

الجمال الحركية المعقدة وأثرها في تطوير بعض القدرات الحركية للملاكمين المتقدمين في الفرات الأوسط

١. محمد عبد الحمزة عبد الصاحب جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة Hussein85100@gmail.com
 ٢. د. علي عطشان خلف جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة aliboxing100@gmail.com

استلام البحث : ٢٠١٩/١١/١١

قبول البحث : ٢٠١٩/١١/٢٤

الملخص

تجلت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان بوجود ضعف في الاهتمام بعملية تطوير وتدريب المستوى المهاري بالوحدات التدريبية اليومية وتجلت أهمية الدراسة بسلوك الاتجاه الحديث للتدريب وذلك للارتقاء بالنواحي المهارية والخطئية وذلك من خلال التدريب على أداء جمال حركية تتسم تكوين مواصفات أدائها بصعوبة الأداء وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية-والضابطة) لحل مشكلة البحث وتكون مجتمع البحث من الملاكمين المتقدمين بأندية الفرات الأوسط وقد أختار الباحثان أندية محافظة الديوانية بالطريقة العمدية نظراً لقرب العينة على الباحث وأماكن التدريب وقد تم تسمية نادي الرافدين الرياضي (مجموعة تجريبية) ونادي الاتفاق الرياضي (مجموعة ضابطة) وقد بلغ عدد الملاكمين الكلي في المجموعتين (١٢) ملاكم وقد أستنتج الباحثان بأن عملية تدريب الملاكمين للجمال الحركية كان له من الأثر المهم في عملية تطوير قدرات الملاكمين المطلوبة في اللعبة .
الكلمات المفتاحية: الجمال الحركية المعقدة - القدرات الحركية - للملاكمين

Abstract

The effect of a complex movement group on some movement abilities for the advanced boxers in the middle Euphrates

It became clearly the problem of the research that the two researchers noticed that there is a weakness in the interest of the operation in developing and train the movement abilities in the daily trainings units and noticed the importance of the study of the modern behavior training to rise the aspects of plans and skills through on doing a movement group which is difficult in performance and also the two researchers the experimental in two equal groups (experimental-basic) to solve the research community of the advanced boxers of the middle Euphrates clubs . The two researchers also choose Al-Diwanya a club in intended way. They named the Rafidein sport club as a (experimental group) and Al-Atfag sport club as (basic grub). The total of the boxers is 12 and the two researchers concluded that the operation of the boxers training for the group of movements which has the important effect in the operation of developing the abilities of boxers which is required and necessary in the game.

Key word: **complex movement - movement abilities - advanced boxers**

١- مقدمة البحث وأهمية : شهد العالم خلال السنوات الأخيرة وفي وقتنا الحاضر تطوراً مذهلاً وبصورة مستمرة في تحقيق الانجازات الرياضية المختلفة الفردية منها والفرقية وقد شمل هذا التطور كافة الألعاب الرياضية بشكل عام والألعاب الفردية على وجه الخصوص ومنها لعبة الملاكمة ولم يأتي هذا التطور وليد الصدفة بل جاء نتيجة تطور العلوم الرياضية المختلفة مثل علم التدريب الرياضي والعلوم الأخرى المرتبطة بها وتسعى جاهدة الكثير من الإدارات الرياضية بالبحث عن كل ما هو جديد وناجحاً علمياً وعملياً في مجال التدريب الرياضي للألعاب المختلفة للاستفادة منها بشتى الطرق للارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد المدرب وتجلت مشكلة البحث بالنظر لأهمية القدرات الحركية بالنسبة للألعاب الرياضية بشكل عام ولعبة الملاكمة والملاكمين بوجه الخصوص بالإضافة الى المعرفة والدراية العملية للباحثان بمدى تأثيرها على الأداء الخططي ورفعها للمستوى المطلوب عند اللعب للارتقاء الفني للملاكم وتحقيق الفائدة المرجوة منها وتحقيق الانتصار لذلك ارتأى الباحثان الخوض بدراسة هذه المشكلة من خلال اعداد جمال حركية معقدة جديدة لتطوير بعض القدرات الحركية وتأثيرها على رفع مستوى أداء الملاكم الفني والخططي عند اللعب .

٢- الغرض من الدراسة : التعرف على اثر الجمال الحركية المعقدة في تطوير بعض القدرات الحركية للملاكمين المتقدمين في الفرات الأوسط .

٣- يفترض الباحثان الآتي : ان للجمال الحركية المعقدة اثر في تطوير بعض القدرات الحركية للملاكمين المتقدمين في الفرات الأوسط ، وأي المجموعتين هي الأفضل من خلال استخدام المنهج المتبع لكليهما ووجود فروق ذات دلالة احصائية بينهما .
 الطريقة والإجراءات وتشمل :

٤- ١ منهج البحث : استخدم الباحثان (المنهج التجريبي) بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية-والضابطة) لملائمته حل طبيعة مشكلة البحث .

٢-٤ **مجتمع البحث وعينته** : قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث والمتمثلين بجميع اندية الفرات الاوسط بالملاكمة والبالغ عددهم (٣٢) ناديا مسجلين اصوليا وزاريا في خمسة محافظات هي : (النجف الاشرف ، وكرلاء المقدسة ، والديوانية ، وبابل ، وواسط) كما موضح في الجدول أدناه :-

الجدول (١) يبين اعداد الملاكمين المتقدمين في محافظة الديوانية كونها المحافظة المختارة للدراسة

المحافظة	اسماء الاندية في محافظة الديوانية	مجموع الملاكمين الكلي بالأندية
(الديوانية)	نادي الرافدين (٨) ملاكمين (مجموعة تدريبية)	(٢٤) ملاكم متقدم في جميع الاندية
	نادي الشامية (٢) ملاكمين متقدمين	(١٢) ملاكم متقدم في المجموعتين
	نادي الاتفاق (٧) ملاكمين (مجموعة ضابطة)	(٦) ملاكمين في المجموعة التدريبية
	نادي اليقظة (٣) ملاكمين (عينة استطلاعية)	(٦) ملاكمين في المجموعة الضابطة
	نادي السنية (٢) ملاكمين متقدمين	وزن (٦٠ كغم) (٤) ملاكمين (٢) بالتجريبية و(٢) بالضابطة
	نادي آل بدير (٢) ملاكمين متقدمين	وزن (٦٤ كغم) (٤) ملاكمين (٢) بالتجريبية و(٢) بالضابطة وزن (٦٩ كغم) (٤) ملاكمين (٢) بالتجريبية و(٢) بالضابطة

ومن خلال استخدام الباحثان للطريقة العمدية بالاختيار فقد تم تسمية نادي الاتفاق الرياضي للملاكمة (بالمجموعة الضابطة) وبذات الطريقة تم تسمية نادي الرافدين الرياضي للملاكمة (بالمجموعة التدريبية) بحيث أصبح المجموع الكلي لملاكمي المجموعتين هو (١٢) ملاكماً بواقع (٦) ملاكمين بكل مجموعة وبوجود وزن واحد متشابه لكل ملاكمين اثنين في كلا المجموعتين (التجريبية) و(الضابطة) اذ تم تنظيمهما في كلا المجموعتين نظراً لتوفر الملاكمين في هذه الازان .

٣-٤ **المتغيرات المدروسة** : (الجمال الحركية المعقدة) وبعض القدرات الحركية (الرشاقة ، التوافق ، التوازن) .

٤-٤ **الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في جمع المعلومات** :

استخدم الباحثان الأدوات والأجهزة الآتية لجمع البيانات : المقابلات الشخصية اذ عمل الباحثان على إجراء مجموعة من المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين في تخصص علم التدريب الرياضي والملاكمة ، الاختبارات الخاصة المستخدمة منها اختبار الرشاقة الخطوة الجانبية خلال زمن "١٠" ثانية ، واختبار التوازن (الوثب والتوازن فوق العلامات) ، واختبار التوافق (الوثب فوق الحبل) ، كاميرا تصوير فيديو نوع (ديجيتال) كبيرة الحجم عدد (٣) ، وكاميرا تصوير فيديو نوع (Sonny) كبيرة الحجم عدد (٣) ، وكاميرا تصوير فوتوغرافية نوع (Nikon) صغيرة الحجم عدد (١) ، وشريط قياس قماش بطول (٣٠) متر ، وشريط لاصق بالوان مختلفة عدد (٥) .

٥-٤ **التجربة للاستطلاعية الخاصة باختبارات القدرات الحركية** : قام الباحثان بإجراء هذه التجربة يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/١/٢ والذي خصص لاختبارات القدرات الحركية ، بحيث طبقت هذه الاختبارات مجتمعنا على عينة مؤلفة من (٣) ملاكمين من المجتمع الكلي للبحث وهم ملاكمين يمثلون نادي اليقظة الرياضي في محافظة الديوانية وهم بحسابات العمل والباحث كانوا خارج عينة الدراسة وقد اجريت فعاليات التجارب مساءً في ساحات التدريب الخاصة بنادي الرافدين الرياضي في محافظة الديوانية ، وقد تمت الاستفادة من اجراء هذه التجربة الاستطلاعية على الملاكمين بما يلي :- تم التأكد من صلاحية الادوات والمواد المستخدمة في اجراء الاختبارات ، وتم التأكد من التنفيذ الصحيح ومعالجة الاخطاء عند تنفيذ الملاكمين للاختبارات ، وتم التأكد من معرفة كل عنصر من عناصر فريق العمل المساعد للعمل لمهامه ، وتم التأكد من ممارسة فريق العمل المساعد لواجباته وطريقة اجراء الاختبار وعملية تسجيل النتائج ، تم التأكد ومعرفة الوقت المحدد الضروري لحضور جميع المعنيين بتنفيذ الاختبارات .



الشكل (١) يوضح أداء أحد الملاكمين المتقدمين للاختبارات في التجربة الاستطلاعية

٦-٣ **اجراءات البحث الميدانية** :

٣-٦-١ التجربة الرئيسية : بعد أن تم الباحثان أكمل جميع متطلبات البحث في تحديد اختبارات البحث المستهدفة في البحث وهي

اختبار الرشاقة الخطوة الجانبية خلال زمن "١٠" ثانية ، وكذلك اختبار التوازن (الوثب والتوازن فوق العلامات) ، وايضا اختبار التوافق (الوثب فوق الحبل) وكذلك تجربة الجمل الحركية في التجربة الاستطلاعية لضبط جميع المتغيرات التي قد تأثر على اجراء الاختبارات بعد ذلك تم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث .

٣-٧ توصيف الاختبارات المستخدمة في الدراسة :-

قام الباحثان بتطبيق عدة اختبارات بحسب متطلبات طبيعة الدراسة لضمان الحصول على النتائج الضرورية التي تؤمن مصداقية العمل ونذكر هذه الاختبارات على النحو التفصيلي وكما يلي :-

❖ اختبار (الرشاقة) :- اختبار الخطوة الجانبية خلال (١٠) ثانية .

❖ اختبار (التوازن) :- اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات .

❖ اختبار (التوافق) :- اختبار الوثب فوق الحبل .

٣-٧-١ توصيف اختبار الرشاقة :

اختبار الرشاقة :- اختبار الخطوة الجانبية خلال زمن (١٠) ثانية (١ : ٢) .

الغرض من الاختبار :- القدرة على التحرك على الجانبين .

الأدوات المستخدمة :-

◀ شريط قياس .

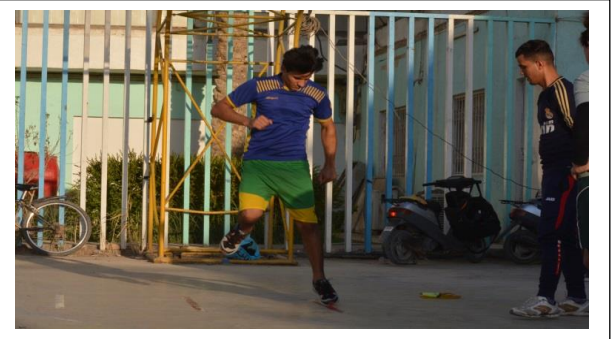
◀ ساعة توقيت حديثة لأقرب ١/١٠٠ ثانية .

◀ شريط لاصق ملون .

الإجراءات :- مسافة من الارض لا تقل عن (٢×٤متر) ويخطط المكان بأربعة خطوط متوازية المسافة تكون بين كل منها (٩٠ سم) .

وصف الأداء :- يقف المختبر فتحاً على خط المنتصف وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بأخذ خطوة جانبية ناحية اليمين حتى يلمس بالقدم اليمنى خط الجانب الأيمن ويعود بأخذ خطوات جانبية ناحية اليسار حتى يلمس بالقدم اليسرى خط الجانب الأيسر .

التسجيل :- تحتسب درجة للمختبر في كل مرة يقطع أو يلمس أحد الخطوط الجانبية وتسجل أكبر عدد ممكن من الدرجات خلال (١٠) ثانية .



الشكل (٢) يبين طريقة أداء اختبار الرشاقة من قبل الملاكمين المتقدمين

٣-٧-٢ توصيف اختبار التوازن :

اختبار التوازن :- اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات (١ : ٣) .

الغرض من الاختبار :- قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها .

الأدوات المستخدمة :-

◀ ساعة إيقاف .

◀ ثلاثة علامات قياساتها (١) بوصة ٤/٣ X بوصة وتثبيتها على الارض .

◀ مسجل نداء على المختبرين .

◀ استمارة تسجيل النقاط لكل علامة .

وصف الأداء :- يبدأ المختبر الوقوف على قدم واحدة على (X) ثم يقوم بالوثب بهذه القدم الى العلامة (أ) مع الهبوط على القدم نفسها ويحاول التوازن في هذا الوضع لمدة أقصاها (٥) ثانية ثم يقوم بالوثب بنفس القدم الى العلامة (ب) والهبوط بالقدم نفسها ثم التوازن لمدة أقصاها (٥) ثانية ، ثم يكرر هذا الأداء لمرتين في كل جانب .

التسجيل :- يستطيع المختبر أن يحصل على درجة أقصاها (٨٠) نقطة :

◀ (٥) نقاط للهبوط الصحيح على العلامة (أ) ، و (٥) نقاط للتوازن الصحيح على العلامة نفسها .

◀ (٥) نقاط للهبوط الصحيح على العلامة (ب) ، و (٥) نقاط للتوازن الصحيح على العلامة نفسها ثم التكرار مرة أخرى للعلامة (أ) ثم العلامة (ب) بعد ذلك يكرر نفس الأداء المذكور آنفا مع استبدال العلامة (ب) بالعلامة (ج) .



الشكل (٣) يبين طريقة أداء اختبار التوازن من قبل الملاكمين المتقدمين

٣-٧-٣ توصيف اختبار التوافق :

اختبار التوافق :- اختبار الوثب فوق الحبل (١ : ٥) .

الغرض من الاختبار :- قياس التوافق بين العين واليد والرجل .

الأدوات المستخدمة :- حبل طوله (٢٤) بوصة بحيث يعقد من طرفيه على ان تكون المسافة بين العقدتين (١٦) بوصة (وهي المسافة التي سيتم الوثب بينهما) ويترك مسافة (٤) بوصة خارج كل عقدة لاستخراجها في مسك الحبل .

وصف الأداء :- يمسك المختبر الحبل من الاماكن المحددة ، ويقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من امام واسفل القدمين ويكرر هذا العمل خمس مرات .

التسجيل :- لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة أي ان الدرجة النهائية للمختبر تكون (٥) درجة .

ملاحظة :- يجب الانتباه جيدا الى تطبيق جميع هذه الملاحظات من أجل نجاح الاختبار :-

✚ يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين ، وبعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معا .

✚ يجب عدم لمس الحبل اثناء الهبوط ويجب عدم ارجاء الحبل اثناء الوثب .

✚ يجب عدم حدوث اختلال في التوازن اثناء الهبوط او الوثب .

✚ أي مخالفة تسجل للشروط المذكورة اعلاه تلغى المحاولة .



الشكل (٤) يبين طريقة أداء اختبار التوافق من قبل الملاكمين المتقدمين

٣-٨-٨ الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة : ان من اهم الامور العلمية والشروط والمواصفات اللازمة توافرها في الاختبارات المستخدمة بأي دراسة كانت هو اخضاعها الى المعاملات العلمية للاختبار وهي كل من (الصدق والثبات والموضوعية) ولكي تحقق هذه الاختبارات الغرض والهدف التي وضعت من اجلها .

٣-٨-١ صدق الاختبار : يعد صدق الاختبار من الاسس العلمية المهمة لكل اختبار جيد والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار الذي يكون صادقا فيما يمكن ان يقيسه ويؤدي وظيفته وللتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة اعتمد الباحثان بصورة اساسية في العمل على (صدق المحتوى للاختبار) اذ تم تحديد اهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي وبعد ذلك عرضت تلك الاختبارات من قبل الباحثان على الخبراء والمختصين بمجال الاختبارات والقياس والتدريب الرياضي والملاكمة والذين يمكن الاعتماد على آرائهم بصحة الاختبارات المستخدمة ، وقد اجمعوا الرأي بأن جميع الاختبارات المختارة للدراسة من قبل الباحثان تعكس واقع الجانب المهاري والجانب الحركي والمعرفي المراد قياسه وبهذا المضمون تم التحقق من الحصول على صدق الاختبارات علميا .

٣-٨-٢ ثبات الاختبار : من الضروريات المهمة للباحثان هو استخراج معامل ثبات الاختبارات المستخدمة بالدراسة ومن أجل تحقيق هذا المفهوم لابد من تطبيق مفهوم ومبدأ (الاختبار الثابت) ولإيجاد ثبات الاختبار قام الباحثان بتنفيذ الاختبارات يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/١/٨ على عينة التجربة الاستطلاعية وإعادة تطبيق الاختبارات بعد سبعة ايام وذلك في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/١/١٥ وذلك من أجل ايجاد معامل الارتباط بين الاختبارات واستخراج الباحثان معامل الثبات عن

طريق معامل الارتباط البسيط لـ (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني وقد توصل الباحثان الى أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكما هو مبين في الجدول (٢) .

٣-٨-٣ موضوعية الاختبار : حصل الباحثان على معامل موضوعية الاختبارات بوساطة استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات مقومين اثنين والذي تبين من خلاله ان جميع معامل الارتباط كانت بدرجة عالية في الاختبارات مما يدل على موضوعية الاختبارات وكما مبين في الجدول (٢) .

الجدول (٢) يبين قيم الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة في الدراسة

المتغيرات المدروسة	الاختبار	ثبات الاختبار	موضوعية الاختبار
(الرشاقة)	(أختبار الخطوة الجانبية خلال ١٠ ثانية)	0.92	0.93
(التوازن)	(أختبار الوثب والتوازن فوق العلامات)	0.89	0.91
(التوافق)	(أختبار الوثب فوق الحبل)	0.87	0.90

٩-٣ الاختبارات القبلية للبحث : قام الباحثان بأعداد تهيئة جميع متطلبات اجراء الاختبارات من الادوات وفريق العمل المساعد وافراد العينة من اجل تطبيق الاختبارات القبلية الخاصة بالبحث ، وقد تم تطبيق واجراء الاختبارات في يوم (الاثنين) الموافق ٢٠١٩/١/٢١ اجراء الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية في ملاعب وساحات نادي الرافين الرياضي/محافظة الديوانية .

١٠-٣ المنهج التدريبي المقترح الخاص بـ (الجمال الحركية المعقدة) : لقد تضمنت مفردات الجمل الحركية الامور العلمية والتنظيمية التي تم تطبيقها على النحو أدناه وكالاتي :- تم تطبيق الجمل الحركية على الملاكمين المتقدمين ، (العينة التجريبية) في (٨) اسابيع مخصصة لهذا الغرض وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع ، وكان المجموع الكلي المطبق من الوحدات التدريبية هو (٢٤) وحدة تدريبية ، تم تطبيق الوحدات التدريبية في الاسبوع ايام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) بينما خصصت ايام السبت والاثنين والاربعاء للممارسة الركض والالعاب الجماعية الترويحية بينما ترك يوم الجمعة للراحة التامة والاسترخاء وعدم مزاوله اي نشاط رياضي .

مكونات الحمل التدريبي للجمال الحركية المعقدة كانت بالنحو العلمي الآتي :-

❖ الشدة تتراوح من (٨٠-١٠٠٪) من اقصى مقدرة للملاكم المتقدم ، تم تحديد حجم الحمل التدريبي ، للجمال الحركية المعقدة ، على أساس عدد التكرار لجولات الجملة الحركية الواحدة ، وكذلك ايضا على أساس الزمن .

❖ زمن الوحدة التدريبية الكلية للملاكمين المتقدمين من (٦٣-٦٥) دقيقة وزمن الاداء الكلي بالقسم الرئيسي هو (٤٣) دقيقة .

١١-٣ الاختبارات البعدية للبحث : بعد الانتهاء من المدة المقررة التي اعطيت لتدريب الجمل الحركية على الملاكمين المتقدمين (العينة التجريبية) قام الباحثان بتطبيق الاختبارات البعدية للقدرات الحركية للـ (الرشاقة ، والتوازن ، والتوافق) ، أذ تم اعتماد الاجراءات نفسها التي اجريت سابقا من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة وتوفير تهيئة كافة الظروف المحيطة بأجراء الاختبارات البعدية ، وذلك من اجل ان يتم تلافي المشاكل او المتغيرات التي قد تطرأ والتي يمكن ان تكون مؤثرة على نتائج الاختبارات البعدية .

١٢-٣ الوسائل الاحصائية : تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) وبرنامج (Excel) .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها : بعد أن أستكمل الباحثان جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة في البحث والتي تم وضعها على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ، ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكنا من تحقيق فرضيات وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التي عمل بها الباحثان .

١-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين (الضابطة-والتجريبية) :-

١-١-٤ عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية (قيد الدراسة) ونتائج قيمة (T المحتسبة) وقيمة (sig) وتحليلها للاختبارين (القبلي- والبعدى) للمجموعة الضابطة :

الجدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين نتائج

الاختبارات (القبلي-والبعدى) للمجموعة الضابطة

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	Sig	الدلالة الاحصائية
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
(الرشاقة)	3.83	0.75	6	0.89	3.45	0.001	معنوي
(التوافق)	2.33	0.51	3.33	0.68	3.07	0.002	معنوي
(التوازن)	36.67	8.16	53.33	8.16	3.12	0.001	معنوي

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد المجموعة الضابطة حيث يبين الجدول (٣) الفروق ألتأتجة في قيم بعض عناصر القدرات الحركية المدروسة من الرشاقة ، والتوافق ، والتوازن بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ، وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد المجموعة أظهرت فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة .

ويتبين من خلال الجدول (٣) وجود فروق معنوية دالة ما بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة بالقدرات الحركية المدروسة وعند مستوى دلالة بلغت للرشاقة (0.001) والتوافق (0.002) والتوازن (0.001) بهذا تكون قيمة (T) المحتسبة بعد اجراء وملاحظة المقارنة بفروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الحركية ويبين ذلك قيمة (T) المحتسبة (للرشاقة) والبالغة (3.45) واختبار (التوافق) عند قيمة (T) المحتسبة والبالغة (3.07) ، وفي اختبار (التوازن) عند قيمة (T) المحتسبة والبالغة (3.12) ، وهذا يبين حقيقة الفروق الحاصلة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة عند ملاحظة قيم مستوى الدلالة المعنوية لاختبارات القدرات .

٤-١-٢ عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية (قيد الدراسة) ونتائج قيمة (T) المحتسبة وقيمة (sig) وتحليلها للاختبارين (القبلي-والبعدي) للمجموعة التجريبية .

الجدول (٤) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين نتائج

الاختبارات (القبلي-والبعدي) للمجموعة التجريبية

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	Sig	الدلالة الاحصائية
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
(الرشاقة)	4	0.89	8.16	0.75	5.34	0.000	معنوي
(التوافق)	2.83	0.40	4.67	0.51	4.17	0.001	معنوي
(التوازن)	40	8.94	68.33	4.08	4.16	0.001	معنوي

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد المجموعة التجريبية ويبين الجدول (٤) الفروق الحاصلة في قيم عناصر القدرات الحركية المدروسة من الرشاقة والتوافق والتوازن الظاهرة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد المجموعة أظهرت فروق وتحسن واضح بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية المدروسة ، ويبين لنا نفس الجدول أعلاه قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة بين نتائج الاختبارات (القبلي-والبعدي) في اختبارات القدرات الحركية المدروسة ، بالإضافة الى الفروق الواضحة بين نتائج الاختبارين (القبلي-والبعدي) قبل المباشرة بتنفيذ وتطبيق منهج الجمل الحركية وكذلك بعده ، مما يدل على ان هنالك تباين وفروق واضحة ظاهرة الوجود في الاختبار البعدي أي بانه كان للمتغير التجريبي تأثير واضح في تغيير افراد المجموعة في الاختبار البعدي ، اذ تم معرفة حقيقة هذا التغيير ودلالته الاحصائية من قبل الباحثان من خلال استخدامه لاختبار (T) للعينات المترابطة بين نتائج الاختبارات (القبلي-والبعدي) للمجموعة التجريبية .

ويبين حقيقة هذا التطور عند مشاهدة واجراء المقارنة بين الفروق الناتجة في افراد المجموعة التجريبية ، من خلال نتائج وارقام مستوى الدلالة للقدرات الحركية مشاهدة فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ويبين ذلك أرقام مستوى الدلالة ودلالاتها المعنوية ، فان ما دل ذلك فإنه يشير الى حقيقة مستوى الفروق الواضحة والتي ظهرت على أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق الاختبارات وأعادتها عليهم بعد مرور فترة من الزمن ، ويبين ذلك الجدول اعلاه من خلال مقدار الفروق في قيم الوسط الحسابي في اختبار (الرشاقة) القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وعند قيمة (T) المحتسبة والبالغة (5.34) ، مما يدل حقيقة ذلك على وجود فروق معنوية دالة بين نتائج الاختبارين (القبلي-والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، اما في اختبار عنصر (التوافق) فنشاهد في نفس الجدول الفروق الواضحة في قيم الوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وعند قيمة (T) المحتسبة والبالغة (4.17) ، مما يدل حقيقة ذلك على وجود فروق معنوية دالة بين نتائج الاختبارين (القبلي-والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ونشاهد كذلك الفروق عند المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار (التوازن) وعند قيمة (T) المحتسبة والبالغة (4.16) مما يدل ذلك بوجود فروق معنوية دالة بين نتائج الاختبارين (القبلي-والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

٤-١-٣ عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية (قيد الدراسة) ونتائج قيمة (T) المحتسبة وقيمة (sig) وتحليلها للاختبارين (البعدي-القبلي) للمجموعتين (التجريبية-والضابطة) .

لكي يتمكن الباحثان من التعرف على الفروق الواردة بين نتائج الاختبارات (البعدي-القبلي) لدى افراد المجموعتين (التجريبية-والضابطة) في اختبارات القدرات الحركية (قيد الدراسة) لذلك عمد الباحثان الى استخدام اختبار (T) للعينات المترابطة وكما مبين في الجدول (٥) .

الجدول (٥) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين نتائج

الاختبارات (البعدي-القبلي) للمجموعتين (التجريبية-والضابطة)

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	Sig	الدلالة الاحصائية
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
(الرشاقة)	8.16	0.75	6	0.89	4.53	0.001	معنوي
(التوافق)	4.67	0.51	3.33	0.68	4.47	0.001	معنوي
(التوازن)	68.33	4.08	53.33	8.16	4.02	0.002	معنوي

يبين لنا الجدول (٥) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة بين نتائج الاختبارين (البعدي-القبلي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية .

ومن خلال ملاحظتنا للجدول اعلاه نجد ان الفروق الواضحة بين نتائج الاختبارين (البعدي-البعدي) بعد الانتهاء من تطبيق منهج الجمل الحركية المعقدة على الملاكمين بالمجموعة التجريبية وتزامنا مع انتهاء فترة التدريب الخاصة بالمجموعة الضابطة مما يظهر جليا بصورة واضحة بان هنالك تباين وفروق واضحة ظاهرة الوجود في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة أي بمعنى آخر بانه كان للمتغير التجريبي تأثير واضح في تغيير افراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وقد تم معرفة حقيقة هذا التغيير ودلالته الاحصائية من خلال استخدام اختبار (T) للعينات المترابطة بين نتائج الاختبارات (البعدي-البعدي) للمجموعتين (التجريبية-الضابطة) بالاختبارات البعدي. بالإضافة الى الفروق الواضحة بين نتائج الاختبارين (البعدي-البعدي) بعد الانتهاء من تطبيق منهج الجمل الحركية ، مما يدل على ان هنالك تباين وفروق واضحة ظاهرة الوجود في الاختبار البعدي أي بانه كان للمتغير التجريبي تأثير واضح في تغيير افراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ، وكان هنالك أيضا تطور لدى المجموعة الضابطة من خلال منهج المدرب واستمرار المجموعة الضابطة في تدريباتهم المعتادة والمعدة لهم من قبل المدرب المختص بهم ، وقد تم معرفة حقيقة هذا الفرق والتغيير ودلالته الاحصائية من قبل الباحثان من خلال استخدامه لاختبار (T) للعينات المترابطة بين نتائج الاختبارات (البعدي-البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة .

وبين حقيقة هذا التطور عند مشاهدة واجراء المقارنة بين الفروق الناتجة في افراد المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي للقدرات الحركية المدروسة من خلال نتائج وأرقام مستوى الدلالة ودلالاتها الإحصائية للقدرات الحركية ومن خلال مشاهدة فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وبين ذلك أرقام مستوى الدلالة ودلالاتها المعنوية فان دل ذلك فإنه يشير الى حقيقة مستوى الفروق الواضحة والتي ظهرت على افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق منهج الجمل الحركية والاختبارات وأعادتها عليهم بعد مرور فترة من الزمن وللمجموعة الضابطة بعد تنفيذهم منهج المدرب المختص بهم وبين ذلك الجدول نفسه من خلال مقدار الفروق في قيم الوسط الحسابي وباختبارات القدرات الحركية والتي تمت دراستها .

وبين اختبار (الرشاقة) الفروق الواضحة بين نتائج الاختبارين (البعدي-البعدي) للمجموعة التجريبية والضابطة وعند قيمة (T) المحتسبة والبالغة (4.53) مما يدل حقيقة ذلك على وجود فروق معنوية دالة بين نتائج الاختبارات (البعدي-البعدي) ولصالح الاختبارات البعدي الخاصة بالمجموعة التجريبية .

وبين اختبار (التوافق) الفروق الواضحة بين نتائج الاختبارين (البعدي-البعدي) للمجموعة التجريبية والضابطة وعند قيمة (T) المحتسبة والبالغة (4.47) مما يدل حقيقة ذلك على وجود فروق معنوية دالة بين نتائج الاختبارات (البعدي-البعدي) ولصالح الاختبارات البعدي الخاصة بالمجموعة التجريبية .

وبين اختبار (التوازن) الفروق الواضحة بين نتائج الاختبارين (البعدي-البعدي) للمجموعة التجريبية والضابطة وعند قيمة (T) المحتسبة والبالغة (4.02) مما يدل حقيقة ذلك على وجود فروق معنوية دالة بين نتائج الاختبارات (البعدي-البعدي) ولصالح الاختبارات البعدي الخاصة بالمجموعة التجريبية .

٢-٢-٤ مناقشة النتائج : من خلال ما تقدم من عرض البيانات وتحليل الجداول التي تخص القدرات الحركية للمجموعتين يتضح بان هنالك تطور للمجموعة الضابطة بما يخص القدرات الحركية المدروسة من (الرشاقة ، والتوازن ، والتوافق) ويعزو الباحثان هذا التطور الموجود لدى افراد هذه المجموعة يعود الى انتظام واستمرار الملاكمين في الوحدات التدريبية والاستفادة من مدربهم ولكن بحقيقة الواقع والارقام والبيانات لمس هنالك اختلاف في عملية تطوير القدرات الحركية لافراد المجموعة الضابطة عنها في المجموعة التجريبية أذ وجد فيها تباين وافضلية تختلف بنسبة التطور الحاصل الموجود لصالح افراد العينة التجريبية الذي أجري عليهم منهج تدريبي خاص بالجمل الحركية للكمية المعقدة لمختلف الاداء وزيادة العبء المهاري والخططي.

ولقد اظهرت النتائج ايضا بان هنالك افضلية في التأثير على افراد المجموعة التجريبية في تطوير القدرات الحركية المدروسة ويرى الباحثان ان سبب هذا التطور يعود بالدرجة الاهم الى تأثير منهج الجمل الحركية والتدريبات المعقدة التي اعدها الباحثان والتي تلقاها عمليا كل الملاكمين المتقدمين بالمجموعة التجريبية حيث يرى الباحثان بان هذه الجمل الحركية المعقدة للكمية قد ساهمت وكان لها تأثير بتطور وارتفاع نسب هذه القدرات لدى الملاكمين وذلك من خلال القيام بأدائها عمليا في الوحدات التدريبية تدريجيا وبشكل منتظم وبشدد تدريبية مؤثرة وفترات راحة كافية للتمرين ، "اذ ان عملية إعداد الملاكمين وتأهيلهم لخوض النزالات ليست بالأمر السهل وفق وخصائص الملاكمة العصرية لذلك يجب العمل على تصعيد مكونات الحمل التدريبي (الشدة ، الحجم ، فتحات الراحة البينية) والاستفادة القصوى من قدرات الملاكم للوصول به إلى انجازات رياضية عالية عن طريق تخطيط علمي لعملية التدريب" (١ : ٤).

وقد احدثت الجمل الحركية المعقدة تطورا في القدرات الحركية باعتبار أن هذه القدرات تشكل عنصرا فعالا ومن العناصر الأساسية المهمة التي يحتاجها فعلا الملاكمين في الاداء واللعب في النزالات والمنافسات ، بالإضافة الى ذلك فان الباحثان يرون ان من عوامل نجاحها في عملية تطور القدرات الحركية يعود الى انها كانت تتصف وتتسم بشكل جيد من التنوع والتجدد في الاداء والذي غالبا وعندما يكرر عادتا يصبح اشبه اقرب الى الروتين المعروف في الوحدات التدريبية والذي يسبب في أغلب الاحيان عند الملاكم الشعور بالملل والضجر الذي ينتج عنه التباين في مستوى الملاكم والهبوط في الاداء واللعب وقلة الرغبة للتدريب مستقبلا ، ولقد اشير ضمن ذلك لأهمية القدرات الحركية بالنسبة الى لعبة الملاكمة والملاكمين بشكل عام "اذ تعد القدرات الحركية ضمانا لقابلية السيطرة الكاملة والسريعة للحل الناجح لأداء الواجبات الحركية المعينة" (١ : ١) ، ولا يتحقق كل تلك المبادئ والعناصر المهمة الى من خلال اتباع التدريب السليم المبني على اساس صحيحة تأخذ بالملاكمين الى بر التفوق والانجاز وامتلاك الثقة بالنفس والارادة والشجاعة ويرى الباحثان كذلك ان من اسباب تحقيق تطور وارتفاع نسب القدرات الحركية يعود الى ان الملاكمين تكونت وتشكلت لهم الصورة المطلوبة والفائدة المتأتية من وراء هذه التجربة اذ ان عملية ازالة الغموض والتساؤلات التي تدور في اذهان الملاكمين قدر المستطاع على كافة متعلقات العمل من أجل التعاون وتبادل ادوار المساعدة بين الملاكمين والكادر التدريبي وخصوصا وانهم ملاكمين بأعمار كبيرة لهذا ساعد ذلك على تطبيق كافة اجراءات العمل بالرغبة للتطور وبروح التنافس مما ساعد ذلك جليا بارتفاع مؤشرات

تطورهم في متغيرات الدراسة من الناحية التدريبية والتربوية ، ويؤكد الباحثان على اهمية القدرات الحركية بالملاكمة وذلك من خلال ما يراه علميا وعمليا في مجال تخصص اللعبة ، اذ بعد من وجهة نظره التوافق بانه واحدا من المكونات والقدرات الحركية التي له من الأهمية الكبيرة في الكثير من الالعاب والأنشطة الرياضية والتي يتطلب أدائها من الملاكم تحريك أكثر من عضو من أعضاء الجسم في توقيت وأن واحد كما في لعبة الملاكمة ، بالإضافة الى أن امتلاك الملاكم للقدرات العالية من التوافق لا تساعده فقط على أدائه الجيد والفعال للمهارات الحركية عند الاداء واللعب الحقيقي بصورة تامة ودقيقة ولكن يتعدى ذلك المفهوم ليشمل بذلك عملية التركيز العالية الى حد ما في تجنب وقوع الأخطاء المتوقعة وغيرها .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات : في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان ومن خلال تجربته الميدانية توصل الباحثان للاستنتاجات التالية :-

١- ان عملية اداء الملاكمين المتقدمين للجمل الحركية المعقدة كان له الأثر المهم في عملية تطوير قابليات الملاكمين الضرورية والمطلوبة في اللعبة .

٢- التأكيد على اجراء الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية للملاكمين على ارض الواقع للوقوف على مدى امتلاكهم لتلك القدرات الحركية وضرورة اجراء الاختبارات سنويا بفترات الاعداد وقبل الدخول للمنافسات لمعرفة نقاط الضعف والسعي لارتقانها وتثبيتها جيدا.

المصادر

- ١- كورت ماينل :- التعلم الحركي . ترجمة (عبد علي نصيف) . ط٢ . الموصل ، مديرية الكتب للطباعة . ١٩٨٧ .
- ٢- سامي محب حافظ :- المدخل للملاكمة الحديثة . مكتبة شجرة الدر ، المنصورة . ٢٠٠٥ .
- ٣- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين سيد رضوان :- اختبارات الاداء الحركي . ط١ . دار الفكر العربي ، القاهرة . ١٩٨٤ .
- ٤- محمود عبد الله (وأخرون) :- تعليم وتدريب الملاكمة . جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي . ١٩٩٠ .

الملاحق

ملحق (١) (يبين نماذج من الجمل الحركية المعقدة التي تلقاها عمليا الملاكمين المتقدمين)

١- يتحرك الملاكم بوضع الاستعداد الصحيح وعند سماع اشارة المدرب يبدأ الملاكم باداء لكمات متنوعة على كيس اللكم تبدأ بلكمتين مستقيمتين (one-tow) يسار-يمين-ولكمة مستقيمة يسار-ولكمة صاعدة يسار-ولكمة خاطفة يسار-واداء حركة الدفاع بميلان الجذع لجهة اليمين-واداء لكمة قاطعة يمين-ولكمتين مستقيمة يسار-يسار .

٢- يتحرك الملاكم بوضع الاستعداد الصحيح وعند سماع اشارة المدرب يبدأ الملاكم باداء تبدأ بثلاث لكمات مستقيمة يسار-يمين يسار-على كيس اللكم-ولكمة مستقيمة يمين لكمة قلع يمين-ولكمة خاطفة يمين-واداء حركة الدفاع بميلان الجذع لجهة اليسار واداء لكمة قاطعة قوية يسار-ولكمتين مستقيمة يمين-يمين .

٣- يتحرك الملاكم بوضع الاستعداد الصحيح وعند سماع اشارة المدرب يبدأ الملاكم بالملاكمة الخيالية "شادو بوكس" باداء لكمات متنوعة تبدأ بأربع لكمات مستقيمة يسار-يمين ولكمتين صاعدة يمين-يمين-ثم لكمة خاطفة يمين-ولكمة مستقيمة يسار-واداء حركة الدفاع بالسحب خطوة الى الخلف-واداء لكمتين مستقيمة يمين-يمين-ولكمة مستقيمة يسار .

٤- يتحرك الملاكم بوضع الاستعداد الصحيح وعند سماع اشارة المدرب يبدأ الملاكم بالملاكمة الخيالية "شادو بوكس" باداء لكمات متنوعة تبدأ بلكمتين مستقيمة يسار-يسار ولكمة خاطفة يسار-واداء حركة الدفاع بالنزول للأسفل (سكيف)-ثم لكمة مستقيمة يمين والدفاع بسحب خطوة الى الخلف-واداء لكمتين قاطعة يمين-يمين-ولكمة مستقيمة يسار .

٥- يتحرك الملاكم بوضع الاستعداد الصحيح وعند سماع اشارة المدرب يبدأ الملاكم باللكم على درع المدرب وبأداء لكمتين مستقيمة يسار-يمين والتخلص من لكمتين مضادة من المدرب والدفاع ضدهما بالصد-واداء لكمتين خاطفة يسار-يسار-واداء لكمة مستقيمة يمين ثم الدفاع باخذ خطوة الى جانب اليمين-واداء لكمتين مستقيمة يمين-يمين-وصاعدة يسار .

ملحق (٢) الذي يبين فيه اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين اجري الباحثان مقابلات شخصية معهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	عادل تركي حسن الدلوي	ا.د	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية

٢	عبد الوهاب غازي عبد	١.د	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
٣	كمال جلال ناصر	١.د	ملاكمة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
٤	عبد الكاظم جليل حسان	١.د	ملاكمة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة البصرة
٥	اكرم حسين جبر	١.د	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية
٦	عبد الجليل جبار ناصر	١.م.د	ملاكمة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد

ملحق (٣) (يبين نموذج لوحدة تدريبية يومية للملاكمين المتقدمين)
(الوحدة الاولى)

الشهر: الاول
الاسبوع: الاول
اليوم: الأحد
التاريخ: ٢٠١٩/١/٢٧
الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير التوافق :
الزمن: ٤٠-٤٥ دقيقة
القسم: الرئيسي
المرحلة: الاعداد الخاص :

ت	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين الجولات	الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التمرينات
١-	تمرين رقم (١)	٨٥٪	٢ ج ١ × ١	٣٠ ثا	٣ د	٣٠ ثا
٢-	تمرين رقم (٢)	٨٥٪	٢ ج ٣٠ × ١	١ د	٤,٦ د	٣٠ ثا
٣-	تمرين رقم (٣)	٩٠٪	٢ ج ٢ × ٢	١ د	٦ د	١ د
٤-	تمرين رقم (٤)	٩٠٪	٣ ج ٢ × ٢	١ د	٩ د	١ د
٥-	تمرين رقم (٥)	٩٥٪	٤ ج ٢ × ٢	١ د	١٢ د	١ د

(ج/ تعني جولة) ..
(د/ تعني دقيقة) ...