

تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز اللكم الدوار في تطوير مهارة الصد بالذراع اليسرى من الخارج للملاكمين الشباب .

م.م حسين علي فقير مبارك

Hussien.fager1992@gmail.com

م.م اياد كامل شعلان محمد

aldlymyayad07@gmail.com

صفاء سهيل محمد موسى

salmanalqaisi@gmail.com

الكلمات المفتاحية : تمارين ، جهاز اللكم الدوار ، مهارة الصد بالذراع اليسرى ، ملاكمة
ملخص البحث

لعبة الملاكمة من الالعاب الفردية شهدت الكثير من التطور في العالم جراء التقدم الحاصل في مجال علم الفسيولوجيا ، علم النفس ، التدريب ، التي ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بالعملية التدريبية ، وتمخضت الدراسة في اعداد تمارين على جهاز اللكم الدوار ووضع تمارين مشابهة لحركات النزال الحقيقي من حيث حركة الذراعين والجذع والتي تهدف الى تطوير مهارة الغطس التي تكون مؤشراً فعالاً ومعيناً على أداء اللاعب أثناء النزال الحقيقي.

ومشكلة البحث تكمن من خلال خبرة الباحثون في مجال لعبة الملاكمة ومن خلال مشاهدة البطولات المحلية لعينة البحث لا حضوا هناك حالات ضعف في مهارة الصد بالذراع اليسرى من الخارج و حصول ضعف في بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين ويعتقد الباحثون ان استخدام الأجهزة وطرق التدريب والأدوات التقليدية وعدم ادخال الوسائل الحديثة يؤدي الى الابتعاد الكبير عن طرق الحقيقي المرسوم من قبل اللاعب والمدرّب، هذا ما دفع الباحثون الى استخدام تمارين مشابهة لحالات النزال الحقيقي من حيث حركات (الذراعين و الجذع) حسب التسلسل الحركي لمهارة مهارة الصد بالذراع اليسرى وذلك لتعويد اللاعبين على مثل تلك الحركات حتى لا يتفاجأ بها اثناء النزال الحقيقي من هنا ظهرت أهمية البحث في أعداد تمارين خاصة على جهاز اللكم الدوار لتطوير مهارة الصد بالذراع اليسرى من الخارج وهدفت الدراسة في اعداد تمارين خاصه باستخدام جهاز اللكم الدوار لتطوير مهارة الغطس، التعرف على اثر التمارين باستخدام جهاز اللكم الدوار لتطوير مهارة الصد بالذراع اليسرى من الخارج لعينة بالبحث ، فروض البحث : هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في مهارة الصد بالذراع اليسرى من الخارج وصالح الاختبار البعدي، هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة 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**

Hussein Hussein Fakir Mubarak

Hussien.fager1992@gmail.com

Iyad Kamel Shaalan Mohammed

aldlymyayad07@gmail.com

Safaa Suhail Muhammad Musa

salmanalqaisi@gmail.com

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.

١- المقدمة

لعبة الملاكمة واحدة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من لاعبيها تكيف وظيفي وبدني 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. كذلك 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 ملاكميها 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 أداء المتنوع باللكم مما يتطلب منه المزيد من بذل الجهد، كذلك يستطيع الملاكم أن يحصد الفوز أو أكبر عدد ممكن من اللكمات وخصوصاً في نهاية الجولة أو الجولات إذا كان مدرباً بشكل فعلي وكان أداءه مشابه إلى النزال الحقيقي، وتشير أغلب الآراء بأن امتلاك الملاكم لتلك المتغيرات سيكون في أفضل صورة من الانجاز.

إن 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

مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة - المجلد / 2 - العدد / 1 كانون الثاني 2020

إلى مرحلة تدريب المستويات العليا التي يكون فيها اختيار التمرينات التي تؤثر في تنمية الصفات الجسمية الأساسية فضلاً عن إحداث تغيرات وظيفية ايجابية ، إن التغيرات البدنية والوظيفية هي الأساس الأمثل للأداء الفني العالي للملاكمين .

أما مشكلة البحث تكمن من خلال ملاحظة عينة البحث هناك حالات ضعف في أداء مهارة الصد بالذراع اليسرى من الخارج

أهداف البحث: إعداد تمرينات على جهاز كيس اللكم المحوري ، معرفة تأثير التمرينات المعدة في تطوير مهارة الصد بالذراع اليسرى من الخارج

فروض البحث: هناك فروق ذات دلالة معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض لمهارة الصد بالذراع اليسرى من الخارج 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 (١٧ - ١٨) سنة وبواقع (١٠) ملاكمين في وزن (٦٠) كغم .

المجال الزمني : ١ / ١٢ / ٢٠١٧ - ٢٠ / ٨ / ٢٠١٨ .

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

٢ - منهج البحث واجراءاته:

١-٢ **منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث.

٢-٢ **عينة البحث:** عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تم توزيعهم الى مجموعتين (التجريبية والضابطة) بواقع (٥) ملاكمين لكل مجموعة

الجدول (1) يبين تكافؤ عينة البحث في الاختبارات القبلية لاختبار مهارة الصد بالذراع اليسرى

مجموعات	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	T	نسبة الخطأ	الدلالة
التجريبية	6.500	0.671	1.230	0.254	غير معنوي
الضابطة	6.120	0.164			

٢-٣ الأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث.

لغرض الوصول الى افضل النتائج ودعم البحث قام الباحثون باستخدام الأدوات والوسائل الضرورية "ادوات البحث هي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحثون حل مشكلة بحث مهما كانت ادوات او بيانات او أجهزة . (محجوب ١٩٩٣ : ٣٣) .

٢-٤ اختبار المهارات الأساسية (جواد : ٢٠٠٥ : ٩٧)

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 لجولة واحدة مدتها (٣) 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

٢-٥-١ التجربة الاستطلاعية لاختبارات المهارات الأساسية:

مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة - المجلد / 2 - العدد / 1 كانون الثاني 2020

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى على عينة مؤلفة من ٢ الملاكين من الملاكين الشباب ، ساعة التاسعة صباحا في يوم ٢٠١٨/٢/١١

وكان الهدف منها تطبيق اختبار مهارة الصد بالذراع اليسرى

٢-٨ الاختبارات القبلية:

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

الملاكين ملاكمة إذ تم تثبيت جميع الظروف الزمانية والمكانية والأجهزة والأدوات وطريقة أداء الاختبارات من أجل تهيئة نفس الظروف عند إجراء الاختبارات البعيدة . وقد صورت الاختبارات بكاميرا التصوير والتي كانت تبعد مسافة (٢ متر) وبارتفاع ١,٧٠ متر عن مستوى أرضية الحلبة ، ومكان الكاميرات في الزاوية المقابلة للملاكين بحيث عند عرض التصوير على الخبير المقوم يتم رؤية الملاكين بوضوح تام عند أدائه للكمات والدفاعات وبعد ذلك تم عرض التصوير على مجموعة من الخبراء ، لغرض تقييم الأداء المهارى باستمارة خاصة

٢-٩ تطبيق التمرينات:

قام الباحثون بإعداد تمرينات خاصة بعد اطلاعه على العديد من المصادر العلمية في مجال علم التدريب الرياضي علم فسيولوجيا التدريب والملاكمة وأجراء المقابلات شخصية مع بعض السادة الخبراء والمختصين ، هدفها تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهارى للملاكين الشباب أعمار (١٧ - ١٨) سنة فقد راعى الباحثون الأمور المتعلقة بالوحدة التدريبية وفقاً لتقسيماتها ، فضلاً عن الأجهزة و الأدوات المتوفرة وتم تنفيذ التمرينات للفترة من ٢١ / ٢ / ٢٠١٨ ولغاية ١٢ / ٥ / ٢٠١٨ .

- استغرق تطبيق التمرينات الخاصة (١٢) اثنا عشرة أسبوعاً ، بمعدل (٣) ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ، والزمن المستغرق للتمرينات (٢٥) دقيقة من وقت القسم الرئيسي للوحدة التدريبية للفريق والبالغ (٩٠) دقيقة من أصل (١٢٠) دقيقة للوحدة التدريبية الكاملة

جدول (٢) عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية مهارة الصد بالذراع اليسرى

المجموعات	الاختبار	الوسط حسابي	الانحراف المعياري	وسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	T	نسبة الخطأ
التجريبية	قبلي	6.120	0.342	-3.100	0.385	-18.251	0.000
	بعدي	9.260	-3.140				
الضابطة	قبلي	5.660	0.445	-0.520	0.084	13.898	0.000
	بعدي	6.180	0.409				

جدول (٣) عرض وتحليل نتائج المهارات الأساسية في الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعات	الاختبار	وسط حسابي	الانحراف المعياري	T	نسبة الخطأ
التجريبية	البعدي	9.260	0.365	12.574	0.000
الضابطة	البعدي	6.180	0.409		

ومن ملاحظ الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي في المهارات الأساسية ويعزو الباحثون ظهور هذه النتائج إلى التمرينات المشابه للنزال التي أعدها الباحثون والذي أثبت ملائمته للعينة في حصول هذا التحسن لصالح المجموعة التجريبية نتيجة استخدام التمرينات على الجهاز المصنع ، وكذلك يعزو الباحثون تطور مهارة الدفاعية (مهارة الصد

بالذراع اليسرى (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 تفادي الاصابة وازدادة الى ذلك كونها وسيلة فعالة وجيدة التشويق وتطور المهارة في اقصر وقت ممكن وتساعد في تطوير القابليات والصفات البدنية العامة والخاصة (شرف: ١٩٩٩: ٢٧٣)"

"وكذلك يبين (أمين أنور الخولي وعدلي بيومي) أصبحت الحاجة الى استخدام الاجهزة والادوات المساعدة ضرورية وأساس في عملية التدريب أذ انها لا تقتصر على فئة محددة فهي تصلح للصغار والكبار والمبتدئين والمتقدمين على حد سواء كما لا يشترط استخدام ادوات مكلفة من الناحية المادية و 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: ١٩٩١: ٣٩)

ومن ملاحظة الجدول رقم (٣) نلاحظ هناك فروق معنوية في بعض الاختبارات المهارات الأساسية منها اختبار ويعزو الباحثون الفروق المعنوية الظاهرة في المجموعة الضابطة الى ان المنهج الموضوع من قبل المدرب كان له أثر إيجابي في تطوير المجموعة الضابطة ، لان اي منهج تدريبي يعمل على تطوير المهارات الأساسية 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 وذلك لان 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 تمت بنائها وفقا لحاجات ومتطلبات الملاكمين انعكست على مستوى الملاكمين خلال مراحل التدريب على الجانب والمهاري ، ويستخلص الباحثون 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 وذلك لا جل تحسين اداءهم في المنازلة وبالتالي الحصول على لاعب ذو اداء جيد ومثالي

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

المصادر

- ❖ محبوب، وجيه ؛ التعلم وجدولة التدريب ، بغداد، وزارة التربية ، ٢٠٠٠ .
- ❖ كاظم ، موسى جواد ؛ تأثير برمجة المهارات وتعميمها في اليه الأداء المهاري والخططي للناشئين في الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، ٢٠٠٥ .
- ❖ (٢) نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الباحث لكتاب الأبحاث في التربية الرياضية، جامعة بغداد: مطبعة دار الشهد ، ٢٠٠٤، ص ٨٩.
- ❖ شرف ، عبد الحميد ؛ الادارة في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر ، ١٩٩٩ ، ص ٢٧٣.