

تأثير منهاج تدريبي مقترح لتطوير القدرات الخاصة للملاكمين في فترة المنافسات

د. عبد الكاظم جليل حسان

د. فاطمة عبد مالح

١-التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد الأعداد البدني أحد الجوانب الهامة للارتقاء بمستوى نتائج الملاكمين ، إذ إنه يحدد مستوى تطوير القدرات الحركية والكفاءة الوظيفية للملاكمين ، ولا يتحقق الأعداد للارتقاء بالمستوى البدني للاعبين ألا عن طريق الأعداد البدني القوة وتحسين القدرات الوظيفية والحركية الخاصة بالملاكمين ، لكون رياضة الملاكمة تتميز بطابع القوة والشدة في الأداء ويمكن أن تظهر القدرات الخاصة للملاكمين بشكل جلي خلال التدريب من بداية فترة الأعداد وللمنافسة وحتى الانتهاء من المنافسة ،لذا فعلى المدربين الوصول إلى مستوى جيد من نواحي الأعداد المختلفة عن طريق استخدام الإمكانيات العامة والخاصة لدى الملاكمين لضمان ثبات وتطور نتائجهم لذا فمن المهم عند تنمية هذه القدرات أن يتناسب التدريب معهم وفق ما تحتاجه رياضة الملاكمة لتميزها بالقدرة الحركية المتغيرة والشدة إثناء النزال في جولات يكون فيها الوقت معروف وفيما بينهما وقت قصير من الراحة غالباً ما تكون غير كافية لاستعداد الملاكم لقدرته بشكل كامل ، وهذا يعني الدخول في الجولة التالية مع وجود تأثيرات الجولات التي سبقتها .¹ أظهرت نتائج بعض الدراسات أن تتابع الجولات يؤدي إلى تغيرات في العمليات الوظيفية للملاكم وفترة الراحة لا تسمح لأي من العمليات الوظيفية باستعادة قدرتها⁽¹⁾ وبذا فإنه صاحب النشاط العضلي انخفاض في قدرة الملاكم على العمل .

لذا ارتأى الباحثان عمل هذه الدراسة كمحاولة لزيادة القدرات الخاصة بالملاكمين في سن (13-14 سنة) إثناء مرحلة التدريب ومن خلال استخدام منهاج تدريبي مقترح يتناسب مع هذه

¹Hypmaxahol A.H ctgblx Jokcepa L Muhyth Bee nepeppcelm ,M.50kc . ceu – zog , Aog

المرحلة العمرية ويمثل قاعدة لزيادة نتائج القدرات الخاصة لديهم على الحلبة خلال النزلات وفي إنشاء ممارستهم لرياضة الملاكمة وبهذا فان ذلك يزيد من احتمالية تحقيق هؤلاء الملاكمين لنتائج متقدمة من خلال وصولهم إلى المستوى البدني المطلوب .

٢-١ مشكلة البحث :

تعد الملاكمة من الفعاليات الرياضية الفردية التي تتسم بطابع الشدة والعنف في الأداء ، الأمر الذي يتطلب توفر إمكانيات بدنية خاصة بالملاكمين ليتمكنوا من مجارات المتنافسين وتحقيق النتائج المتقدمة في بطولات الملاكمة .

وقد أصبحت مشكلة كيفية تحسين القدرات الخاصة بالملاكمين والتي تتمثل في القدرات البدنية والحركية والوظيفية مهمة ، لهبوط تدريب الرياضيين والملاكمين في مستوى الناشئين ، إذ أن تقنين الحمل في النشاط الرياضي والمنافسات يعد مشكلة تعمل على هبوط مستوى تدريب الناشئين ، إذ أن عدم توفر الوقت الكافي للملاكم لاستعادة القدرة على العمل إنشاء أدائه لجولات النزال المتتالية يعد عاملاً يؤكد ضرورة العمل على الارتقاء بمستوى القدرات الخاصة للملاكمين لضمان قدرتهم على الاستمرار بالنزال وفق مقتضيات ومتطلبات نزالات الملاكمة ، الأمر الذي دعى الباحثان للعمل على وضع منهاج تدريبي مقترح للارتقاء بمستوى القدرات الخاصة للملاكمين والوصول إلى الهدف المطلوب .

٣-١ أهداف البحث :

1-وضع منهاج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين بأعمار (13-14 سنة) .

2-التعرف على أثر المنهاج التدريبي المقترح على بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين بأعمار (13-14 سنة) .

١-4 فروض البحث :

1- منهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين بأعمار (13-14 سنة) Ò

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : الملاكمين الناشئين بعمر 13-14 سنة في نادي البصرة البالغ 16 ملاكماً .

2-5-1 المجال الزمني : الفترة من 2 / 7 / 2002 ولغاية 2 / 10 / 2002 .

3-5-1 المجال المكاني : حلبة الملاكمة في نادي البصرة الرياضي .

٢- الدراسات النظرية القدرات الحركية :

هي عبارة عن عناصر أو صفات بدنية فسيولوجية تولد مع الإنسان وتتمو بنموه ويتوقف ذلك النمو على طبيعة وعمل وأسلوب الفرد في الحياة وهذه العناصر هي (القوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة) وهذا من جهة نظر المدرسة الألمانية وقد سماها (شتلر) بالقدرات الحركية الأساسية ، أما (بيوتشر) فيحدد القدرات الحركية بـ(القوة العضلية والمطاولة والسرعة والقدرة والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق والدقة ومقاومة المرض)⁽²⁾ ويعرف (وجيه محجوب) القدرات الحركية بأنها قابلية واستعداد فطري وتعني أيضاً مدى المهاري الحركية ودقتها وسرعتها وقوتها⁽³⁾ . وتعتمد هذه القدرات على عدة عوامل متفاعلة من أهمها مستوى حيوية الفرد وجهازه العصبي والجسمي وبناءه النفسي وخواصه الجسمية وهذه العوامل متفاعلة متكاملة من أهمها مستوى حيوية الفرد وجهازه العصبي والجسمي .

٣- منهج البحث وإجراءاته :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث .

(2) نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي جامعة بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر والتوزيع 1991 ، ص 174 .

(3) وجيه محجوب : موسوعة علم الحركة - التعلم وجدولة التدريب ، دار الكتب - بغداد ، 2000 ، ص 129 .

٢-٣ عينة البحث :

تمثلت عينة البحث بالملاكمين الناشئين لنادي البصرة الرياضي والبالغ عددهم 16 ملاكماً وتم اختيار العينة بالطريقة العمرية وقد استخدم (5 ملاكمين) لأجراء الدراسة الاستطلاعية تم استبعادهم من عينة البحث . وقد تم إجراء التجانس لأفراد العينة من حيث العمر والطول والوزن إذ بلغ الوسط الحسابي لهم :

العمر : 13.5 سنة .

الطول : 158 سم .

الوزن : 46 كغ .

٣-٣ المنهاج التدريبي المقترح

أشتمل المنهاج التدريبي المقترح على تدريبات الملاكمة العامة والخاصة وتم التركيز على التمارين التي تؤثر على تكيف الأجهزة الوظيفية للملاكمين الأمر الذي يعمل على زيادة القدرات الخاصة لديهم مما يتناسب وطرق التدريب المستخدمة مع الملاكمين الناشئين مع مراعاة قواعد وأسس الحمل العلمية طبقاً لخصائص النمو والتطور الطبيعي للصفات البدنية والعمليات الوظيفية للناشئين (معدل النبض ، استعادة الشفاء) والملحق (1) يوضح المنهاج التدريبي المقترح مع التدرج في شدة الحمل .

وقد تم تقييم حمل التدريب باستخدام حساب متوسط حجم درجات التمرين بواسطة معادلة نيكفو روف فيكتورف⁽⁴⁾ .

$$\tilde{A} = \text{مجموع أ ب د د}$$

مجموع ج د

حيث أ = شدة الحمل في التمرين ، أ ب = شدة التمرين الواحد (í ÌÑ) في درجات ، د أ = وقت تنفيذ التمرين .

٣-4 : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

-جهاز قياس الطول .

⁽⁴⁾Haknopfulnk , Bukpoobq . Iyocpt BeHae u AlaHupolohue Tp,Hupelkul JeRec .14ac 1948

-ميزان طبي .

-كيس ملاكمة عدد 2 .

٣-5 الاختيارات المستخدمة في البحث .

٣-5-١ اختبار القدرة الحركية الخاصة بالملاكمين

استخدم الباحثان مقياس زادونادي وميخائيل⁽⁵⁾ وهو كما يلي أ :

- عند بدأ الإشارة من المدرب يقوم الملاكم بالغطس اسفل اللكمة (كوسيلة للدفاع ضد اللكمة المستقيمة الموجهة من قبل المدرب) .

-يقوم الملاكم بالتحرك للأمام وتطبيق مجموعة لكومات خطافية قوية في وسائد اليد لدى المدرب (أربعة مجموعات لكمية) يقوم المدرب بتسجيل عدد (اللکمات إنشاء تنفيذ الواجب المحدد ويتم تنفيذ الواجب المحدد على وسادة اليد للمدرب خلال جولة زمنها 90 ثانية .

-ولتحديد معامل استعادة الشفاء استخدمت المعادلة الآتية :

$$\ddot{a} = \frac{\text{مجم}(1\ddot{I}+2\ddot{I}+3\ddot{I}+4\ddot{I}+5\ddot{I})}{a} = \ddot{a}$$

حيث م = متوسط ثبات معامل استعادة الشفاء .

مجم(1 $\ddot{I}$ +2 $\ddot{I}$ +3 $\ddot{I}$ +4 $\ddot{I}$ +5 $\ddot{I}$) = مجموع معدل النبض في الخمس دقائق والأولى بعد تنفيذ التمرين .

∞ =الوقت العام لاستعادة الشفاء (خمس دقائق) .

$\ddot{a}$ =النبض بعد الإحماء يتم ذلك بعد جولة (خمس دقائق) على وسادة المدرب⁽⁶⁾ .

ولتحديد معامل التحمل استخدمت معادلة كوتشين⁽⁷⁾ وهي كما يلي :

$$C.E = \frac{MAX.P + MAX. PRM}{\dots}$$

⁽⁵⁾3agyHau B.U Maxaua B .-PaguHat ,: oe gBaxa Hue Jakcepa, 14 50,M.,pue,1974,(TP).42 .

⁽⁶⁾عبد الفتاح خضير :ى زيادة أثر التدريب الخاص والملاكمة على معدل النبض ومعامل الشفاء إنشاء الأعداد والبحث غير منشور ، المؤتمر العلمي الثاني للدراسات وبحوث التربية الرياضية ، الإسكندرية 1981 ،ص144 .

⁽⁷⁾عبد الفتاح فتحى خضير :زيادة معامل التحمل للملاكمين سنة 14 باستخدام برنامج تدريبي مقترح بحث منشور كتاب المؤتمر العلمي الثالث دراسات وبحوث التربية الرياضية الإسكندرية 1972 471 Õ .

S

حيث أن $C.E =$ متوسط ثباتا معامل التحمل .

$MAX =$ الحد الأقصى لمعدل النبض بعد التمرين مباشرة .

$MAX PRM =$ الحد الأقصى لمعدل النبض بعد دقيقة واحدة راحة .

$S =$ مجموع عدد اللكمات في الجولة الواحدة (دقيقة واحدة على وسادة

المدرّب).

ولقياس القدرات الحركية الخاصة بالملاكمين استخدمت الاختبارات التالية :

- أكبر عدد من اللكمات على كيس اللكم من الحركة حتى حالة التعب مع حساب الزمن بالدقيقة .

- قياس معدل اللكمات المسددة على أجهزة الملاكمة الموضوعة فرق الحلبة بعد تسدد 25 لكمة على كل جهاز في أركان الحلبة بمعدل 100 لكمة⁽⁸⁾ .

٣-6 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بأجراء دراسة استطلاعية للتعرف على المعوقات التي تقف بوجه إتمام متطلبات تنفيذ المنهاج المقترح وذلك بتاريخ 2 / 7 / 2002 فقد قام الباحثان بتطبيق هذه الاختبارات مرة أخرى على عينة تمثلت (5) ملاكمين وذلك بعد سبعة أيام من الاختبار الأول أي بتاريخ 8 / 7 / 2002 وذلك لإيجاد معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات ، وكانت معاملات الثبات كما في الجدول رقم (1) .

جدول رقم (١)

يوضح معامل الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
------------	--------------	-------------

(⁸) يحيى السيد الحاوي : أثر برنامج تدريبي مقترح للملاكمين الناشئين على بعض القدرات الحركية إنشاء فترة

الأعداد رسالة دكتوراه جامعة حلوان ، 1983 810 .

معامل استعادة الشفاء	0.96	0.97
معامل التحمل	0.97	0.98
أكبر عدد من اللكمات حتى التعب	0.97	0.98
معدل اللكمات المسددة على أجهزة اللكم	0.98	0.98

٣-٧ الوسائل الإحصائية المستخدمة :

-الوسط الحسابي .

-الانحراف المعياري .

-معامل الارتباط .

-قانون ($\hat{E}$) لإيجاد الفروق بين العينات المترابطة⁽⁹⁾ .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج معامل التحمل واستعادة الشفاء لمجموعة البحث في الاختبارين القبلي

والبعدي بعد واجب اللكم على وسادة المدرب لمدة (90 ثانية) ومناقشتها .

جدول رقم (٢)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة عينة البحث .

الفرق	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الوسائل الإحصائية الاختبار
		ع	س	ع	س	
معنوي	11.60	0.141	3.15	0.119	3.69	معامل استعادة الشفاء
معنوي	33.29	0.0189	1.40	0.0279	1.17	معامل التحمل

⁽⁹⁾وديع ياسين محمد ، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية جامعة الموصل

ملاحظة / قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (10) واحتمال الخطأ (0.01) = 3.17

من الجدول رقم (2) يتضح ما يلي :

-وجود فروق دالة إحصائية في اختباري معمل التحمل ومعامل استعادة الشفاء ، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (11.60) (33.29) على التوالي بعد تطبيق المنهاج التدريبي مما يدل على معنوياتها لكونها أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3.17) . ويرى الباحثان أن التطور الحاصل في نتائج معاملي التحمل واستعادة الشفاء يعود إلى تنظيم وتخطيط منهاج التدريب المقترح لكونه يتناسب وإمكانات الملاكمين من حيث تنظيم فترات الراحة والتدريب خلال مدة المنهاج التدريبي ، إذا إنها تركزت بتمرينات ، أدت إلى زيادة كفاءة الأجهزة الوظيفية وخاصة معدل ضربات القلب .

2-4 عرض نتائج أكبر عدد من اللكمات على كيس اللكم وعدل اللكمات المسددة من 100 لكمة ومناقشتها .

جدول رقم (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي .

الفرق	قيمة T المحتسب $\hat{E}$	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الوسائل الإحصائية الاختبار
		ع	س	ع	س	
معنوي	17.94	10.26	564.3 7	2.60	514.3 1	أكبر عدد من اللكمات على كيس اللكم حتى التعب
معنوي	25.27	0.76	40.72	0.718	62	قياس معدل الملاكمت المسدد على أجهزة الملاكمة المختلفة على الحلبة بمعدل 100 لكمة

ملاحظة /قيمة Tالجدولية تحت حرية (10) واحتمال الخطأ (0.01) = 3.17 .

ومن الجدول رقم (3) يتضح ما يلي :

-وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختباري أكبر عدد من اللكمات حتى التعب ومعدل اللكمات المسددة على أجهزة الملاكمة على الحلبة ، إذ بلغت قيمة T المحتسبة (17.94) (27.25) على التوالي وهي أكبر من قيمة T الجدولية والبالغة (3.17) مما يدل على معنوياتها .

ويعزو الباحثان ذلك إلى المنهاج التدريبي المقترح وما شمله من تدريبات مقنعة وضعت على أساس علمي ، إذ وزعت الخصائص الوظيفية للعينة من حيث المرحلة العمرية فتمت مراعاة شدة الأحمال التدريبية وحجمها وفترات الراحة بين التمرينات والتدرج في الحمل خلال أداء التدريب الأمر الذي أدى إلى ظهور نتائج إيجابية وتطور مستوى الملاكمين .

ومن ملاحظة نتائج الجدولين (3,2) أتضح أن وجود تحسين في القدرات الوظيفية للملاكمين أدى إلى زيادة في قدراتهم الحركية وذلك يعود إلى التدريب العلمي المنتظم السليم الذي روعت فيه القدرات الوظيفية والبدنية للملاكمين مع استخدام التقنيين السليم لحمل التدريب بما يتلاءم وقدرات الملاكمين ويسهم في تحسين العمل الوظيفي لأجهزة الجسم ويؤدي إلى سرعة تكيف الأجهزة للعمل المطلوب وارتفاع مستوى القدرات الخاصة للملاكمين .

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

1-للمنهاج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على زيادة القدرات الوظيفية والحركية الخاصة باللكم للملاكمين .

2-أن التدريب بشدة حمل متوسط يتلاءم مع القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين بعمر 13-14 سنة .

3-وجود فرق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات الوظيفية والحركية لدى الملاكمين الناشئين بأعمار 13-14 سنة .

5-2 التوصيات :

يوصي بما يلي :

1-استخدم المنهاج التدريبي المقترح في التدريب لما له من تأثير على تطوير القدرات الخاصة للملاكمين بعمر 13-14 سنة .

- 2-التأكيد على استخدام الشدة المتوسطة للحمل عند التدريب على القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين بأعمار 13-14 سنة .
- 3-الاستفادة نم مقياسي ومعامل استعادة الشفاء إنشاء تدريب الملاكمين واختبارهم قبل النزالات .

المصادر

- 1-عبد الفتاح خضير ، أثر التدريب الخاص في الملاكمة على معدل النبض ومعامل استعادة الشفاء إنشاء أعداد الملاكمين (11-12) سنة بحث منشور بكتاب المؤتمر العلمي الثاني لدراسات وبحوث التربية الرياضية الإسكندرية ، 1981 .
- 2-عبد الفتاح فتحي خضير ، زيادة معدل التحمل للملاكمين (14) سنة باستخدام برنامج تدريبي مقترح ، بحث منشور بكتاب المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، الإسكندرية : 1982 .
- 3-نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، جامعة بغداد ، دار الحكمة للطبع ، 1991 . 174
- 4-وجيه محبوب : موسوعة علم الحركة - التعليم وجدولية التدريب ، دار الكتب ، بغداد ، 2000 .
- 5-وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية جامعة الموصل ، 1999 .
- 6-يحيى السيد حاوي : أثر برنامج تدريبي مقترح للملاكمين الناشئين على بعض القدرات الحركية والوظيفية إنشاء فترة الأعداد ، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان ، 1983 .
- 7-Hyplyaxaltol A.H.Cigpex.Jecepalm Mavgthbee nepepalm
M.50Kc:ekwzog ,Aogpegxyg agolra H:,M,qaue ,1976,Ctp,25 .
- 8-Hukupolu ,Buktopl H.uaTpoeHue Nlarlupola Hue TpeHup olka L
Jokee 14 “1975”TP,113.
- 9-3agy Han B.U Maauol BayuaoHot : oe GbaaHe Jckepam .50Kc ,Mquc
,1979,ctp ,42 .

التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح

ت	التمارين المستخدمة	طريقة التدريب	الحمل			الملاحظات
			الشدة %	فترة دوام التمرين/دقيقة	الركض الدقيقة	التكرار
١	المشي بأنواعه، الركض بأنواعه ، والتمرينات من المشي والجري والحجل والوثب . ثم تمرينات مع الزميل.	تكراري	٧٠-٢٠	١٠-٣	غير معنوي	٦-٢ في نهاية الراحة يصل معدل النبض ٢٠ ÷ دقيقة
		فكري متوسط الشدة	٨٠	٣-١	١.٥-٠.٥	٦-٥ النبض ١٥٠ ÷ الدقيقة
٢	تمرينات في صورة العاب جماعية مختلفة (قدم ، سلة ، يد تمرينات مع مقاومة)	فكري متوسط الشدة	٩٠-٨٠	٣-١	٠.٥-١.٥	٥.٦ النبض ١٨٠ ÷ دقيقة عند الأعداد وعند نهاية الراحة يصل ١٤٠-١٣٠ والراحة بين المجاميع
٣	تمرينات المطاولة المختلفة والالعاب جماعية قدم سلة ويد	فكري متوسط الشدة	٩٠-٨٠	٣-١	٠.٥-١.٥	٥.٦ النبض ١٨٠-١٧٠ ÷ دقيقة الراحة بين المجاميع (٦) دقائق
٤	تمرينات على الكرة المرتدة ، وسادة الحائط ، كيس اللكم	فكري متوسط الشدة	٩٠	٠.٥-١.٥	٠.٥-١.٥	٥.٦ النبض ١٩٠-١٧٠ ÷ دقيقة
٥	تطبيقات لكم مع الزميل بهدف تحسين التكتيك والتكتيك هو على وسادة المدرب نزالات مع الزميل (لكم حر)	فكري متوسط الشدة	٩٥-٩٠	٠.٥-١.٥	يقبل مع زيادة عدد التكرارات	٣:٤ تنفيذ التمارين بكل قوة والراحة بين تتابع الجولات ١٥ دقيقة عدد الجولات ٢:٣ النبض يصل عند الأداء إلى ١٩٠ ÷ دقيقة