DOI prefix: 10.33170, 2025, Vol (18), Issue (3): 562-576

Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619
https://joupess.uobabylon.edu.iq/

The effect of aquatic training on the performance of leg movements of junior boxers

Abdul Hamid Nihad Hamid Hamza*[1], Prof. Dr. Suhail Jassim Jawad[2], Asst. Prof. Dr. Aqeel Abdul Jabbar Abdul Rasool[3]

[1,2,3] *University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences,Iraq.*

*Corresponding author: phy653.abad.alhmyd@student.uobabylon.edu.iq

Received: 17-04-2025 Publication: 28-06-2025

Abstract

Our current era is characterized by a great and wide development in the field of training science through the diversity of training methods and the use of modern means and methods that have helped players reach the best levels in order to achieve the desired goals. Sports, especially boxing, have witnessed rapid and effective development in recent years. Boxing is one of the competitive individual sports and has many high requirements and basic abilities, whether physical, motor or technical. This is clearly evident in offensive and defensive skills due to the changing punching positions during the fight, which is characterized by various and rapid situations that require players to be able to respond to surprises caused by the opponent through the movement of the legs, which expresses the player's ability to move easily and quickly and freely evade, which is considered one of the most important elements for achieving victory in matches. The importance of the research lies in the use of training in the aquatic environment to enhance the performance of boxers' leg movements, aiming to change the training pattern and performance style of boxers' leg movements. Believing that the training process, especially in the aquatic environment, reaps its fruits through the continuous training of players and their achievement of their best level. By preparing exercises inside the aquatic environment and applying them to the experimental research sample to determine their effectiveness on the dependent variables, the researchers concluded that there is a clear and real development in the performance endurance of the leg movements of young boxers. Researchers have recommended the need to utilize aquatic training as a modern training method for boxing during training sessions, as it is highly effective in developing the endurance of leg movements in junior boxers.

Keywords: Water Environment, Endurance Performance Of Leg Movements.

https://doi.org/10.33170/jocope.v16i7.3-23

أثر تدريبات داخل الوسط المائي في تحمل اداء تحركات الرجلين للملاكمين الناشئين

عبد الحميد نهاد حميد حمزة ، أ.د. سهيل جاسم جواد ، أ.م.د. عقيل عبدالجبار عبد الرسول

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

phy653.abad.alhmyd@student.uobabylon.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/4/17 تاريخ نشر البحث 2025/6/28

الملخص

يتميز عصرنا الحالي تطوراً كبيرا وواسعا في مجال علم التدريب من خلال التنوع في طرق التدريب واستخدام الوسائل والاساليب الحديثة التي ساعدت اللاعبين على الوصول بهم الى افضل المستويات من اجل تحقيق الاهداف المطلوبة، فشهدت الالعاب الرياضية وخصوصاً لعبة الملاكمة تطوراً سريعاً وفعالاً في السنوات الاخيرة حيث تعد لعبة الملاكمة من احدى العاب الفردية التنافسية ولها متطلبات وقدرات رئيسية عالية وكثيرة سواء كانت بدنية او حركية او فنية وهي تظهر بصورة واضحة في المهارات الهجومية والدفاعية نتيجة لمواقف اللكم المتغيرة اثناء فترة النزال والتي تتميز بالمواقف المختلفة والسريعة التي تتطلب من اللاعبين القدرة على التحرك مع المفاجئات التي يحدثها المنافس من خلال حركة الرجلين التي تعبر عن قدرة اللاعب على سهولة وسرعة التحرك وحرية المراوغة التي تعتبر من اهم العناصر لتحقيق الفوز في المباريات. حيث جاءت اهمية البحث في استخدام تدريبات داخل الوسط المائي في تحمل اداء تحركات الرجلين للاعبي الملاكمة مستهدفا تغيير نمط التدريب واسلوب الاداء في تحركات الرجلين للملاكمين. ايماناً منة ان عملية التدريب لا سيما في الوسط المائي تجني ثمارها خلال عملية التدريب المستمر للاعبين والوصول الى أفضل مستوى لهم. ومن خلال اعداد تدريبات داخل الوسط المائي وتطبيقها على عينة البحث التجريبية لمعرفة فاعليتها في المتغيرات التابعة واستنتج الباحثون أن هنالك تطور واضح وحقيقي حاصل في تحمل الاداء في تحركات الرجلين للملاكمين الناشئين. وقد اوصى الباحثون على ضرورة الاستفادة من التدريبات داخل الوسط المائي وجعل لها وسيلة تدريبية حديثه في لعبة الملاكمة أثناء عمليات التدريب لما لها من فاعلية كبيرة في تطوير تحمل اداء تحركات الرجلين للملاكمين الناشئين.

الكلمات المفتاحية: الوسط المائي، تحمل اداء تحركات الرجلين، للملاكمين الناشئين.

1-المقدمة:

يشهد عالمنا اليوم تطوراً كبيراً وواسعاً في مجال علم التدريب الرياضي من خلال التنوع في طرق التدريب واستخدام الوسائل والأساليب الحديثة التي ساعدت على تطوير تحمل الاداء لتحركات الرجلين للاعبين للوصول بهم الى افضل المستويات من اجل تحقيق الأهداف المطلوبة لذلك يواصل المهتمون في مجال التدريب الرياضي البحث والدراسة والاطلاع الدائم لكل ما هو جديد لإضافة معلومات حديثة بإتباع الوسائل والأساليب العلمية الحديثة التي تعمل على رفع مستوى انجاز اللاعبين .ان لعبة الملاكمة واحدة من الرياضات التنافسية ولها متطلبات وقدرات رئيسة عالية وكثيرة سواء أكانت بدنية أو حركية أو فنية وهي تظهر بصورة واضحة في المهارات الهجومية و الدفاعية نتيجة لمواقف اللكم المتغيرة أثناء فترة النزال والتي تتميز بالمواقف المختلفة والسريعة التي تتطلب من اللاعبين القدرة على التحرك مع المفاجئات التي يحدثها المنافس من خلال حركة القدمين التي تعبر عن قدرة اللاعب على سهولة وسرعة التحرك وحرية المراوغة التي تعتبر من اهم العناصر لتحقيق الفوز في المباريات. وهناك تمرينات عديدة ومتنوعة ساعدت في تطوير لعبة الملاكمة والتي شهدت نقلة نوعية على مستوى الأداء من حيث القابلية على استمرار اللعب والتحمل وتعتمد على أسس رئيسية هي الإعداد البدني والمهاري وهذه الأسس لها طرائقها الخاصة في الإعداد والتدريب إذ تعتمد على الفهم المتكامل والمترابط لتلك الأسس لكونها لا تنفصل الواحدة عن الأخرى، ومن هذه التمرينات هو استخدام تمرينات داخل بالوسط المائي والتي تعد من الوسائل التدريبية الحديثة في استخدامها في لعبة الملاكمة حيث بدأ التدريب النوعي باستخدام "الوسط المائي كعلاج تأهيلي بعد الإصابة لكن سرعان ما أصبح لهذا الوسط الدور البارز والناجح لتأثير التدريبات باستخدام الوسط المائي الذي يعد وسيلة جديدة تحتاج الى خطة مدروسة لتطوير مستوى الأداء وتحقيق الهدف المطلوب" من خلال رفع مستوى المهارات الهجومية المتمثلة بتمرينات خاصة لحركة تحمل اداء تحركات الرجلين بالإضافة لكون الماء يعمل كوسط آمن يقي اللاعبين من حدوث الإصابات، كما إنه وسط مقاوم حيث يجب تدريب الجسم على أخذ الوضع المناسب للأداء لأن الوسط المائي يعد من مفاتيح الأداء الصعب التي يصعب الوصول إليها عندما يكون اللاعب على الحلبة وبالتالي تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب من الجانب البدني والمهاري لذا سيكون لها دور فعال في تطوير مستوى الأداء لاعبي الملاكمة لتحمل اداء تحركات الرجلين . ومن هنا تبرز أهمية البحث في استخدام تدريبات داخل الوسط المائي في تطوير تحمل اداء تحركات الرجلين للاعبي الملاكمة مما يخدم المدربين واللعبة وبالتالي استغلال الوقت والجهد في تحقيق الأهداف.

ان رياضة الملاكمة هي احد الرياضات الفردية التي تحتاج الى لياقة بدنية عالية وتحمل عالي في اداء تحركات الرجلين ، وكون الباحثون احد لاعبي الالعاب الفردية وممارس في رياضة لعبة الكيوكوشنكاي ومن الممارسين والمهتمين برياضة الملاكمة لاحظ ان هنالك ضعف في تركات الرجلين للاعبين الناشئين وخصوصا اثناء الجولة الثانية او الثالثة من النزال وان اغلب تدريباتهم تفتقر للبيئات التدريبية الحديثة ومنها الوسط المائي الذي يعمل على تنمية الكثير من القدرات البدنية والمهارية فضلا عن الابتعاد من الملل والروتين في التدريبات المعتادة لذلك ارتى الباحثون بأعداد تدريبات داخل الوسط المائي في تحمل اداء تحركات الرجلين للملاكمين الناشئين

ويهدف البحث الى:

1-إعداد تدريبات داخل الوسط المائي للملاكمين الناشئين.

2-التعرف على تأثير التدريبات داخل الوسط المائي في تحمل اداء تحركات الرجلين للملاكمين الناشئين.

2-إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث بأسلوب التصميم التجريبي ذو " الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية". وكما في المخطط التالي.

يوضح التصميم التجريبي لمجموعتي البحث

المجموعة	الاختبارات القبلية	التجربة الرئيسة	الاختبارات البعدية
الضابطة	تقييم اداء تحركات الرجلين	المنهج المتبع من قبل المدرب	تقييم اداء تحركات الرجلين
التجريبية		تدريبات داخل الوسط المائي	

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي الملاكمة لنادي المسيب الرياضي فئة الناشئين بأعمار (15-16) سنة للموسم التدريبي (2024 -2025)، والبالغ عددهم (12) لاعب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة الحصر الشامل بواقع (12) لاعب وبنسبة (100%)، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين الاولى ضابطة والثانية تجريبية وبعدد (6) لاعبين لكل مجموعة.

2-2-1 تجانس وتكافؤ عينتي البحث:

لغرض إيجاد تجانس وتكافؤ عينتي البحث التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (العمر والطول والكتلة والعمر التدريبي والمتغيرات العقلية (اتخاذ القرار) وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك من خلال استخراج قيمة معامل الالتواء وقيمة اختبار T للعينات المستقلة وكما في الجدولين (1،2)

جدول (1)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	اختبار ليفين	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1	العمر الزمني	سنة	14.911	1.321	0.122	غير معنوي
2	العمر التدريبي	سنة	3.977	2.331	0.321	غير معنوي
3	الطول	سم	169.32	1.911	0.071	غير معنوي
4	الكتلة	كغم	71.712	2.797	0.091	غير معنوي

من خلال الجدول اعلاه نجد قيم مستوى الدلالة هي أكبر من (0.05) ولجميع المتغيرات وبذلك تكون البيانات متجانسة حيث نقبل الفرض العدمي وهو تجانس البيانات متساوية للعينة.

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	تقييم تحمل اداء تحركات الرجلين	درجة	4.321	0.971	4.222	1.011	1.231	0.444	غير معنوي

من خلال الجدول اعلاه نجد ان قيم مستوى الدلالة هي أكبر من (0.05) حيث اننا مع قبول الفرض العدمي الذي ينص على عدم وجود اختلاف بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية كما ان الفروق غير معنوية مما يدل على تكافؤ عينة البحث.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- الاستبانة.
- الملاحظة والتجريب.
- الخبراء والمختصون.
- الاختبارات.
- المقابلة الشخصية
- استمارة تفريغ البيانات
- ساعة توقيت نوع كاسيو الكترونية عدد (1).
- هونر نوع (ماجك 4 برو) عدد (1).
- كومبيوتر نوع TOSHIBA صناعة يابانية عدد (1).
- ميزان الكتروني طبي عدد (1).
- صافرة عدد (2).
- مسبح حي الحسين في (كربلاء المقدسة).
- اشرطة مطاطية (6).
- اعمدة خشب عدد (6) بطول (120).cm
- قفازات ملاكمة عدد (6) زوج
- مثقلات للرجلين عدد (6) زوج وزن الزوج 1 kg .
- لوح طفو عدد (6) .
- استمارات تقيم وتفريغ النتائج.

2-4تقييم اداء : تحمل اداء تحركات الرجلين:

بعد الاطلاع الباحثون على المراجع والمصادر والدراسات السابقة لم يجد أيّ تقييم او اختبار لتحمل اداء تحركات الرجلين المبحوثة بالدرجات ، ومن خبرة الباحثون في مجال لعبة الملاكمة وبعد اخذ رئي السادة المشرفين قام بأعداد استمارة لتحمل اداء تحركات الرجلين ، وقد تم توزيعها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين*، لأجل تقييم اداء المهارات الموافقة عليها ، بعدها استخدم الباحثون كاميرة لتصوير مهارة تحمل اداء تحركات الرجلين لكل مختبر ونقل التصوير إلى أقراص مدمجة ليتم تقييم الاداء من قبل السادة المحكمين** على الاستمارة التي اصبحت بشكلها النهائي كما مبين في جدول (3).

جدول (3) يبين الدرجة من (10) لاتفاق السادة الخبراء على تقييم تحمل اداء تحركات الرجلين

ت	اللاعب	تقييم الاداء										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	اللاعب الاول											
2	اللاعب الثاني											
3	اللاعب الثالث											
4	اللاعب الرابع											
5	اللاعب الخامس											
6	اللاعب السادس											

2-5 الاسس العلمية لتقييم اداء تحمل تحركات الرجلين:

1-الصدق:

واستعمل الباحثون صدق الخبراء للتحقق من صدق التقييم وذلك عن طريق عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (3) خبير في مجال رياضة الملاكمة لبيان تقييم اداء الاعبين

** المحكمين هم:

- أ.م.د. عبد الجليل جبار ناصر/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
- أ.م.د. سامر عبد الهادي أحمد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
- م.د. زيد محمد رؤوف/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل

2-الثبات:

يجب ان يتمتع الاختبار بدرجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق والموضوعية لما وضع من اجله الاختبار ولأجل معرفة ثبات قيم معامل الارتباط بين تطبيق الاختبارات تم اجراء الاختبار الأول على افراد عينة الاستطلاع والبالغ عددهم (3) لاعبين يوم الثلاثاء

الموافق (2024/10/8).

3-الموضوعية: من المعروف ان استمات تقييم الاداء لتحركات الرجلين التي تتمتع بدرجة من ال(0- 10) لتقييم الاعبين .

2-6اعداد التدريبات داخل الوسط المائي:

قام الباحثون بإعداد التمرينات داخل الوسط المائي بعد أن اطلع على ادبيات التدريب داخل الوسط المائي وما هي الاهداف الاساسية لها ليتم تضمينها في التمرينات، وقد تم اعداد هذه التدريبات التي تكون ملائمة لأعمار للعينه.

2-7التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من الخطوات المهمة في تنفيذ البحوث العلمية، إذ يحصل الباحثون من خلالها على معلومات كثيرة وملاحظات تخص تنفيذ إجراءات بحثه، إذ قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات في يوم الثلاثاء الموافق 2024/10/8 اما التجربة الاستطلاعية الخاصة بالتدريبات فقد قام الباحثون بإجرائها في يوم والجمعة الموافق

2024/10/11 على العينة الاستطلاعية وعددهم (3) لاعبين من ناشئين نادي المسيب الرياضي مع وجود فريق العمل المساعد واجريت تقييم تحمل اداء تحركات الرجلين على قاعة نادري المسيب الرياضي والتدريبات كانت في مسبح حي الحسين في محافظة (كربلاء المقدسة)

2-8 التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات:

الغرض من التجربة:

1 - اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في الاختبار.

2 - استخراج الأسس العلمية للاختبارات.

3 - حساب الزمن الذي تستغرقه الاختبار وترتيبه بصورة مناسبة بين الاختبارات.

4 - تدريب فريق العمل المساعد على الاختبارات.

وكانت نتائج التجربة كما يأتي:

1 –ان الاجهزة والادوات المستعملة صالحة ومناسبة لاختبارات البحث.

2 – استغرق زمن تقييم اداء (20د)

3 – ان افراد فريق العمل يتمتعون بالكفاءة اللازمة لأداء التقييم.

2-9الاختبارات القبلية:

أجرى الباحثون اختبار تقييم الاداء القبلي للبحث في يوم الثلاثاء الموافق 2024/10/15 وعلى قاعة نادي المسيب الرياضي.

وقد قام الباحثون بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية.

– تم شرح اختبارات من قبل السادة المشرفين والباحثون بصورة مفصلة الى افراد العينة قبل اجراء الاختبار.

– تم تطبيق الاختبار من قبل الفريق المساعد وبأشراف السادة المشرفين والباحثون حتى يتمكن افراد العينة من فهم الاختبارات وصحة تطبيقها.

– تم اعطاء فرصه للاعبين لغرض الاحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبارات البدنية والمهارية قبل اختبارهم.

– تم تسجيل فيديوهات للاعبين اثناء القيام بتحركات الرجلين وارسالها الى الخبراء من اجل تقييم النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة.

2-10التجربة الرئيسة:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسة للبحث حيث اعد الباحثون مجموعة من التدريبات والبالغ عددها (24) تمرين داخل الوسط المائي في مسبح (حي الحسين في كربلاء) وطبقت التدريبات عصراً اذ قام الباحثون في بداية تطبيق التمرينات بالتدرج من مبدأ السهولة بدون ادوات مساعدة او مثقلات ولمدة اسبوع وإجراء تمرينات تتناسب مع هذا الوسط وفي الاسبوع الذي يليه نقوم برفع الشدة من خلال اضافة ادوات مساعدة (اشرطة مطاطية ، مثقلات) ورفع مستوى الماء الى حسب ما يناسبه من تمرينات وهكذا لباقي الاسابيع وبالتتابع اما ابعاد الوسط المائي مسبح حي الحسين ابعاده تبلغ (32) م طول (11) م عرض وتم تنفيذ هذه التمرينات لثمانية اسابيع وبواقع ثلاث وحدات اسبوعية هي (السبت، الثلاثاء، الخميس) ليصبح مجموع الوحدات(24 وحدة تدريبية) وتم تطبيقها على المجموعة التجريبية وبإشراف

الساده المشرفين و مساعد المدرب ومراقبة الباحثون اما المجموعة الضابطة فيقوم المدرب بإدارة الوحدة التدريبية وحسب المنهج المتفق عليه بين الباحثون والمدرب. بدأ الباحثون بتنفيذ الوحدات التدريبية باستخدام التمرينات داخل الوسط المائي فكانت أول وحدة تدريبية يوم السبت 2024/10/19، وأخر وحدة تدريبية يوم السبت 2024/12/14 والبالغ وقته (35-40د) وخصص الباحثون (3) تمرينات نفذت بطريقة التدريب التكراري مرتفع الشدة اذ كانت نسبة العمل الى الراحة 1:1 وأجريت التمرينات ضمن الوقت المحدد كما يجب ان تكون هذه التمرينات متلائمة لمستوى الماء الذي تنفذ فيه.

2-11الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مراعياً في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والادوات المستخدمة في الاختبارات القبلية اذ تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاثنين الموافق2024/12/16 لتحمل اداء تحركات الرجلين على قاعة نادي المسيب الرياضي.

2-12 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي حصل عليها ومن الوسائل الاحصائية

- اختبار ليفين.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- كا^2
- ارتباط بيرسون.
- اختبار (t) للعينات المترابطة.
- اختبار (t) للعينات المستقلة

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات تقييم الاداء القبلية والبعدية لتحمل اداء تحركات الرجلين للمجموعة التجريبية

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة التجريبية لتقييم تحمل اداء تحركات الرجلين

ت	متغيرات البحث	وحدة قياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	تحمل اداء تحركات الرجلين	درجة	4.321	0.971	8.571	1.222	13.913	0.000	معنوي

من خلال الجدول (4) وعند ملاحظة المؤشرات الاحصائية للمجموعة التجريبية نجد هنالك فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لمتغير تحمل اداء تحركات الرجلين هذا ما يؤكده قيمة (sig) اذ كانت تحت مستوى الدلالة (0.05)، وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وقد تبين ذلك من خلال الفرق بين الاوساط الحسابية اذ كانت الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي أفضل من الاختبار القبلي.

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لتحمل اداء تحركات الرجلين:

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لتحمل اداء تحركات الرجلين للمجموعة الضابطة

ت	متغيرات البحث	وحدة قياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	تحمل اداء تحركات الرجلين	درجة	4.22	1.011	6.611	1.932	7.621	0.001	معنوي

من خلال الجدول (5) وعند ملاحظة المؤشرات الاحصائية للمجموعة التجريبية نجد هنالك فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لمتغير تحمل اداء تحركات الرجلين هذا ما يؤكده قيمة (sig) اذ كانت تحت مستوى الدلالة (0.05)، وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود

فروق معنوية بين درجات القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وقد تبين ذلك من خلال الفرق بين الاوساط الحسابية اذ كانت الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي أفضل من الاختبار القبلي.

3-3 عرض وتحليل نتائج تقييم الاداء البعدية لتحمل اداء تحركات الرجلين للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية لتحمل اداء تحركات الرجلين وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	متغيرات البحث	وحدة قياس	الاختبار البعدي للتجريبية		الاختبار البعدي للضابطة		قيمة t المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	تحمل اداء تحركات الرجلين	درجة	8.571	1.222	6.611	1.932	7.391	0.000	معنوي

من خلال الجدول (6) وعند ملاحظة المؤشرات الاحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة نجد هنالك فروق معنوية بين القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لمتغير تحمل اداء تحركات الرجلين هذا ما يؤكده قيمة (sig) اذ كانت تحت مستوى الدلالة (0.05)، وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وقد تبين ذلك من خلال الفرق بين الاوساط الحسابية اذ كانت الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية افضل من الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ولجميع متغير البحث.

3-4مناقشة نتائج القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لتحمل اداء تحركات الرجلين

تبين نتائج جدول (6) افضلية للفروق بين القياسات البعدية لتحمل اداء تحركات الرجلين للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثون أسباب تلك الفروق قيد الدراسة إلى إن تطبيق التدريبات داخل الوسط المائي كانت بسبب مقاومة الاحتكاك التي فرضتها طبيعة الوسط المائي، فانغماس الأرجل داخل الماء يتطلب من اللاعب المزيد من الشغل في تغيير اتجاهاته داخل حلبة اللعب، وبالتالي تحسين قابليات اللاعب عن الانتقال والتحرك اثناء النزال في الحلبة، وهذا يتفق مع (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2003) "إن المقاومة تعمل على رفع مستوى تحسن اللاعب من الجانب البدني والمهاري والوظيفي مما تظهر أهميته الحقيقية في اختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة" كما إن التدريبات داخل الوسط المائي عملت على اكتساب وإتقان المهارات المبحوثة للعبة الملاكمة اذ ان لتحركات الرجلين المحور الاساسي للاعب الملاكم اثناء النزال اذ

ان تحركات الرجلين والجذع يؤثر حتى على قوة اللكم وبالرغم من صعوبة التطبيق التمرينات الخاصة لتحركات الرجلين داخل الوسط المائي الى انه ساعد على الأداء بجهد أقل كون الوسط المائي يعمل كعمل المساج للعضلات وداعم للمفاصل اثناء تنفيذ الاحمال التدريبية التي تكون ذات شدد عالية و بالتالي يعمل الوسط المائي على حفاظ العضلة من خطر الاصابة اثناء اداء تمرينات الخاصة بتحركات الرجلين وزادت هذه التمرينات من تحمل اداء تحركات الرجلين للاعبي الملاكمة .

"فلا يوجد هناك حدود ثابتة للجسم في الماء اثناء التمرينات فهنالك تمرينات تحتاج الى التحكم في مستوى الماء داخل الوسط المائي من اجل تحقيق هدف تلك التمرينات اذ يعتبر الماء هو العنصر اللين والأمن اثناء الاداء لتحركات الرجلين للاعبي الملاكمة".

ويرى الباحثون ان استخدام الوسط المائي كوسيلة مقاومة تدريبية طبيعية ادت الى تطوير تحمل الاداء لتحركات الرجلين والمهارات الدفاعية اذ يؤكد الباحثون على اللاعبين الاستمرار بالتدريب على اداء تحركات الرجلين والتحركات الدفاعية والهجومية وتكرارها بالطريقة الصحيحة حتى الوصول الى اتقان المهارات المبحوثة كتحركات الرجلين التي تعتبر من المهارات المهمة التي يحتاجها لاعبي الملاكمة من خلال التحركات الهجومية والدفاعية والجانبية التي يستعملها اثناء النزال مع اللاعب المنافس واستغلالها في الانتقال من الحالة الدفاعية الى الحالة الهجومية ، وكذلك الابتعاد والزوغان والغطس عندما يتعرض اللاعب الى اللكمات من قبل المنافس فيتحرك بالرأس او القدمين لتفادي تلك اللكمات الموجهة الية ، وكذلك معرفة متى يؤدي اللاعب عملية الهجوم على اللاعب المنافس عندما يكون المنافس في حالة التراجع الى الخلف ومضايقته من خلال عدم اعطاءه المجال الكافي للتحرك بحرية ، كذلك يجب فهم كيفية تمركز اللاعب اثناء النزال واخذ الوضع المناسب.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-ان استمرار الوحدات التدريبية وفقا للتمرينات المعدة من قبل الباحثون داخل الوسط المائي قد عزز من كفاءة الجهازين العصبي والعضلي في تطوير تحمل اداء تحركات الرجلين لأفراد العينة.

2-ان الارتفاع في مستوى الماء وانخفاضه قد ساهم في التحكم بشدة الوحدات التدريبية والتدرج بها وقد ساهم في تطوير تحمل اداء تحركات الرجلين لأفراد العينة.

3-ان ما تميز به الوسط المائي من خواص جاء مناسبا في الحصول عل نتائج جيدة في تحقيق نتائج وحركات دقيقة وبشكل سهل.

4-ان استخدام التدريبات داخل الوسط المائي كان لها ردود افعال سريعة ساهمت في استثارة العضلات العاملة مما ساهم في تطور المتغيرات التابعة.

5-ان التدريبات داخل الوسط المائي ليست وسيلة تدريبية فحسب بل هي جانب ترفيهي وذلك لاختلاف البيئة التدريبية عن التقليدية مما ساهم في فاعلية تنفيذ مفردات الوحدات التدريبية ونظرا للوضع النفسي الايجابي التي تمتع به افراد العينة طول فترة التجربة انعكس من خلالها على التطور الحاصل في تحمل الاداء.

4-2التوصيات:

1-تشجيع المدربين على استخدام الوسط المائي كوسيلة تدريبية لم تستخدم في لعبة الملاكمة لما لها من دور فعال في تطوير الجانبين البدني والمهاري.

2-محاولة التغيير في اداء الوحدات التدريبية وكسر الروتين الممل باستخدام وسائل تدريبية تتميز بنوع من الحداثة حيث يساهم في تنمية الجانب النفسي لدى اللاعبين.

3-اجراء دراسات مشابهة باستخدام الوسط المائي كوسيلة تدريبة غير مستخدمة في مجال تدريب رياضة الملاكمة لتطوير تحمل اداء تحركات الرجلين.

4-تطوير تحمل اداء تحركات الرجلين لما لها من اهمية في حسم نتائج الجولات.

5-اجراء دراسات مشابهة باستخدام الوسط المائي على مختلف الفئات العمرية.

6-تحفيز اللاعبين على استخدام وسائل تدريبية جديدة تهدف الى تحقيق الاهداف المرجوة.

من المهم تعميم استعمال مثل هذه التمارين التدريبية (لتحمل اداء تحركات الرجلين) في الاندية والمؤسسات الرياضية لاسيما للاعبي الملاكم.

المصادر

- ابو العلا أحمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- احمد عبد المنعم شفيق النجار: برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتنمية الحركات الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة ،2017.
- عبد المنعم احمد جاسم الجنابي: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2019.
- أمجد محمد وهاب: تأثير جهد التحمل في بعض متغيرات الجاز التنفسي لدى الملاكمين: مجلة علوم التربية الرياضية: جامعة بابل: المجلد 17: العدد 6: 2024 https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/view/156
- سبهان يونس سلطان الحيالي: أثر تمارين تأهيلية في الوسط المائي على الرياضيين المصابين بآلام أسفل الظهر: مجلة علوم التربية الرياضية: جامعة بابل: المجلد 17: العدد 6: 2024 https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/view/156
- منار جاسم محمد: تأثير الاداء التصويري داخل الوسط المائي في تطوير عمق قوة الضربتين الامامية والخلفية للاعبي التنس الارضي: مجلة علوم التربية الرياضية: جامعة بابل: المجلد 17: العدد6: 2024 https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/view/156