

الجمال الحركية المعقدة وأثرها في تطوير فاعلية الاداء المهاري للملاكمين المتقدمين في الفرات الأوسط

١محمد عبدالحمزة عبدالصاحب جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة
Hussein85100@gmail.com

٢أ. د علي عطشان خلف جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة
aliboxing100@gmail.com

قبول البحث : ٢٠١٩/١١/٢٤

استلام البحث : ٢٠١٩/١١/١١

المخلص

تجلت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان بوجود قلة بالاهتمام وضعف في عملية تدريب الملاكمين المتقدمين خططيا في الوحدات التدريبية اليومية ، وذلك من خلال عدم تدريب الملاكمين على ممارسة جمل حركية متنوعة متسمة بصعوبة الأداء قد يؤدي ذلك بالمستقبل الى ظهور ضعف واضح عند اللعب ضد الملاكم المنافس وقد يسبب عمليا تأخر الملاكمين عن مواكبة مسار التطور في الاداء المهاري والخططي بالنسبة لتطور الملاكمين المنافسين ، مما ينتج ذلك الى الخسارة عند المشاركة في البطولات المختلفة في اللعبة ، وتكون مجتمع البحث من الملاكمين المتقدمين بأندية الفرات الأوسط وقد اختار الباحثان أندية محافظة الديوانية بالطريقة العمدية ، وقد تم تسمية نادي الرافيين الرياضي (مجموعة تدريبية) ونادي الاتفاق الرياضي (مجموعة ضابطة) أذ بلغ عدد الملاكمين الكلي للمجموعتين (١٢) ملاكم ، واستنتج الباحثان بان عملية تدريب الملاكمين للجمال الحركية له من الأثر المهم في عملية تطوير وتنمية القدرات الضرورية للملاكمين التي يحتاجونها باللعب فوق الحلبة اثناء النزال الحقيقي ضد الملاكمين المنافسين .

الكلمات المفتاحية : **الجمال الحركية المعقدة- فاعلية الاداء المهاري**

Abstract

The effect of a complex movement group on developing the effectiveness skill for the a advanced

Boxers in the middle Euphrates

It is become the problem of the research in which the two researchers noticed that the lack of the interest and the weakness in the operation of the plan boxers of the training in the daily units training through not train the boxers on doing a group of movements which is difficult performance which is lead to appear a weakness in the play in the future and it may cause practically delay the boxers on keeping in the progress of the development in the performance of the skill and plans for the develop of the competitive boxers which is result to lose in the participant of the different championships in the game and the research community of the advanced boxers in the middle Euphrates and the two researchers choose the Al Diwanya clubs in intended way. so They named Al Rafidein sport club as a (experimental group) and Al-Atfag sport club as a (basic group). in which the Total number of the boxers for the two groups is 12 boxers and the tow researchers concluded the operation of training the boxers for the whole movements has the important effect in develop and increase the necessary abilities which they need in the play in fight place airing the real fight against the competitive boxers .

Key words : complex movement group - developing the effectiveness

١- المقدمة :

أن خطوات النجاح في أي لعبة من الألعاب سواء الفردية منها أو الفرقية يجب أن يتبع الأسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساسا للارتقاء بتلك اللعبة ويصبح الامتداد الفعلي لممارستها وصولا لأعلى المستويات من خلال الأساليب التدريبية والطرائق العلمية المستخدمة في جميع متطلبات ذلك النشاط بما في ذلك الاستخدام المناسب للصفات البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية ، وتجلت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان بوجود ضعف بالاهتمام في عملية تدريب الملاكمين خططيا داخل الوحدات التدريبية اليومية ، وأن عدم تدريب الملاكمين وممارستهم للجمال الكمية المتنوعة والمتسمة بالصعوبة في الأداء سيؤدي ذلك لظهور ضعف واضح عند اللعب في النزال ، وقد يسبب فعليا ذلك تأخر الملاكمين عن مواكبة مسار التطور بالأداء المهاري والخططي للملاكم بالنسبة لتطور الملاكمين المنافسين ، مما ينتج ذلك الى الخسارة عند المشاركة في البطولات المختلفة في اللعبة .

٢- الغرض من الدراسة :

التعرف على اثر الجمل الحركية المعقدة في تطوير فاعلية الاداء المهاري للملاكمين المتقدمين في الفرات الاوسط .

٣- الطريقة والإجراءات وتشمل :

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحثان (المنهج التجريبي) بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية-والضابطة) لملائمته حل طبيعية مشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته : قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث والمتمثلين بجميع اندية الفرات الاوسط بالملاكمة والبالغ عددهم (٣٢) ناديا بخمسة محافظات فراتية هي : (النجف الاشرف و كربلاء المقدسة والديوانية وبابل وواسط) ، وكما 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 تجريبية)	(٢٤) ملاكم متقدم بجميع الأندية
	نادي الشامية (٢) ملاكمين متقدمين	(١٢) ملاكم متقدم بالمجموعتين
	نادي الاتفاق (٧) ملاكمين (مجموعة ضابطة)	(٦) ملاكمين في المجموعة التجريبية
	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 — (المجموعة الضابطة) وبذات الطريقة تم تسمية نادي الرافدين الرياضي — (المجموعة التجريبية) ، بحيث أصبح المجموع الكلي للملاكمين بالعينتين 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 بهذه الازان .

٣-٣ المتغيرات المدروسة :

(الجمل الحركية المعقدة) و(فاعلية الأداء المهاري) .

٣-٤ الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في جمع المعلومات :

استخدم الباحثان الادوات والاجهزة الآتية لجمع البيانات : المقابلات الشخصية اذ عمل الباحثان على اجراء مجموعة من المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين في تخصص علم التدريب الرياضي والملاكمة ، اختبار الملاكمة مع الزميل ، 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) ، حلبة ملاكمة قانونية ، قفازات ملاكمة ، جرس ملاكمة ، تجهيزات ملاكمة بلونين احمر ، وازرق .

٣-٥ التجربة للاستطلاعية الخاصة باختبار فاعلية الاداء :

قام الباحثان بإجراء هذه التجربة وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/١/٤ بحيث طبق هذا الاختبار على عينة مؤلفة من ملاكمين اثنين من المجتمع الكلي للبحث ، وهم ملاكمين يمثلون نادي اليقظة الرياضي في محافظة الديوانية وهم بحسابات العمل والباحث كانوا خارج عينة الدراسة ، وقد اجريت هذه التجربة مساءً "حلبة الملاكمة القانونية الخاصة بمنتدى شباب الاسكان 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 اللعب ، 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 من الملاكمين والاداريين والمصورين وقضاة الحلبة واعضاء اللجنة المشرفة على النزالات.



الشكل (١) يوضح صور لملاكمين وهما يؤديان اختبار فاعلية الاداء المهاري (النزال مع الزميل)**٣-٦ اجراءات البحث الميدانية :**

٣-٦-١ التجربة الرئيسية : بعد تأكد وإتمام الباحثان لجميع متطلبات البحث في تحديد اختبار البحث المستخدم وهو اختبار فاعلية الاداء المهاري (اختبار النزال مع الزميل) ، وكذلك تجربة الباحثان لبعض الجمل الحركية بالتجربة الاستطلاعية لغرض ضبط جميع المتغيرات التي قد تكون مؤثرة على اجراء الاختبارات بعدها تم الشروع بأجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث .

٣-٧ توصيف الاختبارات المستخدمة في الدراسة :- قام الباحثان بتطبيق اختبار الملاكمة مع الزميل بحسب طبيعة الدراسة من أجل ضمان الحصول على النتائج الضرورية التي تؤمن مصداقية العمل ونذكر هذه الاختبار بالنحو التفصيلي وكما يلي :-

❖ **اختبار فاعلية الاداء المهاري :-** اختبار الملاكمة مع الزميل .

٣-٧-١ توصيف اختبار الملاكمة مع الزميل :

اسم الاختبار :- اختبار الملاكمة مع الزميل (٢:١) .

غرض الاختبار :- قياس مستوى الأداء .

الأدوات المستخدمة :-

◀ ساعة توقيت يدوية .

◀ كفوف ملاكمة عدد (٤) .

◀ حلبة ملاكمة قانونية .

◀ استمارة تحكيم .

◀ جرس لبدء الجولة وانتهائها .

◀ شريط لون (احمر- ازرق) .

وصف الأداء :- يقف الملاكمين كل في الزاوية المخصصة له وعند سماع إشارة البدء من قبل حكم الوسط تبدأ المنافسة بأداء مختلف اللكمات والدفاعات اللازمة عنها ولمدة ثلاث جولات بزمان (٣) دقيقة للجولة الواحدة ودقيقة (١) للاستراحة بين الجولات .

الشروط :- يسمح للملاكم باستخدام مختلف اللكمات وأنواع الدفاعات الصحيحة الخاصة بالقانونية في اللعبة .

التسجيل :- يسجل للملاكم نقطة عن كل إصابة صحيحة ونقطة للدفاع الصحيح أثناء النزال .

٣-٨ الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

٣-٨-١ صدق الاختبار : يعد صدق الاختبار من الاسس العلمية المهمة لكل اختبار جيد والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار الذي يكون صادقا فيما 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 للباحث هو استخراج معامل ثبات الاختبارات المستخدمة بالدراسة ومن اجل تحقيق هذا المفهوم لا بد من تطبيق مفهوم ومبدأ (الاختبار الثابت) ولإيجاد ثبات الاختبار اذ أجرى الباحثان الاختبار على ملاكمين اثنين في يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/١/١٣ وإعادة التجربة في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/١/٢١ وبما أن الثبات هو من الأسس العلمية الذي يبنى عليه الاختبار ولمعرفة مدى ثبات القيم عند إجراء الاختبار وإعادته ضمن الفترة الزمنية المحددة ، لذلك شرع الباحثان لاستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بهدف استخراج ومعرفة معامل الثبات بين نتائج الاختبار الاول 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 للاختبار المستخدم في الدراسة

المتغيرات المدروسة	الاختبار	ثبات الاختبار	موضوعية الاختبار
(الاداء المهاري)	(اختبار الملاكمة مع الزميل)	0.84	0.88

٣-٩ الاختبارات القبلية للبحث : أجرى الباحثان مسبقا كافة متعلقات ومتطلبات تطبيق الاختبار من الادوات وفريق العمل المساعد والملاكمين أذ تم تطبيق الاختبار يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/١/٢٤ على حلبة الملاكمة القانونية الخاصة بمنتهى شباب الاسكان الرياضي في محافظة الديوانية وعند تمام الساعة الثالثة عصرا .



الشكل (٢) يوضح صور لملاكمين اثناء اللعب الحقيقي (النزال مع الزميل) في الاختبار القبلي

٣-١٠ المنهج التدريبي المقترح الخاص بـ (الجمال الحركية المعقدة) :

اتم الباحثان تطبيق الجمال الحركية على الملاكمين المتقدمين بواقع (٨) اسابيع وبثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ، أذ كان المجموع الكلي من الوحدات التدريبية هو (٢٤) وحدة تدريبية ، وطبقت الوحدات التدريبية ايام (الاحد/الثلاثاء/الخميس) وتركت ايام الفراغ من الاسبوع لممارسة الركض وخصص يوم الجمعة للراحة التامة .

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 هو (٦٣-٦٥) دقيقة وزمن الاداء الكلي بالقسم الرئيسي هو (٤٠-٤٥) دقيقة .

٣-١١ الاختبارات البعدية للبحث : أجرى الباحثان عمليا الاختبار البعدي نفسه على الملاكمين وتم اتباع نفس الاجراءات المسبقة من كافة الظروف المحيطة بأجراء الاختبار البعدي وذلك حتى يتم تلافي المشاكل التي قد تطرأ وتؤثر على نتائج الاختبار .

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

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها : تناول الباحثان نتائج الاختبار القبلي والبعدي للملاكمين ، وذلك بعرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية من بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها وذلك لسهولة ملاحظة النتائج فضلاً عن إجراء عملية المقارنة بين المجموعتين في الاختبار القبلي والبعدي .

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

٤-١-٢ عرض نتائج اختبار فاعلية الاداء المهاري (قيد الدراسة) ونتائج قيمة (T المحتسبة) وقيمة (sig) وتحليلها للاختبارين (القبلي- والبعدي) للمجموعة الضابطة .

الجدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي- والبعدي) للمجموعة الضابطة

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	Sig	الدلالة الاحصائية
	الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط			
(فاعلية الاداء المهاري)	0.11	0.23	0.12	0.50	18.743	0.000	معنوي

يبين لنا الجدول (٣) نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة بين نتائج الاختبارات (القبلي- والبعدي) للمجموعة الضابطة باختبار فاعلية الاداء ، ويبين لنا نفس الجدول أعلاه وجود فروق معنوية دالة ظهرت ما بين نتائج الاختبارات (القبلي- والبعدي) في اختبار الملاكمة ضد الملاكم المنافس لغرض قياس (فاعلية الاداء) ، ويتبين لنا الفروق الواضحة في الأوساط الحسابية بين نتائج اختبار فاعلية الاداء للمجموعة الضابطة عند قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي والبالغة (0.23) وعند قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي والبالغة (0.50) بقيمة (T) المحتسبة (18.743) وعند قيمة (sig) والبالغة (0.00) وبذلك ظهرت نتيجة الدلالة الاحصائية (معنوية) ما بين نتائج الاختبارين (القبلي- والبعدي) للملاكمين المتقدمين بالمجموعة الضابطة .

٤-١-٣ عرض نتائج اختبار فاعلية الاداء المهاري (قيد الدراسة) ونتائج قيمة (T المحتسبة) وقيمة (sig) وتحليلها للاختبارين (القبلي-والبعدي) للمجموعة التجريبية .

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي-والبعدي) للمجموعة التجريبية

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	Sig	الدلالة الاحصائية
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
(فاعلية الاداء المهاري)	0.25	0.13	0.57	0.01	20.37	0.000	معنوي

يتبين لنا في الجدول (٤) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة بين الاختبارات (القبلي-والبعدي) باختبار فاعلية الاداء للمجموعة التجريبية ، ويبين لنا ايضا من خلال الجدول نفسه ظهور وجود فروق معنوية دالة ما بين نتائج الاختبارات (القبلي-والبعدي) باختبار الملاكمة ضد الملاكم المنافس لغرض قياس فاعلية الاداء المهاري) ، وهذا الفرق كان لصالح الاختبار البعدي الخاص بالمجموعة التجريبية ، ويتبين لنا الفروق الواضحة في قيم الأوساط الحسابية ما بين نتائج اختبارات فاعلية الاداء المهاري للمجموعة التجريبية ، وعند قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي والبالغة (0.25) وعند قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي والتي بلغت (0.57) وقيمة (T) المحتسبة البالغة (20.37) وعند قيمة (sig) البالغة (0.000) وبذلك ظهرت نتيجة الدلالة الاحصائية (معنوية) ما بين نتائج الاختبارين (القبلي-والبعدي) للملاكمين المتقدمين في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية باختبار فاعلية الاداء للملاكمين المتقدمين.

٤-١-٤ عرض نتائج اختبار فاعلية الاداء المهاري (قيد الدراسة) ونتائج قيمة (T المحتسبة) وقيمة (sig) وتحليلها للاختبارين (البعدي-القبلي) للمجموعتين (التجريبية-والضابطة) .

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الدلالة الاحصائية بين نتائج الاختبارين (البعدي-القبلي) للمجموعتين (التجريبية-والضابطة)

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	قيمة Sig	الدلالة الاحصائية
	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي				
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
(فاعلية الاداء المهارى)	0.57	0.01	0.50	0.12	6.04	0.000	معنوى

يتبين لنا بالجدول (٥) مقدار قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة ما بين نتائج الاختبارين (البعدي-القبلي) باختبار قياس فاعلية الاداء للمجموعتين (التجريبية-والضابطة) ، ويتبين لنا ايضا من خلال نفس الجدول أعلاه ظهور وجود فروق معنوية دالة ما بين نتائج الاختبارات (البعدي-القبلي) في اختبار الملاكمة ضد الملاكم المنافس لغرض قياس (فاعلية الاداء) للملاكمين المتقدمين وللمجموعتين (التجريبية-والضابطة) وكان نتيجة هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي الخاص بالمجموعة التجريبية ، ويتبين لنا الفروق الواضحة في نتائج قيم الأوساط الحسابية بين نتائج اختبارات فاعلية الاداء وللمجموعتين (التجريبية-والضابطة) ، وعند قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والبالغة (0.57) وعند قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والبالغة (0.50) وعند قيمة (T) المحتسبة البالغة (6.04) وعند قيمة (sig) البالغة (0.000) وبذلك فقد ظهرت نتيجة الدلالة الاحصائية المعبرة — (المعنوية) ما بين نتائج الاختبارين (البعدي-القبلي) للملاكمين بالمجموعتين (التجريبية-والضابطة) لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية باختبار فاعلية الاداء للملاكمين المتقدمين.

٤-٢-٢ مناقشة النتائج :

من خلال ما تم عرضه وتحليله بالجدول (٣) و (٤) و (٥) والخاصة بفاعلية الاداء المهاري فان الاختبارات القبلي للمجموعتين (التجريبية-والضابطة) ، قد اظهرت نتائج ليست بالمستوى المطلوب للملاكمين في اختبارات الفاعلية وما يخصها من اللكمات والتحركات الهجومية والدفاعية ، بالإضافة الى الدفاعات الناجحة والفاشلة بكافة انواع تطبيقها قياسا باختباراتهم المهارية البعيدة وان دل ذلك فانه يشير لنا الى وجود وانعكاس حالة موجودة ومشكلة يعاني منها الملاكمين في ادارة لعب النزال اذ نرى بالكثير من الاحيان وخلال ممارستنا العملية في اللعبة بان هنالك الكثير من الملاكمين يتدربون ويبدلون الجهود الحثيثة من اجل الوصول الى تحقيق النتائج العالية لتحقيق الانجاز في اللعبة ولكن ما ان يتم الوصول الى يوم اللعب الفعلي والبطولة فان الملاكم لا يحقق النتائج المرجوة منه اثناء البطولة والسبب الاول باغلب الاحيان هو افتقاره لمبدأ اللعب الجيد المميز بالفاعلية العالية للاداء بهدف تطبيق وتحقيق الافضلية الميدانية على الحلبة ضد الملاكم المنافس وبالنتيجة اجمالا للملاكم بذلك يتم حسم وتحقيق الفوز بالنزال لصالحه "ولقد اثبتت التجارب والدراسات ذلك من خلال ان الكثير من الملاكمين يمتلك قدرات ويظهر مميزات مهارية جيدة اثناء التدريب لكن عند صعودهم الحلبة يتغيرون ولا يستطيعون تطبيق مبدأ اللعب المناسب لمواجهة الملاكم المنافس ، والسبب في ذلك يعود الى افتقارهم وعدم استطاعتهم من ربط المهارات والاداء المهاري بالاداء الخططي المتنوع في صورة تدريبات عالية المستوى وهذا التأثير ينتج عنه الضعف الواضح في جوانب الاعداد الخاصة للملاكم وخصوصا من المهاري والنفسي مما يقلل قدراتهم ويجعلهم يخفقون بالاداء عما هو مطلوب منهم".

وقد اتضح بان هنالك تطورا ملحوظا في المهارات الاساسية لدى افراد المجموعة الضابطة ويعزو الباحثان سبب هذا التطور الحاصل الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي سلطه المدرب على ملاكميه اذ احتوت تدريباتهم بطبيعة الحال الى تكرارات الاداء في التدريبات المتنوعة التي يؤديها الملاكمون بأكثر الاحيان في الوحدات التدريبية والتي من الممكن ان تكون من العوامل التي تساعد الملاكم على اكتساب بعض الخبرات وطريقة ادارة اللعب والتصرف الخططي عند اللعب ضد الملاكم المنافس ، بالإضافة الى استمرار هؤلاء الملاكمين وانشغالهم في الوحدات التدريبية وممارسة التدريبات المتنوعة وتكرارها

لغرض اتقان المهارات المطلوبة في اللعب ويؤكد هذا المفهوم ويوضحه (حنفي محمود) ، اذ يذكر "بأنه يلعب الاستمرار دورا مهما في وصول اللاعب الى المستوى العالي من حيث الاداء الفني للمهارات وما يتعلق بها من حيث الدقة والتكامل وتنشيط آلية الاداء الفني العالي" (١:١) ، وحيث أكد الباحثان مسبقا فانه من مضمون وجود وتسلط اي تدريب فانه يكون سببا في تغيير طبيعة الفرد وحالته ومهما كانت طريقته وحجمه وان الطبيعة المتحصلة والنتائج المترتبة من هكذا تدريب يكون بأغلب الاحيان والافاق تدريبا يحقق نتائج غير طموحة فيما يجب ان يصل اليه المدرب والملاكم لذلك فانه يحقق ارقاما ليست بالشكل وبالمستوى المطلوب ولذلك فان طبيعة وحجم هكذا تدريب ونتائج من ناحية التأثير قد لا تتساوى وتصل الى حجم ومستوى التأثير الذي يمكن ان يسلطه ويطبقه منهاجا معين ويكون ممزوجا بالانتظام والفاعلية العالية والطرق الجديدة عند طريقة التدريب والاداء في اللعبة ، ويرى الباحثان ان تطور افراد المجموعة التدريبية يعود الى نوعية الجمل الحركية المعقدة التي اعددها وشكلها الباحثان اذ احتوت مضمونها على المهارة والرشاقة والتوافق والتوازن في الاداء المنسجم مع الملاكم عند التدريب اذ ساعدت هذه الجمل الحركية للملاكمين على تطوير المجاميع العضلية المساهمة برفع قابليات الملاكم وقدراته الحركية وتحركاته المهارية نظرا لأنها تمثل خصوصية في الاداء ، بالإضافة الى ان ارتفاع قدرات الملاكمين المهارية عند النزال يعود ذلك لطريقة التدريب المشابهة الى حد ما الى حالات لعب النزال والمنافسة الحقيقية لان هكذا نوع من التدريب يساعد على اداء الملاكمين وتقريبهم الى صورة المنافسة الحقيقية في اللعب ، اذ يؤكد هذا المضمون (عادل عبد البصير) ويذكر "بانه تمثل المنافسة الحقيقية من اكثر اشكال المراقبة للمستوى بالتخصص وهي بذلك توفر المعلومات المهمة والضرورية عن مستوى الاداء الفعلي والحقيقي للفرد وتمكن من التوصل الى استنتاجات وبالتالي تساهم في عملية تحسين الفورمة الرياضية بدرجة كبيرة" (٣:١) بالإضافة الى ذلك فيرى الباحثان ان احد الاسباب التي ادت لتطور افراد المجموعة التدريبية في اختبارات فاعلية الاداء يعود الى تنوع الاداء والتدريب المستخدم في اللعبة كاستخدام الاجهزة والادوات المساعدة في تدريب الملاكمة ، "أذ يعتبر التدريب على الاجهزة والادوات هو من الاسس الهامة للتطبيق العملي في لعبة الملاكمة ، وذلك بهدف رفع مستوى الاداء الفني للملاكمين وتأتي عملية التدريب على هذه الاجهزة بعد ان يتم الاتقان على اداء المهارات الاساسية للملاكم" (٧:١) "ومن ناحية اخرى فأن عملية التدريب على الاجهزة والادوات الخاصة بالملاكمة تهدف الى تنمية وتطوير عناصر الاعداد البدني الخاص بصورة متكاملة وكذلك يساهم بترسيخ تأدية المهارات الحركية المطلوبة باللعب".

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١- الاستنتاجات :-

في ضوء جميع النتائج التي توصل اليها الباحثان ومن خلال تجربتهما الميدانية فقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية :-

- ١- ان التنظيم الجيد والممارسة العلمية لعملية التدريب الرياضي له من الاثر الكبير في عملية تنمية وتطوير كفاءة فاعلية اللعب لدى الملاكمين المتقدمين .
- ٢- ان عملية تسليط الجمل الحركية المعقدة على الملاكمين المتقدمين والتي تكون مركبة من المهارات الموجهة في اللعبة التخصصية والتميز بطابع التعقيد في التدريب له من الاهمية الكبيرة في رفع روح التنافس والرغبة في التدريب ، وان تشكيل الجمل الحركية التي تحتوي على اكثر من مهارة واحدة عند الاداء يساعد ذلك على تطوير المهارات الاساسية المطلوبة لدى الملاكمين المتقدمين والتي يحتاجونها ضروريا عند اللعب لتحقيق الانجاز .
- ٣- ضرورة ان تكون مجمل التمرينات المركبة والجمل الحركية في اللعبة التخصصية ان تحتوي على عناصر تطوير وتقوية الصفات البدنية والحركية الضرورية والمساهمة في البناء الصحيح والاداء الجيد للملاكمين .

المصادر

- ١- حنفي محمود احمد:- مدرب كرة القدم . ط١ . القاهرة ، دار الفكر العربي . ١٩٩٤ .
- ٢- ريسان خريط:- موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية . ج٢ . مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة . ١٩٨٩ .
- ٣- عادل عبد البصير:- التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٩ .
- ٤- نادر فهمي الزبود وهشام عامر عليان:- مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط١ . عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ .
- ٧- يحيى السيد اسماعيل الحاي:- الملاكمة (اسس نظرية وتطبيقات عملية) . ط١ ، جامعة الزقازيق . ١٩٩٨ .

الملاحق

الملحق (١) (يبين الجمل الحركية المعقدة التي تلقاها عمليا الملاكمين المتقدمين)

١- "تمرين ملاكم واحد ضد ملاكم منافس" يقف الملاكم بوضع الاستعداد الصحيح مواجهها لملاكم منافس في احدى زوايا قاعة التدريب وعند سماع اشارة المدرب يبدا الملاكم باداء مجموعة لكمية ضد الملاكم الذي يحاول منع الملاكم من الخروج ومحاولة التخلص من اللكمات الهجومية القادمة منه .

٢- يرسم مربع طول كل ضلعه من اضلاعه متر ويقف داخله ملاكمان بالمواجهة بوضع الاستعداد الصحيح وعند سماع اشارة المدرب يبدا احد الملاكمين بالهجوم بجمل حركية متتالية على الملاكم الزميل والذي بدوره يقوم بالدفاع اللازم وتوجيه اللكمات المضادة .

٣- "تمرين ملاكمة حرة" نزال مع الزميل يقف كل ملاكم في الركن المحدد له وعند سماع اشارة المدرب يبدأ الملاكمان اللعب من خلال الاداء المتنوع للجمل الحركية (يمين-يمين) و(يسار-يسار) واللكمات المتنوعة المستقيمة والخطافية واللكمات الصاعدة والقيام بالتحركات الدفاعية والدفاعات اللازمة واللكمات المضادة .

الملحق (٢) الذي يبين فيه اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين اجرى الباحثان مقابلات شخصية معهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	كمال جلال ناصر	ا.د	ملاكمة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
٢	عبد الكاظم جليل حسان	ا.د	ملاكمة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة البصرة
٣	عباس حسين السلطاني	ا.د	ملاكمة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
٤	اكرم حسين جبر	ا.د	تدريب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية
٥	عبد الجليل جبار ناصر	ا.م.د	ملاكمة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد

الملحق (٣) (يبيّن نموذجين من الوحدات تدريبية اليومية الخاصة بالملاكمين المتقدمين)

(الوحدة الاولى)

الشهر : الاول :
الاسبوع : الاول :
اليوم : الاحد :
التاريخ : ٢٠١٩/٣/١٧ :
الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير الاداء المهاري :
الزمن : ٤٠-٤٥ دقيقة :
القسم : الرئيسي :
المرحلة : الأعداد الخاص :

ت	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين الجولات	الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التمرينات
١-	تمرين (٤١)	٪١٠٠	٢ ج ١ × ١	١	٤	١
٢-	تمرين (٤٣)	٪١٠٠	٢ ج ٣ × ١	١	٦, ٤	١
٣-	تمرين (٤٥)	٪١٠٠	٣ ج ٣ × ١	١	٩, ٦	١
٤-	تمرين (٤٧)	٪١٠٠	٢ ج ٢ × ١	١	٦	١
٥-	تمرين (٤٩)	٪١٠٠	٤ ج ٢ × ١	١	١٢	١

(الوحدة الثانية)

الشهر : الاول :
الاسبوع : الاول :
اليوم : الثلاثاء :
التاريخ : ٢٠١٩/٣/١٩ :
الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير الاداء المهاري :
الزمن : ٤٠-٤٥ دقيقة :
القسم : الرئيسي :
المرحلة : الأعداد الخاص :

ت	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين الجولات	الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التمرينات
١-	تمرين (٤١)	٪٨٠	٢ ج ١ × ١	١	٤	٣٠ ثا
٢-	تمرين (٤٢)	٪٨٥	٣ ج ١ × ١	١	٦	٣٠ ثا
٣-	تمرين (٤٣)	٪٨٥	٢ ج ٢ × ١	١	٦	٣٠ ثا

٤-	تمرين (٤٤)	%٩٠	ج ٣ × ١,٣٠ د	١ د	٩,٦ د	١ د
٥-	تمرين (٤٥)	%٩٠	ج ٣ × ٣ د	١ د	١٢ د	٣٠ ثا

(الوحدة الثالثة)

الشهر : الثاني :
الأسبوع : الرابع :
اليوم : الخميس :
التاريخ : ٢٠١٩/٣/٢١ :
الهدف من الوحدة التدريبية : تطوير الاداء المهاري :
الزمن : ٤٠-٥٥ دقيقة :
القسم : الرئيسي :
المرحلة : الإعداد الخاص :

ت	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين الجولات	الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين التمرينات
١-	تمرين (٤٦)	%٨٠	ج ١ × ٢ د	١ د	٣ د	٣٠ ثا
٢-	تمرين (٤٧)	%٨٥	ج ٢ × ١ د	١ د	٤ د	٣٠ ثا
٣-	تمرين (٤٨)	%٩٠	ج ٢ × ٢ د	١ د	٦ د	١ د
٤-	تمرين (٤٩)	%٩٠	ج ٣ × ٢ د	١ د	٩ د	١ د
٥-	تمرين (٥٠)	%٩٥	ج ٤ × ٢ د	١ د	١٢ د	١ د

(ج/ تعني جولة) ...
(د/ تعني دقيقة) ...