

تأثير تمرينات خاصة بالانتقال في تطوير التحمل العضلي والاداء الفني للكلمة المستقيمة
للملاكمين بأعمار (18-20) سنة

م.م. عقيل عبد الجبار عبد الرسول

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Aqeel_77@yahoo.com

الملخص

تمركزت مشكلة البحث في افتقار العديد من مدربيننا إلى استخدام التمرينات التي تؤكد على تطوير التحمل العضلي الخاصة بالملاكمين ومنها تمرينات الانتقال وهذا بدوره ينعكس على أداء اللاعب في المنافسة أو حتى في تدريباته اليومية إذ هدف البحث إعداد تمارين باستخدام الانتقال لتطوير التحمل العضلي والاداء الفني للكلمات المستقيمة للملاكمين بأعمار (18-20) سنة. والتعرف على تأثير تمارين الانتقال في تطوير التحمل العضلي والاداء الفني للكلمات المستقيمة للملاكمين بأعمار (18-20) سنة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة، حدد مجتمع البحث بلاعبين نادي الحلة الرياضي البالغ عددهم (16) لاعب بأعمار (18-20) سنة، وتم اختيار المجتمع كعينة للبحث بأسلوب الحصر الشامل إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ولكل مجموعته (8) لاعبين. ومن أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث هي، يمكن تطوير خصائص مهارية من خلال خصائص بدنية أخرى. وبالإمكان الاعتماد على التمارين التدريبية المقترحة في هذه الدراسة في تطوير الاداء المهاري للكلمات المستقيمة للملاكمين بأعمار (18-20) سنة. وأعتمد الباحث المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب، وقد عُولجت بعض الأمور بعد مناقشته للوصول إلى أفضل صيغة للعمل والخروج بالمنهج بالشكل الذي يحقق الأهداف التي وضع من أجلها من جهة، وبما يخدم أهداف الدراسة الحالية من جهة أخرى.

الكلمات المفتاحية : تمرينات خاصة ، الانتقال ، الكلمة المستقيمة

The effect of weight exercises in the development of muscular endurance and the technical performance of straight punch among boxers at the age of 18-20 years

Assistant Lect. Aqeel Abdul Jabbar Abdul Rasool

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

Aqeel_77@yahoo.com

Abstract

The research problem focused on the lack of many of our trainers to use exercises that emphasize the development of muscular endurance of boxers, including weightlifting exercises, which in turn reflects on the performance of the player in the competition or even in his daily exercises. The objective of the research is to prepare exercises using weights for the development of muscular endurance and technical performance of straight punches among boxers at the age of (18-20) years, and to identify the effect of weightlifting exercises in the development of muscular endurance and the technical performance of straight punch among boxers at the age of (18-20) years. The researcher used the experimental method to suit the nature of the problem. The research community identified the players of Hilla Club , totaling 16 players at the age of 18-20 years. The community was selected as a research sample in a comprehensive inventory method, divided into two groups(control and experimental) by 8 players for each group . One of the most important conclusions reached by the researcher is that the skills can be developed through other physical properties. It is possible to rely on the training exercises proposed in this study to develop the skillful performance of straight punches among boxers at the age of 18-20. The researcher adopted the training approach prepared by the coach, and some of the issues were dealt after discussing the best way to work and get the approach in a way that achieves the objectives set for it on the one hand, and to serve the objectives of the current study on the other hand.

Keywords: special exercises, weights, straight punch

1- المقدمة :

يشهد العالم انطلاقة سريعة نحو التقدم في كافة ميادين ومجالات الحياة وتعد الرياضة واحدة من أهم هذه الميادين ويتطور الرياضة تتطور وتتقدم الشعوب وتزدهر الحضارات فرياضة الملاكمة من الرياضات التي نالت الاهتمام من قبل كافة المختصين والباحثين اذ يعدها الكثير من الرياضات التنافسية الشيقة التي لها تاريخ قديم وعريق يليق بها كلعبة لها حضور ومتابعين ومشجعين لما تمتلكه من قدرات ومهارات بدنية وحركية عالية فهذه اللعبة تتطلب قدرات بدنية عالية وإداء حركيا سريعا وقويا من خلال إداء اللكمات بكل انواعها ومنها اللكمات المستقيمة لذا يجب علينا ان نعمل جاهدين من اجل الحصول الى كل ما هو جديد في التدريب الرياضي ونضعه ضمن المنهج التدريبي للاعبين من اجل الوصول إلى أعلى المستويات.

يعد علم التدريب الرياضي واحد من العلوم الذي يبحث بشكل متطور عن أفضل الوسائل و الأساليب الحديثة التي تؤثر بشكل إيجابي على تطور القدرات البدنية للرياضيين، وتعزز إنجازاتهم في الألعاب الرياضية وخاصة قدرة التحمل العضلي التي تلعب دوراً هاماً في الأداء المهاري لا سيما رياضة الملاكمة التي تعتمد على متطلبات خاصة في الأداء المهاري. أن تطور رياضة الملاكمة أدى إلى رفع متطلبات القدرات العضلية ومنها التحمل العضلي باستمرار. حيث يؤكد ذلك "سامح الشبراوي ومحمد سيد" (2010)

(سامح الشبراوي طنطاوى ومحمد سيد أبو النور، 2010 ، ص 428)

التدريب الرياضي بما يشمل من أهداف وواجبات ووسائل وطرق تدريبية مختلفة هو السبيل إلى رفع مستوى الأداء الرياضي والوصول باللاعب إلى مستوى المنافسة وتحقيق أفضل النتائج على المستوى الإقليمي والدولي في مختلف الرياضات التنافسية.

والملاكمة واحدة من هذه الرياضات التي خضعت لهذا التطور بما يتماشى والتغيرات الجديدة التي حدثت في قانون اللعبة، والتي غيرت من أساليب وطرق التدريب باتجاه تطوير اللكمات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة من مسافات اللكم المختلفة لضمان دقة الأداء.

تعد اللكمة المستقيمة من اللكمات القوية المؤثرة على سير اللعب وتؤدي هذه اللكمة عند اندفاع المنافس أو كشف ثغرة أو في الهجوم والهجوم المضاد وتؤدي هذه اللكمة من وقفة

الاستعداد من الثبات ومن الحركة وعند أداء اللكمة نرى أن قبضة اليد قدلفة للداخل لتواجه القبضة وجه المنافس وصدره وتصبح الذراع موازية للأرض ويتحول ثقل الجسم من الخلف للأمام ويكون هناك قتل قليل بالجذع للداخل مع اتجاه اللكمة أي يستدير جانب من الجذع للداخل لتحويل قوة اللكمة على القدم الأمامية ومع مد الذراع على كامل امتدادها نحو الهدف ويكون الكتف على خط مستقيم مع الذراع وتقوم الذراع الأخرى بالتغطية للجانب الآخر من الجسم والنظر موجه للأمام باتجاه المنافس. وإذا أردنا تطبيق الدفاع عن هذه اللكمة للجسم فهناك طرق ، فلا يوجد أي اختلاف سوى الثني الذي سيصبح في الركبتين نتيجة الغطس الذي يصاحب الأداء وميلان الجسم القليل للجانبين .
(وديع ياسين ، 2011 ، ص 163)

والصد بيد او بكتا اليدين او الرجوع للخلف بخطوة او الجسم بالكامل، ومن هذا المنطلق تنطلق أهمية الدراسة الحالية في تطوير التحمل العضلي والاداء المهاري للكلمات المستقيمة للملاكمين بأعمار (18-20) سنة، ومعرفة ماهية الأهداف التي توضع على أساسها تلك التمرينات للملاكمين.

ومن خلال ملاحظة الباحث كونه لاعب سابق ومدرّب حالي لرياضة الملاكمة ومن خلال مشاهدته لأغلب النزالات الخاصة بالملاكمين وخصوصا الفئة العمرية بأعمار (18-20) سنة، يظهر ذلك من خلال ظهور التعب في الجولات الأخيرة من النزال مما يؤكد وجود ضعف في قدرة التحمل العضلي مما ينعكس سلبا على الاداء الفني في الكلمات المستقيمة اذ يعد التحمل العضلي من القدرات المهمة لدى الملاكمين لما له الأهمية الكبيرة في مقاومة الملاكم وتحمله للأداء المستمر طول فترة الجولتين حيث ان اغلب التدريبات كانت بعيدة عن تدريبات الانتقال لم تأخذ الحيز التطبيقي المطلوب ضمن مناهج المدربين على الرغم من أهميتها العملية واعتمادهم فقط على التدريبات الخاصة بالكلمات الموجهة على الكيس او تمرينات الملاكمة مع الزميل وما شابه ذلك، وهذا بدوره ينعكس على أداء اللاعب في المنافسة أو حتى في تدريباته اليومية.

وإيماننا من الباحث في اعتماد البحث العلمي لحل هذه المشكلة كونه الطريق الأمثل لها ارتأى الباحث استخدام تمرينات الانتقال كمحاولة منه للتوضيح فيما إذا كان هناك تأثيراً لاستخدام هذه التمرينات لتطوير التحمل العضلي والاداء الفني للكلمات المستقيمة للملاكمين بأعمار (18-20) سنة.

ويهدف البحث الى :

1- إعداد تمارين باستخدام الانتقال لتطوير التحمل العضلي والاداء الفني للكلمات المستقيمة للملاكمين بأعمار (18-20) سنة .

2- التعرف على تأثير تمارين الانتقال في تطوير التحمل العضلي والاداء الفني للكلمات المستقيمة للملاكمين بأعمار (18-20) سنة.

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث : أستخدم الباحث المنهج التجريبي - المجاميع المتكافئة - ذو الاختبار القبلي والبعدى لملائمته طبيعة الدراسة. وكان التصميم التجريبي كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في التجربة الرئيسة

الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	العدد	المجموعة
- التحمل العضلي - الاداء الفني للكلمات المستقيمة	التدريبات الخاصة (الانتقال)	- التحمل العضلي - الاداء الفني للكلمات المستقيمة	8	التجريبية
	التدريبات المعتمدة من قبل المدرب		8	ضابطة

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بلاعبي نادي الحلة الرياضي البالغ مجموع مفرداته (16) لاعب بأعمار (18-20) سنة، وتم اختيار المجتمع كعينة للبحث بأسلوب الحصر الشامل اذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ولكل مجموعته (8) لاعبين.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات : استعان الباحث بالعديد من الأجهزة والأدوات التي ساعدته في بحثه.

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

1- الاختبار والقياس.

2- الملاحظة والتجريب.

2-3-2 الأدوات والاجهزة المستخدمة :

1- حلبة ملاكمة.

2- كيس ملاكمة. عدد 2 صيني الصنع.

3- قفزات ملاكمة. 16 قفاز صيني الصنع.

4- شريط قياس معدني.

5- طباشير.

6- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات.

7- كرات طبيه. عدد 4 صيني الصنع.

8- حاسبة شخصية نوع -sony. عدد 1

9- بار حديد.

10- انتقال متنوعه.

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد الاختبار المعبر عن قياس (التحمل العضلي) :
من أجل تحديد الاختبار المعني بقياس (التحمل العضلي)، أجرى الباحث مسحاً لما توفر له من مصادر، تمخضت عن ترشيح بطارية (يوهاش لقياس التحمل العضلي لمدة خمس دقائق بدون توقف) (قاسم حسن حسين، بسطويسي أحمد ، 1979، ص161-162)
اذ قام الباحث بعرض الاختبار على نخبة من الخبراء والمختصين ينظر الملحق (1)، عددهم (7)، أسفرت هذه العملية عن قبول ترشيحه، لتحقيقه النسبة المطلوبة (100 %).
ينظر جدول (2).

الجدول (2) يبين اتفاق آراء الخبراء والمختصين حول ترشيح بطارية (يوهاش لقياس التحمل العضلي لمدة خمس دقائق بدون توقف)

الاختبارات البدنية المرشحة	وحدة القياس	عدد الخبراء	التكرارات	النسبة المئوية
ثني ومد الذراعين كاملاً من وضع الانبطاح المائل في 60 ثانية	عدد مرات	7	7	100 %
رفع الجذع لملامسة الكوعين الركبتين بالتبادل ممن وضع الرقود على الظهر تتشابك الأيدي خلف الرأس تثبيت القدمين بمساعدة الزميل في 60 ثانية	عدد مرات	7	7	100 %
رفع وخفض الرجل للأعلى لأكبر مدى ممكن من وضع الرقود على الجانب في 60 ثانية	عدد مرات	7	7	100 %
مد وثني الركبتين كاملاً مع خفض ورفع الجذع باستمرار من وضع الجلوس ثني الركبتين كاملاً على الصدر وضمها باليدين في 60 ثانية	عدد مرات	7	7	100 %
رفع الرجلين ممدودتين لأعلى ما يمكن ثم خفضهما باستمرار من وضع الانبطاح على البطن في 30 ثانية	عدد مرات	7	7	100 %
رفع الجذع لأعلى ما يمكن ثم خفضه باستمرار من وضع الانبطاح على البطن في 30 ثانية	عدد مرات	7	7	100 %

توصيف اختبارات التحمل العضلي (يوهاش)

(قاسم حسن حسين ، بسطويسي أحمد ، 1979، ص161-162)

يستخدم اختبار يوهاش لقياس التحمل العضلي للمصارعين.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم.

زمن الأداء: خمسة دقائق.

اجراء الاختبار : يتكون الاختبار من ستة تمارين تؤدي في خمسة دقائق من دون فترة

راحة بين كل تمرين وآخر وكما يأتي:

التمرين الأول : 60 ثانية

ثني ومد الذراعين كاملا في وضع الانبطاح المائل ويحسب عدد التكرارات ويسجل.

التمرين الثاني : 60 ثانية

من وضع الرقود على الظهر ورفع الجذع لملامسة الركبتين بالكوعين بالتبادل مع تشابك

الايدي خلف الراس وتثبيت القدمين بمساعدة الزميل .

حساب عدد مرات ثني ومد الجذع في دقيقة واحدة ويسجل .

التمرين الثالث : 60 ثانية

من وضع الرقود على الجانب – رفع وخفض الرجلين للأعلى لأكبر مدى ممكن.

يحسب عدد مرات الرفع والخفض ويسجل .

التمرين الرابع : 60 ثانية

من وضع الجلوس (القرصاء) مد الركبتين كاملا مع خفض الجذع للاستلقاء على الظهر

والعودة للوضع الابتدائي .

يحسب عدد مرات اداء التمرين ويسجل.

التمرين الخامس : 30 ثانية

من وضع الانبطاح على البطن – رفع الرجلين ممدودتين لأعلى ما يمكن ثم خفضهما مع

تثبيت الجذع.

يحسب عدد مرات الرفع والخفض في زمن قدره 30 ثانية ويسجل.

التمرين السادس : 30 ثانية

من وضع الانبطاح على البطن ورفع الجذع لأعلى ما يمكن ثم خفضه مع تثبيت الساقين.

يحسب عدد مرات أداء التمرين ويسجل.

2-4-2 اختبار اللكم على وسادة الحائط :

(رامي عبد الأمير ، 2010 ، ص67)

الغرض من الاختبار: قياس مستوى الأداء الفني للكلمات المستقيمة .

الأدوات المستعملة :

- وسادة حائط أبعادها (90 × 50سم) وسمكها (10سم).

- استمارة تقويم الأداء .

- آلة تصوير فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع ذات سعة تردد 25 صورة/ثا عدد(2).

وصف الأداء : يقف المختبر في المكان المخصص له أمام وسائد الحائط وعند سماع

إشارة البدء من قبل المدرب يقوم بأداء ثلاث لكلمات مستقيمة يسار ثم ثلاث لكلمات

مستقيمة يمين ، وفي الوقت نفسه يتم تصوير الأداء.

الشروط : العودة إلى وقفة الاستعداد ثم بأداء الكلمة الثانية وهكذا بالنسبة لباقي الكلمات.

التقويم: عن طريق ثلاث مقومين حيث يقوم كل مقوم لوحدة بتقييم كل لكمة من الكلمات

ومن خلال إعطاء درجة من (1-10) في استمارة التقويم الموجودة أمام كل مقوم.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينه مكونه من (4) لاعبين من مجتمع

البحث في يوم 2016/8/2، الساعة الرابعة عصرا في قاعة الملاكمة بنادي الحلة

الرياضي.

ومن خلالها تم تحقيق عدة أغراض منها :

1- التأكد من صحة الأساليب المستعملة عند تطبيق الاختبار.

2- وضوح تعليمات الاختبار وفهم سياقات تطبيقها من قبل اللاعبين .

3- مدى مناسبة المدة الزمنية للاختبار.

4- كفاية فريق العمل المساعد. (م.م. حيدر محمد جاسم/حكم ملاكمة درجة أولى ، زيد

محمد رؤف/طالب دراسات عليا كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل ، احسان

على ناصر/طالب دراسات عليا كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل)

المعاملات العلمية للاختبار :

أولاً:- الصدق :

لقد أستخلص الباحث صدق المحتوى بطارية اختبار (بوهاش لقياس التحمل العضلي لمدة خمس دقائق بدون توقف) (اختبار اللكم على الكيس)، من خلال الاستبيان الذي وزع على الخبراء والمختصين الذين أشروا صلاحيته كما في الجدول (2).

ثانياً:- الثبات :

حاول الباحث إيجاد معامل الثبات لاختبار (بوهاش لقياس التحمل العضلي لمدة خمس دقائق بدون توقف) (اختبار اللكم على الكيس)، من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج الاختبار الأول والثاني بعد إعادة تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية بعدم رور خمسة أيام في يوم 2016/8/7 من إجراء الاختبار الأول، وبعد حساب معامل الارتباط، بين نتائج الاختبار الأول والثاني إذ تبين لنا من خلال النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية وكما مبين في الجدول (3).

ثالثاً:- الموضوعية :

أستخلص الباحث معامل الموضوعية من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج حكمين (حكم اول/احسان على ناصر/حكم درجة اولى/الاتحاد المركزي العراقي للملاكمة ، حكم ثاني/حيدر محمد جاسم/حكم درجة اولى/الاتحاد المركزي العراقي للملاكمة) قاما بتأشير نتائج العينة الاستطلاعية إذ جاءت قيمة معامل الارتباط بين نتائج الحكمين لتؤكد أن الاختبار ذا موضوعية عالية، ينظر جدول (3).

الجدول (3)

يبين قيمة معامل الثبات والموضوعية ودالاتهما الإحصائية لبطارية اختبار (يوهاش للتحمل العضلي)

معامل الموضوعية	معامل الثبات	بطارية الاختبار
اختبار يوهاش للتحمل العضلي		
0.903	0.892	ثني ومد الذراعين كاملاً من وضع الانبطاح المائل في 60 ثانية
0.873	0.821	رفع الجذع لملامسة الكوعين الركبتين بالتبادل من وضع الرقود على الظهر تتشابك الأيدي خلف الرأس تثبيت القدمين بمساعدة الزميل في 60 ثانية
0.887	0.910	رفع وخفض الرجل للأعلى لأكبر مدى ممكن من وضع الرقود على الجانب في 60 ثانية
0.897	0.871	مد وثني الركبتين كاملاً مع خفض ورفع الجذع باستمرار من وضع الجلوس ثني الركبتين كاملاً على الصدر وضمها باليدين في 60 ثانية
0.789	0.871	رفع الرجلين ممدودتين لأعلى ما يمكن ثم خفضهما باستمرار من وضع الانبطاح على البطن في 30 ثانية
0.888	0.878	رفع الجذع لأعلى ما يمكن ثم خفضه باستمرار من وضع الانبطاح على البطن في 30 ثانية
0.842	0.817	اختبار اللكم على الكيس

5-2 الاختبار القبلي :

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية ، والحصول على نتائجها، واتضح أن الاختبارات البدنية والمهارية تتمتع بدرجة عالية من الثبات والموضوعية، فضلاً عن الصدق، باشر الباحث بأجراء الاختبار القبلي في يوم (2016/8/11) الساعة الرابعة عصراً في صالة الملاكمة في نادي الحلة الرياضي.

2-5-1 تكافؤ العينة :

من أجل تقليل الفروقات بين المجموعتين في الاختبار القبلي، وبالتالي جعل نقطة الشروع واحدة ، عمد الباحث إلى إيجاد التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات المطبقة على اللاعبين في التجربة الاستطلاعية، من خلال اختبار (مان وتني) ، للعينات المستقلة ، ينظر جدول (4).

الجدول (4)

يمثل التكافؤ بين عينة البحث

دلالة الفروق	مان وتني		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة الاختبارات	
	المحسوبة	مستوى الدلالة	ع +	س	ع +	س		
الاختبار الاول	عدد المرات	26.5	2.15	28.62	2.95	14	0.432	غير معنوي
الاختبار الثاني	عدد المرات	35	1.57	34.87	1.64	11	0.542	غير معنوي
الاختبار الثالث	عدد المرات	19.77	2.21	18.5	2.44	15	0.087	غير معنوي
الاختبار الرابع	عدد المرات	23.22	1.63	22.37	1.84	12	0.064	غير معنوي
الاختبار الخامس	عدد المرات	17.25	1.65	17.37	1.59	16	0.184	غير معنوي
الاختبار السادس	عدد المرات	16.01	1.51	15.22	1.35	22	0.111	غير معنوي
الاداء الفني للكلمات	درجة	4.98	1.432	5.723	1.093	18	0.562	غير معنوي

بحجم عينة (14) ومستوى دلالة (0.05)

2-5-2 تطبيق التمارين من قبل المجاميع المعنية بالبحث:

أعتمد الباحث المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب ، وقد عُولجت بعض الأمور بعد مناقشته للوصول إلى أفضل صيغة للعمل والخروج بالمنهج بالشكل الذي يحقق الأهداف التي وضع من أجلها من جهة، وبما يخدم أهداف الدراسة الحالية من جهة أخرى.

وهذا يعني أن المجموعتين قد أخذت نفس المنهج التدريبي، ومن أجل تحقيق نفس الظروف في الوحدات التدريبية وبالتالي السيطرة على متغير البحث ، فإن أفراد المجموعتين كانوا يتدربون سوية كمجموعة واحدة، في جميع أقسام الوحدة التدريبية وبإدارة المدرب المختص وبأشراف مباشر من قبل الباحث، باستثناء الفترات التي كانت تعطى فيها تمارين الانتقال، فإن اللاعبين يتوزعون على مجاميعهم، بحيث تخضع المجموعة التدريبية الى هذه التمرينات اما الضابطة فتبقى على نفس التمرينات التي يعطيها المدرب لهم.

علماً أن المنهج التدريبي قد أستغرق مدة (10) أسابيع، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع بمجموع (30) وحدة تدريبية، ويتراوح زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة، مدة تمارين الانتقال فيها تتراوح (20-25) دقيقة. وتكونت التمارين المقترحة التي استخدمت من قبل العينة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية هي تمارين(الانتقال)، واعتمد الباحث في تصميم التمرينات طريقة التدريب التكراري وبالأسلوب الدائري وبنسبه (90 %) من الشدة القصوى للاعب، ينظر الملحق (2).

2-6 الاختبار البعدي :

بعد استكمال الوحدات التدريبية للمجاميع البحثية ، أُجري الاختبار البعدي ، يوم (2016/10/27) تحت نفس الظروف التي أُجري فيها الاختبار القبلي ، حيث ثبتت النتائج وعولجت إحصائياً.

2-7 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:

(محمد جاسم الياسري ، ومروان عبد المجيد ، 2001 ، ص 144-167-203)

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS وكما يأتي :

- الوسيط .
- الانحراف الربيعي (نصف المدى الرباعي) .
- اختبار ويلكوكسن .
- اختبار (مان وتني) .
- معامل الارتباط (بيرسون) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-3 عرض وتحليل النتائج :

1-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية :

من خلال البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار (القبلي - البعدي) ولإثبات فرض البحث وتحقيق أهدافه ولمعرفة تأثير تمرينات الانتقال استخدم الباحث الوسيلة الإحصائية اللامعلمية (ولكوكسن) كما مبين في الجدول (5).

الجدول (5) يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن , والدلالة الإحصائية للمتغيرات

المبحوثة للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	قيمة ولكوكسن		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة الاختبارات	
	مستوى الدلالة	المحسوب ة	ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	2.881	2.011	33.65	2.15	26.5	عددالمرات	الاختبار الاول
معنوي	0.002	1.623	3.998	42.76	1.57	35	عددالمرات	الاختبار الثاني
معنوي	0.001	1.887	3.821	22.76	2.21	19.77	عددالمرات	الاختبار الثالث
معنوي	0.000	2.089	2.911	29.98	1.63	23.22	عددالمرات	الاختبار الرابع
معنوي	0.000	3.001	3.002	22.88	1.65	17.25	عددالمرات	الاختبار الخامس
معنوي	0.001	2.999	3.921	25.89	1.51	16.01	عددالمرات	الاختبار السادس
معنوي	0.003	1.111	1.909	7.89	1.432	4.98	درجة	الاداء الفني للكلمات

حجم عينة (7) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (5) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار يوهانش للتحمل العضلي والاداء

الفني للكلمات حيث جاءت النتائج كلها معنوية لان مستوى الدلالة كانت اقل من (0.05)

وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة :
من خلال البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار (القبلي - البعدي) ولإثبات فرض
البحث وتحقيق أهدافه ولمعرفة تأثير تدريبات المدرب استخدم الباحث الوسيلة الإحصائية
للامعلمية (ولكوكسن) كما مبين في الجدول (6) .
الجدول (6)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن , والدلالة الإحصائية للاختبارات المبحوثة
للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	قيمة ولكوكسن		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة الاختبارات	
	المحسوبة	مستوى الدلالة	ع	س	ع	س		
معنوي	2.001	0.000	2.987	30.11	2.95	28.62	عدد المرات	الاختبار الاول
معنوي	2.323	0.001	2.878	38.90	1.64	34.87	عدد المرات	الاختبار الثاني
معنوي	3.001	0.004	2.999	20.88	2.44	18.5	عدد المرات	الاختبار الثالث
معنوي	2.222	0.002	2.812	23.91	1.84	22.37	عدد المرات	الاختبار الرابع
معنوي	2.989	0.000	2.111	20.81	1.59	17.37	عدد المرات	الاختبار الخامس
معنوي	2.888	0.001	2.212	16.99	1.35	15.22	عدد المرات	الاختبار السادس
معنوي	1.896	0.005	2.103	6.999	1.09	5.723	درجة	الاداء الفني للكلمات

حجم العينة (7) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (6) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار يوهاس الذي يقيس التحمل
العضلي واختبار الاداء الفني للكلمات وقد أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة كانت اقل من
(0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي.

3-1-3 عرض وتحليل الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

لأجل التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية عرضت بيانات هذه الاختبارات في الجدول (7).

الجدول (7) يبين أقيام الأوساط للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة (مان وتتي) المحسوبة للاختبارات البعدية

دلالة الفروق	قيمة مان وتتي		الضابطة		التجريبية		المجموعة الاختبارات	
	مستوى الدلالة	المحسوب	ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	4.871	2.987	30.11	2.011	33.65	عدد المرات	الاختبار الاول
معنوي	0.000	8.982	2.878	38.90	3.998	42.76	عدد المرات	الاختبار الثاني
معنوي	0.001	3.812	2.999	20.88	3.821	22.76	عدد المرات	الاختبار الثالث
معنوي	0.001	2.888	2.812	23.91	2.911	29.98	عدد المرات	الاختبار الرابع
معنوي	0.003	5.612	2.111	20.81	3.002	22.88	عدد المرات	الاختبار الخامس
معنوي	0.004	5.901	2.212	16.99	3.921	25.89	عدد المرات	الاختبار السادس
معنوي	0.001	1.888	2.103	6.999	1.909	7.89	درجة	الاداء الفني للكلمات

حجم العينة (14) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (7) قيمة مان وتتي للاختبار المتغيرات المبحوثة (التحمل العضلي والاداء الفني للكلمات) للاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة وقد أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة اقل من (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية.

2-3 مناقشة النتائج :

بدراسة نتائج الجداول (5 , 6 , 7) يتبين لنا ان هناك تطور ملحوظ في المتغيرات المبحوثة (التحمل العضلي والاداء الفني للكلمات) للمجموعتين الضابطة والتجريبية , في القياس البعدي عنه في القياس القبلي، مما يدل على إن التدريبات (الإتقال وتدرجات المعدة من قبل المدرب) ، قد أثرت ايجابياً على متغيرات البحث.

فقد لعبت تلك التدريبات دوراً كبيراً في تحسين مستوى اللاعبين في الاداء الفني للكلمات ، من خلال تطوير التحمل العضلي للاعبين ، وهذا يعني انه "يمكن تنمية وتطوير خصائص مهارية عن طريق خصائص بدنية أخرى" (سعد محسن ، 1996 ، ص162)

عموماً فإن مراجع التدريب الرياضي التي تم الاشارة اليها، عند اختيار محتوى المنهج تؤكد على ضرورة تخطيط المنهج التدريبي للعمل على تحقيق الأهداف التي تترجم إلى أداء يمكن ملاحظته وقياسه ، وهذا ما سعى الباحث جاهداً إلى تحقيقه .

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى طبيعة التمرينات المعدة من قبل الباحث والتنوع في طريقة الأداء وهذا ما يؤكد (طلحة حسام الدين وآخرون) " إلى ضرورة التنوع في استخدام التمرينات أو أسلوب أدائها حيث من أكثر الأخطاء التدريبية انتشارا بين المدرب هو إغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية ومن هذه التغيرات مثلا التغيير في عدد التكرارات أو عدد المجموعات أو من خلال شدة الحمل المستخدم أو في سرعة أداء التمرين وفترات الراحة"

(طلحة حسام الدين وآخرون) ، 2001 ، ص52)

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون (2001): "إن التدريب باستخدام المقاومات (الانتقال) مهمة لتدريب الجهاز العصبي إضافة إلى بناء العضلات الهيكلية في حالة تنمية القوة والقدرة بنسبة معينة وهذا يحتاج إلى وجود عامل مشجع على إستمرار التدريب، وإن مثل هذه التدريبات قد تؤدي إلى الملل لذا فإن المدرب مطالب بضرورة إيضاح أهمية كل تدريب سواء أكانت أهمية دوره في تنمية التحمل العضلي أم منع الإصابات وما إلى ذلك من العوامل التي تعين اللاعب على تحمل أعباء التدريب"

(طلحة حسام الدين وآخرون) ، 2001 ، ص113)

ويؤكد عصام عبد الخالق، ان تحمل الاداء يتعلق بالنظام العصبي للملاكم خلال الاداء وهذا يزيد من قدرة الملاكم على التحكم في موافق لعب المختلفة وتنفيذ الخطط المرسومة في سرعة ودقة الاداء نحو الاتجاه المطلوب وكذلك العمل على الاقتصاد في بذل المجهود. (عصام عبد الخالق ، 1977، ص 73)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات : استنتج الباحث ما يأتي :

- 1- يمكن تطوير خصائص مهارية من خلال خصائص بدنية اخرى.
- 2- ان أي نوع من أنواع التمرينات المستعملة في البحث يمكن ان تؤثر ايجابياً على قدرة التحمل العضلي وبالتالي ستؤثر حتما على الاداء المهاري للملاكمين.
- 3- بالإمكان الاعتماد على التمارين التدريبية المقترحة في هذه الدراسة في تطوير الاداء المهاري للكلمات المستقيمة للملاكمين بأعمار (18 - 20) سنة.

2-4 التوصيات :

- 1- ضرورة استعمال طرائق وأساليب مختلفة لتطوير القدرات البدنية والاداء المهاري للملاكمين.
- 2- إجراء المزيد من الدراسات ، بإشكال أساليب تدريبية متنوعة للتعرف على أثرها في الدراسات والبحوث المتعلقة بهذا الشأن.
- 3- إجراء دراسات مشابهة تعتمد أساليب تدريبية أخرى على عينات مماثلة.

المصادر

- رامي عبد الأمير: تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير أهم مظاهر الانتباه وتعلم الأداء الفني للكلمة المستقيمة للطلاب المبتدئين بالملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2010.
- سامح الشبراوي طنطاوى ومحمد سيد أبو النور: تأثير تدريبات الهيبوكسك على تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء الكاتا للاعبين رياضة الكاراتيه - نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد 68 - 2010.
- سعد محسن : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القدرة الانفجارية للرجلين والقدمين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996.
- طلحة حسام الدين (وآخرون): الموسوعة العلمية في لتدريب الرياضي - القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة، ط1، القاهرة، 2001.
- عصام عبد الخالق: المرحلة الاعدادية للملاكم الحديثة، دار الكتب الجامعية، بغداد، 1977.
- قاسم حسن حسين وبسطويسى أحمد: التدريب العضلي الأيسوتوني في مجال الفعاليات الرياضية، مطبعة الوطن العربي، 1979.
- وديع ياسين: الميادين التدريبية في الملاكمة، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 2011.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، عمان، مؤسسة الدراق للنشر والتوزيع، 2001.

الملحق (1)

يبين أسماء الخبراء الذين اعتمدتهم الباحث في تحديد صلاحية الاختبار المستخدم في الدراسة

الترتيب	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1-	د. احمد فرحان علي	استاذ	تدريب مصارعة	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2-	د. كمال جلال حمزه	استاذ	تدريب وعلم الحركة ملاكمة	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3-	د. موسي جواد موسي	استاذ	تدريب ملاكمة	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4-	د. سهيل جاسم جواد	استاذ	تدريب الكرة طائرة	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5-	د. مخلص محمد جاسم	استاذ مساعد	تدريب الألعاب قوى	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6-	د. حيدر فليح حسن	استاذ مساعد	تدريب الألعاب قوى	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7-	د. حسين مناتي	مدرس	تدريب كرة سلة	جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2)

نموذج لوحدة تدريبية في الاسبوع الاول من المنهاج التدريبي بالانتقال

القسم	التمارين المستخدمة	الشدة	الحجم التدريبي ت*م	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	الملاحظات
القسم الرئيسي	بنج بريس	85%	2*12	90 ثا	2 د	
	صعود ونزول الدرج (4بايات) والبار الحديدي خلف الرقبة	90%	2*10	90 ثا	2 د	
	تمرين سحب بكرة خلفي	85%	2*12	2 د	3 د	
	القفز من وضع القرفصاء والبار الحديدي خلف الرقبة	90%	2*10	2 د	3 د	
	كير ساعد	90%	2*20	90 ثا	2 د	
	تمرين تراي سبيس	85%	2*15	2 د	3 د	

نموذج لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني من المنهاج التدريبي بالانتقال

القسم	التمارين المستخدمة	الشدة	الحجم التدريبي ت*م	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	الملاحظات
الرئيسي	القفز من وضع القرفصاء والبار الحديدي خلف الرقبة	85%	3*12	90 ثا	2 د	
	تمرين كتف امامي مع بنج عالي	90%	2*12	90 ثا	2 د	
	تمرين نص دبني	85%	2*12	2 د	3 د	
	تمرين تسلق الحبل	90%	2*20	90 ثا	2 د	
	تمرين سحب للظهر من الجلوس	85%	2*10	2 د	3 د	