

تأثير منهج تدريبي باستخدام جهاز اللكم المتعدد في تطوير اللياقة اللاكتيكية والتصرف
الخططي ضد الملاكمة طويلة القامة للأعمار (19 - 21) سنة

*Effect of a training curriculum using multiple punching device in the
development of tactical fitness and tactical behavior against tall boxing
for ages (19 - 21) years*

أ.م.د. احمد شاكر محمود

Assist. Prof.

Ahmed Shaker Mahmoud (Ph.D.)

EMAIL ; drahmed.alobidy75@gmail.com

1441 هـ

2019 م

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى استخدام منهج تدريبي باستخدام جهاز اللكم المتعدد ومدى فاعلية هذا المنهج في تطوير اللياقة اللاكتيكية والتصرف الخططي ضد الملاكمة طويلة القامة للملاكمين بأعمار (19-21) سنة ، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة ، أما عينة البحث وتضمنت لاعبات منتخب كلية التربية الاساسية للملاكمة والبالغ عددهن (9) لاعبات اذ تم اختيارهن بالطريقة العمدية ، وقد تضمنت مشكلة البحث انخفاض مستوى اللياقة اللاكتيكية للاعبات يبدأ في فترات نهاية الجولة الأولى ونهاية الجولة الثانية وبداية الجولة الثالثة الى نهايتها مما يسبب الأخطاء الفنية بمستوى الأداء الفني والذي يؤثر سلباً في الأداء الخططي وإمكانية اتخاذ القرارات المناسبة للملاكمات ، وتم استخدام الاختبارات المناسبة للبحث والعينة ، وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى استنتاجات أهمها:

1- إن المنهج التدريبي باستخدام جهاز اللكم المتعدد كان له الأثر الايجابي في تطور مستوى اللياقة اللاكتيكية والتصرف الخططي تجاه الملاكمة طويلة القامة.

2- إن تطور اللياقة اللاكتيكية يدل على أن هناك أثراً ايجابياً لهذه اللياقة في الملاكمة.

3- إن استخدام الملاكمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة في تطبيق تمارين التصرف الخططي كان له الأثر الكبير في تطوير التصرف ضد الملاكمة طويلة القامة.

ومن أهم التوصيات :

1- استخدام المنهج التدريبي بجهاز اللكم المتعدد كجزء لتدريب الجوانب البدنية والفنية وتطويرها .

- 2-استخدام تمرينات الملاكمة التدريبية لتدريب الفئات العمرية كافة لتأثيرها في تطوير الجوانب البدنية والفنية الخاصة بالملاكمات.
- 3-التأكيد على استخدام الأجهزة الحديثة في تدريب الملاكمين لما له من فائدة في عملية التطور البدنية والمهارية والخطية

Abstract

The research aims to use a training method using multiple punching device and the effectiveness of this approach in the development of tactical fitness and planning against long boxing boxers aged (19-21) years, the researcher used the experimental method of one group, the sample included the players of the College of Education team The main problem of the boxing and the number of (9) players as they were chosen in a deliberate manner, the problem of research included low level of fitness of the players begin in the periods of the end of the first round and the end of the second round and the beginning of the third round to the end, causing technical errors level Technical performance, which negatively affects the performance of the plans and the possibility of making appropriate decisions for boxing, and was used appropriate tests for research and sample, and after the use of appropriate statistical methods the researcher reached the most important conclusions:

- 1 - The training method using multiple punching device has had a positive impact in the development of the level of fitness and tactical behavior towards the long boxing.*
- 2 - The evolution of lactic fitness indicates that there is a positive impact of this fitness in boxing.*
- 3 - The use of boxing training similar to the cases of competition in the application of exercises planned behavior has had a significant impact in the development of behavior against boxing tall.*

The most important recommendations are:

- 1 -Using the punching training curriculum as part of training and development of physical and technical aspects.*
- 2 - Use of boxing training to train all age groups for their impact in the development of physical and technical aspects of boxing.*
- 3 - Emphasis on the use of modern equipment in the training of boxers because of its usefulness in the process of physical development, skill and planning .*

1 - المقدمة:

تحسنت رياضة الفن النبيل في مختلف مستويات الأداء جاء نتيجة عمل مختصي هذا المجال معتمدين على الدراسات المختلفة وان تحقيق الفوز فيها يعتمد على استخدام المبادئ العلمية والتخطيط والاعداد للجوانب الفسيولوجية والفنية والبدنية والنفسية .

في رياضة الفن النبيل توجد عدة جوانب أساسية ومهمة للوصول الى المثالية ومنها اللياقة اللاكتيكية ، لذا يتطلب تطوير جميع أنظمة الطاقة بما يتناسب مع زمنها وشدة أدائها العالية وقدرة اللاعب على الأداء باستخدام اللكمات الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة المركبة ، في ضوء ذلك فان عمليات الأعداد بصورة عامة وخاصة لفعالية الملاكمة يجب أن تتم من خلال مناهج التدريب التي تهدف الى تنمية اللياقة اللاكتيكية الفسيولوجية الخاصة بالملاكم وذلك لما لها من أهمية في أداء جميع أنواع اللكمات والاستجابة السريعة للدفاع والرد بهجوم مضاد وسريع .

يتميز الملاكم طويل القامة بمدى لكماته وتأثيرها المباشر في الخصم وذلك لتوافر الثغرة المناسبة من خلال تحكمه بمجريات اللعب واللكم من مسافة بعيدة ، لذا وجب وضع الآلية المناسبة عند النزال مع هذا النوع من الملاكمين واتخاذ الحذر عند التحرك للجانبين والمبادرة بالهجوم وتجنب اللعب البعيد .

وتكمن أهمية البحث من خلال دراسة الواقع الجديد لهذه المتطلبات بأساليب علمية وتدريبية حديثة، من خلال وضع منهج تدريبي باستخدام جهاز مقترح لمواكبة التطور الحاصل في هذه اللعبة لتطوير اللياقة اللاكتيكية والتصرف الخططي ضد الملاكم طويل القامة واستخدام الأجهزة الحديثة التي تجبر الملاكم على تعود الهجوم ، والذي وضعه الباحث ودفعه الى استخدامه لمعرفة مدى تأثيره في تحقيق الأهداف قيد الدراسة.

مشكلة البحث:

ومن خلال تجربة الباحث الميدانية في مجال الفن النبيل و متابعتة للعديد من البطولات المحلية والدولية ومستوى ملاكمة النساء لاحظ انخفاض مستوى اللياقة اللاكتيكية للاعبات يبدأ في فترات نهاية الجولة الأولى ومنتصف الجولة الثانية وبداية الجولة الثالثة الى نهايتها مما يسبب الأخطاء الفنية بمستوى الأداء الفني والذي يؤثر سلباً في الأداء الخططي وإمكانية اتخاذ القرارات المناسبة ، وهذه هي احد المشاكل الرئيسة لتدني مستوى الملاكمات فضلاً عن عدم وجود وهذا ما دفع الباحث الى البحث في هذه المشكلة و وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير اللياقة اللاكتيكية والتصرف

الخططي ضد الملاكمة طويلة القائمة بأعمار (19-21) سنة وضمن مرحلة الاعداد الخاص والوصول بالملاكمة الى المستوى البدني والفني الجيد لدخول فترة المنافسات.

هدفا البحث :

- 1 - مدى تأثير المنهج التدريبي باستخدام جهاز مقترح في تطوير اللياقة اللاكتيكية.
- 2 - مدى تأثير المنهج التدريبي في تطوير التصرف الخططي ضد الملاكمة طويلة القائمة.

فرضا البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير اللياقة اللاكتيكية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
 - 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التصرف الخططي ضد الملاكمة طويلة القائمة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- 2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية :
- 1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة إجراءات البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

من الأمور التي تتم مراعاتها في البحث العلمي عينة البحث لكونها تعد الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل الذي يجري عليه الباحث محور عمله عليه، إذ تألف مجتمع البحث من ملاكمت (بدر:1988:324) منتخب كلية التربية الاساسية (جامعة ديالى) بأعمار (19- 21) سنة ، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمت كلية التربية الاساسية والبالغ عددهن (9) لاعبات للموسم الدراسي (2018-2019)، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لتوافر المشكلة فيها ووجود عدد كافي من الملاكمت بأوزان متقاربة والتزام العينة للحضور الى التدريب .

الجدول (1)

تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سنتمتر	160.25	161.4	2.33	1.26
الكتلة	كيلوغرام	61.0	63.2	2.4	2.35

من الجدول (1) يتضح:-

أن قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين ($3\pm$) مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث الأمر الذي يحقق تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كلها.

2-3 أدوات البحث والأجهزة المستعملة :

لابد للباحث من استخدام بعض الوسائل والأجهزة التي تساعد في اتمام بحثه على أفضل وجه حيث يقصد بأدوات البحث "الوسائل التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة وتحقيق اهداف بحثه" (محبوب:1988: 133) وقد قام الباحث باستعمال الوسائل الآتية:

- عدد من المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- استمارة تسجيل البيانات.
- المقابلات الشخصية.
- فريق العمل المساعد.
- الاختبارات والقياسات.

بعض الأدوات التي استخدمها الباحث لتنفيذ مفردات البحث:

- ميزان الكتروني كوري المنشأ.
- قفازات ملاكمة.
- ساعات توقيت يدوية.
- صافرة.

2-4 التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية "هي تدريب عملي لوقوف الباحث بنفسه على الإيجابيات والسلبيات التي ستقابلة في أثناء إجراء البحث لتفاديها مستقبلاً" (حسين:1988: 107) قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2018/11/4 على عينة من لاعبات كلية التربية الأساسية والبالغ عددهن (4) لاعبات ، وذلك لغرض التعرف على معرفة وقدرة الباحث على إجراء الاختبار وحاجته إلى فريق العمل المساعد والفترة الزمنية المحددة لإجراء الاختبارات.

2-5 الاختبار القبلي:

اجري الباحث الاختبار القبلي على عينة البحث في يوم الخميس المصادف 2018/11/6 في ساحة الملاكمة كلية التربية الأساسية جامعة ديالى الساعة الواحدة مساءً، وقد تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبار لغرض تحقيق الظروف نفسها أو قريبة منها قدر الإمكان في الاختبارات البعدية.

2-6 تطبيق التجربة:

اجري الباحث تجربة البحث الرئيسة على عينة البحث بعد إعداد المنهج التدريبي المقترح، وتم العمل بالتجربة الرئيسة في 2018/11/8 ولغاية الاربعاء 2019/1/10، وتم العمل بتطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث، اذ كان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة وتم العمل في المنهج التدريبي وفقا للآتي:-

- 1- تضمن الهدف التدريبي تطوير اللياقة اللاكتيكية والتصرف الخططي.
- 2- تضمنت الوحدة التدريبية ثلاثة أقسام وهي القسم التحضيري (20) دقيقة القسم الرئيس (60) دقيقة القسم الختامي (10) دقيقة.
- 3- الوقت المخصص للإحماء العام والخاص (20) دقيقة.
- 4- الشدة المستخدمة لتدريب التمرينات في المنهج التدريبي (70-90%).
- 5- طريقة التدريب التي اعتمدها الباحث هي طريقة التدريب الفترى والمستمر.
- 6- نسبة العمل إلى الراحة (1-3).
- 7- استمر تدريب المنهج التدريبي المقترح خلال (24) وحدة تدريبية ولمدة (2) شهر وفي (3) وحدات تدريبية أسبوعياً.
- 8- العمل في تمرين القدرة اللاهوائية يبدأ قبل التمرين الخططي وبشكل متعاقب ومستمر حيث تبدأ اللاعبه بأداء تمرين يستهدف اللياقة اللاكتيكية بشدة عالية يليه تمرين يستهدف التصرف الخططي بشدة معتدلة وبدون فترة راحة بين التمرينين وبـ (6) تكرارات للتمرينين معا وبشدة تدريبية مختلفة بينهما.
- 9- يتم تطبيق (5) تمرينات في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية زمن كل تمرين منها (480) ثانية والراحة بين تمرين وآخر (240) ثانية تشمل راحة فترية تقوم في اثنائها الرياضية بأداء تمرينات المشي والهولة والأسترخاء.
- 10- يكرر تطبيق كل تمرين من تمرينات الملاكمة التدريبية خلال الأسبوع أي خلال ثلاث وحدات تدريبية متتالية وعلى النحو الآتي (الأسبوع الأول ينفذ فيه تمرين 1) (الأسبوع الثاني ينفذ فيه تمرين 2) (الأسبوع الثالث ينفذ فيه تمرين

3) (الأسبوع الرابع ينفذ فيه تمرين 4) وهكذا إلى نهاية الأسابيع والتمارين الثمانية.

- 11- لتطبيق التمرينات الخططية بين اللاعبين تؤدي فيه اللاعبه الأولى الواجب الحركي خلال اربعة تكرارات متتالية ثم يبديل الواجب الحركي للزميلة الثانية لتطبق الواجب الحركي لأربعة تكرارات اخرى بعد فترة الراحة.
- 12- الجزء الختامي مدته (10) دقائق يحتوي على تمرينات تهدئة واسترخاء تساعد على سرعة استعادة الاستشفاء.

2-7 الاختبارات المستعملة بالبحث

2 - 7 - 1 اختبار سرجنت ومعادلة لويس لتحديد القدرة اللاهوائية القصوى : (سيد:2003: 91)

تتلخص فكرة هذا الاختبار في قياس مثابة الوثب العمودي واستخدام دلالة كتلة الجسم لتحقيق المقدرة اللاهوائية القصوى للفرد ، وهو من ابسط الاختبارات واقلها كلفة ، وقد ادخل لويس كتلة الجسم كتعديل لاختبار سارجنت للوثب العمودي بحيث يمكن تقدير جانب القدرة اللاهوائية القصوى للأفراد مع الاخذ في الاعتبار اختلافات اوزان اجسامهم.

الادوات المستخدمة في الاختبار :

- 1 - لوحة مدرجة بالسنتيمتر طولها متر واحد تثبت على جدار ويمكن ان تكون اللوحة متحركة على بكرة بحيث يمكن ضبط نقطة البداية عند علامة الصفر دائما ، وفي حال استخدام لوحة ثابتة على الحائط يجب ان تكون في متناول جميع الافراد من حيث اطوالهم ، كما يراعى ان تثبت بحيث تكون بعيدة عن الحائط بمسافة في حدود 15 سم حتى يمكن للاعب اداء حركة الوثب بحرية من دون خوف من الاحتكاك بالحائط .
- 2 - طباشير او مادة المألزية للتأشير .

اجراءات القياس :

- 1 - يؤخذ قياس الكتلة للشخص المختبر .
- 2 - يقوم المختبر بعمل احماء كاف قبل اداء الاختبار يمكن من خلاله اداء بعض الوثبات العمودية الخفيفة .
- 3 - يغمس الشخص يده في مادة المألزية او الطباشير .
- 4 - يقف المختبر بحيث يكون جانبه (جهة الذراع المستخدم) في محاذاة لوحة الوثب ، ثم يرفع ذراعه جهة اللوحة لاعلى مسافة ممكنة - بدون رفع القدم عن الارض - ويقوم الاختصاصي بتحريك اللوحة لاعلى بواسطة البكرة بحيث يكون تدرج الصفر

عند طرف اصبع يد المختبر المرفوعة لاعلى ، او توضع علامة بالاصبع على اللوحة الثابتة .

- 5 - يقوم المختبر بارجحة الذراعين مع ثني الركبتين ثم مدهما والوثب عموديا للمس اعلى ارتفاع يمكن الوصول اليه ووضع علامة ثانية بالاصبع على لوحة الاختبار .
- 6 - تعطى للمختبر ثلاث محاولات ويسجل له اعلى رقم .

طريقة حساب النتائج :

من خلال مسافة الوثب العمودي وبدلالة كتلة الجسم يمكن حساب القدرة اللاهوائية القصوى للشخص اما بطريقة استخدام المعادلة الخاصة بذلك او باستخدام طريقة النوميوجرام .

وفيما يأتي المعادلة الخاصة المعروفة بمعادلة لويس LEWIS EQUATION ونصها كالتالي :

MAXIMUM ANAEROBIC POWER =

4.9 x BODY WEIGHT (Kg) x DISTANCE

2 - 7 - 2 اختبار التصرف الخططي للملاكم للعب ضد الملاكمة طويلة القامة :

- اسم الاختبار : اختبار التصرف الخططي ضد الملاكمة طويلة القامة .
- الغرض من الاختبار : تقويم التصرف الخططي للعب ضد الملاكمة طويلة القامة.

الأدوات والاجهزة اللازمة لأداء الاختبار :

- 1- كامرة للتصوير الفيديوي عدد (2).
- 2- حلبة ملاكمة.
- 3- قفازات ملاكمة.

طريقة الأداء :

- 1- يتم تثبيت الكاميرات وتنصيبها خارج الحلبة للجانبين.
- 2- يؤدي الملاكمان جولة واحدة مدتها دقيقة ونصف.
- 3- يكون اللكم مشروطا للاعبات.
- 4- يشترط الملاكمة الأولى (طويلة القامة) بـ (المستقيمتان اليمنى واليسرى).
- 5- يشترط الملاكمة الثانية (الطول المعتدل) بـ (المستقيمتان اليسرى واليمنى).

• **طريقة التسجيل :** لغرض تقييم الأداء يتم تصوير الجولة وعرضها على السادة الخبراء^(*) ، لتقييم النتيجة من عشرة درجات للتصرف الخططي ضد الملاكمة طويلة القامة.

2-8 الاختبارات البعدية لعينة البحث

بعد أن تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح^(*) ، على مدار ثمانية أسابيع ابتداء من يوم 8 / 11 / 2018 ولغاية يوم الأربعاء المصادف 10 / 1 / 2019 وبشكل طبيعي دون عراقيل ، تم إعطاء فترة راحة مدتها ثلاثة أيام ، بعدها في يوم الاحد المصادف 14 / 1 / 2019 تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في قاعة الملاكمة كلية التربية الأساسية جامعة ديالى ، وقد حرص الباحث بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبليّة فيها من حيث فريق العمل المساعد^(*) ، والزمان والمكان والأدوات اللازمة.

2-9 المعالجات الإحصائية

وقد استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS في معالجة النتائج والتي شملت على.

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الوسيط.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- (t-test) للمجموعات المترابطة.
- 5- نسبة التطور .

(*) الحكام الدوليين الذين قاموا بتقييم نتائج الاختبارات للمهارات الخططية.

- ا.د. موسى جواد أستاذ متقاعد
- ا.د. كمال جلال جامعة بغداد كلية التربية البدنية
- د. وميض طارق عبد الستار وزارة التربية والتعليم الثانوي

* ملحق رقم (1)

* فريق العمل المساعد:

- محمد حسين منصور
- إبراهيم علي ابراهيم
- محسن عبد الله
- علي حسين منصور

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات اللياقة اللاكتيكية والتصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

تم عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور واختبار (t-test) لاختبارات القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها في الجدولين (2) و(3).

الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور في نتائج القدرة اللاهوائية اللاكتيكية والتصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	نسبة التطور
القدرة اللاهوائية القصوى	كغم / م / ثا	80.66	86.88	7.16
التصرف الخططي	درجة	4.61	6.61	30.26

يتبين من الجدول (2):

عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب المعدل (سيرجنت) :

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (80.66) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (86.88) ، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (7.16).

عرض وتحليل نتائج اختبار التصرف الخططي ضد الملاكمة طويلة القامة :

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.61) درجة ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.61) درجة ، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (30.26) للمجموعة التجريبية.

الجدول (3)

فرق الوسط الحسابي وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبارات القدرة اللاهوائية والتصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفروق
القدرة اللاهوائية القصوى	كغم/م/ثا	6.22	2.675	7.244	2.31	معنوي
التصرف الخططي	درجة	2-	0.915	6.55	2.31	معنوي

(*) درجة الحرية (8=1-9).

عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب المعدل (سيرجنت) :

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (6.22) بانحراف معياري للفروق مقداره (2.675) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.244) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.31) وتحت درجة حرية (8) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار .

عرض نتائج اختبار التصرف الخططي ضد الملائمة طويلة القائمة وتحليلها :

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (2-) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.915) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.55) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.31) وتحت درجة حرية (8) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار .

مناقشة نتائج متغير اللياقة اللاكتيكية :

كان مستوى التطور للعينة بمقدار (7.16) ، وهو مؤشر جيد لتطوير العناصر التدريبية التي تقع تحت تأثير هذا النظام من خلال تنفيذ هجوم يتكون من مجموعة لكمية بسيطة أو استجابة حركية أو لكمة انفجارية مضادة وهي عامل مهم لتنفيذ خطة آنية سريعة قد تحسم النتيجة بالضربة القاضية ، ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل في مستوى اللياقة اللاكتيكية الى التمرينات الخاصة التي استهدفت هذا النظام في بداية كل تمرين داخل مجموعة التمارين في المنهج التدريبي والتمرينات التي استهدفت

تطوير السرعة والقوة المميزة بالسرعة والتي جاءت مشابهة الى عمل العضلات في الأداء المهاري الذي تؤديه الملائمة في النزلات الرسمية ، هذا بعد ما أصبحت نتيجة عدد النقاط معروفة من قبل المدرب واللاعبة نفسها بسبب التعديلات الجديدة في قانون اللعبة هذا وفضلا عن الزمن المستخدم لأداء التمرين في تطوير عمل هذا النظام من انظمة الطاقة ، "ويعد اللاكتيك هو المصدر المباشر لإنتاج الطاقة عند تكسيره وتحويله إلى طاقة مرة اخرى أحد أشكال الطاقة التي تستخلص من المواد الغذائية" (عبد الفتاح:1998: 28)

ويحدث التحسن عادة في القدرة او الطاقة اللاهوائية من خلال:(اللامي:2004: 96)

- 1 - زيادة مخزون الطاقة في العضلة .
 - 2 - القدرة على استخدام هذه الطاقة المخزونة على احسن وجه .
- وتعد قوة الارادة ضمن العوامل المرتبطة بالتحسن بالطاقة اللاهوائية لعلاقتها بمخزون الطاقة .

ويشير عبد الرحمن زاهر (زاهر:2011: 195) الى ان تمارينات تحمل السرعة تؤدي الى استثارة عالية لمسارات كل من كرياتين كينز و الجليكوجينك لذلك يجب ان تكون شدة التدريبات عالية تصل الى الحد الأقصى لكي تتمكن من تحقيق التكيفات الأساسية بالنسبة للانزيمات المصاحبة مع التمثيل الغذائي اللاهوائي ويرى الباحث إن اللياقة اللاهوائية القصوى أهمية بالغة في تكرار أداء لكلمات مضادة تمتاز بالسرعة بعد استجابة دفاعية مناسبة وتنفيذ خطة مهارية معينة طول فترة النزال ، فيمكنها من خلال اللكمات السريعة حسم النزال بالضربة القاضية ، كما وإن لتطوير هذا النظام من أنظمة الطاقة أثراً فعالاً في رياضة الملاكمة بشكل خاص لما له من تأثير في أداء جميع مهارات الهجوم والدفاع واللكم المضاد لارتباط هذه القدرة بسرعة الاستجابة القوة المميزة بالسرعة ولهذه العناصر التدريبية أهمية واضحة جدا في الملاكمة.

مناقشة نتائج متغير التصرف الخططي ضد الملاكمة طويلة القامة :

لوحظ تطورها بمقدار (30.26) درجة ، وهو مؤشر جيد لتحسن هذه المهارة الخططية القدرة إذ إن لها علاقة ارتباط قوية مع المهارات الدفاعية واللكمات المضادة والهجومية واللكمات المضادة ، ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل في مستوى التصرف الخططي الى تمارينات الملاكمة التطبيقية التي جاءت مشابهة الى الأداء الخططي والمهاري والفني في مجال تدريب الملاكمة والذي تؤديه الملاكمة على عدة اشكال من هجوم ومضاد ودفاع ومضاد هذا وفضلا عن امكانية

الجهاز العصبي في توجيه العمل العضلي المميز بالتفكير والتوافق العالي المستخدم لأداء التمرين ، " يعتمد التفكير في هذه الحالة على معلومات وخبرة اللاعب ، إذ يمثل التفكير الخططي في قدرة اللاعب على دقة إدراك المواقف التنافسية المختلفة المرتبطة بأساليب و أوضاع النشاط وسرعة تقديرهم تقديراً سليماً ثم اختيار القرارات المناسبة لهذه المواقف وتنفيذها في توقيتهم المناسب" (احمد:1989: 155)

ويذكر محمد رضا عن (بومبا 2000) بأنه "يمكن اعتبار الرياضي الذي يمتلك توافقاً جيداً يكون قادراً على أداء المهارة بشكل دقيق ، فضلاً عن الواجب التدريبي الذي يتعرض له بصورة فجائية بشكل سريع". (المدامغة: 2008: 528)

ويرى الباحث أن خطط اللعب مع الملائمة طويلة القامة يجب ان تكون متقنة بدرجة عالية لأن المضادة اليمنى التي تمتاز بها الملائمة الطويلة تكون مؤثرة نتيجة وجود ثغرة كبيرة في وقفة الاستعداد بين الملائمات وعليه يفضل أن تبدأ الملائمة بالأسباق بتوجيه لكمة مستقيمة يمنى تليها لكمة مستقيمة يسرى مع الدوران على الجهة اليمنى للملائمة الطويلة القامة وتسديد لكمات مستقيمة يسرى تكون بمثابة دفاع مستمر ضد الخصم الطويلة القامة التوافق ، هذا فضلاً عن امكانية التغيير في الخطة من خلال التخلص من المستقيمة اليسرى للملائمة الطويلة القامة للجانب وتوجيه مستقيمة مضادة يمنى والدوران الى الجهة اليسرى للملائمة طويلة القامة .

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى إن استخدام المنهج التدريبي المقترح كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي ضد الملائم الأعرس، وإن تطور القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية يدل على أن هناك أثراً ايجابياً لهذه القدرة في الملائمة، وإن استخدام الملائمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة في تطبيق تمارين الأداء الخططي كان له الأثر الكبير في تطوير التصرف ضد الملائم الأعرس، وإن استخدام التمارين البدنية متداخلة مع التمارين الخططية في المنهج التدريبي المقترح كان له الأثر الكبير في تطوير مستوى القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي ضد الملائم الأعرس، وإن طبيعة المنهج التدريبي المقترح تناسب مع إمكانية العينة مما أدى إلى زيادة الدافعية للتدريب.

المصادر

- احمد بدر ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه : (الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1988).

وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (ط2، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988) .

- قاسم حسن حسين وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1988).
- احمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003) .
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998م).
- عبد الله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي ،بغداد دار الكتب والوثائق مطبعة الطيف ، 2004
- عبد الرحمن زاهر : موسوعة فسيولوجيا الرياضة ، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2011) .
- عبد الحميد أحمد ؛ الملاكمة للناشئين : (القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، 1989).
- محمد رضا إبراهيم المدامغة ؛ التطبيق الميداني - النظريات وطرائق التدريب الرياضي : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2008).

ملحق رقم (1)

نموذج من التمرينات الخاصة بالجزء الرئيسي في المنهج التدريبي

- تمرينات الوحدة التدريبية الاولى شدتها 70%
- تمرين رقم (1) شدته 70%
- اللكم على ملحق الكيس المتحرك عند التأشير وبحسب اشارة الزميل للكلمة (20) ثانية بشدة 80%
- ملاكمة تدريبية على ملحق الكيس الثابت (60) ثانية بشدة 60%
- تمرين رقم (2) شدة 75%
- لكلمات مستقيمة باستخدام ملحق العتلات (20) ثانية بشدة 80%
- ملاكمة تدريبية على الكيس المتحرك (60) ثانية بشدة 65%

ملحق (2)

تمرينات الملاكمة التدريبية

تمرين رقم (1)

- الملاكمة (أ) توجه لكمة مستقيمة يسرى للوجه
- الملاكمة (ب) تخلص بسحب الجذع للخلف ثم توجه لكمة مستقيمة يمنى للوجه
- الملاكمة (أ) تخلص بالميلان للجانب الأيسر ثم توجه لكمة مستقيمة مضادة يسرى للوجه



- الملاكمة (ب) تخلص بالغطس ثم توجه لكمة مضادة مستقيمة يمينى للوجه
- الملاكمة (أ) تخلص بالغطس ثم توجه لكميتين مستقيمتين يمينى ويسرى
- الملاكمة (ب) تخلص بالصد بالمرفق

ملحق رقم (3)

صور جهاز اللكم المتعدد

ملاحظة : تم حجب صور تدريب الملاكمات وذلك بناء على طلبهن

