وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الاساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز (X-BOX) في تطوير التوقع الحركي والأداء المهاري للناشئين الملاكمين

اطروحة مقدمة إلى
مجلس كلية التربية الأساسية – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة– جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

ماجد نعيم حسين

بإشراف

أ. د. فاطمة عبد مالح

1439 هـ 2017م

الباب الاول

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهمية :

1-2 مشكلة البحث :

1-3 اهداف البحث :

1-4 فرضيات البحث :

1-5 مجالات البحث :

1-5-1المجال البشري:

1-5-2 المجال الزماني:

1-5-3 المجال المكاني:

1- التعريف بالبحث:

1-1- مقدمة البحث وأهميته:

يعد التطور العلمي الذي يشهده وقتنا الحاضر هو الاسلوب الأمثل الذي تستعمله الأمم في تنافسها، لأجل تحقيق أعلى مستويات التقدم والنهضة في كافة مجالات الحياة، ومنها مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ من خلال مواكبة التطور العلمي يمكن دفع العملية التعليمية والتدريبية إلى الأمام، والتقدم بها والتأثير الايجابي في محتواها بشكل عام، وفي تفاصيلها بشكل خاص .

وان المعرفة العلمية بتكنلوجيا التقنيات الحديثة، واستثمار نتائج البحوث القابلة للتطبيق ، تلعب دوراً مهماً واساسياً في تصميم وانتاج الاجهزة والادوات الرياضية ذات التقنيات العالية، والبحث عن انسب الخدمات والعمل على تحسين ظروف الاداء الرياضي، لتحقيق افضل الانجازات الرياضية، مع الاقتصاد بالجهد والوقت والمال.

ومن خلال ماتقدم نجد ان تداخل مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة مع العلوم الاخرى ، لاسيما اذا اقترن بمتابعة اعداد الرياضيين لفترات طويلة ، تتطلب ضرورة وجود وسيلة تساعد المدربين في متابعة وتطور المتغيرات التي تحصل للرياضي خلال التدريب طويل الامد ، ولابد لهذه الوسيلة من ان تكون سهلة التطبيق والاسترجاع ، فضلا عن امكانية عالية في خزن كميات هائلة من المعلومات على مختلف انواعها النصية منها والصورية. ومن ناحية اخرى فان اعداد المناهج التدريبية للرياضيين بمختلف اعمارهم واتجاهاتهم وقابلياتهم البدنية والمهارية والنفسية، تعد مشكلة في غاية الصعوبة، لانها تتطلب كادرا فنيا واكاديميا، يمتلك الخبرة العالية لاستيعاب جميع المتغيرات بما فيها الفروق الفردية بين الرياضيين ، ومتغيرات العمر والجنس والميول.

ان تطور تقنية تكنلوجيا الالعاب الالكترونية ذات المجال المغناطيسي، التي تتفاعل مع حواس المستعمل لها، ساعدت في تحديد قدرات اللاعبين وتطويرها دون تدخل مباشر من احد، وساهمت في التنمية البدنية والمهارية، كما ساعدت المدرب في وضع الاحمال التدريبية التي تساهم في تنمية القوة العضلية والسرعة

الحركية لجزء او اكثر من جزء بالجسم .ان تقنيات التكنلوجيا الحديثة قد دخلت في كثير من المجالات الرياضية، مثل التصوير من عدة زوايا (ثلاثي الابعاد)، والبث المباشر، وارضيات الملاعب المضاءة والمرتبطة باجهزة التحكيم، او التي تضاء بمجرد حلول الظلام الخ.

رياضة الملاكمة من الرياضات القتالية التي تحتاج الى عدة متطلبات بدنية ومهارية وذهنية لتحقيق الانجاز العالي والفوز على المنافس ، ومن اهم هذه المتطلبات الذهنية هو التوقع الحركي العالي، الذي يتناسب مع متطلبات مهارات تلك الرياضة . وهنا نجد عدة تساءلات عن امكانية تطوير مهارات الملاكمة ، وكيف يمكن ان نؤثر عليها من خلال التدريب ، الذي يسعى الى ربط اجزاء الحركة وتطوير مستوى التوقع الحركي لدى الملاكم، وخزن العديد من البرامج الحركية ، كتخزين مسبق يمكن الاستعانة به اثناء تنفيذ المهارات الحركية. اذ ان اجهزة الاحساس الداخلية تقوم باصدار تنبيهات عن وضع الجسم، وحجم التوتر العضلي، ومدى سرعة الحركة، وتغير اوضاع المفاصل . لذا يتم تدريبها بصورة واعية من خلال الشعور بالتباين(التناقض) في متطلبات الحركة مكانا وزمانا، مثل(حركة الذراع او الساق ، سرعة الحركة وتغير المكان ، القوة والجهد المبذول)، او من خلال شرح اللاعب للاحساس بالحركات (قدرة اللاعب على وصف حركته ، او من خلال المقارنة بين الحركة الانموذج والحركة التي تم تنفيذها (ربطها مع المشاهدات البصرية) اي المقارنة بين ما نفذ وما كان يجب ان ينفذ، من مهارات اللكم ومنها (انواع اللكمات الهجومية والدفاعية والمضادة).فضلا عن المتطلبات النفسية لمواجهة المنافس على مختلف مستوياتهم .

ان طبيعة رياضة الملاكمة تتطلب مثيرات سرعة رد فعل واستجابة عالية ، نتيجية متغيرات غير معروفة مسبقا ،مما يتطلب من الملاكم ان يكون ذو توقعات حركية عالية وتتسم بالسرعة والدقة للرد على هذه المثيرات خلال اجزاء من الثانية. وكلما قل زمن الاداء ، ضمن نجاح الاداء في تحقيق التوقعات الحركية الصحيحة ضد منافسه. لذا ان تدريب الملاكمين على التوقعات الحركية في اللكمات ضد المنافس، يعد مرحلة اساسية ومهمة في الحصول على اكبر عدد من النقاط، من

خلال اصابة المنافس بانواع اللكمات، ومحاولة التخلص من لكمات منافسه بدفاعات ناجحة، وتسجيل اكبر عدد من النقاط على منافسه لتحقيق الفوز.

ومن هنا تكمن اهمية البحث في استثمار تكنلوجيا التقنيات الحديثة في المجال الرياضي من خلال تقنية (XBOX) وتفاعلها مع اجهزة الحس الداخلية للملاكم في تخزين برامج حركية يمكن استرجعها، من خلال التوقع الحركي لتحركات المنافس خلال المنافسات الحقيقية ،وضد مختلف المنافسين، وبالتالي تطوير الاداء المهاري لتحقيق الفوز.

1-2 مشكلة البحث:

يسعى المدربون الى تطوير كل متطلبات العملية التدريبية للملاكم،(بدنية، ذهنية، نفسية ، ومعرفية) والتي تؤثر على الاداء المهاري لتحقيق الانجاز العالي في رياضة الملاكمة وبالذات لدى الناشئين. لذا نجدهم يجربون مختلف الطرائق والاساليب التدريبية وبذل جهد عالي من قبل لاعبيهم في الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني، وصرف وقت وجهد كبيرين ، وهذا يؤثر على مستوى الانجاز للملاكم، كونه يحتاج جهد كبيراً ووقتاً طويلاً للوصول الى المستوى العالي ، من خلال تخزين برامج حركية عالية الدقة في الذاكرة طويلة الامد.

لذا سعى الباحث في استثمار تكنلوجيا التقنيات الحديثة باستعمال تقنية (XBOX) التي تعمل على اثارة حواس الملاكم البصرية والحسية، من خلال منافسات وهمية صورية قريبة من الواقع، وتعمل على تخزين برا مج حركية عالية الدقة في الذاكرة طويلة الامد للملاكم، والتي يمكن استعادتها من خلال التوقع الحركي الصحيح للاداء المهاري الهجومي والدفاعي وبالتالي تطوير الاداء المهاري لتحقيق الانجاز العالي خلال المنافسات الحقيقية. وان استعمال هذه التقنية تثير الحماس والتشويق وتبعد الملل والروتين لدى الملاكمين الناشئين، وتوفر عنصر الامن والسلام، وتستثمر الوقت والجهد من خلال تكرارات عالية للملاكم ،لان رياضة الملاكمة هي رياضة

يتم التدريب عليها بشكل دروس فردية مع المدرب او الزميل ، لذا نجدها تتطلب جهداً عالياً من المدرب وضياع وقت اللاعب في الانتظار لدورة في الدرس الفردي مع مدربه، اما هذه التقنية تتيح فرصة التدريب لكل اللاعبين لتوفر اجهزة متعددة في نفس الوقت .

1 -3 أهداف البحث .

1 - اعداد تمرينات خاصة باستخدام تقنية (X-BOX) للاعبي الملاكمة الناشئين.

2- التعرف على تاثير التمرينات الخاصة باستخدام تقنية (X-BOX) في التوقع الحركي والاداء المهاري لدى عينة البحث التجريبية من لاعبي الملاكمة الناشئين.

3- التعرف على تاثير التمرينات الخاصة بدون استخدام تقنية (X-BOX) في التوقع الحركي والاداء المهاري لدى عينة البحث الضابطة من لاعبي الملاكمة الناشئين.

4- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للتوقع الحركي والاداء المهاري لاعبي الملاكمة الناشئين.

1 - 4 فرضيات البحث:

1- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوقع الحركي والاداء المهاري للاعبي الملاكمة الناشئين .

2- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التوقع الحركي والاداء المهاري للاعبي الملاكمة الناشئين .

3- وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في التوقع الحركي والاداء المهاري للاعبي الملاكمة الناشئين .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجـال البشـري: لاعبـو المـدارس التخصصـية لرعايـة الموهبـة الرياضـية بالملاكمة فئة النائشين بعمر (15-16) سنة والبالغ عددهم (52) ناشئ.

1-5-2 المجال الزماني : المدة المصادف يوم الثلاثاء (2016/3/1) ولغاية يوم الثلاثاء(2016/6/14)

1-5-3 المجـال المكـاني : قاعـة الملاكمـة للمـدارس التخصصـية لرعايـة الموهبـة الرياضية في بغداد.

Abstract

The aim of the study was to identify the delay of the special exercises in the development of the motor expectation and the skill performance in boxing as well as the use of the X-BOX device. The measurement of the motor expectation and the skill performance in boxing sport The researcher used the experimental method in the strict control method (experimental group + control group) And the nature of solving the problem of research. The research group was identified from the players of the specialized schools of sports talent in boxing in the Ministry of Youth and Sports for the year (2016-2017). The number of (52) boxers was selected from the research community, 2) Boxer for the purpose of scientific research and after the use of the device (X-BOX) Special exercises were designed in boxing sport and then carry out tribal tests and the implementation of special exercises over three months and then conduct post-tests After the collection of the

results were processed statistically and the researcher reached the conclusions:

In light of the researcher's findings,

1 - The practice of using X-BOX technique proved its efficiency in developing the motor expectation and skill development in the experimental research sample.

2 - The special exercises adopted by the Specialized Center for the gifted of sport boxing proved its efficiency in the development of motor expectation and skill performance in the control sample control.

3. The experimental group using the X-BOX technique in the motor expectation and skill performance test was superior to the control sample.

4 - Exercise using the technique (X-BOX) increased the motivation and thrill of experimental research sample in training and performance and away from routine boredom.

Therefore, the researcher concluded the need to use a variety of devices and means of easy measurement and training, as well as interest in motor expectation and skill performance through the preparation of special exercises and different ways to increase the excitement and excitement athletes.