

بعض الصفات البدنية وعلاقتها بالأداء المهاري في الملاكمة

أ.د. جمال جلال ناصر إيلاف ربيع عباس

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

تعد الصفات البدنية الخاصة في الملاكمة المفتاح الاساسي للعب والنجاح وتحقيق الانجازات في اللعبة ويحتاج الملاكم ان تكون الصفات البدنية العامة والخاصة على اعلى مستوى لها لإحراز النتائج المتقدمة في النزالات. وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة للأداء المهاري.

استخدم الباحث المنهج التجريبي، فضلاً عن اعتماده اسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذي الاختبار القبلي والبعدي، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثل منتخب جامعة بغداد بالملاكمة والبالغ عددهم (24) ملاكم تم اختيار (20) منهم لتجربة الرئيسة وأربعة للتجربة الاستطلاعية. من خلال نتائج الاختبارات كافة يتضح لنا هناك علاقة ارتباط معنوية وعالية بين الاختبارات وهذا دليل على ان للصفات البدنية علاقة عالية مع نتائج النزالات واستنتج الباحث ان نتائج الملاكم تكون جيدة عندما يمتلك سرعة حركية وتحمل سرعة وتحمل للذراعين. ووصى الباحث ضرورة ان تتضمن التدريبات الخاصة بالملاكمين تمرينات لتطوير صفات السرعة الحركية وتحمل السرعة للذراعين.

Abstract

Some physical capacity and their relationship to skillful performance in boxing

By

Kamal Jalal, PhD. Prof.

Elaf Rabee

College of Physical Education and Sports Science

Baghdad University

Physical capacity of boxing is the key to the game and success and achievement which requires the boxer to be physical qualities, public and private at the highest level to achieve the results of advanced bouts.

The aim of the study was to: Identifying the relationship between some physical capacity and the skillful performance in boxing.

However, the researchers used the experimental approach (two group design) with pre and post-tests. Twelve boxers of Al Hila club have been chosen as a main subjects for this research, and given the intervention throughout given a Q10 enzyme dose of 100 mg / day for two months. The researchers concluded that:

The use of the Q10 supplementation which used in the experimental group have a positive effects in some biochemical variables and endurance performance for advanced boxers. In addition, There was a clear effect of the enzyme Q10 in reducing the concentration of lactic acid in the boxers blood

1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

شهدت الالعاب الرياضية تقدماً متزايداً في الانجازات ومستويات واصبح هذا التقدم مرتبطاً بنتائج الدراسات والبحوث العلمية واتباع التخطيط العلمي المستمر من أجل الارتقاء بمستوى وقابليات الملاكمين وتطوير مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي والنفسي والوظيفي لاجهزة جسم الملاكم وتعد الدراسات التي تهتم بالاعداد الرياضي لمختلف الالعاب واحدة من الدراسات التي تأخذ بنظر الاعتبار قياس الصفات البدنية الخاصة بكل لعبة للتمكن من تزويد المدرب واللاعب بالمعلومات الخاصة بهذه الصفات وبيان اهميتها ودورها في خصوصية هذه اللعبة ومدى علاقتها بأسلوب اللعب وتطبيق المهارات الاساسية الخاصة بها.

ولما كان لكل لعبة مواصفات جسمية ومتطلبات بدنية تميزها عن غيرها من الالعاب لذلك اعتمدت الدول المتقدمة على التخطيط العلمي السليم في اختيار اللاعبين الذين يتمتعون بالبناء الجسمي والبدني المتكامل وأهمية بحث العلاقات التي تربط العوامل فضلاً عن التعرف الى نسبة مساهمتها في تطبيق المهارات الاساسية لنوع اللعبة والصفات البدنية الخاصة بها في لعبة الملاكمة فتظهر جلياً الصفات البدنية الخاصة التي يجب ان يتمتع بها الملاكم من سرعة وتحمل وقوة وتوقف وغيرها من الصفات لتشكل له قاعدة اساسية من اجل اتقان المهارات الاساسية في اللعبة كلكمة المستقيمة فضلاً عن بقية المهارات.

وتبرز اهمية الصفات البدنية في الملاكمة كونها واحدة من الالعاب التي تتطلب العديد من الصفات البدنية العامة والخاصة والتي تعد ضرورية بالنسبة للملاكم والتي تستخدم الاداء المهاري حيث ان لكل رياضي صفات بدنية خاصة وعامة والتي تساعد الرياضي على تطبيق المهارات الاساسية للملاكمة.

ومن هنا تبرز اهمية البحث في دراسة الارتباط بين الصفات البدنية الخاصة بالملاكمين وبما يحقق الانجاز الافضل ولغرض الارتقاء بمستوى هذه اللعبة ورفع مستوى فرقنا الذين يعدون عماد هذه اللعبة.

1-2 مشكلة البحث :

تعد الصفات البدنية الخاصة في الملاكمة المفتاح الاساسي للعب والنجاح وتحقيق الانجازات في اللعبة وان تطبيق المهارات بصفات بدنية خاصة تحتاج من الملاكم ان يكون متكاملأ من الجانب البدني الذي يشكل النسبة الاكبر في هذا التكامل ويتطلب هذا الجانب ان تكون الصفات البدنية العامة والخاصة على اعلى مستوى لها من اجل ان تهنيء للملاكم الفرصة القياسية على القيام بالعمل الحركي والبدني الصحيح واحراز النتائج المتقدمة في النزالات.

1-3 هدف البحث :

- التعرف على العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة للاداء المهاري.

1-4 فروض البحث :

- هناك عرابة ارتباط ذات دلالة احصائية بين بعض الصفات البدنية الخاصة الاداء المهاري.

2 الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 الملاكمة :

تعد الملاكمة من الرياضات التي يمارسها القدامى وعرضوا فنونهم بالقبضة العارية او القبضات ذات السيور الجلدية ذات الرؤوس الحديدية المدببة ويرجع تأريخها الى (3000) ق.م ومن خلالها يستطيع الفرد الدفاع عن نفسه وهي غريزة وجدت منذ الايام الاولى لولادة الانسان ومنذ اشهره الاولى يدافع عن نفسه بحركات غير منتظمة وبأستخدام يديه او ابعاد رأسه او تحريك رجليه واستخدام جذعه بالانقلاب ليبعد عنه الاذى الذي يتعرض له وتتطور غريزة الدفاع مع نمو الانسان وهو سلوك مشروع اقتره كل شرائع السماء (30:10).

والملاكمة من الفعاليات الرياضية التي تهتم بالجسم وتبرز الشجاعة وتظهر الأجداد والجرأة وتعزز الثقة بالنفس وقوة التحمل وهي من الرياضات الرجولية ذات العنف المهدب بالروح فهي تعلم التسامح والسيطرة على مجريات اللعب وان الملاكم الجيد يمتاز بخفة الحركة وعقل متيقظ وانتباه دائم وروح سامية تعمل على ابراز مهارات الملاكمة بعيداً عن القسوة والعنف والوحشية.

ويعبر الباحث عن الملاكمة بأنها فن سامي ورياضة قتالية تظهر ارادة وقسوة الملاكم وصبره وتحمله كما انها احدى الوسائل التربوية الوهمية التي تعد وتخلق مواطن صالح اذ تساعد على التحكم في الانفعالات النفسية وتعني بالصفات الاجتماعية الجيدة واحترام الحكم والمنافس مهما كانت نتيجة النزال. لذا سميت بلعبة الفن النبيل الذي جعل منها لعبة ذات قاعدة شعبية تمارس من فئات عمرية واوزان محددة وشكل منظم ومستند الى قانون وقواعد للحفاظ على سلامة المواطنين وجعلها متعة وتشويق لجمهور المتفرجين.

2-1-2 الصفات البدنية الخاصة بالملاكمة:

1-2-1-2 السرعة الحركية :

ان سرعة الحركة ظاهرة من الظواهر الحركية التي يعتمد عليها المعلمون عند الملاحظة الحركية او التحليل او وصف او حتى شرح المهارة. يحدد مصطلح سرعة الحركة فيزيائياً بأنه المسافة في وحدة الزمن. بينما فسيولوجياً قابلية تحدث الحركة وفق اسس الجهاز العصبي وحركات الجهاز العضلي وتنفيذه في وحدة الزمن اما في التربية الرياضية عبارة عن قابلية: (137:5).

1. الاستجابة السريعة الحاصلة من الحافز او الاثارة.

2. الاداء الحركي واستخدام اقصى سرعة.

3. العلاقة بين زيادة للمسافة نسبة لزيادة الزمن

يستخدم في الوحدة التعليمية مقياس لسرعة الحركة وهذا يشمل مجمل الحركة او بعض من اقسامها ان قسماً منها نجده في الظواهر الحركية الاخرى:

ان سرعة الحركة يمكن شرحها بواسطة اجهزة القياس المنظور او ساعة توقيت وان مدرس التربية الرياضية يستوعب ويقارن سرعة الحركة وترددها خلال تطوير هذه الصفة يعتمد على التقدير والمقارنة واشراك ظواهر اخرى وان هذه الظواهر لابد ان تكون علاقتها وثيقة وتعكس ديناميكية الحركة (54:7).

2-2-1-2 تحمل السرعة:

يعرفها عصام عبد الخالق^(151:3) بأنها: "قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر والتغلب على التنفس الهوائي لاكتساب الطاقة".

ويذكر بسطويسي احمد^(116:1) وعرفها: "بأنها امكانية البقاء على اعلى سرعة ايقاع حركي ممكن عند عدو المسافات القصيرة.. اما تينيف فعرفها "انها امكانية مقاومة التعب عند انجاز عمل عضلي والذي يتطلب سرعة عالية".
ويضيف بسطويسي احمد في ان تحمل السرعة يتمثل في الحركات جميعها المتكررة وبالشدة القصوى التي لا يتجاوز ادائها بضع ثوان، اذ يحتاج اللاعب الى نظام الطاقة الهوائي الفوسفوكوتيني بصورة كبيرة^(209:1)، وعلى ذلك يمكن تعريف تحمل السرعة بأنها امكانية اللاعب على اداء حركات متكررة بأعلى شدة وتردد ممكن لأزمنة قصيرة جداً^(209:1)، ومن هنا نستنتج ان تحمل السرعة في الملاكمة يتضمن اداء المتطلبات البدنية المهارية بسرور مختلفة ومتغيرة طيلة مدة النزال.

2-2-1-3 تحمل الاداء :

ويعرفه مفتي ابراهيم بأنه: "المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفعالية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الاداء، ومن امثلته تكرار اداء المهارات في كافة الرياضات"^(106:9).

ويتفق مع ذلك كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين حيث يعرفان تحمل الاداء بأنه: "تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة"^(67:6).

ويعرف ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايى تحمل الاداء بصورة اعمق من تكرار اداء المهارات بكفاءة عالية لتشمل المتطلبات الخاصة للأداء حيث يعرفانه بأنه: "كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الاداء الخاصة بنوع النشاط الممارس اثناء المنافسة دون هبوط في انتاجية وفعالية ادائه على طول فترة المنافسة"^(427:2).

ويرى الباحث انه اذا كانت كفاءة وفاعلية الاداء مرتبطة بصفة بدنية او اكثر تعقيداً في الالعب الفردية او الفريقية التي تتضمن اداء مهارات مفتوحة وفي ظروف لعب متغيرة، وهذه الابعاد منها يجب ان يتضمن هذه الابعاد وان تطوير هذه الصفة يجب ان يشمل على هذه الابعاد بصورة اجمالية ويعتبر بسطويسي احمد مفهوم تحمل الاداء مرادفاً لتحمل القوة المميزة بالسرعة وهو عنصر مركب من التحمل والقوة والسرعة وهو مصطلح شائع في مختلف الالعب الرياضية التي تتطلب تحمل في القوة المميزة بالسرعة^(211:1).

ويرى الباحث ان ذلك المفهوم يجعل من تحمل الاداء صفة مقتصرة على الالعب التي تتميز بالقوة المميزة بالسرعة في حين ان هذه الصفة تعد محدداً يدخل في اغلب الالعب على اختلاف مهاراتها واهداف الانجاز فيها.

3. منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

ان انتقاء المنهج يعتمد على طبيعة المشكلة نفسها لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي ((كونه يمدنا معلومات يمكن استخدامها مباشرة لتطوير العمل وتحسينه)) لذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث.

2-3 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بشكل عمدي والتي تمثل منتخب جامعة بغداد بالملاكمة والبالغ عددهم (24) ملاكم تم اختيار (20) منهم لتجربة الرئيسة وأربعة للتجربة الاستطلاعية وبذلك يمثلون النسبة 100% من مجتمع البحث حيث مثلت عينة التجربة الرئيسة (83%) من مجتمع البحث.

3-3 الادوات المستخدمة في البحث:

- كيس ملاكمة.
- قفازات ملاكمة.
- استمارة تسجيل.
- ساعة توقيت.
- صافرة.
- حلبة.

4-3 الاختبارات المستخدمة:

3-4-1 قياس السرعة الحركية للذراعين في الملاكمة (8:217) :

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراعين في الملاكمة.
الادوات المستخدمة: كيس لكم ، قفازات ملاكمة ، استمارة تسجيل، صافرة ، ساعة توقيت.
وصف الاداء: يستعد الملاكم امام الكيس بوقفة الاستعداد وعند سماع الصافرة يقوم بتسديد لكمات نحو الكيس بشكل متواصل ومن الحركة ولمدة (15) ثانية.

3-4-2 تحمل السرعة للذراعين (8:219):

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة للذراعين في الملاكمة.
الادوات المستخدمة: كيس لكم ، قفازات ملاكمة ، استمارة تسجيل، صافرة، ساعة توقيت.
وصف الاداء: يستعد الملاكم امام الكيس ويستخدم وقفة استعداد وعند سماع الصافرة يقوم بتسديد اللكمات نحو الكيس ومن الحركة ولمدة (60) ثانية.
التسجيل: يتم احتساب اللكمات الصحيحة لمدة (60) ثانية.

3-4-3 تحمل الاداء في الملاكمة :

الادوات المستخدمة: كيس لكم ، قفازات ملاكمة ، استمارة تسجيل، صافرة ، ساعة توقيت.
وصف الاداء: يستعد الملاكم امام الكيس بوقفة الاستعداد وعند سماع الصافرة يقوم بتسديد لكمات نحو الكيس بشكل متواصل ومن الحركة ولمدة (180) ثانية.

3-4-3 اختبار الملاكمة مع الزميل:

وهو من الاختبارات المهمة حيث يتم نزال بين ملاكمين (2) جولة وقت الجولة دقيقتان واستراحة الجولات دقيقة واحدة ويتم حساب عدد الضربات الصحيحة التي تسدد الى الخصم بشكل قانوني ويتم في هذا الاختبار تطبيق القانوني الدولي للملاكمة ويشير (ريسان خريبط) الى ان الملاكمة مع الزميل تستخدم لقياس مستوى تحمل الملاكمة فضلاً عن قدرته في توزيع

الانتباه وحدة الابصار ودقة الحركات المتميزة والمواجهة في المكان المعين اضافة الى التعرف على سرعة رد الفعل الملاكم عند اداء حركات اللكم وتقدير المسافة او الاحساس بها والسرعة في الاداء للحركات المختلفة.

3-5 المعالجات الاحصائية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.

4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات لعينة البحث في اختبارات السرعة الحركية وتحمل السرعة وتحمل الاداء واختبار الملاكمة مع الزميل:

الجدول (4)

الاسم	سرعة حركية	تحمل السرعة	الملاكمة مع الزميل	تحمل الاداء
محمود شاكر	16	47	9	90
كاظم سعد	20	50	8	97
مصطفى محمد	21	44	8	80
يحيى جابر	18	42	7	77
محمد عماد	17	40	6	72
علاء كاظم	4	19	2	67
كامل فاضل	5	7	2	63
الحارث عبد الحسن	3	25	1	50
كرار جعفر	6	23	2	44
القاسم ابو طالب	6	12	3	47

الجدول (2)

مصفوفة معامل الارتباط بين الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية

الاختبارات	السرعة الحركية للذراعين	تحمل السرعة للذراعين	تحمل الذراعين في الملاكمة	الملاكمة مع الزميل
السرعة الحركية للذراعين		0,85	0,72	0,86
تحمل السرعة للذراعين			0,81	0,90
تحمل الاداء في الملاكمة				0,92
الملاكمة مع الزميل				

يتضح من الجدول (1) علاقة الارتباط بين متغيرات البحث حيث كانت النتائج معامل الارتباط بين السرعة الحركية للذراعين واختبار تحمل السرعة للذراعين (0,85) في حين كان معامل الارتباط لاختبار السرعة الحركية للذراعين واختبار تحمل

الذراعين في الملاكمة (0,72) في حين كانت نتائج معامل الارتباط بين اختبار السرعة الحركية للذراعين واختبار الملاكمة مع الزميل (0,86).

اما نتائج معامل الارتباط لاختبارات تحمل السرعة للذراعين مع اختبار تحمل الذراعين في الملاكمة فقد كانت (0,81) في حين كانت نتائج اختبار تحمل السرعة للذراعين واختبار الملاكمة مع الزميل (0,90).

اما نتائج اختبار تحمل الاداء في الملاكمة فقد كانت نتائج معامل الارتباط مع اختبار الملاكمة مع الزميل (0,92).

4-2 مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظتنا لنتائج معامل الارتباط للاختبارات كافة يتضح لنا هناك علاقة ارتباط معنوية وعالية بين الاختبارات وهذا دليل على ان للصفات البدنية علاقة عالية مع نتائج النزالات حيث ان الملاكم الذي يتميز بالسرعة الحركية للذراعين يجب ان تكون نتائجه جيدة خلال النزالات من خلال تسديه لعدد اكبر واسرع من اللكمات.

كذلك الحال بالنسبة لتحمل السرعة للذراعين فقد اوجدت ان هناك علاقة معنوية عالية في معامل الارتباط وهذا يؤكد ان الملاكم الذي يمتلك صفة تحمل السرعة بشكل جيد يستطيع ان يتوقف خلال النزال كذلك الحال بالنسبة صفة تحمل الاداء في الملاكمة مع الملاكمة مع الزميل فقد سجل معامل الارتباط بين الاختبارات درجة عالية من الارتباط وهذا يدل على العلاقة العالية بين الاختبارين اي ان الملاكم الذي يمتلك قدرة عالية في تحمل الاداء يستطيع ان يتفوق خلال النزالات. "ان تمييز الرياضيين بالصفات البدنية تساهم بشكل او بآخر في حسم نتائج السباقات (4:30) فقد سجل الملاكمين الذي يمتلكون قدرات جيدة في تحمل السرعة وعمل الاداء وسرعة حركية نتائج مميزة خلال النزالات".

5. الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1. ان نتائج الملاكم تكون جيدة عندما يمتلك سرعة حركية وتحمل سرعة وتحمل للذراعين.
2. الملاكم الذي يمتلك قدرة جيدة في تحمل السرعة للذراعين يستطيع ان يحقق نتائج جيدة خلال النزال.
3. ان صفة تحمل الاداء في الملاكمة صفة مهمة للملاكم والذي يتميز بها يقق نتائج جيدة خلال النزال.

5-2 التوصيات :

1. ضرورة ان تتضمن التدريبات الخاصة بالملاكمين تمرينات لتطوير صفات السرعة الحركية وتحمل السرعة للذراعين.
2. ضرورة تدريب الملاكم على القدرة في تحمل الاداء خلال مدة نزال الملاكمة.
3. ضرورة ان تتضمن تدريبات الملاكمة على تطوير القدرات الحركية كافة لمساهمة هذه القدرات في حسم النزالات.

المصادر

- بسطويسى احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحبالى؛ كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب، 2001.
- عصام بعد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط9 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999.
- قاسم حسن حسين واخرون؛ التدريب، عمان ،دار الصباح للطباعة والنشر، 1997.
- قاسم حسن حسين؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضى للألعاب الرياضية، بغداد، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1985.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية الاعداد البدني وطرق قياس، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- كورت مايتل؛ التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، مطابع الجامعة، 1989.
- محي اسماعيل؛ الملاكمة الحديثة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- منذر هاشم الخطيب؛ تأريخ التربية البدنية، بغداد، مطبعة الجامعة، 1988.