

تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز اللكم الدوار في تطوير مهارة سحب الجذع للخلف للملاكمين الشباب .

م.م حسين علي فقير مبارك

كلية بلاد الرافدين الجامعة

صفاء سهيل محمد موسى

سلمان حكمت سلمان عبد

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية : تمرينات ، جهاز اللكم الدوار ، مهارة سحب الجذع الى الخلف ، ملاكمة

ملخص البحث

تطورت لعبة الملاكمة كثيرا في العالم جراء التقدم الحاصل في مجال علم التدريب ،الفسيولوجيا ،علم النفس ،البايو ميكانيك التي ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بالعملية التدريبية ، وتمخضت الدراسة في اعداد تمرينات على جهاز اللكم الدوار ووضع تمرينات مشابهه لحركات النزال الحقيقي من حيث حركات الذراعين والجذع والتي تهدف الى تطوير مهارة سحب الجذع الى الخلف التي تكون معيناً على أداء اللاعب أثناء النزال الحقيقي.

وتكمن مشكلة البحث من خلال خبرة الباحث في مجال لعبة الملاكمة ومن خلال مشاهدة البطولات المحلية لعينة البحث لاحظوا هناك حالات ضعف في مهارة سحب الجذع الى الخلف وبالتالي حصول ضعف في بعض المهارات الأساسية لدى الملاكمين ويعتقد الباحث ان استخدام الأجهزة والأدوات التقليدية وعدم ادخال الوسائل الحديثة يؤدي الى الابتعاد الكبير عن الطرق الحقيقي المرسوم من قبل اللاعب والمدرّب ، هذا ما دفع الباحث الى استخدام تمرينات مشابهه لحالات النزال الحقيقي من حيث حركات (الجذع والذراعين) حسب التسلسل الحركي لمهارة سحب الجذع للخلف وذلك لتعويد الملاكمين على مثل تلك الحركات حتى لا يتفاجأ بها اثناء النزال الحقيقي من هذا تبرز أهمية البحث في أعداد تمرينات على جهاز اللكم الدوار لتطوير مهارة سحب الجذع للخلف وهدفت الدراسة في اعداد تمرينات خاصه باستخدام جهاز اللكم الدوار لتطوير مهارة سحب الجذع للخلف، التعرف على اثر التمرينات باستخدام جهاز اللكم الدوار لتطوير مهارة سحب الجذع للخلف لعينة البحث ، فروض البحث :هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في مهارة سحب الجذع للخلف وصالح الاختبار البعدي، هناك فروق ذات دلالة

احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية للملاكمين الشباب.

The Effect of Trainings through the Use of Rotary Punching Device in Developing the Skill of Pulling the Trunk backward among the Young Boxers

Asst.Inst. Hussein Ali Faqeer Mubarak

Bilad Al-Rafedain College

Hussien.faqer1992@gmail.com

Salman Hikmat Salman Abid

Safa'a Suhail Mohammed Mousa

salmanalqaisi@gmail.com

College of Education for
Sciences/students affairs unit

Presidency of the University of Diyala Human
Students Affairs Unit

Key words: Trainings, rotary punching device, trunk pull, boxing .

Abstract

The boxing game has witnessed nowadays progress in the field of training, physiology, psychology, bio-mechanics that have connected closely with training process. The current study sheds light on preparing trainings on the rotary punching device and putting trainings similar to the real motion movements in terms of the arms and the trunk which in turn aim at developing the skill of pulling to the back , which is an effective and helpful indicator on the player's performance through the real movements.

The study problem which based on the researchers' expertise of this game ,and on their attendance to the local championship lies in the fact that there is weakness in the skill of pulling the trunk back and thus causes weakness in some of the basic skills of players. The researchers believe that the use of the traditional devices and tools and the absence of modern advices lead to keeping the players' real motion

movements away particularly the movement of the arms and trunk. Consequently, the researchers tend to use modern trainings similar to the real motion movement of the trunk and arms to make the players get used to such movements. So, the study purpose aims at preparing exercises and trainings by using the rotary punching device to develop the skill of pulling the trunk backward.

Also, it aims at identifying the effect of these trainings in developing this skill concerning the study sample. Finally, the hypotheses of this study proposed that there are significant differences between the pre-test and post test in the skill of pulling the trunk back for the benefit of the post test. Also, there are significant differences of the post tests between the control and the experimental groups for the benefit of the last one of the young boxers.

1-المقدمة: تعد الملاكمة واحدة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من لاعبيها تكيف وظيفي وبديني ومهاري لمواجهة المنافسين على اختلاف مستوياتهم ، وذلك يتطلب إدارة علمية متكاملة وتخطيطاً سليماً باستخدام القواعد العلمية الصحيحة في علم التدريب الرياضي والعلوم الأخرى كعلم الفسيولوجيا .

وتعد لعبة الملاكمة من الألعاب الفردية التي حققت انتشاراً واسعاً في مختلف مدن العالم لما لها من مزايا تربوية وبدنية وعقلية ، وتشهد هذه اللعبة تطوراً مستمراً في مستوى أداء ملاكمتها ونتائج نزالاتها وتحقيق المستويات العالية في مختلف الأنشطة الرياضية ، يرتبط بشكل كبير بالتطور الذي يحصل بالتدريب الرياضي ، كما تعد لعبة الملاكمة من الناحية المهارية من الألعاب الرياضية التي تحتوي على لكمات متعددة ومتنوعة وهذا يجعل الملاكم بحاجة فعلية إلى أدائه المتنوع باللكم مما يتطلب منه المزيد من بذل الجهد ، إذ يستطيع الملاكم أن يحصد الفوز أو اكبر عدد ممكن من اللكمات وخصوصاً في نهاية الجولة أو الجولات إذا كان مدرب بشكل فعلي وكان أدائه مشابه إلى النزال الحقيقي ، وتشير أغلب الآراء بأن امتلاك الملاكم لتلك المتغيرات سيكون في أفضل صورة من الانجاز .

أن التطور العلمي الخاص بالعملية التدريبية لمعظم الألعاب الرياضية يعتمد على الاستخدام الأمثل لطرائق وأساليب التدريب الرياضي التي تعمل بدورها على تطوير الإمكانيات البدنية والوظيفية والمهارية لكي يستطيع الملاكمين من تنفيذ الواجبات الرئيسية في التدريب للوصول إلى مرحلة تدريب المستويات العليا التي يكون فيها اختيار التمرينات التي تؤثر في تنمية الصفات الجسمية الأساسية فضلاً عن إحداث تغيرات وظيفية ايجابية ، إذ إن التغيرات البدنية والوظيفية هي الأساس الأمثل للأداء الفني العالي للملاكمين .

من هنا تكمن أهمية البحث من خلال اما مشكلة البحث تكمن من خلال ملاحظة عينة البحث هناك حالات ضعف في أداء مهارة سحب الجذع للخلف

أهداف البحث: إعداد تمرينات على جهاز كيس اللكم المحوري ، معرفة تأثير التمرينات المعدة في تطوير مهارة سحب الجذع للخلف

فروض البحث: هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض لمهارة سحب الجذع للخلف وصالح الاختبار البعدي، هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية للملاكمين الشباب.

المجال البشري : الملاكمين الشباب في نادي زهيرات الرياضي (17 - 18) سنة وبواقع (10) ملاكمين في بوزن (60) كغم .

المجال الزماني : 2017 / 12 / 1 - 2018 / 8 / 20 .

المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي محافظه ديالى للملاكمة في قضاء المقدادية.

2- منهج البحث وإجراءاته:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث: عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تم توزيعهم الى مجموعتين (التجريبية والضابطة) بواقع (5) ملاكمين لكل مجموعة

الجدول (1) يبين تكافؤ عينة البحث في الاختبارات القبلية لاختبارات المهارات الاساسية

مجموعات	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	T	نسبة الخطأ	الدلالة
التجريبية	6.100	0.737	0.000	1.000	غير معنوي
الضابطة	6.100	0.737			

2-3 الاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث.

لغرض الوصول الى افضل النتائج ودعم البحث قام الباحث باستخدام الأدوات والوسائل الضرورية "ادوات البحث هي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة بحث مهما كانت ادوات او بيانات او أجهزة . (محجوب 1993 : 33) .

2-4 اختبار المهارات الأساسية (جواد : 2005 : 97)

اسم الاختبار : ملاكمة حرة .

الغرض من الاختبار : تقييم الأداء المهاري في لعبة الملاكمة .

الأدوات المستخدمة : كفوف ملاكمة ، حلبة ملاكمة ، ساعة توقيت الكترونية ، استمارة خاصة لمنح الدرجات ، كاميرات تصوير .

طريقة اجراء الاختبار: يقف المختبران في ركني الحلبة عند سماع إشارة البدء يقوم الملاكمين باللكم الحر جولة واحدة مدتها (3) دقيقة ويدير النزال حكم وسط

شروط الاختبار:

- يجب ان يكون التصوير واضح لكي يسهل للمحكمين التقييم .
- يجب ان يكون التصوير من اكثر من جانب.
- ويجب ان يرتدي اللاعبون الوان مختلفة ويفضل لوني (الأزرق والاحمر) لكي يسهل من عملية المشاهدة والتقييم بصورة جيدة .
- أعداد استمارة خاصة للمقيمين الخبراء

2-5-1 التجربة الاستطلاعية لاختبارات المهارات الأساسية:

تم أجراء التجربة الاستطلاعية في قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى على عينة مؤلفة من 2 الملاكمين من الملاكمين الشباب ، ساعة التاسعة صباحا في يوم 11 / 2 / 2018 وكان الهدف منها تطبيق اختبار مهارة سحب الجذع للخلف

2-8 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث، وقد قام الباحث بمراعات الأسس العلمية في اجراء الاختبارات فقد كان في اليوم الأول

الملاكمين ملاكمة إذ تم تثبيت جميع الظروف الزمانية والمكانية والأجهزة والأدوات وطريقة أداء الاختبارات من اجل تهيئة نفس الظروف عند إجراء الاختبارات البعدية . وقد صورت الاختبارات بكاميرا التصوير والتي كانت تبعد مسافة (2 متر) وبارتفاع 1.70 متر عن مستوى أرضية الحلبة ، ومكان الكاميرات في الزاوية المقابلة للملاكمين بحيث عند عرض التصوير على الخبير المقوم يتم رؤية الملاكمين بوضوح تام عند أدائه اللكمات والدفاعات وبعد ذلك تم عرض التصوير على مجموعة من الخبراء ، لغرض تقييم الأداء المهاري باستمارة خاصة

2-9 تطبيق التمرينات:

قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة بعد اطلاعه على العديد من المصادر العلمية في مجال علم التدريب الرياضي علم فسيولوجيا التدريب والملاكمة وأجراء مقابلات شخصية مع بعض السادة الخبراء والمختصين ، هدفها تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري للملاكمين الشباب أعمار (17 -

18 (سنة فقد راعى الباحث الأمور المتعلقة بالوحدة التدريبية وفقاً لتقسيماتها ، فضلاً عن الأجهزة و الأدوات المتوفرة وتم تنفيذ التمرينات للفترة من 21 / 2 / 2018 ولغاية 12 / 5 / 2018 .

- استغرق تطبيق التمرينات الخاصة (12) اثنا عشرة أسبوعاً ، بمعدل (3) ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ، والزمن المستغرق للتمرينات (25) دقيقة من وقت القسم الرئيسي للوحدة التدريبية للفريق والبالغ (90) دقيقة من أصل (120) دقيقة للوحدة التدريبية الكاملة

جدول (2) عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارة سحب الجذع للخلف للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية

المجموعات	الاختبار	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	وسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	T	نسبة الخطأ
التجريبية	قبلي	6,100	0.788	-3.100	0.875	-11.196	0.000
	بعدي	9.200	0.516				
الضابطة	قبلي	6.100	0.737	-0.100	1.197	1.197	0.798
	بعدي	6.200	0.737				

جدول (3) عرض وتحليل نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعات	الاختبار	وسط حسابي	الانحراف المعياري	T	نسبة الخطأ
التجريبية	البعدي	9.200	0.632	8.504	0.000
الضابطة	البعدي	6.200	0.918		

ومن ملاحظ الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي في المهارات الأساسية ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج إلى التمرينات المشابه للنزال التي أعدها الباحث والذي أثبت ملائمة للعينة في حصول هذا التحسن لصالح المجموعة التجريبية نتيجة استخدام التمرينات على الجهاز المصنع ، ويعزو الباحث تطور مهارة الدفاعية (سحب جذع للخلف) تلك التطورات الى التمرينات التي طبقت على الجهاز المصنع وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عبد الحميد شرف) . " ان للأجهزة والادوات المساعدة

دور مميز في المجال الرياضي وخصوصا في لعبة الملاكمة أذ تساعد على رفع المستوى المهاري للأداء الحركي و تعمل على تقادي الاصابة واطافة الى ذلك كونها وسيلة فعالة وجيدة التشويق وتطور المهارة في اقصر وقت ممكن وتساعد في تطوير القابليات والصفات البدنية العامة والخاصة (شرف: 1999: 273)

"وكذلك يبين (أمين أنور الخولي وعدلي بيومي) أنه اصبحت الحاجة الى استخدام الاجهزة والادوات المساعدة ضرورية وأساس في عملية التدريب أذ انها لا تقتصر على فئة محددة فهي تصلح للصغار وال كبار والمبتدئين والمتقدمين على حد سواء كما لا يشترط استخدام ادوات مكلفة من الناحية المادية أذ يمكن استخدام أدوات واجهزة بسيطة وغير معقدة مع امكانية توافرها أو صنعها محليا فهي وسائل يستعين بها المدرب في توضيح حركة او في اكتساب او تطوير مهارة, وعلى الرغم من الاهمية الكبرى للأجهزة والادوات المساعدة يجب ان لا ننسى دور المدرب في تنفيذ العملية التدريبية" (الخولي: بيومي: 1991: 39)

ومن ملاحظة نفس الجدول رقم (3) نلاحظ هناك فروق معنوية في بعض الاختبارات المهارات الأساسية منها أختبار ويعزو الباحث الفروق المعنوية الظاهرة في المجموعة الضابطة الى ان المنهج الموضوع من قبل المدرب كان له أثر ايجابي في تطوير المجموعة الضابطة ، لان اي منهج تدريبي يعمل على تطوير المهارات الاساسية لفعالية الملاكمة التي لها دور مهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية وهذا ما يسعى إليه المدرب في تطوير المستوى الى حد معينة قد لا يرتقي الى المستوى المتقدم لأن المنهج الموضوع قد يكون ضمن سياق واحد من حيث التوزيع الزمني وطريقة التدريب كما ان هذه النتائج الى جاءت نتيجة التمرينات التي اعدّها المدرب والتي تلائم لاعبي الملاكمة والتي تم بنائها وفقا لحاجات ومتطلبات الملاكمين انعكست على مستوى الملاكمين خلال مراحل التدريب على الجانب والمهاري ، ويستخلص الباحث ان لعبة الملاكمة تبنى على تسجيل نقاط الفوز وكسب النزال ومن اجل تحقيق هذا المفهوم فيجب أن تكون التمارين وفق ما يحتاجه الملاكمين خلال الوحدات لتدريبية التي تبنى على الاسس العلمية لاجل تحسين اداءهم في المنازلة وبالتالي الحصول على لاعب ذو اداء جيد ومثالي .

كما استنتج الباحث: أن تشكيل التمارين على الجهاز المتحرك ساهم في تطوير القدرات البدنية والتي انعكس تأثيرها على تطوير مهارة سحب جذع للخلف وكذلك يوصي الباحث استخدام المنهج التدريبي من قبل المدربين على مستوى الملاكمين المتقدمين والشباب والناشئين، أجراء دراسات أخرى مع استخدام الجهاز ونفس التمرينات والتعرف على تأثيرها على المتغيرات البدنية ووظيفية على الجهاز المصنع للاعبي الملاكمة.

- ❖ محجوب، وجيه ؛ التعلم وجدولة التدريب ، بغداد، وزارة التربية ، 2000 .
- ❖ كاظم ، موسى جواد ؛ تأثير برمجة المهارات وتعميمها في اليه الأداء المهاري والخططي للناشئين في الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، 2005 .
- ❖ (2) نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتاب الأبحاث في التربية الرياضية، جامعة بغداد: مطبعة دار الشهد، 2004، ص89.
- ❖ شرف ، عبد الحميد ؛ الادارة في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر ، 1999 ، ص273.

