مجلـة علـوم الرياضـة
المجلــد الرابــع عشــر
العـــــــــــدد 51
الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

اثر استخدام وسيلة مساعدة لتطوير اللكمة المستقيمة اليسارية واليمينية لمنتخب جامعة ديالى في الملاكمة

The effect of using an aid to develop the left and right straight punch for the Diyala University teams in boxing

م.م عمار موسى جعفر
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مدرب ألعاب سامر سعدون عبد الرضا
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Assis. Ammar Musa Jaafar
Diyala University
College of Physical Education and Sports Sciences

Samer Saadoon AbdulRidha
Diyala University
College of Physical Education and Sports Sciences

الملخص:

إن من العوامل الأساسية التي تؤدي إلى فوز اللاعب هو إن يعتمد على المسار الحركي الصحيح وسرعة اللكمة اليسارية واليمينية للذراعين إذ تعد هذه المشكلة بالنسبة للقائمين على العملية التدريبية من المشاكل المهمة إذ يجب العمل على تخطي هذه المشكلة عن طريق العمل على رفع نسبة الأداء عن طريق . خروج الذراع بالمسار الصحيح وتسديد اللكمة بشكل صحيح ومصحوبة بثقل الجسم عن طريق التحويل الحركي، إذ هناك ضعف واضح في تسديد اللكمة اليسارية واليمينة وذلك يعود الى رفع الذراع من الجانب وفقاً الى خروج الذراع بصورة غير صحيحة مما يؤدي إلى ضعف في قوة الضربة والمسار الحركي الصحيح إذ حاول الباحث الى إيجاد وسيلة مساعدة لتطوير المسار الحركي الصحيح وقوة الضربة من خلال البيئة المحيطة للعبة الملاكمة التي تحتاج إلى زوايا انطلاق صحيحة مما يؤدي إلى زيادة في قوة اللكمة والسرعة للكم وفق المسار الصحيح اذ تكون بشكل نموذجي مما يؤدي إلى زيادة السرعة ونجاح اللكمة اليسارية واليمينية التي تؤثر فعلاً في إرباك الخصم وحسم النزال في الضربة القاضية، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لكي يتناسب مع إجراءات البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي

الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

منتخب جامعة ديالى بالملاكمة والبالغ عددهم (16) ملاكماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة).

Summary:

One of the main factors that lead to the victory of the player is that he depends on the correct motor path and the speed of the left and right punch for the arms. Exiting the arm in the correct path and paying the punch correctly and accompanied by the weight of the body through the motor shift, as there is a clear weakness in the left and right punching and this is due to the lifting of the arm from the side according to the arm exit incorrectly, which leads to a weakness in the force of the blow and the right motor path as The researcher tried to find a way to help develop the correct motor path and force of the blow through the surrounding environment of the game of boxing, which needs correct starting angles, which leads to an increase in the power of the punch and the speed of punching according to the correct path, as it is typical, which leads to an increase in speed and the success of the left and right punch that Really affecting the opponent's confusion and deciding the fight in the knockout, the researcher used the experimental method in the two-group style with the pre- and post-test in order to suit the research procedures. The research sample was chosen in a deliberate way represented by the (16) players of Diyala University's boxing team, and they were divided into two groups. (experimental and control).

1 – المقدمة:

لقد شهدت الحركة الرياضية في العصر الراهن تطوراً ملحوظاً حيث تعمل في اتباع الوسائل العلمية الحديثة من خلال الدراسات والبحوث الميدانية في تحقيق مبدأ التقدم للوصول بالرياضي الى الإنجازات العليا اذ جاء ذلك للتطورات الحاصلة في ميادين الحياة عامة ومجال التربية الرياضية خاصة ،إن تطور لعبة الملاكمة التي حظيت بالاهتمام من قبل الباحثين والفنيين، تعد لعبة الملاكمة لعبة الفن النبيل ان هذه اللعبة حظت اهتمام من قبل الدول العربية والأجنبية وانتشرت انتشاراً واسعاً وان لعبة الملاكمة هي من الألعاب الفردية تشمل جميع الفئات العمرية وتختلف في مستوياتهم كما تعتبر لعبة الملاكمة من الألعاب التي تعتمد على سرعة الأداء واتخاذ الأوضاع المناسبة في النزالات، وتكمن أهمية البحث في التعرف على نسبة

التطوير الحاصل نتيجة استخدام وسيلة مساعدة لتطوير اللكمة المستقيمة اليمنية واليسارية لدى إفراد عينة البحث.

وهدف البحث إلى التعرف اثر استخدام الوسيلة المساعدة في تطوير اللكمة اليسارية واليمينية في لعبة الملاكمة، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اللكمات اليسارية واليمينية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

2 – منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2 – 1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لكي يتناسب مع إجراءات البحث .

2 – 2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي منتخب جامعة ديالى بالملاكمة والبالغ عددهم (16) ملاكماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، بعد مجانستهم بالعمر والطول والوزن و مكافئتهم (الشوك:2004: 66) للمتغيرات التجريبية وبواقع (8) لاعبين تجريبية و(8) ضابطة. علماً أنَّ العينة كانت ممثلة لجميع أفراد الفريق الحالي شكلت نسبة (100%) من المجتمع الأصلي.

2 – 2 – 1 تجانس العينة :

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث بحسب المتغيرات السابقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الوزن(كغم)	66,560	66,500	1,965	0,076
الطول (سم)	171,312	172,000	2,330	0,001
العمر	15,036	15,035	0,025	0,508

2 – 3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

2 – 3 – 1 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

الأجهزة

1- الوسيلة المساعدة .

2- جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن صيني المنشأ.

3- جهاز لقياس النبض صيني المنشأ.

4- حاسبة شخصية عدد (1) لاب توب نوع (Dell)

الأدوات

1- كاميرا فيديو نوع (SUNNY) عدد (2) بدقة (HD1080).

2- كاميرا تصوير فوتوغرافي عدد (1) نوع (Nikon) بسرعة (750 صورة بالثانية).

3- صافرة عدد (2).

4- سجل لتدوين الملاحظات .

5- ساعة توقيت (diamond) عدد (3)

6- قفازات ملاكمة قانونية عدد(16زوجاً).

2 – 3 – 2 وسائل جمع البيانات:

1- فريق العمل المساعد.

2- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

3- استمارات الاختبار.

4- الاختبار والقياس.

5- شبكة المعلومات الدولية (الانترنيت).

2 – 4 إجراءات البحث الميدانية :

2 – 4 – 1 تحديد متغيرات البحث :

1. تحديد بعض المتغيرات البيوميكانيكية التي تؤشر الأداء المثالي للكمة المستقيمة و تحديد الاختبارات التي تقيسها من خلال متابعة الباحث للتحليل الحركي لنزالات الفئات العمرية وهذه المتغيرات البيوميكانيكية هي:

أ. زاوية الرسغ. ب. زاوية المرفق. ج. زاوية الكتف.

2. تحديد التدريبات المستخدمة بوساطة الوسيلة المساعدة.

3. تجربة التمرينات للتأكد من ملائمته لعينة البحث ومعرفة الوقت المستغرق لكل تمرين مع إجراء التعديلات المناسبة.

4. تجربة الاختبارات للتأكد من ملائمتها لعينة البحث مع إجراء التعديلات المناسبة.

5. تطبيق الاختبارات المرشحة على عينة البحث الرئيسة.
6. تحليل النتائج عبر استخدام الوسائل الإحصائية التي تناسب طبيعة البحث.

2 – 4 – 3 التجارب الاستطلاعية:

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية داخل القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى يوم الاحد بتاريخ 2021/11/7 وتم التأكد من زوال الصعوبات والملاحظات المسجلة في التجربة فيها على عينة مكونة من (أربعة لاعبين)، من أجل معرفة ملائمة الوسيلة المساعدة لافراد عينة البحث، وقد تم تسجيل الملاحظات للتجربة الاستطلاعية كما يأتي:

1. التعرف على ميكانيكية عمل الوسيلة المساعدة وملائمة لعينة البحث.
2. التعرف على الوقت المستغرق للاختبار.
3. التأكد من ملائمة التمارين وسهولتها لعينة البحث.
4. التأكد من جاهزية فريق العمل المساعد .

2 – 4 – 3 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية المعدة داخل القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى في يوم الخميس بتاريخ (2021/11/11) ، وأكد الباحث على شرح وتوضيح بعرض آلية التدريب على الوسيلة المساعدة وكذلك التأكيد على ان التمرين يجب ان يكون بالفاعلية نفسها للتدريب اليومي ، وعلى أن تكون ببيئة مساوية للاختبار البعدي من درجة حرارة.

2 – 4 – 4 المنهج والتدريبات المعدة بالوسيلة المساعدة:

وقد تم العمل بالتمرينات الخاصة على الوسيلة المساعدة في يوم الاحد 2021/11/14 وذلك لتطوير اللياقة العضلية العصبية وبعض المتغيرات البيوميكانيكية ولمدة استغرقت شهرين ضمن اطار المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية في مرحلة الاعداد الخاص وفي القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وبالجزء الخاص بالتمارين على الوسيلة المساعدة وبعد تحديد زمن الملاكمين لعينة البحث وآلية العمل على الوسيلة المساعدة وفق المسار الحركي المحدد ، ولكون عمل الملاكم هو تحريك اليد بصورة مستقيمة.

بالنسبة للتمارين المعدة من قبل الباحث على الوسيلة المساعدة للمجموعة التجريبية فجرت حسب النقاط الآتية بشكل مفصل :

1. إنَّ الهدف من التمرين أداء الحركات للذراعين للملاكمين باستخدام الوسيلة المساعدة مما يطور بعض المتغيرات البيوميكانيكية مما يجعل اللاعب مسيطراً على النزال.
2. تضمن المنهج التدريبي (8) اسابيع خلال مرحلة الاعداد الخاص والتي سبقت مرحلة المنافسات بواقع وحدتين تدريبية في الأسبوع وقد تضمنت أيام (الاثنين ، الأربعاء) وبذلك بلغت الوحدات التدريبية على الوسيلة المساعدة (16) وحدة تدريبية.
3. تم تطبيق التمارين على الوسيلة المساعدة للمجموعة التجريبية من قبل المدرب، أما المجموعة الضابطة فاستخدمت التمارين الاعتيادية للملاكمين المعدة من قبل المدرب.
4. بلغ القسم الرئيس للوحدة التدريبية (60 دقيقة) .

2 – 4 – 5 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية في قاعة الملاكمة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى يوم (2022/1/16) للتعرف على أثر الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك لقياس الفروق الفردية بين المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد أجريت الاختبارات بنفس ظروف الاختبارات القبلية نفسها.

2 – 5 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية من الحقيبة الاحصائية (SPSS). (العدل:2017: 34)

3 – عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض النتائج وتحليل ومناقشة متغيرات البحث للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات الميكانيكية.

مجلة علوم الرياضة
المجلد الرابع عشر
العـــــــــدد 51
الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

الجدول(2)

يبيِّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ووسط الفروق وانحرافاتها وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لقياس الزوايا

المتغيرات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة*
		سَ	ع	سَ	ع					
زوايا الرسغ	الدرجة	168,01	3,95	176,75	2,24	8,73	3,16	7,80	0,000	معنوي
زوايا المرفق	الدرجة	174,66	0,83	177,72	0,88	3,06	1,25	6,92	0,000	معنوي
زوايا الكتف من الداخل	الدرجة	85,60	1,72	88,60	0,74	3,00	1,58	5,36	0,001	معنوي

* أمام درجة حرية (8-1=7) ومستوى دلالة (0,05)

من خلال الجدول (2) أظهرت النتائج لزاوية الرسغ أنَّ الوسط الحسابي لاختبار القبلي بلغ (168,01) والانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (3,95) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (176,75) وبإنحراف معياري (2,24) في حين بلغ الوسط الحسابي للفروق (8,73) والانحراف المعياري للفروق فقد بلغ (3,16) مما أدى إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إذ بلغت نسبة الخطأ (0,00) في زاوية الرسغ وهي اقل من مستوى الدلالة والبالغة (0,05) علماً أن قيمة (t) المحسوبة بلغت (7,80) ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يؤكد أنَّ جميع افراد العينة قد تحسن مستواهم في التمرينات التي استخدمت في الوسيلة المساعدة ، ويعزو الباحث ذلك أنَّ تأثيرات التمرينات بوساطة الوسيلة المساعدة ايجابا في تعديل زاوية الرسغ لتكون مثالية اللكمات المستقيمة من وجهة النظر الميكانيكية تؤدى بنظام حركي مركب، بصورة صحيحة يتحدد في تركيبه مسار واتجاه الحركة هو تقديم حركة القبضة.(خضير:1996: 139)

من خلال الجدول (2) أظهرت النتائج أنَّ زاوية المرفق الوسط الحسابي لاختبار القبلي بلغ (174,66) والانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (0,83) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (177,72) وبإنحراف معياري (

0,88) في حين بلغ الوسط الحسابي للفروق (3,06) والانحراف المعياري للفروق فقد بلغ (1,25) مما أدى إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إذ بلغت نسبة الخطأ (0,00) في زاوية المرفق وهي أقل من مستوى الدلالة والبالغة (0,05) علماً أن قيمة (t) المحسوبة بلغت (6,92) ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يؤكد ان جميع أفراد العينة قد تحسن مستواهم في التمرينات التي استخدمت في الوسيلة المساعدة ، ويعزو الباحث ذلك لتاثير الوسيلة المساعدة بحيث يتم مسك عصا الوسيلة مما يجعل اليد مستقيمة أي عدم نزولها إلى الأسفل أو صعودها إلى الأعلى مما يعطي للاعب اداء مثالي للكمات ويصحح المسار الحركي ليد اللاعب عند اداء اللكمة المستقيمة ، إذ إنَّ الوسيلة المساعدة تجبر اللاعب على الوقوف بمسافة معينة المتمثلة بمد اليد كاملة مع لف الجذع فضلاً عن قوة الجسم مما يؤدي إلى مسار حركي صحيح ، هو امتداد اليد بصورة مستقيمة ، وإنَّ لهذه الزاوية أثراً كبير أثناء اداء اللكمة المستقيمة وتكنيكيها فكلما كانت هذه الزاوية على كامل استقامتها يدل على الاداء الامثل وهذا نلاحظه من خلال الجدول (2) ، إذ كانت قيمة الأوساط الحسابية زاوية المرفق للاختبار القبلي (174,66) في حين كانت قيمتها في الاختبار البعدي (177,72) مما يعني أنَّ التفوق في الاختبار البعدي من خلال الوصول إلى الزاوية المثالية تقريبا في الاداء (180) "أي إنها تكون اليد على استقامة اي تكون اللكمات المستقيمة من أكثر اللكمات وأهمها استخداما في أثناء اللكم على الحلبة ،إذ تعد من أسهل وأسرع وأدق اللكمات وأكثرها فعالية وأكدت المصادر الاخرى أنَّ لهذه الزاوية أثراً كبيراً أثناء أداء اللكمة المستقيمة وتكنيكها فكلما كانت هذه الزاوية مستقيمة يدل ان من يتمكن من ادائها بشكل جيد يمتلك زمام السيطرة على النزال". (كاظم:2005: 42)

إنَّ معظم النتائج التي ظهرت في المجموعة التجريبية يعود نجاح هذه النتائج إلى الدقة في صياغة التمرينات وأدائها على الوسيلة المساعدة إذ نخرج بحصيلة جيدة من اللكمات المستقيمة كما ذكرت ،"هي اللكمات التي تأخذ خطاً مستقيماً إلى الهدف ،لذلك تكون أكثر اللكمات سرعة ودقة في إصابة الهدف وعليه فإنها أول مهارة لكمية عنده التعلم للناشئين". (جواد:2005: 17)

من خلال الجدول (2) أظهرت النتائج ان زاوية الكتف الوسط الحسابي لاختبار القبلي بلغ (85,60) والانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (1,72) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (88,60) وبإنحراف معياري (0,74) في حين بلغ الوسط الحسابي للفروق (3,00) والانحراف المعياري للفروق فقد بلغ (1,58) مما أدى إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إذ بلغت نسبة الخطأ (0,00) في زاوية الكتف وهي أقل من مستوى الدلالة والبالغة (0,05) علماً أنَّ قيمة (t) المحسوبة بلغت (5,36) ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يؤكد أنَّ جميع أفراد العينة قد تحسن مستواهم في التمرينات التي استخدمت في الوسيلة المساعدة ، ويعزو الباحث ذلك إلى أنَّ هذه الزاوية يجب أنَّ تكون مع الجذع بخط موازي إلى الأرض أي بشكل زاوية قائمة مع الجذع وهذا ما نلاحظه من القيم الموجودة في الجدول كما موضح في الجدول (2) وهذا يعني أنَّ قيمة الزاوية في الاختبار البعدي هي أفضل من خلال وصولها إلى الزاوية المثالية تقريبا (90) (عبد الخالق:2005: 10) "عند اداء اللكمة المستقيمة اليسارية تسدد القبضة والذراع كي تكون الحركة من الكتف وبخط مستقيم واحد" (مروش:2005: 59).

3 – 2 عرض النتائج وتحليل ومناقشة متغيرات البحث للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات الميكانيكية.

الجدول (3)

يبيِّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ووسط الفروق وانحرافاتها وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (للزوايا)

المتغيرات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		سَ ف	ع ف	(t)قيمة المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة*
		سَ	ع	سَ	ع					
زوايا الرسغ	الدرجة	169,25	2,92	170,53	2,23	1,28	4,21	0,864	0,416	غير معنوي
زوايا المرفق	الدرجة	174,07	0,92	175,35	0,84	1,27	0,08	3,49	0,126	غير معنوي
زوايا الكتف من الداخل	الدرجة	85,65	2,03	86,35	1,91	0,70	1,13	1,73	0,010	معنوي

الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

* درجة حرية (8-1=7) ومستوى دلالة (0,05).

أظهرت نتائج الجدول (3) إنَّ قيمة الوسط الحسابي لزوايا الرسغ للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة هي (169,25) وبإنحراف معياري قدره (2,92) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (170,53) وبإنحراف معياري قدره (2,23) وكانت قيمة أوساط الفروق (1,28) والانحراف المعياري للفروق (4,21) وقيمة (t) المحسوبة بلغت (0,864) وبنسبة خطأ (0,416) عند مستوى دلالة بالغة (0,05) مما أدى إلى وجود فروق غير دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث ذلك لعدم وجود أجهزة لتحسين زاوية الرسغ ، وكذلك عدم وجود تمارين مستحدثة على الأجهزة واعتماد اللاعب على التمارين الاعتيادية مما أدى إلى ميل مفصل الرسغ إلى الأسفل في أثناء الأداء بشكل قليل وهذا الميلان يؤدي في المستقبل إلى حدوث اصابات في مفصل الرسغ.

أظهرت نتائج الجدول (3) أنَّ قيمة الوسط الحسابي لزوايا المرفق للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة هي (174,07) وبإنحراف معياري قدره (0,92) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (175,35) وبإنحراف معياري قدره (0,84) وكانت قيمة أوساط الفروق (1,27) والانحراف المعياري للفروق (0,08) وقيمة (t) المحسوبة بلغت (3,49) وبنسبة خطأ (0,126) عند مستوى دلالة بالغة (0,05) مما أدى إلى وجود فروق غير دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث ذلك لعدم وجود أجهزة لتحسين زاويا المرفق ، وكذلك عدم وجود تمارين مستحدثة على الأجهزة واعتماد اللاعب على التمارين الاعتيادية مما أدى إلى عدم امتداد اليد بصورة كاملة الاستقامة (المحصورة ما بين الرسغ والكتف) وذلك نتيجة أداء التمارين الاعتيادية التي يتم اللكم فيها على الكيس أو على الوسادة تكون الأبعاد فيها قريبة من الأداة مما يولد لدى اللاعب أداء حركي غير دقيقة من ناحية امتداد اليد بصورة كاملة.

أظهرت نتائج الجدول (3) أنَّ قيمة الوسط الحسابي زاوية الكتف للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة هي (85,65) وبإنحراف معياري قدره (2,03) فيما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (86,35) وبإنحراف معياري

الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

قدره (1,91) وكانت قيمة أوساط الفروق (0,70) والانحراف المعياري للفروق (1,13) وقيمة (t) المحسوبة بلغت (1,73) وبنسبة خطأ (0,010) عند مستوى دلالة بالغة (0,05) مما أدى إلى وجود فروق دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث ذلك أنَّ التمرين المعد من قبل المدرب كان له الأثر الايجابي نتيجة الممارسة والانضباط في التدريب وعدم التغيب إذ أنَّ " الالتزام بالتمرين وتصحيح الزاوية إلى حد معين ضمن اهداف المنهج التدريبي المعد وتلائمه مع عملية تطور الملاكمين الناشئين للعب بالمستوى الوطني إذ إنَّ التمرينات البدنية تعني المقدرة الحركية وتأدى الغرض الممكن في الأداء للميدان الرياضي". (صبري:1991: 46)

3 – 3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث للمتغيرات الميكانيكية.

الجدول (4)

يبيِّن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والجدولية ومستوى الدلالة (للزوايا)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t قيمة المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة*
		سَ	ع	سَ	ع			
زوايا الرسغ	الدرجة	170,53	2,23	176,75	2,24	5,547	0,000	معنوي
زوايا المرفق	الدرجة	175,35	0,84	177,72	0,88	5,465	0,000	معنوي
زوايا الكتف من الداخل	الدرجة	86,35	1,91	88,60	0,74	3,095	0,008	معنوي

* درجة حرية (8+8-2=14) ومستوى دلالة (0,05).

من خلال الجدول (4) يتبين لنا أنَّ هناك فروقاً معنوية في الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث، (زوايا المرفق ، زوايا الكتف من الداخل ، زوايا الرسغ) إذ أظهرت النتائج أنَّ الوسط الحسابي لزاويا الرسغ قد بلغ (170,53) وبإنحراف معياري قدره (2,23) للمجموعة الضابطة في حين بلغ الوسط الحسابي لزاويا الرسغ (176,75) للمجموعة التجريبية وبإنحراف معياري بلغ (2,24) كما بلغت قيمة (t) المحسوبة (5,547)

وبنسبة خطأ بلغت (0,00) ، كما وأظهرت النتائج أنَّ الوسط الحسابي لزوايا المرفق بلغ (175,35) وبإنحراف معياري قدره (0,84) للمجموعة الضابطة في حين بلغ الوسط الحسابي لزاويا المرفق (177,72) للمجموعة التجريبية وبإنحراف معياري بلغ (0,88) كما بلغت قيمة (t) المحسوبة (5,465) وبنسبة خطأ بلغت (0,00) ، وأظهرت النتائج أنَّ الوسط الحسابي لزوايا الكتف من الداخل بلغ (86,35) وبإنحراف معياري قدره (1,91) للمجموعة الضابطة في حين بلغ الوسط الحسابي لزاويا الكتف من الداخل (88,60) للمجموعة التجريبية وبإنحراف معياري بلغ (0,74) كما بلغت قيمة (t) المحسوبة (3,095) وبنسبة خطأ بلغت (0,08) ، ويعزو الباحث تلك الفروق المعنوية إلى الوسيلة المساعدة من قبل الباحث والتمرينات المعدة من قبله وأثرها على متغيرات البحث المتمثلة في (زوايا الرسغ ، زوايا المرفق ، زوايا الكتف من الداخل) إذ أظهر النتائج وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي فبالنسبة (لزوايا الرسغ) تطورت ويعود السبب إلى التمرينات المعدة باستخدام الوسيلة المساعدة.

4 – الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية استخدام الوسيلة المساعدة في تطوير اللكمة اليسارية واليمينية وتصحيح المسار الحركي للذراعين له الأثر الايجابي في تطوير اللاعبين، وظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي، وأظهرت المجموعة التجريبية تحسنا ملحوظا وبشكل أفضل من المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية للكمات المستقيمة، وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يضع التوصيات التالية وضرورة التأكيد على استخدام الوسيلة المساعدة في تطوير اللكمات المستقيمة من قبل لاعبي المنتخبات الوطنية والأندية العراقية والفئات العمرية المختلفة، وضرورة التأكيد على الإكثار من التدريب المختلف على اللكمات المستقيمة لما له من اثر ايجابي في إجادة اللكمات المستقيمة، وضرورة إجراء الدراسات والبحوث العلمية في استعمال الوسائل العلمية المساعدة في

الوصول إلى الانجاز الأفضل من خلال تطوير اللكمات أخرى مثل اللكمة الخطافية (الجانبية).

المصادر:

- أثير محمد صبري؛ بعض المتغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية للعضلة الهيكلية وعلاقتهما بتدريب الفرد القصوى الثابتة، والمتحركة: (أطروحة دكتوراه؛ جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 1991)
- عادل محمد العدل ؛ **الاحصاء النفسي والتربوي (تطبيقات SPSS)** : (القاهرة، دار الكتب الحديث، 2017).
- عبد الفتاح فتحي خضير؛ **المرجع في الملاكمة** : (الاسكندرية، منشأ المعارف، 1996).
- عصام عبد الخالق ؛ **التدريب الرياضي للنظريات تطبيقات** ،ط2: (القاهرة، مشاة المعارف، 2005)
- علي مروش؛ الملاكمة: (الجزائر، دار الهدف، 2003).
- موسى جواد كاظم؛ تاثير المهارات وتعميمها في الية الاداء المهاري والخططي للناشئين بالملاكمة: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005).
- موسى جواد؛ تأثير برمجة المهارات وتعميمها في ألية الأداء المهاري والخططي للناشئين بالملاكمة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005).
- نوري ابراهيم الشوك، رافع صالح فتحي الكبيسي؛ **دليل البحاث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية** : (ديالى، المطبعة المركزية لجامعة ديالى، 2004).

مجلـة علـوم الرياضـة
المجلــد الرابــع عشــر
العـــــــــــدد 51
الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

الملاحق

ملحق (1)

استمارة تفريغ البيانات للاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث

للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

المتغيرات	الوزن (كغم)	الطول (سم)	العمر (سنة)	اللياقة العضلية العصبية (عدد لكمات اليد) خلال (40ثانية)	زاوية الرسغ (بالدرجة)	زاوية المرفق (بالدرجة)	زاوية الكتف (بالدرجة)
اللاعب الاول							
اللاعب الثاني							
اللاعب الثالث							
اللاعب الرابع							
اللاعب الخامس							
اللاعب السادس							
اللاعب السابع							
اللاعب الثامن							

مجلة علوم الرياضة

الملحق (2)

نموذج من الوسيلة المساعدة

الملحق (3)

يبين الشدد المستخدمة في الوحدة التدريبية

الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

ت	التمرين الاول	راحة بين تمرين واخر	التمرين الثاني	راحة بين تمرين واخر	التمرين الثالث	راحة بين تمرين واخر	التمرين الرابع
ك -1-	18ثا	73,75 ثا	10ثا	73,75 ثا	23ثا	73,75 ثا	18ثا
راحة بين تكرار واخر	32ثا	-----	30ثا	-----	32ثا	-----	32ثا
ك -2-	18ثا	73,75 ثا	10ثا	73,75 ثا	23ثا	73,75 ثا	18ثا
راحة بين تكرار واخر	32ثا	-----	30ثا	-----	32ثا	-----	32ثا
ك -3-	18ثا	73,75 ثا	10ثا	73,75 ثا	23ثا	73,75 ثا	18ثا
راحة بين تكرار واخر	32ثا	-----	30ثا	-----	32ثا	-----	32ثا
ك -4-	18ثا	73,75 ثا	10ثا	73,75 ثا	23ثا	73,75 ثا	18ثا
راحة بين تكرار واخر	32ثا	-----	30ثا	-----	32ثا	-----	32ثا
ك -5-	18ثا	73,75 ثا	10ثا	73,75 ثا	23ثا	73,75 ثا	18ثا
راحة بين تكرار واخر	32ثا	-----	30ثا	-----	32ثا	-----	32ثا
ك -6-	18ثا	73,75 ثا	10ثا	73,75 ثا	23ثا	73,75 ثا	18ثا
راحة بين تكرار واخر	32ثا	-----	30ثا	-----	32ثا	-----	32ثا
ك -7-	18ثا	73,75 ثا	10ثا	73,75 ثا	23ثا	73,75 ثا	18ثا
راحة بين تكرار واخر	32ثا	-----	30ثا	-----	32ثا	-----	32ثا
ك -8-	18ثا	73,75 ثا	10ثا	73,75 ثا	23ثا	73,75 ثا	18ثا
الملاحظات	مجموع زمن التكرارات =144ثا مجموع راحة بين تكرار واخر =224ثا	590 ثا مجموع الراحات ما بين تمرين واخر	مجموع زمن التكرارات =80ثا مجموع راحة بين تكرار واخر= 210	590 ثا مجموع الراحات ما بين تمرين واخر	مجموع زمن التكرارات =148ثا مجموع راحة بين تكرار واخر =224ثا	590 ثا مجموع الراحات ما بين تمرين واخر	مجموع زمن التكرارات =144ثا مجموع راحة بين تكرار واخر =224ثا
المجموع	=224+144 368ثا	----	+80 =210 290ثا	----	+148 =224 372ثا	----	+144 =224 368ثا