

تأثير تمارينات مهارية في تطوير القدرات الحركية للملاكمين المبتدئين بأعمار (١٢-١٤) سنة

طالب الماجستير وميض طارق ستار

ملخص البحث

يهدف البحث إلى استخدام تمارينات مهارية خاصة ومدى فاعلية هذه التمارينات في تطوير القدرات الحركية لدى الملاكمين المبتدئين ، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، أما عينة البحث تضمنت لاعبي نادي التحدي للملاكمة والبالغ عددهم (١٠) لاعبين حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية نظرا لتعاون إدارة النادي والمدرّب مع الباحث، وقد تضمنت مشكلة البحث تدني في مستوى بعض القدرات الحركية للملاكمين المبتدئين، وتم استخدام الاختبارات المرشحة من قبل الأساتذة الخبراء والمختصين، وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى استنتاجات أهمها :

١ - أثبتت التمارين المهارية الخاصة فاعليتها العالية بسبب معنوية الفروق التي ظهرت بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية.

٢ - ملائمة التمارينات المهارية لأعمار اللاعبين أسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيرا في تطوير القدرات الحركية للملاكمين المبتدئين.

ومن أهم التوصيات :

١ - إتباع الأسلوب العلمي عند اختيار التمارينات للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص اللاعب ومراعاة مبد الفردية بالتدريب.

٢ - اختيار التمارينات الملائمة للمرحلة العمرية لإمكانية الأداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير القدرات الحركية في الملاكمة.

Impact exercises skill in the development of motor skills of the novice boxers aged (12-14) years

wamedh Tariq Star

Abstract

The research aims to use the exercises skill especially the effectiveness of this exercise in the development of motor abilities in boxers novices, the researcher used the experimental method with the same group, the sample included a players club challenge of boxing, who are (10) players have been selected in the manner intentional due to the cooperation of the Department club and coach with the researcher, the research problem have included the low level in some capacity for motor novice boxers, tests have been used by professors nominated experts and specialists, and after using the appropriate statistical methods to the conclusions of the researcher, including:

1 - Exercise special skill proved its effectiveness because of the high moral differences that emerged between the test results before and after.

2 - Appropriate exercise of the skill players ages contributed to the applied correctly and appropriately and that helped a lot in the development of motor skills for junior boxers.

One of the main recommendations:

1 - Follow the scientific method when choosing a unit training exercise with the observance of the nature and characteristics of the player and taking into account individual Mbd training.

2 - Choose the appropriate exercise of the stage performance of the possibility of age properly and that helps in the development of motor skills in boxing.

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة الملاكمة واحدة من الألعاب الرياضية الفردية التي تتميز بقدرات عديدة منها البدنية والحركية والمهارية والخطئية والعقلية ولما لهذه القدرات من دور فعال في تحقيق أعلى مستوى في هذه اللعبة.

وان الارتقاء بهذا المستوى لا يتم إلا إذا كان هناك تدريب علمي متوازن يشمل كل المرتكزات العملية التدريبية سواء كانت بدنية أو حركية أو خطئية أو عقلية وترقية كل ما من شأنه إظهار المستوى الفني الجيد أثناء المنافسة أو المباريات ، إن المجهود الذي يبذله اللاعب أثناء المباراة لا يقتصر على المجهود البدني والحركي والمهاري إنما تفاعل كامل بين أجهزة الجسم الوظيفية والحركية بغية إنتاج مستوى فني جيد عن طريق الربط بين الصفات البدنية والحركية والمهارية وبتوافق تام يمنح اللاعب أداء فني يسر الناظر.

تستخدم التمرينات المهارية الخاصة غالباً في مرحلة الإعداد الخاص حيث يتم فيها التدريب وفق المهارات الأساسية والخاصة لكل لعبة وذلك لأجل تحسين وتطوير

القدرات المهارية والبدنية والحركية للأداء ، ولأجل تكيف الرياضي لظروف ومواقف الألعاب الرياضية يفضل استخدام تمرينات مشابهة لظروف اللعبة الرياضية.

وتعد القدرات الحركية من المتطلبات الأساسية والقدرات المهمة التي لها تأثير فعال في تطوير مختلف الألعاب الرياضية ، إن تدريب الملائم الناشئ يشمل تدريب المبتدئين والمتقدمين ويبدأ قدر الإمكان منذ المراحل العمرية المبكرة وإن تدريب الناشئين يعتبر مرحلة بناء قائمة بذاتها وخلال هذه المرحلة يتداخل تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين الذي يحوي منهج تدريب الناشئين^(١).

وتظهر القدرات الحركية بشكل مترابط ومتكامل في المهارات الأساسية والتي من خلالها يستطيع الرياضي تحقيق المستوى الأمثل من الأداء المتميز وهذا يتحقق من خلال الربط في الأعداد بين مختلف القدرات منها المهارية والبدنية والحركية ، مما يؤدي ذلك إلى سرعة تكيف أجهزة الجسم المختلفة في أداء المهارات الحركية الجديدة خلال عملية التدريب والمنافسة.

وبناء على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في تطوير بعض القدرات الحركية التي تمثل القاعدة الأساسية للملائم المبتدئ بواسطة استخدام تمرينات مهارية لتدريب الملائمين المبتدئين بأعمار (١٢ - ١٤) سنة للوصول إلى الانجاز العالي وتحقيق الانتصارات الرياضية محليا وعالميا.

٢-١ مشكلة البحث:

إن القدرات الحركية لها دور أساسي ومهم في تنفيذ خطط اللعب والواجبات التي يكلف بها الملائم والتي تتطلب أن يمتلك الملائم قدرات خاصة مثل (سرعة الاستجابة ، الرشاقة ، التوافق ، الاتزان ، الدقة الحركية ، الخ....) والتي تؤهله للقيام بالواجبات التي تحقق الهدف إضافة إلى الضغط البدني والنفسي الواقع على كاهل

١- عباس فاضل جابر ؛ الملائمة لتعليم ، تحكيم ، تدريب : (المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، ط١ ، ٢٠١١) ص١٠٩.

اللاعب طيلة فترة النزال أو التدريب ، وأن اختلاف الملاكمون في قدراتهم البدنية والحركية والمهارية يؤدي إلى الحصول على نتائج مختلفة ، فلا بد من وضع منهجية معينة لرفع مستوى هذه القدرات من خلال تمارين مهارية تؤدي هذا الهدف للحصول على المراكز المتقدمة في البطولات المحلية والعالمية.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال لعبة الملاكمة كونه أحد أبطال العراق في الملاكمة وبطلا دوليا حائز على ميداليات ذهبية وكحكم ومدرب اتحادي على مستوى العراق ، ومن خلال متابعته للعديد من البطولات المحلية والدولية ولاسيما الفئات العمرية لاحظ تدني في مستوى لاعبيننا قياسا بالمستويات العالمية المتقدمة عازيا ذلك إلى ضعف في بعض القدرات الحركية لدى الملاكمين المبتدئين بأعمار (١٢ - ١٤) سنة فضلا عن قلة تركيز اللكمات في مناطق اللكم المحددة وضعف تأثير اللكمات الصائبة في المنافس.

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام تمارين مهارية لتطوير بعض القدرات الحركية لدى الملاكمين المبتدئين.

٣-١ هدف البحث

- وضع تمارين مهارية لتطوير بعض القدرات الحركية لدى الملاكمين المبتدئين.
- معرفة تأثير التمارين المهارية في تطوير بعض القدرات الحركية لدى الملاكمين المبتدئين.

٤-١ فرض البحث

- وجود تأثير للتمرينات المهارية في تطوير بعض القدرات الحركية للملاكمين الناشئين.

١- ٥ مجالات البحث

- المجال البشري : عينة من لاعبين نادي التحدي الرياضي للأعمار (١٤-١٦) سنة.
- المجال الزمني : ٢٠١٢/١/٧ ولغاية ٢٠١٢/٣/١.
- المجال المكاني : قاعة نادي التحدي الرياضي.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ التمرينات المهارية الخاصة :

إن كل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق التمرين فمن خلاله نستطيع أن نطور قدرات الفرد البدنية والحركية ، فالتمرين يمكن أن يكون عبارة عن حركات منظمة وهادفة نحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة^(٢).

إن أداء التمارين الخاصة باللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة يؤدي إلى حدوث تغييرات تشريحية وفسولوجية متعلقة بالمتطلبات الضرورية بتلك اللعبة الرياضية الممارسة ، وقد وضح (ماتثوس وماكس ١٩٧٦) بأن جسم الإنسان يتكيف للنشاط البدني الذي يؤديه ، فمثل هذا التكيف لا يؤدي إلى حدوث تغييرات فسيولوجية فقط ، بل يؤدي إلى حدوث تغييرات في الأداء المهاري والخططي والصفات النفسية أيضا ، فقد اقترح (أوزلين ١٩٧١) بأن الوسائل التدريبية أو التمارين الخاصة المنفذة لتحقيق تأثير تدريبي فعال يجب أن تكون على شكل تمارين مأخوذة من اللعبة أو

٢- محمد جلال قريطم ومحمد عبدة صالح ؛ كرة القدم : (القاهرة ، دار النشر ، ١٩٦٧) ص ٧١

الفعالية الرياضية الذي يتخصص فيها الرياضي ، حيث تعمل فيها مجموعة من العضلات بشكل مقارب إلى سرعة وقوة اتجاه الحركة الذي تؤديه العضلات في حركات اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة^(٣).

وتطرق محمود عبد الله وآخرون إلى الأعداد المهاري (التكنيك) هو عملية تعليم وتثبيت مهارات الملاكمة ، فعملية التعليم عبارة عن تكوين تصرفات وقدرات حركية خاصة بالملاكمة بينما تعد عملية ترسيخ وتثبيت التصرفات والقدرات الحركية في الملاكمة بأنها قدرة الملاكم على استخدامها في ظروف المنازلة^(٤).

تستخدم التمرينات مهارية في الكثير من الألعاب والفعاليات الرياضية ، وتستخدم هذه التمرينات غالبا في مرحلة الإعداد الخاص حيث يتم فيها التدريب وفق المهارات الأساسية والخاصة لكل لعبة وذلك لأجل تحسين وتطوير القدرات مهارية والبدنية والحركية للأداء ، ولأجل تكيف الرياضي لظروف ومواقف الألعاب الرياضية يفضل استخدام تمرينات مشابهة لظروف اللعبة الرياضية ، فكثيرا ما تتداخل الصفات البدنية فيما بينها لخدمة الأداء المهاري فمثلا تتداخل صفات التوافق مع السرعة والدقة فيما بينها لخدمة نوع الفعالية الرياضية ، فيلجأ المدربون إلى وضع تمرينات خاصة للدمج بين هذه الصفات لخدمة الأداء الرياضي وتحقيق الانجاز العالي وأن أهم أنواع التمرينات المستخدمة هي التمرينات مهارية الخاصة والتي يمكن تعريفها بالآتي :-

* التمارين التي يشمل التدريب فيها على قسمين أو أكثر من المهارات الأساسية^(٥).

* وتعرف أيضا هي التي يحتوي الجزء الرئيسي منها على تدريبات متنوعة^(٦).

ويعرفها الباحث بأنها تمرينات يكون فيها الأداء مشابه أو مقارب إلى الحركات الأساسية في الرياضة التخصصية.

٣- محمد رضا المدامغة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨) ص٦٣.

٤- محمود عبد الله وآخرون ؛ تعليم وتدريب الملاكمة : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠) ص٣٧.

٥- عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح ؛ كرة القدم- تدريب وخطط : (القاهرة ، دار الكتاب ، ١٩٦٧) ص٢٥٥

٦- عباس السامرائي وبسطويسي أحمد؛ طرق التدريب في المجال الرياضي : (جامعة الموصل ، ١٩٨٤) ص٢٣٥

٢-١-٢ أهداف التمرين وفوائده

أن الهدف الرئيسي من إجراء التمرين هو الأداء الأفضل وتطوير القابلية لأداء بعض متطلبات المهارة الضرورية ، فهناك عدة فوائد غير مباشرة تظهر في القابلية على الأداء بكفاءة ومهارة عاليتين وهي :-

- ١ تثبيت أسس شكل الحركة.
- ٢ ربط الأجزاء للتوصل إلى الأداء الكلي للمهارة.
- ٣ ثبات الأداء من خلال الأعداد الفني والخططي.
- ٤ -الوصول إلى الحالة الأوتوماتيكية (الآلية).
- ٥ نقل أثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة وتعميمها.
- ٦ تساهم في بناء الجسم ورفع الكفاية الإنتاجية و تطوير اللياقة البدنية^(٧)(^٨) .

٢-١-٣ التمرينات المهارية التي تساعد على تطوير الأعداد الخاص

- ١ تمرينات اللكم بدون الزميل (الملاكمة الخيالية)
- ٢ تمرينات اللكم مع زملاء التدريب (الملاكمة التدريبية) بأنواعها المختلفة (الملاكمة الحرة والملاكمة المقيدة والملاكمة المبسطة)
- ٣ تمرينات باستخدام أجهزة اللكم المختلفة التي من شأنها أن ترفع كفاءة ومستوى عناصر الأعداد الخاص ومن هذه الأجهزة :-

- كيس اللكم بأنواعه المختلفة
- كرات السرعة (الكرة المتدلية والكرة الراقصة والكرة المرتدة)
- الوسائد (وسائد اليد و وسائد الحائط)
- الملاكمة الخيالية (بأنقال خفيفة وأمام المرأة)^(٩)(^{١٠}) .

1- Schmidt, A. motor learning and performance,from principles to practice, Human kinetics publisher, Illinois, 1992 , p214 – 225 .

٨- جاسب محسن ؛ تأثير التدريب الدائري والألعاب الصغيرة في القسم الاعدايي لدرس التربية الرياضية على تطوير اللياقة البدنية ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٣ ، ص٣ .

٩- محمد جسام عرب وآخرون ؛ الملاكمة الحديثة الأسس الفنية والخططية : (دار الضياء للطباعة ، ٢٠١١) ص١٠٤ .

١٠- محمود عبد الله وآخرون ؛ المصدر السابق ، ص٥٩ .

٢-١-٤ الملائمة التدريبية

هي وسيلة تدريبية شبيهة لحالات المنافسة من حيث متطلبات اللعب وإمكانياته ، تعمل الملائمة التدريبية بصورة نسبية على تنمية المستوى الفني للاعب من حيث تحقيق أفضل مستويات التكيف (النفسي والوظيفي والبدني) بحيث يحقق اللاعب التكيف مع هذه المتطلبات والتي تهيئه لكي يسير بنفس ظروف المباراة أو شبيهه لها ، ويستطيع المدرب أن يغير أو يحدد طرق المنافسة مع الزميل حسب متطلبات التدريب.

أن شروط ومتطلبات هذا النوع من الملائمة يندرج في المهام الآتية :-

١- تعليم المهارات الحركية للعبة.

٢- تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالعبة.

٣- تنفيذ المهام التكنيكية والتكتيكية التي يقتضيها متطلبات كل نزال.

لتنفيذ هذه الشروط والمتطلبات هناك ثلاث أنواع من الملائمة التدريبية وهي :-

أولا / تمرينات اللكم بدون الزميل (الملائمة الخيالية)

تستخدم هذه التمرينات أساسا لتعليم الحركات التكنيكية ، وذلك بعد أن يتكون عند الملائم التصور الدقيق لمجرى الحركة ليبدأ التمرن عليها فرديا ، والى جانب التمرين الفردي على مجرى حركات ومهارات تكتيكية جديدة وسابقة هناك شكلان آخران من التمرين بدون زميل (التمرين أمام المرآة والتمرين بتصوير الخصم).

عندما يتمرن الملائم أمام المرآة يجب عليه أن يراقب تأديته للحركة وأن يقوم بتصحيح الأخطاء ذاتيا ، وهكذا يمكن إشراك اللاعب في البحث عن إمكانيات تنفيذ المهام الحركية وتربيته للاعتماد على النفس ومن الضروري أن يتأكد المدرب أثناء التمرين وعند استكمال التمرين على الحركة بقدرة اللاعب على تنفيذ مهمته بالشكل

المطلوب ، وإذا تم الإعداد للملاكم بشكل صحيح فيمكن من تأدية التمرين أمام المرأة بمستوى جيد لأنه يراقب نفسه أثناء التمرين باستمرار.

وتستخدم طريقة التمرين بتصور الخصم بهدف صقل التصور التكتيكي الأمر الذي يشترط أن يكون اللاعب ذا خبرة بالنزال بشكل كاف ليتمكن فعلا من تصور خصم معين ، وإذا نفذت هذه الخبرة فيكون التمرين بتصور الخصم راميا إلى صقل المهارات الحركية .

ثانيا / تمرينات اللكم مع الزميل

أن الملاكمة عبارة عن نزال مباشر ومتواصل يجري مع الخصم بطريق رياضية ، ومن هذا المنطلق تعتبر التمارين مع الزميل وسيلة تدريبية ذات أهمية كبيرة، من ناحية أخرى يجب أن يكون الملاكم وقت التدريب مدركا بأنه يواجه زميله لا خصمه ، ويتميز زميل التدريب في رياضة المستويات العليا بأنه متجاوب يلاكم بصورة مريحة وخفيفة وأنه قادر على تدرج المقاومة حسب قدرة اللاعب على تنفيذ مهمته الحركية بنجاح ، للملاكمة التدريبية مع الزميل ثلاثة أنواع هي :-

أ- الملاكمة التدريبية البسيطة

يقوم الملاكمان بتأدية المهارات التكتيكية والتكتيكية بظروف مبسطة ، أي المقاومة محدودة من قبل أحد الزميلين ، نظرا لأن الهدف الأول من الملاكمة التدريبية هو تعليم وترسيخ حركات ومهارات معينة ، ومع مراعاة الظروف والشروط اللازمة لإجراء الملاكمة التدريبية التي قد مر ذكرها سابقا يجب تحديد المهام للزميلين على نحو يضمن لهما إمكانات متنوعة لرد الفعل ويجبرهما على الاختيار المستقل لأنسب تصرف في موقف معين ، هذا وبالترابط مع تنمية مهارات التكتيك والتكتيك يمكن تطوير قدرات خاصة أيضا على أن تراعى أهداف التدريب ومستوى اللاعبين.

ب- الملاكمة التدريبية المشروطة (المقيدة)

أن ظروف متطلبات هذا النوع من الملاكمة هو أقرب من واقع النزال الحقيقي ويمكن إجراؤها على حلبة الملاكمة والمطلوب من اللاعبين تعبئة كامل قدراتهما ، وتوفر الملاكمة التدريبية المشروطة المزيد من الإمكانيات في اختيار الطرق والوسائل وردود الفعل إلا أن شروطا حاضرة لها ومعينة لا تزال قائمة خلافا لما هو الحال في الملاكمة التدريبية الحرة ، حيث تقتصر الملاكمة التدريبية المشروطة على تنفيذ مهام تكتيكية وتكتيكية معينة مما يحصر إمكانيات استخدام الطرق والوسائل لتنفيذ هذه المهام ، كما ويمكن تبسيط قانون اللعبة وتغيير مدة المنازلة وفرض الشروط المقيدة على طرف واحد فقط وعدم إشعار احد اللاعبين بالمهام التي يجب أن ينفذها زميله.

ج- الملاكمة التدريبية الحرة

أن هذا النوع من الملاكمة التدريبية يشبه إلى حد كبير المباراة الحقيقية ، إذ أنه يمكن توفير شروط مشابهة تماما مع شروط المباراة مثل وجود خصم مزعج وارتداء الزي الرسمي وتحكيم المنازلة ووجود المتفرجين ، ويمكن للملاكمين استخدام كافة وسائلهم وإمكانياتهم للنزال ، وتعد الملاكمة التدريبية الحرة طريقة جيدة لاختبار مدى ثبات المهارات التكتيكية والتكتيكية والتنوع في تنفيذها ، وبما أن فعالية الملاكمة التدريبية المشروطة والحرة معتمدة على وجود لاعبين متكافئين في المستوى فيجب على المدرب أن يراعي أيضا عوامل القوة والقوام والأسلوب الكفاحي عند اختياره لطرفي الملاكمة التدريبية الحرة ، يتم بهذا الأسلوب توسيع قدرة اللاعب على معرفة الحالات في النزال التي هي ملائمة لتسيير النزال بصورة ايجابية.

ثالثا / التمرين بالأدوات المساعدة

أ- التدريب باستخدام الوسائل اليدوية (قفازات المدرب) الدرع

يمكن للمدرب المجرب أي ذو الخبرة أن يلبس وسائل يدوية ويقوم بدور التدريب بصورة مؤقتة ويعتبر التمرين على هذا الشكل وسيلة جيدة لتعليم وتنمية مهارات تقنية وتكتيكية معينة ، إذ أن المدرب يستطيع مراقبة تصرف اللاعب باستمرار وأن يصحح الأخطاء التي قد تحصل في حركة الرجلين والجسم في توجيه وتركيز الضربات وفي التغطية بصورة فردية.

ب- التدريب باستخدام أدوات خاصة بالمالكمة

أن العمل باستخدام أدوات مساعدة مثل الكرة المثبتة من الأعلى والأسفل والكيس وكرات السرعة والكرات المرتدة تلعب دورا ثانويا فقط في التدريب التكتيكي والتكتيكي.

إلا أنه يمكن أن يساهم في ترسيخ تأدية الحركات المتعلمة بالترابط مع تنمية القدرات البدنية الخاصة وعلى المتدرب أن يتصور وجود خصم معين ليتصرف وكأنه في المباراة^(١).

٢-١-٥ القدرات الحركية

تعتبر القدرات الحركية من العوامل المهمة والمؤثرة في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية وأن توافر القدرات الحركية للاعب المالكمة بقدر كافي تمكنه من تحقيق أفضل أداء وانجاز عالي ، أن أهمية القدرات الحركية لا تقتصر ضمن المجال الرياضي فقط وإنما هي مهمة لكل فرد في المجتمع بصورة عامة.

إن كل صفة من الصفات المعروفة لدينا بالتربية الرياضية يكسبها الرياضي عندما يتعلمها أو يتدرب عليها تسمى صفة حركية ، إن الصفات الحركية هي صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد

١١- برونسكة وآخرون ؛ علم التدريب المالكمة : (ترجمة ضياء الدين تسامحجي ، تطبيق وتجميع المدرب الدولي عبد الناصر شباب ، جامعة لايبزيك ، كلية العلوم الرياضية ، ٢٠٠١) ص٣٥- ص٤٢.

الجسمية والحسية والإدراكية وإن هذه الصفات هي (المهارة ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن) (١٢).

وذكرت كل من نجوى سليمان وثناء السيد إلى أن القدرات الحركية تعد إحدى الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الإعداد المهاري في الأنشطة المختلفة إذ توجد علاقة بين القدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري وإن اختلفت مستويات هذه العلاقة تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس ، وعليه فأن امتلاك الفرد مستوى عالياً من القدرة الحركية إنما يدل على أن هذا الفرد لديه درجة من القدرة على ممارسة النشاط الرياضي بنجاح (١٣).

وعن يعرب خيون ذكر بأنه قد صنف جالهيرو الصفات الحركية إلى بعض القدرات مثل (التوازن ، التوافق ، الانسيابية ، الدقة الحركية ، الرشاقة) (١٤).

إما نجاح مهدي وأكرم صبحي فقد حدداها بست مكونات هي : (الرشاقة ، القوة ، الدقة ، السرعة ، التوازن ، سرعة رد الفعل) (١٥).

ويذكر محمد صبحي حسانين نقلاً عن لارسون ثلاثة تفرعات أساسية تحدد في طبيعتها مكونات القدرة الحركية :-

- المكونات الأساسية التي تؤثر في أداء المهارات الحركية
 - المهارات الحركية الأساسية (الجري والمشي والقفز والرمي والتسلق)
 - المهارات الأساسية للألعاب المختلفة.
- ويذكر تعاريف كل من بارو ومك جي (بأنها المستوى الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في نشاطات رياضية متنوعة).

١٢- وجيه محجوب وآخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ٢٠٠٠) ص ٥٧
١٣- نجوى سليمان وثناء السيد ؛ الأهمية النسبية لبعض القدرات المركبة التي تسهم في اختيار ناشئ كرة السلة (مجموعة رسائل الدكتوراه والماجستير في التربية الرياضية) بغداد ، مطبعة الرواد ، ١٩٩١ ، ص ٢٣.
١٤- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢) ص ٢٠.
١٥- نجاح مهدي شلش وأكرم صبحي ؛ التعلم الحركي : (جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٤) ص ١٥٤.

وعرفها كل من جونسن ونيلسون بكونها (الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية ، وذلك أكثر من كونها مستوى عالياً من التخصص في المسابقات والألعاب)^(١٦).

وعن كلارك (بأنها مستوى الفرد في مجال واسع من الأنشطة الرياضية)^(١٧).

٢-١-٢ التوافق الحركي

يقصد بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد ، ويتحقق ذلك من خلال عمليات عصبية عدة تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ، ثم تحليل متطلبات الحركة من النواحي الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أم لأحد أجزائه ، بعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وأتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط ، أي النواحي المكانية وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل على ارتفاع مستوى التوافق^(١٨).

ويشير فرات جبار (٢٠٠٧) إلى أن مفهوم التوافق معناه التنظيم – التنسيق- الترتيب- التبويب ، فالتوافق ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف ويختلف التوافق بحسب العلم الذي يبحث فيه^(١٩).

أما وجيه محجوب (٢٠٠٠) فيعرف التوافق بأنه عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة على الجسم ويختلف باختلاف الفعل الحركي والتجارب السابقة لدى الأفراد^(٢٠).

١٦- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبار والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤) ص ١٧٢ .
١٧- محمد صبحي حسنين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي : (ج ١ ، ط ٢ ، ١٩٨٧) ص ٣٠٤ .
١٨- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية : (مصر ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، ١٩٩٧) ، ص ٢٠٥ .
١٩- فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي : (ديالى ، مطبعة المتنبى ، ط ١ ، ٢٠٠٧) ص ٨٤ .
٢٠- وجيه محجوب وآخرون ؛ المصدر السابق ، ص ٥٧ .

ويعرفه ساري احمد بأنه قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين ، وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي (٢١).

وعرفه طلحة حسام (بأنه عبارة عن إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين أجزاء معينة من الجسم وفق طبيعة الحركة المراد أداءها) (٢٢).

ويذكر قاسم حسن حسين (١٩٩٨) بأن التوافق هو الوظائف التي تحصل في الجهاز العصبي المركزي والعضلات الهيكلية نسبة إلى المسار الحركي الهادف ، وهو بذلك ضبط مقادير القوى التي يجب أن تبذل لأداء الحركة بإتقان (أي انه الترابط والانسجام في عمل الأطراف المختلفة في آن واحد لتحقيق المسار الحركي الجيد الموجه) (٢٣).

وهناك عدة تقسيمات للتوافق منها وكالاتي:-

- التوافق العام: ويظهر عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والتسلق.
 - التوافق الخاص: ويظهر عند أداء الحركات التي تتماشى مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس.
- تقسيم (Fleish Man) :
- توافق الأطراف : ويستخدم في الحركات التي تتطلب استخدام اليدين معا أو القدمين معا أو اليدين والقدمين معا.
 - التوافق الكلي للجسم : ويتضمن حركة الجسم بكامله .

٢١- ساري احمد حمدان وآخرون ؛ اللياقة البدنية والصحية : (عمان ، دار وائل لنشر، ط١ ، ٢٠٠١) ص٥١.
٢٢- طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية لتدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص١٨٢.
٢٣- قاسم حسن حسين ؛ القواعد الأساسية لتعليم ألعاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز : (بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر، ١٩٧٦) ص١٠١.

تقسيم كلارك:

- توافق الذراع والعين.
- توافق القدم والعين^(٢٤).

٢-١-٧ الرشاقة

يعتبر مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي اختلف فيها الباحثون في مجال التربية الرياضية ، وذلك للطبيعة المركبة لهذه الصفة ، وارتباطها ببعض القدرات البدنية والحركية والقدرات المهارية الأخرى.

ويشير محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان نقلا عن جونسون ونيلسون إلى انه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة ، لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات (القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة والقدرة العضلية والدقة والتحكم والتوافق)^(٢٥).

ويتفق معهم عصام عبد الخالق ومحمد جابر (١٩٩٧) بأن الرشاقة مزيج لعدد من القدرات الحركية مثل زمن رد الفعل والسرعة الحركية والتوافق والقدرة والقوة^(٢٦).

ويعرفها قاسم حسن (١٩٧٦) بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد لجميع أجزاء الجسم أو جزء منه^(٢٧).

ويشير هرتز إلى أن (الرشاقة مفهوم يعبر عن قدرة الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات الموقف المتغيرة)^(٢٨).

٢٤- محمد صبحي حسانين ؛ المصدر السابق ، ص ٣١٤ .

٢٥- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، مؤسسة روزاليوسف ، ١٩٧٩)، ص ٢٣٥ .

٢٦- عصام عبد الخالق ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي (أسس- مفاهيم- اتجاهات) : (الإسكندرية ، منشأ المعارف، ١٩٩٧) ص ١٢١ .

٢٧- قاسم حسن حسين ؛ المصدر السابق ، ص ٦٦ .

٢٨- محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، مؤسسة روزاليوسف ، ١٩٧٩)، ص ٢٣٥ .

وللرشاقة إمكانات عدة يذكر منها قاسم حسن ومنصور جميل (١٩٨٨) الآتي:-

- إمكانية التكيف للواجبات الحركية الجديدة.
 - إمكانية الاستجابة الصحيحة للمستلزمات المتغيرة.
 - القدرة على السيطرة الصحيحة وعدم فقدان جمالية الحركة.
 - القدرة على ربط عدة حركات.
 - إمكانية تغيير الاتجاه بحسب متطلبات اللعبة والقدرة على توجيه مسار الحركة بما يخدم تحقيق أهداف الحركة وغرضها^(٢٩).
- ويشير كل من (جونسون ونيلسون) إلى انه (من الممكن عد الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن على وفق آراء الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية والقدرة العضلية والدقة والتحكم والتوافق)^(٣٠).
- أما تنمية الرشاقة الخاصة فتتم عن طريق:

١ - ممارسة المهارات الأساسية للألعاب بأشكال مركبة وتوافق وبشكل أكثر صعوبة.

٢ - تمارينات معاكسة لتنشيط وتدريب المجموعات العضلية المقابلة ، وبذلك تنشيط التوافق الحركي بين تلك المجموعات العضلية والمجموعات المقابلة^(٣١).

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة مجيد عبد الحسين^(٣٢)

((تأثير التمارين المهارية الخاصة في تعليم اللكمات المستقيمة المضادة وعلاقتها بنتيجة نزالات الأشبال بالملاكمة))

٢٩- قاسم حسن حسين ومنصور جميل ؛ المصدر السابق ، ص ٢٠٥ .
٣٠- نعمات احمد عبد الرحمن ؛ علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالتفوق في التمارينات الحديثة ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الثالث ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ ، ص ١٥٠ .
٣١- بسطويبي احمد ؛ المصدر السابق ، ص ٢٦٥ .
٣٢- مجيد عبد الحسين ؛ تأثير التمارين المهارية الخاصة في تعليم اللكمات المستقيمة المضادة وعلاقتها بنتيجة نزالات الأشبال بالملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٩ م .

أهداف البحث :

- ١- وضع تمارين مهارية خاصة لتعليم اللكمات المستقيمة المضادة.
- ٢- معرفة علاقة اللكمات المضادة بنتيجة النزال.

إجراءات البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لملائمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث.

إذ قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أندية بغداد ، فتم اختيار نادي العمال الرياضي كمجموعة تجريبية ونادي التحدي مجموعة ضابطة بالطريقة العشوائية إذ بلغ عدد أفراد العينة (٢٠) ملاكماً موزعين على (١٠) ملاكمين لكل عينة يمثلون الأوزان المعتمدة اتحادياً وتم استبعاد الأوزان الثقيلة وان العينة متجانسة ومتكافئة في متغيرات الوزن والعمر إذ تم تكافؤ المجموعتين في متغيرات الاختبارات المهارية.

وقد تم وضع منهاج تعليمي متكون من (٢٤) وحدة تعليمية بمعدل (٣) وحدات تعليمية بالأسبوع تم تطبيقها على العينة التجريبية إما العينة الضابطة فتركت تمارس منهاجها الاعتيادي ، وقد شمل المنهاج التعليمي على تعليم المهارات اللكمية (أنواع اللكمات ، أنواع الدفاعات ، أنواع اللكمات المضادة) حيث تم تطبيق هذه المهارات بوسائل وطرائق مشابهة لحالات المنافسة الحقيقية لتقريب الملاكم للمنافسة الحقيقية.

الاستنتاجات :

- ١- إن التركيز على التمارين الدفاعية وربطها باللكم المضاد جنب الملاكم الإصابة بلكمات المنافس مما انعكس إيجاباً على عملية التعليم وزيادة عدد النقاط التي يحصل عليها الملاكم أثناء المنافسة.
- ٢- إن زيادة عدد التكرارات والتنويع في الأداء أدى إلى بناء برامج حركية عامة للأداء حول أداء الملاكم إلى أداء آلي يتميز بالسرعة والدقة.

مناقشتها:

هدف الدراسة تعليم المهارات الالكمية (أنواع اللكمات ، أنواع الدفاعات ، أنواع اللكمات المضادة) حيث يتم تطبيق هذه المهارات بوسائل وطرائق مشابهة لحالات المنافسة الحقيقية لتقريب الملاكم للمنافسة الحقيقية ، أما محور دراستنا فهي استخدام التمارين مهارية ((الملاكمة التدريبية)) (أنواع اللكمات الهجومية وأنواع الدفاعات و أنواع اللكمات المضادة) لتطوير القدرات الحركية للملاكمين المبتدئين.

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم لحل مشكلة البحث ، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من اللاعبين المبتدئين لنادي التحدي الرياضي ، حيث بلغت العينة (١٠) لاعبين وكان متوسط أعمار اللاعبين ١٢ - ١٤ سنة . وقد اختار الباحث نادي التحدي للأسباب التالية :

- تعاون ادارة النادي مع الباحث في سبيل انجاز البحث.
- قرب موقع النادي من محل سكن الباحث والكادر المساعد مما سيوفر الجهد والوقت.

الجدول (١)

تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سنتيمتر	١٥٦,٤	١٥٩	٧,٦٠٥	١,٠٢٥-
الوزن	كيلوغرام	٤٩,٤	٤٩,٥	١٩,٣٤٥	٠,٠١٥-
العمر الزمني	سنة	١٣	١٣	٠,٧٧	٠
العمر التدريبي	شهر	٤,٤	٨,٥	٩,٠٦٨	١,٣٥٦-

من الجدول (١) يتضح:-

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

٣-٣ أدوات وأجهزة البحث

إن أدوات البحث هي الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات بيانات ، عينات ، أجهزة^(٣٣) ، وقد استخدم الباحث الأدوات الآتية:-

١ -المصادر العربية.

٢ -المقابلات الشخصية.

٣ -سجل ملاحظات.

٤ -استمارة تسجيل.

٥ -الاختبارات والقياسات.

٦ -قفازات ملاكمة.

٧ -كرات تنس.

٨ -ساعة توقيت يابانية عدد (٣) نوع (DEJTA).

٣٣- وجيه محبوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣) ص١٧٩.

٩ صافرة.

١٠ - شريط قياس.

١١ - شواخص.

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية (هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بالبحث بهدف اختيار أساليبه وأدواته)^(٣٤) قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠١٢/١/٢ على عينة من لاعبي نادي العربي الرياضي عددهم (٦) لاعبين من مجتمع البحث ، وذلك لغرض التعرف على معرفة وقدرة الباحث على إجراء الاختبار وحاجته إلى فريق العمل والوقت المستغرق لاختبار العينة.

٣-٥ الاختبار القبلي

اجري الباحث الاختبار القبلي على عينة البحث في يوم الأربعاء ٢٠١٢/١/٥ في تمام الساعة الرابعة مساء ، وقد تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبار لغرض تحقيق الظروف نفسها أو قريبة منها قدر الإمكان في الاختبارات البعدية

٣-٦ تطبيق التجربة

اجري الباحث تجربة البحث الرئيسية على عينة البحث بعد إعداد التمرينات المهارية والتي تم عرضها على مجموعة من الخبراء لإبداء آرائهم ومقترحاتهم ومدى ملائمتها لعينة البحث ، وتم العمل بالتجربة الرئيسية في يوم السبت ٢٠١٢/١/٧ ولغاية الخميس ٢٠١٢/٣/١ ، حيث كان زمن التمارين المهارية في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية (١٦) دقيقة حيث كان العمل في هذه التمرينات وفقا للآتي:-

١ -تضمن الهدف التدريبي تطوير بعض القدرات الحركية.

٢ -الشدة المستخدمة لتدريب هذه التمرينات معتدلة (٥٠ - ٧٠%).

٣٧ - اسماعيل عبد عاشور ، تأثير استخدام طريقتي التدريس والامرية والتدريبية على تعلم بعض المهارات في كرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية المعلمين/ الجامعة المستنصرية، ٢٠٠١)ص٤٦

٣- طريقة التدريب التي اعتمدها الباحث هي طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة.

٤- نسبة العمل إلى الراحة (١ - ٢).

٥- العمل في التمرينات المهارية كان في بداية الجزء الرئيسي.

٦- استمر تدريب التمرينات لمدة (٢٤) وحدة تدريبية ولمدة (٢) شهر وفي (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً.

٧- يطبق كل تمرين من التمرينات المهارية في أسبوع أي خلال ثلاث وحدات تدريبية متتالية وعلى النحو الآتي (الأسبوع الأول ينفذ فيه تمرين ١) (الأسبوع الثاني ينفذ فيه تمرين ٢) (الأسبوع الثالث ينفذ فيه تمرين ٣) (الأسبوع الرابع ينفذ فيه تمرين ٤) وهكذا إلى نهاية الأسابيع والتمارين الثمانية.

٨- يطبق التمرين بين لاعبين يطبق فيه اللاعب الأول الواجب الحركي لثلاثة جولات متتالية زمن الجولة (١) دقيقة ثم يبدل الواجب الحركي للزميل الثاني ليطبق الواجب الحركي لثلاثة جولات أخرى.

٩- الوقت المتبقي من الجزء الرئيسي يترك للمدرب الذي يفضل أن يعطي فيه تمرينات لتطوير القدرات العامة والخاصة الضرورية التي يحتاجها الملاكمين المبتدئين.

٣-٧ الاختبارات المستخدمة بالبحث

أولاً/ رمي واستقبال الكرات (٣٥) :

❖ الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد.

❖ الأدوات اللازمة: كرة تنس ، حائط . يرسم خط على بعد خمس أمتار من الحائط.

❖ مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض

حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي:

١ - رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

٢ - رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

٣ - رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

❖ **طريقة التسجيل:** لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة ، أي أن الدرجة النهائية هي (١٥) درجة.

ثانيا/ الجري الزجراج بطريقة بارو^(٣٦) :

❖ **الغرض من الاختبار:** وضع بارو هذا الاختبار ضمن بطاريتة المعروفة لقياس القدرة الحركية وهو اختبار صالح لقياس الرشاقة للمرحلة الثانوية والسرعة للمرحلة الابتدائية.

❖ **الأدوات اللازمة:** خمس قوائم وثب عالي أو خمس كرات طائرة أو بادمنتون ، كما يمكن استخدام خمس كراسي بدلا من القوائم ، ساعة إيقاف ، مستطيل طوله (١٠×١٦) قدما ، تثبت أربعة قوائم عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ، ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل.

❖ **مواصفات الأداء:** من مكان البداية (بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل) يجري المختبر جري الزجراج على شكل رقم (8) باللغة الانجليزية يؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات.

❖ **توجيهات:**

١ - يجب عدم لمس القوائم أثناء الجري.

٢ يجب إتباع خط السير المحدد بدقة ، وإذا حدث إن خالف المختبر خط السير يعاد الاختبار مرة أخرى بعد أن يحصل على راحة كاملة.

❖ **طريقة التسجيل:** يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر في الثلاث دورات.

٣-٨ الاختبارات البعدية لعينة البحث

بعد أن تم تطبيق مفردات التمرينات المهارية (*) ، على مدار ثمانية أسابيع ابتداء من يوم السبت المصادف ٢٠١٢/١/٧ ولغاية يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٢/٣/١ وبشكل طبيعي دون عراقيل ، تم إعطاء فترة راحة مدتها يومان ، بعدها في يوم السبت المصادف ٢٠١٢/٣/٣ تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث ، وقد حرص الباحث بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث فريق العمل المساعد(*) ، والزمان والمكان والأدوات اللازمة.

٣ ٩ المعالجات الإحصائية

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

- ١ -الوسط الحسابي.
- ٢ -الوسيط.
- ٣ -الانحراف المعياري.
- ٤ -معامل الالتواء.
- ٥ - (t-test) للمجموعات المترابطة.

* ملحق رقم (١)

* فريق العمل المساعد:

- السيد نبيل أحمد - طالب ماجستير تربية رياضية
- السيد حمزة شاكر - مدرس تربية رياضية.
- السيد قصي كريم - مدرس تربية رياضية.
- السيد محمد حسين - مدرب نادي التحدي الرياضي.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

تم عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) لاختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها في الجدولين (٢) و(٣).

الجدول (٢)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور في نتائج القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور
		س	ع	س	ع	
التوافق	درجة	٣،٣	١،٤١٧	٦،٦	١،٢٨٠	١،٠٠
الرشاقة	ثانية	٢٨،٨٢٣	١،٣٣٣	٢٦،٩٩٣	١،٢٦١	٦،٣٤٩

يتبين من الجدول (١):

• في اختبار التوافق:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣،٣) درجة بانحراف معياري مقداره (١،٤١٧)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٦،٦) درجة بانحراف معياري مقداره (١،٢٨٠)، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (١،٠٠).

• في اختبار الرشاقة:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢٨،٨٢٣) ثانية بانحراف معياري مقداره (١،٣٣٣)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٢٦،٩٩٣)

ثانية بانحراف معياري مقداره (١،٢٦١) ، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (٦،٣٤٩).

الجدول (٣)

فرق الوسط الحسابي وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفروق
التوافق	درجة	٣،٣	٠،٦٤٠	١٦،٣٣٦	٢،٢٦٢	معنوي
الرشاقة	ثانية	١،٨٣	٠،٦٧٩	٨،٥٥١	٢،٢٦٢	معنوي

(* درجة الحرية (٩=١-١٠)).

يتبين من الجدول (٢):

• في اختبار التوافق:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٣،٣) بانحراف معياري للفروق مقداره (٠،٦٤٠) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٦،٣٣٦) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢،٢٦٢) وتحت درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

• في اختبار الرشاقة:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (١،٨٣) بانحراف معياري للفروق مقداره (٠،٦٧٩) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٨،٥٥١)

وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٦٢) وتحت درجة حرية (٩) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

• في متغير التوافق:

لحظ تطورها بمقدار (٣,٣) درجة ، وهو مؤشر جيد لتحسن هذه القدرة حيث إن قدرة التوافق لها علاقة ارتباط قوية مع المهارات الدفاعية والدفاعية المضادة والهجومية والهجومية المضادة ، (فالتوافق هو صفة الانسجام للقدرات الحركية وحركات يتحتم على اللاعب أن يؤديها في المواقف جميعها التي تتطلبها اللعبة للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود)^(٣٧) ، ويذكر محمد رضا عن (بومبا ٢٠٠٠) بأنه يمكن اعتبار الرياضي الذي يمتلك توافقا جيدا يكون قادرا على أداء المهارة بشكل دقيق ، بالإضافة إلى الواجب التدريبي الذي يتعرض له بصورة فجائية بشكل سريع^(٣٨).

ويرى الباحث إن التوافق قدرة يمكن للملاكم من خلالها أداء مختلف المهارات اللكمية ، فتظهر معظمها في حالات التغيير بين الدفاع والدفاع المضاد والهجوم والهجوم المضاد ولمختلف مناطق اللكم المحددة بالإضافة إلى تناسق ودقة الأداء المهاري.

• في متغير الرشاقة:

كان مستوى التحسن للعينة بمقدار (١,٨٣) ثانية ، وهو مؤشر جيد لتحسن الزمن المقطوع للمسافة المحددة وهي عامل مهم للتحرك والمناورات والتي يقوم بها الملاكم في الحلبة بالإضافة إلى اللكم بالتقدم والتراجع والدوران ، وذلك (لإمكانيات الرشاقة في الأداء الحركي من حيث إمكانية التكيف للواجبات الحركية الجديدة ، وإمكانية الاستجابة الصحيحة للمستلزمات المتغيرة ، والقدرة على السيطرة الصحيحة وعدم فقدان جمالية الحركة ، وإمكانية تغيير الاتجاه بحسب متطلبات اللعبة

٣٧- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس : (القاهرة ، ط٢ ، مركز الكتاب والنشر ، ١٩٩٧) ص١٥٥.

٣٨- محمد رضا ؛ المصدر السابق ، ص٥٢٨.

والقدرة على توجيه مسار الحركة بما يخدم تحقيق أهداف الحركة وغرضها)^(٣٩) ، وفي حالة اشتراك (السرعة ، القوة الانفجارية ، التوافق) فإنه ينتج عن ذلك مصطلح الخفة والرشاقة^(٤٠) .

ويرى الباحث إن الرشاقة هي قابلية تغيير وضع جزء من الجسم أو الجسم ككل بسرعة وبانسيابية من وضع إلى آخر ، وبما أن الخطط ومهارات اللكم التي يستخدمها اللاعب في النزال من دفاع وهجوم تتغير من لحظة إلى أخرى وبصورة مستمرة فإن الحاجة إلى الرشاقة باتت ملحة لتحقيق النتائج المرجوة.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١ ٥ الاستنتاجات

- ١- ملائمة التمرينات مهارية الخاصة لأعمار اللاعبين أسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيرا في تطوير القدرات الحركية.
- ٢- أثبتت التمارين مهارية الخاصة فاعليتها العالية بسبب معنوية الفروق التي ظهرت بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة.
- ٣- إن استخدام التمارين مهارية كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى القدرات الحركية (التوافق الحركي - الرشاقة).

٢ ٥ التوصيات

- ١- أتباع الأسلوب العلمي عند اختيار التمرينات للوحدة التدريبية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص اللاعب ومراعاة مبد الفردية بالتدريب.
- ٢- اختيار التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية للإمكانية الأداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في تطوير القدرات الحركية في الملاكمة.
- ٣- استخدام التمارين مهارية الخاصة كجزء تدريبي وتعليمي وتطويري للقدرات الحركية.

٣٩- أياد حميد وحسام محمد ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي: (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، ٢٠١١) ، ص٧٦.

٤٠- محمد رضا ؛ المصدر السابق ، ص٥٤٢.

المصادر

- أياذ حميد وحسام محمد ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي : (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، ٢٠١١).
- إبراهيم رحمة ؛ تخطيط التدريب في الملاكمة : (دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٦).
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية : (مصر ، دار الفكر العربي ، ط/١ ، ١٩٩٧).
- اسماعيل عبد عاشور ، تأثير استخدام طريقتي التدريس والامرية والتدريبية على تعلم بعض المهارات في كرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية المعلمين/ الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠١).
- براونسكة وآخرون ؛ علم التدريب الملاكمة : (ترجمة ضياء الدين تسامحجي ، تطبيق وتجميع المدرب الدولي عبد الناصر شباب ، جامعة لايبزك ، كلية العلوم الرياضية ، ٢٠٠١).
- جاسب محسن ، تأثير التدريب الدائري والألعاب الصغيرة في القسم الإعدادي لدرس التربية الرياضية على تطوير اللياقة البدنية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٣.
- ساري احمد حمدان وآخرون ؛ اللياقة البدنية والصحية : (عمان ، دار وائل لنشر ، ط١ ، ٢٠٠١).
- طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية لتدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤).
- عباس السامرائي وبسطويسي أحمد؛ طرق التدريب في المجال الرياضي : (جامعة الموصل ، ١٩٨٤).
- عباس فاضل جابر ؛ الملاكمة تعليم ، تحكيم ، تدريب : (ط١ ، المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، ٢٠١١).

- عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح ؛ كرة القدم- تدريب وخطط : (القاهرة ، دار الكتاب ، ١٩٦٧) .
- عصام عبد الخالق ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي (أسس- مفاهيم- اتجاهات) : (الإسكندرية ، منشأ المعارف، ١٩٩٧).
- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبار والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤).
- فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي : (ديالى ، مطبعة المتنبي ، ط ١، ٢٠٠٧).
- قاسم حسن حسين ؛ القواعد الأساسية لتعليم ألعاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز : (بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر، ١٩٧٦).
- مجيد عبد الحسين ؛ تأثير التمارين المهارية الخاصة في تعليم اللكمات المستقيمة المضادة وعلاقتها بنتيجة نزالات الأشبال بالملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٩م.
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : (ط/١٢ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف ، ١٩٧٩).
- محمد جسام عرب وآخرون ؛ الملاكمة الحديثة الأسس الفنية والخطية : (دار الضياء للطباعة ، ٢٠١١).
- محمد رضا إبراهيم المدامغة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨).
- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي : (ج ١، ط ٢، ١٩٨٧).
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس : (القاهرة ، ط ٢، مركز الكتاب والنشر، ١٩٩٧).

- محمود عبد الله وآخرون ؛ **تعليم وتدريب الملاكمة** : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠).
- موسى جواد ؛ تأثير تعميم البرامج الحركية في سرعة ودقة الأداء المهاري للناشئين بالملاكمة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي السادس لكليات التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦ .
- نجوى سليمان وثناء السيد ؛ الأهمية النسبية لبعض القدرات المركبة التي تسهم في اختيار ناشئ كرة السلة (مجموعة رسائل الدكتوراه والماجستير في التربية الرياضية) بغداد ، مطبعة الرواد ، ١٩٩١ .
- نجاح مهدي شلش وأكرم صبحي ؛ **التعلم الحركي** : (جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٤).
- نعمات احمد عبد الرحمن ؛ علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالتفوق في التمرينات الحديثة ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الثالث ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .
- وجيه محجوب ؛ **طرائق البحث العلمي ومناهجه** : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣).
- وجيه محجوب وآخرون ؛ **نظريات التعلم والتطور الحركي** : (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، ٢٠٠٠).
- يعرب خيون ؛ **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق** : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢)

الملحق (١)

التمارين المتكونة من مهارتين لكمية (هجومية ودفاعية) للمستقيمة اليسرى

تمرين (١)

الملاكم (١) يوجه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (٢).

الملاكم (٢) يتخلص بصد اللكمة براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين).

تمرين (٢)

الملاكم (١) يوجه لكمة مستقيمة يسار الى وجه الملاكم (٢).

الملاكم (٢) يتخلص بميلان الجذع الى جهة اليمين (دفاع الجذع).

تمرين (٣)

الملاكم (١) يوجه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (٢).

الملاكم (٢) يتخلص بسحب الجذع للخلف (دفاع الجذع).

تمرين (٤)

الملاكم (١) يوجه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (٢).

الملاكم (٢) يتخلص باخذ خطوة بالساقين الى الخلف (دفاع الساقين).

التمارين المتكونة من ثلاثة مهارات لكمية (هجومية ودفاعية وهجومية مضادة)

للمستقيمة اليسرى

تمرين (٥)

الملاكم (١) يوجه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (٢).

الملاكم (٢) يتخلص بصد اللكمة براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) وتوجيه لكمة

مستقيمة يسرى مضادة الى وجه الملاكم (١).

الملاكم (١) يتخلص بميلان الجذع الى جانب اليمين (دفاع الجذع).

تمرين (٦)

الملاكم (١) يوجه لكمة مستقيمة يسار الى وجه الملاكم (٢).

الملاكم (٢) يتخلص بسحب الجذع للخلف (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة

يسرى مضادة الى وجه الملاكم (١).

الملاكم (١) يتخلص بأخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الساقين).

تمرين (٧)

الملاكم (١) يوجه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (٢).

الملاكم (٢) يتخلص بأخذ خطوة للخلف (دفاع الساقين) وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى وجه الملاكم (١).

الملاكم (١) يتخلص بسحب الجذع للخلف (دفاع الجذع).

تمرين (٨)

الملاكم (١) يوجه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (٢).

الملاكم (٢) يتخلص بميلان الجذع الى جهة اليمين (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى بطن الملاكم (١).

الملاكم (١) يتخلص بأخذ خطوة بالساقين الى الخلف (دفاع الساقين).*

* موسى جواد ؛ تأثير تعميم البرامج الحركية في سرعة ودقة الأداء المهاري للناشئين بالملاكمة ، بحث منشور، المؤتمر العلمي السادس لكليات التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦.