

أثر التدريبات الهوائية بمؤشر (Hemoglobin) لرياضات الركل والملاكمه
م.م. احسان علي ناصر، م.م. عمار علي ناصر، واثق حسن مبر
العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

أن العلوم متعددة ومبنية على جوانب عديدة ومشاركة نسبة العلوم الأخرى للعلم الواحد بنسب معينة وحسب الحاجة والرياضة هي واحدة من هذه العلوم حيث التطور العلمي والقفزة العلمية السريعة للوصول للأهداف المحددة في جميع الرياضات وهذا الارتفاع يحتاج إلى عدد من المقدمات والشروط للحصول على نتائج مرضية لمستوى الطموح اسوة بباقي الدول الأخرى 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 والآخر تحتاج الى جوانب بدنية ومهارية متميز ومن هذه الرياضات هي رياضة الملاكمه (boxing) وبدورها تحتاج الى استعداد مميز ومحظوظ عن باقي الرياضات وتحتاج الى تدريب متزن وفقاً لمنظمة الطاقة التدريبية للوصول الى القدرات البدنية المتكاملة وبالتالي الوصول الى القدرات المهاريه ومن ثم يحدد مستوى اللاعب للمشاركة في البطولات ومستوى المنازلات ومن خلال معرفة نقاط القوة والضعف بالجانب البدني والمهاري عند الملاكم بينى النظام التدريبي في رياضة (boxing)

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

1- المقدمة:

أن العلوم متعددة ومبنية على جوانب عديدة ومشاركة نسبة العلوم الأخرى للعلم الواحد بنسب معينة وحسب الحاجة والرياضة هي واحدة من هذه العلوم حيث التطور العلمي والقفزة العلمية السريعة للوصول للأهداف المحددة في جميع الرياضيات وهذا الارتفاع يحتاج إلى عدد من المقدمات والشروط للحصول على نتائج مرضية لمستوى الطموح أسوة بباقي الدول الأخرى المعتمدة في عملية التدريب على التطور العلمي الرياضي في جميع الاتجاهات ومن المعلوم أن بعض الرياضيات تحتاج إلى قدرات بدنية متميزة وبعضها يحتاج إلى جانب مهارية متميزة والآخر تحتاج إلى جوانب بدنية ومهارية متميزة ومن هذه الرياضيات هي رياضة الملاكمة (boxing) وبدورها تحتاج إلى استعداد مميز و مختلف عن باقي الرياضيات وتحتاج إلى تدريب متزن وفقاً لمنظمة الطاقة التربوية للوصول إلى القدرة البدنية المتكاملة وبالتالي الوصول إلى القدرة المهارية ومن ثم يحدد مستوى اللاعب للمشاركة في البطولات ومستوى المنازلات ومن خلال معرفة نقاط القوة والضعف بالجانب البدنية والمهارات عند الملاكمين بيني النظام التدريسي في رياضة (boxing)

ان المثير للجدل في رياضة الملاكمة هو عدم اعتمادها 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 الكلمات 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 الكلمة الصاعدة تفتح ثغرات وغيرها من استخدامات الكلمات وعلى ضوء ما تقدم تكمن اهمية البحث في دراسة مؤشرات التدريب وفق نظام الطاقة اللاهوائي على نسبة الهيموغلوبين عند الملاكمين .

وتعتبر رياضة الملاكمة من الرياضيات الأساسية ذات الدوائر المفتوحة و زمن المنازلات طويلاً نسبياً فكتلة الحركات المفاجئة ومع عدم معرفة مجريات النزال وتغيير في سرعة الكلمات 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 ويبدأ بتراجع لياقته تدريجياً حتى نهاية النزال وكذلك هبوط في عدد الكلمات الصاعدة في نهاية كل جولة او في الجولة الثالثة من النزال وكذلك زيادة الحركات الهجومية بدون الكلمات الصاعدة الغير مؤثرة بالمقابل ضعف في حركات الدفاع وايضاً يوجد عند كثیر من الملاكمين ضعف في عدد الكلمات للهجمة الواحدة اثناء الجولة.

لذلك ارتأى الباحث في تحديد مشكلة البحث هل ان تمارين نظام الطاقة اللاهوائي له تأثير في بعض المتغيرات الفسيولوجية كالهياموغلوبين لدى الملاكمين.

ويهدف البحث الى:

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

2- اجراءات البحث:

1- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجاري لماءنته طبيعة ومشكلة البحث وتعد عملية اختيار الباحث للمنهج التجاري بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي) وكما مبين بالجدول (1)

جدول (1) يبين المعالجة التجريبية والضابطة

النتائج الاحصائية	اختراب المتغيرات	المعالجة التجريبية	المعالجة للضابطة
استخدام الحقيقة الاحصائية	اختراب الاختبارات من قبل الخبراء	تدريبات معدة من قبل الباحث	منهج متبع من قبل المدرب

2- مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث تحديداً دقيقاً وتوضيح عناصره ، اذ حدد مجتمع البحث بناديا بابل والحلة و منتدى 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 التمارين.

2-3 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

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

- حلبة ملاكمه .
- قفازات ملاكمه 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 حاسوبينوع (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

توصيف الاختبارات الوظيفية:

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

وضع التمرينات:

الجدول (2) يبين تمرينات الاسبوع الاول والثاني

تمرينات الاسبوع الاول والثاني						
معدل النبض/د	راحة بين المجموعات	راحة بين التكرارات	الحجم	% الشدة	التمرينات	ت
120-130 د	لاتوجد راحة	تمارين تمطية ٤		-%60 70	وقفة الاستعداد بعدة طرق مع الكلمات المستقيمة 30 ث	1
150 - 130 د	د راحة ايجابية	لا توجد راحة	١٠ د	-%60 70	ركض 2000 م	2
160-150	لاتوجد راحة	٣٠ ث	٢ ت	-%60 80	وضع الاستناد الامامي ٢٠ ثا	3
150	لا توجد	١٥ ث	١ ت	-%70 80	رفع الجزء من الاستلقاء (بطن) ٣٠ ثا	4
140	لاتوجد	١٥ ث	١ ت	%60	رفع الجزء من الانبطاح(ظهر) ٣٠ ثا	5
0140	لاتوجد	١٥ ث	٣ ت	%60	رفع الجزء من الوقوف من الاسفل الى الاعلى ٣٠ ثا	6
140	لاتوجد	١٥ ث	١ ت	%60	دبني ٣٠ ثا	7
150-130	لا توجد	٣٠ ث	١ ت	%70	كولف بقدم واحدة بالتبادل ٣٠ ثا	8
	د ٢	٦	٤٥		المجموع	

3- عرض النتائج:

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

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

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

وهنا الاختلاف واضح اذ التباين في القيم القبلية والبعدية 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 الثاني . ومنه جاءت النتائج تشير الى وجود تأثير للتمرينات عند متغير Hemoglobin .

اذ الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية الحاصلة ما بين القياسين وذلك يعود لقيم الثانية 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 للملامين اثر فيتطوير المتغيرات الوظيفية الخاصة بمؤشر نسبة الهيموغلوبين عند الراحة.

2-1 التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام التمرينات البدنية والمهارية وفق نظام الطاقة اللاهوائي حسب الحمل التدريبي وحسب تسلسل تمرينات الأسبوع.
- 2- التأكيد على أهمية استخدام تمرينات تحمل القوة بشكل عام وبباقي المتغيرات بشكل خاص.
- 3- الاهتمام بالفحص الأسبوعي 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 الموهبة المتقدمين ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 2011 .
- ابرهيم شحاته احمداب: أساسيات التدريب الرياضي، الإسكندرية،المكتبةالمصرية، 2006
- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصیر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية،ط1،القاهرة،دار الفكر العربي ،1993.
- ابو العلا أحمد عبد الفتاح واحمد نصیر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي.
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضي وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998.
- احمد إبراهيم سلامة ، الاختبارات والقياس في التربية البدنية، مطبعة الجيزة، القاهره، 1980 .
- احمد إبراهيم شحاته ، علاقة القدرات الحركية الأساسية بالأداء الحركي للاعبين الجمباز تحت عشر سنوات ، بحث منشور في المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية، 1980 جامعة حلوان.
- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي،1999.
- بوير سكوت وهولي ادوارد,فسيولوجية التمارين بين النظرية والتطبيق للelayat
والاداء,النشر,S.A.الاسنة 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 خرييط : المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضة,القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ط 1, 2014.
- ريسان خرييط : المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضة,القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ط 1, 2014.
- سامي عبد الفتاح : محاضرات القيت على طلبة الماجستير للعام الدراسي 1998-1997 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- سليمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1983