

تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز مقترح في تطوير السرعة الحركية للذراعين والأداء
المهارى للملاكمين الشباب

مبين فاضل سهم ، أ.م.د. مازن انهير لامي

العراق. جامعة واسط. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Mubeen_88@yahoo.com

الملخص

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم اعداداً متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً ونفسياً للوصول الى اعلى مستوى ممكن هدفت هذه الدراسة الى اعداد تمرينات بواسطة جهاز مقترح لتطوير السرعة الحركية للذراعين والاداء المهاري وتمثلت العينة بلاعبي اندية محافظة واسط للشباب واستنتج الباحثان للجهاز المقترح اثر ايجابي لتطوير السرعة الحركية للذراعين والاداء المهاري للملاكمين الشباب .

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة ، جهاز مقترح ، السرعة الحركية ، الأداء المهارى ،

للملاكمين

The effect of special exercises using a proposed device in developing arm's motor speed and skilful performance among young boxers

Mubeen Fadhil Sahem, Prof.Dr. Mazen Anheer Lami

Iraq. Wasit University. College of Physical Education and Sports Sciences

Mubeen_88@yahoo.com

Abstract

Sports training is a purposeful and directed educational process with scientific planning to prepare players of various levels and according to their abilities in terms of physical, skill, technical, planning and psychological preparation to get the highest possible level. This research aimed to prepare exercises using a proposed device to develop arm's motor speed and skilful performance. The researchers concluded that the proposed device has a positive effect on developing the motor speed of the arms and the skillful performance of young boxers.

Key words: special exercises, proposed device, motor speed, skill, for boxers

١- المقدمة:

أن التقدم الحاصل في مجال التدريب الرياضي في الفترة الأخيرة فرض علينا آفاقاً جديدة في عملية تطوير جوانب مهمة في العملية التدريبية مما جعل المختصين في هذا المجال يتطلعون إلى مستقبل أفضل وذلك من خلال إيجاد الحلول الناجمة عن طريق مختلف الوسائل والطرق التدريبية الحديثة التي تؤثر في نتائج الألعاب الرياضية. وتتميز لعبة الملاكمة كونها تتكون من عدد من المهارات ذات المحيط المفتوح والتي تؤدي تحت ظروف دائمة التغيير ضمن مواقف سريعة تختلف في درجة صعوبتها. وتعد اللكمات وسيلة أساسية من وسائل الهجوم في الملاكمة ولها أهمية كبيرة في التكتيك والتكتيك وبما يتناسب مع اللعب إذ تؤدي اللكمات دوراً مميزاً عن غيرها من الحركات الفنية أثناء الهجوم أو الهجوم المضاد أو لتأمين الدفاع عند التحركات للخلف أو الجانبين وبواسطتها يمكن اكتساب النقاط وتحقيق ما يسعى إليه الملاكم أثناء المنافسة. ويعد الأعداد المهارى في الملاكمة من المبادئ الأساسية التي تكون مهارات وخبرات الملاكم الحركية الدفاعية والهجومية وذلك عن طريق تعلمها واستيعابها والتدريب عليها وإتقانها بطريقة عملية منظمة بصورة تجعل الملاكم قادراً على ربط المهارات الحركية بعضها ببعض والوصول إلى درجة كبيرة من التطابق بين التوافق الحركي للتمرين المستخدم في التدريب والمسار الحركي الذي يتم أدائه أثناء المنافسة فضلاً عن تطوير الأداء المهارى الهجومي والدفاعي للملاكم في اللعب وأثناء النزال الأمر الذي يحتاج إلى قدرات حركية بمستوى عالي وسرعة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم ومفاجأة المنافس بالهجوم والتي تعتبر من أهم مقومات الفوز وحسم النزال. إن استخدام الطرق التدريبية المناسبة واستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة التي تطور العملية التدريبية وتخدم الهدف التدريب بإتباع التخطيط المنظم ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعطاء تمارين خاصة يتم تطبيقها على الجهاز المقترح لتطوير السرعة الحركية للذراعين والأداء المهارى من أجل الوصول باللاعب إلى أعلى مرحلة من مراحل التقدم والإنجاز واكتسابه الأداء المهارى الصحيح أثناء النزال

وتحتاج لعبة الملاكمة كغيرها من الألعاب أن يمتلك لاعبيها مختلف القدرات وخاصة السرعة الحركية للذراعين بصورة جيدة من أجل تحقيق الفوز. ومن خلال خبرة الباحثان كونه مدرب ملاكمة في المدرسة التخصصية في واسط وعضو في الاتحاد الفرعي لاحظ هناك ضعف في السرعة الحركية بالذراعين والتي تؤثر بدورها على الأداء المهارى أثناء النزالات لذلك عمد الباحثان إلى تصميم جهاز مقترح يؤدي غرض اللاعب الزميل بالدفاع والهجوم وإرتأى من خلاله إعطاء تمارين مهارية خاصة للشباب من أجل رفع كفاءات الملاكم والوصول به إلى أعلى مستوى

ويهدف البحث إلى:

١- تصميم جهاز مقترح لتطوير السرعة الحركية و الاداء المهاري للملاكمين الشباب لاندية محافظة واسط للأوزان ٦٠-٦٤ كغم.

٢- اعداد تمرينات خاصة باستخدام جهاز مقترح في تطوير السرعة الحركية و الاداء المهاري للملاكمين الشباب لاندية محافظة واسط للأوزان ٦٠-٦٤ كغم.

٣- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بأستخدام الجهاز المقترح في تطوير السرعة الحركية و الاداء المهاري للملاكمين الشباب لاندية محافظة واسط للأوزان ٦٠-٦٤ كغم.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي (ذات المجموعتين المتكافئتين) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع بحثه من ملاكمي اندية محافظة واسط لفئة الشباب في لعبة الملاكمة لوزن (٦٠،٦٤) كغم بعدد (20) ملاكماً ثم اختار عينة منهم بالطريقة العشوائية موزعين على مجموعتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بواقع (8) ملاكمين لكل مجموعة وبنسبة بلغت (٨٠%) من مجتمع البحث وجرى الباحثان التجانس والتكافؤ بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث

٢-٣ التجانس والتكافؤ:

٢-٣-١ تجانس العينة :

جدول (١) يبين تجانس العينة

القياسات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الوزن (كغم)	٦٠,٩٦٨	١,٨٥٧	٣,٠٤٥
العمر التدريبي(سنة)	٣,٤٠٦	٠,٥٥٤	١٦,٢٦
السرعة الحركية للذراعين	٤٠,٥٦	٣,٤٤٤	٨,٤٩١
الاداء المهاري	٤٣,٤٣٧	٣,٦٣٢	٨,٣٦١

٢-٣-٢ تكافؤ مجموعتي البحث:

جدول (٢) يبين تكافؤ المجموعتين في المتغيرات المدروسة

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س			
الوزن (كغم)	٦٠,٨١٢	١,٨٥٠	٦١,١٢٥	١,٩٧٧	٠,٣٢٦	٠,٧٤٩	غير معنوي
العمر التدريبي (سنة)	٣,٣٧٥	٠,٥٨٢	٣,٤٣٧	٠,٥٦٢	٠,٢١٨	٠,٨٣٠	غير معنوي
السرعة الحركية للذراعين	٤٠	٣,٧٠٣	٤١,١٢٥	٣,٣١٣	٠,٦٤٠	٠,٥٣٢	غير معنوي
الاداء المهاري	٤٢,٣٧٥	٣,٨١٤	٤٤,٥٠	٣,٣٣٨	١,١٨٦	٠,٢٥٥	غير معنوي

٢-٤ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان الوسائل التي يمكن أن يحصل من خلالها على البيانات والمعلومات المطلوبة:

٢-٤-١ أدوات البحث

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- الاختبارات والقياسات

- استمارة تقييم الاداء

- الملاحظة والتجريب

- الاستبيان

٢-٤-٢ الأجهزة

- جهاز قياس الوزن
- جهاز مصمم مقترح لأداء التمارين الخاصة
- لابتوب صيني نوع hp
- كامرة تصوير فيديو نوع sony عدد (٢)
- كامرة تصوير فوتغرافية sony
- ساعة توقيت
- ٢-٤-٣ الوسائل
- حلبة ملاكمة بمواصفات وقياسات قانونية
- الانترنت شبكة المعلومات الدولية
- كيس خاص لاختبار السرعة الحركية للذراعين
- قفزات ملاكمة قياس (١٢) للتدريب
- قفزات ملاكمة قياس (١٢) للاختبارات
- واقيات رأس ملاكمة عدد (٢) للاختبارات
- واقيات اسنان للأختبارات .

٢-٥ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٥-١ تصميم الجهاز المقترح:

قام الباحثان بتصميم جهاز الملاكمة الخاص بتدريب الملاكمين لتطوير السرعة الحركية والاداء المهاري حيث وتم تصميم الجهاز على ايدي فنية مختصة ، تتمحور مهام عمل الجهاز كوسيلة تدريبية من خلال خلق بيئة اشبه بالمنافسة للملاكم حيث ان اداء اللكمات المتنوعة على الوسائد التي تثبت بشكل يلائم جميع انواع اللكمات والتي تساعد اللاعب في اتخاذ الوضع المناسب اثناء عملية اللكم وتحسن من التكنيك وضبط مسار اللكمات ودقتها كما ان دوران الذراع المثبتة وبسرعة مختلفة خلال عملية اداء اللكمات تجعل الملاكم في حالة تأهب مستمر لعملية الدفاع اثناء عملية الهجوم.

٢-٥-٢ مكونات الجهاز:

يتكون الجهاز من قاعده من الحديد (٤٠سمx٤٠سم) مربعة الشكل مثبتة على الارض غير قابل للتحريك وعمود مربع الشكل من الحديد قابل للارتفاع (٢ متر) ويمكن التقصير الى ارتفاع (١٥٠ سم) بواسطة مفتاح للتحكم عدد (٢) يحتوي على (٨) وسائد للكم مرقمة من (١) الى (٨) بقطر (٢٥ سم) باستثناء وسادة رقم (٦) التي تكون بقطر (٣٠ سم) ثابتة غير قابلة للحركة وتكون الوسائد مبطنه بمادة الاسفنج و مغلفة بالجلد ويحتوي على ذراع متحركة بطول (٧٥ سم) قابل للدوران الى اليمين واليسار بدورة او بنصف دورة مبطن بمادة الاسفنج ومغلف بالجلد ويثبت في نهاية الذراع قفاز ملاكمة يرتبط بعمود و بطول (٧٠ سم) يحتوي على بولوبرن عدد (٢) وسلك مسنن. يحتوي على محرك كهربائي بثلاث سرعات مختلفة وكنترول يحتوي على سلك بطول (١٥٠ سم) يحتوي على زر ين يكون الزر الاول تغير السرعة من الابطء الى الاسرع و الزر الاخر لتدوير العمود المرتبط بالذراع يمين و يسار الجهاز مزود ببطارية ب ٣٠ فولت مثبتة على قاعدة الجهاز وداينمو ترتبط مع محرك الكهربائي والذي يرتبط بدوره مع العمود القابل للدوران



الشكل (١) يوضح مكونات الجهاز المقترح

٢-٥-٣ آلية عمل الجهاز:

يؤدي اللاعب الجمل الحركية المعدة مسبقا على الوسائد المثبتة بالجهاز بينما يدور الذراع (يمين - يسار - دورة كاملة - نصف دورة) ب(٣) سرعات مختلفة يمكن التحكم بها اثناء الاداء حيث يستطيع اللاعب ان يسدد اللكمات التي تعطى على شكل ارقام وان الجملة الحركية مكونة من عدة ارقام يجب على الملائك ان يؤديها مع الدفاع ضد الذراع المتحركة وكما مبين في الشكل (2) .



الشكل (٢) يوضح الية عمل الجهاز المقترح

٢-٦ الاختبارات المستخدمة بالبحث:

٢-٦-١ اختبار السرعة الحركية للذراعين:

(يحيى السيد اسماعيل وابراهيم السيد الحجاب ، ١٩٨٦ ، ص ١٨٠)

اختبار اكبر عدد ممكن من اللكمات المتنوعة على كيس اللكم لمدة (١٠) ثانية من الحركة .

- الغرض من الاختبار :قياس السرعة الحركية للذراعين

- الادوات المستخدمة: كفوف ملاكمة بقياس (١٠ اونس - كيس ملاكمة - ساعة توقيت حديثة

- استمارة لتسجيل اللكمات الصحيحة خلال (١٠) ثانية - صافرة

- وصف الاداء: يقف الملاكم امام كيس بوضع التهيؤ وعند سماع اشارة المدرب يبدأ الملاكم على الكيس بأستخدامه لكمات متنوعة بأكبر عدد ممكن خلال (١٠) ثانية مع تصوير الاداء بكامرة التصوير والتي تبعد مسافة (٢) م وبارتفاع (١,٩٠) ويكون الكامرة في الزاوية المقابلة للملاكمين بحيث عند عرض التصوير على مجموعة من الخبراء والمحكمين لغرض تسجيل الكمات الصحيحة فقط باستمارة خاصة للتسجيل .

- التسجيل: تسجيل اللكمات الصحيحة على كيس اللكم للمختبر خلال (١٠) ثانية .



الشكل (٣) يبين اختبار السرعة الحركية للذراعين

٢-٦-٢ الاختبار المهاري (اختبار الملاكمة مع الزميل)

- اسم الاختبار/اختبار الملاكمة مع الزميل

(ريسان خريط ، ١٩٨٩ ، ص ٢١٥)

- غرض الاختبار/قياس مستوى الأداء

- الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت يدوية - كفوف ملاكمة عدد (٤) - حلبة ملاكمة قانونية

- استمارة تحكيم - صافرة لبدء الجولة وانتهائها - شريط لون (احمر - ازرق)

- وصف الأداء: يقف الملاكمين كل في الزاوية المخصصة له وعند سماع اشارة البدء من قبل

حكم الوسط تبدأ المنافسة بأداء مختلف اللكمات والدفاعات اللازمة عنها ولمدة ثلاث جولات

وبزمن (٣) دقيقة للجولة الواحدة ودقيقة (١) للاستراحة بين الجولات .

- الشروط: يسمح للملاكم باستخدام مختلف الكمات وانواع الدفاعات الصحيحة الخاصة بها والقانونية في اللعبة .

- التسجيل: يسجل للملاكم نقطة عن كل اصابة صحيحة ودفاع صحيح اثناء النزال

٢-٧ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة من الملاكمين من مجتمع البحث الاصلي وبمساعدة كادر العمل المساعد على الجهاز في يوم (الخميس الموافق ٢٠٢٠/١١/٧) في الساعة الرابعة عصرا وعلى قاعة المدرسة التخصصية للملاكمة في واسط وذلك بأجراء بعض التمرينات عليه بالاستعانة ب(٤) ملاكمين تم من خلالها التأكد من سلامة الجهاز تحديد الشدد المناسبة للمنهج وكذلك التأكد من اماكن وضع الكاميرات وهي تكون تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الرئيسية.

٢-٨ الاختبارات القبلية:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية خلال يومي الاربعاء والخميس الموافق

٢٠١٩/١٢/٥-٤ في قاعة المدرسة التخصصية للملاكمة في واسط وبرفقة الكادر المساعد الساعة الرابعة عصراً في منتدى شباب الحيدرية الرياضي حيث تم اختبار السرعة الحركية للذراعين لعينة البحث بعد التأكد من امكانية العينة على تطبيق الاختبارات وإجراء الاحماء المناسب لتطبيق الاختبارات وتم تنزيل البيانات في استمارات خاصة اعدت مسبقاً لهذا الغرض فيما تم تطبيق اختبار الاداء المهاري في اليوم الثاني في قاعة نادي الداموك الرياضي لتوفر حلبة بمواصفات قانونية حيث تم التهيؤ لإجراء الاختبار من خلال توفير حكام للنزالات وتم نصب الكاميرات عدد (٢) في زوايا الحلبة بارتفاع (١,٢٥م) وتم التأكد بؤرة الكامرة تغطي جميع زوايا الحلبة وحفظ الفيديو في (ram) لغرض عرضه على الخبراء فيما بعد .



٢-٩ التمرينات الخاصة:

تم بتطبيق التمرينات على ملاكمي العينة التجريبية وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/١٢/٨ وتم تنفيذ المنهج التدريبي على مدار (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية بالأسبوع وهي (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) أي (٢٤) وحدة تدريبية اما بالنسبة لتشكيل حمل التدريب تم استخدام الطريقة التوجيهية (٢:١) لتشكيل الحمل التدريبي

٢-١٠ الاختبارات البعدية:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية خلال يومي الاحد والاثنين الموافق ٢٠٢٠/٢/٣-٢ في تمام الساعة الرابعة عصراً حيث تم اجراء الاختبارات بنفس الظروف المتعلقة بالاختبارات القبلية من حيث (الزمان والمكان وطريقة التنفيذ وكادر العمل المساعد) .

٢-١١ الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج نتائجه:

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١ عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة والتجريبية .

٣-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة جدول (٣) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة ونوع الدلالة لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع+-	س	ع+-	س		
معنوي	0.003	4.583	3.327	40.75	3.703	40	عدد اللمسات	السرعة الحركية للذراعين
معنوي	0.020	3.000	3.522	43.125	3.814	42.375	عدد اللمسات	اداء اللكمات

يتبين من خلال الجدول (٣) وجود فروق دالة معنوية ما بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة في متغير (السرعة الحركية للذراعين) وباستخدام (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق أظهرت فروقاً معنوية حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٠٣) وهي أقل من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، أما في متغير (أداء اللكمات) وباستخدام (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق أظهرت فروقاً معنوية حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٢٠) وهي أقل من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي

٣-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية

جدول (٤) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة ونوع الدلالة لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع+-	س	ع+-	س		
معنوي	0.000	6.780	3.116	44.5	3.313	41.125	عددا للمسات	السرعة الحركية للذراعين
معنوي	0.000	7.400	3.356	49.125	3.338	44.5٠	عددا للمسات	اداء اللكمات

يتبين من خلال الجدول (٤) وجود فروق دالة معنوية ما بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية، ففي متغير (السرعة الحركية للذراعين) وباستخدام (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق أظهرت فروقاً معنوية حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٠٠) وهي أقل من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي

٣-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (٥) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة ونوع الدلالة

لمتغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع+-ع	س	ع--ع	س		
معنوي	0.010	2.985	3.116	44.5	3.327	40.75	عدد اللمسات	السرعة الحركية للذراعين
معنوي	0.004	3.488	3.356	49.125	3.522	43.125	عدد اللمسات	اداء اللكمات

يتبين من خلال الجدول (٥) وجود فروق دالة معنوية ما بين الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، ففي متغير (السرعة الحركية للذراعين) وباستخدام (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق أظهرت فروقاً معنوية حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (٠,٠١٠) وهي أقل من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، أما في متغير (أداء اللكمات) وباستخدام (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق أظهرت فروقاً معنوية حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٠٤) وهي أقل من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية

٣-٢ مناقشة نتائج متغيرات الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

من خلال عرض النتائج في الجداول (٣) و (٤) و (٥) ، ظهر تطور في نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالقياس القبلي حيث يعزو الباحثان التطور الحاصل للمجموعة التجريبية انه جاء نتيجة الاستمرار في التدريب واتباع المنهج التدريبي العلمي من حيث التنوع والتموج بالشدد بحسب الحمل التدريبي وبما يتلائم مع قدرات الملاكمين. وان سبب التطور الحاصل في السرعة الحركية للذراعين الى التمرينات الخاصة المعدة على الجهاز المقترح وهذا مايراه (القط) "أن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي يطبقه"

(محمد علي أحمد القط ، ١٩٩٩ ، ص ١٢)

حيث ساهمت التمرينات على الجهاز في تطوير السرعة الحركية للذراعين فان تعدد الوسائد وتنوع اللكمات المؤدية على الجهاز وسرعة التخلص من الذراع والهجوم ساعد في تطوير السرعة الحركية للذراعين اذ ان الذراع كلما كانت سريعة كلما كان الملاكم يدافع بشكل سريع

ويسدد اللكمات بشكل سريع حتى يؤدي الجملة الحركية المطلوبة بشكل كامل هذا العمل زاد من سرعة اللكمات وبالتالي طور السرعة الحركية للذراعين ، وهذا ما تتميز به طبيعة العمل في المنازلات من خلال تسديد اللكمات السريعة المؤداة لكل جزء من أجزاء الجسم حيث أن اللاعب يجب أن يؤدي حركات الذراعين بسرعة عالية لغرض استغلال حركة المنافس عند وجود ثغرة معينة كما يجب ان تمتاز الذراع اللاكمة بسرعة حركتها بغية الحصول على اصابة مباشرة من الهدف القانوني للجسم المنافس فكلما كانت الذراع تمتلك سرعة حركية عالية كلما كانت الفرصة اكبر في الحصول على اكبر عدد من النقاط والتي تؤدي بالنهاية الى تحقيق الفوز . والذي اكده سامي محب "يعتمد سلوك الملاكم داخل الحلقة على المهارات الحركية التي تحدد أسلوب اللكم ، حيث يتوقف نجاح هذه الحركات والمهارات بدرجة كبيرة على السرعة الخاطفة والأداء الفني المناسب لأوضاع اللكم المتغيرة والمتلاحقة ، ويتوقف مستوى السرعة الحركية للملاكم على اكتسابه للتوافق الحركي ، ونجاح الملاكم يعتمد على سرعة المبادأة بتسديد اللكمات والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة اداء الهجوم والهجوم المضاد قبل المنافس" (سامي محب حافظ ، ٢٠٠٥ ، ص ٨٠)

ويتفق الباحثان مع رأي محمد حسن علاوي اذ يشير الى ان استعمال بعض التمرينات الخاصة التي تتطلب سرعة الانقباضات العضلية مثل التدريب باستعمال الاجهزة والادوات الملاكمة يساهم في تحسين السرعة الحركية للذراعين. (محمد حسن علاوي ، ١٩٩٨ ، ص ١٦٤)

يعزو الباحثان أسباب تطور المجموعة التجريبية في مستوى اداء اللكمات للتدريبات والتي تم من خلالها تدريب الملاكمين على الجهاز وذلك من حيث التدرج من السهل الى الصعب وان التمارين كانت باستخدام جهاز مشابه لما تتطلبه لعبة الملاكمة اثناء النزال حيث يؤدي الملاكم الجمل الحركية بوقت محدد وتكون الجمل مركبة وبدفاع وهجوم مستمر حيث يدافع اللاعب ضد الذراع بصد او الزوغان او السحب للخلف بسرعة عالية ومن ثم يبدأ بالهجوم وبتكلمة بقية اللكمات المتسلسلة ، هذا التنوع في التمارين والدفاع والهجوم المستمر وبوقت قصير على الجهاز يجعل اللاعب قادر على ان يوجه اللكمات بسرعة عالية ودفاع صحيح توجيه اللكمات سوف يساعد اللاعب بالأداء في نزال الملاكمة الحقيقي وباخطاء قليلة ، وان تقنين التدريبات من حيث الشدة والحجم والتكرار وفترات الراحة بطريقة تتناسب مع قابليات الملاكمين وإمكانياتهم وهذا ما أشار اليه عبد علي نصيف نقلا عن (هارة)

"بان التدريب الرياضي الحديث يعتمد على العلم اساسا للحصول على نتائج جيدة وقد ذهب ذلك الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين ايصال رياضتهم الموهوبين الى المستوى العالي بالاستناد الى تجارب عملية فردية " . (هارة (ترجمة عبد علي نصيف) ، ١٩٧٥ ، ص ١٧)

حيث يجب ان يكون التدريب مدروسا بشكل جيد وذلك لاعداد الملاكمين اعدادا يمكنهم من الوصول الى الانجاز العالي وهذا ما اكده "محمود عبد الله (واخرون) "بان عملية اعداد الملاكمين وتاهيلهم بالشكل الجيد ليس بالأمر السهل وفق مفهوم خصائص الملاكمة العصرية لذا يجب العمل على تصعيد مكونات الحمل التدريبي والاستفادة القصوى من قدرات الملاكم للوصول به الى انجازات رياضية عالية عن طريق تخطيط علمي لعملية التدريب.

(محمود عبد الله (واخرون) ، ١٩٩٠ ، ص ١٩٨)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- ساهمت التدريبات الخاصة باستخدام الجهاز المقترح في تطوير السرعة الحركية للذراعين والاداء المهاري للمجموعة التجريبية .

٢- ان للتمرينات الخاصة باستخدام الجهاز المقترح تأثير ايجابي ملحوظ في تطوير السرعة الحركية ، والاداء المهاري .

٣- تفوق المجموعة التجريبية في متغيرات البحث المدروسة على حساب المجموعة الضابطة وذلك لتأثيرها بالتمرينات الخاصة باستخدام الجهاز المقترح .

٤-٢ التوصيات:

١- يوصي الباحثان باستخدام التمرينات الخاصة في الفعالية نفسها لتطوير الاداء المهاري السرعة الحركية للملاكمين الشباب .

٢- الاعتماد على التمرينات الخاصة باستخدام الأجهزة لاستثمار الوقت والجهد بالنسبة للمدرب واللاعب وتعطي نتائج ايجابية في تطوير السرعة الحركية والاداء المهاري للملاكمين الشباب .

٣- التنوع في استخدام التمرينات وفي أوضاع متباينة والتي تسهم في تحسين السرعة الحركية لدى الملاكمين والاداء المهاري .

المصادر

- ريسان خريط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، ج٢ (جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩).
- سامي محب حافظ ؛ المدخل الى الملاكمة الحديثة ، (مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٥).
- محمد علي أحمد القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩.
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي، ط ٢، (دار المعارف ، ١٩٩٨)
- محمود عبد الله (آخرون)؛ تعليم وتدريب الملاكمة ، (بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٩٠)
- هاره (ترجمة عبد علي نصيف)؛ اصول التدريب، (جامعة بغداد ، ١٩٧٥)
- يحيى السيد اسماعيل وابراهيم السيد الحجاب ؛ تأثير استخدام تدريبات الوثب بالحبل بحمل بدني مقنن للجهاز التنفسي في معامل التحمل للملاكمين ، مجلة البحوث للتربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦