

أثر التدريبات الهوائية بمؤشر (Hemoglobin) لرياضات الركل والملاكمة

م.م. احسان علي ناصر، م.م. عمار علي ناصر، واثق حسن مبدّر

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

أن العلوم متعددة ومبوبة الى جوانب عديدة ومشاركة نسبة العلوم الاخرى للعلم الواحد بنسب معينة وحسب الحاجة والرياضة هي واحدة من هذه العلوم حيث التطور العلمي والقفزة العلمية السريعة للوصول للاهداف المحددة في جميع الرياضات وهذا الارتقاء 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 متميزة وبعضها يحتاج الى جوانب مهارية متميزة والاخرى تحتاج الى جوانب بدنية ومهارية متميز ومن هذه الرياضات هي رياضة الملاكمة (boxing) وبورها تحتاج الى استعداد مميز ومختلف عن باقي الرياضات وتحتاج الى تدريب متزن وفقاً نظمة الطاقة التدريبية للوصول الى القدرات البدنية المتكاملة وبالتالي الوصول الى القدرات المهارية ومن ثم يحدد مستوى اللاعب للمشاركة في البطولات ومستوى المنافسات ومن خلال معرفة نقاط القوة والضعف بالجوانب البدنية والمهارية عند الملاكم يبنى النظام التدريبي في رياضة (boxing)

الكلمات المفتاحية: التدريبات الهوائية ، مؤشر (Hemoglobin) ، رياضات الركل والملاكمة

1- المقدمة:

أن العلوم متعددة ومبوبة الى جوانب عديدة ومشاركة نسبة العلوم الاخرى للعلم الواحد بنسب معينة وحسب الحاجة والرياضة هي واحدة من هذه العلوم حيث التطور العلمي والقفزة العلمية السريعة للوصول للاهداف المحددة في جميع الرياضات وهذا الارتقاء 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 متميزة وبعضها يحتاج الى جوانب مهارية متميزة والاخرى تحتاج الى جوانب بدنية ومهارية متميز ومن هذه الرياضات هي رياضة الملاكمة (boxing) وبدورها تحتاج الى استعداد مميز ومختلف عن باقي الرياضات وتحتاج الى تدريب متزن وفقاً لنظمة الطاقة التدريبية للوصول الى القدرات البدنية المتكاملة وبالتالي الوصول الى القدرات المهارية ومن ثم يحدد مستوى اللاعب للمشاركة في البطولات ومستوى المنافسات ومن خلال معرفة نقاط القوة والضعف بالجوانب البدنية والمهارية عند الملاكم يبنى النظام التدريبي في رياضة (boxing)

ان المثير للجدل في رياضة الملاكمة هو عدما عتمادها على نوع معين من الصفات والقدرات البدنية والحقيقة يجب على الملاكم ان يستمر على مستوى ادائه وحسب عدد جولات النزال والامر الاخر هو اعتماد الملاكم على مهارة لكمية دون اخرى مما يستلزم وجود نقاط ضعف عند الملاكم ومنها عدم استخدام اللكمات الصاعدة في النزال او استخدامها في وقت غير مناسب من اوقات النزال او استخدامها مع عدم ضبط المسافة في النزال بين الهاجم والمدافع او عند استخدام اللكمة الصاعدة تفتح ثغرات وغيرها من استخدامات اللكمات وعلى ضوء ما تقدم تكمن اهمية البحث في دراسة مؤشرات التدريب وفق نظام الطاقة اللاهوائي على نسبة الهيموغلوبين عند الملاكمين .

وتعتبر رياضة الملاكمة من الرياضات الاساسية ذات الدوائر المفتوحة وزمن المنافسات طويل نسبيا فكثرة الحركات المفاجئة ومع عدم معرفة مجريات النزال وتغيير في سرعة اللكمات وسرعة رد الفعل للحركات الدفاعية وهذه الفترة تتميز بالإثارة العالية ومن خلال خبرة الباحث على المستوى المحلي والدولي وجد اهم المشاكل في رياضة الملاكمة (boxing) وهي هبوط في مستوى اللاعب الوظيفي والبدني في الدقيقة الاخيرة من الجولة الواحدة ويبدء بتراجع لياقته تدريجيا حتى نهاية النزال وكذلك هبوط في عدد اللكمات الصاعدة في نهاية كل جولة او في الجولة الثالثة من النزال وكذلك زيادة الحركات الهجومية بدون اللكمات الصاعدة الغير مؤثرة بالمقابل ضعف في حركات الدفاع وايضا يوجد عند كثير من الملاكمين ضعف في عدد اللكمات للهجمة الواحدة اثناء الجولة.

لذلك ارتأى الباحث في تحديد مشكلة البحث هل ان تمرينات نظام الطاقة اللاهوائي له تاثير في بعض المتغيرات الفسيولوجية كالهيموغلوبين لدى الملاكمين.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمارين وفق نظام الطاقة اللاهوائي لاداء الملاكمين الشباب.
- 2- التعرف على تاثير تمارين النظام اللاهوائي في بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية واداء اللكمة .
- 3- التعرف على افضلية التاثير للتمارين في بعض متغيرات البحث الفسيولوجية، ما بين نظام الطاقة اللاهوائي والاعتيادي.

2- اجراءات البحث:

- 2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث وتعد عملية اختيار الباحث للمنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدى) وكما مبين بالجدول (1)

جدول (1) يبين المعالجة التجريبية والضابطة

المعالجة للضابطة	المعالجة للتجريبية	اختبار المتغيرات	النتائج الاحصائية
منهج متبع من قبل المدرب	تدريبات معدة من قبل الباحث	اختيار الاختبارات من قبل الخبراء	استخدام الحقيبة الاحصائية

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث تحديداً دقيقاً وتوضيح عناصره ، اذ حدد مجتمع البحث بناديا بابل والحلة ومنتدى شباب ابي غرق وعددهم (22) ملاكم وتم اختيار (12) ملاكم بالطريقة العشوائية وقد قسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بحيث بلغ عدد افراد المجموعة التجريبية (6) ملاكمين والمجموعة الضابطة (6) ملاكمين وعمر العينة (17-18) سنة. وتم استبعاد (10) ملاكمين لعدة اسباب منها بعضهم لاعبي منتخب وطني والبعض مصابين وكذلك بعد المسافة وصعوبة التزامهم لإجراء التمرينات.

2-3 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 ادوات البحث والاعدادات المساعدة (وسائل جمع البيانات والادوات والاجهزة):

- 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 نوع (lenovo) صيني المنشأ
- حاسبة يدوية .
- صافرة نوع (fox) عدد (2) .
- دمي ابلستيكية لتطبيق المهارات (2)
- جهاز قياس ضغط الدم (Sphygmanometer)
- ميزان طبي.
- كاميرا فيديو عدد (1) نوع Sony12x

توصيف الاختبارات الوظيفية:

- اختبار نسبة الهيموغلوبين (HP)(Hemoglopin)
- الهدف:- معرفة نسبة (HP) في كريات الدم الحمراء.
- القياس:- جهاز تحليل.
- الاختبار:- يتم اخذ عينة من اصبع الابهام ومن ثم تحلل في مختبر خاص بتحليلات الدم.
- وضع التمرينات:

الجدول (2) يبين تمرينات الاسبوع الاول والثاني

تمرينات الاسبوع الاول والثاني						
ت	التمرينات	الشدة %	الحجم	راحة بين التكرارات	راحة بين المجموعات	معدل النبض/د
1	وقفة الاستعداد بعدة طرق مع اللكمات المستقيمة 30د	60%-70		تمارين تمطية 4د	لا توجد راحة	120-130د د ١
2	ركض 2000م	60%-70	10د	لا توجد راحة	2 د راحة ايجابية	130 - 150د/د
3	وضع الاستناد الامامي 20ثا	60%-80	2ت	30 ث	لا توجد راحة	150-160
4	رفع الجذع من الاستلقاء (بطن) 30ثا	70%-80	1ت	15ث	لا توجد	150
5	رفع الجذع من الانبطاح(ظهر) 30 ثا	60%	1ت	15ث	لا توجد	140
6	رفع الجذع من الوقوف من الاسفل الى الاعلى 30ثا	60%	3ت	15ث	لا توجد	140
7	دبني 30ثا	60%	1ت	15ث	لا توجد	140
8	كولف بقدم واحدة بالتبادل 30ثا	70%	1ت	30ث	لا توجد	130-150
	المجموع		45د	6د	2د	

3- عرض النتائج:

الجدول (3) يبين الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الفسلجية لمتغيرات البحث

ت		الدرجة	القبلي		البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			س-	ع	س-	ع			
1	HP	تحليل	13.233	0.763	13.333	0.816	2.236	0.076	غير معنوي

ان ما يبينه الجدول هو الاختلاف الحاصل في قيم النزعة المركزية (الوسط الحسابي) والتشتت (الانحراف المعياري) المتحققة في القياسين القبلي والبعدي لكل بعض المتغيرات الفسيولوجية

وهنا الاختلاف واضحاً اذ التباين في القيم القبلية والبعدي عند القياسين (القبلي والبعدي) وهكذا في حال تباين واختلاف قيمها.

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

اذ الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية الحاصلة ما بين القياسين وذلك يعود للقيم التائية المحسوبة والبالغة عند كل منها (2.236) هي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها اذ مستويات الدلالة المؤشرة ازاء كل منها اقل من (0.05)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- للتمرينات المستخدمة وفق نظام الطاقة اللاهوائي للملاكمين اثر في تطوير المتغيرات الوظيفية الخاصة بمؤشر نسبة الهيموغلوبين عند الراحة.

1-2 التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام التمرينات البدنية والمهارية وفق نظام الطاقة اللاهوائي حسب الحمل التدريبي وحسب تسلسل تمرينات الاسابيع.
- 2- التأكد على اهمية استخدام تمرينات تحمل القوة بشكل عام وباقي المتغيرات بشكل خاص.
- 3- الاهتمام بالفحص الاسبوعي لمتغيرات النبض وفي كل شدد التمرينات ويتم تحديد الوقت للاستراحة والجهد على اساسه.

المصادر

- إبراهيم جبار شنين البهادلي: اثر التمرينات المهارية الخاصة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات العاملة للاعبين الموائتي المتقدمين , رسالة ماجستير , جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية , 2011 .
- ابراهيم شحاتة امحمداب: أساسيات التدريب الرياضي, الإسكندرية, المكتبة المصرية, 2006
- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصير الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية, ط1, القاهرة, دار الفكر العربي, 1993.
- ابو العلا أحمد عبد الفتاح واحمد نصرالدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية, دار الفكر العربي.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضي وصحة الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , 1998.
- احمد إبراهيم سلامة , الاختبارات والقياس في التربية البدنية, مطبعة الجيزة, القاهرة, 1980.
- احمد إبراهيم شحاته , علاقة القدرات الحركية الأساسية بالأداء الحركي للاعبين الجمناز تحت عشر سنوات , بحث منشور في المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية , كلية التربية الرياضية, 1980 جامعة حلوان.
- بسطويسى احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999 .
- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي, 1999.
- بوير سكوت وهولي ادوارد, فسيولوجية التمارين بين النظرية والتطبيق لللياقة والاداء, النشر, U.S.A. اسنة الطبع 2012.
- حكمة عبد الكريم فريحات: فسيولوجيا جسم الانسان , مكتبة دار الثقافة والنشر والتوزيع , عمان , الاردن , 1990
- ذوقان عبيدات: البحث العلمي مفهومه, عمان, دار الفكر للنشر والتوزيع, 1988.
- ريسان خريبط : المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضة, القاهرة مركز الكتاب للنشر , ط1, 2014.
- ريسان خريبط : المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضة, القاهرة مركز الكتاب للنشر , ط1, 2014.
- سامي عبد الفتاح : محاضرات القيت على طلبة الماجستير للعام الدراسي 97-1998 , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد.
- سليمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي , جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة , 1983.