

أثر تدريبات باستخدام كرات التنس في بعض المهارات الدفاعية للكلمة المستقيمة لفتيان الملاكمة

م.د. حيدر عبدعلي حمزة م.م. بلال اسماعيل ظاهر م.د. حسنين جمعة عصري

مستخلص البحث باللغة العربية

هدفت دراسة البحث الى استخدام تدريبات باستخدام كرات التنس في بعض المهارات الدفاعية للكلمة المستقيمة لفتيان الملاكمة. وقد افترض الباحثون للتدريبات المستخدمة تأثيراً ايجابياً في تطوير والمهارات الدفاعية للكلمة المستقيمة (الحذف والزوغان وصد اللكمة). اما منهجية البحث فقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين وبواقع عشرة وحدات تدريبية، وحدد مجتمع البحث بلاعبى الملاكمة لفئة الفتیان في قضاء الهندية وبلغت عينة البحث (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث استخدمت المجموعة الضابطة تمرينات المدرب في حين تعمل المجموعة التجريبية بتدريبات المعدة من قبل الباحثين وباستخدام كرات التنس الارضي ، حيث استخدم الباحثون كامرات تصوير لغرض تصوير الاداء وعرضه على ثلاثة من خبراء الملاكمة لغرض تقييم الاداء تنصب الكامرة بوضع افقي وبمستوى مركز ثقل الجسم وعلى مسافة 3متر من اللاعب ، وتم استخراج المعاملات الاحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي ال spss ومنه استخدموا الوسائل الاحصائية التالية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، واختبار T للعينات المستقلة والمترابطة ،) اما اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان هي:

1- للتدريبات المعدة تأثير واضح في المهارات الدفاعية للكلمة المستقيمة (الميلان للجانب ،الصد، الحذف).

اما اهم التوصيات التي اوصى بها الباحثين هي:

1- ضرورة استخدام الوسائل المساعدة في تدريبات الملاكمة .

2- استخدام ادوات اخرى كاشعة الليز في تدريبات الملاكمة لاسيما تدريبات الدقة والحركات الدفاعية.

Abstract

The Effect of training using tennis balls in some of defensive skills for jab punch of boxing boys

By

Haidar Abdali Hamza , PhD. Bilal Ismail Taher Hasaneen Gomaa, PhD,

College of Physical Education and Sports Science

The currents research aims to using a training tennis balls to develop some of defensive skills for jab punch of boxing boys, as well as identifying of training using tennis balls in some of defensive skills for jab punch of boxing boys. However, the researchers used the experimental approach (Equal groups design) with pre and post-tests. The research population involved boxers boys of in Alhindia club. (10) boxers have been chosen and divided randomly as a main subjects for this research (5) boxers in each group. The research results showed the using of the training has a clear effect on the defensive skills

for jab punch (side inclination, rebound, deletion). The researchers recommended the need to involve these training and more within the curriculum.

1- التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة واهمية البحث

إنّ التقدم العلمي الذي شمل كل مجالات الحياة أخذ بالتطور خطوة بعد خطوة نتيجة للأبحاث والدراسات العلمية المستمرة ومن هذه المجالات المجال الرياضي ، إذ أن المستوى الرياضي العالمي للاعبين في تطور مستمر نتيجة الاساليب العلمية المتبعة في عملية التعليم والتدريب لما للاسلوب من أهمية كبيرة في رفع مستوى اللاعب وخاصة الفئات العمرية الصغيرة لان اللاعب في هذه المرحلة يحتاج الى جهد خاص يتلائم مع امكانياته البدنية والعقلية وان لعبة الملاكمة احدى الالعب الفردية التي تتطلب مهارات خاصة وذلك لصعوبة ادائها . وفعالية الملاكمة من الفعاليات التي دأب المختصون إلى تطويرها من خلال استخدام كافة الوسائل التي تزيد من امكانية اللاعب البدنية والوظيفية لاسيما من خلال الطرائق والوسائل المناسبة لتعلم اللاعب ومن خلال المعدات والاجهزة التي يستخدمها الرياضيين في الوحدات التدريبية وهذا يتطلب استخدام تقنيات حديثة تساهم بزيادة كفاءة التدريب اذ ان لعبة الملاكمة تتطلب امكانات خاصة من حيث سرعة الحركات الهجومية من تحرك القدمين او تسديد اللكمات اضافة الى دور الحركات الدفاعية واللكمات المضادة والتي تعتمد بشكل اساسي على الدفاعات الصحيحة والناجحة وكرات التنس من الادوات التي يستفاد منها في تدريبات الملاكمة اذ من خلالها يتم تطوير الحركات الدفاعية واللكمات المضادة بنفس الوقت مما تساعد في زيادة تركيز اللاعب وسرعة الاستجابة الحركية للملاكمين ومن هنا تكمن اهمية البحث في استخدام تدريبات بكرات التنس الارضي لغرض المهارات الدفاعية للكمة المستقيمة لفتيان الملاكمة في قضاء الهندية.

1-2 مشكلة البحث:

تعد لعبة الملاكمة من الالعب التي تحتاج الى الى سرعة حركية عالية وتحمل اداء الحركات الهجومية والدفاعية شأنها شأن الالعب القتالية الاخرى لغرض تفادي لكمات المنافس وتسديد لكمات مضادة لها فمن خلال متابعة الباحثين وجد ان هناك بطئ في المهارات الدفاعية مما يؤثر في سرعة تسديد اللكمات المضادة والتي تعتمد بشكل كبير على الدفاع الناجح وهذا مادفع الباحثين الى استخدام كرات التنس كوسيلة مساعدة في تدريبات الدفاع عن اللكمة المستقيمة.

1_3 هدف البحث:

يهدف البحث الى:-

1- استخدام تدريبات بكرات التنس لفتيان الملاكمة .

2- التعرف على تأثير التدريبات بكرات التنس على سرعة الحركات الدفاعية للكمة المستقيمة لفتيان الملاكمة.

1_4 فرض البحث:

1- هنالك تأثير معنوي للتدريبات المستخدمة في المهارات الدفاعية للكمة المستقيمة لفتيان الملاكمة.

2- 1_5 مجالات البحث :

1- 5-1 المجال البشري:

الملاكمين الفتیان في قضاء الهندية /كربلاء المقدسة.

1- 5-2 المجال المكاني :

قاعة الملاكمة في نادي الهندية الرياضي.

1- 5-3 المجال الزمني:

الفترة من 2018/11/10 ولغاية 2018/12/20.

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2 - 1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين كونه انصب الاساليب لحل مشكلة البحث.

2 - 2 مجتمع وعينة البحث:

تمثلت عينة البحث بلاعبى الملاكمة الفتيان في نادي الهندية في محافظة كربلاء المقدسة والبالغ عددهم (10) لاعبين أي بنسبة 100% من مجتمع البحث وقد تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالتساوي وبالطريقة العشوائية البسيطة اذ يتم استخدام التدريبات بكرات التنس مع المجموعة التجريبية في حين تأخذ المجموعة الضابطة تمرينات المدرب.

2 - 3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

استخدم الباحثون اكثر من وسيلة يمكن ان تساعده في الوصول الى الحقائق، اذ تم الاستعانة بأدوات بحثية كثيرة ومختلفة لضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة لتنفيذ متطلبات البحث ومنها:

2- 3 - 1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية

- الملاحظة والتجريب.

- الاختبار والقياس.

2- 3 - 2 الأجهزة والادوات المستعملة:

- كامرات تصوير فيديو نوع sunny يابانية الصنع ذات تردد 25 صورة في الثانية

- قاعة الملاكمة.

- شريط قياس .

- كرات التنس الارضي.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

اختبار اداء المهارات الدفاعية للكلمة المستقيمة .

الغرض من الاختبار. قياس سرعة ودقة المهارات الدفاعية (الميلان للجانب، الصد، الحذف).

مواصفات الاختبار: يقف اللاعب وقفة الاستعداد الصحيحة بمواجهة المدرب فيقوم المدرب بتوجيه عدة لكمات مستقيمة باتجاه اللاعب ويقوم اللاعب بالدفاع عن الكلمة بأحد الطرق الدفاعية المبحوثة على ان يكون ثلاثة محاولات لكل نوع من انواع الدفاع الثلاثة.

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة لكل للمحاولة الناجحة الافضل على ان لاتزيد الدرجة الكلية للمحاولة على 10 درجة وتقسّم الدرجة وفق الاتي (التغطية الصحيحة للاعب 3 درجة، الدفاع الصحيح 4 درجة ، العودة لوضع الاستعداد 3 درجة).

2-4-3 الاختبارات القبليّة

أجرى الباحثون الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم السبت الموافق (2018/11/17) في الساعة الثانية ظهرا في قاعة الملاكمة في نادي الهندية الرياضي .

2-4-4 تكافؤ عينتي البحث.

الجدول (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة.

ت	المتغيرات		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	sig	الدالة
	س	ع	س	ع	س	ع			

عشوائي	0.5	0.22	1.54	3.5	1.30	3.7	1 الميلان للجانب
عشوائي	0.2	1.26	1.19	5.1	0.75	4.3	2 صد اللكمة
عشوائي	0.9	0.13	1.34	4.6	1.06	4.5	3 حذف اللكمة

4-4-2 التجربة الرئيسية :

استخدم الباحثون تدريبات باستخدام كرات التنس الارضي وبواقع 10 وحدات اذ يقوم المدرب برمي الكرة باتجاه اللاعب ضمن المساحة القانونية للكم وهنا يقوم اللاعب بالدفاع من الكرة باحد الطرق الدفاعية للكمة المستقيمة وتبدأ التمرينات من سرعة خفيفة اي بما يتلائم مع امكانية اللاعب ثم يتدرج في شدة التمرين حسب التطور الذي يحصل للاعبين من حيث سرعة الكرة والمسافة بين اللاعب والمدرّب وهنا يكون وقت التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية كون ان التدريبات تتطلب تركيز انتباه عالي جدا.

5-4-2 الاختبارات البعدية

أجرى الباحثون الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث في يوم الجمعة الموافق (2018/12/8) في تمام الساعة الثانية ظهرا في قاعة الملاكمة في نادي الهندية وبنفس أسلوب الاختبارات القبليّة .

2- 5 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثون البرنامج الاحصائي ال spss . ومنه استخدموا القوانين التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T للعينات المستقلة والمتربطة.
- اختبار ليفين.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول (2)

بين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في المتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	قبلي		بعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
1	الميلان للجانب	1.30	3.70	0.65	5.60	4.41	0.01	معنوي
2	صد اللكمة	0.75	4.30	0.65	6.60	4.96	0.008	معنوي
3	حذف اللكمة	1.06	4.5	0.82	6.10	3.72	0.02	معنوي

* عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 9 .

بعد عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ظهر ان هناك فروقاَ معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار مهارة ميلان الجذع للجانب اذ بلغت قيمة(ت) المحسوبة (4.41) ومستوى قيمة sig(0.01) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدى.

اما متغير مهارة صد للكلمة فقد بلغت قيمة T المحسوبة (4.96) في حين بلغت قيمة sig وعلى التوالي (0.008) وهي اقل من (0.05) مما يدل على انها معنوية ايضا.

اما متغير مهارة حذف للكلمة فقد بلغت قيمة T المحسوبة (3.72) ومستوى دلالة (0.02) وهو اقل من مستوى الدلالة (0.05) ايضا. 2-3 عرض وتحليل الفروق بين الاختبارات القبليّة - البعديّة للمجموعة التجريبية:

جدول(3)

بين الفروق بين الاختبارات القبليّة- البعديّة للمتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	قبلي		بعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
1	الميلان للجانب	1.54	3.5	0.57	7.80	5.59	0.005	معنوي
2	صد للكلمة	1.19	5.1	0.65	7.90	4.80	0.03	معنوي
3	حذف للكلمة	1.34	4.60	0.61	8.50	8.04	0.001	معنوي

* عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 9 .

تبين من خلال الجدول (3) بعد عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ظهر ان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة ميلان الجذع للجانب اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.59) ومستوى قيمة sig (0.005) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

اما متغير مهارة صد للكلمة فقد بلغت قيمة T المحسوبة (4.80) في حين بلغت قيمة sig وعلى التوالي (0.03) وهي اقل من (0.05) مما يدل على انها معنوية ايضا.

اما متغير مهارة حذف للكلمة فقد بلغت قيمة T المحسوبة (8.04) ومستوى دلالة (0.001) وهو اقل من مستوى الدلالة (0.05) ايضا. 3-3 عرض وتحليل الفروق بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول(4)

بين الفروق بين الاختبارات البعديّة- للصفات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

ت	المتغيرات	بعدي ضابطة		بعدي تجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
1	الميلان للجانب	0.65	5.60	0.57	7.80	5.68	0.00	معنوي
2	صد للكلمة	0.56	6.60	0.65	7.90	3.15	0.01	معنوي
3	حذف للكلمة	0.82	6.10	0.61	8.50	5.23	0.01	معنوي

* عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 8 .

تبين من الجدول(4) ان قيمة ان قيمة T المحسوبة للميلان للجانب في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية هي(5.68) في حين بلغت قيمة sig (0.00) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين .

اما مهارة صد للكلمة فقد بلغت قيمة T المحسوبة (3.15) في حين بلغت قيمة sig (0.01) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح التجريبية . وبلغت قيمة T المحسوبة لمهارة حذف للكلمة (5.23) في حين بلغت قيمة sig (0.01) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية ايضا ومن هنا

يتبين ان للتدريبات بكرات التنس اثر واضح في تطور الاداء المهاري للملاكمين في الدفاع عن اللكمات المستقيمة الموجهة للراس اذ ان حجم وسرعة الكرة ساهم في سرعة تحرك اللاعب سواء حركة ميلان الراس للجانبين او بصد الكرة بواسطة الساعدين او حذف الكرة وكل هذه الحركات تساعد في تكيف اللاعب للحركات السريعة والمسافة الصحيحة بين الساعدين في الاوضاع الدفاعية مما يقلل من فرصة وصول اللكمات الى الوجه وتعد كرات التنس من الوسائل المساعدة في تعلم المهارات الدفاعية كباقي الوسائل التعليمية والتي تساهم بدورها في اختزال عامل الزمن في تعلم المهارات وتعد الوسائل التعليمية من الادوات التي تسهل عملية نقل المادة التعليمية للمتعلم ، وتزوده بخبرة مباشرة التي تساعده في تنمية مهاراته الرياضية ، اذ ان هذه الوسائل تولد لدى المتعلم الميل القوي والرغبة للتعلم وبالتالي تسريع عملية التعلم ، كما ان هذه الوسائل تؤدي إلى أطلاله تذكر المتعلم لأداء المهارات الحركية وبالتالي يؤدي الى تصور حركي للمهارة المتعلمة⁽¹⁾.

وان استخدام الوسائل التعليمية تشعر المتعلم بالثقة بالنفس وتؤخر ظهور التعب وتزيد من قوة التحمل للمتعلم في الاستمرار على الأداء⁽²⁾، وتعتبر كرات التنس من الادوات التي تساهم بشكل فعال في خلق بيئة مشابهة لبيئة الاداء الفعلي كون ان مسار الكرة بشكل مستقيم ومفاجئ للملاكم وهذا بدوره يجعل الملاكم على اعلى مستوى من تركيز انتباهه لغرض تفادي وصول الكرة الى الوجه او الجسم كما ان ممارسة التمارين بوجود أدوات مساعدة مختلفة جعلت المتعلم يستخدم طرق متعددة من المعالجة الأمر الذي يؤدي إلى ترميز وتمييز المعلومات أثناء أداء المهارة أو المهارات المتعلمة مما يعطي الفرصة لمعرفة أوجه التشابه والاختلاف بين المهارات المتعلمة ، وهذا ضروري ومهم لتثبيت المعلومات في الذاكرة طويلة الأمد ، كما أن تكرار المهمة لمدة زمنية معينة وبتكرارات كثيرة يترك آثار من قبل المتعلم لتعديل أو تطوير الحركات أو صوار مخزونة في ذاكرة المتعلم⁽³⁾، إذ أن تكرار المهارة عدة مرات بالوسائل التعليمية سيؤدي إلى تحول المعلومة من الذاكرة قصيرة الأمد إلى الذاكرة طويلة الأمد مما يجعل سهولة استحضار واسترجاع هذه المعلومة في أي لحظة ، ويذكر (محجوب) أن التكرار يؤدي إلى انتقال المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأمد وهذا التكرار يعمل على تنظيم المادة الموجودة في الدماغ والتي تختص بها الذاكرة ، وأن هكذا تنظيم يسهل عملية التذكر للمهارة المتعلمة⁽⁴⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات .

- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في سرعة اداء المهارات الدفاعية (الميلان للجانب وصد اللكمة وحذف اللكمة)

4-2 التوصيات

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثون يوصون بالاتي.

- ضرورة استخدام الادوات المساعدة في تدريبات فتيان الملاكمة لما تخلفه من دافعية ومرح لهذه الاعمار وبالتالي خلق جو مثالي للتعلم والتدريب.
- ضرورة ربط الحركات الهجومية (الهجوم المضاد) بالحركات الدفاعية للحصول على اداء مهاري يتلائم وبيئة النزال.

(1) عثمان محمد.التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، الكويت: دار التعلم للطباعة والنشر، 1987، ص152.

(2) علي محمد عبدالرزاق.اثثير استخدام جهاز مقترح في اكتساب مهارات التنس الارضي الاساسية ،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، 1999، ص10.

(3) احمد حامد احمد .(اثر استخدام بعض الأدوات المساعدة في مستوى الإدراك الحس الحركي في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.1998، ص45.

(4) يعرب خيون .التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، 2002، ص80.

المصادر والمراجع:

- احمد حامد احمد .(اثر استخدام بعض الأدوات المساعدة في مستوى الإدراك الحس الحركي في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.1998.
- يعرب خيون .التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، 2002.
- علي محمد عبدالرزاق.اثير استخدام جهاز مقترح في اكتساب مهارات التنس الارضي الاساسية ،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،1999.
- عثمان محمد. التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، الكويت: دار التعلم للطباعة والنشر، 1987.