

تأثير التدريب بالأثقال في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الشباب

سيف سعد احمد

طالب ماجستير / كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

ملخص البحث :

أشتمل هذا البحث على خمسة ابواب تضمن الباب الاول التعريف بالبحث و مقدمة عامة عن رياضة الملاكمة واهمية تدريبات رفع الاثقال في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الشباب ، أما اهداف البحث فقد شملت اعداد تمرينات مقترحة في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الشباب ومعرفة مدى تأثير التمرينات المقترحة في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الشباب، وقد فرض البحث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الخاصة لدى افراد عينة البحث ولصالح الاختبار البعدي .

اما الباب الثاني فقد اشتمل الدراسات النظرية ، تدريبات الاثقال والقدرات الخاصة والمتمثلة بالقدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة.

اما الباب الثالث فقد اشتمل على المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعة الواحد ، اما عينة البحث كانت من نادي ديالى الرياضي و مركز شباب بعقوبة وعددهم (٢٠) ملاكم وخضعت هذه المجموعتين الى الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية وكذلك استخدام الوسائل الاحصائية الخاصة بالاحصاء الامعلمي بأستخدام اختبار (ولكوكسن) و (مان وتني) للمجموعتين ، لمعالجة نتائج البحث .

اما الباب الرابع فقد خضعت اختبارات القدرات الخاصة الى المعالجات الاحصائية الخاصة باختبار ولكوكسن للمجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي و مان وتني للاختبارات البعدية للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها وتحقيق فروض البحث.

اما الباب الخامس فقد اشتمل على بعض الاستنتاجات والتوصيات التي خرج بها الباحث .

Effect of training weights in the development of some special abilities for young boxers

Researcher: Saif Saad Ahmed

Research Summary :

This included research on the five-door to ensure the door the first definition of research and a general introduction to boxing and the importance of training weightlifting in the development of some of the special abilities of boxers young

people, and the goals of the research included the preparation exercises suggested in the development of some of the special abilities of boxers young and see the impact of the exercise proposed in develop some special abilities of young boxers, has imposed research show that there are statistically significant differences between pre and post tests of the special capabilities of the members of the research sample and for the post-test. The second section has included theoretical studies, weightlifting exercises and special abilities of explosive capability and the ability characteristic speed. Part III has included the experimental method design group one, while the sample was one of the club Diyala Sports and Youth Center Baquba and number (20) boxer underwent these groups to own tests capacity facility, as well as the use of means of statistical own statistics Alamwalima using the test (and Caucasian) and (Mann-Whitney) for the two groups, to manipulate search results.

The fourth section has undergone special abilities to tests for statistical testing processors and Caucasians of the group

الباب الاول

١- التعريف بالبحث :-

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

تعددت طرائق وأساليب التدريب التي تهدف إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي وصولاً إلى تحقيق مستويات عالية من الانجاز ، فتنوعت واختلفت هذه الطرائق التدريبية لما لها من فاعلية كبيرة جداً ، مما حفز الباحث على اختيار الوسيلة أو الطريقة التدريبية الملائمة والأكثر تأثيراً في تطوير الفعالية من الجانب البدني ، وان أساليب تطوير القوة العضلية لها أهمية خاصة في تحسين مستوى اللعبة ، لذلك فالبحوث العلمية التخصصية ساعدت المدربين والعاملين ضمن هذا المجال للتطور العلمي بكل ما يتعلق بالمتغيرات التي تؤثر على نجاح العملية التدريبية من أجل تحقيق مستوى بدني جيد لتحقيق الفوز في الفعاليات الرياضية ،

لدى أرتأى الباحث استخدام اسلوب التدريب بالاثقال ليساعد على تطوير وتحسين القدرة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية ومعرفة مدى تأثير هذا الأسلوب في تطوير الجانب البدني ، وبنا على ما تقدم تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير التدريب بالاثقال في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الشباب ، وهذا ما اكده

(91 : 1998 : dintiman) حيث اوصى " باستخدام تدريبات رفع الاثقال لتطوير عنصرى القوة والسرعة في البرامج التدريبية لما تمتلك تدريبات رفع الاثقال من قدرة عالية جداً في تطوير عنصرى القوة والسرعة وان هذه التدريبات هي ضرورية جداً لجميع الرياضات وكذلك تمتاز في تحسين انتاج القدرتين البدنية والوظيفية " .

١-٢ مشكلة البحث:-

إن تنوع الأساليب والطرائق التدريبية سوف يؤدي إلى تطوير الملاكم بدنياً بشكل يتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم وفق الفعالية ومتطلباتها ، وبما إن القدرة المميزة بالسرعة القدرة الانفجارية هما احد أهم الصفات الأساسية للقوة العضلية والتي تلعب دوراً فعالاً في إعداد الرياضي للفعالية ، ومن خلال الخبرة الميدانية المتواضعة للباحث والملاحظة الشخصية وجد ، إن هناك ضعف بالجانب البدني للملاكمين ، لذا أرتأى الباحث بالولوج في هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات خاصة بالاثقال تعمل على تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين.

١-٣ أهداف البحث:-

- ١- اعداد تمرينات بالاثقال لتطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الشباب.
- ٢- معرفة مدى تأثير التمرينات بالاثقال لتطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الشباب.

١-٤ فرض البحث:-

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمتغيران البحث .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث :-

- ١-٥-١ المجال البشري :- عينة من ملاكمين نادي دىالى و مركز شباب بعقوبة لفئة الشباب .
- ١-٥-٢ المجال الزماني :- للفترة من ١٥ / ١٠ / ٢٠١٢ ولغاية ٢٨ / ١ / ٢٠١٣ .
- ١-٥-٣ المجال المكاني :- القاعة الداخلية لرفع الإثقال \ نادي دىالى و مركز شباب بعقوبة.

الباب الثاني

٢ الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ التدريب بالاثقال

في بداية الخمسينات بدأ الباحثون والمدرّبون والرياضيون يعرفون أهمية التدريب بالاثقال وذلك لغرض تطوير ونمو القوة العضلية لكثير من الفعاليات الرياضية. وذلك لغرض زيادة القوة العضلية من خلال التدريب ، يعتبر التدريب بالاثقال من الأمور الضرورية في إعداد الرياضي وعادتنا ما نستطيع أن نبدأ بتدريب

الرياضي بالاثقال عند سن السادسة عشرة بشدة قصوى مع العلم المسبق بأن هذا الرياضي قد تدرب وتدرج على التدريب بالاثقال وبصورة صحيحة وتحت إشراف علمي وتحت رعاية وأشرف المختصين من المدربين. ويستطيع الرياضي ممارسة التدريب بالاثقال قبل هذا العمر وحتى العاشرة من أتباع شروط خاصة وعلى التدريب متوسطاً فلا يبلغ أقصى شدة أو تكرار للتمرين. وينصح ممن هم تحت سن السادسة عشرة ألا يصل حمل التمرين أقصاه وخاص عند أداء تمرينات صعبه مثل (حمل الأثقال على الكتفين ثم ثني الركبتين نصفاً أو ثلاثة أرباع والسكون لبضع ثوان) وغيرها من التمرينات التي ينصح بعدم استخدامها في هذه الفئة العمرية لأنها لا تستطيع تحمل الشدة الكبيرة الواقعة عليها وكذلك المفاصل. فالنمو العضلي لا يظهر بوضوح إلا عند الرياضيين عند سن (١٦) - (١٧) من العمر حيث يبد وبشكل واضح وقبل هذ العمر. ويرى (عبد واخرون : ١٩٩٣ : ١٩٩) ان " التمرينات التي تؤدي بالبار الحديدي والدمبلز بأنها ، تمرينات حره ، لان مسار الحركه يحددها الفرد نفسه وليس مسار محدد في جهاز (كما في التدريب على الاجهزة الاخرى) ويكون اللاعب حرا في التدريب والطريقه التي يرغبها بدون اتباع نموذج حركي ثابت وعلى الرغم من وجود وسائل حديثه لتنمية القوه العضليه فما يزال التدريب بالاثقال (الدمبلز - البار) هو المفضل ويرجع السبب في ذلك الى الشعور الذي يحس به الفرد عند الانجاز الذي قام به والتحكم والسيطرة في الحركات يؤديها الثقل فلا يوجد شيء يعادل شعور اللاعب الذي يتدرب بالاثقال ينجح في رفع مقدار كبير من الثقل كما في تمرين النيش بريس مثلاً . وهناك سبب آخر هو وجود التمويل المؤدي فبلرغم من توافر اجهزه وادوات التدريب المختلفه في الانديه والمدارس والكليات الا ان الفرد العادي لا يستطيع شراء هذه الاجهزة المكلفه وبالتالي نجد ان الدمبلز والبارات الحديديه موجوده في كل منزل والسبب الاخر هو امكانيه التنوع والتغيير عند التدريب بالدمبلز والبارات الحديديه وامكانيه اداء عدد كبير من التمرينات لكل مجموعه عضلية " .

اما (جرافكس : ٢٠١٢ : ٤) فيرى "ان تدريبات رفع الاثقال تؤدي الى تزايد القوة العضلية فتصبح عضلاتك اكثر قوة وكفاءة نتيجة الضغط الواقع عليها عند رفع الثقل".

٢-١-٢ القدرة الانفجارية

هي احد اشكال القوة العضلية فقد تناولها العديد من الباحثين والخبراء في هذا المجال وقد بينوا بشكل عام بأنها اقصى انقباض عضلي وبأقصر زمن ممكن لمرة واحدة فهي خليط من صفتين وهما القوة والسرعة وتعني القدرة الانفجارية القيام بحركة تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لإنتاج الحركة ، أي هي قوة تظهر عند تسلطها على المقاومة بتعجيل قصوي ، اذ يعرفها (درويش وحسانين : ١٩٨٤ : ٥٢) " بأنها القدرة على تفجير القوة بسرعة " . ويشير (حسين و نصيف : ١٩٨٧ : ٩٣) " ان القدرة الانفجارية هي الحركة التي تستخدم فيها القوة في مدة قصيرة وقوة كبيرة جدا لذا تكون الخاصية الانفجارية مرتكزة على القدرة العضلية " ويعرفها (دبور : ١٩٩٧ : ٢٥٦) بأنها " التغلب على قوة أقل من القصوى ولكن في

أقصى سرعة ممكنة". ويرى (احمد: ١٩٩٩ : ١١٦) أنها " أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية لمرة واحدة". ويشير (عبد الخالق: ٢٠٠٥ : ١٣٧) إلى أنها " قدرة الفرد على بذل النهاية العظمى للطاقة في عمل انطلاق واحد وهنا يرتبط قوة العضلة بالسرعة". اما (رضا: ٢٠٠٨ : ٢٦٠) فيرى بأنها " القابلية على اداء قوة قصوى يبذلها للاعب باقل زمن ممكن ولمرة واحدة". هذه بالنسبة الى تعاريف القدرة الانفجارية بشكل عام. من خلال ما تقدم يرى الباحث ان تسمية القدرة الانفجارية بدل من القوة الانفجارية جاء من خلال ان القوة القصوى هي الشكل الاساسي وان القدرة هي شكل من اشكال القوة وبما ان القدرة الانفجارية جاءت من خلال دمج صفتين وهما القوة والسرعة اذن هي ليست بقوة بل هي شكل من اشكال القوة اي بمعنى انها قدرة متكونه من صفتين.

٢-١-٣ القدرة المميزة بالسرعة

وهي شكل من اشكال القوة العضلية التي يحتاجها الملاك في الاداء وازدادت الحاجة اليها بزيادة التطور الذي صاحب اللعبة فقد اكد جميع متطلبات الاداء الحديث ان يكون الاداء بأقصى سرعة ممكنة بمعنى التأكيد على استخدام القدرة المميزة بالسرعة ، علما انها صفة مركبة تتكون من (القوة- السرعة) وهي احد الاسباب التي دعتنا لتسميتها بالقدرة وكما ذكر سابقا ، فقد عرفها (عبد الخالق: ١٩٩٩ : ١١٠) بأنها " كفاءة الفرد في التغلب على مقاومة مختلفة بأقل وقت ممكن". في حين يرى (احمد: ١٩٩٩ : ١١٥) انها "مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن". اما (ابو العلا والدين: ٢٠٠٣ : ٨٥) فيرى بأنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة". اما (احمد والدين: ١٩٩٧ : ١٢٣) فيرون انها "تعني القوة المميزة بالسرعة القوة السريعة أو القوة الانفجارية أو القدرة وتظهر القوة المميزة بالسرعة عند مواجهة القوة لمقاومة غير كبيرة نسبيا أو مقاومة متوسطة ويمكن أيضا أن توصف بأنها السرعة العالية للبدء في السباحة والعدو والمصارعة". في حين يشير كلا من (خريبط و تركي: ٢٠٠٢ : ٧٠) بأنها "ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المهاري ، فكلما ارتفع درجة الإتقان المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي ، ولذلك لا يحقق الرياضي مستوى عاليا من القوة المميزة بالسرعة إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري". في حين يرى (حسين: ١٩٩٨ : ٤٦) "وهي مركب من القوة والسرعة ويعبر عنها بالقدرة الناتجة من (السرعة × القوة) وهما من عناصر اللياقة البدنية المهمة والأساسية للكثير من الألعاب والفعاليات الرياضية ، وقد أكد العديد من الباحثين على وجود ترابط بين القوة والسرعة ، وقد أشار (مك كلوي ومك جي وكلاارك) إلى أن توافر مكوني القوة والسرعة لا يعني بالضرورة قوة مميزة بالسرعة عالية ، إذ يتوقف ذلك على قدرة الفرد على دمج هذين المكونين وربطهما بصورة توافقية وبدرجة عالية من التكامل".

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :-

من أهم الخطوات في مجال البحث العلمي هو أن يختار الباحث المنهج الملائم لحل مشكلة البحث ، لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث ، فضلاً عن كون هذا المنهج يتصف بدقة النتائج إذ اتبع الباحث تصميم المجموعتين (الشوك والكبيسي : ٢٠٠٤ : ٥٩) "هو محاولة لضبط كل العوامل الأساسية في المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير التابع"

٣-٢ عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (القصدية) إذ إنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث وتمثل مجتمع البحث بلاعبين فئة الشباب لنادي دياي الرياضي و مركز شباب بعقوبة والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً إذ تم استبعاد (٤) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية وتم إشراك (١٦) لاعبين ضمن التجربة الرئيسية وتقسيمهم الى مجموعتين متساويتين .

جدول (١)

يبين الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبارات (مان وتي) وهي مؤشر لتكافؤ العينة.

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية ي ^١	المجموعة الضابطة ي ^٢	اصغر قيمة (ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدالة المعنوية
١	رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم للخلف	٣٢,٥	٣٠,٥	٣٠,٥	١٨	غير معنوي
٢	الوثب العمودي	٣٥	٢٧	٢٧		غير معنوي
٣	ثني ومد الذراعين خلال (١٠) ثا	٣٥,٥	٣٠,٥	٣٠,٥		غير معنوي
٤	ثني ومد الركبتين خلال (١٠) ثا	٣٤	٣٥	٣٤		غير معنوي

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :-

- المصادر العلمية العربية والأجنبية
- استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد اختبارات القدرة المميزة بالسرعة القدرة الانفجارية

• الاختبارات والقياس

٣-٢-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة :-

• ميزان طبي لقياس الوزن وساعة توقيت .

• كرة طبية زنة (٣ كغم) .

٣-٤-٤ تحديد متغيرات البحث :-

٣-٤-٤-١ تحديد أهم اختبارات القدرة المميزة بالسرعة :-

قام الباحث بانتقاء اختبارات القدرة المميزة بالسرعة من المصادر العربية إذ تم تحديدها بحسب رأي الخبراء المختصين انظر الملحق (١) ، اذ قام بتصميم استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبراء المختصين في مجال (علم التدريب ، اختبارات وقياس ، والملاكمة ، ورفع الإثقال) وتم عرضها على الخبراء المختصين ، وقام الباحث بجمع وترشيح (٨) اختبارات في مجال القدرة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استبعاد الاختبارات التي حصلت على نسبة (٦٠%) فما دون وبذلك أصبح عدد الاختبارات المرشحة (٢) اختبارات .

جدول (٢)

الاختبارات الأساسية	الاختبارات	وحدة القياس	التكرار	النسبة المئوية
اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ثني ومد الذراعين خلال ١٠ ثا	عدد \ثا	٤	٨٠%
	رمي الكرة الطبية على الحائط بيد واحدة	عدد \ثا	٢	٤٠%
	الشد للأعلى على العقلة	عدد \ثا	٣	٦٠%
اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثني ومد الركبتين خلال ١٠ ثا	عدد \ثا	٤	٨٠%
	الوثب العريض للأمام خلال ١٠ ثا	عدد \ثا	٣	٦٠%
	تبادل الصعود والهبوط على جانب المقعد	عدد \ثا	٢	٤٠%

٣-٤-٢ تحديد أهم اختبارات القدرة الانفجارية :-

لغرض تحديد أهم اختبارات القدرة الانفجارية ، قام الباحث بتصميم استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبراء المختصين في مجال (علم التدريب ، اختبارات وقياس ، والملاكمة ، ورفع الإثقال) وتم عرضها على الخبراء المختصين ، وقام الباحث بجمع وترشيح (٧) اختبارات في مجال القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استبعاد الاختبارات التي حصلت على نسبة (٦٠%) فما دون وبذلك أصبح عدد الاختبارات المرشحة (٢) اختبارات .

جدول (٣)

الاختبارات الأساسية	الاختبارات	وحدة القياس	التكرار	النسبة المئوية
اختبارات القوة الانفجارية للذراعين	رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم بالذراعين من الثبات للخلف	م \ سم	٤	٨٠%
	رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من الحركة لبعد مسافة ممكنة	م \ سم	٢	٤٠%
	رمي الكرة الطبية زنة (٦) كغم من إمام الصدر بكتلا اليدين من وضع الجلوس على الكرسي	م \ سم	٣	٦٠%
اختبارات القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات	م \ سم	٤	٨٠%
	الوثب العريض من الثبات	م \ سم	٣	٦٠%
	ثلاث حجلات طويلة	م \ سم	٢	٤٠%

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :-

(محجوب : ٢٠٠٢ : ٨٤) وهي " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية " وذلك بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق التجربة الرئيسة للبحث ، إذ قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الاثنين / المصادف ١٥ / ١ / ٢٠١٢) وقد أجريت على عينة من (٤) لاعبين تم استبعادهم من التجربة الرئيسة.

٣-٦ الاختبارات القبلية :-

تم إجراء الاختبارات القبلية من قبل فريق العمل اذ أجريت الاختبارات على عينة البحث وبعد ان أجريت التجربة الاستطلاعية في يوم (للاحد والاثنين / المصادف ٢٨-٢٩/١٠/٢٠١٢)

٣-٧ التجربة الرئيسة :-

بعد إعداد وإكمال مجموعة من التمارين الخاصة بالاثقال التي تعمل على تطوير القدرة المميزة بالسرعة القدرة الانفجارية ، تم العمل بالتجربة الرئيسة على عينة مكونة من (٨) لاعبين من نادي دياللي الرياضي فئة الشباب ، بدأت التجربة في يوم (الاحد\ المصادف ١١\٤\٢٠١٢) وبلغ عدد الوحدات التدريبية (٣٦) وحدة وستغرق زمن كل وحدة تدريبية (٩٠) دقيقة و بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعياً.

٣-٧-١ التمرينات المقترحة :-

تم اعداد تمرينات خاصة بتطوير القدرة المميزة بالسرعة القدرة الانفجارية وادخالها ضمن المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والمتكون من (٣٦) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً.

وعتمد الباحث اسلوب التدرج بالحمل التدريبي خلال الوحدات التدريبية ، وتم التعامل مع الشدة والراحة والحجم من خلال تطبيق التدرج بالحمل ، علما ان التمرينات المعدة والتي تم ادخالها ضمن المنهج التدريبي خاصة بفترة الأعداد الخاص ، وقد اخذ الباحث بنظر الاعتبار درجة صعوبة كل تمرين وتم على هذا الأساس اعطاء تمارين

خاصة ضمن الإحماء الخاص والأخذ بنظر الاعتبار مبدأ التدرج بالإحمال لمحاولة تفادي الإصابات التي قد تحدث للاعبين.

* نموذج للتمرينات المستخدمة:-

١- خطف ثابت من الكراسي بأرتفاع (٢٠) سم.
%٦٠ %٦٥ %٧٠ %٧٥

----- ، ----- ، ----- ، -----
X ١ ٢ ٣ ٤

٢- خطف جالس من الكراسي بأرتفاع (٤٠) سم.
%٧٥ %٨٠ %٨٥

----- ، ----- ، -----
X ٢ ٣ ٤

٣- خطف جالس من الهنك (التعلق).
%٧٠ %٧٥ %٨٠

----- ، ----- ، -----
X ٤ ١ ٢ ٣

٤- سحب بالخطف من الهنك (التعلق).
%٨٠ %٨٥ %٩٠

----- ، ----- ، -----
X ٣ ٢ ٤

٥- خطف ثابت فتحة اليدين متوسطة من الكراسي (٤٠) سم.
%٨٠ %٨٥ %٩٠

----- ، ----- ، -----
X ٤ ١ ٢ ٣

٦- خطف جالس فتحة اليدين متوسطة من الكراسي (٣٠) سم.
%٦٠ %٦٥ %٧٠

----- ، ----- ، -----
X ٤ ٢ ٣

٧- سحب للخطف من الكراسي بأرتفاع (٢٠) سم.
%٨٠ %٨٥ %٩٠

----- ، ----- ، -----
X ٤ ٢ ٣

٨- خطف جالس من الكراسي بأرتفاع (٣٠) سم.
%٧٠ %٧٥ %٨٠ %٨٥

----- ، ----- ، ----- ، -----
X ٣ ١ ٢ ٣ ٤

٨-٣ الاختبارات البعدية :-

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم (الاحد والاثنين\المصادف\ ٢٧-٢٨\١١\٢٠١٣) وقد اتبع الباحث شروط الاختبارات القبلية وإجراءاتها نفسها.

٩-٣ المعالجات الإحصائية المستخدمة بالبحث :-

- ١- النسبة المئوية (التكريري : ١٩٩٩ : ١١٠)
- ٢- اختبار (ولكوكسن) (الكنائي : ٢٠٠٩ : ٢١٨)
- ٢- اختبار مان وتني .

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

تضمن هذا الباب عرض مفصلاً لجميع النتائج التي أفرزتها المعالجات الإحصائية للدرجات الخام في الاختبارين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث ، سيتناول الباحث عرض وتحليل ومناقشة النتائج لغرض معرفة معنوية الفروق وتحقيق أهداف البحث وفرضه ، في ضوء الإجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحث .

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات القدرة الانفجارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لعينة البحث .

جدول (٤)

عرض نتائج اختبارات القدرة الانفجارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار (ولكوكسن)

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة			اصغر قيمة ل (و)	قيمة (و) الجدولية	الدالة المعنوية
		و (+)	و (-)	ن			
١	رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم للخلف	٥	٣١	٨	٥	٥	معنوي
٢	الوثب العمودي	٣٢	٤		٤		معنوي

يتضح من الجدول (٤) ان قيمة (و) المحسوبة لاختبار رمي الكرة الطبية بلغت (٥) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية وبمستوى دلالة (٥،٠) بلغت (٣١) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي تساوي قيمة (و) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى، وفي اختبار الوثب العمودي تبين ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (٤) وبلغت قيمة (و) الجدولية (٣٢) وبما

ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث معنوية الفروق الى التدريب المتواصل وفق خطة ميدانية تؤثر ايجابيا في تحسين وتطوير الأداء بنسبة محددة وكما يرى (الخضري : ١٩٩٧ : ٧) بأن "ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم تؤثر كثيرا على رفع مستوى طاقة الجسم " .

٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات القدرة الانفجارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لعينة البحث .

جدول (٥)

عرض نتائج اختبارات القدرة الانفجارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها بأستخدام اختبار (ولوكسن)

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية			اصغر قيمة ل(و)	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		و(+)	و(-)	ن			
١	رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم للخلف	صفر	٣٦	٨	صفر	٥	معنوي
٣	الوثب العمودي	١	٣٥		١		معنوي

يتضح من الجدول (٥) ان قيمة (و) المحسوبة لاختبار رمي الكرة الطبية بلغت (صفر) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية وبمستوى دلالة (٥،٥) بلغت (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من قيمة (و) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وفي اختبار الوثب العمودي تبين ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (١) وبلغت قيمة (و) الجدولية (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث معنوية الفروق الى ان التطور الحاصل بين الاختبار القبلي والبعدي كان نتيجة فاعلية التمرينات التي أدت إلى تطوير القوة الخاصة والتي تمثلت في هذا الاختبار وأضيفت الى المنهج التدريبي الذي نفذ من قبل المدرب المشرف على التجربة ، إذ وضعت هذه التمرينات على أساس تطوير القدرة الانفجارية للاعبين، وهذا ما اكده (87 : 2012 : Editor) " إن معظم الدراسات الحديثة اكدت بأن رفعتي الخطف والكلين من اهم الرفعات التي تعمل على تطوير القوة والسرعة معاً وعادتنا ما تسمى بالقوة السريعة " . اما (134 : 2003 : Cook) فيرى بأن " من اهم التدريبات التي تعمل على تطوير القوة السريعة هي رفعة الكلين في رياضة رفع الاثقال بالاعتماد على تطبيق التكنيك الصحيح لهذه الرفعة " . في حين يرى (

(91 : 1998 : dintiman بأنه " يوصى عادةً باستخدام تدريبات رفع الاثقال لتطوير عنصرى القوة والسرعة فى البرامج التدريبية لما تمتلك تدريبات رفع الاثقال من قدرة عالية جداً فى تطوير عنصرى القوة والسرعة وان هذه التدريبات هي ضرورية جداً لجميع الرياضات وكذلك تمتاز فى تحسين انتاج القدرتين البدنية والوظيفية (91: 1998 : dintiman)

ومن خلال ما ذكر اعلاه يتفق الباحث معبأن تدريبات رفع الاثقال لها القدرة على تطوير عنصرى القوة والسرعة وان هذه التدريبات ضرورية جداً لعبة الملاكمة وكذلك لها القدرة على تحسين انتاج القدرتين البدنية والوظيفية .

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات القدرة المميزة بالسرعة القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة لعينة البحث

جدول (٦)

عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار (ولوكسن)

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة			اصغر قيمة ل (و)	قيمة (و) الجدولية	الدالة المعنوية
		و (+)	و (-)	ن			
١	ثني ومد الذراعين خلال (١٠) ثا	١	٣٥	٨	١	٥	معنوي
٢	ثني ومد الركبتين خلال (١٠) ثا	٤,٥	٣١,٥		٤,٥		معنوي

يتضح من الجدول (٦) ان قيمة (و) المحسوبة لاختبار ثني ومد الذراعين خلال (١٠) ثا بلغت (1) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية وبمستوى دلالة (٥,٥) بلغت (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من قيمة (و) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة الى اختبار ثني ومد الركبتين خلال (١٠) ثا فيتضح لنا ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (٤,٥) وان قيمة (و) الجدولية بلغت (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث معنوية الفروق على ان المنهج المستخدم وضعت على اساس تطوير القدرة المميزة بالسرعة ، ومن اجل الحصول على نتائج واضحة تؤدي الى تفوق اللاعب فى الانجاز وفق التخطيط الصحيح وعلى اساس علمية يجب ان يكون هناك تدرج فى حمل التدريب من حيث (الشدة ، الحجم، الراحة) .

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات القدرة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لعينة البحث

جدول (٧)

عرض نتائج اختبارات القدرة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار (ولوكوكسن)

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية			اصغر قيمة ل (و)	قيمة (و) الجدولية	الدالة المعنوية
		و (+)	و (-)	ن			
١	ثني ومد الذراعين خلال (١٠) ثا	٣,٥	٣٢,٥	٨	٣,٥	٥	معنوي
٢	ثني ومد الركبتين خلال (١٠) ثا	صفر	٣٦		صفر		معنوي

يتضح من الجدول (٧) ان قيمة (و) المحسوبة لاختبار ثني ومد الذراعين خلال (١٠) ثا بلغت (٣,٥) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية وبمستوى دلالة (٠,٥) بلغت (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من قيمة (و) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة الى اختبار ثني ومد الركبتين خلال (١٠) ثا فيتضح لنا ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (صفر) وان قيمة (و) الجدولية بلغت (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث ان التطور الحاصل في نتائج الاختبارات يعود الى زيادة القدرة المميزة بالسرعة للعضلات مما يؤدي الى تقليل زمن الاداء حيث انه كلما زاد اللاعب قوة كلما قل الزمن المتاح بسبب زيادة سرعة الحركة وهذا ما أكدته (Brown: 2007 : 251) " ان تطوير القدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة ينبثق من تدريبات خاصة تدعى بتدريبات رفع الاثقال اذ تحقق هذه التدريبات فوائد كثيرة لجميع المستويات بالنسبة للاعبين وان العمل على هذه التدريبات سوف يحقق إنتاج القوة والسرعة ،اي ان القدرة المنتجة من القوة والسرعة تكون لها فوائد خاصة موجهة ضمن القدرة الخاصة بالأداء". فضلاً عن ذلك فإن اهم الطرق لتطوير القدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة هو ان تكون ضمن تدريبات الاثقال لغرض تطوير عنصرين السرعة مع القوة في آن واحد ، لذي قام الباحث بالتدريب ضمن تمرينات خاصة برفع الاثقال تعمل على تطوير هذه القدرات الخاصة ،

٥-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات القدرة الانفجارية البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث .

جدول (٨)

عرض نتائج الأختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة الانفجارية باستخدام اختبار (مان وتتي).

ت	الأختبارات	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة	اصغر قيمة (ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة المعنوية
		ي ^١	ي ^٢		
١	رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم للخلف	٤٩,٥	١٥,٥	١٨	معنوي
٣	الوثب العمودي	٥٨,٥	٥,٥		معنوي

يتضح من الجدول (٨) ان قيمة (ي) المحسوبة لاختبار رمي الكرة الطبية بلغت (١٥,٥) وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية وبمستوى دلالة (٥,٥) بلغت (١٨) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من قيمة (ي) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وفي اختبار الوثب العمودي تبين ان قيمة (ي) المحسوبة بلغت (٥,٥) وبلغت قيمة (ي) الجدولية (١٨) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية

ويعزو الباحث معنوية الفروق للأختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القدرة الانفجارية الى استخدام الأحمال القصوى وبمعدل (٣) وحدات تدريبية خلال الأسبوع الواحد فضلا عن استخدام مبداء التدرج بالحمل ضمن الارتفاعات المختلفة ، اذ كان لة تأثير كبير في تطوير القدرات الخاصة ، وهذا ما أكدته (Donala A.1996 : 141) "ان التدريب المنتظم وفق أسس علمية يؤدي الى تطوير القدرات البدنية فأخذ كمية مناسبة من الراحة بعد جهد بدني عالي سوف يساعد على استعادة جزء اساسي من الطاقة ،اي بمعنى سوف يساعد على الاستمرار بالتدريب قدر المستطاع وبعدها يكون الجسم بأعظم استعداداته لإداء التمرينات القصوى المصاحبة لعنصري القوة والسرعة".

اما (forna: 2001:84) فيرى " إن التدريب المستمر على تطوير القابلية الجسدية له تأثير كبير على تطوير القدرة الانفجارية ".

فضلاً عن ذلك يعزو الباحث معنوية الفروق الى التمرينات المستخدمة ضمن المنهج المتبع وما لها من دور مهم في تطوير القدرات الخاصة وهذا ما اشار اليه (24: Bellomo: 2010) " ان تدريبات رفع الاثقال هي من التدريبات الصعبة ولكنها تحقق قيمة للجهد البدني لمبدول اذ تعمل على تطوير القدرات الخاصة ومن اهمها هي القدرة الانفجارية وبشكل خاص الجزء السفلي من الجسم " .
ومن خلال ما تقدم يتفق الباحث مع (76: 2001: foran) بأن التدريب المستمر يعمل على تطوير القابليات الجسدية والتي لها تأثير كبير على تطوير القدرات الخاصة .

٤-٦ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات القوة القدرة المميزة بالسرعة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث .

جدول (٩)

عرض نتائج الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القدرة المميزة بالسرعة باستخدام اختبار (مان وتني).

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية ي ١	المجموعة الضابطة ي ٢	اصغر قيمة (ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدالة المعنوية
١	ثني ومد الذراعين خلال (١٠) ثا	٤١	١٣	١٣	١٨	معنوي
٢	ثني ومد الركبتين خلال (١٠) ثا	٤٤,٥	١٥,٥	١٥,٥		معنوي

يتضح من الجدول (٩) ان قيمة (ي) المحسوبة لاختبار ثني ومد الذراعين خلال (١٠) ثا بلغت (١٣) وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية وبمستوى دلالة (٥,٠) بلغت (١٨) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من قيمة (ي) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، اما بالنسبة الى اختبار ثني ومد الركبتين خلال (١٠) ثا فيتضح لنا ان قيمة (ي) المحسوبة بلغت (١٥,٥) وان قيمة (ي) الجدولية بلغت (١٨) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث ان التطور الحاصل من جراء فاعلية التدريب على التمرينات الخاصة الموضوع على اسس علمية ، فضلاً عن طريقة التدريب التي يتبعها المدرب في بناء وتطوير اللاعبين وتعويدهم على مواجهة وحدات تدريبية ذات درجة صعوبة عالية في التدريب تتخللها تمرينات خاصة لغرض تطوير القدرة المميزة بالسرعة والتي ساهمت بتطوير وتحسين زمن الاداء. إذ اثبت (Boule: 2004:15) " ان معظم الدراسات أثبتت بأن افضل واسلم

طريقة لتطوير القدرات التي تجمع بين عنصري القوة والسرعة في آن واحد هي تدريبات رفع الاثقال وعلى وجه الخصوص رفعتي الخطف والكليين وان هذا النوع التدريبي في طبيعته يعتمد على انتاج القدرات " . اما (Indedon: 2005:186) ترى " إن رياضة رفع الثقال تتمتع بأسلوب تدريبي يعمل على تطوير القوة السريعة وخصوصاً في رفعتي الكليين والخطف لان القوة العليا لمتطلبات هاتين الرفعتين تحتاج الى اسلوب تدريبي يجمع بين القوة والسرعة لذلك هي تعمل على تطوير القدرات الخاصة " في حين اشار (William & Keijo: 2002 : 5) بأن " رياضة رفع الاثقال حالياً هي من افضل الرياضات المتميزة في توليد عنصري القوة والسرعة وتحقيق المقاومة بالتدريب اي انها تعمل على نشر مظاهر القوة والمقاومة ضمن علوم التدريب الرياضي وهذا ما اثبتته الدراسات الاخيرة بأن مثل هذه التدريبات هي التي تحيط جميع الالعاب في تطوير القدرات الخاصة "

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات:-

في ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها نستنتج مايلي:-

- ١- حققت التدريبات بالاثقال تطويراً واضحاً عند الملاكمين الشباب.
- ٢- ان تسخير مثل هذه التمرينات وإدخالها ضمن المناهج التدريبية له فاعلية كبيرة في تطوير القدرات البدنية الخاصة للملاكمين
- ٣- ان التدريبات ضمن الرفعات الاولمبية المتمثلة بالخطف والنتر و تمارينها المساعدة له تأثير كبير جدا على تطوير القدرات البدنية الخاصة.

٥-٢ التوصيات :-

- في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي:-
- ١- إدخال التمرينات المقترحة ضمن المناهج التدريبية الخاصة باللاعبين الشباب ضمن مرحلة الإعداد الخاص لتطوير القدرات البدنية الخاصة.
 - ٢- تخصيص وقت كاف إثناء الوحدة التدريبية او أيام مستقلة للتدريب على الرفعات الاولمبية .
 - ٣- التأكد على استخدام مثل هذه التدريبات ضمن مناهج الدورات التدريبية التي ينظمها الاتحاد المركزي للعبة.

المصادر :

- أبو العلا أحمد عبدالفتاح ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط/١ : (مصر ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- ابو العلا احمد ومحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة ،دار الفكر العربي، ٢٠٠٣)،.

- بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- ريسان خريبط وعلي تركي ؛ نظريات تدريب القوة : (بغداد ، ٢٠٠٢).
- عايد كريم الكناني ؛ مقدمة في الأحصاء وتطبيقات spss : (بغداد ، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٩).
- عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ونظريات- وتطبيق ، ط ١٢ : (القاهرة ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥)، ص ٢- محمد --- رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط ١ : (بغداد، ب م، ٢٠٠٨).
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات : (القاهرة ،دار الفكر العربي ، ١٩٩٩).
- عايد كريم الكناني ؛ مقدمة في الأحصاء وتطبيقات spss : (بغداد ، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٩).
- قاسم حسن حسين ؛ المصدر السابق ، ١٩٩٨ .
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي : (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧)
- فوزي الخضري ؛ الطب الرياضي واللياقة البدنية ، ط ١ : (لبنان ،دار العلوم العربية، ١٩٩٧)، ص ٧
- كمال درويشو محمد صبحي حسنين؛ التدريب الدائري : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤)،
- ماران جرافكس ، التدريب بالاثقال : (المملكة العربية السعودية ، جرير للطباعة، ٢٠١٢)
- محمد محمود عبد وآخرون ؛ برامج تدريب الاعداد البدني وتدريبات الاثقال ، ط ١ : (القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣)
- نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، ب ت، ٢٠٠٤)،
- وجية محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، مديرية الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢)
- وديع ياسين التكريتي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ،دار الكتب للنشر ، ١٩٩٩)
- ياسر دبور؛ كرة اليد الحديثة : (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧)
- Ben Reuter Editor , Sport performance series developing endurance : USA , Human Kinetics , 2012),P.87.
- Gray Cook , Athletic body in balance : (USA , Human Kinetics , 2003) , P.134.
- George dintiman .et-al , Sport speed program for athletes , 2ed : (USA , human Kinetics , 1998) , P.91.

- Lee E.Brown, Strength training national strength and conditioning association : (USA,Human kinetics, 2007),P251.
- Donald A. ,Explosive power and strength complex training for maximum results : (USA,Human kinetics,1996),P141.
- Bill Forma , High performance sport conditioning : (USA, Human Kinetics , 2001) ,P.84.
- Dave Bellomo, Kettle Bell training for athletes develop explosive power and strength for martial football, Basketball and other sports : (USA, Mcgrawhill, 2010) , p.24.
- Michael Boyle , Functional training for sport : (USA, Human Kinetics , 2004) , P.15.
- Lori Incledon , Strenght training for women Tailored programs and exercise for optimal result : (USA, Human Kinetics , 2005) , P.186.
- Willim .J. Kraemer & Keijo hakkinen , Strength training for sport : (UAS, Loc , 2002) , P.5.
- George dintiman .et-al , Sport speed program for athletes , 2ed : (USA , human Kinetics , 1998) , P.91.
- IF.hadi&HA.Ali , Effect of the development of Explosive power shooting and flexible thighs joint, spine on penalty kick accuracy for the study majoring in soccer in faculty of physical education: (Egypt, Ph.D. thesis,2012),P53.

الملاحق ملحق (١)

الاختصاص	الجامعة	اسماء الخبراء	اللقب	ت
اختبارات وقياس	ديالى / كلية التربية الرياضية	ناظم كاظم جواد	أ . د	١
تدريب	ديالى / كلية التربية الاساسية	ايداد حميد رشيد	أ . م . د	٢
تدريب / ملاكمة	ديالى / كلية التربية الرياضية	عباس فاضل	أ . م . د	٣
تدريب / رفع الاثقال	ديالى / كلية التربية الرياضية	عبد المنعم حسين	م . د	٤