

اثر تمرينات المرونة لتطوير بعض مهارات رياضة الرجل والملاكمه للشباب

م.م. احسان علي ناصر

العراق. جامعة بابل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

أن تعدد العلوم البحثية وتبنيها الى جوانب عديدة ومشاركة نسبة العلوم الاخرى للعلم الواحد بحسب معينة وحسب الحاجة والرياضة هي واحدة من هذه العلوم حيث التطور العلمي والقفزة العلمية السريعة في هذا العصر في العلوم الهندسية والطبية والتحليلية والى اخرها رفد وتطور العلم البدني والرياضي بشكل خاص لانها تبحث العلوم البدنية والميكانيكية لجسم الانسان وادوات واجهزة التدريب الرياضي وكذلك العلوم النفسية العضوية وغيرها وهذه بنفسها مدعوة للخوض بجميع العلوم لانها السبب الرئيسي للارتفاع بالبحوث العلمية وهو الاصل للوصول للاهداف المحددة في جميع الرياضات وهذا الارتفاع يحتاج الى عدد من المقدمات والشروط للحصول على نتائج مرضية لمستوى الطموح اسوة بباقي الدول الاخرى المعتمدة في عملية التدريب على التطور العلمي الرياضي في جميع الاتجاهات ومن المعلوم ان بعض الرياضات تحتاج الى قدرات بدنية محددة وبعضها يحتاج الى جميع القدرات والصفات البدنية ومن هذه الرياضات هي رياضة الكيك بوكسنج(ceek boxing)

الكلمات المفتاحية: تمرينات المرونة ، مهارات رياضة الرجل ، الملاكمه

1- المقدمة:

أن تعدد العلوم البحثية وتبنيها الى جوانب عديدة ومشاركة نسبة العلوم الاخرى للعلم الواحد بحسب معينة وحسب الحاجة والرياضة هي واحدة من هذه العلوم حيث التطور العلمي والفقمة العلمية السريعة في هذا العصر في العلوم الهندسية والطبية والتحليلية والى اخرها رفد وتطور العلم البدني والرياضي بشكل خاص لانها تبحث العلوم البدنية والميكانيكية لجسم الانسان وادوات واجهزة التدريب الرياضي وكذلك العلوم النفسية العضوية وغيرها وهذه بنفسها مدعوة للخوض بجميع العلوم لانها السبب الرئيسي للارتفاع بالبحوث العلمية وهو الاصل للوصول للاهداف المحددة في جميع الرياضيات وهذا الارتفاع يحتاج الى عدد من المقدمات والشروط للحصول على نتائج مرضية لمستوى الطموح اسوة بباقي الدول الاخرى المعتمدة في عملية التدريب على التطور العلمي الرياضي في جميع الاتجاهات ومن المعلوم ان بعض الرياضيات تحتاج الى قدرات بدنية محددة وبعضها يحتاج الى جميع القدرات والصفات البدنية ومن هذه الرياضيات هي رياضة الكيك بوكسنگ(ceek boxing)

ولان الركل والملامكة تجمع في خصوصيتها جميع القدرات البدنية وبشكل متكامل من قوة وسرعة ومرنة وغيرها من الصفات المهمة وان مهارات الركل والملامكة من المهارات المفتوحة والتنافسية مع منافس يضم مهاراته وافكاره وردود افعاله اثناء النزال وهذا الامر يستلزم من الرياضي ان يتحصن بقاعدة بدنية ومهارية متزنة مما يستلزم على الملاكم ان يكون مكيفا تكيفا من الناحية الوظيفية والبدنية والمهارية للنزالات سواء كان هجوما او دفاعا. ان رياضة الركل والملامكة تعتمد على الاتزان المهاري بكيفية استخدام الركل واللكم في الجولة الواحدة وان اغلب الرياضيين يستخدمون اللكم اكثرا من الركل بسبب قلة المرنة وبالخصوص مرنة الساقين وكذلك خل في عملية الزوغان لانها تحتاج الى مرنة كبيرة في الجزء ومن هذا المنطلق ركز الباحث على مرنة الجزء للجانبين وكذلك تمرينات المرنة للساقين.

وتعتبر رياضة الركل والملامكة من الرياضات الاساسية ذات المهارات المفتوحة و زمن المنازلات طويلا نسبيا فكثرة مهاراتها بالركل واللكم ومن خلال خبرة الباحث على المستوى المحلي والدولي وجد اهم المشاكل في رياضات الركل والملامكة وهي هبوط في مستوى الرياضي وبالخصوص في حركات الارجل او التوازن بالنسبة لمهارات اللكم والركل لذلك ارتأى الباحث في تحديد مشكلة البحث هل ان تمرينات صفة المرنة لها تاثير في رياضات الكيك بوكسنگ بالقياس مع الصفات الاخرى.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمارين خاصة بالمرنة الايجابية.
- 2- التعرف على اهمية المرنة للركل واللكل.
- 3- التعرف على افضلية تمارينات المرنة للركل والملاكمة.

1-1 المرنة:

تعني المرنة " القدرة على أداء المهارات الحركية المختلفة لأقصى مدى حركي ممكن للمفاصل المختلفة بالجسم وفقاً للإمكانيات التشريحية والفسيولوجية. كما تعرف المرنة على أنها" قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العامة للحركة وكذلك تعرف على " أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم :

1-2 أهمية المرنة الحركية :

- تعلم مع بقية القدرات الحركية والبدنية على اعداد المتعلم بدنياً وحركياً .
- تعلم على سرعة اكتساب اداء المهارات الحركية واتقانها .
- تسهم في تقليل التعرض الى الاصابات الرياضية .
- تساعد على تأخير حالة التعب .
- تسهم في اداء المهارات بشكل فعال واقتصادي .
- يتم من خلالها تطوير السمات الارادية للمتعلم مثل الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس .

1-3 العوامل المؤثرة في المرنة الحركية هي

- مرنة العضلة وأوتارها وقابلية إطالتها.
- مرنة الأربطة السائدة للمفاصل العاملة.
- الشكل والبناء والتضخم العضلي.
- قوة العضلات العاملة.
- مقدار الجهاز العصبي على منع المقاومة.
- مستوى الإجادة التكتيكية لحركة أو مجموعة حركات.
- البيئة الداخلية والخارجية للرياضي.
- مناسبة الملابس الغير .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمتها لطبيعة مشكلة البحث وتعد عملية اختيار الباحث للمنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدى)

جدول (1)

			ع	س-	ع	س-	نوع الدلالة	مستوى الدلالة	F			
غير معنوي	1,000	0,000	1,940	39,166	4,535	39,166	غير معنوي	0,069	3,371	سم	مرؤوسة الجذع والورك يسار	1
غير معنوي	0,844	0,202	1,861	40,333	3,577	40,000	غير معنوي	0,220	1,714	سم	مرؤوسة الجذع والورك يمين	2
غير معنوي	0,526	0,658	6,823	177,166	5,382	174,833	غير معنوي	0,230	1,633	سم	الطول	3
غير معنوي	1,000	0,000	3,141	67,333	3,141	67,333	غير معنوي	1,000	0,000	كغم	الوزن	4
غير معنوي	1,000	0,000	0,547	17,500	0,547	17,500	غير معنوي	1,000	0,000	سنة	العمر	5

من خلال الجدول اعلاه يبين لنا مستوى الدلالة لاختبار (Leven) اعلى من (0,05) وهذا يدل على تجانس عينة البحث في جميع متغيرات البحث المدروسة وكما ان الجدول يبين لنا مستوى الدلالة لاختبار (t) اعلى من (0,05) وهذا يدل على تكافؤ عينة البحث في جميع المتغيرات المدروسة.

2-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- حلبة ملاكمة .
- قفازات ملاكمة عدد (12).
- واقيات رأس(6).
- واقيات اسنان (6).
- درع حائط (6).
- درع ذراع (2).
- اكياس قتالية (3).
- جهاز نابضي قتالي عدد (3) .
- ساعة توقيت الكترونية عدد.
- جهاز حاسوب النوع (lenovo) صينيالمنشأ
- حاسبة يدوية .
- صافرة نوع (fox) عدد (2) .
- دمى ابلاستيكية لتطبيق المهارات (2)
- جهاز قياس ضغط الدم (Sphygmanometer)
- ميزان طبي.
- كاميرا فيديو عدد (1) نوع Sony12x

2-3 المقابلة الشخصية :

أجرى الباحث عدة مقابلات شخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي والفسلجة الرياضية وبذلك كانت هناك عدة نتائج بينت على أساسها فكرة البحث وتحديد مشكلته ومنهجه العلمي المناسب.

2-4 وسائل جمع البيانات :

- الملاحظة .
- المصادر والمراجع العلمية .
- الدراسات والبحوث المشابهة .
- استمرارات التسجيل الخاصة بالاختبارات للملاكمين.

2-5 اجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 تحديد القدرات البدنية:

2-5-1-1 مرونة الجذع والورك للجانبين اليسير والايمن

- الهدف . معرفة المدى الحركي للجانبين

- القياس . سم

الاختبار . يقف اللاعب بمحاذات الحائط بملاسقة الضهر والورك ويباشر بانثناء الجذع الى الجانب الايمن ويتم القياس من القاعدة الى اخر نقطة وبعدها لجهة اليسار وكما موضح بالشكل

. (17) .



الشكل (1)

يبين مرونة الجذع والورك جانبي

2-5-2 التجربة الاستطلاعية:

يؤكد خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوق بها هي إجراء التجربة الاستطلاعية" وهذه التجربة ما هي الا تجربة مصغرة و مشابهة للتجربة الاساسية اذ اجريت التجربة الاستطلاعية بعدة مراحل:

المرحلة الاولى:- في نادي الحلة الرياضي الساعة 4 مساء في 2/1/2019 واطلع الباحث:-

-الصعوبات والمشاكل التي توجه الباحث في عمله.

-تحديد مستوى العينة البدنية والمهارية.

-تحديد شدد التمرينات اللاهوائية التي تستخدم.

-الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية.

-التأكد من صلاحية فريق العمل المساعد ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات.

-اختبار صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.

-صلاحية الاختبارات ومدى ملائمتها للعينة.

وبالتالي اثبتت صلاحية الاجهزة وتتوفر الكادر المساعد وتتوفر الاختبارات والمصادر والمراجع الخاصة بها.

المرحلة الثانية:- اجريت الاختبارات للمتغيرات الفسلجية في مركز صحي حي الاساتذة الساعة(9) صباحاً و كذلك اجري اختبار القرة الانفجارية على جهاز القوة والقدرة الانفجارية الساعة (10,5) في اليوم ذاته الموافق 2019/2/2 كما في ملحق رقم (1).

المرحلة الثالثة:- اجريت الاختبارات للمتغيرات البدنية والمهارية في الساعة (4) عصراً الموافق 2019/2/3 وتم تسجيل النتائج على استمارت خاصة اعدت من قبل الباحث كما في ملحق رقم (4)

2-5-3 الأسس العلمية للاختبارات(صدق، ثبات، موضوعية).**صدق الاختبار:**

"يعني الصدق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من أجل قياسه ومن المهم أن يكون الاختبار صادقاً لأننا نريد أن نقيس ظاهرة معينة وليس ظاهرة أخرى غيرها حيث تم عرض استمارت الاختبارات على الخبراء والمختصين وقد تم ترشيحها حسب الأهمية النسبية والطريقة الثانية قام الباحث باعتماد الصدق الظاهري ، وذلك لعرض وبناء اختبارات جديدة في رياضة الركل والملاكمه والاختبارات من الخبراء في مجال الاختبار والقياس والتدريب

والملاكمة وحدد الخبراء الهدف الذي وضعت من اجله ومدى ملائمتها لموضوع البحث وبذلك فقد ثبت صدق الاختبار.

ثبات الاختبار:

(مفهوم الثبات هو درجة الثقة أي نتيجة الاختبار ذو قيمة ثابتة خلال التكرارات أو الإعادة أي بمعنى الثبات للنتائج التي حصل عليها الباحث إذا أعيدت التجربة على المجموعة نفسها) ولقد سعى الباحث باستخراج معامل الثبات من خلال استعمال طريقة الاختبار واعادته في 9/2/2019 على عينة التجربة الاستطلاعية بعد مرور أسبوع من أداء خلال توفير كافة الظروف والأجواء المناسبة التي تمت فيها الاختبارات وقد استخدم الباحث قانون معامل الارتباط (سبيرمان) لاستخراج معامل الثبات وكانت الاختبارات البدنية والمهارية تتمتع بقدر عالي من الثبات.

الموضوعية:

الموضوعية تعني وضوح التعليمات من حيث إدارة الاختبار وإعطاء الدرجة أي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون.

ـ عند أجراء الاختبارات أو القياس يجب أن يبتعد القائم بالاختبار أو المقوم أو الباحث عن انقياد أو التحيز لأرائه الشخصية بل يجب الاعتماد على الأدلة القاطعة والبراهين للاستناد عليها في عملية التقويم

لذا فإن الاختبارات البدنية والمهارية وقيمها محكمان وتم التعرف على الموضوعية للاختبارات باستعمال معامل الارتباط (سبيرمان) بين نتائج المحكمين وكانت الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية.

2-6 اجراءات البحث الميدانية

2-6-1 التجربة الاستطلاعية

يؤكد خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة بها هي إجراء التجربة الاستطلاعية "وهذه التجربة ما هي الا تجربة مصغرة ومشابهة للتجربة الاساسية اذ اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (4) رياضيين من نفس عينة البحث في نادي بابل الرياضي الساعة 4 مساء في 2/10/2019 وبعد (3) ايام تم اعادة الاختبارات وكانت النتائج متقاربة وبعضها متطابقة وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:

- تحديد مستوى مرونة العينة.
- التعرف على الزمن المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
- امكانية فريق العمل المساعد لتنفيذ الاختبارات الاصلية.

- صلاحية الاختبارات ومدى ملائمتها للعينة.

- استخراج المعاملات العلمية للاختبارات (صدق، ثبات، موضوعية) .

2-6-2 التجربة الرئيسية

2-6-3 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي بتاريخ (17-18/2/2019) الساعة 4 عصرا من يوم الاحد.

2-6-4 التمرينات المتبعة

وضع تمرينات تجريبية لمدة شهرين ويكون ابتداء الحمل التدريبي في الاسبوع الاول هو اجراء التمرينات وجميع مهارات رياضة الكيك بوكسنぐ والتاكيد على أهمية الزوغان بالنسبة للمهارات الأخرى.

ومن ثم الابتداء في عملية الاحماء الخاص من 10 الى 15 دقيقة والتشديد على تطبيق التمرينات بشكلها الصحيح ويكون القسم الرئيسي تدريب مستمر متوسط الشدة وكما في جدول التمرينات وتم زيادة الشدة التدريبية وثبات الحجم للحمل التدريبي عند تقدم الوقت التدريبي للوحدات اللاحقة وهذا النوع من التمرينات هو للتحمل العام وبعد ذلك يتم تطوير الصفات البدنية ابتداء من تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة وجميع هذا الصفات البدنية ترب في الجانب الرئيسي والتي تكون نسبته بحدود 80 % من زمن الوحدة التدريبية وبعض القدرات تؤخذ في الجانب المهاي لخصوصية عملية التدريب في رياضة الكيك بوكسنぐ كونها من المهارات المفتوحة ومن المعلوم كلما تقدم الوقت في الوحدات التدريبية زادت الشدة التدريبية تدريجيا اما الحجم التدريبي فتارة يتوقف حسب الحاجة وتارة اخرى يزداد.

بما ان المرونة تحتاج الى تدريب على وفق نظام الطاقة الهوائي فيجب الابتداء بالتمرينات الهوائية بشدد منخفضة في القسم الرئيسي لكل المهارات علما ان الشدة التدريبية تبدي بالزيادة بمرور وقت الوحدات التدريبية والسبب زيادة التدريب على وفق نظام الطاقة الهوائي وهو بدورة يتراجع بنسبة اقل لزيادة نسبة تدريب الالكتات

تم اعداد هذه التمرينات على الأسس العلمية من حيث:

- ملائمة محتوى التمرينات لمستوى وقدرات افراد العينة.

- مراعاة الهدف من اعداد التمرينات.

- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة و الحجم و الراحة ثم التدرج بالشدة والحمل وحسب أهداف الوحدة التدريبية.

- استغرق تطبيق المنهج التدريبي (8) أسبوع ، بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً ، وبذلك بلغت عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.

- اجري تدريب الملتمين لكل محتويات التمرينات في القسم الرئيسي والتي تخص مشكلة البحث.

- أيام الوحدات الأسبوعية = جمعة - سبت - ثلاثة

- بدأت التمرينات المقترحة بتاريخ 2019/7/11 لغاية 2019/9/11

2-6-5 الاختبار البعدى

تم الاختبار البعدى بعد نهاية التمرينات التدريبية المتبعة بتاريخ (2019/9/15) وبينفس ظروف الاختبارات القبلية .

2-6-6 القياس القبلي (التجربة الرئيسية) :

2-6-6-1 مواصفات التمرينات المتبعة:

الابتداء من عملية الاحماء الخاص لمدة من 10 الى 15 دقيقة ومن ثم تعديل المهارات كأصول وقفة الاستعداد ويكون القسم الرئيسي تدريب مستمر متوسط الشدة وتنتم زنادة الشدة التدريبية وثبات الحجم للحمل التدريبي عند تقدم الوقت التدريبي للوحدات اللاحقة وهذا النوع من التمرينات للتحمل العام وبعد ذلك يتم تطوير الصفات البدنية ابتداء من التحمل والمرونة ويؤخذ وقتها من الجانب الرئيسي وتكون نسبته بحدود 80% من زمن الوحدة التدريبية فتؤخذ في الجانب المهاوى لخصوصية عملية التدريب في رياضة الكيك بوكسنگ كونها من المهارات المفتوحة ومن المعلوم كلما تقدم الوقت في الوحدات التدريبية زادت الشدة التدريبية تدريجيا اما الحجم التدريبي فتارة يتوقف حسب الحاجة وتارة اخرى يزداد.

وبذلك توصل الباحث الى اعداد التمرينات

على الأسس العلمية من حيث:

- ملائمة محتوى التمرينات لمستوى و قدرات أفراد العينة .

- مراعاة الهدف من اعداد التمرينات

- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة و الحجم و الراحة ثم التدرج بالشدة والحمل وحسب أهداف الوحدة التدريبية.

- أيام الوحدات الأسبوعية = جمعة - سبت - ثلاثة

7-2 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيقة الاحصائية (spss)

1. الوسط الحسابي (م) = $\frac{\sum x}{n}$

$$\text{2- الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

3- اختبار T للعينات المستقلة

1- اختبار leven لتجانس

جدول (2)

جدول يبين الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية البدنية والمهارية لمتغيرات البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t	البعدي		القبلي		الدرجة	ت
			ع	-س	ع	-س		
معنوي	0.013	3.796	1,722	36,833	1,940	39,166	سم	مرونة لجانب اليمين 11
معنوي	0.008	4.300	1.966	35.667	1,861	40,333	سم	مرونة اليسير 12

جدول (3)

يبين الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة البدنية والمهارية لمتغيرات البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t	البعدي		القبلي		الدرجة	ت
			ع	-س	ع	-س		
معنوي	0.031	2.088	3,488	24,833	3,656	23.166	عدا	بطن جوانب 30 ثا 1
معنوي	0.001	6.708	10,264	56,833	10,708	55,333	عدا	زوغان 10 ثا 2
معنوي	0.001	7.906	2.786	39.833	2.880	41.500	سم	مرونة لجانب اليمين 3
معنوي	0.001	6.708	3.011	39.333	3.060	40.833	سم	مرونة لجانب اليسير 4

ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف والتباين في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند القياسين (القبلي والبعدي) استعمل الباحث الاختبار الاحصائي الثاني . ومنه جاءت النتائج تشير الى وجود تأثير للتمرينات عند متغير تحمل القوة للذراعين .

اذ الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية الحاصلة ما بين القياسين وذلك يعود للقيم التائية المحسوبة والبالغة عند كل منها (7.906 , 6.708 , 4.255 , 2.088) هي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها اذ مستويات الدلالة المؤشرة اذاء كل منها اقل من (0.05) .

2-7-1 تأثير تمرينات النظام الهوائي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة

جدول (4)

يبين الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث البدنية
والمهارية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدرجة	ت
			ع	-س	ع	-س		
معنوي	0,036	2,415	4,226	41.333	1.722	36,833	سم	1 مرونة لجانب الايمان
معنوي	0,016	2,900	3,060	40,833	2.483	36.166	سم	2 مرونة لجانب الايسير

ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف والتباين في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند القياسين (البعدين التجريبية والضابطة) استعمل الباحث الاختبار الاحصائي الثاني .

اذ الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية الحاصلة ما بين القياسين وذلك يعود للقيم التائية المحسوبة والبالغة عند كل منها (7.906 , 6.708)

هي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها اذ مستويات الدلالة المؤشرة اذاء كل منها اقل من (0.05) .

3- مناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهاريه لمتغيرات البحث:-

3-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديه في بعض المتغيرات البدنية والمهاريه لدى افراد المجموعة التجريبية:

تبين من خلال عرض وتحليل نتائج تمرينات النظام اللاهوائي لمتغيرات البحث البدنية والمهاريه والتي وضحت في الجدول (10) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

يعزو الباحث ان سبب الفروق المعنوية ولصالح المجموعة التجريبية هو سببها التمرينات المستخدمة وعملية اجرائها والية عملها والمقصود عند عملية اجراء التمرينات يجب اتقانها بشكلها الصحيح وبالخصوص في الاسبوع الاول سواء كانت التمرينات بدنية او مهاريه وعند ربط الاختبارات بالمهارات او المهارات والتمرينات البدنية تتضح النتائج وبشكل ايجابي فمثلا عند اختبار تمرين البطن جوانب فان هذا الاختبار يؤثر به الزوغان او لكمتي المستقيم والقطع لان المجموعة الحركية متقاربة في الاختبار والمهارات المذكورة مما يجعل الفروق المعنوية واضحة في الاختبارات وهكذا بقية المتغيرات

3-2 تأثير التمرينات في بعض المتغيرات البدنية والمهاريه للاختبارات البعديه للعينتين التجريبية والضابطة:

يرى الباحث ان سبب الفروق بين العينتين اسلوب تدريب التمرينات وادائها الفني الصحيح وتحديد الاحمال التجريبية بشكل مناسب لقدرات الملاكمين

ولايتحول من تمرين الى اخر الا باتقان التمرين السابق وكذلك لا ينتقل من مهارة الى مهارة الا باتقان المهارة التي سبقتها كالزوغان او تمارين الضهر فانها تساعد في عملية الهجوم والانسحاب بالجذع وغيرها من التمرينات.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

في إطار النتائج التي أظهرتها هذه الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- للتمرينات المستخدمة وفق نظام الطاقة اللاهوائي للملامين اثر في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بالمرونة للجذع والورك ولكل الجانبين.

4-2 التوصيات :

من خلال الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يأتي :-

- 1- التأكيد على استخدام التمرينات البدنية والمهارية وفق نظام الطاقة الهوائي حسب الحمل التدريسي وحسب تسلسل تمرينات الاسابيع.
- 2- الاعتناء والتركيز على آلية تنفيذ التمرينات البدنية والمهارية من الناحية الميكانيكية .
- 3- التأكيد في الاسابيع الاخيرة على الاستراحة حتى وصول النبض (120) ضربة بالدقيقة.

المصادر

- ذوقان عبيادات،البحث العلمي مفهومه،عمان،دار الفكر للنشر والتوزيع،1988.
- طحة حسام الدين (وآخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب ،القوة-القدرة-تحمل القوة-
المرونة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، القاهرة ، مطابع الدجوي ، 1987 .
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ،طرق قياس الاختبارات البدنية في التربية الرياضية،عمان مؤسسة الوراق للنشر ،2003.
- محمد جاسم الياسري،الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية،بغداد،ط1،سنة 2010.
- مرwan عبد المجيد إبراهيم :الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط1،عمان ،مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة . 2008 .
- ناهدة عبد زيد,أساسيات في التعلم الحركي,ط1,النجف,دار الضياء للطباعة والتصميم ,2008.