

## تأثير تمارينات توافقية في اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين

### The effect of harmonic exercises on the side punch of budding boxers

عباس علي محمد  
أ.د. سيف عباس جهاد

#### الملخص

هدفت الرسالة الى اعداد تمارينات توافقية ومعرفة تأثير هذه التمارينات على اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين في نادي ميسان الرياضي , وعلى ضوء الاهداف افترض الباحث يوجد تأثير ايجابي للتمارين التوافقية على اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين في نادي ميسان .

اما منهج البحث واجراءاته الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين لملاءمتها لطبيعة الدراسة , وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وبعد الحصول على النتائج قام الباحث بمعالجتها احصائيا من خلال الحقيبة الاحصائية (spss) للحصول على النتائج النهائية التي قام الباحث بعرضها بجداول وتحليلها ومناقشتها , وتوصل الباحث على ضوء النتائج النهائية الى اهم الاستنتاجات الآتية – اسهمت التمارينات التوافقية المعدة من قبل الباحث بتطوير اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين , وعلى ضوء الاستنتاجات توصل الباحث الى اهم التصويبات الآتية – التركيز على التمارينات التوافقية في الوحدات التدريبية للمدربين .

## **ABSTRACT**

---

The message aimed to preparing harmonic exercises and knowing the effect of these exercises on the side punch of budding boxers in Maysan Sports Club. As for the research methodology and its field procedures, the researcher used the experimental method by designing the equivalents experimental and control two groups for their suitability to the nature of the study, the research community was determined in an intentional way, and after obtaining the results, the researcher processed them statistically through the statistical bag (spss) to obtain the final results that the researcher presented in tables, analyzed and discussed, In light of the final results, the researcher reached the following most important conclusions - the harmonic exercises prepared by the researcher contributed to the development of the side punch for budding boxers, And in light of the conclusions, the researcher reached the following most important vote - focusing on harmonic exercises in the training units for trainers.

### **1- التعريف بالبحث:-**

#### **1-1 مقدمة البحث وأهميته:-**

تعد رياضة الملاكمة من الرياضات القديمة , وهي احدى الفنون القتالية للدفاع عن النفس فهي تحتاج الى جانب القوة والمهارة في نفس الوقت اثناء اداء اللكمات كما تحتاج الى الذكاء في الهجوم والدفاع لذا فهي تعد من الرياضات التي ينتصر بها الفن على القوة .

ومن الجدير بالذكر أن الفوز في لعبة الملاكمة يختلف عن بقية الألعاب الرياضية ، حيث يأتي الفوز في الملاكمة بعدد اللكمات التي تصيب المناطق المسموح للكم بها من وجه الخصم وجسمه او بالضربة القاضية ويراعى بذلك الشروط العامة لأداء اللكمات.

أن تدريب التمرينات التوافقية يساعد الملاكم على تطوير ادائه ، كما يعد الاهتمام في هكذا نوع من التمرينات من المتطلبات الأساسية المهمة التي لها تأثير فعال في تطوير مختلف الألعاب الرياضية حيث تساهم هذه التمرينات في زيادة التوافق بين اجزاء الجسم المختلفة مما يؤدي الى ظهور الاداء الجيد للمهارة او اللعبة وبصورة جميلة وبانسيابية عالية , وبناء على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في استخدام تمرينات توافقية والتعرف على تأثيرها في اللكمة الجانبية للملاكمين للناشئين ، لرفع قدرات اللاعبين بما يتناسب مع الاداء المهارى العالى الذي تتطلبه هذه العبة .

### 2-1 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية والدولية ولاسيما الفئات العمرية لاحظ عدم اهتمام معظم مدربي الفئات العمرية باللكمة الجانبية وهذا ما تبين من خلال النزالات التي شاهدها الباحث للفئات العمرية , فقام الباحث بأجراء نزالات لمجتمع البحث مشابهة للنزالات الحقيقية وبوجود المشرف ومدرب النادي ومن خلال هذه النزالات تم تحديد متغيرات البحث ومن هنا جاءت مشكلة البحث وتبرز جوهره البحث بالتساؤل التالي , هل تؤثر التمرينات التوافقية في اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين؟ .

### 3-1 هدفا البحث :

- 1- اعداد تمرينات توافقية والتعرف على تأثيرها باللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين .
- 2- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين .

### 4-1 فرض البحث :

للتمرينات التوافقية تأثير ايجابي في اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين .

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

#### 1-2 منهج البحث :

البحث التجريبي كما عرفه " جود Joud " هو الكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات وهي بذلك تكشف عن هدفين اساسيين من الاهداف التي يسعى اليها البحث التجريبي وهما : شطب جميع العوامل ذات التأثير في الموقف التجريبي , والكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات .(15) وقد اعتمد الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة في معالجة مشكلة البحث .

#### 2-2 عينة البحث :

ان الغرض الاساسي من اختيار عينة البحث هو للحصول على معلومات على مجتمع البحث الاصلي , ولهذا يرى وجيه محجوب<sup>(16)</sup> ان العينة (هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل والذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه) .

إذ تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وهم لاعبين الناشئين بنادي ميسان للملاكمة وعددهم (16) ملاكم , وتم استبعاد (4) ملاكمين من عينة البحث وذلك لحصولهم على المركز الاول والثاني على العراق وبقي من المجتمع الاصلي (12) ملاكم وهم يمثلون عينة البحث ، حيث تم تقسيم العينة لمجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (6) ملاكمين وبحسب الاوزان المعتمدة دولياً بصورة عشوائية عن طريق القرعة ، حيث تعمل المجموعة التجريبية وفق التمرينات التوافقية المعدة من قبل الباحث بالإضافة الى منهج المدرب وتعمل المجموعة الضابطة وفق منهج المدرب.

#### 3-2 تكافؤ العينة :

تم اجراء تكافؤ العينة (المجموعتين التجريبية والضابطة) في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث وباستخراج قيمة (T) تبين ان كافة النتائج غير معنوية وهذا يدل على ان العينة متكافئة وفي خط شروع واحد لبدء التجربة الرئيسة وكما موضح في الجدول رقم (1):

<sup>(15)</sup> مروان عبد المجيد ابراهيم : اسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية , ط 1, عمان, مؤسسة الوراق, 2000م, ص138.

<sup>(16)</sup> وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومنهجه: بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر , 1993 , ص181 .

## جدول رقم (1)

يبين تكافؤ نتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
غير دال	0.267	1.174	1.169	4.833	0.573	4.167	الدرجة	اللكمة الجانبية

درجة الحرية (ن-2) (10=2-12) ومستوى الدلالة (0.05) .

4-2 الأجهزة المستخدمة في البحث وادوات جمع المعلومات:

لاب توب نوع (Dell) عدد(1) وجهاز تصوير فيديو عدد(2) وساعة توقيت الكترونية عدد(1) وميزان الكتروني عدد (1) , المصادر العربية والاجنبية واستمارة تقييم المدربين لأداء اللكمات الجانبية والقلع للملاكمين واعداد استمارة معلومات على الملاكمين .

5-2 نزالات لتقييم اللكمة الجانبية :

الهدف من النزالات : تقييم الاداء المهارى للكمة الجانبية , الادوات المستخدمة : قفازات ملاكمة للعب - واقيات اسنان- واقيات رأس - واقيات مثناة - حلبة ملاكمة - ساعة توقيت الكترونية - صافرة -جهاز تصوير فديوي - استمارة خاصة لمنح التقييم لكل ملاكم من قبل المدربين.

طريقة اجراء النزالات: يقف الملاكمان في ركني الحلبة كل ملاكم في الركن المشابه لونه للون ملابسه وعند سماعهم الصافرة الجولة تبدأ المنافسة لمدة (2 دقيقة ولثلاث جولات) يتم تصوير النزال ويتم عرض الفيديو على ثلاثة مدربين لتقييم اداء الكمتين الجانبية والقلع وفق استمارة خاصة لمنح التقييم لكل ملاكم.

### شروط الاداء:

- 1- ملاكمة حرة تسمح باستخدام كل انواع اللكمات والدفاعات.
- 2- يشرف على عملية التقييم 3 مدربون.
- 3- يتم تصوير النزال بجهاز تصوير فديوي ليتم التقييم من خلاله.
- 4- التأكيد على احتساب الدرجات للأداء الصحيح فقط.

**التسجيل:** تحتسب الدرجات على ضوء ما يجمعه كل ملاكم خلال الجولات الثلاث حيث تمنح الدرجات على النحو الاتي:

- 1 - أداء اللكمة بتكنيك صحيح والتغطية المناسبة باليدين أثناء أداء هذه اللكمة التقييم من 3 درجة.
- 2- التصرف بنقل مركز ثقل الجسم أثناء أداء اللكمة الجانبية (اليمنى/اليسرى) التقييم من 3 درجة.
- 4- أداء اللكمة الجانبية (اليمنى /اليسرى) وإصابة الهدف بصورة متقنة في مقدمة قبضة الملاكم التقييم من 4 درجة.

### 6-2 التجارب الاستطلاعية :

" تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها اما الكشف عن بعض الحقائق العلمية او تجريب العمل لكشف المعوقات والسليبات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية او لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل"<sup>(17)</sup>.

وقد اجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2021/12/15 المصادف يوم الاربعاء في تمام الساعة (3:00) ظهرا في قاعة نادي ميسان الرياضي للملاكمة وتم اجراء نزالات مشابهة للنزالات الحقيقية على عينة مكونة من (4) لاعبين وهم مأخوذون من العينة , وكان الغرض من هذه التجربة لتحديد الزمن المناسب لمستوى العينة ، وتم التعرف على جميع المشكلات والاختفاء وتعرف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد , وتم وضع الحلول ومعالجة جميع المشكلات والاختفاء التي تم التعرف عليها قبل اجراء الاختبارات القبليّة.

<sup>(17)</sup> حيدر عبد الرزاق كاظم : اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة : ط1 ، بغداد ، دار

## 7-2 اجراءات البحث الميدانية:

### 1-7-2 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الخميس المصادف 2022/1/13 في قاعة نادي ميسان للملاكمة الساعة الثالثة ظهرا , تم اجراء نزالات مشابهة للنزالات الحقيقية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة , لتقييم اداء اللكمة الجانبية.

### 2-7-2 التجربة الرئيسية :

بعد ان أعد الباحث التمرينات التوافقية , قام بتطبيق هذه التمرينات خلال الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية , وتم تنفيذ هذه التمرينات في الفترة التدريبية للإعداد الخاص والتي استمرت لمدة (8) اسابيع ابتداءً من يوم الاحد المصادف 2022/1/16 الى يوم الخميس المصادف 2022/3/10 حيث كان عدد الوحدات التدريبية (24 وحدة تدريبية ) بزم (90 دقيقة ) كانت منها (45 دقيقة) لتنفيذ التمرينات التوافقية قيد البحث و (45 دقيقة) الاخرى العمل بمنهاج المدرب , و كانت عدد الوحدات التدريبية (ثلاث وحدات تدريبية ) في الأسبوع محددة بالأيام التالية (الاحد ,الثلاثاء ,الخميس) , حيث كان عدد التمرينات المستخدمة في كل وحدة تدريبية أربع تمرينات تنفذ بشدة قصوى وتكرر ثلاث تكرارات وتكون الراحة بين التكرارات راحة تامة وتكون الراحة بين تمرين وآخر راحة تامة أيضاً, حيث كانت الطريقة التدريبية المستخدمة في هذه الفترة هي طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى.

### 3-7-2 الاختبارات البعدية:

بعد ان تم الانتهاء من تطبيق التجربة تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث , في يوم السبت المصادف 2022/3/12 في تمام الساعة الثالثة ظهرا تم اجراء نزالات مشابهة للنزالات الحقيقية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لتقييم اللكمة الجانبية , وقام الباحث بإتباع الاسلوب نفسه الذي تم فيه اجراء الاختبارات القبلية من ناحية الزمن والظروف والاجراءات وبفريق العمل المساعد نفسه الملحق(1) وتم تفريغ البيانات في استمارات التسجيل الخاصة .

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

## 1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اللكمة الجانبية للملاكمين

الناشئين:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة من الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول رقم ( 2 ) .

## الجدول رقم ( 2 )

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدى		القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	*0.001	7.000	0.894	6.000	1.169	4.833	الدرجة	اللكمة الجانبية

درجة الحرية (ن-1) (1-5=6) ، \* دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig)  $\geq (0.05)$  من خلال الاطلاع على الجدول رقم ( 2 ) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اللكمة الجانبية بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (4.833) ، وبانحراف معياري (1.169)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى (6.000) ، وبانحراف معياري (0.894). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.000) ، تحت مستوى دلالة (0.001) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (5)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدى .

## 2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين:

يتضح مما تقدم أن نتائج النزالات للمجموعة الضابطة كانت معنوية ولمصلحة الاختبارات البعدية ، فمن خلال عرض وتحليل نتائج النزالات الخاصة بتقييم اللكمة الجانبية التي اوضحت في الجدول رقم ( 2 )

ظهر لنا تطور هذه المهارة لدى المجموعة الضابطة , ويعزو الباحث ذلك التطور إلى المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب ، ولكن عند مقارنة النتائج بين الجدولين ( 4 , 5 ) ظهر لنا ان التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية اكثر بكثير مما هو عليه في المجموعة الضابطة , ويعزو الباحث ذلك الى التمرينات التوافقية المضافة التي استخدمها ضمن المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب .

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين ومناقشتها:

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية من الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول رقم ( 3 ) .

### الجدول رقم ( 3 )

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدية		القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	*0.000	10.277	0.548	8.500	0.573	4.167	الدرجة	اللكمة الجانبية

درجة الحرية (ن-1) (5-1=6) ، \* دال اذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig)  $\geq (0.05)$  من خلال الاطلاع على الجدول رقم ( 3 ) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية في النزالات لتقييم اللكمة (الجانبية) اذ بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (4.167) ، وبانحراف معياري (0.573)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدية (8.500) ، وبانحراف معياري (0.548).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (10.277) ، تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (5)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

### 4-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين:

يتضح مما تقدم أن نتائج النزالات للمجموعة التجريبية كانت معنوية ولمصلحة الاختبارات البعديّة ، فمن خلال الجدول رقم (3) ، ظهر لنا تطور هذه المهارة لدى عينة البحث وهذا يتفق مع فرض البحث ، ويعزو الباحث ذلك إلى التمرينات التوافقية المضافة التي استخدمها ضمن المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب ، حيث " أن الهدف الاساسي لكل التمرينات هو تطوير قدرة الملاكم وزيادة قابليته من اجل ان يصل الى مستوى جيد من الاداء بحيث يأهله هذا المستوى من الصمود أمام مهارات وقابليات اخرى تتمثل بالملاكم المنافس " (18) .

### 5-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اللكمة الجانبية

#### للملاكمين الناشئين ومناقشتها:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة من الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول رقم (4) .

---

(18) كمال جمال ناصر: تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري في الملاكمة،

رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 1999، ص54.

## الجدول رقم ( 4 )

يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتين التجريبية والضابطة في اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	العوامل الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	*0.000	5.839	0.894	6.000	0.548	8.500	الدرجة	اللكمة الجانبية

درجة الحرية (ن-2) (12-2=10) ، \* دال اذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig)  $\geq (0.05)$  من خلال عرض الجدول رقم ( 4 ) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا في نزالات اللكمة (الجانبية) اذ بلغ المتوسط الحسابي (8.500) للمجموعة التجريبية ، وبانحراف معياري بلغ (0.548) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.000) ، وبانحراف معياري (0.894). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، اذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.839) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.

6-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اللكمة الجانبية للملاكمين الناشئين :

من خلال عرض وتحليل نتائج النزالات للكمة الجانبية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ، والتي بينت في الجدول رقم (4) ، يتضح أن نتائج النزالات بين المجموعتين التجريبية والضابطة كانت معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث ان للتمرينات التوافقية التي اعدت

من قبله كان لها أثراً ايجابياً في تطور اللكمة الجانبية وهذا ما كان يسعى اليه الباحث , حيث ان تطوير الاداء المهاري لدى الملاكمين اعطت الملاكم القدرة على التحكم بالأداء وهذا ما يتفق مع ما ذكره (magil) " أن تطور القدرة على الاداء يؤدي الى زيادة مقدار التواصل والاستمرار في حالة التقدم والممارسة" (19).

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات.

##### 1-4 الاستنتاجات:

1. ساهمت التمرينات التوافقية في تطوير اللكمة الجانبية للمجموعة التجريبية.
2. هناك تطور ملحوظ في اللكمة الجانبية للمجموعة الضابطة .

##### 2-4 التوصيات:

1. ضرورة استخدام التمرينات التوافقية المعدة من قبل الباحث للملاكمين الناشئين .
2. ضرورة توعية المدربين والمختصين في تدريب الفئات العمرية بالاهتمام في التمرينات التوافقية في الوحدات التدريبية في فترة الاعداد الخاص لما لها من تأثير فعال في تطوير الملاكمين .
3. اجراء دراسات مشابهة تستهدف مهارات أخرى للملاكمين الناشئين.

(5) Magill ,A, Richard : Motor learning, boston , mc-graw hill 1998 ,p 128.

### المصادر العربية والاجنبية

- 1- مروان عبد المجيد ابراهيم : اسس البحث العلمى لإعداد الرسائل الجامعية , ط 1 , عمان, مؤسسة الوراق, 2000م.
  - 2- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمى ومناهجه: دار الحكمة للطباعة والنشر , بغداد , 1993م .
  - 3- حيدر عبد الرزاق كاظم : اساسيات كتابة البحث العلمى فى التربية البدنية وعلوم الرياضة : ط 1 ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2015 .
  - 4- كمال جمال ناصر: تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري في الملاكمة, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة بغداد, 1999م .
- (5) Magill ,A, Richard : Motor learning, boston , mc-graw hill 1998 ,p 128.