

تأثير تمرينات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وعلاقتها بمهارتي لكمات المستقيم والقطع للاعبي نادي نفط ميسان للمواي تاي

الباحثان

م. كرار صلاح سلمان - وزارة التربية

السيد مهند محمد سيد - وزارة التربية

ملخص البحث

تعد لعبة المواي تاي (الملاكمة التايلندية) واحده من الفعاليات التي واكبت التقدم والتطور في الكثير من أساليب التعلم والتدريب اما المشكلة للاعبين يفتقدون القدرات البدنية ومنها القوة الميزة بالسرعة في الأداء كما لاحظ ضعفا في المهارات ومنها مهارات المستقيم والقطع. وهدف البحث التعرف على تمرينات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعبي نادي نفط ميسان للمواي تاي وفرض البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية اما المنهج البحث لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائته لطبيعة المشكلة. وعينة البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من لاعبي نادي نفط ميسان للمواي تاي الخاصة والبالغ عددهم (١٦) لاعب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة اما الاستنتاجات ١- أفضلية المجموعة التجريبية في تطوير القوة الميزة بالسرعة للذراعين لدى المجموعة التجريبية من لاعبي المواي تاي ، والتوصيات - أعطاء الوقت الكافي للتدريب على مهارات المستقيم والقطع بأنواعه المختلفة في الوحدات التدريبية بما يؤدي إلى تطويرها لكونها بداية المهارات وأهميتها في تسجيل النقاط .

The effect of special exercises to develop the strength of the speed of the arms and its relationship with the skills of punch and straight lines for the players of the Maysan Oil Club Muay Thai

M. Karrar Salah Salman - Ministry of Education
Mr. Muhannad Mohamed Sayed - Ministry of Education

The game is one of the events that accompanied the progress and development in many methods of learning and training. The problem of players lack of physical abilities, including the strength advantage in the speed of performance and noted weaknesses in skills, including the skill of cutting and rectum. Objective to identify and recognize the impact of special exercises to develop the distinctive power. As for the speed of the arms and their relationship to the pieces and rectum of the players of the Maysan Oil Club Mwai Tai and impose the search there are significant differences between the results of the tests of the experimental and control groups for the benefit of the experimental group, The researcher used the experimental method for its relevance to the nature of the problem. The sample of the search by deliberate method is a group of players of the club of Maysan Oil Club for the private Mwai Tai (16) players were divided into two groups (control) and (experimental) and by lot by (8). As for the results, the experimental group in the development of power gave the advantage of the speed of the arms and its relationship with the skills of cutting and rectum in the experimental group of the players of the Mawai Tai, and the recommendations - giving sufficient time to train the skill of cutting and rectum of different types in the training modules, Skills and their importance in score scoring.

التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إنَّ التقدم العلمي الذي شمل كل مجالات الحياة أخذ بالتطور خطوة بعد خطوة نتيجة للأبحاث والدراسات العلمية المستمرة ومن هذه المجالات المجال الرياضي ،وتعد لعبة الموي تاي (الملاكمة التايلندية) واحده من الفعاليات التي واكبت التقدم والتطور في الكثير من أساليب التعلم والتدريب في النواحي المختلفة وبناءً على ذلك التقدم والتطور أنصب جل اهتمام المختصين في مجال رياضة الموي تاي على جوانب عدة منها (البدنية والمهارية والعقلية والانفعالية) .ومن ابرز هذه الاهتمامات تلك المرتبطة بالجانب البدني لكل لاعب او متعلم في اللعبة .

ولقد زاد الاهتمام بالنواحي البدنية من قبل الكثير من المختصين والباحثين والمدربين الرياضيين نظرا لأهميتها في فهم وأدراك وتعلم المهارات الحركية من خلال بناء البرنامج الحركي لهذه المهارات بكل دقة للوصول الأعلى مراحل الأداء الفني. وبما أن الموي تاي تحتاج في تدريباتها إلى رفع مستوى القوة المميزة بالسرعة والمهارية إلى جانب القدرات البدنية عند أداء مهاراتها ، وخاصة فيما يخص المهارات الهجومية ، للفئات العمرية

ويرجع التطور الذي حدث في رياضة الموي تاي لاستخدام تمارين خاصة مختلفة وخاصة أنه أصبح الآن التركيز على تجميع النقاط باللكمات من بداية الجولة الأولى وحتى نهاية المباراة ، وبذلك يستطيع ملاكم الموي تاي أن يقف ثابت على الحلبة ويكمل المنافسة. كما أن الإعداد البدني من أهم أنواع الإعداد الذي يمر به ملاكم الموي تاي ويعتبر هذا الإعداد البوتقة التي تنصهر فيها القوة المميزة بالسرعة والمهارية لكي يتمكن ملاكم الموي تاي من حسن التصرف في المواقف التنافسية في المباريات ولكن لابد من تزويده بالتمارين الخاصة للتطوير التي تمكنه من اتخاذ القرار المناسب وفقا لطبيعة المنافسة. وتعد أهمية البحث في محاولة علمية جادة يرغب الباحثان في تجربتها تمارين خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بمهارتي المستقيم والقطع لدى لاعبي الموي تاي لغرض تحقيق أهداف أوسع في التدريب الرياضي.

٢-١ مشكلة البحث:

أن رياضة الموي تاي أخذت حيز واسع من التطورات والركائز الأساسية في تنمية مترابطة ما بين القدرات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة ، كما تعتمد التمارين الخاصة للموي تاي على نوعها ومدى تأثيرهم بها ، وتكون التمارين باتجاه المحافظة على تنمية القوة المميزة بالسرعة وما تبقى لدى الرياضي من قدرات بدنية وتطويرها. فمن خلال خبرة الباحثان المتواصلة في عمل التدريب ومشاركته المستمرة في البطولات وعمل معهم لعدة سنوات لاحظ إن الكثير من اللاعبين يفتقدون القدرات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة لاحظ ضعف في المهارات ومنها مهارات المستقيم والقطع والذي يعتمد على كثير من المتغيرات وتأثيرها في تطويره اوجد أن أداء لاعبي في القوة المميزة بالسرعة يتسم بالبطيء وعدم القدرة وذلك بسبب إن التمارين المستخدمة تعد تقليدية لا تثير في اللاعب الحماسة والاندفاع وبذل الجهد لإتقانها وعليه فأنا الباحثان حاول تطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال تطبيق تمارين خاصة تم اختيارها بدقة لغرض رفع وتطوير المستوى رياضة الموي تاي .

هدفا البحث:

- ١- وضع تمارين خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعبي نادي نفط ميسان للموي تاي
- ٢- التعرف على تأثير تمارين خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعبي نادي نفط ميسان للموي تاي.

فرضا البحث:

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي نادي نفط ميسان للمواي تاي والبالغ عددهم (١٦) لاعبا.

٢-٥-١ المجال الزمني: ٢٠١٨/١٠/١ ولغاية ٢٠١٩/٢/١

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة نادي نفط ميسان الخاصة لرياضة المواي تاي.

- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهجية البحث:

إن منهج البحث المراد دراسته يجب أن يكون ملائماً لطبيعة المشكلة ومعبرا عنها بصورة لا تقبل الخطأ ، لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة. وتم تقسيم أفراد العينة على مجموعتين تجريبيتين المتكافئتين تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية).

٢-٣ عينة البحث

فالعينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحثان عليه مجمل و محور عمله" (١)، فقد تم اختيار عدد من اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من لاعبي نادي نفط ميسان للمواي تاي والبالغ عددهم (١٦) لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة (ومن أجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي لابد أن تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتين تماما في الظروف جميع ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية). (٢) أجرى الباحثان تكافؤ على أفراد المجموعتين في الجدول رقم (١) يوضح التكافؤ.

(١) وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومنهجه: (بغداد، مديرية دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢) ص١٦٤.
(٢) ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه، أدواته، أساليبه، عمان دار الفكر والنشر والتوزيع. (١٩٨٨) ص٢٢.

جدول (١) يبين المعالم الإحصائية (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة

اسم الاختبار	المعاملات إحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
القوة المميزة بالسرعة	التكرار	٩.٢٥٠	٠.٨٨٦	٩.٣٢٥	٠.٦٩٢	٠.١٨٩	٠.٨٥٣	غير دال	
مهارة الكمة القطع	الدرجة	١٢.٣٦٣	٠.٨٧٨	١١.٩٦٣	١.١٢٦	٠.٧٩٢	٠.٤٤١	غير دال	
مهارة الكمة المستقيم	الدرجة	١٢.٧٠٠	٠.٧٩٥	١١.٧٧٥	١.١١٧	١.٩٠٨	٠.٠٧٧	غير دال	

درجة الحرية (ن-٢) (١٦-٢=١٤) ومستوى الدلالة (٠,٠٥).

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

١-٣-٣ الأدوات المستخدمة في البحث:

(الملاحظة ، المقابلة ، الاستبانة. الاختبار)

الأجهزة المستخدمة في البحث:

((جهاز حاسوب لاب توب نوع (Dell) بنتيوم (٤) ، طابعة ليزيرية نوع Canon ٢٩٠٠ ، ساعة توقيت عدد (٢) بنوع (Sony) ، حلبة ملاكمة أكياس مختلفة الحجم قفازات تدريب ، قفازات لعب ، واقيات (اسنان - رأس - مئانة) ، ميزان - درع يدوي ، كرة ملاكمة متحركة))

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد الاختبارات:

إن أهم ما يحتاجه قام الباحثان بإعداد استمارة لاختيار الاختبارات المناسبة للمهارات قيد الدراسة وتم عرض الاستمارة على مجموعة من المختصين في التعلم الحركي والتدريب الرياضي وعددهم (٤) ملحق (١) و(٢) ، وبعد جمع الاستمارات وتفريفها تم اختيار الاختبارات التي حققت نسبة اتفاق (٧٠٪) فما فوق والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) يبين النسب المئوية لاختيار الخبراء للاختبارات قيد الدراسة

المهارات	الاختبارات	التكرار	النسبة
القوة المميزة بالسرعة	القوة المميزة بالسرعة للذراعين الاستناد الأمامي (١٠ ثواني)	٣	٧٥٪
	اختبار دفع مبلس وزن ٥ (كغم)	١	٢٥٪
مهارة لكمة القطع	قياس لكمة القطع.	٣	٧٥٪
	قياس لكمة القطع ٣٠ ثانية	١	٢٥٪
مهارة لكمة المستقيم	قياس اللكمة المستقيمة ١,٥ دقيقة	١	٢٥٪
	قياس اللكمة المستقيمة	٣	٧٥٪

١- اسم الاختبار: القوة المميزة بالسرعة للذراعين (١).

اسم الاختبار: - القوة المميزة بالسرعة للذراعين الاستناد الأمامي (شناوي).

الهدف من الاختبار: - قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت واستمارة تسجيل ومنطقة مستوية (فضاء) وصافرة.

وصف الأداء: -

يأخذ المختبر الوضع الصحيح ويكون موضع الاستناد الأمامي.

يقوم المختبر بثني الذراعين ومدهما بحيث يلامس الصدر الأرض في كل مرة يقوم فيها المختبر بثني الذراعين ومدهما كاملاً.

عند الإشارة لبدء الاستمرار في الأداء وعدم التوقف لغاية سماع أشاره النهاية.

تعليمات الاختبار: -

لا يمكن للمختبر إسناد الركبتين على الأرض.

فترة الأداء (١٠) ثانية ، تعطى محاولة واحدة للمختبر

٢- اسم الاختبار: مهارة القطع (٢)

الفرض من الاختبار: - قياس لكمة القطع.

الأدوات المستخدمة: - قفازات ملاكمة حجم ١٠ / أونس. استمارة منح درجات. درع يدوي عدد ٢. جهاز تصوير.

طريقة إجراء الاختبار: -

١- يؤدي الاختبار بين المدرب الذي يستخدم الدرع اليدوي والمختبر الذي يستخدم قفاز الملاكمة.

٢- يوجه المدرب لكمة القطع يسار إلى وجه المختبر ، إذ يقوم المختبر بالتخلص من اللكمة بأحد أنواع الدفاع (الدفع

للداخل بالكف الايمن) مع توجيه لكتتين مستقيمة مضادة (يسار ويمين) إلى درع المدرب الذي يكون في مستوى

الوجه ، ثم يقوم المدرب بتوجيه لكمة مستقيمة يمين إلى وجه المختبر ، الذي بدوره يتخلص من اللكمة بأحد أساليب

الدفاع (دفاع ميل الجذع للخلف) مع توجيه لكتتين القطع (يسار ويمين) إلى الدرع اليدوي للمدرب الذي يكون في

مستوى الصدر.

شروط الأداء: - يتم أداء الاساليب الدفاعية وفق للشروط الآتية: -

١- التغطية الجيدة أثناء أداء الأسلوب الدفاعي.

ب- التحكم بمركز ثقل الجسم أثناء أداء الأسلوب الدفاعي.

٢- يتم أداء الكمة القطع للوجه والصدر وفق للشروط التالية :-

أ- سرعة ربط الاسلوب الدفاعي باللكمات المضادة (الوضع النهائي للأسلوب الدفاعي هو وضع ابتدائي للكمات

الجوابية المضادة).

ب- متابعة اللكمات بوزن الجسم. ج- دقة إصابة الهدف.

٣- تعطى ثلاث محاولات تؤخذ أفضلها.

٤- يتم تقييم الأداء من قبل ثلاثة مقومين تعطى لهم استمارة لمنح الدرجات.

٥- يتم تصوير الاختبار فيديو ومن ثم توزيعه أقراص على المحكمين.

احتساب الدرجات: -

تحتسب (٢٠ درجة) لتقييم الأداء لاختبار اللكمة القطع.

١- تعطى للدفاع عن اللكمة القطع اليسرى (٤ درجات)

٢- تعطى للكمات القطع الموجه الى الوجه (٦ درجات)

٣- تعطى للدفاع عن اللكمة القطع اليمين (٤ درجات)

٤- تعطى للكمات القطع الموجه الى الصدر (٦ درجات)

٣- اسم الاختبار: اختبار اللكمة المستقيمة: - (١)

الفرض من الاختبار: - قياس اللكمة المستقيمة.

الأدوات المستخدمة: - قفازات ملاكمة حجم ١٠ / أونس. استمارة منح درجات. درع يدوي عدد ٢. جهاز تصوير.

طريقة إجراء الاختبار: -

١- يؤدي الاختبار بين المدرب الذي يستخدم الدرع اليدوية والمختبر الذي يستخدم قفاز الملاكمة.

٢- يوجه المدرب لكمة مستقيمة يسار إلى وجه المختبر ، إذ يقوم المختبر بالتخلص من اللكمة بأحد أنواع الدفاع

(الدفع للداخل بالكف الايمن) مع توجيه لكتين مستقيمة مضادة (يسار ويمين) إلى درع المدرب الذي يكون في

مستوى الوجه ، ثم يقوم المدرب بتوجيه لكمة مستقيمة يمين إلى وجه المختبر ، الذي بدوره يتخلص من اللكمة بأحد

أساليب الدفاع (دفاع ميل الجذع للخلف) مع توجيه لكتين مستقيمة مضادة (يسار ويمين) إلى الدرع اليدوي

للمدرب الذي يكون في مستوى الصدر.

شروط الأداء: - . يتم أداء الاساليب الدفاعية وفق للشروط الآتية: -

١- التغطية الجيدة أثناء أداء الأسلوب الدفاعي. ب- التحكم بمركز ثقل الجسم أثناء أداء الأسلوب الدفاعي.

٢- يتم أداء اللكمات المستقيمة المضادة للوجه والصدر وفق للشروط التالية: -

أ- سرعة ربط الاسلوب الدفاعي باللكمات المضادة (الوضع النهائي للأسلوب الدفاعي هو وضع ابتدائي للكمات

الجوابية المضادة).

ب- متابعة اللكمات المضادة بوزن الجسم. ج- دقة إصابة الهدف.

٣- تعطى ثلاث محاولات تؤخذ أفضلها.

٤- يتم تقييم الأداء من قبل ثلاثة مقومين تعطى لهم استمارة لمنح الدرجات.

٥- يتم تصوير الاختبار فيديو ومن ثم توزيعه أقراص على المحكمين.

احتساب الدرجات: -

تحسب (٢٠ درجة) لتقييم الأداء لاختبار اللكمة المستقيمة المضادة.

١- تعطى للدفاع عن اللكمة المستقيمة اليسرى (٤ درجات)

٢- تعطى للكلمات المستقيمة المضاد الموجه الى الوجه (٦ درجات)

٣- تعطى للدفاع عن اللكمة المستقيمة اليمين (٤ درجات)

٤- تعطى للكلمات المستقيمة المضادة الموجه الى الصدر (٦ درجات)

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية في يوم الخميس بتاريخ ١١/١٠/٢٠١٨ على عينة لاعبي نادي نفط ميسان للمواي تاي والبالغ عددهم (٦) لاعب قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته.

٣-٥ الاختبارات القبلية:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية قبل البدء بالمنهج التدريبي ، وقد اشتملت على الاختبارات (القوة المميزة بالسرعة ، مهارة لكمة القطع ، مهارة لكمة المستقيم) يوم السبت في تمام الساعة العاشرة صباحا بتاريخ ١٣/١٠/٢٠١٨ في قاعة الخاصة في نادي نفط ميسان للمواي تاي.

٣-٦ المنهج التدريبي:

من أجل تحقيق أهداف البحث أعدا الباحثان منهج تدريبي يرمي إلى التطوير القوة المميزة بالسرعة الخاصة والمهارات منها مهارة القطع ومهارة المستقيم ، عن طريق تمارين أعدت لهذا الغرض.

إذا اعتمد الباحثان عند تصميم المنهج على التدريبات خاصة للتطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بمهارتي لكمت المستقيم والقطع للاعبي نادي نفط ميسان للمواي تاي

ثم طبق الباحثان هذه التمرينات على عينة بحثه المتمثلة بالمجموعة التجريبية التي يبلغ عدد أفرادها (٨) لاعبين إذ طبقت هذه المجموعة التمرينات لمدة (٨) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وقد خضعت هذه العينة إلى قياسين قبلي وبعدي في الاختبارات قيد الدراسة. وبدا بتاريخ ١٤/١٠/٢٠١٨ في قاعة الخاصة في نادي نفط ميسان للمواي تاي. الى ١٥/١/٢٠١٩

أما المجموعة الثانية فلم تطبق التمرينات الخاصة بل عملت وفق المنهج المعد من قبل مدرب الفريق وخضعت كذلك إلى قياسين قبلي وبعدي في ذات الاختبارات التي خضعت لها المجموعة التجريبية.

أن الباحثان قد راعى الملاحظات التالية عند تطبيق تمريناته الخاصة:

- ان التمرينات الخاصة قد طبقت في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

- اعتمدت شدة التمرينات على شدة الوحدة التدريبية الموضوعة من قبل مدرب الفريق، وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحده تدريبيه وكان الوقت المستغرق لإعطاء هذه التمرينات قد تباين من أسبوع إلى آخر، إذ إن زمن هذه التمرينات بدأ بالتصاعد منذ الأسبوع الثاني وحتى الأسبوع الثامن أذ بلغ مجمل وقت التمرينات خلال (٨) أسابيع (٥٦د) د قيد الدراسة والجدول (٣) يبين ذلك.

جدول (٣) يبين زمن التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة وفي الأسبوع الواحد والزمن الكلي للتمرينات خلال (٨) أسابيع

الزمن الكلي	الأسابيع	الزمن الكلي	الزمن الكلي	الزمن الكلي	الزمن الكلي	الزمن الكلي	الزمن الكلي	الزمن الكلي	الزمن الكلي
٢٧د	٢٥د	٢٣د	١٩د	١٧د	١٥د	١٤د	١٢د	١٢د	١٢د
٨١د	٧٥د	٦٩د	٥٧د	٥١د	٤٨د	٤٢د	٣٦د	٣٦د	٣٦د

٣-٧ الاختبارات البعيدة:

أجرى الباحثان الاختبارات البعيدة لعينة بحثه (المجموعة التجريبية والضابطة) يوم الجمعة المصادف ٢٠١٩/١/١٨ وقد اتبع الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبلية وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت ٨ أسابيع ، وقد حرص الباحثان على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبلية ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعيدة من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار.

٣-٨ الوسائل الإحصائية: (١)

من أجل تحقيق هدف الدراسة قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss): (قانون النسبة المئوية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، اختبار (t-test) للعينات المترابطة ، اختبار (t-test) للعينات غير المترابطة ، معامل الالتواء ، t - test لمتوسطين مرتبطين).

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها: عمد الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة البحث الرئيسة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) المكونة من (٨) لاعبين لكل مجموعة.

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة ومهارتي لكمة القطع والمستقيم: بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من الباحثان ، ومعالجتها إحصائي وكما موضح في الجدول (٤).

(١) مصطفى حسين باهي، الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ ص، ١٣٣.

الجدول (٤) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة ومهارة لكمة القطع والمستقيم

اسم الاختبار	المعاملات الإحصائية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
القوة المميزة بالسرعة	التكرار	٩.٢٥٠	٠.٨٨٦	١٣.٦١٣	٠.٩١١	٨.٨٦٦	٠.٠٠٠	دال	
مهارة لكمة القطع	الدرجة	١٢.٣٦٣	٠.٨٧٨	١٦.٩٦٣	١.٠٧٤	٩.٨٠٧	٠.٠٠٠	دال	
مهارة لكمة المستقيم	الدرجة	١٢.٧٠٠	٠.٧٩٥	١٧.٥١٣	٠.٥٧٢	١٩.٢٢٦	٠.٠٠٠	دال	

درجة الحرية (ن-١) (٨-١=٧) ومستوى الدلالة (٠.٠٥)

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في القوة المميزة بالسرعة ومهارة لكمة المستقيم والقطع

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة من الباحثان ، ومعالجتها إحصائيًا وكما موضح في الجدول (٥).

الجدول (٥) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في القوة المميزة بالسرعة ومهارة لكمة المستقيم والقطع

المعاملات الاحصائية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
القوة المميزة بالسرعة	الدرجة	٩.٣٢٥	٠.٦٩٢	١١.٥٦٣	٠.٦٣٢	٩.٣٦٢	٠.٠٠٠	دال
مهارة لكمة القطع	الدرجة	١١.٩٦٣	١.١٢٦	١٣.٩١٣	٠.٨٤٨	١٣.٩١٣	٠.٠٠٢	دال
مهارة لكمة المستقيم	الدرجة	١١.٧٧٥	١.١١٧	١٣.٣٨٨	٠.٩٦٦	٢.٢٨٦	٠.٠٠٦	غير دال

درجة الحرية (ن-١) (٨-١=٧) ومستوى الدلالة (٠.٠٥)

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في القوة المميزة بالسرعة ومهارة لكمة المستقيم والقطع:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة من الباحثان ، ومعالجتها إحصائيًا وكما موضح في الجدول (٦).

الجدول (٦) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القوة المميزة بالسرعة ومهارة لكمة المستقيم والقطع

اسم الاختبار	المعاملات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
			سَ	ع±	سَ	ع±			
القوة المميزة بالسرعة	الدرجة	١٣.٦١٣	٠.٩١١	١١.٥٦٣	٠.٦٣٢	٥.٢٥٣	٠.٠٠	دال	
مهارة لكمة القطع	الدرجة	١٦.٩٦٣	١.٠٧٤	١٣.٩١٣	٠.٨٤٨	٦.٣٠٤	٠.٠٠	دال	
مهارة لكمة المستقيم	الدرجة	١٧.٥١٣	٠.٥٧٢	١٣.٣٨٨	٠.٩٦٦	١٠.٣٩٥	٠.٠٠	دال	

درجة الحرية (ن-٢) (١٦-٢=١٤) ومستوى الدلالة (٠.٠٥)

٤-٢ مناقشة النتائج:

بعد الاطلاع على النتائج الموضحة في الجدول (٤) والذي يبين فيه نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للاختبارات قيد الدراسة والجدول (٥) الذي يبين نتائج المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي لنفس الاختبارات وكذلك الجدول (٦) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، يتضح لنا أن المجموعة التجريبية كان مستوى تطورها أفضل من المجموعة الضابطة بدليل النتائج التي وجدناها في الجداول أنفة الذكر.

إن نتائج المجموعة التجريبية التي طبق أفرادها التمرينات الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للتطوير للكمة القطع والمستقيمة قد كان تطور مستواهم أفضل من المجموعة الضابطة التي لم تستخدم التمرينات الخاصة بل عملوا وفق للتمرينات الموضوع من قبل مدرب الفريق وان ما يعزز هذا الكلام هو العودة إلى نتائج الجداول (٤)(٥)(٦) إن الباحثان قبل إعداد التمرينات الخاصة التي هدف التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة هو بسبب إن العينة التجريبية قد خضعت إلى التمرينات مقنن ومدرّس من حيث حمل التدريب لكل لاعب وأيضا زيادة شدة التدريب وانخفاضه على لاعب من أفراد العينة التجريبية.

ويرى الباحثان ان القوة المميزة بالسرعة الذراعين في أداء الواجبات الحركية ، ويحتاج لاعبي الموي تاي قوة مميزة بالسرعة ، فهي تعمل على حمل بقية أجزاء الجسم لغرض أداء الواجبات الحركية المختلفة ، وتعد قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة ^(١) وتعد القوة السريعة قدرة الجهاز العضلي على التغلب على مقاومات عالية نسبيا من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة وتعد ^(٢) "المظهر السريع للقوة العضلية تدمج كل من السرعة والقوة في حركة ^(٣)

ويعزو الباحثان التطور الحاصل في نتائج الاختبار لمهارة في المجموعة إلى حدوث تحسن وتطور في مستوى الأداء لهذه المهارة خلال مدة التدريب لم ، يؤثر على درجة الكمة حيث تعد القوة المميزة بالسرعة في اللكمات من العوامل الفعالة والمهمة لإتقان المهارات الأساسية لرياضة الموي وتعد مهارة اللكمات المستقيم والقطع أسرعها وأدقها وأكثرها فعالية وهي تستخدم أساسا في الهجوم من المسافات المتوسطة بواسطة مد الذراع ^(٤). وكذلك تستخدم في الحركات التمويهية لخداع المنافس وتشثيت انتباهه إضافة لتمييزها بالدقة والقوة وتؤدي بكلا الذراعين اليمين واليسار ^(٥) . وعند تسديد الكمة اليمينية القطع يتوجب الإعداد لها مسبقا بكمة يسارية تمهيدية مع استرخاء مجموعة العضلات الغير عاملة مما يساعد على دقة الأداء وسرعته . ورياضة الموي تاي تتطلب مستوى عالي من اللياقة الجسدية والذهنية من خلال التدريب المنظم. تتطلب هذه الرياضة من مزاوليها احترام القواعد والأنظمة التي تحفظ سلامة الرياضي وتزدهر فيها القيم الإنسانية السامية ومن هنا وجب على مزاول رياضة (الموي تاي) إظهار الاحترام والامتنان لمدرّبه الذي يعطيه هذه المعرفة وهذا يتمثل بالطقوس التي تبدأ قبل التدريب أو المنافسة.

(١) ريسان خريط مجيد وعلي تركي مصلح: نظريات تدريب القوة، جامعة بغداد، بغداد، (٢٠٠٢)، ص ١٢٧.

(٢) ممفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث: الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، (٢٠٠١)، ص ٥٦.

(٤) عبد الحميد أحمد: الملاكمة، القاهرة، دار النشر للجامعات المصرية، ١٩٧٦، ص ٢٢٩

(٥) إبراهيم رحمة محمد: تخطيط التدريب في الملاكمة، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٦، ص ٩.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- للتمرينات الخاصة تأثير جيد في تطوير القوة الميزة بالسرعة للذراعين وعلاقتها بمهارتي المستقيم والقطع لدى المجموعة التجريبية من لاعبي الماي تاي.
- ٢- أفضليه المجموعة التجريبية في تطوير القوة الميزة بالسرعة للذراعين وعلاقتها بمهارتي المستقيم والقطع لدى المجموعة التجريبية من لاعبي الماي تاي.

٢-٥ التوصيات

- ١- الاهتمام بتطوير القوة المميزة بالسرعة والدقة والصفات الأخرى لدى لاعبي الماي تاي
- ٢- أعتاء الوقت الكافي للتدريب على مهارات المستقيم والقطع بأنواعه المختلفة في الوحدات التدريبية بما يؤدي إلى تطويرها لكونها بداية المهارات وأهميتها في تسجيل النقاط.
- التركيز على تدريب اللاعب على مهارتي المستقيم والقطع وبأنواعه المختلفة بوجود خصم وبظروف مشابهة لظروف اللعب.

المصادر العربية:

- إبراهيم رحمة محمد: تخطيط التدريب في الملاكمة ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٦ ، ص٩.
- براد نسكة ، دزمر ؛ علم التدريب في الملاكمة ، ترجمة ضياء الدين تسامجي جامعة لايبزغ ، ١٩٩٢ .
- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه ، أدواته ، أساليبه ، عمان دار الفكر والنشر والتوزيع . (١٩٨٨) .
- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح: نظريات تدريب القوة ، جامعة بغداد ، بغداد ، (٢٠٠٢) .
- عبد الحميد أحمد؛ الملاكمة ، القاهرة ، دار النشر للجامعات المصرية ، ١٩٧٦ ، ص ٢٢٩
- عمار اكرم النعيمي: قانون الاتحاد العربي للماي تاي ، سنة ٢٠٠٥ م عمان ، ص٧
- قيس ناجي عبد الجبار و بسطويس أحمد الاختبارات و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد (١٩٨٧) .
- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية: القاهرة ، دار الفكر العربي ٢٠٠٢ .
- مصطفى حسين باهي. الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية. ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث: الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (٢٠٠١) .
- وجيه محجوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه: (بغداد ، مديرية دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢)