

تأثير تمرينات باستخدام جهاز اللكم الدوار في تطوير مهارة الغطس للملاكمين الشباب .

م.م حسين علي فقير مبارك

كلية بلاد الرافدين الجامعة

صفاء سهيل محمد موسى

م.م دنيا عبد المنعم

7safaaa777@gmail.com

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية : تمرينات ، جهاز اللكم الدوار ، مهارة الغطس ، ملاكمة

ملخص البحث

شهدت لعبة الملاكمة الكثير من التطور في العالم جراء التقدم الحاصل في مجال علم التدريب ،الفسيولوجيا ،علم النفس، البايوميكانيك التي ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بالعملية التدريبية ، وتمخضت الدراسة في اعداد تمرينات على جهاز اللكم الدوار ووضع تمرينات مشابهه لحركات النزال الحقيقي من حيث حركات الذراعين والجذع والتي تهدف الى تطوير مهارة الغطس التي تكون مؤشراً فعالاً ومعيناً على أداء اللاعب أثناء النزال الحقيقي .

وتكمن مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثان في مجال لعبة الملاكمة ومن خلال مشاهدة البطولات المحلية لعينة البحث لاحضوا هناك حالات ضعف في مهارة سحب الجذع الى الخلف وبالتالي حصول ضعف في بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين ويعتقد الباحثان ان استخدام الأجهزة والأدوات التقليدية وعدم ادخال الوسائل الحديثة يؤدي الى الابتعاد الكبير عن طرق الحقيقي المرسوم من قبل اللاعب والمدرّب ، هذا ما دفع الباحث الى استخدام تمرينات مشابهه لحالات النزال الحقيقي من حيث حركات (الجذع والذراعين) حسب التسلسل الحركي لمهارة غطس وذلك لتعويد اللاعبين على مثل تلك الحركات حتى لا يتفاجأ بها اثناء النزال الحقيقي من هذا تبرز أهمية البحث في أعداد تمرينات على جهاز اللكم الدوار لتطوير مهارة غطس وهدفت الدراسة في اعداد اعداد تمرينات خاصه باستخدام جهاز اللكم الدوار لتطوير مهارة غطس، التعرف على اثر التمرينات باستخدام جهاز اللكم الدوار لتطوير مهارة غطس لعينة بالبحث ، فروض البحث :هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في مهارة سحب الغطس وصالح الاختبار البعدي، هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية للملاكمين الشباب.



The Effect of Trainings through the Use of Rotary Punching Device in Developing the Skill of Diving among the Young Boxers

Asst.Inst. Hussein Ali Faqeer Mubarak

Bilad Al-Rafidain College

Asst.Inst. Donia Abdull Muneam
Mousa

7safaaa777@gmail.com

Safa'a Suhail Mohammed

University of Diyala/College of

Presidency of the University of Diyala

Physical Education and Sport Sciences

Students Affairs Unit

Key words: Trainings, Rotary Punching Device, Diving, Boxing.

Abstract

The boxing game has witnessed nowadays progress in the field of training, physiology, psychology, bio-mechanics that have connected closely with training process. The current study sheds light on preparing trainings on the rotary punching device and putting trainings similar to the real motion movements in terms of the arms and the trunk which in turn aim at developing the skill of diving, which is an effective and helpful indicator on the player's performance through the real movements.

The study problem which based on the researchers' expertise of this game, and on their attendance to the local championship lies in the fact that there is weakness in the skill of diving and thus causes weakness in some of the basic skills of players. The researchers believe that the use of the traditional devices and tools and the absence of modern advices lead to keeping the players' real motion movements away particularly the movement of the arms and trunk. Consequently, the researchers tend to use modern trainings similar to the real motion movement of the trunk and arms to make the players get used to such movements. So, the

study purpose aims at preparing exercises and trainings by using the rotary punching device to develop the skill of diving.

Also, it aims at identifying the effect of these trainings in developing this skill concerning the study sample. Finally, the hypotheses of this study proposed that there are significant differences between the pre-test and post test in the skill of diving for the benefit of the post test. Also, there are significant differences of the post tests between the control and the experimental groups for the benefit of the last one of the young boxers.

1-المقدمة: تعد رياضة الملاكمة واحدة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من ممارستها تكييف وظيفي وبدني ومهاري لمواجهة المنافسين على اختلاف مستوياتهم ، وذلك يتطلب إدارة علمية متكاملة وتخطيطاً سليماً باستخدام القواعد العلمية الصحيحة في علم التدريب الرياضي والعلوم الأخرى كعلم الفسيولوجيا .

وتعد لعبة الملاكمة من الألعاب الفردية التي حققت انتشاراً واسعاً في مختلف مدن العالم لما لها من مزايا تربوية وبدنية وعقلية ، وتشهد هذه اللعبة تطوراً مستمراً في مستوى أداء ملاكمتها ونتائج نزالاتها وتحقيق المستويات العالية في مختلف الأنشطة الرياضية ، يرتبط بشكل كبير بالتطور الذي يحصل بالتدريب الرياضي ، كما تعد لعبة الملاكمة من الناحية المهارية من الألعاب الرياضية التي تحتوي على لكلمات متعددة ومتنوعة وهذا يجعل الملاكم بحاجة فعلية إلى أدائه المتنوع باللحم مما يتطلب منه المزيد من بذل الجهد ، إذ يستطيع الملاكم أن يحصد الفوز أو اكبر عدد ممكن من اللكمات وخصوصاً في نهاية الجولة أو الجولات إذا كان مدرب بشكل فعلي وكان أدائه مشابه إلى النزال الحقيقي ، وتشير أغلب الآراء بأن امتلاك الملاكم لتلك المتغيرات سيكون في أفضل صورة من الانجاز .

أن القاعدة الأساسية في تحقيق التطور العلمي الخاص بالعملية التدريبية لمعظم الألعاب الرياضية يعتمد على الاستخدام الأمثل لطرائق وأساليب التدريب الرياضي التي تعمل بدورها على تطوير الإمكانيات الوظيفية والبدنية والمهارية لكي يستطيع اللاعبون من تنفيذ الواجبات الرئيسية في التدريب للوصول إلى مرحلة تدريب المستويات العليا التي يكون فيها اختيار التمرينات التي تؤثر في تنمية الصفات الجسمية الأساسية فضلاً عن إحداث تغيرات وظيفية ايجابية ، إذ إن التغيرات البدنية والوظيفية هي الأساس الأمثل لأداء الفني العالي للاعبين للملاكمين .

اهداف البحث: إعداد تمرينات مشابهة للنزال على جهاز اللكم الدوار من هنا تكمن أهمية البحث من خلال اما مشكلة البحث تكمن من خلال ملاحظة عينة البحث هناك حالات ضعف في اداء مهارة الغطس

أهداف البحث: إعداد تمارين على جهاز كيس اللكم المحوري ، معرفة تأثير التمارين المعدة في تطوير مهارة الغطس.

فروض البحث: هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المهارات الأساسية للملاكمين الشباب وصالح الاختبار البعدي، هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية للملاكمين الشباب.

المجال البشري : الملاكمين الشباب في نادي زهيرات الرياضي (17 - 18) سنة وبواقع (10) ملاكمين في وزن (60) كغم .

المجال الزمني : 2018 / 1 / 1 - 2018 / 9 / 20 .

المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي للملاكمة في المقدادية.

2- منهج البحث وإجراءاته:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث: عينة البحث: أختار الباحث عينه بحثه بالطريقة العمدية من اللاعبين الشباب في لعبة الملاكمة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة 5 ملاكمين .

الجدول (1) يبين تكافؤ عينة البحث في الاختبارات القبلية لاختبارات المهارات الأساسية

مجموعات	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	t	نسبة الخطأ
التجريبية	6.2000	0.788	0.293	0.773
الضابطة	6.1000	0.737		

2-3 الاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث.

لغرض الوصول الى افضل النتائج ودعم البحث قام الباحث باستخدام الأدوات والوسائل الضرورية "ادوات البحث هي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة بحث مهما كانت ادوات او بيانات او أجهزة . (محجوب 1993 : 33) .

2-4 اختبار المهارات الأساسية (جواد : 2005 : 97)

اسم الاختبار :ملاكمة حرة .

الغرض من الاختبار : تقييم الأداء المهاري في لعبة الملاكمة .

الأدوات المستخدمة : كفوف ملاكمة ، حلبة ملاكمة ، ساعة توقيت الكترونية ، استمارة خاصة لمنح الدرجات ، كاميرات تصوير .

طريقة اجراء الاختبار: يقف المختبران في ركني الحلبة عند سماع إشارة البدء يقوم الاعبين باللكم الحر جولة واحدة مدتها (3) دقيقة ويدير النزال حكم وسط

شروط الاختبار:

- يجب ان يكون التصوير واضح لكي يسهل للمحكمين التقييم .
- يجب ان يكون التصور من اكثر من جانب.
- ويجب ان يرتدي اللاعبون الوان مختلفة ويفضل لوني (الأزرق والاحمر) لكي يسهل من عملية المشاهدة والتقييم بصورة جيدة .
- أعداد استمارة خاصة للمقيمين الخبراء

2-5-1 التجربة الاستطلاعية لاختبارات المهارات الأساسية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية في قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى على عينة مؤلفة من 2 لاعبين من الملاكمين الشباب ، في يوم 11 / 2 / 2018

2-8 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحثين ، وقد قام الباحث بمراعات الأسس العلمية في اجراء الاختبارات فقد كان في اليوم الأول

لاعبين ملاكمة إذ تم تثبيت جميع الظروف الزمانية والمكانية والأجهزة والأدوات وطريقة أداء الاختبارات من اجل تهيئة نفس الظروف عند إجراء الاختبارات البعدية . وقد صورت الاختبارات بكاميرا التصوير والتي كانت تبعد مسافة (2 متر) وبارتفاع 1.70 متر عن مستوى أرضية الحلبة ، ومكان الكاميرات في الزاوية المقابلة للاعبين بحيث عند عرض التصوير على الخبير المقوم يتم رؤية اللاعب بوضوح تام عند أدائه اللكمات والدفاعات وبعد ذلك تم عرض التصوير على مجموعة من الخبراء ، لغرض تقييم الأداء المهاري باستمارة خاصة

2-9 تطبيق التمرينات:

قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة مشابهة للنزال بعد اطلاعه على العديد من المصادر العلمية في مجال علم التدريب الرياضي علم فسيولوجيا التدريب والملاكمة وأجراء مقابلات شخصية مع بعض السادة الخبراء والمختصين ، هدفها تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري للاعبين الملاكمين الشباب أعمار (17 - 18) سنة فقد راعى الباحث الأمور المتعلقة بالوحدة التدريبية وفقاً لتقسيماتها ، فضلاً عن الأجهزة و الأدوات المتوافرة وتم تنفيذ التمرينات للفترة من 21 / 2 / 2018 ولغاية 12 / 5 / 2018 .

- استغرق تطبيق التمرينات الخاصة (12) اثنا عشرة أسبوعاً ، بمعدل (3) ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ، والزمن المستغرق للتمرينات (25) دقيقة من وقت القسم الرئيسي للوحدة التدريبية للفريق والبالغ (90) دقيقة من أصل (120) دقيقة للوحدة التدريبية الكاملة

جدول (2) عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة الغطس للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة

المجموعات	الاختبار	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	الانحراف الفروق	الانحراف معياري للفروق	T	نسبة الخطأ
التجريبية	قبلي	6,200	0.788	-3.400	0.966	-11.129	0.000
	بعدي	9.600	0.516				
الضابطة	قبلي	6.100	0.737	0.000	1.054	0.000	1.000
	بعدي	6.100	0.737				

جدول (3) عرض وتحليل نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعات	الاختبار	وسط حسابي	الانحراف المعياري	T	نسبة الخطأ
التجريبية	البعدي	9.600	0.516	12.289	0.000
الضابطة	البعدي	6.100	0.737		

ومن ملاحظ الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي في المهارات الأساسية ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج إلى التمرينات المشابهة للنزال التي أعدها الباحث والذي أثبت ملائمتها للعينة في حصول هذا التحسن لصالح المجموعة التجريبية نتيجة استخدام التمرينات على الجهاز المصنع ، ويعزو الباحث تطورا المهارات الدفاعية (الغطس) يعزو الباحث تلك التطورات الى التمرينات التي طبقت على الجهاز المصنع وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عبد الحميد شرف). " ان للأجهزة والادوات

المساعدة دور مميز في المجال الرياضي وخصوصا في لعبة الملاكمة أذ تساعد على رفع المستوى المهاري للأداء الحركي و تعمل على تفادي الاصابة وازافة الى ذلك كونها وسيلة فعالة وجيدة التشويق وتطور المهارة في اقصر وقت ممكن وتساعد في تطوير القابليات والصفات البدنية العامة والخاصة (شرف: 1999: 273)"

"وكذلك يبين (أمين أنور الخولي وعدلي بيومي) أنه اصبحت الحاجة الى استخدام الاجهزة والادوات المساعدة ضرورية وأساس في عملية التدريب أذ انها لا تقتصر على فئة محددة فهي تصلح للصغار والكبار والمبتدئين والمتقدمين على حد سواء كما لا يشترط استخدام ادوات مكلفة من الناحية المادية أذ يمكن استخدام أدوات واجهزة بسيطة وغير معقدة مع امكانية توافرها أو صنعها محليا فهي وسائل يستعين بها المدرب في توضيح حركة او في اكتساب او تطوير مهارة, وعلى الرغم من الاهمية الكبرى للأجهزة والادوات المساعدة يجب ان لا ننسى دور المدرب في تنفيذ العملية التدريبية"

"وكذلك يبين (أمين أنور الخولي وعدلي بيومي) أنه اصبحت الحاجة الى استخدام الاجهزة والادوات المساعدة ضرورية وأساس في عملية التدريب أذ انها لا تقتصر على فئة محددة فهي تصلح للصغار والكبار والمبتدئين والمتقدمين على حد سواء كما لا يشترط استخدام ادوات مكلفة من الناحية المادية أذ يمكن استخدام أدوات واجهزة بسيطة وغير معقدة مع امكانية توافرها أو صنعها محليا فهي وسائل يستعين بها المدرب في توضيح حركة او في اكتساب او تطوير مهارة, وعلى الرغم من الاهمية الكبرى للأجهزة والادوات المساعدة يجب ان لا ننسى دور المدرب في تنفيذ العملية التدريبية" (الخولي: بيومي: 1991: 39)

ومن ملاحظة نفس الجدول رقم (3) نلاحظ هناك فروق معنوية في بعض الاختبارات المهارات الأساسية منها اختبار (، خطف يسار ، خطف يمين ، صد بالذراعين من الداخل (الحذف للداخل) ، (الزوغان) ويعزو الباحث الفروق المعنوية الظاهرة في المجموعة الضابطة الى ان المنهج الموضوع من قبل المدرب كان له أثر ايجابي في تطوير المجموعة الضابطة ، لان اي منهج تدريبي يعمل على تطوير المهارات الاساسية لفعالية الملاكمة التي لها دور مهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية وهذا ما يسعى إليه المدرب في تطوير المستوى الى حد معينة قد لا يرتقي الى المستوى المتقدم لأن المنهج الموضوع قد يكون ضمن سياق واحد من حيث التوزيع الزمني وطريقة التدريب كما ان هذه النتائج الى جاءت نتيجة التمرينات التي اعدتها المدرب والتي تلائم لاعبي الملاكمة والتي تم بنائها وفقا لحاجات ومتطلبات اللاعبين انعكست على مستوى اللاعبين خلال مراحل التدريب على الجانب والمهاري ، ويستخلص الباحث ان لعبة الملاكمة تبنى على تسجيل نقاط الفوز وكسب النزال ومن اجل تحقيق هذا المفهوم فيجب أن تكون التمارين وفق ما يحتاجه اللاعبين خلال الوحدات لتدريبية التي تبنى على الاسس العلمية لاجل تحسين اداءهم في المنازلة وبالتالي الحصول على لاعب ذو اداء جيد ومثالي .





ISSN :6032-2074 الرقم الدولي **العدد العاشر**

مجلة علوم الرياضة

كما استنتج الباحث: أن تشكيل التمارين على الجهاز المتحرك ساهم في تطوير القدرات البدنية والتي انعكس تأثيرها على تطوير مهارة الغطس. وكذلك يوصي الباحثان استخدام المنهج التدريبي من قبل المدربين على مستوى اللاعبين المتقدمين والشباب والناشئين، إجراء دراسات أخرى مع استخدام الجهاز ونفس التمرينات والتعرف على تأثيرها على المتغيرات البدنية ووظيفية على الجهاز المصنع للاعبي الملاكمة.

المصادر

- ❖ محجوب، وجيه ؛ التعلم وجدولة التدريب ، بغداد، وزارة التربية ، 2000 .
- ❖ كاظم ، موسى جواد ؛ تأثير برمجة المهارات وتعميمها في اليه الأداء المهاري والخططي للناشئين في الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، 2005 .
- ❖ (2) نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحث لكتاب الأبحاث في التربية الرياضية، جامعة بغداد: مطبعة دار الشهيد ، 2004، ص89.
- ❖ شرف ، عبد الحميد ؛ الإدارة في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر ، 1999 ، ص273.

