

تأثير برنامج مقترح لفترة الاحماء في تطوير بعض الصفات البدنية ومستوى الاداء الفني بالملاكمة

المدرس المساعد مهدي صالح

2006

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان التطورات المذهلة في مستويات الاداء البدني والمهاري التي نشاهدها الان انما ينبع اساسا في استخدام العلم في الرياضة ، والسبب في ما نراه حاليا من تطورات مذهلة تصل الى اقصى حدود ممكنة للاداء البدني والمهاري تجعلها في حدود الاعجاز في كثير من الالعاب ومنها الملاكمة ولذا فانه من الواضح ان الاستخدام المنظم للنظريات العلمية سوف يقودنا مستقبلا الى زيادات واضحة في مستوى الاداء والانجاز والارقام القياسية .

وأمام هذه القفزات الكبيرة في مستويات الاداء البدني والمهاري وتطور الارقام القياسية ، بدأت تتجه انظار العلماء الى ان الجسم لايمكن ان يقوم بعمل اكبر مالم يهيأ لذلك عن طريق نوع خاص من التمرينات التمهيدية اثناء التدريب / المسابقات الا وهي عملية الاحماء والتهيئة للعمل الاكبر .

ومن المعروف علميا من انه بدون اجراء عملية الاحماء المناسبة لا يستطيع الملاكمون تحقيق مستوى عال من الانجاز اثناء التدريب / النزال فظلا عن ذلك لا يستطيع الملاكمون الاقتصاد في التدريب والوصول الى اعلى مستوى من الانجاز في المسابقات .

ان المدربين والملاكمين بصورة عامة يهتمون في موضوع الاحماء ولقد تطور الاحماء بتطور لعبة الملاكمة ولكنه تاخر عن الاداء / التكنيك وتطور طرائق التدريب .

ومن هذا المنطلق اصبحت الحاجة ملحة الى وضع برنامج مقترح للاحماء ومعرفة تأثيره في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى الملاكمين الشباب ، مما حدا بالباحث تبني موضوع هذا البحث بهدف المساهمة في النهوض بالعملية التدريبية في لعبة الملاكمة .

2-1 مشكلة البحث :

لقد اتفق علماء التربية البدنية والمدربين على مدى اهمية الاحماء لاعداد القلب والدورة الدموية والتنفسية للمجهود المقبل دون حدوث أي اصابات وخصوصا الالعاب الفنية مثل الملاكمة .

وبالرغم الفوائد الكثيرة التي يستطيع ان يجنيها الملاكم من الاحماء بانواعه ، يرى الباحث ان بعض المدربين لايعطون هذا الجزء من الوحدة التدريبية الاهمية التي تستحقها بانيا رايه على المقابلات الشخصية التي اجراها مع بعض المدربين والاطلاع على برامجهم التدريبية والتي تخلوا من الاهتمام بالجزء الخاص بالاحماء اذ كانت التمارين التي يتضمنها مبني على افكار وراء شخصية وليست على حقائق ثابتة مما

انعكس ذلك على انخفاض مستوى الاداء وهذا ما لاحظته الباحث من خلال متابعته للبطولات التي تجري على مستوى المحافظة لفئة الشباب .

مما تقدم نجد الدراسة التي نحن بصددتها خطوة على الطريق العلمي الصحيح للوصول الى الاقتراحات الموجبة التي تساعد على الوصول الى اعلى مستوى من النتائج (الإنجاز) .

3-1- أهداف البحث :

1- التعرف على تاثير البرنامج المقترح لفترة الاحماء في تطوير بعض الصفات الدنية ومستوى الاداء الفني لدى الملاكمين الشباب .

2- التعرف على الفروق بين الاختبارات (البدنية ومستوى الاداء الفني) القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

3- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات (البدنية ومستوى الاداء الفني) البعدية

4-1- أهداف البحث :

1- ان للبرنامج المقترح لفترة الإحماء تأثيرا ايجابيا في تطوير بعض الصفات الدنية ومستوى الاداء الفني لدى الملاكمين الشباب .

2- وجود فروق معنوية بين الاختبارات (البدنية ومستوى الاداء الفني) القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات (البدنية ومستوى الاداء الفني) البعدية .

3- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات (البدنية ومستوى الاداء الفني) البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1- مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عينة من الملاكمين الشباب باعمار (15-16) سنة والبالغ عددهم (18) ملاكما .

1-5-2 المجال الزمني : المدة الواقعة من 2006 / 2 / 17 ولغاية 2006 / 5 / 22 .

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الداخلية للملاكمة في نادي الجنوب الرياضي / محافظة البصرة .

2- الدراسات النظرية :

2-1 التعريف بالإحماء :

من الدراسات والآراء والخبرات السابقة يمكن ان نعرف الاحماء بأنه العملية التحضيرية لاعداد اللاعب وتهيئته بدنيا وفسيولوجيا ونفسيا ، عن طريق انتقاء مجموعة من التمرينات العامة والخاصة ، والانشطة الحركية المتدرجة في الحجم والشدة والمختارة اختيارا دقيقا طبقا لتجارب ومعارف علمية وخبرات

تطبيقية تعمل على رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر تأثيرا ايجابيا على زيادة قوة انقباضها وانبساطها ويساعد الاحماء في تجنب حدوث أي اصابة للاعب من تمزق او شد لاي من العضلات والاورتار او الاربطة ، والوصول الى صفوة الاداء واعلى مستوى من الانجاز اثناء التدريب او المسابقات / المباريات . (1)

2- 1-1 تقسيم الإحماء (2) :

تتفق كثير من المصادر على تقسيم الاحماء الى نوعين عام وخاص :

الاحماء العام :

يهدف الى رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة اجهزته الحيوية بشكل عام ويكون له تاثير مبدئي على الجهاز العصبي المركزي ، ويتم بالقيام بنشاط حركي كالجري الخفيف وتمارين الجري والوثب والمشي مع مراعاة الاعتدال في استخدام الطاقة مع الاداء الفردي (قبل / اثناء المسابقات) او الجماعي (قبل / اثناء التدريب) الذي يتميز بالاداء المتوسط ، وذلك لضمان تعويد اعضاء الجسم تدريجيا على متطلبات العمل مع العناية بضرورة الاقتصاد في بذل الطاقة.

الاحماء الخاص :

يقوم بربط العلاقات بين الاجزاء التي تقوم بالعمل (الجهاز الحركي) وبين الجهاز العصبي المركزي - أي اعداد الرياضي وتهيئة الخصائص البدنية (القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة ..) من خلال تطبيق التمرينات والمهارات ذات الصلة الوثيقة بنوعية النشاط الرياضي قبل التدريب او المنافسة بل ونفسها بغرض الوصول الى رفع مستوى الكفاءة البدنية والقدرة والاداء الصحيح لاقصى درجة ممكنة في المسابقة / المباراة - ويتربط الاحماء العام والخاص كل بالآخر .

ويوجد اختلاف جوهري بين الأنشطة الرياضية الممارسة وطرق تدريبها ونوعية السباقات / المباريات وعند كل فرد (؟) ومستوى لياقته ايضا فيجب ان تراعى ذلك عند اختيار التمرينات الخاصة لكل من الاحماء العام والخاص وكيفية الاستفادة تماما منها للوصول الى قمة الانجاز .

وعند وجود طريقة اخرى من الاحماء اتفق كثير من العلماء على وجود نوع غير فعال من الاحماء غير النشط والذي يتم فيه استخدام وسائل خارجية لرفع درجة حرارة الجسم وذلك بواسطة تدفئته عن طريق استعمال دش ساخن وحدد ب 7 دقائق .

واشار كاروفيتش وسينج باستخدام التدليك او الاشعاع الحراري ، ويرى دانتان ان الاحماء تصل فيه درجة الحرارة الى مختلف اجزاء الجسم بالعديد من الاشكال المختلفة - مثل حمامات البخار والتدليك والبطاطين الكهربائية واضاف دانتان بان هناك نوعا اخر من الاحماء هو الاحماء بالحمل الزائد وهو

(1) كمال درويش . الاحماء والاداء الرياضي ، ط 1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 42 .

(2) كمال درويش ، نفس المصدر السابق ، ص 21 ، 25 ، 31 .

الذي يثير الجسم بدرجة عالية للنشاط المقبل ، وذلك بزيادة الحمل او المقاومة كاستعمال اغطية ثقيلة قبل سباق 100م عدوا او استعمال الحذاء ذي الرقبة ، وعلى الرغم من نجاح هذه الطرق (الاحماء غير النشط) في رفع درجة حرارة الجسم او حرارة العضو العامل ، فانه لا يتم تهيئة اللاعب لجو التدريب او المسابقة ، ومحاكاة الانقباض العضلي المتحرك والذي يمثل في الكثير من الانشطة الرياضية ، ولقد قسم الاحماء من حيث درجة الكثافة الى :

1- احماء ذي درجة كثافة عالية ويتكون من تمارينات تهدف الى اعداد اللاعب للوصول الى اعلى مستوى من الانجاز في الاختبارات والمسابقات دون الوصول الى مرحلة التعب .

2- احماء ذي درجة كثافة منخفضة ويحتوي على احمال قليلة من النشاط البدني .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها " اذ يعد المنهج التجريبي من اكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها عندما يمكن استخدامه في حل المشكلات " (1) .

3-2 عينة البحث :

" ان الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها " (2) . ولذلك قام الباحث باختيار عينة بحثه بالطريقة العمدية (المقصودة) اذ يذكر (وجيه محجوب ، 2001) أن العينة العمدية " هي تلك العينة التي يتقصد الباحث باختيارها ليعمم نتائج هذه العينة على الكل " (3) . حيث كانت من الملاكمين الشباب بوزن الديك في محافظة البصرة ، وبلغ افراد عينة البحث (12) ملاكماً تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين المجموعة التجريبية (6) ملاكمين والمجموعة الضابطة (6) ملاكمين وبذلك بلغت نسبة العينة (75%) من حجم مجتمع البحث البالغ (18) ملاكماً .

ومن اجل معرفة تجانس العينة في متغيرات البحث كافة فقد تم استخدام (معامل الالتواء) والذي اظهر تجانس العينة قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية ، اذ تراوحت قيمة معامل الالتواء ما بين

(1) ديبولد فان دالين . **مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس** . ترجمة محمد نبيل نوفل و آخرون ، ط3 ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 1985 ، ص375.

(2) جابر عبد الحميد واحمد خيرى . **مناهج البحث في التربية وعلم النفس** . دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع ، 1986 ، ص375.

(3) وجيه محجوب . **أصول البحث العلمي ومناهجه** . 10 ، عمان : دار المناهج ، 2001 ، ص165.

(1.15) $\propto$ (-0.39) وهذه القيمة محصورة ما بين (3، -3) (4) مما يشير الى تجانس العينة وكما مبين في جدول (1)

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لمتغيرات البحث كافة

متغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	Ê
الطول	163.58	2.31	-0.39	1
العمر التدريبي	7.5	1.68	0.69	2
سرعة اللكمة	6.83	1.19	1.15	3
دقة اللكمة	6.92	0.99	0.85	4
المطاولة العامة	641.67	35.89	0.262	5
الأداء الفني	3.08	1.38	-0.18	6
	2.58	1.08	0.001	
	5.75	2.99	0.85	

ولغرض إيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في متغيرات البحث كافة فقد تم استخدام اختبار (T) والذي اظهر عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين مما يشير الى تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تلك المتغيرات وكما مبين في جدول (2).

جدول (2)

(4) مروان عبد المجيد ابراهيم . الإحصاء الوصفي والاستدلالي . 1Ø ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 ، ص245.

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الاحصائية في متغيرات البحث كافة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	E	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T)	قيمة (T)	الإحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف Y	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحتسبة	الجدولية *	غير معنوي
1	الطول	163	2.76	164.17	1.83	0.86	1.812	
2	العمر التدريبي	7	0.89	8	2.19	1.04		
3	سرعة اللكمة	6.67	0.82	7	1.55	0.47		
4	دقة اللكمة	7	0.89	6.83	1.17	0.28		
5	المطاولة العامة	633.33	25.82	650	44.72	0.79		
6	الأداء الفني	3	1.41	3.17	1.47	0.20		
		2.5	1.05	2.67	1.21	0.62		
		6	2.68	5.5	3.51	0.28		

* تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) .

3-3 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

- 1-جهاز لقياس الوزن والطول .
- 2-ساعة توقيت إلكترونية .
- 3-شريط قياس متري .
- 4-مساطر وطباشير .
- 5-جهاز حاسوب لمعالجة البيانات .
- 6-المصادر العربية .
- 7-ملكمة .

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-4-1 القياسات المورفولوجية :

تم قياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلوغرام وذلك بواسطة الميزان الطبي المعد لهذا الغرض .

3-4-2 الاختبارات البدنية و مستوى الاداء الفني (1) :

3-4-2-1 الضرب على الوسادة الحائطية :

الهدف من الاختبار : قياس سرعة اللكمة

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، وسادة حائطية ، قفاز ملاكمة .

طريقة الاداء : يقف المختبر بجانب الملاكم الذي يواجه الوسادة الحائطية وعند الاشارة يبدأ الملاكم بتسديد اللكمات المستقيمة على الوسادة عندما يشغل المختبر الساعة ، ويستمر الملاكم بتسديد اللكمات لمدة عشر ثوان عندها يعطي المختبر اشارة التوقف مع إيقاف الساعة .

تسجيل الاختبار : تحتسب عدد اللكمات وتعطى نقطة لكل لكمة صحيحة .

3-4-2-2 إصابة كرة التنس المعلقة :

الهدف من الاختبار : قياس دقة اللكمة

الأدوات المستخدمة : كرة تنس معلقة بواسطة حبل بالسقف او احدى العوارض الافقية المعلقة ، قفازات ملاكمة .

طريقة الاداء : يقف الملاكم على بعد قدمان الى ثلاثة اقدام عن الكرة المعلقة ويقوم بتسديد (15) لكمة بكل يد الى الكرة .

تسجيل الاختبار : تحتسب نقطة لكل لكمة تصيب الكرة .

3-4-2-3 الركض والاستراحة :

الهدف من الاختبار : المطاولة العامة .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، شريط قياس .

طريقة الاداء : يقوم الملاكم بالركض لمدة دقيقتين يعقبها فترة راحة لمدة دقيقة واحدة ثم الركض لمدة دقيقتين يعقبها فترة راحة لمدة دقيقة واحدة ثم الركض لمدة دقيقتين ويقف في نهاية الدقيقتين .

تسجيل الاختبار : بعد انتهاء الوقت الكامل للركض يقوم المختبر بقياس المسافة التي قطعها الملاكم .

(1) وديع باسين التكريتي وآخرون . المبادئ التدريبية والتحكيمية في الملاكمة . 21 ، الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1983 ، ص 155-160 .

3-4-2-4 الملاكمة مع الزميل :

الهدف من الاختبار : تقييم (تكنيك) .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، قفازات ملاكمة .

طريقة الاداء : ينفذ الاختبار على ثلاث مراحل هي :

1- المرحلة الاولى : ويكون واجب الملاكم الذي يجري عليه الاختبار في هذه المرحلة تسديد لكمات

يسارية فقط الى الملاكم الذي يقوم بعملية الصد فقط ، وتكون مدة الاختبار دقيقة واحدة .

ويكون تقييم الاختبار كما يأتي :

1- مستقيمة يسرى مؤثرة الى الراس نقطة واحدة .

2- مستقيمة يسرى مؤثرة الى الجذع نقطتان .

تجمع بعدها النقاط التي يحرزها الملاكم .

2- المرحلة الثانية : ويكون واجب الملاكم الذي يجري عليه الاختبار في هذه المرحلة الدفاع فقط ،

وتكون مدة الاختبار دقيقة واحدة .

ويكون تقييم الاختبار كما يأتي :

1- الدفاع بالصد نقطة واحدة .

2- الدفاع بالميل نقطتان .

تجمع بعدها النقاط التي يحرزها الملاكم المدافع .

3- المرحلة الثالثة : ويكون واجب الملاكم الذي يجري عليه الاختبار في هذه المرحلة الهجوم باستخدام

اللكمات يسارية واليمينية المستقيمة الى الراس ويكون تقييم الاختبار كما يأتي :

1- مستقيمة يسرى صحيحة الى الراس نقطة واحدة .

2- مستقيمة يمنى صحيحة الى الراس نقطة واحدة .

3- مستقيمة يسرى صحيحة الى الجذع نقطتان .

4- مستقيمة يمنى صحيحة الى الجذع نقطتان .

وكمعدل عام لمجموع نقاط الاختبار الرابلاً في المرحلة الثالثة يكون تقييم الملاكم .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء تجربة استطلاعية يوم السبت 17 / 2 / 2006 ، على عينة من خارج عينة البحث والبالغ

6) ملاكمين ، وكان الهدف من هذه التجربة ماياتي :

1-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

- 2- التعرف على المشاكل التي قد تواجه الباحث عند اجراء التجربة الرئيسية .
- 3- التعرف على مدى ملائمة التمرينات البدنية المستخدمة لمستوى العينة .
- 4- تدريب فريق العمل المساعد(*) على تسجيل البيانات وتطبيق الاختبارات .

3-6-6 إجراءات البحث الميدانية :

3-6-1 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية (البدنية ومستوى الاداء الفني) للمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم الأحد 18 / 2 / 2006 وقد تم تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والأدوات والأجهزة وطريقة التنفيذ من اجل العمل قدر الامكان على خلق الظروف نفسها في الاختبارات البعدية .

3-6-2 التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية يوم الثلاثاء 20 / 2 / 2006 على مدى (12) أسبوعا وبمعدل وحدتين تدريبية في الاسبوع وزمن كل وحدة تدريبية (90) دقيقة ، اعطيت المجموعة الضابطة تطبيق برنامج الاحماء العادي المتبع (*) وتؤدي برنامج التدريب المطابق للمجموعة التجريبية بينما اعطيت المجموعة التجريبية تطبيق برنامج الاحماء المقترح (**) الملحق (1) ، (ونفس برنامج التدريب للمجموعة الضابطة) .

3-6-3 الاختبارات البعدية :

بعد ان تم الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسية تم اجراء الاختبارات البعدية (البدنية ومستوى الاداء الفني) يوم الاثنين 22 / 5 / 2006 للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وقد تم مراعاة الالتزام بالظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والادوات والاجهزة والتي اتبعها الباحث في الاختبارات القبلية وبمساعدة الكوادر ذاتها .

(*) تألف الفريق المساعد من : السيد ايهاب محمد والسيد محمد عبد الجليل .

(*) وهي طريقة الاحماء بمحتواها العام والخاص التي يتبعها الملاكم ومدته من 20 – 30 دقيقة .

(**) وهو نوع من الاحماء المقترح من قبل الباحث ويحتوي على التمرينات العامة والخاصة وذلك طبقا للخبرات والآراء العلمية ومدته :

- (10 - 12) دقيقة للاحماء العام .

- (20 – 25) دقيقة للاحماء الخاص .

7-3 الوسائل الإحصائية :

استعان الباحثان بالوسائل الإحصائية آتية لاجل استخراج نتائج البحث والوصول الى أهدافه وهي :

- 1- النسبة المئوية 2- الوسط الحسابي 3- الانحراف المعياري 4- الاختبار التائي للعينات المستقلة والمرتبطة ، وقد تمت معالجة البيانات بجهاز الكمبيوتر وفق البرنامج الإحصائي SPSS Ver 11.
- 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية ومستوى الاداء الفني للمجموعة الضابطة :

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية ومستوى الاداء الفني للمجموعة الضابطة

٤١	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة (T)	قيمة (T)	المتغيرات	٤٢
الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتغيرات	٤٢
معنوي	6.67	0.82	10.33	3.27	سرعة اللكمة	1
معنوي	7	0.89	9.17	2.14	دقة اللكمة	2
معنوي	633.3	25.82	708.3	37.6	المطاولة العامة	3
معنوي	3	1.41	4.33	1.03	الأداء الفني	4
معنوي	2.5	1.05	4	1.41		
معنوي	6	2.68	11.17	5.19		
				2.06		

*تحت مستوى ٠.٠٥ (0.05) ودرجة حرية (5) .

يبين جدول (3) ان قيمة (T) المحتسبة في اختبارات البدنية المختلفة (سرعة اللكمة، اللكمة، المطاولة العامة) ومستوى الاداء الفني بلغت على التوالي (2.06، 3، 4، 4.39، 2.21، 2.7) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.015) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية في جميع عناصر اللياقة البدنية المختارة ومستوى الاداء الفني ولمصلحة الاختبار البعدي $\hat{E}_Q$ ،

ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة الضابطة الى ان جميع المدربين يهتمون بموضوع الاحماء وما يحتوي في طياته من تمارين بدنية كوسيلة اساسية لاعداد بنائها اعدادا جيدا ، حيث تعد التمارين اهم العناصر الاساسية في تعليم وتدريب جميع الالعاب والفعاليات الرياضية فضلا عن التدريب المنظم والممارسة عاملان مهمان يؤديان الى رفع كفاءة العمل العضلي للمجاميع العضلية ، ويؤكد كل من (ادينكتون وادكيرتون ، 1976) "على ان التطبوعات العضلية للتمارين تعتمد على نوع التمرين المستعمل مما يكسبها قوة تنعكس على تطورها ، وان التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرة الفرد لاداء التمارين البدنية لعدة ايام او اسابيع او اشهر وذلك عن طريق تطبع اجهزة الجسم على الاداء الامثل لتلك التمارين" (1) .

ويرى الباحث ان التحسن في الاختبارات البعدية موضوع الدراسة يعود الى الطريقة التقليدية ، حيث ان اساس التدريب في هذه الطريقة هو العلاقة المباشرة بين المدربين EN و استجابة الملامك ، اذ ان العمل يجب ان يؤدي حسب النموذج الذي يقدمه المدرب EN الذي يتخذ كل قرارات التخطيط والتنفيذ والتقييم ، وان دور الملامك هو اطاعة اوامر المدرب واتباعه ، كما يعزو الباحث التحسن في اداء المجموعة الضابطة الى سلوك المدرب في اثناء عملية التدريب ، حيث ان المدرب يصف للملامكين كيف يؤدي العمل وكيف ينشغلون به ويساعدهم على أداءه ، ويقوم بتنظيم الادوات وتطويعها وتوزيع الوقت وتقديم التغذية الراجعة ، ويرى الباحث ان تحسن افراد المجموعة الضابطة يرجع لتعرضهم لبرنامج تدريبي لمدة زمنية كافية لاحداث تغيير في مستواهم الحركي ، وذلك من خلال ما يقدمه المدرب للملامك من معلومات وخبرات ومفاهيم واستخدامه وسائل تدريبية تقليدية ساهمت في تحقيق الهدف العام من التدريب .

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية ومستوى الاداء الفني للمجموعة التجريبية :

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الاحصائية لنتائج الاختبارات البدنية ومستوى الاداء الفني للمجموعة التجريبية

(1) ادينكتون وادكيرتون اقتبسهما قصي فوزي خلف . تاثير تدريب الدقة والقوة المميزة بالسرعة في تطوير بعض انواع التهذيب لكرة السلة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2000 ، ص 64-66.

الإحصائية	قيمة (T) الجدولية *	قيمة (T) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	Ê
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
معنوي	2.015	10.09	2.34	14.67	1.55	7	سرعة الكلمة	1
معنوي		6.89	1.33	13.17	1.17	6.83	دقة الكلمة	2
معنوي		3.27	52.44	775	44.72	650	المطاوله العامة	3
معنوي		17	1.26	6	1.47	3.17	الأداء الفني	4
معنوي		10	1.26	6	1.21	2.67		
معنوي		10.38	3.79	18	3.15	5.5		

*تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) .

يبين جدول (4) ان قيمة (T) المحتسبة في اختبارات البدنية المختلفة (سرعة الكلمة، $\bar{E}$ للكلمة، المطاوله العامة) ومستوى الاداء الفني بلغت على التوالي (10.09، 6.89، 3.27، 17، 10، 10.38) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.015) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية في جميع عناصر اللياقة البدنية المختارة ومستوى الاداء الفني ولمصلحة الاختبار $\bar{E}$ البعدي ، ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية الى البرنامج الخاص المقترح لفترة $\bar{E}$ ؟ حماء ، اذ تمثل فترة الاحماء اهمية كبيرة سواء كانت قبل التدريب او المشاركة في المنافسات لادوار بانواعها او اللقاءات الكبرى خاصة بالنسبة للملاكم وقد ثبت علميا انه لايمكن تحقيق مستوى عال من الانجاز مالم يسبق ذلك فترة الاحماء ومن ثم يلزم اعداد برنامج خاص لفترة الاحماء يتناسب مع نوعية التدريب ومستوى اللقاءات ونوعيتها ، ولما كان البرنامج المقترح لفترة الاحماء وما يحتويه من تمارينات الغرض منها تقوية مجموعات عضلية معينة لكي تتناسب نوع النشاط الممارس ويتم الربط بين هذه التمارينات بالمهارة او الاداء الفني ومن خلال ذلك فان تنمية وتطوير الصفات البدنية من خلال التمارينات الموضوعة ساهمت وبشكل فعال بتطوير المهارات الحركية وهذا يتفق مع (قاسم حسن واحمد سعيد ، 1979) " من ان

تشكيل التمارين الممتازة يمكن ان تسهم في تنمية وتطوير المهارات الحركية اضافة الى تنمية الصفات البدنية الاساسية الضرورية " (1).

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية ومستوى الاداء الفني للمجموعتين الضابطة و التجريبية :

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الاحصائية لنتائج الاختبارات البدنية ومستوى الاداء الفني للمجموعتين الضابطة و التجريبية

E	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (T) الجدولية *	الإحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	سرعة اللكمة	10.33	3.27	14.67	2.34	2.64	1.812	معنوي
2	دقة اللكمة	9.17	2.14	13.17	1.33	3.89		معنوي
3	المطاولة العامة	633.3	25.82	775	52.44	5.94		معنوي
4	الأداء الفني	4.33	1.03	6	1.26	2.5		معنوي
		4	1.41	6	1.26	2.58		معنوي
		11.17	5.19	18	3.79	2.60		معنوي

*تحت مستوى (0.05) ودرجة حرية (10) .

يبين جدول (5) ان قيمة (T) المحتسبة في اختبارات البدنية المختلفة (سرعة اللكمة، اللكمة، المطاولة العامة) ومستوى الاداء الفني بلغت على التوالي (2.64، 3.89، 5.94، 2.5، 2.58، 2.60) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1.812) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية في جميع عناصر اللياقة البدنية المختارة ومستوى الاداء الفني في الاختبارات

(1) قاسم حسن المندلاوي و احمد سعيد احمد . التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق . بغداد : مطبعة علاء ، 1979 ، 1010 .

البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية لفعالية استخدام التمرينات البدنية بالجزء الخاص بالاحماء ، مما يؤدي الى زيادة العمل والممارسة الفعلية عن طريق اعطاء تمارين تطبيقية مكثفة لاستغلال الوقت الذي تم اخذه من الجزء التطبيقي الامر الذي ادى الى زيادة مستوى عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في تطوير المهارات الحركية الخاصة في الملاكمة ، كما تؤكد (عفاف عبد الكريم ، 1989) " ان الوصول الى مستوى متقدم في المهارات الحركية يؤكد حدوث تطور ملموس في القدرات البدنية والحركية والاستفادة التامة منها " (1) . لذا فان الاختصار في الشرح والاكتثار من تنفيذ التمرينات التطبيقية للمهارة جعل الحركة مستمرة في الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية ، اذ تم اختيار التمرينات المناسبة وتنفيذها بشكل منظم مع زيادة عدد مرات تكرارها خلال الوقت المستثمر ، ويؤكد (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي ، 1997) " ان استخدام التمرينات المناسبة تعمل بشكل مباشر على تنمية القدرات البدنية في كل وقت من اوقات التدريب وان استمرار محافظة الفرد على لياقته البدنية يتطلب التمرين المنظم والتخطيط السليم لاداء تكرارات كثيرة لاحمال تدريب البدنية " (2) . فالصفات البدنية تتطور بشكل متباين من مرحلة الى اخرى ومن الملاحظ ان جميع الصفات البدنية تطورت في هذه المرحلة لان المشاركة في التدريب واستمرار الحركة قلل من التوقفات وضياح الوقت .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث فقد خرج بالاستنتاجات التالية :

- 1- برنامج الاحماء المقترح تائيرا ايجابيا في تطوير بعض الصفات البدنية المختارة ومستوى الاداء الفني لدى الملاكمين الشباب .
 - 2- تفوق المجموعة التجريبية في كافة الاختبارات البدنية ومستوى الاداء الفني مقارنة بالمجموعة الضابطة
- 5-2 التوصيات :

في ضوء ما أظهرته هذه الدراسة يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- التأكيد على استخدام برنامج الاحماء المقترح بوصفه افضل من محتوى الاحماء التقليدي في تحقيق الاهداف البدنية والفنية .
- 2- اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية اخرى وفعاليات رياضية أخرى .
- 3- اضافة الى الفوائد التي يوفرها الاحماء على الصعيد البدني فهو مهم وبشكل كبير على الاداء الفني ، لذا يجب الاهتمام باجراءه وفق الاساليب العلمية .

(1) عفاف عبد الكريم . طرق التدريس في التربية البدنية . الإسكندرية : منشأة المعارف ، 1989 ، ص 76 .

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . اساس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات . دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 123.

- جابر عبد الحميد واحمد خيرى . مناهج البحث في التربية وعلم النفس . دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع ، 1986.
- دييولد فان دالين . مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس . ترجمة محمد نبيل نوفل و آخرون ، 30 ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 1985.
- عفاف عبد الكريم . طرق التدريس في التربية البدنية . الإسكندرية : منشأة المعارف ، 1989.
- قاسم حسن المندلاوي و احمد سعيد احمد . التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق . بغداد : مطبعة علاء ، 1979.
- قصي فوزي خلف . تاثير تدريب الدقة والقوة المميزة بالسرعة في تطوير بعض انواع التهديد بكرة السلة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2000.
- كمال درويش . الاحماء والاداء الرياضي ، ط 1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات . دار الفكر العربي ، 1997.
- مروان عبد المجيد ابراهيم . الإحصاء الوصفي والاستدلالي . 10 ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000.
- وجيه محجوب . أصول البحث العلمي ومناهجه . 10 ، عمان : دار المناهج ، 2001.
- وديع باسين التكريتي واخرون . المبادئ التدريبية والتحكيمية في الملاكمة . 2 ، الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1983.

الملحق (1)

يمثل نموذج الإحماء المستخدم

- الإحماء العام :-
- هرولة خفيفة 15 - 20 دورة حول الحلبة .
- هرولة برفع الركبتين عاليا وبالتناوب .
- هرولة مع ضرب العقبين بالورك .
- السير مع قتل الجذع للجانبين .
- الهرولة مع تدوير الذراعين لليمين واليسار .
- تمرينات التمطية :-
- للذراعين : تمرينات سحب وثني ومد الذراعين للامام والاعلى والخلف والجانبين .
- للجذع : حني وثني ومد و قتل وتدوير الجذع .

- للرجلين : فتح وضغط الساقين .
- ثني ومد الساقين .
- للكاثلين .
- الإحماء الخاص :-
- الملاكمة الخيالية باستعمال الأثقال الخفيفة ، التمرين على الحبل .
- تمارين على الاجهزة الخاصة بالملاكمة مثل الكيس ، الوسادة الحائطية .
- تمارين التطبيق بالقفزات .
- تمارين الملاكمة الحرة .