، ومن هنا اكتسب البحث الأهمية وذلك بتسليط الضوء على الأدوات والوسائل المساعدة في تدريب الملاكمة ويخص منها الحبال المطاطية والتي تعد متوفرة ومتاحة للجميع ويمكن استغلالها لتطوير جميع الجوانب التي تخدم اللاعب سواء من الناحية البدنية او المهارية، وتكمن مشكلة البحث على انه من المتعارف عليه في تدريب الملاكمة ان توجيه اللكمات يجب ان يكون بنقل حركي ونقل القوة من جزء الى جزء اخر الى الهدف أي المنافس بحيث لا تكسب اللكمة القوة الكافية والمدى الصحيح دون هذا النقل فيكون نقل القوة من الرجلين الى الجذع الى الذراعين ثم الى المنافس وتعد مرحلة اللكم المصاحب لقتل الجذع اهم مرحلة في الأداء المهاري للكم اذ تعمل على زيادة قوة اللكمة و زيادة طول مسارها ولكون الباحثان قد مارسا اللعبة لسنوات عدة فقد وجدوا ان هنالك ضعف (بدني مهاري) يظهر بشكل كبير لدى الملاكمين الناشئين والشباب بشكل خاص اذ تفقر اللكمة لديهم الى القوة الكافية وكذلك قتل الجذع و مد الذراع يكون بمدى غير مناسب، ولأهمية هذا الجانب ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة عن طريق تدريب الملاكمين على تمرينات باستعمال حبال مطاطية لمعرفة تأثيرها على أداء اللكمات والقوة الانفجارية.

## الطريقة والأدوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث ولضمان الضبط الذي يعد العنصر الأساس في التجريب فقد استعمل الباحثان أسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذو الاختبارين القبلي والبعدي، و تمثل مجتمع البحث بالملاكمين الشباب لأندية بغداد والبالغ عددهم (160) ملاكماً والأندية هي (الشرطة، الأمانة، الكرخ، الزوراء، الجيش، التجارة، الخطوط، الشعلة، الحسين، التاجي، بلادي، الجنسية، السكك، الاتصالات) اما عينة البحث فقد تم اختيارها من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة التابعة لوزارة الشباب والرياضة بصورة عمدية

وعددهم (20) ملاكماً تم تقسيمهم الى مجموعتين واحدة ضابطة وأخرى تجريبية بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، وبذلك فإن نسبة العينة بالنسبة للمجتمع كانت (12.5%) وهي نسبة كافية لتمثيل مجتمع البحث.

#### اختبارات البحث:

- اختبار الاداء المهاري للكلم لمدة دقيقة باستخدام جهاز (hykso): (رافد خليل، 2018، صفحة 70) ويستخدم هذا الجهاز لقياس الأداء المهاري للملاكمين وهو أحد الأجهزة المتطورة في الملاكمة الحديثة إذ انتشر استخدامه في السنين القليلة السابقة ويتكون من منظومتي معالجة وارسال تربط تحت رباط يد الملاكم في الجزء العلوي من الساعد وقريبة من مفصل الرسغ ولكل من الذراع اليسار والذراع اليمين (منظومة لكل ذراع) وتقوم هذه المنظومة بمعرفة نوعية اللكمات وعددها وطريقة ادائها التي يؤديها اللاعب بوساطة مجموعة من المجسات الالكترونية الصغيرة ويعمل هذا الجهاز على بطارية شحن صغيرة تشحن بواسطة شاحن (USB) ويستخدم عن طريق تحميل التطبيق الخاص بالجهاز من موقع الشركة وتنصيبه على اي جهاز محمول ويعمل بنظام تشغيل (الانرويد). وتم تثبيت منظومة الجهاز على الذراعين وينقر المدرب على المنظومة لتفعيلها بحيث يعمل المؤشر الضوئي باللونين الأحمر والأزرق ولكل ذراع لون، وعندما يكون الملاكم مستعداً ومع أول ضربة يؤديها يبدأ الجهاز بالعمل إذ يرسل المعلومات الى التطبيق على جهاز المحمول ويظهر فيه عدد اللكمات وأدائها ونوعها ومعدل اللكمات ومعدل السرعة وبالتالي تظهر محصلة نهائية للملاكم وتعد هذه الدرجة هي وحدة القياس للأداء الكلي للملاكم ولكلا الذراعين معاً.
- اختبار القوة الانفجارية للذراع اليسار – اليمين: (الزيرجاوي، 2012، صفحة 210) رمي الكرة الطبية بالذراع اليسار واليمين لأبعد مسافة.

وقام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة بمساعدة الفريق المساعد على قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية الساعة الرابعة عصراً إذ تم في اليوم الأول أجراء اختبار الأداء المهاري وفي اليوم الثاني تم اجراء اختبار القوة الانفجارية للذراعين يسار – يمين. تبع ذلك تطبيق التمرينات باستخدام الحبال المطاطية في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة في بغداد ولمدة شهر حيث تم تطبيق التمرينات وبواقع اربع وحدات تدريبية اسبوعياً وكانت مدة التمرينات الخاصة (15-20) دقيقة من الجزء الرئيسي للمنهاج التدريبي وبهذا أصبح عدد الوحدات التدريبية التي تتضمنها التمرينات الخاصة (16) وحدة تدريبية بزمان كلي مقداره (8) ساعة تدريبية، إذ قام الباحثان بتصميم مجموعة من التمرينات الخاصة تؤدي باستخدام الحبال المطاطية لتطوير الأداء المهاري للكلم المصاحب لفتل الجذع والقوة الانفجارية، وتم تطبيق التمرينات الخاصة في بداية القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية واعتمد الباحثان على مبدأ تكرار التمرينات الخاصة في الأربع وحدات خلال الأسبوع الواحد ويتم التدرج بزيادة شدة الحمل التدريبي في كل أسبوع في أداء التمرينات الخاصة وذلك بزيادة المقاومات (الحبال المطاطية) إذ ان كل لون من الحبال المطاطية يعطي شدة مختلفة وعلى هذا المبدأ تم التحكم في شدة الحمل التدريبي، وتم استخدام طريقة التدريب التكراري إذ كانت الشدة المستخدمة هي الشدة القصوى (90%-100%) وكان زمن التمرين الواحد من (8-10) ثانية وبزمن راحة (30) ثانية بين التكرارات و(90) ثانية بين تمرين واخر، وكانت هذه التمرينات عبارة عن حركات ومجموعات لكمية متنوعة يؤديها اللاعبون باستخدام الحبال المطاطية الغاية منها هي تطوير الأداء المهاري والقوة الانفجارية للكلم إذ تم ربط الحبال المطاطية بعدة طرق لأداء التمرينات منها الربط بأعمدة حديدية بحيث يكون العمود خلف الملاكم مربوط بها بحبال مطاطية عدد (2) ولكل قبضة حبل واحد وايضاً 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 الحر وبذلك يكون عدد التمرينات خلال الاسبوع الواحد هي (20) تمرين. تبع تطبيق المنهج أجراء الاختبارات البعدية على قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية الساعة الرابعة عصراً وتحت ظروف الاختبار القبلي نفسها وبمساعدة فريق العمل المساعد أنفسهم. واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) للحصول على نتائج البحث.

النتائج:

الجدول (1) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
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 الأداء المهاري بواسطة جهاز hykso

الجدول (2) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
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 الأداء المهاري بواسطة جهاز hykso

الجدول (3) نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الخطأ	قيمة t	ف هـ	فـ	وحدة القياس	الاختبارات
0.00	8.74	0.12	1.06	متر	اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليسار
0.00	8.99	0.11	1.01	متر	اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليمين
0.00	3.91	0.10	0.41	درجة	اختبار الأداء المهاري بواسطة جهاز hykso

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05). درجة الحرية (9).

الجدول (4) نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الخطأ	قيمة t	ف هـ	فـ	وحدة القياس	الاختبار
0.06	5.30	0.15	0.50	متر	اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليسار
0.00	6.55	0.10	0.40	متر	اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليمين
0.11	2.15	0.05	0.30	درجة	اختبار الأداء المهاري بواسطة جهاز hykso

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05). درجة الحرية (9).

الجدول (5) نتائج اختبار الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية

الاختبارات	الوسط الحسابي لضابطة	الوسط الحسابي للتجريبية	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ
اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليسار	10.31	11.79	3.52	0.00
اختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليمين	10.53	12.16	3.60	0.00
اختبار الأداء المهاري بواسطة جهاز hykso	9.46	13.95	13.78	0.00

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05). درجة الحرية (18)

### مناقشة النتائج:

من الجدول (3) والذي يمثل نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية نجد ان قيم المعنوية (sig.) كانت جميعها اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (9) . اذ استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة. وقد وجد من خلال نتائج هذا الاختبار بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، فبالعودة الى جدول الإحصاء الوصفي (1) نجد ان قيم الوسط الحسابي للاختبار البعدي كانت اكبر من قيم الوسط الحسابي للاختبار القبلي، ومن الجدول (4) والذي يمثل نتائج اختبار الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة نجد ان قيم مستوى الخطأ لاختبار رمي الكرة الطبية بالذراع اليمين كان اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وتحت درجة حرية (9) مما يدل على وجود فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة ولكن بالعودة الى النتائج في جدول الإحصاء الوصفي فأنا نجد اختلافاً في قيم الوسط الحسابي ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على ان هناك بعض التطور في النتائج الا ان هذا التطور كان طفيف وغير مؤثر من الناحية الإحصائية، اما باقي الاختبارات فقد كانت قيم مستوى الخطأ اكبر من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (9) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي 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 إيجابية في تطوير قوة اللكم للذراعين معاً وايضاً اختبار الأداء المهاري على جهاز (hykso) والذي يقيس الأداء المهاري للملاكم وبالأخص 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، اما الجدول (5) والذي يمثل نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية-البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة اذ استخدم الباحث اختبار t للعينات المستقلة ، وقد تبين من هذا الجدول ان هناك فرقاً معنوياً بين جميع اختبارات البحث وذلك لأن قيم مستوى الخطأ كانت جميعها اقل من مستوى الدلالة (0.05) وتحت درجة حرية (8) وبعد ملاحظة الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وجد ان النتائج كانت لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

كما وان من اهم متغيرات البحث هو الأداء المهاري ولمرحلة معينة من أداء الملاكم وهي مرحلة قتل الجذع اثناء اللكم والتي تعد مرحلة مهمة تعطي فائدة للملاكم من حيث طول مدى اللكمة وايضاً قوة اللكمة وهذا ما هدفت الية التمرينات باستخدام الحبال المطاطية بإجبار الملاكم على أداء اللكمة مع قتل الجذع بالشكل المطلوب، وما يترجم هذا هي نتائج البحث التي أظهرت تفوق واضح ونتائج معنوية لمجموعة البحث التجريبية فضلاً عن تفوقها على مجموعة البحث الضابطة

التي كان لديها ضعف من هذه الناحية، يلعب الأداء المهاري في أي رياضة دوراً أساسياً في تحقيق النتائج الإيجابية سواء كان في الألعاب الجماعية أو الفردية حيث تلعب المهارة المتقنة بشكل جيد دوراً بارزاً في تحقيق وحسم الفوز للاعب الأفضل مهارياً، وكما تطرق (البساطي، 1998) على أن الأداء المهاري هو نضام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية كما أنه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة، أما الأداء المهاري الخاص بالملاكمة فقد تطرق إليه (الحاوي، 1999)، صفحة 58) على أنها هي مجموعة المبادئ الأساسية الدفاعية والهجومية التي تكون مهارات وخبرات 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 من تسديدها بأقصى سرعة ممكنة واستثمار الوقت المناسب لأدائها على أساس التوافق الحركي كذلك تعلم الحركات الدفاعية واتقانها التي تؤمن عدم إصابة الملاكم بلكمات منافسه وتعلم اللكمات الهجومية المضادة واتقانها وربط اللكمات الهجومية والدفاعية بما يناسب ظروف اللكم.

مما أظهرت نتائج القوة الانفجارية تطور واضح على المجموعة التجريبية فضلاً عن تفوق المجموعة نفسها على المجموعة الضابطة التي أظهرت تطور ضعيف في هذه القدرة خصوصاً نتائج الذراع اليسار التي كانت نتائجها غير معنوية، وإيضاً يعزو الباحث أن التطور الذي حصل استخدام الحبال المطاطية وبنوعية تمارين مناسبة وبشدة قصوى تعمل على تطوير هذه القدرة بشكل ملحوظ، ويرى كل من (درويش و حسانين، 1984) على أنه يشترط لتوافر القوة الانفجارية لدى اللاعب أن يكون على درجة عالية من القوة العضلية وعلى درجة عالية من السرعة ودرجة عالية من المهارة لدمج القوة مع السرعة، إذ أن بعض اللكمات كلكمة المستقيم بالذراع الخلفية أو الكدمات المضادة إذا ما تم ادائها بقوة وبسرعة فإنها كفيلة بانتهاء النزال بالعد إلى العشرة أو بقرار إيقاف الحكم للنزال، إذ يحتاج الملاكم القوة 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 وأداء لكمات مفردة بقوة وسرعة قد طور هذه القدرة بنسبة كبيرة.

### الاستنتاجات:

- أن التمرينات باستخدام الحبال المطاطية أثرت بشكل إيجابي على القوة الانفجارية والأداء المهاري للملاكمين.
- فتعلية جهاز (hykso) في قياس الأداء المهاري للملاكمين.
- كلما كانت التمارين المستخدمة قريبة من مستوى أداء المهارة أدى ذلك إلى تطويرها بشكل أفضل.

### المصادر

- احمد امر الله البساطي. (1998). اسس وقواعد التدريب الرياضي. مصر: منشأة المعارف.
- بلال خلف. (2011). اتجاهات حديثة في التدريب. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- رافد خليل. (2018). تأثير استخدام صالة تدريب نكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين. جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: اطروحة دكتوراه.
- شيرزاد محمد. (2015). تمرينات متنوعة بالحبال المطاطية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الخاصة والتهديف بالقفز للاعبين الناشئين بكرة السلة. جامعة بغداد. مجلة كلية التربية الرياضية.
- عبد الجليل جبار الزيرجاوي. (2012). استخدام تكنولوجيا المعلومات في بناء نظام اداري فني تدريبي مقترح في الملاكمة. جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: اطروحة دكتوراه.

- عبدالله حسين اللامي. (2010). التدريب الرياضي. النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والتصميم.
- قاسم حسن، و بسطويسي احمد. (1978). التدريب العضلي الايزو مترى. القاهرة: مطابع الرجوي.
- قاسم محمد. (2017). تأثير تمارينات بالحبال المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة السلة. جامعة بغداد. مجلة كلية التربية الرياضية.
- كمال درويش، و محمد صبحي حسانين. (1984). التدريب الدائري. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن. (1992). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- محمد محمود. (2015). تأثير تمارينات بأستخدام جهاز الحبال المطاطية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين لحراس مرمى كرة اليد. جامعة بغداد. مجلة كلية التربية الرياضية.
- مهند عبد الستار. (2016). استخدام الادوات المساعدة لتطوير القوة الانفجارية وتأثيرها في اداء بعض مهارات التهديف بكرة السلة باعمار دون (18 سنة). جامعة بغداد. مجلة كلية التربية الرياضية.
- نصيف جاسم، و فراس محمد. (2018). تأثير تمارينات باستعمال الحبال المطاطية في تطوير القوة الخاصة للاعبين الناشئين بكرة الطائرة. جامعة بغداد. مجلة التربية الرياضية.
- وميض طارق. (2012). تأثير تمارينات مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة. جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية: اطروحة دكتوراه.
- يحيى اسماعيل الحاوي. (1999). الملاكمة اسس نظرية وتطبيقات عملية. مصر: جامعة الزقازيق.

## الملاحق

### ملحق (1) التمارين المستخدمة

- تمرين (1) لف الحبل المطاطي على جذع الملاكم ويقوم بأداء لكلمات مفردة.
- 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)

أنموذج لوحدة تدريبية

التأريخ:

الاسبوع: الأول

زمن الوحدة التدريبية: (90) د

عدد افراد العينة: (10) لاعبين

مكان العمل: المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة

الشدة الكلية للوحدة: (75-95) %

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