



The impact of competitive exercises on the special flexibility, kinetic compatibility and skill performance of boxers young people weighing

(69– 75) kg

Teaching Assistant. Hadeer Hadi Essi

Prof.Dr. Ali Atshan Khalaf

Prof.Dr. Hisham Hindawi Huwaidi

Al-Qadisiyah University

hadeer.hadi@qu.edu.iq

Abstract :-

The importance of the research lies in identifying how to benefit from competition exercises. In finding training methods in which change and diversity are the basis for achieving the creation of conditions better with in the training units that serve skill performance, and the problem of the research lies in the inability of boxers to continue punching during the last round, which leads to their lack of achieving victory and achieving advanced positions. The study aimed to: Identify the direct and indirect effects of competitive exercises on flexibility. Kinetic Motorized coordination and skill performance of young boxers weighing (69-75) kg, as well as identifying the differences between the two groups. (Experimental and control) equivalent For pre- and post-tests of arm flexibility and skill performance of boxers, and use the experimental method in a way the two groups Experimental and control as for the research sample, it is: boxing players Al-Rafidain Sports Club in Al-Qadisiyah Governorate for the year 2023-2024, with a total of (16) boxers, The researcher did Performing exercises in the repetitive training method using the wavy training method (1-2) In (3) training units per week, with (24) training units distributed over (12) weeks, and these units were applied on training days (Sunday, Tuesday, Thursday) to the boxers. The most important conclusions he found that there is Statistically significant differences in the post-tests in favor of the experimental group in the motor flexibility of the arms and the skill performance of young boxers.as Competition-style exercises had a significant and positive impact on developing the special flexibility of young boxers, and the study recommended that: It is necessary to use the selected exercises in the event of conducting a similar study for the same or similar characteristics, as well as necessity coaches should pay attention to the boxers' preparation period and not rush to include them in competitions before developing their physical abilities.

Keywords: Competition-style exercises, specific flexibility, motor coordination.



تأثير تمارينات بأسلوب المنافسة في المرونة والتوافق الحركي والاداء المهاري للملاكمين الشباب وزن (69- 75) كغم

م.م هدير هادي عيسى

أ.د علي عطشان خلف

أ.د هشام هنداي هويدي

جامعة القادسية

hadeer.hadi@qu.edu.iq

مستخلص البحث

تكمن اهمية البحث في التعرف على كيفية الاستفادة من تمارين المنافسة في ايجاد اساليب تدريبية يكون التغير والتنوع فيها هو الاساس للوصول الى خلق ظروف أفضل داخل الوحدات التدريبية والتي تخدم الاداء المهاري ، وتكمن مشكلة البحث في عدم قدرة الملاكمين على المواصلة باللحم خلال الجولة الاخيرة مما يؤدي الى افتقارهم الى تحقيق الفوز واحراز المراكز المتقدمة ، وهدفت الدراسة الى التعرف على التأثير المباشر وغير المباشر لتمرين المنافسة في المرونة الحركية والتوافق الحركي والاداء المهاري للملاكمين الشباب وزن (69- 75) كغم وكذلك التعرف على الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) المتكافئتين للاختبارات القبلية والبعدية في المرونة الحركية للذراعين والاداء المهاري للملاكمين ، واستخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة ، اما عينة البحث فهم لاعبي الملاكمة لنادي الرافدين الرياضي في محافظة القادسية للعام 2023-2024 والبالغ عددهم (16) ملاكم ، قام الباحث بتنفيذ التمارينات بطريقة التدريب التكراري بأسلوب التدريب المتموج (1-2) في (3) وحدات تدريبية بالأسبوع بواقع (24) وحدة تدريبية موزعة على (12) أسبوعا، وتم تطبيق هذه الوحدات أيام التدريب (الاحد ، الثلاثاء، الخميس) على الملاكمين ، اما اهم الاستنتاجات فوجد ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في المرونة الحركية للذراعين والاداء المهاري للملاكمين الشباب ، كما ان التمارينات بأسلوب المنافسة كان له التأثير الكبير والايجابي في تطوير المرونة الخاصة للملاكمين الشباب ، واوصت الدراسة بضرورة استخدام التمارين المختارة في حال اجراء دراسة مشابهة ولنفس الصفات او صفات مشابهة لها وكذلك ضرورة اهتمام المدربين بفترة أعداد الملاكمين وعدم الإسراع في إشراكهم في المنافسات قبل تطوير قدراتهم البدنية .

الكلمات المفتاحية : تمارينات بأسلوب المنافسة، المرونة الخاصة، التوافق الحركي .



1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

أن التطور الحاصل في مجال التدريب الرياضي في الآونة الأخيرة على المستوى العالمي فرض علينا آفاقا جديدة في عملية تطوير جوانب مهمة في العملية التدريبية ، وتعد الملائمة من الرياضات التي تتطلب مواصفات خاصة للأداء حيث يؤدي الملائم للكلمات الهجومية بأساليب مختلفة تتطلب منه أن يلم بسرعة متنوعة ، ويتطلب هذا الأمر سهولة حركة مفاصل الجسم المشاركة في الحركة الخاصة بنوع اللعبة والتي تكون حركاتها تتشابه مع النشاط التخصصي الممارس والتي ترتبط بالمهارات الرئيسة للملاكمين ، والملائمة كوجه من أوجه النشاط الرياضي تتطلب قدرات وظيفية عالية نظرا لطبيعة هذه الرياضة حيث يتبارا الملاكمان في كفاح رجولي لفترة زمنية طويلة نسبيا تتطلب من الملاكم بذل جهد بدني عنيف كما ان حركات لاعب الملائمة تعتمد بشكل اساسي على المدى الذي تتحرك فيه مفاصل جسمه او بعض اجزائه في تحقيق الاداء الامثل ، حيث تساعد المرونة على البساطة والانسيابية والتوافق في الاداء الحركي، كما يؤدي اتساع مدى الحركة في مفاصل الجسم إلى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب للانقباض، ومن ثم سوف يسمح بإنتاج قوة أكبر، فعندما تكون العضلات مرنة يكون من السهل عليها التحرك دون مقاومة كبيرة، مما يقلل الجهد المبذول، وبالتالي يقلل من الشعور بالتعب، وهذا ما يتفق مع جميع المصادر والمراجع العلمية التي تشير إلى أن تحمل التعب له الدور الفعال في الاستمرار في العمل المهاري داخل الحلبة اثناء النزال، ويجب على المدربين من اختيار التمارين اللكمية الملائمة والتي يستطيع الملاكم من خلالها الاستمرار في اداء اللكم خلال الجولات للملاكمين دون الشعور بالتعب ، وتكمن أهمية البحث في التعرف على كيفية الاستفادة من تمارين المنافسة في ايجاد اساليب تدريبية يكون التغير والتنوع فيها هو الاساس للوصول الى خلق ظروف أفضل داخل الوحدات التدريبية والتي تخدم الاداء المهاري خلال الجولات وبالتالي يختصر للمدربين الجهد والوقت في تنفيذ الوحدات التدريبية لتحقيق المرونة والتوافق الحركي بين أجزاء الجسم ككل وبالتالي تحقيق الاداء الامثل خلال المنافسات الحقيقية.



1-2 مشكلة البحث :

تعد لعبة الملاكمة من الالعاب القتالية التي تتطلب من اللاعبين استخدام قوتهم ومهاراتهم التكتيكية والحركية للتغلب على المنافس ، كما يجب ان يتحلى اللاعب بقدر كافي من المرونة والتوافق الحركي اذ ان العضلات عندما تكون مرنة يكون من السهل عليها التحرك دون مقاومة كبيرة وبالتالي يقلل من الجهد المبذول والشعور بالتعب وتحسين الاداء البدني ، كما يستطيع اللاعب من خلال التوافق الحركي الجيد ان ينفذ الحركات بدقة وباقل جهد اذ ان عدم التوافق يؤدي الى استهلاك طاقة اضافية وارهاق العضلات بشكل سريع ، فمن خلال اطلاع الباحث وملاحظته كونه من ذوي الاختصاص وجد بان هناك ضعف في المرونة والتوافق الحركي لدى اللاعبين والذي بدوره ادى الى عدم قدرة الملاكمين على المواصلة باللحم خلال الجولات الاخيرة مما يؤدي الى افتقارهم الى تحقيق الفوز واحراز المراكز المتقدمة ومن هذا المنطلق ارتى الباحث للخوض في هذه المشكلة من خلال ايجاد تمارينات بأسلوب المنافسة لتقليل التعب الحاصل لدى الملاكمين في النزال وخاصة في الجولة الاخيرة لأنها تعالج الكثير من مشاكل التي يواجهها الملاكمين اثناء النزال .

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على التأثير المباشر وغير المباشر لتمرين المنافسة في المرونة الحركية والتوافق الحركي والاداء المهاري للملاكمين الشباب وزن (69- 75) كغم .
- 2- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية والبعدية في المرونة الحركية للذراعين والتوافق الحركي والاداء المهاري للملاكمين الشباب وزن (69- 75) كغم .

1-4 فروض البحث :-

- 1- لتمرين المنافسة تأثير في المرونة الخاصة والتوافق الحركي والاداء المهاري للملاكمين الشباب وزن (69- 75) كغم .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية والبعدية في المرونة الخاصة والتوافق الحركي والاداء المهاري للملاكمين الشباب وزن (69- 75) كغم .



3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية في المرونة الخاصة والتوافق الحركي والاداء المهاري للملاكمين الشباب وزن (69- 75) كغم .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : ملاكمي نادي الرافدين الرياضي في محافظة الديوانية

1-5-2 المجال الزمني : للفترة الزمنية من 1/10/2023 الى 28/1/2024

1-5-3 المجال المكاني : قاعة الملاكمة في نادي الرافدين الرياضي - في محافظة الديوانية .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

1-2 منهج البحث:-

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة (يوسف:1999، 74) ، وذلك لملائمته لحل مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم ملاكمي نادي الرافدين الرياضي في محافظة القادسية للعام 2023-2024 والبالغ عددهم (16) ملاكم بوزن (69-75) وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الطبقية الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وبواقع (8) ملاكم لكل مجموعة تتكون من (4) اوزان بوزن (69) كغم و(4) اوزان (75) كغم .

2-3 الأجهزة والوسائل الأدوات المستخدمة بالبحث :

واستمارات تسجيل - المصادر والمراجع (العربية والأجنبية) - شبكة المعلومات العالمية - كاميرا تصوير فيديو نوع (Nikon) يابانية الصنع ، وميزان طبي- ساعات توقيت عدد 4 - قفازات ملاكمة عدد 20 - واقيات اسنان -حلبة ملاكمة قانونية - درع ملاكمة يدوي عدد 6 - وسادات ملاكمة للتدريب مختلفة الاحجام (عدد4) - المقابلات الشخصية - فريق العمل المساعد - أقراص مدمجة DVD و (C-D) عدد (20) وجهاز لابتوب نوع (hp)

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 متغيرات الدراسة :-

المرونة الخاصة - التوافق الحركي بين الذراعين والعين - الأداء المهاري



2-4-2 الاختبارات المستخدمة في الدراسة

2-4-2-1 اختبار اللمس الامامي والخلفي :

الهدف من الاختبار : قياس المرونة الديناميكية (ثني ومد وتدوير العمود الفقري)

الأدوات اللازمة : ساعة ايقاف - حائط .

• وصف الأداء : ترسم علامة (X) على نقطتين هما :

أ. على الارض بين قدمي المختبر .

ب. على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف)

وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع اماماً اسفل لللمس الارض باطراف الاصابع عند علامة (X) الموجودة بين القدمين ، ثم يقوم بمد الجذع عالياً مع الدوران جهة اليسار لللمس علامة (X) الموجودة بين القدمين مرة ثانية ثم يمد الجذع مع الدوران جهة اليمين لللمس علامة (X) الموجودة خلف الظهر ، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات في (30) ثانية مع ملاحظة ان يكون لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار والاخرى من جهة اليمين (قائد:2016،9) ، مع الانتباه الى انه :

1. يجب اثناء الاداء عدم تحريك القدمين .
 2. اتباع التسلسل المحدد لللمس وفقاً لما تم ذكره في المواصفات .
 3. يجب اثناء الاداء عدم ثني الركبتين نهائياً .
- طريقة التسجيل: تحتسب عدد اللمسات على العلامتين التي احدثها خلال (30) ثا .

2-4-2-2 اختبار رمي واستقبال الكرات

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد

الأدوات المستخدمة : كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على بعد 5م من الحائط

وصف الأداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الاتي :

1. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد



2. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يتم استقبال الكرة من قبل المختبر بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

3. رمي الكرة خمس مرات باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .التسجيل : لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي أن الدرجة النهائية (15) درجة (مجد :1987،400) .

2-4-3 وصف نزال الملاكمة الفعلي (ريسان خريبط : 1989 ، 215)

الغرض من الاختبار : قياس مستوى الأداء .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت يدوية - كفوف ملاكمة عدد (2) - حلبة ملاكمة قانونية - استمارة تحكيم - جرس لبدء الجولة وانتهائها - شريط لون (أحمر- أزرق) ، وافي أسنان .
وصف الأداء : يقف الملاكمون كل في الزاوية المخصصة له وعند سماع إشارة البدء من قبل حكم الوسط تبدأ المنافسة بأداء اللكمات الهجومية والوسائل الدفاعية ولمدة ثلاث جولات بزم (3) دقيقة للجولة الواحدة والراحة بين جولة وأخرى دقيقة واحدة.

الشروط : يسمح باستخدام جميع انواع اللكمات الهجومية وانواع الدفاعات الخاصة بذلك وفقا للشروط الآتية:

1- أن تكون اللكمة مصحوبة بثقل الجسم أو الكتف وأن تصيب الأهداف المسموح للكم بها من الوجه والجسم.

2- أن تكون اللكمة بمقدمة القبضة وأن تكون القبضة مغلقة بأحكام.

أما في حالة مخالفة تلك الشروط للكم فتعد اللكمة غير صحيحة ولا يتم تسجيلها وكذلك لا يسجل الدفاع في حال عدم أدائه بالصورة الصحيحة.

التسجيل: يسجل للملاكم كل لكمة يؤديها من ضمن الشروط الاساسية عن كل اصابة صحيحة وكذلك كل دفاع صحيح اثناء النزال.

2-5 التجربة الاستطلاعية : (قاسم:1989:107) :

اجرى الباحثون تجربة استطلاعية على مجموعة تتكون من (6) ملاكمين في قاعة الملاكمة في نادي النهروان الرياضي يوم الاربعاء بتاريخ 2023/10/7 في تمام الساعة الرابعة عصرا ، وكان



الغرض منها التعرف على الإجراءات والصعوبات التي قد ترافق تنفيذ الاختبارات، وقد تمت الاستفادة من التجربة الاستطلاعية التي أجريت على الملاكمين بما يلي:

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات : اذ تم التأكد من الأدوات والاجهزة المستخدمة وملائمتها للعمل .
- تم التأكد من تنفيذ وأداء الاختبارات بالشكل الصحيح من قبل الملاكمين بالوقت المحدد.
- تم التأكد من عمل وعدد الفريق العمل المساعد.

2-6 الاختبارات القبلية :-

تم اجراء الاختبار القبلي في تمام الساعة الرابعة من يوم الاحد المصادف 2023/10/17 في نادي الرفادين الرياضي في محافظة الديوانية، اذ قام الباحث باجراء نزال حقيقي للملاكمين (ثلاث) جولات لكل ملاكم وتم استخدام التصوير الفيديوي وفي نهاية الاختبار تم عرض التسجيل الفيديوي على السادة الحكام وتم تسجيل النتائج في استمارة النتائج ، وفي اليوم الثاني (الاثنين) المصادف 2023/10/18 تم اجراء اختبار المرونة الحركية والتوافق الحركي بين الذراعين والعين للملاكمين وتسجيل النتائج في استمارة للتعامل معها احصائياً.

2-7 تمارينات بأسلوب المنافسة :

بعد اجراء الاختبار القبلي واعداد الباحث للتمرينات بأسلوب المنافسة لتطوير المرونة الخاصة والتوافق الحركي بين الذراعين والعين والاداء المهاري للملاكمين تم تطبيق التمرينات على ملاكمي عينة البحث في القسم الرئيسي بمرحلة الاعداد الخاص من الوحدة التدريبية اليومية وقد راعى الباحث الأيام التي يمكن من خلالها استخدام تمرينات التنافسية على عينة البحث بالعمل على المنهج المعد من قبل المدرب معتمداً بذلك على المصادر العلمية في التدريب الرياضي فضلاً عن اراء الخبراء والمختصين بالملاكمة وقد تضمنت التمرينات عدة أمور منها :

- تم تنفيذ التمرينات في (3) وحدات تدريبية بالأسبوع بواقع (24) وحدة تدريبية موزعة على (12) أسبوعاً، وتم تطبيق هذه الوحدات أيام التدريب (الاحد ، الثلاثاء، الخميس) على الملاكمين .
- طريقة التدريب المستخدمة: التدريب التكراري .
- تم تطبيق التمرينات بالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في مرحلة الاعداد الخاص، كما تم تحديد حجم الحمل التدريبي على أساس الزمن والتكرارات .



- الشدة لكل تمرين : تم اجراء اختبار قصوي لكل تمرين من التمارين .
- الراحة : تم اعطاء راحة حسب الشدة والحجم المستخدم في الصفة البدنية ، مع مراعاة الفروق الفردية لكل ملاكم
- زمن أداء القسم الرئيسي يكون من (63) دقيقة.
- تم استخدام قفازات متنوعة للتطبيق على عينة البحث بحجم (10-12-14) اونس.
- اعتمد الباحث أسلوب التدريب المتموج (1-2) .

2-8 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبار البعدي في تمام الساعة الرابعة من يوم الثلاثاء المصادف 2024/1/9 في نادي الرفادين الرياضي في محافظة الديوانية، اذ قام الباحثون باجراء نزالات حقيقية للملاكمين (ثلاث) جولات لكل ملاكم وتم استخدام التصوير الفيديوي وفي نهاية الاختبار تم عرض التسجيل الفيديوي على السادة الحكام وتم تسجيل النتائج في استمارة النتائج ، وفي اليوم الثاني (الاربعاء) المصادف 2024/1/10 تم اجراء اختبارات المرونة الحركية والتوافق الحركي بين الذراعين والعين للملاكمين وتسجيل النتائج في استمارة للتعامل معها احصائياً.

2-9 الوسائل الاحصائية :

باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS تم اجراء العمليات التالية : (هشام:2021،7)

(الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - ت مترابطة - ت مستقلة)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمرونة والتوافق الحركي والاداء المهاري لعينة البحث (احمد،علي:1976،37) .

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعنوية الفروق للاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات المدروسة للمجموعة

التجريبية

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	المعنوية Sig	الدالة
	س	ع	س	ع			



معنوي	0.000	13.49	1.35	21.12	0.92	13.5	المرونة الخاصة
معنوي	0.000	10.14	0.74	11.62	0.88	7.75	التوافق الحركي بين الذراعين والعين
معنوي	0.000	12.34	1.03	18.25	0.83	13.12	اللكمات
معنوي	0.000	15.77	0.92	11.5	0.86	4.87	الدفاعات

تحت درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05).

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعنوية الفروق للاختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات المدروسة للمجموعة الضابطة

الدالة	المعنوية Sig	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	12.79	0.99	17.12	1.03	11.75	المرونة الخاصة
معنوي	0.000	8.77	1.18	9.58	0.83	6.87	التوافق الحركي بين الذراعين والعين
معنوي	0.000	16.83	0.64	15.12	1.06	10.62	اللكمات
معنوي	0.000	9.02	0.91	7.62	0.70	4.25	الدفاعات

تحت درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05).

من اجل اثبات فرضية البحث الأولى والتي تنص على (إن لتمرارين المنافسة الأثر في المرونة الحركية للذراعين والاداء المهاري للملاكمين الشباب وزن (69-75) كغم لعينة البحث .لعينة البحث) قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المدروسة ، وظهرت النتائج -كما في الجدول (1-2) ، وجود فروق معنوية بين المتغيرات المدروسة وللمجموعتين ، ولصالح الاختبارات البعدية من خلال كون جميع قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي كانت اكبر من قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي، تحت درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05). أي ان كل التمارين التنافسية لها القدرة في تطوير المتغيرات المدروسة .



جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعنوية الفروق للاختبارات البعدية للمتغيرات المدروسة للمجموعة الضابطة والتجريبية

الدالة	المعنوية Sig	قيمة t المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	6.73	0.99	17.12	1.35	21.12	المرونة الخاصة
معنوي	0.000	4.03	1.18	9.58	0.74	11.62	التوافق الحركي بين الذراعين والعين
معنوي	0.000	7.26	0.64	15.12	1.03	18.25	الكلمات
معنوي	0.000	8.41	0.91	7.62	0.92	11.5	الاداء المهاري الدفاعات

تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) .

من خلال جدول (3) تم تحقيق الفرض الذي ينص على ان (هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية في المرونة الحركية للذراعين والاداء المهاري للملاكمين الشباب وزن (69-75) كغم لعينة البحث ، عمد الباحث على استخدام الاختبار التائي للعينات المستقلة والذي تبين ان هناك تطور في المجموعتين وكانت النسب الاعلى في المجموعة التجريبية للمتغيرات المدروسة ، أي ان كل التمارين التنافسية لها القدرة بشكل اعلى بالتأثير في تطوير المتغيرات المدروسة .

2-3 مناقشة النتائج :

من خلال العرض السابق للجداول تبين ان هناك تطور في المتغيرات المدروسة للملاكمين نتيجة التمارين التي استخدمت خلال الوحدات التدريبية لتطوير المرونة وعند تدريبها بشكل جيد يكون تجنب الاصابات وخاصة للملاكمين وتعمل المرونة على تنمية الروح المعنوية لها من خلال نوعية التمرينات النوعية وكذلك تعمل المرونة على اكتساب الملاكم للمهارات الحركية للملاكمين اذ ان المرونة الحركية لها اهمية كبيرة لسرعة اكتساب وتطوير الأداء المهاري وكذلك الاقتصادية بزمان الاداء وتأخير ظهور التعب لدى الملاكمين مما يساعد على تطوير السمات الارادية وتعزيز الثقة بالنفس للملاكمين وبالتالي تخفيف التوتر والضغط النفسي على الملاكمين في حال تدريب المرونة بشكل صحيح كما تعمل على سرعة اداء الملاكم وإتقانه للمهارات الحركية المركبة كما في حالة الربط بين حركات الهجوم المضاد



والدفاع للملاكمين وتلعب المرونة الحركية في الملاكمة دور كبير في تنفيذ المهارات الخاصة للملاكم وخاصة منها المركبة ، فالملاكم يكون محدود الحركة خلال اللكم على الحلقة عندما يمتلك مرونة كافية ، وخاصة اثناء ثنى الجذع على الجانبين او الدفاع بالغطس او الزوغان من اللكمة باستخدام الجذع (محمّد، مهدي: 2008: 79-80) ، لذا ينبغي على المدرب الجيد ان يعطى اهتماما كبيرا لتحسين المرونة الحركية للملاكمين لما لها من تأثير مباشر في نتيجة النزالات ، فالملاكمون الذين لا يمتلكون مرونة بدرجة كافية نجدهم لا يستخدمون يثنى الركبة للجانبين او وسائل الدفاع بالجسم بل يعتمدون على وسائل دفاعية اخرى غالبا ما يستخدمها بشكل مكرر ومستمر وبالتالي تكون معروفة من قبل المنافس ، لذا يجب على المدرب ان يهتم بشكل كبير في تحسين مرونة الحركة لمفاصل الملاكمين وذلك باستخدام تمارين مركبة عامة وخاصة لزيادة مطاطية الاوتار العاملة على مفاصل الحركة والعضلات عند الملاكمين وفاعلية الاداء في لعبة الملاكمة لا ترتبط بمرونة المفاصل فقط بل على حركة العضلات العاملة والمفصل نفسه .

اما التوافق الحركي فقد تطور نتيجة التمرينات الخاصة بالملاكمة اذ يعد التوافق الحركي من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة (ناهد: 2008: 46) ، والملاكم يحتاج للتوافق كون الملاكمة تعتمد على تحريك اجزاء مختلفة بنفس الوقت وعند اتقان الملاكم للتوافق سيساهم في اتقان الاداء المهاري والخططي (عبدالرحمن: 2011: 282) ، وكذلك تجنب الأخطاء المتوقعة خلال اللكم في النزالات الحقيقية والتجريبية وعملية تدريب المرونة والتوافق والربط بينهما من خلال التمارين المقترحة جاء لتأثير المرونة بالتوافق بين عملية التقلص (العضلات العاملة) وعملية الارتخاء (العضلات المضادة للملاكمين) .

اما الاداء المهاري فقد تطور بشكل واضح نتيجة تطور المرونة الحركية والتوافق الحركي فعندما يتمتع الملاكم بمرونة عالية وتوافق حركي جيد ، يكون قادر على تنفيذ المهارات بسهولة وسرعة ودقة عالية ، مما يؤدي بالنهاية الى رفع مستوى ادائه المهاري بشكل عام ، حيث اظهرت الدراسات ان تحقيق التوازن بين المرونة الحركية والتوافق الحركي يؤدي الى اداء اكثر ثباتاً وفاعلية وخاصة في رياضة الملاكمة التي تتطلب تغيير مستمر في الحركة ، من خلال ما تقدم نجد ان التحسن في المرونة الحركية والتوافق الحركي يساهمان في تعزيز جوده الاداء المهاري بشكل كبير ، مما يجعل هذه العلاقة اساسية ومهمة لتحقيق النجاح في جميع الانشطة الرياضية (موسى: 2005: 56-57) .



من كل ما تقدم يعزوا الباحث التطور الحاصل بالمرونة والتوافق الحركي والاداء المهاري الى التخصص بالتمارين التدريبية المختارة لتطوير تلك الصفات والذي يعطي الفرصة الاكبر بالتطوير المهارات الخاصة بالملاكمة وبالتالي يمكن تطبيق المهارات بارىحية تامة في حال كانت التمارين المطبقة تمارين مشابهة للعبة الملاكمة ومن ثم يتم تاثيرها على الاداء بشكل جيد وهذا ما اكده هاره "يجب تنظيم التمارين الخاصة للمرونة مع تمارين مهارية دفاعية وذلك لكي يتمكن الرياضي من الوصول الى مجال الحركة الكبيرة ولكي يتمكن الملاكم من اداء المهارة بسلاسة وبدون اصابات".

4- الاستنتاجات والتوصيات :-

4-1 الاستنتاجات :-

- 1- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في المرونة الحركية للذراعين والتوافق الحركي والاداء المهاري للملاكمين الشباب.
- 2- ان التمرينات باسلوب المنافسة كان له التأثير الكبير والايجابي في تطوير المرونة الخاصة والتوافق الحركي والاداء المهاري للملاكمين الشباب .
- 3- أن التمرينات باسلوب المنافسة لها الدور الفعال في تحقيق مبدأ الأداء الجيد والتعود على روح المنافسة الحقيقية مما أثر ذلك على الأداء الجيد لأفراد العينة .

4-2 التوصيات :-

- 1- ضرورة استخدام التمارين المختارة في حال اجراء دراسة مشابهة ولنفس الصفات او صفات مشابهة لها .
- 2- ضرورة اهتمام المدربين بفترة الاعداد لتطوير قدراتهم البدنية الخاصة باستخدام البرامج التدريبية المقننة التي تتوافق مع الاساليب الحديثة في مجال التدريب باستخدام تمرينات التحمل الخاص أثناء التدريبات المهارية .
- 3- أجراء دراسات وبحوث أخرى باسلوب المنافسة على المهارات الأخرى بالملاكمة .
- 4- إجراء المزيد من الدراسات المشابه لطبيعة البحث الحالي على مراحل عمرية مختلفة .
- 5- مطالبة الاتحاد العراقي المركزي للملاكمة باعتباره الجهة المعنية بإعداد دورات حديثة للمدربين للوقوف على كل ما هو حديث في مجال رياضية الملاكمة .

المصادر :-



- 1- احمد محمد خاطر وعلي فهمي ألبيك : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1976 .
- 2- ريسان خريبط : موسوعة القياسات والأختبارات في التربية الرياضية، ج2، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1989 .
- 3- عبد الرحمن عبد العظيم سيف :التدريب الرياضي للملاكمين، ط1، الاسكندرية ،دار الوفاء للطباعة والنشر، 2011 .
- 4- قاسم المندلوي وآخرون : الأختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 .
- 5- قائد محمد حسين : أثر برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية وأداء مهارة التهديف لناشئي كرة القدم الصالات ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مجلد (9) ، عدد (1) ، 2016 .
- 6- محمد جسام محمد ، مهدي علي دويغر : اصول الملاكمة الحديثة، العراق ،طباعة مكتب حيدر ، 2008 .
- 7- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج1 ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- 8- موسى جواد :تأثير برمجة المهارات وتعميمها في آلية الاداء المهاري والخططي للناشئين بالملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2005 .
- 9- ناهدة عبد زيد الدليمي ، أساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف ، 2008.
- 10 هشام هندراوي هويدي : احصاء المقاييس - فلسفة وتطبيق ، ط1 ، دار الضياء للطباعة ، العراق ، 2021 .
- 11 يوسف العنزي : مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999 .



انموذج لوحدة تدريبية

مرحلة التدريب : الإعداد الخاص

هدف الوحدة : تطوير المهارة والمرونة الحركية والتوافق

زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الفئة : الشباب

القسم	الوقت	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين	
					التكرارات	المجاميع
أعدادي	18 د	تمارين تمطيه وتهينة الجسم لأداء القسم الرئيسي				
الرئيسي	63	اللكم على وسادة الحائط لمدة (1.30) د	80%	2 ج × 1.30 د	1 د	
		ملاكمات متواجهان الملاكم الاول يوجه لكمة مستقيمة يمنى الى وجه الملاكم الثاني ويقوم الملاكم الثاني بصد اللكمة براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) مع توجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى وجه الملاكم الاول ويقوم الملاكم الاول بميلان الجذع الى جهة اليمين (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى بطن الملاكم الثاني والملاكم الثاني بأخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الساقين) يستمر العمل لمدة جولتين لكل جولة (2) د والراحة بين الجولات (1) دقيقة	85%	2 ج × 1.30 د	1 د	
		لكم مقيد بإداء لكمة معينة بحسب توجيه المدرب لمدة 4 جولات بزمان (3د).	90%	4 ج × 3 د	1 د	
		اللكم الحر على الوسادة المثبتة في ركن المساحة المخصصة للتمرين لمدة جولتين بزمان (2د) .		2 ج × 2 د	1 د	
		اللكم على درع المدرب مجموعة من اللكمات السريعة عند الإشارة من المدرب لمدة (30) ثانية.	95%	25 ك × 4 مج	1 د	
		ملاكمة حرة على الكيس بمختلف اللكمات لمدة (1.30) دقيقة مع اداء مجموعة من اللكمات السريعة عند الإشارة من المدرب لمدة (30) ثانية.	90%	20 ك × 3 مج	1.30 د	
		نزال لمدة جولتين زمن الجولة (3) د براحة بين الجولات (1) دقيقة وعند سماع اشاره المدرب يبدأ الملاكم التمرين باللكم الحر باستخدام اللكمات المتنوعة ضد ملاكم زميل اعلى منه وزنا .	95%	2 ج × 3 د	1 د	
		نزال حقيقي مع منافس لثلاث جولات مدة الجولة (3) د والراحة بين الجولات (1) د.	100%	3 ج × 3 د	1 د	
الختامي	9 د	عودة الملاكم الى وضع البداية قدر الإمكان				



التمارين المستخدمة :

1. اللكم الخيالي من الوقوف لمدة جولة بزمان (1 د).
2. اللكم باليسار على درع المدرب ثم سحب الجذع للخلف مع اللكم بالذراع اليمين واليسار بزمان (1د) لمدة جولة.
3. اللكم اليمين على درع المدرب ثم سحب الجذع للخلف مع التقدم للامام واللكم بشكل سلسه لكميه مع الميلان يساراً ويميناً بزمان (1د) لمدة جولة .
4. اللكم بمختلف الانواع والدفاع على الكيس لمدة (1) د .
5. لكم الكيس مع سحب الجذع للخلف مع التقدم للامام واللكم بشكل سلسه مع الميلان يساراً ويميناً حتى التعب .
6. اللكم على وسادة الحائط لمدة (1.30) د .
7. ملاكمان متواجهان الملاكم الاول يوجه لكمة مستقيمة يمنى الى وجه الملاكم الثاني ويقوم الملاكم الثاني بصد اللكمة براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) مع توجيهه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى وجه الملاكم الاول ويقوم الملاكم الاول بميلان الجذع الى جهة اليمين (دفاع الجذع) وتوجيهه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى بطن الملاكم الثاني والملاكم الثاني ياخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الساقين) يستمر العمل لمدة جولتين لكل جولة (2) د والراحة بين الجولات (1) دقيقة .
8. لكم ثلاث جولات على وسادة الحائط بمختلف اللكمات لمدة (3) د لكل جولة والراحة بين الجولات (1) دقيقة .
9. ملاكمان متواجهان الملاكم الاول يوجه لكمة مستقيمة يمنى ويسرى الى وجه الملاكم الثاني ، والملاكم الثاني يصد اللكمة المستقيمة اليمنى براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) وسحب الجذع للخلف (دفاع الجذع) للتخلص من اللكمة المستقيمة اليسرى وتوجيهه لكمة مستقيمة يمنى وجانبية يسرى مضادة الى وجه الملاكم الاول ، والملاكم الاول يصد اللكمة المستقيمة اليمنى براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) والنزول تحت الذراع اليسرى للتخلص من اللكمة الجانبية اليسرى (دفاع الجذع) وتوجيهه لكمة صاعدة يسرى وجانبية يمنى الى وجه الملاكم الثاني ، والملاكم الثاني يصد اللكمة الصاعدة اليسرى براحة اليد اليمنى والنزول تحت الذراع اليمنى (دفاع الجذع) وتوجيهه لكمة



- صاعدة يمينى وجانبية يسرى الى وجه الملاكم الاول والملاكم الاول يتخلص بصد الصاعدة اليمينى براحة اليد اليمينى (دفاع الذراعين) وسحب الجذع (دفاع الجذع) للخلف للتخلص من الجانبية اليسرى وتوجيه لكمة مستقيمة يمينى الى وجه الملاكم الثاني والملاكم الثاني يعمل للعبور الى جهة اليسار يستمر العمل لمدة ثلاث جولات لكل جولة (2) د والراحة (1) د .
10. أداء حبل لمدة (60 ثانية) ومن ثم لكمات سريعة بصورة خيالية لمدة (30 ثانية).
11. ملاكمة حرة على الكيس لمدة (60) ثانية مع اداء مجموعة من اللكمات السريعة عند الإشارة من المدرب لمدة (30) ثانية.
12. ملاكمة حرة على الكيس بمختلف اللكمات لمدة (1.30) دقيقة مع اداء مجموعة من اللكمات السريعة عند الإشارة من المدرب لمدة (30) ثانية.
13. اللكم على درع المدرب مجموعة من اللكمات السريعة عند الإشارة من المدرب لمدة (30) ثانية.
14. يقوم الملاكم باتخاذ وقفة الاستعداد وعند سماع الإشارة من المدرب يبدأ الملاكم باللكم على الكيس ويستمر لمدة (60) ثا بعد الانتهاء ينتقل الى درع الملاكم و يقوم بأداء لكمات متنوعة حرة ومستمرة ولمدة (30) ثا
15. لكم مقيد بإداء لكمه معينه بحسب توجيه المدرب لمدة جولة بزمان (3د).
16. اللكم الحر على الوسادة المثبتة في ركن المساحة المخصصة للتمرين لمدة جولة بزمان (2د) .
17. نزال لمدة اربع جولات زمن الجولة (2.30) د براحة بين الجولات (1) د وعند سماع أشاره المدرب يبدأ الملاكم التمرين باللكم الحر باستخدام اللكمات المتنوعة ضد ملاكم زميل اعلى منه وزنا .
18. نزال لمدة خمس جولات زمن الجولة (3) د براحة بين الجولات (1) دقيقة وعند سماع أشاره المدرب يبدأ الملاكم التمرين باللكم الحر باستخدام اللكمات المتنوعة ضد ملاكم زميل اعلى منه وزنا .
19. نزال حقيقي بين ملاكم ضد ملاكمان لثلاث جولات مدة الجولة (3) والراحة بين الجولات (1) دقيقة .
20. ملاكمة خيالية لكافة اللكمات مع الدفاعات والتحرك اللازم لجميع الجهات لمدة (1) دقيقة وبعد الانتهاء يبدأ نزال بين الملاكمين لاربع جولات لمدة (2) د لكل جولة والراحة بين الجولات (1) د .



21. ملاكم يتلاكم مع ملاكم آخر أطول منه لأربع جولات مدة الجولة (3) د والراحة بين الجولات (1) د.
22. نزال ملاكمة حرة وبحرية الملاكم باستعمال كافة اللكمات والدفاعات اللازمة لثلاث جولات مدة الجولة (3) د والراحة بين الجولات (1) د.
23. نزال حقيقي مع منافس لثلاث جولات مدة الجولة (3) د والراحة بين الجولات (1) د.
24. الوقوف كما في وقفة الاستعداد بالملاكمة مع مسك كرة طبية زنى (1) كغم مع قتل الجذع للجانبين ورفع الذراعين عالياً إلى جهة اليمين ثم قتل الجذع مع خفض الذراعين إلى جهة اليسار يستمر العمل لمدة (30) ثانية
25. وضع الجلوس وتكون الركبتين نصف مثنية تمرير الكرة الطبية بزنة (1) كغم إلى الزميل جانبا واستلامها يستمر العمل لمدة (30) ثانية .
26. استلقاء على الظهر وتكون الركبتين نصف مثنية الذراعين ممدودة أمام الصدر مع مسك كرة طبية زنة (1) كغم مع نقل الكرة إلى جهة اليمين واليسار يستمر العمل لمدة (30) ثانية .
27. استلقاء على الظهر مواجه حائط مع رمي كرة التنس إلى الحائط واستلامها يستمر العمل لمدة (1) د .
28. مسك كرة طبية زنة (1) كغم أمام الصدر وتمرير الكرة بيد واستلامها باليد الأخرى يستمر العمل لمدة (1) د .
29. من وضع الوقوف كما في الملاكمة تدوير الكرة الطبية بزنة (2) كغم إلى اليمين - أمام - أعلى - أمام - يسار - أمام .