

ثر منهج تدريبي مقترح في تطوير المهارات الدفاعية وبعض الصفات البدنية للاعبين الملاكمة

الباحث م.م فؤاد عبد المهدي عبود

مستخلص البحث

شمل البحث على خمسة ابواب حيث كانت أهمية البحث تكمن في إعداد بعض التمارين المختلطة (بدنية مهارية) لتطوير المهارات الدفاعية في الملاكمة لما لاحظته الباحث من ضعف في هذه المهارة وهذا يحد ذاته يعتبر مشكلة البحث التي انبثقت منها الدراسة لذلك كانت اهداف البحث هي:

- اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير المهارات الدفاعية وبعض الصفات البدنية لعينة البحث .
- التعرف على تاثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارات الدفاع وبعض الصفات البدنية لعينة البحث .

اما فروض البحث فهي:

- للمنهج التدريبي المقترح اثرا ايجابيا على المهارات الدفاعية وبعض الصفات البدنية لعينة البحث
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الدفاعية وبعض الصفات البدنية لعينة البحث .

وكانت عينة البحث فهي نادي الميناء الرياضي والذي يشمل (25 ملاكم) كما أجريت التجربة الاستطلاعية الأولى عليهم بتاريخ 2012/12/10م اما التجربة الاستطلاعية الثانية فقد كانت بتاريخ 11-15/12/2012م والغاية منها تقنين الأحمال التدريبية وأقسام الوحدة التدريبية وأزمائها ومن ثم اجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2011/12/17م اما الاختبارات البعديّة فقد أجريت خلال يومين 13-14/3/2012م، وقد خرج الباحث من بحثه بالاستنتاج التالي:

× استنتج الباحث ان للمنهج التدريبي المقترح ذو تاثير ايجابي على بعض الصفات البدنية والمهارات الدفاعية.

Mixed impact of some of the exercises in the development of the defensive skills of players boxing

Researcher M. M. Fouad Abdel Mahdi Mahmoud

Find extract

The search included five doors where the importance of the research lies in the preparation of some of the exercises mixed (physical skill) to develop the skills defense in boxing to note a researcher from the weakness in this skill and this in itself is a research problem that emerged from the study so the research objectives are:

- preparation of a training curriculum proposal to develop defensive skills and some physical characteristics of the research sample.

- Identify the impact of the proposed training program to develop the skills of defense and some physical characteristics of a sample search.

The research hypotheses are:

- the proposed training curriculum positive impact on the defensive skills and some physical characteristics of a sample search

- The presence of statistically significant differences between pre and post tests for defensive skills and some physical characteristics of a sample search.

The research sample is club harbor Sports, which includes (25 boxers) also experiment was conducted reconnaissance First they dated 12/10/2012 AD either experiment reconnaissance second was 11 - 15.12.2012 AD and purpose of the legalization of training loads and sections of the module and Ozmanha and then tribal conducted tests dated 17/12/2011 Lama dimensional tests were conducted during two days 13-14 / 3/2012, and went out of his research researcher the following conclusion:

* researcher concluded that the proposed training curriculum with a positive impact on some of the physical attributes and defensive skills.

لعلوم التربية البدنية

1- الباب الأول : التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان من أهم الصفات الأساسية في لعبة الملاكمة (وبنوعيتها) البدنية والمهارية هي ذات دور أساسي ورئيسي في حسم الترتال وهي مكملتها لآخرى حيث ان المهارات الأساسية لها أهمية في حسم الترتال سواء كانت هذه المهارات الأساسية دفاعية او هجومية بل يعتبر ان أهمية المهارات الدفاعية لا تقل عن المهارات الهجومية بل في كثير من الأحيان يعتمد على إستراتيجية الدفاع في تحقيق الفوز وهي بحد ذاتها خطة ناجحة مع بعض الملاكمين على سبيل الحصر لا الإطلاق ونظرا لهذه الأهمية اراد الباحث ان يبين أهمية هذه المهارة والتعرف على أهمية تطوير هذه المهارة

من خلال إعداد برنامج تدريبي خاصة للصفات البدنية التي تدخل ضمن المهارة الدفاعية والتي تكون جزء من هذه المهارة بالإضافة للتكنيك الصحيح لها، ومن هنا تجلت أهمية البحث في معرفة النتائج التي يمكن ان نتوصل إليها من خلال البرنامج المقترح.

1-2 مشكلة البحث :

على الرغم من أهمية الصفات البدنية والمهارية في لعبة الملاكمة الا ان كثير من اللاعبين نجد عندهم ضعف في هذا المجال سواء كان هذا الضعف على المستوى البدني او المهاري، وبالتالي عدم تحقيق النتائج المرجوة في التمرال .

ومن خلال اطلاع الباحث على كثير من التمرالات المحلية في أندية البصرة لاحظ ضعف المهارة الدفاعية لدى كثير من اللاعبين والضعف هنا سواء كان على مستوى البدني للاعب او المهاري له ، لذلك ارتأى الباحث ان يعالج هذه المشكلة من خلال البرنامج المقترح لتطوير المهارات الدفاعية بأنواعها ومعرفة تأثير البرنامج على مستوى الأداء في هذه المهارة.

1-3 اهداف البحث :

اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير المهارات الدفاعية وبعض الصفات البدني لعينة البحث .
• التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارات الدفاع وبعض الصفات البدنية لعينة البحث .

1-4 فروض البحث :

• للمنهج التدريبي المقترح اثرا ايجابيا على المهارات الدفاعية وبعض الصفات البدنية لعينة البحث .

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الدفاعية وبعض الصفات البدنية لعينة البحث .

1-5 مجالات البحث :

1-المجال البشري : لاعبو نادي الميناء للملاكمة - فئة الناشئين

2-المجال المكاني : القاعة الرياضية لنادي الميناء

3-المجال الزماني : 2012/11/1-2013/4/1م

3-الباب الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

لقد اعتمد الباحث المنهج التجريبي كونه يتلائم مع طبيعة البحث والمشكلة المدروسة .

3-2 عينة البحث :

تعد عينة البحث المحور الأساس في عمل البحث وهي إحدى النقاط الأساسية والمهمة في مجال البحث العلمي، وعلى هذا الأساس اعتمد الباحث عينة بحثه وهم لاعبي الملاكمة في

نادي الميناء (الناشئين) تم اختيارهم بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (25 ملاكماً) ، وبعد ها أجرى الباحث التجانس على عينة البحث ومتغيرات دراسة البحث اذ كان معامل الاختلاف لجميع المتغيرات اقل من 30 مما يدل على تجانس العينة ، (10 : 160) وكما يبين الجدول (1) أدناه.

جدول (1)

الاختبارات	س-	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الاداء المهاري	7,73 نقطة	1,65	21,34
القوة الانفجارية للذراعين	2,82 متر	0,72	25,53
المرونة	23,72 لمسة	3,41	14,37
سرعة الاستجابة الحركية	0,452 ثانية	0,102	22,56
الرشاقة	4,13 درجة	0,97	23,48
مطاولة القوة للذراعين	21,45 عدة	4,15	19,34

3-3 وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية (مع الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي والملاكمة) .
- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .

3-4 الادوات المستخدمة في البحث :

- ساعة توقيت
- شريط لقياس الطول والمسافة
- مسطرة 50 سم
- صافرة
- شواخص
- كرسي + منضدة
- كرة طبية (2 كغم)
- اقلام رصاص
- قفازات ملاكمة
- واقية رأس

3-5 التجارب الاستطلاعية:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

لقد قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (5 ملاكمين) من نفس عينة البحث وبمساعدة كادر عمل مساعد ×. وقد اجريت التجربة بتاريخ 2012/12/10م وكان الهدف من التجربة:

- التأكد من استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبارات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- الوقوف على جميع المعوقات والسلبيات التي يمكن ان تواجه الباحث خلال تجربته الرئيسية.
- مراعاة الوقت لتنفيذ الاختبارات.
- تم تقنين وقت الراحة البينية بين تمرين وآخر حسب النبض للاعب، اذ يتم حسابه لرجوع النبض بعد التمرين الى (120 ض/د) ومن ثم إعطاء التمرين الآخر.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء تجربة استطلاعية ثانية بتاريخ 2012/12/15-11م على عينة البحث لغرض تقنين شدة الاحمال التدريبية والراحة في الوحدة التدريبية حيث تم اجراء اربعة وحدات تدريبية بمعدل وحدة واحدة في اليوم ومن ثم استخراج الوسط الحسابي لزمن الوحدة التدريبية وكذلك زمن اقسامها بحيث تم عرضها على الخبراء في ملحق (رقم 2) وكذلك تم استخدام الشدة في عنصر سرعة والاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للذراعين ومطاولة القوة للذراعين والرشاقة والمرونة من قبل الباحث على هذه العناصر البدنية.

3-5-6 الاختبارات المستخدمة في البحث:

توجد كثير من الاختبارات البدنية والمهارية والتي تخص لعبة الملاكمة، لذلك قام الباحث باخذ آراء خبراء التدريب وأساتذة مادة الملاكمة، بالإضافة لخبرة الباحث الميدانية المتواضعة كونه مدرب في لعبة الملاكمة وتدريسي لهذه اللعبة، تم وبمشورة الخبراء الاخذ بآراء الخبراء واختيار قسم من مجموعة الاختبارات المرشحة من قبل الاختصاصيين وبنسبة (70%) فأكثر) جدول (رقم 2)، ومن اجل التعرف على المستوى البدني الخاص بعينة البحث واهم الصفات البدنية الخاصة بالدفاع في لعبة الملاكمة، قام الباحث بتحليل الدفاع في الملاكمة وفق متطلبات هذه المهارة من حركات اساسية اثناء اداء هذه المهارة معتمدا خبرته الشخصية المتواضعة وآراء الخبراء والمتخصصين كما اعتمد على المراجع العلمية والدراسات السابقة حيث

*كادر العمل المساعد: 1-م.م. محمد عبد الرزاق نعمة جامعة البصرة

2-م.م. هذام عبد الامير جامعة البصرة كلية التربية الرياضية

3-م.م. مكي جبار مكي جامعة البصرة كلية التربية الرياضية

تم حصر اهم الصفات البدنية ومكوناتها وتحديد الاختبارات الأنسب في قياس كل مكون من هذه المكونات البدنية بناء على رأي الخبراء السابقين الذكر.

وذهب رأي الخبراء الى اختيار بعض الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية والمهارية وهي كالتالي :

- 1- اختبار الملائمة مع الزميل - وقيم من خلاله المهارات الدفاعية فقط .
 - 2- اختبار رمي الكرة الطبية (وزن 3 كغم) - ويقاس ابعده مسافة رمي للملاكم .
 - 3- اختبار المرونة الديناميكية - ويقاس على عدد المرات التي يقوم بها الملاكم في الاختبار .
 - 4- اختبار نلسون لقياس سرعة الاستجابة الحركية - ويقاس المسافة على مسطرة الاختبار .
 - 5- اختبار الحركة الجانبية على الخطوط - ويقاس عدد الخطوط التي يمر بها الملاكم في تقييمه .
 - 6- اختبار مطاولة القوة للذراعين - ويقاس عدد المرات التي يقوم بها الملاكم من وضع الاستناد الامامي خلال مدة تحمله حتى التعب .
- وكما يوضح الجدول التالي نسبة حصول الاختبارات على اصوات الخبراء على هذه الاختبارات :

جدول (2)

يوضح اختبارات الصفات البدنية المختارة التي تم عرضها على الخبراء والنسب المئوية لها

الاختبارات	النسبة المئوية لها من رأي الخبراء	عدد الخبراء
الأداء المهاري	80%	8
القوة الانفجارية للذراعين	90%	9
المرونة	70%	7
سرعة الاستجابة الحركية	70%	7
الرشاقة	80%	8
مطاولة القوة للذراعين	90%	9

3-7 إجراءات البحث :

تمثلت إجراءات البحث بالاختبارات القبليّة والمنهج التدريبيّ المستخدم والاختبارات البعديّة .

3-7-1 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث لمدة يومين بتاريخ (17/ 12/ 2012م) وقد حضر الاختبارات والقياسات جميع افراد العينة والمتمثلة بلاعبى الملاكمة لنادي الميناء الرياضي ، حيث تم في :

• اليوم الاول : اختبارات كل من الرشاقة والمرونة وسرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للذراعين ومطاولة القوة للذراعين .

•اليوم الثاني : اختبار الأداء المهاري للاعبين الملاكمين .

3-7-2 المنهج التدريبي المقترح:

من اجل الوصول الى الحقائق التي تخدم الدراسة قام الباحث باقتراح استمارة استبيان مع المنهج التدريبي والتمارين المقترحة وكما في ملحق (رقم 1) وتم توزيع الاستمارة على ذوي الاختصاص والخبرة في مجال التدريب الرياضي والاختصاص وهم ملحق (رقم 2) ومن خلال استمارة الاستبيان والمقابلات الشخصية لاراء الخبراء والمختصين الذين اتفقوا على انه من الافضل ان يستمر التدريب على ان لا يقل عن (3 اشهر) كما اقترحوا استخدام الاختبارات المذكورة سابقا "ازاء كل صفة بدنية لذلك كانت تفاصيل المنهج التدريبي كما يلي :

•اولا " / اقسام الوحدة التدريبية وزمنها

أ) القسم العام ووقته 7 د .

ب. القسم الخاص ووقته 8 د .

ويشكل نسبة وقت القسم التحضيري من الوحدة التدريبية 25% من الزمن الكلي لها والبالغ (60 د .)

•القسم الرئيسي ووقته (40 د .) وموزع على التمارين البدنية والمهارية المقترحة والمصممة من قبل الباحث وعلى فترة الراحة التي تعقب كل تمرين والمقننة من قبل الباحث (رجوع النبض الى 120 ض / د) ويشكل نسبة مئوية تبلغ 66,66% من الزمن الكلي .

•القسم الختامي ويشمل تمارين تمطية واسترخاء ووقته (5 د .) ونسبة 8,33% من الزمن الكلي .

•ثانيا " / فترة المنهج (12 اسبوع) موزع بواقع (وحدة واحدة في الاسبوع) اي 12 وحدة تدريبية خلال فترة الاعداد الخاص وتعاد الوحدات التدريبية المقترحة (الاربع) خلال الشهر الثاني ونفسها خلال الشهر الثالث ، اما الوحدات التدريبية خلال الاسبوع والموضوع من قبل المدرب الخاص بالنادي فان اللاعبين يؤدون بقية المهارات ضمن منهاجهم الموضوع من قبل المدرب والتي لم تدخل ضمن المنهج التدريبي للباحث .

• ثالثا " / محتويات المنهج التدريبي :

احتوى المنهج التدريبي على تمارين خاصة مصممة من قبل الباحث لتنمية الصفات البدنية التي تصب في خدمة حركات الدفاع بانواعه وهي :

- التمارين الخاصة لتنمية مطاولة القوة للذراعين .
- التمارين الخاصة لتنمية القوة الانفجارية للذراعين .
- التمارين الخاصة لتنمية الرشاقة .

• التمارين الخاصة لتنمية المرونة .

• التمارين الخاصة لتنمية سرعة الاستجابة الحركية .

3-8 الاختبارات والقياسات البعدية المستخدمة في البحث :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث ولمدة يومين (13-14/3/2013م) وفي قاعة نادي الميناء وبعد الانتهاء من المنهج التدريبي المقترح والذي استغرق (12 اسبوعاً) وحرص الباحث على إجراء الاختبارات في نفس الظروف المتبعة بالاختبارات القبلية .

3-9 الوسائل الإحصائية : ستخدم الباحث الوسائل

الإحصائية التي تخدم إجراءات البحث والمتغيرات الخاصة بالبحث وهي : الحقيبة الإحصائية بنظام (spss) إصدار 17 على حاسبة الكترونية (لابتوب) نوع hp - core i5 .

4- الباب الرابع : عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض نتائج الاختبارات والقياسات :

تضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية وتم التحقق من هدف الفروض خلال استخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ثم دلالة الفروق بين الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية قبل وبعد تنفيذ المنهج التدريبي المقترح بواسطة استخدام (T) للفروق علما ان قيمة (T) المحسوبة تم مقارنتها بقيمة (T) الجدولية والتي بلغت (1,708) تحت مستوى خطأ (0,05) ودرجة حرية (24) لجميع القيم التي عرضت بالجدول ، فضلا عن مناقشة النتائج التي حصل عليها الباحث لتحقيق اهداف وفروض البحث .

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية المتغيرات البحث

الاختبارات	اختبار قبلي س	ع	اختبار بعدي س	ع	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة
الاداء المهاري	7,73 نقطة	1,65	8,85 نقطة	1,35	2,666	2,064	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	2,82 متر	0,72	3,54 متر	0,67	3,789		معنوي
المرونة	23,72 لمسة	3,41	26,88 لمسة	2,62	3,674		معنوي
سرعة الاستجابة الحركية	0,452 ثانية	0,08	0,359 ثانية	0,096	4,65		معنوي
الرشاقة	4,13 درجة	0,97	5,67 درجة	1,09	5,31		معنوي
مطاولة القوة للذراعين	21,45 عدة	4,15	29,56 عدة	5,65	5,784		معنوي

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وللعينة التجريبية حيث كانت قيم (T) المحتسبة للمجموعة اكبر من (T) الجدولية عند درجة حرية (24) ونسبة خطأ (0,05) والبالغة (2,064) 4-2 مناقشة النتائج :

ويرجع سبب ذلك التطور للمجموعة التدريبية الى استمرارها في التدريب واستخدامها للتمارين المشتركة في الوحدات التدريبية المقترحة من قبل الباحث دون التخصص في التمارين سواء كانت بدنية او مهارية قد ساعدها في التطور وهذا يتفق مع اراء الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي حيث ان التمارين المقننة والمختارة بالأسلوب العلمي الصحيح وذات التخصص الدقيق قد طورت الجانب المهاري للملاكمين من خلال التمارين (البدنية المهارية) المشتركة وهذا يتفق ما ذهب اليه محمد حسن علاوي : (ان الفرد الرياضي لن يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي) (7 : 88-89)

كما هنا يجب ان يذكر الباحث التعليل الصحيح للتطور في الأداء المهاري ليس الى الاختيار السليم والصحيح للتمارين المقترحة بل أيضا الى التطبيق الناجح والمثابرة من قبل عينة البحث للبرنامج المقترح حيث يشير حنفي محمود مختار في هذا المجال (ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة ، تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على اتقان اللاعب للمهارات الأساسية) (1 : 96) .

من كل ما تقدم فان الباحث يرى الفروق الناتجة ما بين الاختبارات القبلية والبعدية يرجع الى التخصص في التدريب والذي يعطي الفرصة الأكبر في تطوير الصفة البدنية الخاصة بهذه المهارة والتي يحتاجها الملاكم عند أدائه لها ، وهذا يعد من الأسس المهمة في التدريب الرياضي والتي تساعد على تطور العملية التدريبية باستمرار .

فنلاحظ تطور القوة الانفجارية للذراعين فذلك يرجع الى كون الوحدات التدريبية الموضوعه من قبل الباحث قد ساعدت في تطوير هذه الصفة البدنية بشكل كبير لما لها من اهمية في لعبة

الملاكمة بصورة عامة وفي مهارة الدفاع بصورة خاصة حيث ان عملية حذف اللكمة سواء كانت اليمنى او اليسرى فانها تحتاج الى قوة انفجارية في حذفها بالاضافة الى السرعة الحركية للذراع

وهذا ما يؤيده حنفي محمود مختار (ان اللاعب الذي يمتلك عضلات قوية فانه يستطيع ان يؤدي المهارة بالقوة والسرعة في المباراة تحت ضغط الخصم) (1 : 97)

وما نلاحظه بالنسبة لمتغير صفة المرونة فيعزى الباحث سبب ذلك الى تطبيق عينة البحث للتمرينات المقترحة بشكل الصحيح والدقة في الاداء هذا ادى بدوره الى تطوير صفة المرونة وهذا ما يؤكد هارة (يجب تنظيم التمارين الخاصة (للمرونة) مع تمارين مهارية (دفاعية)

وذلك ليتمكن الرياضي من الوصول الى مجال الحركة الكبيرة) ، لكي يتمكن الملاك من الدفاع بسلاسة ومرونة دون اي اصابة مؤثرة . (9: 238)

كما يذكر هنا ماجد علي موسى في هذا المجال : (بان المرونة تلعب دورا بارزا في تحقيق الانجاز العالي في العديد من الفعاليات الرياضية ، بل نلاحظها واضحة جدا في فعاليات الجمناستيك والمصارعة والملاكمة والفنون القتالية) ، ان لتطور المرونة يمكن استخدام نوعين من التمارين الاول المرونة الديناميكية والثاني المرونة الاستاتيكية او ما يسمى بتمارين الشد البطيء .

كما نلاحظ من خلال الجدول مدى التطور الحاصل في سرعة الاستجابة الحركية فانه ناتج من التمارين المكثفة ضمن البرنامج المقترح والتي تحتوي على ادوات واحمال مختلفة حسب الحركة (الدفاعية) لانها تؤدي الى زيادة القوة العضلية ومن ثم زيادة في السرعة الحركية ومن بعدها سرعة الاستجابة الحركية لانه هناك علاقة وطيدة ما بين القوة العضلية وسرعة الاستجابة الحركية ومن هنا اخذ الباحث على عاتقه زيادة الاوزان عند اداء التمارين المهارية والغاية هي زيادة القوة العضلية والتي بدورها تطور انواع السرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية ايضا .

ويذكر ماجد علي موسى بان اللحظة الحسية تلعب دورا هاما بالنسبة لهذا النوع من الاستجابات ، حيث ان الملاك عندما يقوم بتنفيذ حركة دفاعية معينة ناتجة عن استثارة الجزء المعين في المخ والمختص بالحركة ، وفي نفس الوقت يقوم منافسه فجأة بحركة مغايرة تستلزم القيام بحركة دفاعية اخرى فانه يصعب على الملاك في هذه الحالة تغيير حالته الدفاعية الامر الذي يستلزم ضرورة سرعة قيام الملاك بالاستجابة الحركية الصحيحة (5: 123) من هنا كانت اهمية تدريب وتطوير سرعة الاستجابة الحركية في مهارات الدفاع في الملاكمة .

كما ان التنوع في التمارين المقترحة من قبل الباحث كان له الاثر في تطور عنصر الرشاقة وهذا ما يؤكد قاسم حسن حسين ومنصور العنبي (عند تنمية او تطوير الرشاقة يجب دوما" اضافة بعض التمارين والمهارات الحركية الجديدة اثناء عملية التدريب ضمنا" لزيادة الرصيد الحركي كما يجب التغيير والتنوع في مختلف الظروف لا مكان خلق مواقف جديدة) (4: 206) ويذكر ماجد علي موسى : (على ان الرشاقة مهمة بالنسبة للفعاليات الرياضية التي تتطلب تغيرا في وضعية الجسم ، فاي حركة رياضية تهدف الى تحقيق واجب حركي معين يتطلب توافر واجبات عديدة مختلفة الصعوبة تتحدد بعوامل عديدة أهمها التوازن في مستلزمات القوانين لأداء الحركة كلها مرة واحدة ، فعند تعلم اي حركة رياضية يتطلب تنمية مكونات العناصر البدنية الخاصة

بها ، والرشاقة هي إحدى تلك العناصر والتي تلعب دورا مهما في تعلم الألعاب والفعاليات الرياضية ، وتساهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب فن الأداء الحركي واتقانه ، فكلما زادت رشاقة الرياضي تحسن مستوى أدائه ، كما ان الرشاقة من الصفات البدنية التي تحتل مكانا بارزا بين

الصفات البدنية ، بل لها علاقة في دقة الأداء وتناسب الحركة من حيث الزمان والمكان والقوة ووفق الهدف المطلوب. (5: 137)

وهذا الذي دفع الباحث في التركيز على التمرينات التي تطور هذه الصفة لأنها تطور بدورها صفة التوافق الحركي وهذا ما أكدته هارة (من الطرق لبناء قابلية التوافق هي التدريب ضمن الوقت بحيث يجب ان تؤدي التمارين البدنية والمهارية باسرع ما يمكن مع ملاحظة صحة اداء الحركات المطلوبة بجانب المحافظة على الزمن المحدد لها) (9: 222)

اما بالنسبة الى مطاولة القوة للذراعين فان التمارين الموضوعة والمقترحة من قبل الباحث والتي تعتبر هي مقننة علميا والتي تدخل ضمن تطور المهارة مع الشدة وزيادة الاوزان فان تطورها كان نتيجة طبيعية للبرنامج المقترح وهذا ما يؤكدته محمد عبد الغني عثمان (ينصح عدد كبير من المختصين باستخدام تدريبات تحمل القوة كذلك الاستعانة بتمرينات المسابقات والتي يتم التعديل فيها من خلال زيادة ثقل الادوات في الاداء) (8: 359)

كما يذكر ماجد علي موسى في التدريب الرياضي: (تعد مطاولة القوة من المتطلبات الضرورية لجميع انواع الانشطة الرياضية التي يستلزم اداؤها قدرا معيناً من القوة العضلية لفترات طويلة وزيادة تكرار الاداء كما هو الحال في رياضة التجديف والملاكمة. (5: 107) ومما سبق هناك رأي مشابه لحنفي محمود مختار: (ان مطاولة القوة وسرعة الاستجابة الحركية والرشاقة تلعب دورا هاما عند الاداء المهاري المركب للاعب في المواقف المختلفة في المباراة) (1: 96)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- استنتج الباحث ان للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على بعض الصفات البدنية والمهارات الدفاعية لدى اللاعبين الملاكمين .

5-2 التوصيات:

- يوصي الباحث اعتماد المنهج التدريبي المقترح في تدريب الناشئين لما له من اثر على تطوير المهارات الدفاعية وبعض الصفات البدنية
- يوصي الباحث باجراء بحوث بتطبيق البرنامج المقترح على باقي الفئات بعد تقنيته حسب المستوى

المصادر

- 1- نفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1988
- 2- صلاح السيد قادوس: الاسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دارالمعرف، مصر، ط1، 1993م.
- 3- عبد الفتاح فتحي خضر: المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
- 4- قاسم حسن حسين ومنصور العنبيكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1988م.
- 5- ماجد علي موسى: التدريب الرياضي الحديث، مطبعة النخيل، البصرة، العراق، ط1، 2009م.
- 6- محسن رمضان علي: الملاكمة للمبتدئين، مركز الكتاب للنشر، جامعة حلوان، مصر، 1999م.
- 7- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دارالمعارف، مصر، ط4، 1975م.
- 8- محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دارالعلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1987م.
- 9- هارة: ترجمة عبد علي نصيف: اصول التدريب، مطابع التعليم العالي، الموصل، ط2، 1990م.
- 10- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد: التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دارالكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1996م.