

تأثير تمارين مهارة باستخدام جهاز اللكم المتعدد في تطوير السرعة الحركية وبعض المهارات الاساسية للناشئين بالمالكمة

أ.م. د فراس عبد المنعم
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ديالى

م.م. م عمار موسى جعفر
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ديالى

م. سامر سعدون عبد الرضا
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ديالى

الكلمات المفتاحية : تمارين مهارة، جهاز اللكم المتعدد، القدرات البدنية، القدرات الحركية، ملاكمة.

ملخص البحث :

أن تدريب التمارين المهارية الخاصة بطرق والاجهزة الحديثة يساعد الملائم على تطوير قدراته البدنية والحركية، وبما أن الحمل البدني في لعبة الملاكمة يتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق والاستجابة الحركية فأن الدمج بين هذه الصفات سيعطي للملائم قدرات وإمكانيات جيدة لتحقيق الانجاز في هذه الفعالية الرياضية , ولأجل تكيف الرياضي لظروف ومواقف الألعاب الرياضية يجب استخدام تمارين وتصحيح اداء الملائم من الناحية التكنيكية والحركية وموافقتها لظروف اللعبة الرياضية الممارسة، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة وتألفت عينة البحث من اللاعبين الناشئين لنادي العامرية الرياضية بالمالكمة والبالغ عددهم (16) لاعبين تم تقسيمهم إلى مجموعتين وبواقع (8) لاعبين مجموعة تجريبية و(8) لاعبين مجموعة ضابطة، ويوصل الباحثون إلى أن تأثير التمارين المهارية باستخدام جهاز اللكم المتعدد كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والحركية، وإن تطور القدرات البدنية والحركية باستخدام جهاز اللكم المتعدد يدل على أنه هناك أثر ايجابي لهذه القدرات في مهارات الملاكمة.

The effect of skill exercises using the multi-punching device in developing kinetic speed and some basic skills for boxing juniors

drfiraseboxe@gmail.com

ammar mousa496@gmail.com

Samer.sadoon@yahoo.com

Keywords: Skill exercises, multiple punching, physical abilities, kinetic abilities, boxing.

Research Summary:

The training of skillful exercises in modern methods and equipment helps the boxer develop his physical and motor capabilities, and since the physical load in the boxing game is characterized by dynamic work characterized by strength, speed, endurance, agility, compatibility, and kinetic response, the combination of these characteristics will give the boxers good capabilities and capabilities to achieve achievement in this sporting event In order for the athlete to adapt to the conditions and stances of sports, exercise should be used and correct the performance of the boxer from a technical and kinetic point of view and their compatibility with the conditions of the sport game, so the researcher used the experimental approach with The experimental and control groups consisted of (16) players emerging from the Amiriya Sports Club in Boxing and were divided into two groups and by (8) players a pilot group and (8) players a control group, and the researchers found that the effect of skill exercises using a multi-punching device was It has a positive effect in developing the level of some physical and motor abilities, and the development of physical and motor abilities using a multiple punching device indicates that there is a positive impact of these abilities on boxing skills.

1 . المقدمة:

أن تدريب التمرينات المهارية الخاصة بطرق والاجهزة الحديثة يساعد الملاكم على تطوير قدراته البدنية والحركية، وبما أن الحمل البدني في لعبة الملاكمة يتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق والاستجابة الحركية فأن الدمج بين هذه الصفات سيعطي للملاكم قدرات وإمكانيات جيدة لتحقيق الانجاز في هذه الفعالية الرياضية , ولأجل تكيف الرياضي لظروف ومواقف الألعاب الرياضية يجب استخدام تمرينات وتصحيح اداء الملاكم من الناحية التكنيكية والحركية وموافقتها لظروف اللعبة الرياضية الممارسة، وإن

تطور الانجاز الرياضي في الملاكمة وتسجيل أفضل النتائج كان دافعاً فعالاً وراء قيام العديد من الباحثين بالدراسات العلمية والبحوث المستمرة حول هذه الانجازات وبما أن رياضة الملاكمة تحتاج إلى كفاءة بدنية عالية فلا بد عدم الاعتماد فقط على الطرق المستخدمة في العملية التدريبية من أجل تطوير الانجاز الرياضي ودعم المنهج التدريبي ويتم ذلك من خلال التمارين الأرضية باستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة التي تعمل على رفع مستوى الرياضي من الناحية البدنية والمهارية ومن هنا جاءت أهمية البحث إذ استخدم الباحث جهاز الكم المتعدد والذي يتألف من اربعة اجهزة في جهاز واحد تساعد المتدرب على تحسين الاداء وتطوير القدرات واللياقة البدنية والحركية، وتبرز مشكلة الدراسة الحالية من خلال عدم إعداد الفئات الناشئة إعداداً جيداً وفق التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي وكذلك من خلال عدم الاهتمام بهذه الفئة (الناشئين) التي تعد النواة للمنتخبات المحلية أو للبلد مستقبلاً، إذ لاحظ الباحث الفرق وتدريباتها في رياضة الملاكمة، وجد أن هناك اعتماداً واضحاً وبصورة كبيرة على الأساليب التقليدية في التدريب، إذ لم تطرأ أي تغييرات ذات طابع علمي على أساليب التدريب في وقت أصبحت التقنيات واحدة من أهم ركائز التدريب، وأيضاً زوايا الكم غير الصحيحة في أثناء النزالات وعدم استخدام الأجهزة في عمليات التدريب، ونتيجة لندرتها يظهر الضعف في المهارات الأساسية وبعض القدرات البدنية فضلاً عن المتغيرات البيوميكانيكية لديهم، لذا كان لابد من التركيز على هذه النواحي في استخدام جهاز الكم المتعدد للتعرف هل أن للجهاز نسبة تطوير لرفع القابليات التدريبية لديهم وكذلك زيادة سرعة الكم والتوافق العصبي العضلي لديهم وتصحيح زوايا الكم ومعرفة شدة التمرين عن طريق جهاز قياس النبض في أثناء عملية الكم، ومن خلال عمل الباحثون كملاكمين سابقين ، وقد أطلع على مصادر حديثة فيما يخص التدريب الرياضي. وإن مشكلة البحث تتجلى هل أن للتدريبات باستخدام جهاز الكم المتعدد أثر في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية للكم لفئة الناشئين.

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته طبيعة

البحث.

2-2 المجتمع وعينه البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي فريق الملاكمة في نادي العامرية الرياضي لفئة الناشئين (الأعمار 15-16) سنة والبالغ عددهم (16) ملاكماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وبواقع (8) لاعبين تجريبية و(8) ضابطة. علماً أن العينة كانت ممثلة لجميع أفراد مجتمع البحث وبنسبة (100%).

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والاجنبية، استمارة اختبارات القدرات البدنية، استمارة تسجيل القياسات الجسمية، اختبارات ومقاييس.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة

جهاز لاب توب. ساعه توقيت. ملعب ملاكمة. جهاز اللكم المتعدد، صافرة عدد (2). كامرة فيديو نوع (D5000 Nikone) عدد (2)، سجل لتدوين الملاحظات قفازات ملاكمة قانونية عدد (8) زوجاً.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

❖ السرعة الحركية للذراعين:

اختبار أكبر عدد ممكن من اللكمات 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 اللكمات الصحيحة خلال (10) ثانية ، وصافرة .

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

❖ اختبار وقفة الاستعداد والتحرك (المرجاني: 1998: 145)

الغرض من الاختبار : تقويم الأداء الصحيح للمهارة.

الأدوات اللازمة : كفوف ملاكمة - ساعة توقيت - استمارة منح الدرجات - كامرة تصوير فديوي عدد(1).

وصف الأداء : يؤدي الملاكم وقفة الاستعداد من الحالات الآتية:

1. من الثبات 2. من الزحف للجهات الأربعة 3. من الوثب للجهات الأربعة. وقد تعطى (30ثا) لكل حالة من الحالات المذكورة :

الشروط: يؤدي الملاكم وقفة الاستعداد والتحرك ضمن الشروط الآتية:

1.التغطية 2.الاتزان 3. سهولة الحركة.

التسجيل: تعطى (10) درجة لأداء وقفة الاستعداد والتحرك مقسمة على الشكل الآتي: من الثبات وكالاتي:

1.التغطية (1.5) درجة 2. الاسترخاء (1.5) درجة.

للجهات الأربعة :

1.الأتران (1.5) درجة 2. الانسيابية (1.5) درجة.

من الحركة :

1.الأتران (2) درجة 2. انسيابية الحركة (2) درجة.

❖ اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها: (خريط:1989: 215)

الغرض من الاختبار: تقويم أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها.

الأدوات اللازمة: كفوف ملاكمة عدد (4) - ساعة توقيت يدوية- استمارة لمنح الدرجات - جهاز كاميرة تصوير فديوي عدد (1).

وصف الأداء : يتم أداء التمرين من قبل ملاكمين :

الأول : يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ولمدة (30) ثانية.

الثاني: يؤدي الملاكم ثلاثة انواع من الدفاع (دفاع الذراعين - دفاع الجذع - دفاع الساقين) وبمعدل (10) ثواني لكل نوع من أنواع الدفاع الثلاثة.

يتم التبديل بين الملاكمين حيث يؤدي الملاكم الأول تمارين الدفاع ويؤدي الملاكم الثاني اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع .

الشروط :

أ- يتم اداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع وفقاً للشروط الآتية:

-خروج اللكمة - متابعتها بوزن الجسم - دقة أصابه الهدف.

ب- يتم اداء التمارين الدفاعية وفقاً للشروط الآتية:

-الأداء الصحيح للتمرين الدفاعي - التغطية الجيدة أثناء أداء التمرين الدفاعي- التحكم بمركز ثقل الجسم اثناء التمرين الدفاعي .

التسجيل:

أ. تحتسب (10) درجات لأداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة للرأس والجذع مقسمة على النحو الآتي:

1-خروج اللكمة(2) درجة 2- متابعتها بوزن الجسم (4) درجة 3- دقة اصابة الهدف (4) درجة.

ب. تحتسب درجة الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع على النحو الآتي:

-دفاع الذراعين وكما يأتي :

1. صد اللكمة (2) درجة. 2. دفع اللكمة (2) درجة .

2.دفاع الجذع وكما يأتي :

1. الميلان للجانب (2) درجة. 2. السحب للخلف (1) درجة .

3.دفاع القدمين وكما يأتي :

1.خطوة للخلف (1) درجة. 2. نقل القدم للجانب (2) درجة .

وتكون الدرجة النهائية (10) درجة .

5-2 اجراءات البحث الميداني

1-5-2 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية للمتغيرات البدنية والاختبارات المهارية يوم الاربعاء الموافق 2019/9/11 على (4) لاعبين خارج عينة البحث مع وجود فريق العمل المساعد على القاعة الرياضية المغلقة لنادي العامرية وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

- معرفه الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثان.
- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبار.
- التأكد من كفاءه فريق العمل المساعد.
- مدى الدقة في تنفيذ الاختبار.

اختبار صلاحية الادوات والأجهزة المساعدة.

التعرف على ملامه الاختبارات المستوى الاول موضوع البحث.

2-5-2 التجربة الرئيسة

1-2-5-2 الاختبارات القبلية:

قام الباحثون في اجراء الاختبارات القبلية على افراد عينه البحث يوم الخميس بتاريخ 2019/9/15 على القاعة المغلقة نادي العامرية الرياضي ويساعده فريق العمل وقد تم حضور جميع افراد عين البالغ عددهم (16) لاعب وقد تم اجراء الاختبارات قيد البحث وقبل البدء في تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية تم شرح توضيحي كامل لأفراد العينة من قبل الباحثون حول اليه التنفيذ في الاختبار و ما هي وحده القياس في فيه من اجل تكوين من اجل تكوين فكره صحيح لتنفيذ الاختبارات المطلوبة من قبل افراد العينة.

2-2-5-2 المنهج التجريبي

قام الباحثون بإجراء المنهج باستخدام التمرينات المقترحة بوساطة جهاز اللكم المتعدد على افراد عينة البحث, للفترة من 2019/9/18 ولغاية الاربعاء 2019/11/11 , وتم العمل بتطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث , اذ كان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة وتم العمل في المنهج التدريبي وفقا للآتي:-

- 1- تضمن الهدف التدريبي تطوير السرعة الحركية للأداء واللكمة اليسارية.
 - 2- الشدة المستخدمة لتدريب التمرينات في المنهج التدريبي (70- 90%).
 - 3- طريقة التدريب التي اعتمدها الباحثون هي طريقة التدريب التكراري.
 - 4- نسبة العمل إلى الراحة (1- 3).
 - 5- استمر تدريب المنهج التدريبي المقترح خلال (24) وحدة تدريبية ولمدة (2) شهر وفي (3) وحدات تدريبية أسبوعيا.
- 2-5-2 الاختبارات البعيدة:**

تم اجراء الاختبارات البعيدة بتاريخ 2019/11/12 الطريق نفسها التي تتبناها في الاختبارات القبلية وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة قد وقد حرص الباحثون على ايجاد جميع الظروف الاختبارات القبلية ومتطلباتها عند اجراء الاختبارات البعيدة من الوقت والمكان ووسائل الاختبارات.

2-6 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثون الحقيقة الاحصائية spss في استخراج النتائج و الحصول على البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3 - 1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي للمتغيرات قيد البحث:

جدول (1)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	درجة الاختبار	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	نسبة الخطأ	الدلالة
السرعة الحركية للذراعين	عدد	تجريبية	3.50	0.53	0.475	0.642	غير معنوي
		ضابطة	3.37	0.52			
اختبار وقفة الاستعداد والتحرك	درجة	تجريبية	4.00	0.75	0.683	0.506	غير معنوي
		ضابطة	3.75	0.70			
اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليسار	درجة	تجريبية	4.00	0.53	0.424	0.678	غير معنوي
		ضابطة	3.87	0.64			

3 - 2 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث:

جدول (2)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	درجة الاختبار	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ف	t	نسبة الخطأ	نسبة التطور	الدلالة
السرعة الحركية للذراعين	عدد	قبلي	3.37	0.51	-1.25	0.46	-7.63	0.000	37.09%	معنوي
		بعدي	4.62	0.53						
اختبار وقفة الاستعداد والتحرك	درجة	قبلي	3.75	0.70	-1.12	0.35	-9.00	0.000	29.87%	معنوي
		بعدي	4.87	0.66						
اختبار أداء الكلمة المستقيمة اليسار	درجة	قبلي	3.82	0.65	-1.00	0.53	-5.29	0.001	26.70%	معنوي
		بعدي	4.84	0.63						

3 - 3 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث:

جدول (3)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

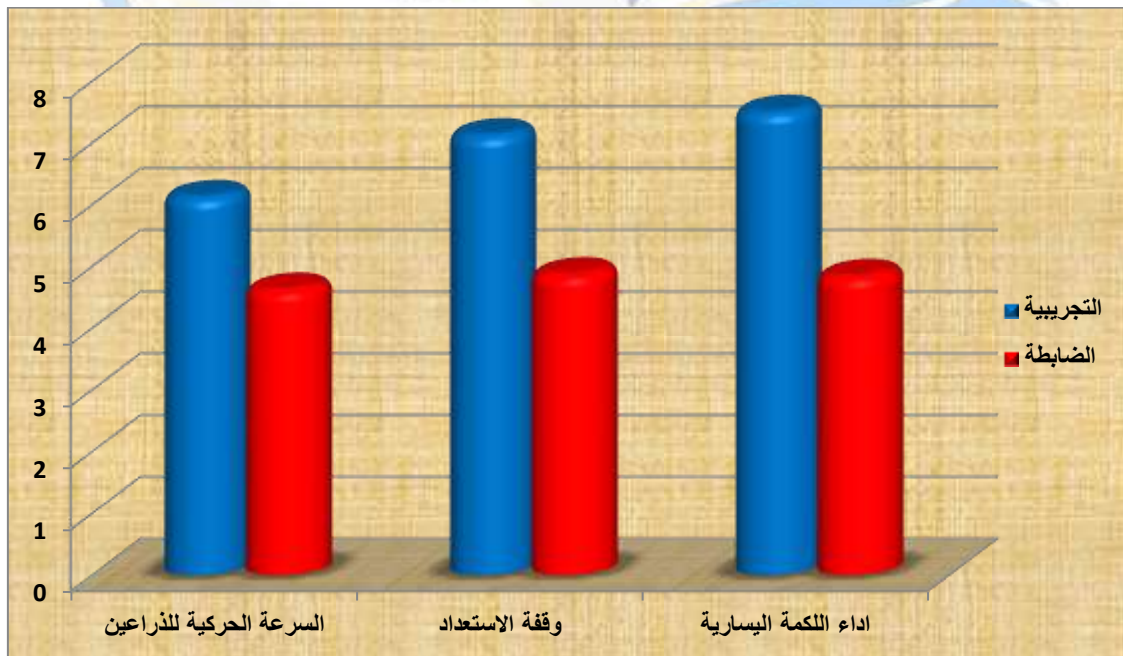
المتغيرات	درجة الاختبار	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ف	t	نسبة الخطأ	نسبة التطور	الدلالة
السرعة الحركية للذراعين	عدد	قبلي	3.50	0.53	-2.62	0.74	-9.97	0.000	74.86%	معنوي
		بعدي	6.12	0.64						
اختبار وقفة الاستعداد والتحرك	درجة	قبلي	4.00	0.75	-3.12	0.99	-8.91	0.000	78.00%	معنوي
		بعدي	7.12	0.65						
اختبار أداء الكلمة المستقيمة اليسار	درجة	قبلي	4.00	0.53	-3.50	1.06	-9.26	0.000	87.50%	معنوي
		بعدي	7.50	0.75						

3 - 4 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمتغيرات قيد البحث:

جدول (4)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	درجة الاختبار	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t	نسبة الخطأ	الدلالة
السرعة الحركية للذراعين	عدد	تجريبية	6.12	0.62	5.150	0.000	معنوي
		ضابطة	4.62	0.51			
اختبار وقفة الاستعداد والتحرك	درجة	تجريبية	7.12	0.67	7.022	0.000	معنوي
		ضابطة	4.87				
اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليسار	درجة	تجريبية	7.50	0.75	7.492	0.000	معنوي
		ضابطة	4.84	0.64			



شكل (1)

يوضح قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات قيد البحث

3 - 5 مناقشة النتائج :

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثون إلى أن للتمرينات الاثر الايجابية في تطوير المتغيرات قيد البحث، من خلال طريقة اعداد التمرينات فضلاً عن ادائها من قبل الرياضي بالشكل الذي يتناسب مع قدراته الحركية والبدنية والمهارية والذي ساعدت على اضافة نقاط مهمة في العملية التدريبية إذ اعتمدت هذه التمرينات على طبيعة الاداء الحركي للمهارة من خلال عملية التكرار في التدريب وهذا ما أكدته (المداغة:2008: 562) إلى "أن طريقة تدريب الاعداد (التكرار) هي من الطرائق الرئيسة والفعالية في تدريب السرعة وتعزى هذه الطريقة إلى اعادة تكرار من مسافة او مسافات مختلفة لمرات عديدة وبسرعة معينة فعلى الرغم من ان النتيجة المنشودة من استخدام هذه الطريقة هي تحسين مستوى زمن السرعة إلى أن استخدامها يمكن أن يؤدي أيضاً على تحسين مستوى الاداء المهاري أو تحسين عنصر فني من مهارة معينة لعبة او فعالية رياضية ممارسة"، فرياضة الملاكمة تعتمد وبشكل كبير على اللكمات الصحيحة الموجه للاعب المنافس وهذا ما أكدته (العميري:2002: 314) " أن اللكمات تختلف ايضاً في درجة قوة تسديدها طبقاً لنوعها واتجاهها وتوقيتها والمكان المسدد في جسم الخصم" وإن سرعة رد الفعل الحركي " وهي القدرة على الاستجابة الحركية لاستثارة معينة بأقصر زمن ممكن وإلى سرعة الحركات البسيطة وهي الحركات التي تشمل على مهارة حركية واحدة تؤدي لمرة واحدة فقط مثل تسديد لكمة، ويقصد بذلك سرعة انقباض المجاميع العضلية المشاركة في اداء هذه الحركة" (علي:2009: 34)، "وأشارت المصادر إلى أن تأثير التمرينات البدنية والحركية لها تأثير مباشر في اللاعبين مما يؤثر بشكل عام في وظائف وأجهزة الجسم المختلفة" (الغريزي:2010: 73) ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير التدريبات الرياضية باستخدام جهاز اللكم المتعدد في تفعيل نشاط الوحدات الحركية، والتوافق العضلي العصبي، فضلاً عن زيادة كفاءة العضلة في مواجهة التعب تحسين مطاطية العضلة" (السيد:2014: 125) وتتطور اللياقة العضلية العصبية والقدرة على أداء مجموعة من الحركات الخاصة بسهولة وكفاءة والتوافق بين مختلف العضلات المشتركة بعضها ببعض سواء كانت عضلات (مشاركة)، (مقابلة)، (مضادة) (مثبتة) " وهي القدرة على استخدام العضلة الصحيحة في الوقت الصحيح، والقوة اللازمة لأداء حركة بالترتيب والتوقيت المناسب، ويحدث نتيجة الانقباض العضلي الذي يحدث نتيجة الاشارات العصبية إذا ما وصلت الاشارات العصبية للعضلات المطلوبة في الوقت الصحيح وبالطبع هناك عوامل أخرى مساعدة تختص بالعضلات نفسها، مثل (القوة الانقباض) (بربوع:1997: 133) ويحتاج الملاكم لقوة عضلية

كبيرة ومتميزة تزداد عند تسديدة للكلمات أكثر منها عند قيامة بحركة تفاعلية المتمثلة باللياقة العضلية العصبية، وهذا ما عمل عليه الباحثون من خلال استخدام (جهاز الكم المتعدد) والمعد من قبل (جعفر: 2018: 53) الذي ساعد في تطوير السرعة الحركية للمهارات لأفراد عينة البحث.

4 - الخاتمة:

من خلال النتائج أعلاه توصل الباحثون إلى أن استخدام التمرينات المهارية الخاصة كان لها الاثر الايجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والحركية، وأن هذا التطور يدل على أنه هناك اثر ايجابي لهذه القدرات في مهارات الملائمة، فضلاً عن ان استخدام جهاز الكم المتعدد في تطبيق المهارات للكمية كان له الاثر الكبير في تطوير قدرة سرعة الاستجابة والسرعة الحركية وأن التطور الذي تحقق نتيجة تأثير التمرينات الخاصة وبمستويات مختلفة تعود إلى أن عينة البحث كانت في فترة المنافسات وأن ما تحقق من تطور يعد تطوراً ايجابياً لعينة البحث.

المصادر:

- عمار موسى جعفر؛ تأثير تدريبات باستخدام جهاز الكم المتعدد في تطوير اللياقة العضلية العصبية وبعض القدرات البيوميكانيكية للكمة المستقيمة لفئة الناشئين: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018).
- زيد محمود علي ؛ الملائمة بين التدريب والتكنيك : (اربيل: مطبعة المنارة، 2009م)
- حسام الدين العميري ؛ اصول التدريب الحديث في رياضة الملائمة ، ط 1 : (عمان : دار الاسراء للنشر والتوزيع، 2002م)
- ليث ابراهيم جاسم ؛ التدريب الرياضي اساسيات منهجية: (ديالى، مطبعة جامعة ديالى، 2010).
- محمد رضا ابراهيم اسماعيل ؛ التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي: (بغداد، مكتبة الفضلي، 2008).
- احمد نصر الدين سيد ؛ فسيولوجيا الرياضية، ط1: (القاهرة : مركز الكتاب العربي، 2014)
- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع؛ التدريب الرياضي أسس- مفاهيم - اتجاهات: (منشأة المعارف: الإسكندرية، 1997)

- حسام الدين العميري ؛ اصول التدريب الحديث في رياضة الملاكمة ، ط 1 : (عمان : دار الاسراء للنشر والتوزيع، 2002م)

ملحق (1)

التمرينات

- تمرين (1) وقوف اللاعب بوقفة الاستعداد من الوضع الابتدائي مع القفز على البقعة.
- تمرين (2) وقوف اللاعب بوقفة الاستعداد من الوضع الابتدائي والتحرك بالاتجاهات الاربعة.
- تمرين (3) من وضع الوقوف امام عتلي اللكم ذات المقاومة النابضية أداء اللكم بصورة مستقيمة (يؤدي على الجهاز الأول).
- تمرين (4) من وضع الوقوف جانب اللاعب الذي يؤدي التمرين على الجهاز الاول اداء الملاكمة الخيالية بشكل نزال مواجه للاعب مع تأدية لكمات مضادة له عكس اداء اللاعب الاول .
- تمرين (5) من وضع الوقوف على جهاز اللكم التبادلي أداء اللكمات المستقيمة نحو كيس اللكم (يؤدي على الجهاز الثاني).
- تمرين (6) من وضع الوقوف جانب اللاعب الذي يؤدي التمرين على الجهاز الثاني اداء الملاكمة الخيالية بشكل نزال مواجه للاعب مع تأدية لكمات مضادة له عكس اداء اللاعب الاول .
- تمرين (7) من وضع الوقوف امام عتلة اللكم المستقيم ذو عداد النبض أداء اللكمات بصورة مستقيمة عند شدة 90 % (يؤدي على الجهاز الثالث). مكرر بكل الشدد
- تمرين (8) من وضع الوقوف جانب اللاعب الذي يؤدي التمرين على الجهاز الثالث اداء الملاكمة الخيالية بشكل نزال مواجه للاعب مع تأدية لكمات مضادة له عكس اداء اللاعب الاول .
- تمرين (9) من وضع الوقوف امام كيس اللكم المتحرك ذو النوابض أداء لكمتي اليمين واليسار المستقيمة (يؤدي على الجهاز الرابع).
- تمرين (10) من وضع الوقوف جانب اللاعب الذي يؤدي التمرين على الجهاز الرابع اداء الملاكمة الخيالية بشكل نزال مواجه للاعب مع تأدية لكمات مضادة له عكس اداء اللاعب الاول .

ملحق رقم (2)

نموذج من الوحدة التدريبية

نموذج الوحدة التدريبية
الهدف من الوحدة: تطوير الاداء الحركي واللكمة اليسارية

معدل الشدد الوسطي للوحدة: 82 %
رقم الوحدة: 1
زمن الوحدة: 60 دقيقة

التاريخ : 2019/9/18

المكان: قاعة نادي العامرية الرياضي

الشهر: الأول
الاسم: الأول
اليوم: الاحد
الوقت: 3 عصر

ت	القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية	التكرارات	الملاحظات
2	الرئيسي 60 دقيقة	1. من وضع الوقوف امام عتلتني اللكم ذات المقاومة النابضية أداء اللكم بصورة مستقيمة (يؤدي على الجهاز الأول) .	4	
		2. من وضع الوقوف جانب اللاعب الذي يؤدي التمرين على الجهاز الاول اداء الملاكمة الخيالية بشكل نزال مواجه للاعب مع تادية لكمت مضاده له عكس اداء اللاعب الاول .	4	
		3. من وضع الوقوف على جهاز اللكم التبادلي أداء اللكمات المستقيمة نحو كيس اللكم (يؤدي على الجهاز الثاني).	4	
		4. من وضع الوقوف جانب اللاعب الذي يؤدي التمرين على الجهاز الثاني اداء الملاكمة الخيالية بشكل نزال مواجه للاعب مع تادية لكمت مضاده له عكس اداء اللاعب الاول .	4	
		5. من وضع الوقوف امام عتلة اللكم المستقيم ذو عداد النبض أداء اللكمات بصورة مستقيمة عند شدة 90 % (يؤدي على الجهاز الثالث). مكرر بكل الشدد	4	
		6. من وضع الوقوف جانب اللاعب الذي يؤدي التمرين على الجهاز الثالث اداء الملاكمة الخيالية بشكل نزال مواجه للاعب مع تادية لكمت مضاده له عكس اداء اللاعب الاول .	4	
		7. من وضع الوقوف امام كيس اللكم المتحرك ذو النوابط أداء لكتمي اليمين واليسار المستقيمة (يؤدي على الجهاز الرابع).	4	



4

8. من وضع الوقوف جانب اللاعب الذي يؤدي التمرين على الجهاز الرابع اداء الملاكمة الخيالية بشكل نزال مواجه للاعب مع تادية لكمات مضاده له عكس اداء اللاعب الاول .

ملحق رقم (3)

صور من التمارين المستخدمة على الجهاز



