

منهج تدريبي مقترح وأثره في تصحيح التردد الحركي وزاوية مفصل المرفق خلال

اداء اللكمة المستقيمة فئة الشباب

أ.د. مها محمد صالح الانصاري

أ.م.د. أمال صبيح سلمان

م.م. أمجد محمد وهاب

ملخص البحث باللغة العربية

(منهج تدريبي مقترح وأثره في تصحيح التردد الحركي وزاوية مفصل المرفق خلال اداء اللكمة المستقيمة فئة الشباب).

الباحثون

أ.د. مها صالح الانصاري

أ.م.د. أمال صبيح سلمان

م.م. أمجد محمد وهاب

تلخصت مشكلة البحث في التزام المدربين بالتدريب الروتيني وعدم تقيدهم بالجوانب الفنية لأداء اللكمة وسوء استخدامهم للأجهزة الحديثة التي تتيح حساب عدد الضربات أدى إلى ضعف واضح بأداء اللكمات إذ إنها تفتقر إلى الأداء المثالي، وان في نهاية الجولة أو في نهاية النزال لم يستطع من تحقيق النقاط ويعزى السبب الى اللكمات الطائشة وهذا يؤثر في مستواه بتحقيق الفوز، لذلك يرى الباحثون أن هناك ضعف في متغير التردد الحركي بمعنى يجي تطوير اللياقة العصبية العضلية لد الملائم فضلا عن ذلك هناك ضعف في عدم فتح مفصل المرفق بصورة المثالية خلال اداء اللكمات المستقيمة.

وسعت الدراسة الى إعداد منهج تدريبي مقترح لتصحيح التردد الحركي وزاوية مفصل المرفق خلال اداء اللكمة المستقيمة.

والتعرف على المنهج التدريبي المقترح وأثره لدى عينة البحث. وافترض الباحثون أن هناك فروقاً بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة. وبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تصحيح التردد الحركي وزاوية مفصل المرفق خلال اداء اللكمة المستقيمة.

أما اجراءات البحث الميدانية إذ تم اختيار عينة عشوائية عن طريق القرعة حيث تمثلت عينة البحث بالشباب الملاكمين والبالغ عددهم (٩) ملاكمين للعينة التجريبية والذين يمثلون ما نسبته (٢٣.٠٧%) من مجموع (٣٩) ملاكمين والذين يمثلون مجتمع البحث ، ثم قام الباحثون باختيار عينة ضابطة بأسلوب القرعة ايضا تكونت من (٩) ملاكمين كما تم تطبيق إجراءات البحث على أوزان متقاربة من وزن (٦٠ - ٦٩ كغم) وتم استبعاد فيها الطلبة ذوي الأوزان المتطرفة، حيث استخدم الباحثون التصميم التجريبي مجموعتين متكافئتين .

وبعد قيام الباحثون بالاختبارات القبلية والبعديّة والحصول على البيانات الخام قام بمعالجتها احصائياً من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS) للحصول على النتائج النهائية التي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها ومن خلال النتائج توصل الباحثون:

أهم الاستنتاجات الآتية:-

١- استخدام المنهج التدريبي المقترح ساهم في تصحيح متغير التردد الحركي ومتغير زاوية مفصل المرفق.

٢- التداخل في أنظمة الطاقة خلال المنهج التدريبي المقترح ساعد على تصحيح متغير التردد الحركي ومتغير زاوية مفصل المرفق.

ومن خلال النتائج التي توصل اليها الباحثون تم وضع أهم التوصيات الآتية:-

١- لابد من العناية بالتدريب ضمن المنهج التدريبي المقترح وخصوصاً باستخدام العصي الخشبية وذلك لزيادة تحسن زوايا اللكم عند الملاكمين وابعاد الملاكمين عن اللكمات الطائشة وتسجيل



اكبر عدد من اللكمات بصورة صحيحة وفعالة.

٢-من الضروري التدريب على كيس الملاكمة الثابت وذلك لأنه يؤدي الى تطوير قوة اللكم.

(The impact of a training curriculum with proposed aids in the development of some physiological indicators of boxing youth).

Westphalian research problem in the commitment of trainers training routine and not to their compliance with the technical aspects of the performance of the punch and poor use of modern devices that allow calculating the number of strikes led to the weakness of clear performance punches as it lacks the ideal performance, and at the end of the tour or at the end of the bout could not achieve points due The reason for the stray punches and poor concentration and this affects the level of winning, so the researcher finds that there is weakness in their functional organs to work efficiently during the rounds of the sense of weakness in some of the physiological indicators of the boxer.

The study sought to develop a training curriculum with proposed aids in the development of some physiological indicators of boxing youth.

And to identify the impact of the training curriculum with the help tools suggested by the sample. The researcher hypothesized that there are differences between the results of tribal and remote tests of experimental and control groups. And the results of the remote tests of the experimental and control groups in the development of some physiological indicators.

The search field procedures as random sample was selected by lot was where the research sample Balmacaan boxers's 9 boxers experimental sample representing a rate of (23.07%) of the total (39)



boxer who represent the research community, and then the researcher to choose a sample (9) boxers were also applied. The search procedures were applied at a weight of 60-69 kg. The students with extreme weights were excluded. The experimental design used two equal groups.

After the researcher conducted the tribal and remote tests and obtained the raw data, he processed them statistically through the statistical bag (SPSS) to obtain the final results that were presented, analyzed and discussed through.

Findings The researcher reached the following conclusions:

- 1 - The use of aids contributed to the development of physiological indicators.
- 2 - Interference in energy systems during the training curriculum helped to develop physiological indicators.
3. The adoption of aerobic training with drills with extreme and maximum repetition training has increased the energy stock, which has led to greater operability in the absence of oxygen.

Through the findings of the researcher put the most important recommendations:

- 1 - It is necessary to take care of the training within the training curriculum, especially by using wooden sticks to improve the corners of punching in the boxer and remove the boxer from reckless punches and record the largest number of punches correctly and effectively.
2. It is necessary to train hard box bag because it leads to the development of punch strength.
3. Use the training curriculum with suggested tools for the development of other age groups.

١ - التعريف بالبحث:

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث:

أن التطور العلمي المستمر لمختلف العلوم أحدث كثيرا من التغيرات في مجالات الحياة كافة، ولاسيما علم التدريب الرياضي في كلا الالعاب الفردية والفرقية والتي تداخلت مع العلوم الاخرى لأجل تطوير امكانات اللاعب في الاداء ، حيث زاد الاهتمام في هذه اللعبة لما لها من مزايا تربوية ونفسية وجسمية في اعداد في اعداد الناشئ بالإضافة الى كونها لعبة، إذ تعد من الالعاب الفردية التي حققت انتشارا واسعا في مختلف مدن العالم وتشهد هذه اللعبة تطورا مستمرا في مستوى أداء ونتائج نزلاتها وتحقيق المستويات العليا في مختلف الأنشطة الرياضية كما تعد من الألعاب الرياضية التي تحتوي على لكلمات متعددة ومتنوعة، وهذا يجعله بحاجة الى أداء متنوع مما يتطلب منه المزيد من بذل الجهد ، إذ يستطيع أن يحصد عددا كبيرا من النقاط إذا كان الملاكم مدربا بشكل فعلي وبأداء مشابه الى النزال الحقيقي، وتشير أغلب الآراء حول امتلاك الملاكم لتلك المهارات إلى أنه سيكون في أفضل صورة.

" إن الانظمة التدريبية تعمل ضمن فعاليات ذات شدد مختلفة تحقق أهدافا فمنها ما تعمل على بذل جهد أكبر لغرض تطوير المتغيرات الفسيولوجية وتحقيق أنجاز أفضل وان هذه الانظمة التدريبية مرتبطة بوصفها كحصيله ببعض المتغيرات الفسيولوجية التي تعد مقياسا للحالة الفسيولوجية للرياضي"^(١).

فضلا عن سرعة التردد الحركي وتصحيح زاوية مفصل المرفق لدى عينة البحث إن امتلاك متطلبات الحسم يتطلب وجود ملاكم مثالي بأداء اللكمات وكذلك تحسين متغير اللياقة العصبية العضلية حتى يتسنى له القدرة على مواصلة الاداء في كل دقيقة من النزال .

لذلك تجلت اهمية البحث في دراسة منهج تدريبي مقترح وأثره في تصحيح التردد الحركي وزاوية مفصل المرفق خلال اداء اللكمات المستقيمة لفئة الشباب.

١ - ٢ مشكلة البحث:

(1) Rober R. sands & Linda R. sands, the anthropology of sport and human movement):

.USA, Lexington books, 2010), P.280

مشكلة البحث في التزام المدربين بالتدريب الروتيني وعدم تقديمهم بالجوانب الفنية لأداء اللكمة وسوء استخدامهم للأجهزة الحديثة التي تتيح حساب عدد الضربات أدى إلى ضعف واضح بأداء اللكمات إذ إنها تقتصر إلى الأداء المثالي، وان في نهاية الجولة أو في نهاية النزال لم يستطع من تحقيق النقاط ويعزى السبب الى اللكمات الطائشة وضعف التركيز وهذا يؤثر في مستواه بتحقيق الفوز، لذلك يرى الباحثون أن هناك ضعف في مستوى سرعة التردد الحركي للاطراف العليا فضلا عن ذلك عدم فتح زاوية مفصل المرفق بصورة مثالية خلال اداء اللكمة المستقيمة.

وتتضح مشكلة البحث جليا بالتساؤل التالي:

هل أن للمنهج التدريبي المقترح له تأثيرا في تصحيح متغير التردد الحركي وزاوية مفصل المرفق خلال اداء اللكمة المستقيمة لفئة الشباب.

١ - ٣ أهداف البحث :

- ١ - إعداد منهج تدريبي مقترح .
- ٢ - التعرف على المنهج التدريبي المقترح وأثره في تصحيح التردد الحركي وزاوية مفصل المرفق خلال اداء اللكمة المستقيمة فئة الشباب.

١ - ٤ فرضيات البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في متغير التردد الحركي وزاوية مفصل المرفق .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في متغير التردد الحركي وزاوية مفصل المرفق.

١ - ٥ مجالات البحث :

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري : الملاكمين الشباب.
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزمني: ٢٠/١٠/٢٠١٨ الى ٢٥/٤/٢٠١٩
- ١ - ٥ - ٣ المجال المكاني :قاعة نادي ديالى الرياضي

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث:

" إن أتباع المنهج المناسب في دراسة مشكلة ما في مواضيع البحوث المختلفة يسهم في الوصول الى حقيقة تلك المشاكل وكشف خفاياها مما ييسر على الباحثون إيجاد الحلول المناسبة لتلك المشاكل"^(١).

ولما كان موضوع الدراسة في البحث الحالي هو (منهج تدريبي مقترح وأثره في تصحيح التردد الحركي وزاوية مفصل المرفق خلال اداء اللكمة المستقيمة لفئة الشباب) لذلك أتبع الباحثون منهج البحث التجريبي للمجموعتين غير مرتبطتين ومتساويتين بالعدد لملائمة لمشكلة البحث ولتحقيق أهداف البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه:

تم اختيار عينة عشوائية عن طريق القرعة إذ تمثلت عينة البحث بفئة الشباب الملاكمين والبالغ عددهم (٩) ملاكمين للعينة التجريبية والذين يمثلون ما نسبته (٢٣.٠٧%) من مجموع (٣٩) ملاكماً والذين يمثلون مجتمع البحث ، ثم اختار الباحثون عينة ضابطة بأسلوب القرعة ايضا تكونت من (٩) ملاكمين.

٢-٢-١ تجانس العينة:

لأجل التوصل الى مستوى واحد ومتساوٍ لعينه البحث ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين الملاكمين ، قام الباحثون بأجراء التجانس على عينة البحث في (العمر، والكتلة، والطول) وبعد ذلك جرت المعالجات الإحصائية لهذه المتغيرات عن طريق قانون معامل الالتواء، يُلاحظ من الجدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء جميعها كانت محصورة فيما بين (+٣) وهذا يدل على تجانس عينة البحث وأنها ضمن المنحنى الطبيعي جميعها.

(١) يحيى مصطفى عليان وآخرون؛ مناهج وأساليب البحث العلمي، ط ١ (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠)، ص ٥٣.

جدول (١)

يبين تجانس المجموعتين في المتغيرات (العمر، والكتلة، والطول)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	19.44	19	4.50	0.29
الكتلة	كغم	65.5	65	1.98	0.75
الطول	سم	167.94	169	6.69	0.47

٢-٢-٢ تكافؤ العينة:

قام الباحثون بأجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الآتية

- اللياقة اللاهوائية.
- واللياقة الهوائية .

لأفراد عينة البحث في ضوء الاختبار القبلي كما مبين بالجدول رقم (٢).

جدول (٢)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث بالمتغيرات المبحوثة (قيد الدراسة) قبلياً

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع+	س-	ع +	س-		

اختبار التردد الحركي	درجة	٧١.٠٠٠	٢.٢٦٨	٧١.٧٥٠	٢.٨١٦	٠.٥٨	٠.٥٦	غير معنوي
اختبار زاوية مفصل المرفق للكلمة المستقيمة	درجة	١٦٦.٨٧٥	٥.٣٠٣	١٦٥.٦٢٥	٥.٦٣٠	٠.٤٥	٠.٦٥	غير معنوي

٢-٣ أجهزة وأدوات ووسائل جمع المعلومات:

٢-٣-١ الأجهزة وأدوات البحث:

من الأمور المهمة لإنجاز وإتمام التجربة هي الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات، حيث يستطيع الباحثون من خلالها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث.

- كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony) ياباني الصنع عدد (٢).
- كاميرا GOPRO فائقة السرعة أمريكية الصنع عدد (١).
- ساعة توقيت الكترونية (diamond) يابانية الصنع عدد (٢).
- أكياس ملاكمة متحركة مقترحة عدد (٢).
- كيس ملاكمة ثابت عدد (١).
- قفازات ملاكمة قانونية عدد (٨ أزواج).
- أوراق بيضاء اللون.
- ملعب الكلية.
- ميزان حساس لقياس طول وكتلة الجسم.
- أقراص (CD) من نوع (Prints).

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

• المصادر العربية والأجنبية.

• شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).

• المقابلات الشخصية.

• القياسات والاختبارات.

• استمارة تسجيل البيانات.

• الملاحظة والتحليل.

٢-٤ تحديد متغيرات البحث :

بغية الضبط العلمي المُحكّم للتصميم التجريبي الذي يتناول متغيرات البحث جميعها واستكمال متطلبات الدراسة بشكل يضمن تحديد وحصر المتغيرات لأبد من تحديد متغيرات البحث المستقلة والتابعة، وقد قام الباحثون بالاستدلال على طريقة تحليل المحتوى لبعض المصادر العلمية المتوفرة، وتم تضمينها وعرضها على اللجنة السمنار لإقرار عنوان الدراسة في قسم الدراسات العليا في جامعة ديالى- كلية التربية الأساسية- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. متغيرات البحث هي :

المتغير المستقل: منهج تدريبي مقترح.

المتغيرات التابعة: التردد الحركي وزاوية مفصل المرفق.

٢-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٢-٥-١ اختبار التردد الحركي خلال اداء اللكمة المستقيمة

اسم الاختبار: اختبار معدل التردد الحركي باستخدام وسادة مقترحة مزودة بجهاز الباد

ميتر (PEDOMTER) العداد.

الغرض من الاختبار: حساب معدل التردد الحركي للذراعين أي عدد اللكمات على الوسادة

المقترحة المزودة بجهاز الباد ميتر العداد من قبل الباحثون.

الأدوات والأجهزة اللازمة:- وسادة حائط مزودة بجهاز الباد ميتر العداد ، صافرة لبدء

الاختبار، ساعة توقيت رقمية ، جهاز الباد ميتر، كاميرا (Sony) عدد (٢).

طريقة الأداء :

بعد ان تم شرح وعرض الاختبار للملاكم يتم تحديد وقفة الاستعداد للملاكم المختبر أمام الوسادة وبعد سماع صافرة البداية يتم اللكم على الوسادة المزودة بجهاز الباد ميتر العداد لمدة (١٠ثا) في المربع الاول ومن ثم المربع الثاني وتستمر هذه العملية خلال اربع مربعات أي يكون مجموع الثواني (٤٠ثا) وبعدها يتم حساب عدد اللكمات للاعب عن طريق الشاشة التي تظهر فيها عدد اللكمات تردد اليد الواحدة.

طريقة التسجيل:- يتم حساب عدد اللكمات خلال مدة (٤٠ثا) من خلال مجموع عدد اللكمات التي يتبين لنا اما من خلال جهاز الباد ميتر العداد الموجود في داخل الوسادة التي يتم اللكم عليها، واما من خلال كاميرات التصوير .

وتشير النتائج إلى سلامة الجهاز العصبي وحيوية الفرد ونشاطه كلما تم له تسجيل اكبر عدد من اللكمات خلال مدة إله ١٠ ثواني قد يحافظ الفرد على المعدل نفسه تقريبا وقد ينخفض أو يزيد.

٢-٥-٢ اختبار زاوية مفصل المرفق خلال اداء اللكمة المستقيمة:

اسم الاختبار :- معرفة زاوية مفصل المرفق خلال اداء اللكمة المستقيمة

الهدف من الاختبار :- قياس ومعرفة زاوية مفصل المرفق بالنسبة للكمتين المستقيمة والجانبية اليسرى واليمنى.

الادوات المستخدمة :- كاميرا (GOPRO) فائقة السرعة أمريكية الصنع عدد (٢) - كاميرة ياباني الصنع (Sony) - البرنامج التحليلي (الدارت فش).

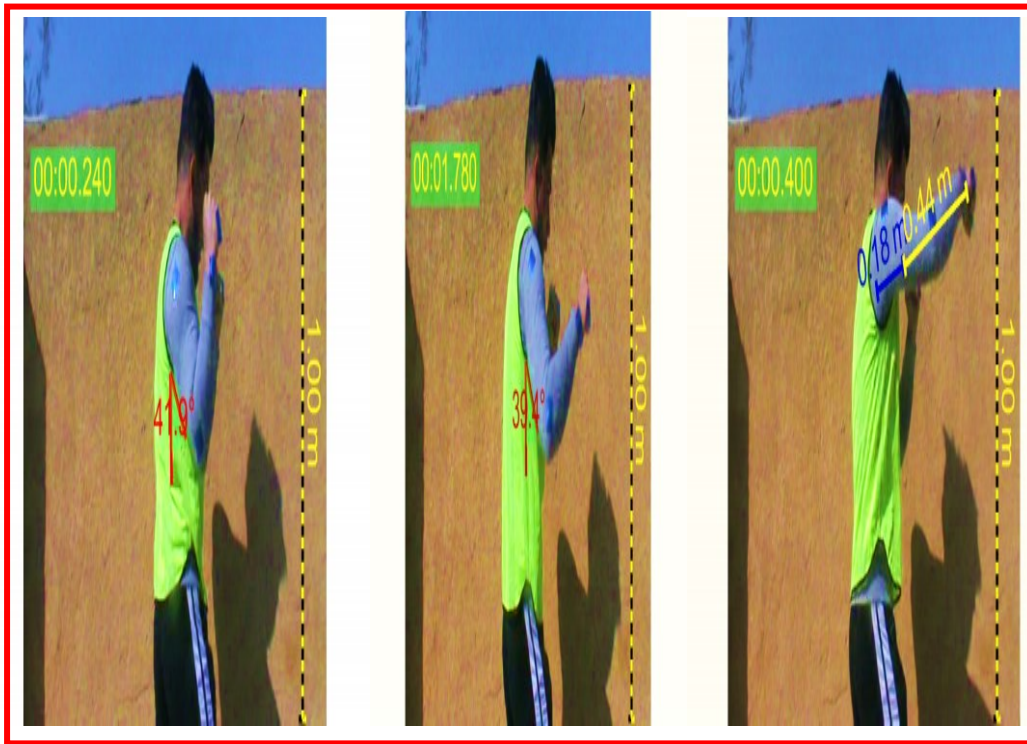
طريقة الأداء :

يتم تنصيب كامرات متطورة عدد (٣) يقف الملاكم وقفة الاستعداد حيث يطلب منه الاداء بعد سماع اشارة المدرب المساعد ويؤدي لكل مهارة محاولتين وبالتالي تؤخذ افضل محاولة ويتم

مقارنتها مع النموذج الخارجي بالنسبة لمفصل المرفق من حيث اللكمتين المستقيمة والجانبية اليسرى واليمنى .

طريقة التسجيل:

لغرض معرفة الزوايا الخاصة بمفصل المرفق بالنسبة للكمتين المستقيمة والجانبية تم الاعتماد على نموذج خارجي من خلال تحليل نزال عالمي وعلى مستوى عالٍ إذ تم تحليل نزال الملاكم اليمني نسيم حميد. ، إذ تم الاعتماد على هذا النزال لسبب وضوح الزوايا اللكمية فيه، وبالتالي تكون الزوايا اللكمية واضحة وبمستوى واحد.



صورة (١)

توضح عملية التحليل

٦-٢ تطبيق المنهج التدريبي:



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثالث

بعد الاطلاع على الدراسات والمصادر العلمية أعد الباحثون منهجاً تدريبياً بأدوات مساعدة مقترحة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية، إذ تم استخدام طريقتين هما طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفترتي بنوعيه المنخفض والمرتعق الشدة ومن ثم أعد الباحثون تمارين حسب شدة كل طريقة^(*)، حيث تطبق بواقع ١-٣ من الوحدات التدريبية واعتمد في ذلك على خبرته الميدانية كونه لاعباً في فئة الناشئين سابقاً وفي فئة الشباب وخبرة المشرفان ، إذ تم تطبيق إجراءات منهج البحث الحالي، وذلك للعمل في المنهج التدريبي المقترح.

صمم الباحثون منهجاً تدريبياً مكوناً من ٢٤ وحدة تدريبية وبشدة من (٨٢% ، ٨٤% ، ٨٦% ، ٨٨%) أي التدرج في الشدة حيث تخللت هذه الوحدات التدريبية وحدات تدريبية معتدلة الشدة بواقع شدة (٦٢%، ٦٤%، ٦٦%، ٦٨%، ٧٠%، ٧٢%) ايضاً تدرج في الشدة .

وكانت الوحدات التدريبية بحجم ٩٠د/كون أن الفئة المستهدفة هي فئة المتقدمين حيث أدخل الباحثون التمرينات المعدة مع الأدوات المساعدة المقترحة في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية بالنسبة للعينة التجريبية . وتم استخدام الوقت لتعيين الشدة المطلوبة بالرجوع الى الزمن بالثواني وباقي وقت التمرين الذي هو جزء من (٦٠ د) توجيهي

٢-٧ التجارب الاستطلاعية: أجرى الباحثون تجاربه الاستطلاعية والتي هي "دراسة تجريبية أولية يجريها الباحثون على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته"^(١)، لذا أجرى الباحثون التجارب لاستطلاعية الآتية:

٢-٧-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

(*) ينظر : ملحق (١) التمرينات .

(١) عبد الله عبد الرحمن ومحمد احمد عبد الدايم؛ مدخلنا للبحوث العلمية في التربية والعلوم الإنسانية: ط ٢(الكويت، مكتب الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٦) ص ١٥٣.

اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الثالثة بهدف الوقوف على الاخطاء وتلافيها، ففي تمام الساعة (٩,٣٠) صباحا من يوم السبت الموافق ٩/٢/٢٠١٩ أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الاولى على عينة عددها (٤) يمثلون لاعبي نادي ديالى الرياضي لفئة الشباب وهي بمستوى عينة البحث في جامعة ديالى- كلية التربية الاساسية- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك بهدف التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وكذلك تطبيق تمارين المتغيرات الفسيولوجية باستخدام الأدوات المساعدة المقترحة المتمثلة بأكياس الملاكمة المتحركة والثابتة للتأكد من أنها تلائم عينة البحث.

وقد استفاد الباحثون من جراء التجربة الاستطلاعية بما يأتي:

- ١- أدراك الاخطاء أثناء الاختبارات وتجاوزها.
- ٢- التعرف على المدد الزمنية التي يحتاجها كل اختبار ، وكذلك التأكد من ملائمة الاختبارات لعينه البحث.
- ٣-كيفية توافر عنصر السلامة والامان لعينة البحث أثناء أداء الاختبارات.

صورة (٢) توضح التجربة الاستطلاعية الاولى



٢-٨ الاختبار القبلي:

أُجري الاختبار القبلي وبمساعدة الكادر المساعد في تمام الساعة ١٠:٠٠ صباحاً من يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٢/٢٨ في نادي ديالى الرياضي على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وبعد الانتهاء من الاختبار فرغ الباحثون النتائج في استمارات أعدت لتسجيل النتائج الخاصة بالاختبارات.

٢-٩ التجربة الرئيسة:

أجرى الباحثون التجربة الرئيسة في تمام الساعة ١١:٠٠ صباحاً أذ تبدأ اول وحدة تدريبية من يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٣/١ الى يوم الجمعة ٢٠١٩/٤/٢٦ في نادي ديالى الرياضي بعدما أجرى التجربة الاستطلاعية والاختبار القبلي وبعد الانتهاء من المنهج التدريبي على العينة التجريبية المؤلف من (٢٤) وحدة تدريبية ولثلاث وحدات لكل أسبوع تضمنت التدريب على تطوير المتغيرات الفسيولوجية بلعبة الملاكمة وخصوصاً مؤشرات موضوع الدراسة بعد أعداد التمرينات واتخاذ التدابير اللازمة من قبل بعض الأساتذة بما يلائم التمرينات لتنفيذ المنهج بصورة أكثر رصانة وبمساعدة عمل الادوات المساعدة المقترحة لغرض الحصول على نتائج الاختبارات وتقريغها بشكل نهائي .

٢-١٠ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة أجرى الباحثون الاختبار البعدي للعينتين في تمام الساعة ١٠:٣٠ صباحاً من يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٢/٢٨ بنفس ما قام به في الاختبارات القبليّة للوقوف على مدى التطور الحاصل ومعرفة أذا ما كان هناك تطور في مستوى التدريب ، وكذلك معرفة تأثير الأدوات المساعدة المقترحة في مستوى أداء العينة التجريبية عن أداء الضابطة ، إذ تم إجراء الاختبار البعدي والمتمثل بقياس التردد الحركي للاطراف العليا وزاوية مفصل المرفق خلال اداء اللكمة المستقيمة وبعد الحصول على النتائج تمت معالجتها إحصائياً وكما موضح في الباب الرابع.

٢-١١ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج المعاملات الاحصائية الاتية.

١- نسبة التطور = (الوسط الحسابي لقياس البعدي - الوسط الحسابي للقياس القبلي /

الوسط الحسابي للقياس البعدي) × ١٠٠ ... (١)

٢- اختبار T للتكافؤ وما بين القبلي والبعدي.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج اختبارات متغير التردد الركي للاطراف العليا وزاوية مفصل المرفق خلال

اداء اللكمة المستقيمة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها .

٣-١-١ عرض نتائج اختبار سرعة التردد الحركي للاطراف العليا القبلية والبعدي للمجموعتين

التجريبية والضابطة وتحليلها .

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والاوساط الحسابية للفروق والانحرافات

المعيارية للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدي

لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار سرعة التردد الحركي للاطراف العليا.

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	(ت) t	نسبة الخطا	الدلالة
		س	ع+	س	ع+					
		وحدة القياس	س	ع+	س	ع+				

(١) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج ١ ط ٤ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ٤٠٠ .

محتوي	٠.٠٠٠	8.981	3.464	11.000	2.777	82.000	2.268	71.000	درجة	مج تجريبية	اختبار سرعة التردد الحركي
محتوي	0.016	3.157	2.800	3.125	2.850	74.875	2.816	71.750	درجة	مج ضابطة	

يُبين الجدول (٣) أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار سرعة التردد الحركي للاطراف العليا القبلي بلغ (٧١.٠٠٠) بانحراف معياري بلغ (٢.٢٦٨)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي بلغ (٨٢.٠٠٠) بانحراف معياري بلغ (٢.٧٧٧)، أمّا المتوسط الحسابي للفروق فيما بين نتائج الاختبارين بلغ (١١.٠٠٠) بانحراف معياري للفروق بلغ (٣.٤٦٤)، وبلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة بلغ (٨.٩٨١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي دالة بالمقارنة مع نسبة الخطأ والبالغة (٠.٠٠٠) والتي هي أصغر من (٠.٠٥)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً فيما بين الاختبارين القبلي والبعدي في هذا الاختبار ولصالح الاختبار البعدي.

أمّا الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي فقد كان بلغ (71.750) وبانحراف معياري بلغ (٢.٦١٨)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي بلغ (74.875) بانحراف معياري بلغ (٢.٨٥٠)، أمّا المتوسط الحسابي للفروق فيما بين نتائج الاختبارين بلغ (٣.١٢٥) بانحراف معياري للفروق بلغ (٢.٨٠٠)، وبلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة بلغ (3.157) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي غير دالة بالمقارنة مع نسبة الخطأ والبالغة () والتي هي أكبر من (٠.٠١٦) ، وهذا يعني عدم وجود فرق دال إحصائياً فيما بين الاختبارين القبلي والبعدي في هذا الاختبار.

٣-١-٢ عرض نتائج اختبار زاوية مفصل المرفق للكفة المستقيمة القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها .

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارزاوية مفصل المرفق للكلمة المستقيمة.

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت (ت)	نسبة الخطأ	الدلالة
		وحدة القياس	س	ع +	س	ع +					
اختبار زاوية مفصل المرفق	مج تجريبية	درجة	166.875	5.303	١٧٣.٦٢٥	2.200	6.750	4.132	4.621	٠.٠٠٢	معنوي
	مج ضابطة	درجة	165.625	5.630	167.125	5.303	1.500	4.928	0.861	٠.٤١٨	معنوي

يُبين الجدول (٤) أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار زاوية مفصل المرفق للكلمة المستقيمة القبلي بلغ (١٦٦.٨٧٥) بانحراف معياري بلغ (٥.٣٠٣)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي بلغ (١٧٣.٦٢٥) بانحراف معياري (٢.٢٠٠)، أمّا المتوسط الحسابي للفروق بين نتائج الاختبارين (٦.٧٥٠) بانحراف معياري للفروق بلغ (٤.١٣٢)، وبلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة بلغ (٤.٦٢١) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) وهي دالة بالمقارنة مع نسبة الخطأ والبالغة (٠.٠٠٢) والتي هي أصغر من (٠.٠٠٥)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في هذا الاختبار ولصالح الاختبار البعدي.

أمّا الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي فقد بلغ (165.625) وبانحراف معياري بلغ (٥.٦٣٠)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي بلغ (١٦٧.١٢٥) بانحراف معياري بلغ (٥.٣٠٣)، أمّا المتوسط الحسابي للفروق فيما بين نتائج الاختبارين (١.٥٠٠)

بانحراف معياري للفرق (٤.٩٢٨)، وبلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (٠.٨٦١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي دالة بالمقارنة مع نسبة الخطأ والبالغة (٠.٤١٨) والتي هي أصغر من (٠.٠٥) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً فيما بين الاختبارين القبلي والبعدي في هذا الاختبار ولصالح الاختبار البعدي.

٣-١-٣ عرض نتائج اختبارات المتغيرات الفسيولوجية (سرعة التردد الحركي للاطراف العليا ، وزاوية مفصل المرفق خلال اداء اللكمة المستقيمة والجانبية واللياقة البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للمتغيرات الفسيولوجية

الدلالة	نسبة الخطأ	t	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			الاختبار
			الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط	وحدة القياس	
معنوي	0.000	5.064	2.850	74.875	2.777	82.000	درجة	اختبار سرعة التردد الحركي
معنوي	0.006	3.202	5.303	167.125	2.200	173.625	درجة	اختبار زاوية مفصل المرفق

يبين الجدول (5) أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في نتائج اختبار سرعة التردد الحركي البعدي بلغ (٨٢.٠٠٠) بانحراف معياري بلغ (٢.٧٧٧)، أما المجموعة التجريبية فقد كان وسطها الحسابي في نتائج هذا الاختبار بلغ (٧٤.٨٧٥) بانحراف معياري بلغ (٢.٨٥٠)، وبلغت قيمة

(ت) المحسوبة للعينات غير المترابطة بلغ (٥.٠٦٤) ، وهي دالة إحصائياً بالمقارنة مع نسبة الخطأ عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبالبالغة (٠.٠٠٠) والتي هي أصغر من (٠.٠٥)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً فيما بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

كما يبين الجدول أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في نتائج اختبار زاوية مفصل المرفق للكفة المستقيمة البعدي بلغ (١٧٣.٦٢٥) بانحراف معياري بلغ (٢.٢٠٠)، أما المجموعة التجريبية فقد بلغ وسطها الحسابي في نتائج هذا الاختبار بلغ (١٦٧.١٢٥) بانحراف معياري بلغ (٥.٣٠٣)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للعينات غير المترابطة بلغ (٣.٢٠٢) ، وهي دالة إحصائياً بالمقارنة مع نسبة الخطأ عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبالبالغة (٠.٠٠٦) والتي هي أصغر من (٠.٠٥)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً فيما بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-١-٤ مناقشة نتائج اختبارين سرعة التردد الحركي وزاوية متغير مفصل المرفق خلال اداء الكفة المستقيمة القبلية والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والبعدي فيما بينهما:-

من خلال مراجعة الجدول (٣) يبين ان نتائج اختبار التردد الحركي للملاكمين القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية قد تحسنت بشكل ضئيل ، اما المجموعة التجريبية فقد حصلت على تطور اعلى من المجموعة الضابطة وذلك لاستخدامهم المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثون.

ومن مراجعة الجدول (٥) الذي يبين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فقد لوحظ تطور متغير التردد الحركي للاطراف العليا لدى المجموعة التجريبية بدرجة اعلى من المجموعة الضابطة وكان الفرق معنويا وبينت الاوساط الحسابية مستوى هذا الفرق ومدى تأثير المنهج التدريبي المقترح أذ استخدم الباحثون في هذا المنهج طريقتين للتدريب هما طريقة التدريب التكراري والفتري بنوعيه المنخفض والمرتفع الشدة وهو عامل جيد لتطوير هذا المتغير أذ يقوم الملاكم من خلال هذا المتغير بأداء مجاميع لكمية بقوة وبسرعة ، وكذلك يعزو الباحثون سبب هذا التطور الحاصل في مستوى متغير التردد الحركي الى التمرينات الذي اعددها الباحثون وهي

كانت تمارينات باستخدام اكياس ملاكمة متحركة وثابتة وعصي خشبية ذات العداد واعداد تمارينات بواسطة حمل اثقال مختلفة الاوزان في الذراعين يؤدي الملاكمين على شكل لكمات هجومية متتالية فضلا عن الزمن المستخدم لأداء كل تمرين وطريقة الاداء في تطوير متغير التردد الحركي وتم وضع هذه التمارينات في كل وحدة تدريبية وتحديدًا في الجزء الرئيسي من كل وحدة تدريبية، إذ ان هذا المتغير يعتبر متغير فسيولوجي له اهمية كبيرة في لعبة الملاكمة بصورة عامة وللملاكم بصورة خاصة ، فضلا عن ذلك الى زيادة القدرة في تسديد مجاميع لكمية من خلال الهجوم المستمر . " ان ارتباط التمارين المهارية مع سرعة الاداء تساعد الى اثاره الجهاز العصبي المركزي الذي يؤدي دورا كبيرا في ايجاد التوافق المطلوب ما بين الاعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض العضلي في اللحظة المطلوبة وبالسرعة الممكنة للأداء" (١).

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول اعلاه (٣) تبين ان المجموعتين التجريبية والضابطة قد حققتا فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في متغير قيد البحث ، ويعزو الباحثون سبب حصول المجموعة الضابطة على هذه النتيجة الى ان التدريبات ضمن الوحدات التدريبية الخاصة من قبل مدربي النادي ساعدت افراد هذه المجموعة على أداء المهارتين بمسار حركي مثالي وتكرار منتظم وصولا الى المثالية بالأداء بشكل جيد الى حد ما في فتح مفصل المرفق اثناء اللكم المستقيم بالطريقة الصحيحة ساعد الملاكمين على اداء المهارة بأقصى سرعة ممكنة ، اما فيما يخص المجموعة التجريبية فيعزو الباحثون سبب هذه الفروق في اختبار المتغير قيد البحث الى المنهج التدريبي المقترح الذي اعده الباحثون بما فيه وحدات تدريبية وفي كل وحدة تدريبية تمارينات خاصة كان لها مردود ايجابي في حصول هذه النتيجة إذ ان للتمارين الموضوعه في كل وحدة تدريبية من مجموع (٢٤) وحدة تدريبية من قبل الباحثون كان لهذه الوحدات التدريبية تأثيرا ايجابيا في تطوير المتغير قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

(١)قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٩)، ص ١٠٧.

ومن مراجعة الجدول (٥) الذي أظهر وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في المتغير قيد البحث فيعزو الباحثون سبب ظهور هذه النتائج لصالح المجموعة التجريبية الى الوحدات التدريبية الذي اعدّها الباحثون على ضوء اسس علمية رصينة خاصة في التدريب الرياضي وكان للتمرينات الموجودة في كل وحدة تدريبية لها دور كبير في تطوير هذه المتغير قيد البحث ، أذ قام الباحثون بإدخال تمرينات مرونة تخص الجانب العلوي وبالأخص الذراعين في كل وحدة تدريبية فضلا عن التمرينات المهارية المعطاة في كل وحدة تدريبية .

" ان المرونة تعمل على اتساع مدى الحركة في جميع المفاصل وخصوصا في مفصل المرفق فالمرونة هي توافق فسيولوجي ، اما فيما يتعلق بمدى تقبل اللاعبين لمتغير المرونة فيؤكد كثير من الباحثون ان الناشئين والشباب الاكثر مرونة بعد الاطفال ويكونون اكثر قوة وسرعة واكثر توافقا وتميز عضلاتهم بدرجة مطاطية اعلى واكثر اتقاناً لفن الاداء الحركي ، كما ان احد المصادر العلمية الحديثة تنطرق الى ان الرياضيين عند افتقاره لمتغير المرونة سوف يؤثر في عدم القدرة على اتقان اداء الحركات وسهولة التعرض للإصابات مع صعوبة تطوير السرعة والقوة"^(١).

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:-

من خلال النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:-

- ١- استخدام المنهج التدريبي المقترح ساهم في تصحيح متغير التردد الحركي ومتغير زاوية مفصلا المرفق .
- ٢- التداخل في أنظمة الطاقة خلال المنهج التدريبي المقترح ساعد على تصحيح متغير التردد الحركي ومتغير زاوية مفصلا المرفق .

^(١)قاسم حسن حسين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٩٨ .

٣- استخدام الادوات المساعدة وادخال تمارينات المرونة أدى الى زيادة تشويق اللاعبين للتدريب ايجابيا مع تطور مهارات اللاعبين.


٤-٢ التوصيات

ومن خلال النتائج التي توصل اليها الباحثون وضع أهم التوصيات الآتية:-

١- لابدمنالغناية بالتدريبضمنالمنهجالتدريبالمقترحوخصوصا باستخدامالعصياالخشبيةوذلكلزيادةةتحسنزوايااللكمعندالملاكموابعادالملاكمعنالكلماتالطائشةوتسجيلاكبرعددمناللكماتبصورة صحيحةوفعالة.

٢- منالضروريالتدريبعلكيسالملاكمةالثابتوذلكلأنهيوذالنتطويرقوةاللكم.

المراجع والمصادر باللغة العربية

-  القرآن الكريم
- يحيى مصطفى عليان وآخرون؛ مناهج وأساليب البحث العلمي، ط١ (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠).
- محمد نصر الدين رضوان وخالد بن حمدان ال مسعود؛ القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط١، (القاهرة : مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٣).
- عبد الله عبد الرحمن ومحمد احمد عبد الدايم؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: ط٢ (الكويت، مكتب الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٦).
- محمد ابراهيم شحاتة ؛ أساسيات التدريب الرياضي، الاسكندرية ، المكتبة المصرية ، ٢٠٠٦.
- محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق المبدائي- النظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط٢، بغداد، دار الجامعة للطباعة والنشر، ٢٠٠٩.
- اسعد غنام : فيزيولوجيا الرياضة ، ط١ (بيروت ، شركة ابناء شريف الانصاري للنشر ، ٢٠٠٩).



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثالث

- وليد قصاص : الطب الرياضي - الوقاية والعلاج التأهيلي : (بيروت : دار النموذجية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٩).
- ماجد صالح السليمان : هيا نمشي ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٨) .
المراجع والمصادر باللغة الانكليزية
- Rober R. sands & Linda R. sands, the anthropology of sport and human movement):
• .USA, Lexington books, 2010), P.280
- William D.M CArdle Frankl .&Katch. Exercise Physiology. FouRTL EDiTioN.(califorria ,Garden Groop.2012).

المنهج التدريبي (الوحدات التدريبية).

يبين تدريب التمرينات اللاهوائية الخاصة في الوحدة التدريبية لمرحلة الأعداد الخاص

(ناشئين)

الشهر : الأول الهدف: تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية

طرائق التدريب المستخدمة : تكراري

الأسبوع : الأول رقم الوحدة : ١

زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة

نسبة العمل إلى الراحة : ١-٣

الوقت : من ١٢:٣٠ - ٢:٠٠

الملعب: قاعة ستي سنتر بعقوبة / المركز معدل الشدة للوحدة التدريبية: ٨٢%

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	الراحة بين تكرر التمرينات	التمرينات بين الراحة	الشدة التمرين	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
١	التحضير	٢٠ د							



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثالث

وصول النبض	---	----	---	-	-	احماء عام	د ١٠	الرئيسي	٢
١١٠-١٢٠ ن/د	---	----	---	-	-	احماء خاص	د ١٠		
							د ٦٠		
	%٨٢	ثا١٢٠	ثا٤٠	٨مرة	١٤ثا	تمرين رقم (١)			
	%٨٢	ثا١٢٠	ثا٤٠	٨مرة	١٤ثا	تمرين رقم (٥)			
	%٨٢	ثا١٢٠	ثا٤٠	٨مرة	١٤ثا	تمرين رقم (٧)			
	%٨٢	ثا١٢٠	ثا٤٠	٨مرة	١٤ثا	تمرين رقم (٢٠)			
	%٨٢	ثا١٢٠	ثا٤٠	٨مرة	١٤ثا	تمرين رقم (٢٤)			
	%٨٢	ثا١٢٠	ثا٤٠	٨مرة	١٤ثا	تمرين رقم (٣٤)			
عودة النبض الى الحالة الطبيعية	---	----	---	-	-	تمارين تهدئه و استرخاء	د ١٠	الختامي	٣