

تأثير استخدام تمرينات بمصاحبة الموسيقى الصاخبة في تنفيذ الواجبات الخطية
والمهارية لدى الملاكمين المتقدمين

أ.د. كمال جلال ناصر م.م. علي مجيد عبد الحسين
Kamal 1963 jalal2@gmail.com ali.m@kecbu.uobaghdad.edu.iq

تاريخ التقديم: 2022/11/20

تاريخ القبول: 2022/12/8

تاريخ النشر: 2023/4/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص:

من ملاحظة الباحثان للتدريبات الخاصة بالفرق الرياضية بالأندية والمنتخبات للعبة الملاكمة, لاحظ الباحثان افتقار التدريبات الى وسائل تزيد من دافعية واستثارة الملاكمين من هنا جاءت الفكرة باستخدام الموسيقى الصاخبة خلال التدريبات وهذه الحالة تستخدم في الدول المتقدمة في لعبة الملاكمة . استخدم الباحثان المنهج التجريبي واختارا عينة عددهم (22) ملاكم وتم تقسيمهم الى مجموعتين واحدة تستخدم تدريبات مصحوبة بالموسيقى الصاخبة واخرى لا تستخدم الموسيقى , وتوصل الباحثان الى اهمية استخدام الموسيقى الصاخبة خلال التدريب لما لها من تأثير على زيادة الدافعية وزيادة استثارة الملاكمين .

الكلمات المفتاحية (تمرينات , موسيقى صاخبة , واجبات خطية ومهارية , ملاكمين)

The effect of using exercises accompanied by loud music in carrying out the written and skill duties of the advanced boxers

Prof. Dr. Kamal Jalal Nasser

Ali Majeed Abdel Hussein

Abstract

From the researchers' observation of the boxing sports teams' and teams' training, the researchers noticed the lack of training tools to increase the boxers' motivation and excitement, hence the idea of using loud music during the exercises, and this case is used in developed countries in the boxing game.

The researchers used the experimental method and chose a sample of (22) boxers, and they were divided into two groups, one that used exercises accompanied by loud music and the other that did not use music. The researchers concluded the importance of using loud music during training because of its effect on increasing motivation and increasing the excitability of boxers.

Keywords : exercises, loud music, tactics and skill duties, boxers

المقدمة :

تؤكد الكثير من الدراسات والبحوث على اهمية استخدام الموسيقى وتأثيرها الايجابي على الكثير من مفاصل الحياة ومنها الرياضة , حيث يمكن استخدام الموسيقى خلال التدريب حسب الهدف المراد تحقيقه من التدريب , حيث يمكن استخدام الموسيقى لغرض التهدئة في نهاية الوحدة التدريبية او خلال التدريب لغرض زيادة الاستثارة حيث "ان الموسيقى مفيدة للأداء الرياضي وان الموسيقى البطيئة الهادئة تزيد من ارتخاء الفرد اما الموسيقى العالية فأنها تفيد الحركات التوافقية والرغبة في الاداء" (Schmidt 1996) .
وتعد لعبة الملاكمة من الألعاب الرياضية التي تتطلب استثارة عالية خلال التدريب والمنافسات لزيادة دافعية الملاكم وأرادته لتحقيق التفوق على المنافس .

ومن متابعة الباحثين للتدريبات المحلية والخارجية , تمت ملاحظة استخدام الفرق والمنتخبات العالمية الموسيقى الصاخبة خلال التدريب بشكل مستمر ومرافق للتدريب , على العكس من مدربيننا حيث لم يستخدم اي مدرب للموسيقى خلال تدريباته , لذا عمد الباحثان الى إعداد تمرينات بمصاحبة الموسيقى الصاخبة لما لذلك من اهمية في زيادة استثارة الملاكمين خلال التدريب .

ويذكر (تائر 2011) في دراسة استخدم فيها المنهج التجريبي على عينة من (40) طالب لمعرفة تأثير الموسيقى في التحصيل المعرفي لبعض مهارات الكرة الطائرة وتوصل الى فاعلية استخدام الموسيقى في التحصيل المعرفي .

وتذكر (ماجدة 2013) في دراسة استخدمت فيها المنهج التجريبي على عينة من (30) طالبة لمعرفة أثر استخدام الموسيقى في تطوير بعض القدرات الوظيفية وتوصلت الباحثة على فاعلية استخدام الموسيقى في تطوير بعض القدرات الوظيفية .

المنهج :

قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث .

الطريقة والادوات :

قام الباحثان في تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي المنتخب الوطني للملاكمة والبالغ عددهم (22) ملاكم وتم اخذ مجتمع البحث عينته بالكامل وتقسيمه الى مجموعتين تجريبية وضابطة , كل مجموعة (11) ملاكم . حيث سيتم تنفيذ التمرينات المصاحبة بالموسيقى الصاخبة على المجموعة التجريبية في حين المجموعة الضابطة لا تستخدم الموسيقى الصاخبة خلال التدريب .

الاختبارات : اختبار الاداء المهاري بالملاكمة ..

يقف الملاكمان داخل الحلبة في الزاوية المخصصة لكل منهم وعند البدء تبدأ المنافسة بأداء مختلف للكلمات والدفاع عنها ولمدة ثلاث جولات بزمن (2 دقيقة) لكل جولة واستراحة بين الجولات (1 دقيقة) . يسمح للملاكم استخدام مختلف للكلمات والاساليب الهجومية والدفاعية . (خريبط 1989 ص215) ويتم التقييم وفق استمارة تقييم خاصة ملحقة (1) .

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية للتعرف على المشاكل والمعوقات التي قد يواجهونها .

تم تطبيق الاختبار القبلي لعينة البحث في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة – بغداد بوجود فريق العمل المساعد وأدوات تدوين النتائج وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2021/12/7 الساعة الثالثة عصرا" .

ومن خلال الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة قام الباحثان بأعداد تمرينات يؤديها الملاكمين بمصاحبة الموسيقى الصاخبة ومن ثم الاشراف على تنفيذها نت قبل فريق العمل المساعد أثناء التدريب . أستمر تطبيق التمرينات بمصاحبة الموسيقى الصاخبة لمدة شهر بدءا" من يوم الاربعاء الموافق 2021/12/8 ولغاية يوم السبت الموافق 2022/1/8 وكان عدد الوحدات (20) وحدة تدريبية بمعدل (5) وحدات اسبوعيا" (سبت, اثنين, اربعاء, خميس , جمعة) , الزمن الكلي للتمرينات المصاحبة للموسيقى الصاخبة خلال القسم التحضيري والرئيسي للوحدة التدريبية حيث بلغ ما يقارب (75) دقيقة , واعتمد الباحثان على المنهاج التدريبي الخاص بالمدرّب بإضافة الموسيقى الصاخبة للمجموعة التجريبية خلال التدريبات .

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث الاحد الموافق 2022/1/9 الساعة الثالثة عصرا" في قاعة المركز الوطني للموهبة الرياضية .

لمعالجة النتائج استخدم الباحثان نظام الحقيبة الاحصائية (Spss) .

النتائج :

جدول (1)

يبين الوصف

الإحصائي لمتغيرات البحث لاختبار الأداء المهاري القبلية والبعدية

الاختبار البعدي

الاختبار القبلي

المجموعة

ع	س-	ع	س-	
1.31	15.09	0.98	11.6	الضابطة
0.66	18.53	1.24	10.91	التجريبية

جدول (2) يبين فرق الاوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختبار	ف-ف	فها	نتيجة (T) المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
الاداء المهاري	4.3	1.01	2.07	0.000	معنوي

جدول (3) يبين فرق الاوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	ف	فها	قيمة (T) المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
الاداء المهاري	7.62	0.23	4.11	0.000	معنوي

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	التجريبية	الضابطة	قيمته (T) المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
	س-	ع	ع	س-	ع
الاداء المهاري	18.53	0.66	15.09	1.31	3.21
					0.000
					معنوي

المناقشة :

من ملاحظتنا للجدول (2) يظهر لنا قيم فرق الاوساط الحسابية والخطأ المعياري للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000) أصغر من مستوى الدلالة البالغة (0,05) وهذا يعني هناك فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحثان ذلك التطور بين الاختبارين الى المنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب إضافة التدريب المنظم والذي يعتمد على الأسس العلمية في الحمل التدريبي , ان التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية وتدريبية تدف بصورة خاصة الى اعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم الى أعلى مستوى ممكن بدنياً و"فنياً" و"خطياً" و"نفسياً" عن طريق التأثير المنظم باستخدام تدريبات وتمارين تؤدي الى رفع كفاءة الاجهزة الجسمية لغرض التفوق الرياضي (محمد رضا 2008, ص6) .

ويتبين لنا من الجدول (3) الخاص بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ويتضح لنا من نتائج الجدول ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان ذلك الى تنفيذ هذه المجموعة التدريبات مضافاً الى التدريبات الموسيقى الصاخبة التي كانت ترافق تدريب هذه المجموعة والتي ساهمت بشكل فاعل في تطور أداءهم وتنفيذ الواجبات الفنية والخططية المطلوبة منهم بشكل ممتاز وباندفاع عالي جداً ومنظم , "حيث تساهم الايقاعات الموسيقية الصاخبة المتعاقبة والمتتالية في انتظام الوزن للحركات" (فاطمة علي 2003 ,ص61) .

وايضا ساهمت التدريبات المصاحبة بالموسيقى الصاخبة بالأداء المتقن والدقيق حيث كان افراد هذه المجموعة تتميز اداء المهارات يتصف بالدقة وقليل ارتكاب الاخطاء , حيث يذكر (2005 Smalnsky) ان التوقيت والدقة وتتابع الايقاع في تنفيذ الاداء المهاري تقترن بالإيقاع الموسيقي التي تدعم الاداء الى حد بعيد (Shmidt 1994,ص67) .

ويتضح لنا من الجدول (4) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث تم معالجتها احصائياً وتبين ان هناك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذه الفروق الى التأثير الايجابي للتمرينات المصاحبة للموسيقى الصاخبة التي كان لها دور فاعل في الاداء المهاري واندفاع الملاكمين بشكل ملحوظ خلال التمرينات حيث يمكن الاستفادة من تأثير الموسيقى الصاخبة " من خلال تأثير الدورة الدموية وزيادة نشاطها وزيادة تدفق الدم الى القلب والرئتين خلال التدريبات" (Kasageorghis 2002,ص23) , كذلك تمثل الموسيقى الحافز الروحي لممارسي الرياضة واداء التدريبات مقترنة بالموسيقى يجعل الرياضي يبحث عن متطلبات المهارات وتنفيذها باندفاع (حسن نصار 2010,ص70) .

يرى الباحثان في ضرورة تضمين المناهج التدريبية الخاصة بالملاكمة على الموسيقى الصاخبة مصاحبة للتمرينات البدنية والمهارية لما لها من تأثير ايجابي وفاعل في الاداء المهاري والمنافسات وايضا زيادة الاستثارة للملاكمين .

واستنتج الباحثان ان التدريب واداء التمرينات المصاحبة للموسيقى الصاخبة لها دور ايجابي -في تنفيذ الواجبات المهارية والخططية بالملاكمة .

المصادر :

1. فاطمه علي : التعبير الحركي الحديث , مصر, مركز الدلتا للطباعة , 2003 .
2. فارمر , ترجمة حسن نصار : ارباب الميثولوجيا في نشوء الموسيقى , مكتبة مصر , 2010 .
3. محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب , بغداد , الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة , 2008 .
4. هاشم عدنان الكيلاني : الاسس الفسيولوجيا للتدريبات الرياضية , جامعة الامارات العربية , مكتبة الفلاح للنشر , 2000 .
5. Shmidt ,R.A: Dynamic al aspects of learning on intrelimbi rhythmic movement ,Journal of motor Behavior,24,1994,67-84.
6. Uasageorghis : Accredited Portend Execise Psychojist Brunel university , UK,2002,23 .

استمارة تقييم الاداء

ملحق (1)

المهاري للملاكمين

التقييم

الاداء المهاري للملاكم

ت

نقطة لكل لكمة

كل لكمة صحيحة

1

نقطة واحدة	الدفاع الناجح	2
نقطة واحدة	المبادرة بالهجوم	3
ناقص نقطة	خضوع الملاكم للعد القانوني	4
خصم ثلاث نقاط لكل انذار	الانذارات	5
ناقص نقطة	الالتحامات والاشتباكات بدون لكم	6
نقطتان لكل لكمة صحيحة	اللكمات الصحيحة في الجولة الثالثة	7
نقطتان	الدفاع الناجح في الجولة الثالثة	8
نقطتان	المبادرة بالهجوم في الجولة الثالثة	9
نقطة واحدة	تحركات الملاكم على الحلبة	10