



The effect of a training program using the (1000 Touch) method to develop the performance during the rounds of young boxers (U22) in boxing

Lec. Ammar Musa Jafar ^{*1}  , Asst. Lec. Arkan Taha Ismail ²  ,

Prof. Dr. Firas Abdel Moneim Abdel Razzaq ³ 

^{1,2,3} College of Physical Education and Sports Science / University of Diyala, Iraq.

*Corresponding author: ammam.mosa@uodiyala.edu.iq

Received: 12-11-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

The aim of the research is to prepare a special program using the (1000-Touch) method in the boxing training unit, to identify the effect of the program using the (1000-Touch) method in the training unit during the rounds, and the research used the experimental method with two experimental and control groups as it is the most appropriate method to address the research problem. The research community was deliberately selected from young boxers (U22) in Diyala Governorate, distributed among (three clubs), namely (Diyala Club (Baquba Center), Shahraban Club, Baladrusz Club), with (6) boxers for each club. The research sample was chosen randomly by drawing lots. They were (6) boxers from Diyala Club - Baqubah Center, who represented the experimental group on which the training program was applied using (1000-Touch). The control group was represented by the (Shahban) Club, which numbered (6) boxers, and which used the method followed by the coach. Thus, the final group of the research sample was (12) boxers, representing a percentage of (66.67%) of the original community, which numbered (18) boxers.

Keywords: Program, Training Modules, Rounds, Boxers.



تأثير برنامج في الوحدة التدريبية بأسلوب (Touch 1000) لتطوير الاداء في اثناء الجولات
الملاكمين الشباب (U22) بالملاكمة

م. عمار موسى جعفر ، م.م. اركان طه اسماعيل ، أ.د. فراس عبد المنعم عبد الرزاق

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

ammam.mosa@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2024/11/12 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

الملخص

هدف البحث إعداد برنامج خاصة باستخدام أسلوب (Touch-1000) في الوحدة التدريبية بالملاكمة، التعرف على تأثير البرنامج باستخدام أسلوب (Touch-1000) في الوحدة التدريبية في اثناء الجولات، واستخدم البحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة كونه انسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث، واختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب (U22) في محافظة ديالى موزعين على (ثلاثة اندية) وهم (نادي ديالى (مركز بعقوبة)، نادي شهربان، نادي بلدروز) وبواقع (6) ملاكمين لكل نادي، اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وهم ملاكمي (نادي ديالى - مركز بعقوبة) البالغ عددهم (6) الذين مثلوا المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام (Touch-1000)، اما المجموعة الضابطة فقد تمثلت بنادي (شهربان) والبالغ عددهم (6) ملاكمين والتي استخدمت الأسلوب المتبع من قبل المدرب، وبهذا يكون المجموعة النهائي لعينة البحث (12) ملاكماً مثلوا نسبة (66.67%) من مجتمع الأصل البالغ عددهم (18) ملاكماً.

الكلمات المفتاحية: برنامج، وحدات تدريبية، الجولات، الملاكمين.

1-المقدمة:

تعد رياضة الملاكمة واحدة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من ممارسيها لياقة بدنية عالية ومهارات فنية وخططي متعددة ومتشعبة، فضلاً عن القدرات النفسية الكبيرة لمواجهة المنافسين على اختلاف مستوياتهم. وذلك كله يتطلب جهداً بدنياً متكاملًا، وتخطيطاً سليماً باستخدام القواعد العلمية الصحيحة في علم التدريب الرياضي.

لذا تعدّ فئة الشباب من الفئات العمرية المهمة والحساسة في رياضة الملاكمة، وإن هذه الفئة هي القاعدة الأساسية لانطلاق نمو إلى فئة المتقدمين لذلك يجب الاهتمام بهذه الفئة العمرية من جميع جوانبها لإعداد لاعباً جيداً في المستقبل تأهلهم للانتقال إلى مرحلة تدريبية متقدمة، أن اهتمام بعملية تطوير الإعداد بشكل جيد في المراحل المتقدمة من التدريب سيجعلهم على استعداد للإنجازات بأفضل النتائج والمستويات ومن جميع الجوانب.

إن الأساليب التدريبية لها أثر مهم في تطوير المهارات الأساسية للاعبين والارتقاء بهم كونها تعد واحدة من الركائز في رفع مستوى الأداء البدني والمهاري عند الملاكمين ولاسيما الشباب، وتكمن أهمية البحث في كيفية استغلال هذه الوحدات التدريبية والتي تشبه جولات الملاكمة إلى حد ما وتكرارها من قبل الملاكم خلال استخدام (Touch-1000) في الوحدة التدريبية الواحدة ومجزئة على فترات، لغرض تطوير القدرات البدنية والمهارة في اثناء الجولات وعلى وفق أسلوب علمي ومدرّس.

مشكلة البحث تعد الملاكمة من الألعاب الفردية التي تعتمد على متطلبات كثيرة توجب على الملاكم إتقانها كي يصل إلى مستوى يؤهله للمشاركة في البطولات ومن هذه المتطلبات أن يتمتع الملاكم بمهارات حركية سريعة ومتقنة ودقيقه إلى حد ما، وجد الباحث من خلال تجربته كلاعب سابق ومدرباً لفئة الشباب (U22) في الوقت الحاضر ومن خلال مشاهدة ومتابعة كثير من الإنجازات والوحدات التدريبية للفئات العمرية وخاصة الشباب وجد إن هناك مشكلة تحتاج إلى معالجة وهي قلة استخدام المدربين للأساليب التدريبية الحديثة التي تساعد في تطوير الأداء المهاري للملاكم كذلك استخدام المدربين لهذا الأسلوب لكن لم يتمكنوا من إيصاله بأسلوب علمي ومدرّس، من خلال استنفاد الجهد وعدم قدرة الملاكم على إنهاء النزال والحصول على أكثر لكمات صحيحة وبالتالي الفوز في النزال.

لذلك ارتأى الباحث إعداد برنامج خاصة باستخدام أسلوب (Touch-1000) في الوحدة التدريبية بأسلوب علمي ومنظم للملاكمين الشباب (U22) بأسهل ما يكون وتحقيق الهدف المنشود.

يهدف البحث الى:

- 1- إعداد برنامج خاصة باستخدام أسلوب (Touch-1000) في الوحدة التدريبية بالملكمة.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج باستخدام أسلوب (Touch-1000) في الوحدة التدريبية في اثناء الجولات.

2-اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب (U22) في محافظة ديالى موزعين على (ثلاثة اندية) وهم (نادي ديالى (مركز بعقوبة)، نادي شهربان، نادي بلدروز) وبواقع (6) ملاكمين لكل نادي، اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وهم ملاكمي (نادي ديالى - مركز بعقوبة) البالغ عددهم (6) الذين مثلوا المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام (Touch-1000)، اما المجموعة الضابطة فقد تمثلت بنادي (شهربان) والبالغ عددهم (6) ملاكمين والتي استخدمت الأسلوب المتبع من قبل المدرب، وبهذا يكون المجموعة النهائي لعينة البحث (12) ملاكماً مثلوا نسبة (66.67%) من مجتمع الأصل البالغ عددهم (18) ملاكماً.

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- المقابلة الشخصية.
- الاختبار والقياس.
- قفازات ملاكمة.
- واقية الرأس.
- حلبة نزال.
- واقى اسنان.
- كيس ملاكمة عدد (3).
- كاميرا فيديو نوع (Sony) يابانية المنشأ.
- ساعات توقيت نوع (Casio) عدد (3).
- صافرة.
- حمالات أثقال للذراعين عدد (5).
- الوسادة الحائطية.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار سرعة الأداء في الملاكمة على الدرع اليدوي (شوكت، 2007، ص 44)
- الأدوات المستخدمة: قفازات ملاكمة، درع ملاكمة يدوي، استمارات تسجيل، ساعة توقيت.
- طريقة الأداء: تحديد سلسلة لكمية توجه إلى الدرع اليدوي متكونة من (12) لكمة وبعد سماع الإشارة يبدأ الملاكم بالأداء وبحسب الوقت المستغرق لأداء السلسلة الحركية.
- اختبار الضرب على الوسادة الحائطية. (التكريتي، 1989، 155)
- الغرض من الاختبار: قياس سرعة اللكمة.
- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، وسادة حائطية، قفاز ملاكمة.
- وصف الأداء: يقف المختبر بجانب الملاكم الذي يواجه الوسادة الحائطية وعند الإشارة يبدأ الملاكم بتسديد اللكمات المستقيمة على الوسادة عندما يشغل المختبر الساعة، ويستمر الملاكم بتسديد اللكمات لمدة عشرة ثوان عندما يعطي المختبر إشارة التوقف مع إيقاف الساعة.

التسجيل: يحتسب عدد الكلمات وتعطى نقطة لكل كلمة صحيحة. اختبار أكبر عدد ممكن من الكلمات المستقيمة المتنوعة على كيس اللكم لمدة (10) ثانية من الحركة. (الحاوي، 1985، 279)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراعين.

الأدوات المستخدمة: كفوف ملاكمة، وكيس ملاكمة، وساعة توقيت حديثة، واستمارة لتسجيل الكلمات الصحيحة خلال (10) ثانية، وصافرة.

وصف الأداء: يقف الملاكم امام الكيس بوضع التهيؤ وعند سماع إشارة المدرب يبدأ الملاكم باللكم على الكيس باستخدامه لكلمات مستقيمة بأكبر عدد ممكن خلال (10) ثانية.

التسجيل: تسجل الكلمات الصحيحة للمختبر خلال (10) ثانية.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات قيد البحث وذلك يوم 2024/6/2 وذلك على قاعة الملاكمة في مديرية النشاط الرياضي التابعة لوزارة الشباب والرياضة في قضاء بعقوبة على عينة مؤلفة من (3) ملاكمين من نادي بلدروز تم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو:

- معرفة مدى ملاءمة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- مدى جاهزة فريق العمل المساعد.
- الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية.
- التعرف على الحركات الخاطئة التي تظهر لدى عينة البحث أثناء أدائهم اللكمات.
- معرفة كيفية تنفيذ أسلوب الـ (1000-Touch) في وحدة تدريبية.

2-6 الاختبار القبلي:

اجري الاختبار القبلي على افراد عينة البحث المجموعتين التجريبية والضابطة في قاعة الملاكمة التابعة لوزارة الشباب والرياضة في قضاء بعقوبة، وذلك بتاريخ 2024/6/9 في تمام الساعة (5:30 عصراً) وتم تثبيت المتغيرات والإجراءات كافة.

2-7 التجربة الرئيسية:

عمل الباحثون على إعداد برنامج في الوحدة التدريبية بأسلوب (1000 Touch) للمجموعة التجريبية والتي تحتوي على تمرينات خاصة باستخدام أسلوب (1000Touch) في الوحدة التدريبية، وبواقع (12) وحدة تدريبية مقسمة على (6) أسابيع أي بواقع (2) وحدة تدريبية في الأسبوع وهي أيام (الاثنين، الأربعاء) واستغرق زمن الوحدة التدريبية الواحدة (120 دقيقة) ويبدأ التدريب في الساعة الخامسة عصراً، ويتم تطبيق البرنامج ضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية المخصصة وبزمن قدره (90) دقيقة، وبدأ العمل بالمنهج في يوم الاثنين الموافق 2024/6/16، واستمر لغاية يوم الأربعاء الموافق 2024/7/24 علماً إن مجموع تكرار التمارين خلال الوحدة التدريبية الواحدة مكون من ألف لمسة وهو الحد الأقصى للتمارين وإن كل تمرين تمت تجزئته بما يتناسب مع مهارة الكلمات المستقيمة واليمينية واليسارية وصعوبة التمرين المستخدم، حيث استخدم الباحثون طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة لملائمته وطبيعة الأداء للفترة التدريبية حيث كانت ضمن فترة الإعداد الخاص وبشدة تبدأ من 80% وصعوداً ونسبة 2:1.

2-8 الاختبار البعدي:

اجري الاختبار البعدي على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام (Touch-1000) وذلك يوم 2024/7/29 في قاعة الملاكمة التابعة لوزارة الشباب والرياضة في قضاء بعقوبة وذلك في تمام الساعة 5:30 عصراً، مع مراعاة تطبيق المتغيرات والإجراءات التي طبقت في الاختبار القبلي.

2-9 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج ومعالجة البيانات احصائياً.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين

(القبلي-البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة ومستوى الدلالة للاختبارات قيد البحث:

الجدول (1) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين (القبلي-البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
اختبار سرعة الأداء في الملاكمة على الدرع اليدوي	التجريبية	ثانية	10.32	1.032	7.54	1.048	0.003	معنوي
	الضابطة		10.66	1.751	10.02	1.264	0.000	معنوي
اختبار الضرب على الوسادة الحائطية	التجريبية	نقطة	12.67	1.367	19.16	1.169	0.001	معنوي
	الضابطة		13.15	0.752	15.51	1.048	0.595	غير معنوي
اختبار أكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة	التجريبية	تكرار	13.64	1.211	20.17	1.471	0.009	معنوي
	الضابطة		13.68	0.816	16.34	1.211	0.005	معنوي

2-3 عرض نتائج فرق الأوساط الحسابية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين
التجريبية والضابطة وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة للاختبارات
قيد البحث:

الجدول (2) يبين نتائج فرق الأوساط الحسابية في الاختبارات البعدية للمجموعتين
التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	س ف	ع ف	قيمة T	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
اختبار سرعة الأداء في الملاكمة على الدرع اليدوي	التجريبية	7.54	1.048	0.428	2.51	1.97	3.101	0.027	معنوي
	الضابطة	10.02	1.264	0.516					
اختبار الضرب على الوسادة الحائطية	التجريبية	19.16	1.169	0.477	3.68	1.51	5.967	0.002	معنوي
	الضابطة	15.51	1.048	0.428					
اختبار أكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة	التجريبية	20.17	1.471	0.601	3.84	0.98	9.548	0.000	معنوي
	الضابطة	16.34	1.211	0.494					

3-3 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (2) أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث ويعزو الباحث هذه النتائج إلى افضلية البرنامج المستخدم في الوحدات التدريبية بأسلوب (1000-touch) على افراد المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب المتبع من قبل المدرب، إذ إن التدرج في استخدام البرنامج في الوحدة التدريبية بالمهارة من السهل إلى الصعب وتنظيم التمرينات بما يخدم المهارة نفسها وهذا التطور في المهارات قيد البحث إلى إن الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية بأسلوب (Touch-1000) جاء من خلال "الربط بين التدريب والنزال في ظروف مشابهة للعب مع التركيز على سرعة الأداء والدقة الممكنة في التنفيذ"

(Shel.1999.36)

ونرى إن من الأمور التي ساعدت في تطوير مهارات اللكم المستقيمة هو التأكيد على التمرکز الصحيح واتخاذ الموقع الصحيح في أثناء الجولات، ويؤكد الباحث إن استخدام أسلوب (Touch-1000) في تطبيق البرنامج في الوحدة التدريبية في أثناء الإعداد الخاص جاء على شكل مواقف متنوعة بتطلبها اللعب الحديث في الجولات والتوافق بين وقت أداء اللكمة وأداء حركات التمويه مع المنافس.

وأن تطور المجموعة التجريبية باستخدام برنامج في الوحدة التدريبية بأسلوب (Touch-1000) إذ تركزت التمرينات على الترابط بين السرعة والدقة في الأداء وهو ما يؤكد (قاسم حسن، 1987) بقوله "يجب التركيز على تدريب التوافق والترابط الحركي ووضعه في منهاج تدريبي"

وأدت إلى زيادة إحساس اللاعب باللكمة وبالاستمرارية في الأداء وزيادة خبرته في التعامل مع الخصم. وينشأ عن ذلك بأن اللاعب استوعب مزايا وخواص اللكمة فضلاً عن إن البرنامج في الوحدة التدريبية الذي تم وضعه كان على أساس علمي"

(www.1000touches.com)

ويرى الباحثون إن من الأمور التي ساعدت في تطور سرعة الأداء الحركي للملاكم هو إن التدريب جاء في ظروف مشابهة للتنافس الفعلي في النزالات خصوصاً هو إن الملاكم يشترك في أدائها تكرار اللكمات المستقيمة مما يؤدي إلى تطور النواحي الفنية والنفسية كافة خصوصاً عند استخدام البرنامج في الوحدة التدريبية إذ إن بواسطة هذه التدريبات، وهذا ما يؤكد (Eugene.2009)

بقوله "على المدرب التركيز على تكرار التمرينات الخاصة من أجل إتقانها لتساعده داخل الميدان وفي المواقف الحرجة".

وأن تطور القوة العضلية لعضلات الذراعين بالدرجة الأساس التي شملها المنهج التدريبي باستخدام أسلوب (touch-1000) التي جاءت نتيجة تدريبات التكرارات مما ساعد في إعطاء نتائج اداء اعتمدت على القوة والسرعة التي ادت الى زيادة في اثاره اكبر عدد ممكن من الالياف العضلية الضرورية ومن ثم الى زيادة القوة العضلية التي انتجتها عضلات الاطراف العليا في اثناء الأداء، وهذا التطور في القوة المميزة بالسرعة هو الذي يحتاجه الاداء الحركي لهذا النوع من المهارة التي بدورها اثرت ايجابياً في الاداء الحركي لاسيما وأنه يؤدي تحت ضغط عامل الزمن.

(Ammar. Samer & Mohamed.2024.197)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-البرنامج في الوحدة التعليمية بأسلوب الـ(Touch-1000) في تطوير مهارة اللكمات المستقيمة إذ أظهرت النتائج البعيدة تحسناً ملموساً لصالح المجموعة التجريبية.

2-حصل تطور ملموس في سرعة الأداء للمجموعة التجريبية في المهارات المدروسة باستخدام بأسلوب الـ(Touch-1000).

3-فعالية أسلوب الـ(Touch-1000) في تطوير مهارات اللكمة المستقيمة اليمينية واليسارية عن الأساليب التقليدية المستخدمة من قبل المدربين.

4-2التوصيات:

1-استخدام أسلوب الـ(Touch-1000) للفئات العمرية الأخرى لما أظهر من نتائج مرضية لفئة الشباب.

2-التأكيد على إعدادات تمرينات خاصة ومركبة تركز على استخدام السرعة في الأداء في الوحدات التدريبية لاسيما مهارات اللكم الأخرى.

3-ضرورة الاهتمام بالإعداد الخاص للجانب البدني والمهارى وخاصة الفئات العمرية لما له من أهمية كبيرة في التحضير إلى الانتقال إلى مرحلة ما قبل المنافسات.

المصادر

- الحاوي، يحيى السيد أسماعيل: أثر تدريبات إضافية وعلاقتها ببعض مكونات الأداء الحركي والمتغيرات الفسيولوجية، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1985.
- قاسم حسن وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي. مطابع دار الحكمة، 1987.
- نوري ابراهيم الشوك. رافع صالح فتحي الكبيسي. (2004). دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية. ديالى. المطبعة المركزية لجامعة ديالى.
- وديع ياسين التكريتي وإبراهيم نعمة، ضياء حسن بلال؛ المبادئ التدريبية والتحكيمية في الملاكمة، ج2: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1989).
- Ammar Musa Jaafar, Samer Saadoun Abdel Reda, & Mohamed Abdel Moneim Abdel Razzaq. (2024). The effect of a proposed training approach with weights to develop the characteristic speed of the left straight punch for young boxing players. Mustansiriyah Journal of Sports Science, 2(4), 122–131.
- Eugene Gibney ; US youth soccer ,3rd edition ,USA,2009
- Shel Fung ; Basic coaching manual . London , 1999.
- www.1000touches.com