



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

تأثير تمارينات توافقية على بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين

رسالة تقدم بها

عباس علي محمد

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.م.د سيف عباس جهاد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى ﴾ وَأَمَّا
بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴿

صدق الله العلي العظيم

سورة (الضحى)

آية (٥) وآية (١١)

إقرار المشرف

أشهد بأن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :

((تأثير تمارين توافقية في بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين

الناشئين)) والمقدمة من الطالب (عباس علي محمد) تمت تحت إشرافي ، في كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة - جامعة ميسان ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية

التوقيع

البدنية وعلوم الرياضة ، ولأجله وقعت .

أ.م.د سيف عباس جهاد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان

بناءً على التوصيات المتوافرة ، أشرح هذه الرسالة للمناقشة .

التوقيع

أ.م.د حسن غالي مهاوي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة

ميسان

٢٠٢٢/ / م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ :

((تأثير تمارينات توافقية في بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين)) والمقدمة من الطالب (عباس علي محمد) تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي ، وأصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ، ولأجله وقعت .

التوقيع :

الأسم :

الكلية :

الجامعة :

التاريخ : / / ٢٠٢٢م

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم ، بأننا أطلعنا على الرسالة الموسومة :

((تأثير تمارينات توافقية في بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين

الناشئين)) والمقدمة من الطالب (عباس علي محمد) وناقشنا الطالب في محتوياتها ، وفيما له

علاقة بها ، ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة ،

يوم ، التاريخ الهجري الموافق / / ١٤٤٤ هـ التاريخ الميلادي الموافق / /

٢٠٢٢ م .

التوقيع :

الأسم :

عضواً :

التوقيع :

الأسم :

عضواً :

التوقيع :

الأسم :

رئيس اللجنة :

بناءً على التوصيات أعلاه صادق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان

في جلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠٢٢ م ، على قرار لجنة المناقشة .

ا.د ماجد شندي والي

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

- جامعة ميسان

/ / ٢٠٢٢ م

الأهداء

إلى من إقتديت بهم فعلموني " أن أطلب العلم من المهد إلى اللحد " .

إلى من بُعث رحمة للعالمين رسول الله محمد (صلى الله عليه واله وسلم) وإلى أهل بيته الطيبين الطاهرين (سلام الله عليهم أجمعين) .

إلى قدوتي في الحياة ، إلى من فرقه عني الممات ، إلى من أراد منا إنجاز المهمات ، والتغلب على الصعوبات ، إلى روح جدو وحببي الحاج محمد عيسى علي (رحمة الله عليه) .

إلى عائلتي التي بهم ومعهم تعلمت أن أسهر الليالي لأنال المعالي ، إلى قائدنا ، إلى عائلنا ، إلى سندنا ، إلى ذلك الجبل الشامخ ، (باب جنة الله أبي) .

إلى نبع الحنان ، إلى أصل الجنان ، إلى من في وجودها معنى الأمان ، (جنة الله أمي) .

إلى أخوتي وسندي ، إلى فلذات كبدي وروحي أختاي ، إلى زوجة أخي أختي العزيزة ، وإلى أولادهم .

إلى من تملك قلبي وعقلي ، إلى من بيدها روحي ، إلى سعادتني وجمال حياتي (خطيبتي) .

إلى من من الله علي بقرابتهم ، ولا تحلو لي الحياة إلا بقربهم ، إلى (أهلي وأقاربي وأحبتني) .

إلى من جمعتني الحياة بهم (أصدقائي) .

إلى كل من قدم لي يد المساعدة في دراستي وبحثي هذا ، لنيل شهادة الماجستير ، وبالخصوص أخي وحببي سجاد سمير .

إليكم جميعاً أهدي جهدي المتواضع هذا ، وإنني لأطلب المزيد ، والله ولي التوفيق .

الشكر والأمتنان

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على من لا نبي من بعده محمد (صلى الله عليه وآله وسلم تسليماً كثيراً) وبعد...

أما وقد يسر الله لي أعداد هذه الرسالة ، فأرى من الواجب عليّ أن أحمده وأشكره على نعمه التي لا تعد ولا تحصى ، فلولا ربي لما كنت ولا أكون ، فلك الحمد والشكر حتى ترضى وحين الرضا وبعد الرضا .

ووفاءً مني أتقدم بالشكر الجزيل إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المتمثلة بعميدها الأستاذ الدكتور ماجد شندي ومعاون العميد للشؤون العلمية الأستاذ مساعد الدكتور حسن غالي وإلى جميع أساتذتي فجزاه الله عني خير الجزاء .

ووفاءً مني أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ مساعد الدكتور سيف عباس جهاد المشرف على الرسالة ، لما قدمه من إرشادات علمية وملاحظات دقيقة ، وتعاونه غير المحدود في تذليل الصعاب من أجل إخراج هذه الرسالة بشكل علمي دقيق ، فجزاه الله عني خير الجزاء .

ويسرني أن أتقدم بالشكر والأمتنان إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة السمنار كل من ، الأستاذ الدكتور ماجد عزيز ، والأستاذ مساعد الدكتور مثنى حاتم ، والأستاذ مساعد الدكتور حيدر كاظم ، والأستاذ مساعد الدكتور مصطفى سلطان ، لما قدموه من نصائح وإرشادات علمية قيمة ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وأتقدم بفائق الشكر والأمتنان إلى الأساتذة الأفاضل ، لجنة مناقشة إقرار العنوان المحترمين ، المتمثلة برئيسها الأستاذ الدكتور محمد صبيح ، وأعضائها الأستاذ الدكتور علي عطشان ، والأستاذ مساعد الدكتور

فاضل باقر ، والأستاذ مساعد الدكتور سيف عباس عضواً ومشرفاً ، على ما قدموه من نصائح وإرشادات علمية قيمة ، أغنت البحث وزادت من رصانته وقوته العلمية ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وأقدم بفائق الشكر والأمتنان إلى الأساتذة الأفاضل ، لجنة مناقشة الرسالة المحترمين ، المتمثلة برئيسها الأستاذ الدكتور علي عطشان ، وأعضائها الأستاذ الدكتور أحمد عبد الأئمة ، والأستاذ مساعد الدكتور فاضل باقر ، والأستاذ مساعد الدكتور سيف عباس عضواً ومشرفاً ، على ما قدموه من نصائح وإرشادات علمية قيمة ، أغنت البحث وزادت من رصانته وقوته العلمية ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وأقدم بالشكر والأمتنان إلى الأساتذة الأفاضل الذين تتلمذت على أيديهم في السنة التحضيرية ، لما قدموه من معلومات وإرشادات علمية قيّمة ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وأقدم بجزيل الشكر والأمتنان إلى الأستاذ الدكتور علي عطشان ، والأستاذ الدكتور محمد عبد الرضا ، والأستاذ الدكتور ماجد عزيز ، والأستاذ الدكتور حيدر محمد ، والأستاذ مساعد الدكتور فاضل باقر ، والأستاذ مساعد الدكتور وسام حميد ، والأستاذ حسين حمزة ، لما قدموه من مشورة علمية أعانتني وذللت الصعاب ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

ولا يفوتني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والأمتنان إلى السادة المختصين بالملاكمة ، وهم المدرب محسن عبد الحسن ، والمدرّب حسين حميد ، والمدرّب علي فدعم ، والمدرّب ماجد هاشم ، والمدرّب توفيق جليل ، وفريق العمل المساعد علي رضا ، وقادر محمود ، وعلي عودة ، ومصطفى محمد ، ومحمد عبد الله ، وكرار حميد ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .

وإن من واجب الوفاء والعرفان يحتم عليّ أن أتقدم بأزهي آيات الشكر مقرونةً بأسمى آيات الوفاء والأعتزاز إلى عائلتي وعلى رأسهم الوالد العزيز (علي محمد عيسى) لجهوده وتشجيعه لي على بذل المزيد من أجل أن أصل إلى هذا المقام ، وإلى الوالدة العزيزة الحنون التي طالما ضحت وسهرت ليالي طوالاً

من أجل أن أكون ، أطال الله في عمرهم ، وإلى أشقائي كافة حفظهم الله ، داعياً من الله العلي القدير أن
يمكنني من حسن معاملتهم .

وختاماً التمس العذر ممن لم تسعفني ذاكرتي ذكرهم وبيان فضلهم .

وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على محمد وعلى اله الطيبين الطاهرين .



الباحث

عباس علي

مستخلص الرسالة باللغة العربية

(تأثير تمارينات توافقية في بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين)

المشرف	الباحث
ا.م.د سيف عباس جهاد	عباس علي محمد
٢٠٢٢م	١٤٤٤هـ

أشملت الرسالة على خمسة فصول وعلى النحو التالي ، الفصل الأول تعريف البحث ، والذي شمل على مقدمة البحث وأهميته ، وتكمن أهمية البحث في استخدام تمارينات توافقية والتعرف على تأثيرها في بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين ، لرفع قدرات اللاعبين بما يتناسب مع القدرات الحركية والأداء المهارى لهذه اللعبة ، لذا وجد الباحث ضرورة إجراء هذه الدراسة ، أما مشكلة البحث ، فبعد ما إطلع الباحث على البرامج التدريبية للملاكمين ومستوياتهم البدنية والمهارية ، وملاحظة نزالاتهم خلال الوحدات التدريبية وحتى التنافسية في البطولات ، ومن خلال هذا الإطلاع والملاحظة الدقيقة ، عمد الباحث بطرح تمارينات على المدربين ، تعمل على زيادة قدراتهم الحركية والتوافقية ، مما يآثر بالتالي على الأداء المهاري لديهم ، أما فرضا البحث ، أفترض الباحث للتمارين التوافقية تأثير إيجابي في بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين .

أما الفصل الثالث ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الأختبارين القبلي والبعدي ، وقد أختار الباحث المجتمع بأسلوب الحصر الشامل ، حيث يتكون مجتمع البحث من (١٤) ملاكم من فئة الناشئين ، في المدرسة التخصصية في محافظة ميسان ، وتم أستبعاد (ملاكمين) بسبب حصولهم على المركز الأول والثاني على العراق ، وقسم المجتمع لمجموعتين (تجريبية وضابطة) ، كل مجموعة (٦) ملاكمين ، وأستغرقت التجربة الرئيسية (٨) أسابيع ، بمعدل (٣) وحدات تدريبية

أسبوعياً ، أي بمجموع (٢٤) وحدة تدريبية ، بأخذ (٤٥ د) وهو زمن نصف زمن الجزء الرئيسي (٩٠ د) من كل وحدة تدريبية لتنفيذ التمرينات ، وقام الباحث بأعداد تمرينات توافقية ، بحيث شملت كل وحدة تدريبية على (٤ تمرينات توافقية) ، وعولجت البيانات إحصائياً بأستخدام ، الوسط الحسابي ، والإنحراف المعياري ، والوسيط ، ومعامل الألتواء ، ومعامل الارتباط (بيرسون) ، والنسبة المئوية ، ومعامل صدق الذاتي ، وقانون (T) للعينات المترابطة (غير المستقلة) ، وقانون (T) للعينات الغير مترابطة (المستقلة) .

بحيث كانت أهم الأستنتاجات ، أن التمرينات المعدة من قبل الباحث لها تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين .

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرف	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
٦	الأهداء	
٧	الشكر والتقدير	
١٠	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
١٢	قائمة المحتويات	
١٩	قائمة الجداول	
٢١	قائمة الأشكال	
٢٣	قائمة الملاحق	
٢٤	الفصل الأول	
٢٥	التعريف بالبحث	١-١
٢٥	مقدمة البحث وأهميته	١-١
٢٦	مشكلة البحث	٢-١

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
٢٧	أهداف البحث	٣-١
٢٧	فروض البحث	٤-١
٢٧	مجالات البحث	٥-١
٣٠-٢٨	الفصل الثاني	
٣١	الدراسات النظرية والمثابفة	- ٢
٣١	الدراسات النظرية	١-٢
٣٢-٣١	التمرين	١-١-٢
٣٣	أهمية التمرين	١-١-١-٢
٣٤	القدرات الحركية	٢-١-٢
٣٥-٣٤	التوافق	١-٢-١-٢
٣٦-٣٥	تعريف التوافق	١-١-٢-١-٢
٣٨-٣٦	أنواع التوافق	٢-١-٢-١-٢
٣٨	أهمية التوافق العامة	٣-١-٢-١-٢
٣٩	العوامل المؤثرة في التوافق	٤-١-٢-١-٢
٤٠-٣٩	التوازن	٢-٢-١-٢
٤٠	تعريف التوازن	١-٢-٢-١-٢

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
٤٠	أنواع التوازن	٢-٢-٢-١-٢
٤١	أهمية التوازن	٣-٢-٢-١-٢
٤٢-٤١	العوامل المؤثرة على التوازن	٤-٢-٢-١-٢
٤٤-٤٣	الرشاقة	٣-٢-١-٢
٤٤	تعريفات الرشاقة	١-٣-٢-١-٢
٤٥	أنواع الرشاقة	٢-٣-٢-١-٢
٤٦-٤٥	أهمية الرشاقة	٣-٣-٢-١-٢
٤٧-٤٦	العوامل المؤثرة في الرشاقة	٤-٣-٢-١-٢
٤٩-٤٧	الملاكمة	٣-١-٢
٥٠	اللكمات	١-٣-١-٢
٥١-٥٠	أغراض اللكمات	١-١-٣-١-٢
٥٢-٥١	أنواع اللكمات	٢-١-٣-١-٢
٥٣-٥٢	اللكمات الجانبية	١-٢-١-٣-١-٢
٥٧-٥٣	أنواع اللكمات الجانبية	١-١-٢-١-٣-١-٢
٥٨-٥٧	اللكمات الصاعدة (القلع)	٢-٢-١-٣-١-٢
٦٢-٥٨	أنواع اللكمات الصاعدة (القلع)	١-٢-٢-١-٣-١-٢

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
٦٣	الفئات الوزنية للناشئين في الملاكمة	٢-٣-١-٢
٦٤	الدراسات السابقة	٢-٢
٦٥-٦٤	دراسة حسين علي حسين صبخه	١-٢-٢
٦٧-٦٥	أوجه التشابه والاختلاف بين دراسة حسين علي حسين والدراسة الحالية	١-١-٢-٢
٦٨-٦٧	دراسة زيد محمد رؤوف الخفاف	٢-٢-٢
٧٠-٦٩	أوجه التشابه والاختلاف بين دراسة زيد محمد رؤوف الخفاف والدراسة الحالية	١-٢-٢-٢
٧٣-٧١	الفصل الثالث	
٧٤	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	-٣
٧٤	منهج البحث	١-٣
٧٥	مجتمع البحث	٢-٣
٧٧-٧٦	تجانس المجتمع	٣-٣
٧٨-٧٧	تكافؤ المجتمع	٤-٣
٨٠-٧٩	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	٥-٣
٧٩	وسائل جمع المعلومات	١-٥-٣

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
٧٩	الأجهزة المستخدمة في البحث	٢-٥-٣
٨٠-٧٩	الأدوات المستخدمة في البحث	٣-٥-٣
٨٠	خطوات تنفيذ البحث	٦-٣
٨٠	تحديد متغيرات البحث	١-٦-٣
٨١-٨٠	تحديد أهم القدرات الحركية	١-١-٦-٣
٨١	تحديد أهم المهارات	٢-١-٦-٣
٨١	تحديد أختبارات القدرات الحركية	٢-٦-٣
٨٢-٨١	إعداد إستمارة معلومات على الملاكمين	٣-٦-٣
٨٢	إستمارة تقييم الكمتين الجانبية والصاعدة (القلع)	٤-٦-٣
٨٣-٨٢	إعداد التمرينات التوافقية	٥-٦-٣
٨٣	الأختبارات المستخدمة في البحث	٦-٦-٣
٨٤	أختبار التوافق بالملاكمة	١-٦-٦-٣
٨٥	أختبار التوازن بالملاكمة	٢-٦-٦-٣
٨٦	أختبار الرشاقة بالملاكمة	٣-٦-٦-٣
٨٨-٨٧	نزالات ملاكمة حرة لتقييم أداء اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع)	٤-٦-٦-٣

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
٩٠-٨٨	الأسس العلمية للأختبارات	٧-٣
٨٨	صدق الأختبارات	١-٧-٣
٨٩	ثبات الأختبارات	٢-٧-٣
٨٩	موضوعية الأختبار	٣-٧-٣
٩١-٩٠	التجربة الأستطلاعية	٨-٣
٩٣-٩١	إجراءات البحث الميدانية	٩-٣
٩١	المخاطبة الإدارية	١-٩-٣
٩٢	الأختبارات القبلية	٢-٩-٣
٩٢	التجربة الرئيسية	٣-٩-٣
٩٣	الأختبارات البعدية	٤-٩-٣
٩٤-٩٣	الوسائل الإحصائية	١٠-٣
٩٦-٩٥	الفصل الرابع	
٩٧	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-٤
٩٧	عرض وتحليل نتائج أختبارات بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين ومناقشتها	١-٤

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
١٠١-٩٨	عرض وتحليل نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة على بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين	١-١-٤
١٠٢	مناقشة نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة على بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين	٢-١-٤
١٠٦-١٠٣	عرض وتحليل نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية على بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين	٣-١-٤
١٠٩-١٠٧	مناقشة نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية على بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين	٤-١-٤
١١٣-١١٠	عرض وتحليل نتائج الأختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة على بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين	٥-١-٤
١١٦-١١٤	مناقشة نتائج الأختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة على بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين	٦-١-٤
١١٨	الفصل الخامس	

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
١١٧	الإستنتاجات والتوصيات	٥-
١١٨	الإستنتاجات	٥-١
١١٩-١١٨	التوصيات	٥-٢
١٢٥-١٢٠	المصادر العربية والأجنبية	
١٥٢-١٢٦	الملحقات	
١٥٦-١٥٣	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٧-٦٥	يبين أوجه التشابه والأختلاف بين دراسة حسين علي حسين والدراسة الحالية	١
٧٠-٦٩	يبين أوجه التشابه والأختلاف بين دراسة زيد محمد رؤوف الخفاف والدراسة الحالية	٢
٧٤	يبين التصميم التجريبي	٣
٧٥	يبين مجتمع البحث والنسبة المئوية لمجتمع البحث	٤
٧٦	يبين تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر	٥

	الزمني ، والعمر التدريبي)	
٧٨	يبين تكافؤ نتائج الأختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين	٦
٩٠	يبين القيم المعنية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية في بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين	٧
٩٨	يبين نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة على بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين	٨
١٠٣	يبين نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية على بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين	٩
١١٠	يبين نتائج الأختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة على بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين	١٠

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٤٨	يوضح الملاكمة في العصور القديمة	١
٥٢	يوضح اللكمة المستقيمة	٢
٥٢	يوضح اللكمة الجانبية	٣
٥٢	يوضح اللكمة الصاعدة (القلع)	٤
٥٤	يوضح اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	٥
٥٥	يوضح اللكمة الجانبية اليسرى للجذع	٦
٥٦	يوضح اللكمة الجانبية اليمنى للرأس	٧
٥٦	يوضح التسلسل الحركي لأداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	٨
٥٧	يوضح اللكمة الجانبية اليمنى للجذع	٩
٥٩	يوضح اللكمة الصاعدة (القلع) اليسرى في الرأس	١٠
٦٠	يوضح اللكمة الصاعدة (القلع) اليمنى في الرأس	١١
٦١	يوضح اللكمة الصاعدة (القلع) اليسرى في الجذع	١٢
٦٢	يوضح اللكمة الصاعدة (القلع) اليمنى في الجذع	١٣
٧٧	يوضح قياس أوزان وأطوال الملاكمين	١٤
٨٤	يوضح اختبار التوافق بالملاكمة	١٥
٨٥	يوضح اختبار التوازن بالملاكمة	١٦

٨٦	يوضح أختبار الرشاقة بالملاكمة	١٧
٨٨	يوضح نزالات ملاكمة لتقييم اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع)	١٨
١٠١	يوضح الأوساط الحسابية في أختبارات القدرات الحركية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة	١٩
١٠١	يوضح الأوساط الحسابية في أختبار اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة	٢٠
١٠٦	يوضح الأوساط الحسابية في أختبارات القدرات الحركية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية	٢١
١٠٦	يوضح الأوساط الحسابية في أختبار اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع) القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية	٢٢
١١٣	يوضح الأوساط الحسابية في أختبارات القدرات الحركية البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	٢٣
١١٣	يوضح الأوساط الحسابية في أختبار اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع) البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	٢٤

قائمة الملحقات

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
١٢٧	يبين إستمارة معلومات الملاكمين	١
١٢٩-١٢٨	يبين أسماء المختصين الذين أستعان بهم الباحث	٢
١٣١-١٣٠	يبين الأستبيان لتقييم اللكمات	٣
١٣٨-١٣٢	يبين التمارين التي تم العمل بها أثناء التجربة الرئيسية	٤
١٣٩	يبين أسماء فريق العمل المساعد	٥
١٤٠	كتاب المخاطبة الإدارية	٦
١٥٢-١٤١	يبين الوحدات التدريبية	٧

الفصل الأول

١ - التعريف بالبحث .

١-١ مقدمة البحث وأهميته .

٢-١ مشكلة البحث .

٣-١ أهداف البحث .

٤-١ فروض البحث .

٥-١ مجالات البحث .

١-٥-١ المجال البشري .

٢-٥-١ المجال الزمني .

٣-٥-١ المجال المكاني .

١ - التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

أن لعبة الملاكمة تحتاج إلى القدرات الحركية بشكل أساسي لأداء مختلف المهارات بدقة عالية ، كل من (التوافق ، التوازن ، الرشاقة) ، أذ أن هذه القدرات مهمة جداً في لعبة الملاكمة ، لما لها من تأثير فعال بالأداء المهارى ، فتعمل على إيصال الملاكم لإتقان المهارات بالشكل المثالي ، وأن هذه القدرات يمكن تطويرها من خلال التدريب على تمرينات خاصة تشكل على ضوء تلك القدرات الحركية ، حيث تعتمد هذه القدرات على سلامة (الجهاز العصبي) ، وأرساله للإشارات العصبية الدقيقة للعضلات لأداء الواجب الحركي .

وأن تدريب التمرينات التوافقية يساعد الملاكم على تطوير القدرات الحركية ، كما يعد الأهتمام في هكذا نوع من التمرينات من المتطلبات الأساسية المهمة ، التي لها تأثير فعال في تطوير مختلف الألعاب الرياضية ، حيث تساهم هذه التمرينات في زيادة التوافق بين أجزاء الجسم المختلفة ، مما يؤدي إلى ظهور الأداء الجيد للمهارة أو اللعبة ، وبصورة جميلة وبأنسيابيه عالية .

وأن لعبة الملاكمة من الألعاب القديمة ، وهي إحدى الفنون القتالية للدفاع عن النفس ، فهي تحتاج إلى جانب القوة والمهارة في نفس الوقت أثناء أداء اللكمات ، كما تحتاج إلى الذكاء في الهجوم والدفاع ، لذا فهي تعد من الرياضات التي ينتصر بها الفن على القوة وخاصة للكميتين الجانبية والصاعدة (القلع) ، فأن هاتين اللكمتين مهمتين بنسبة كبيرة للملاكم في النزالات ، وخصوصا عندما يريد إسقاط خصمه بالضربة القاضية ، أي إنهاء النزال بفوزه دون الاعتماد على نقاط اللكمات .

ومن الجدير بالذكر أن الفوز في لعبة الملاكمة يختلف عن بقية الألعاب الرياضية ، حيث يأتي الفوز في الملاكمة بعدد اللكمات التي تصيب المناطق المسموح للكم بها ، من وجه الخصم ، وجسمه ، أو بالضربة القاضية ، ويراعى بذلك الشروط العامة لأداء اللكمات .

وبناءً على ما تقدم ، فإن أهمية البحث تكمن في استخدام تمارين توافقية والتعرف على تأثيرها في بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين ، لرفع قدرات الملاكمين بما يتناسب مع القدرات الحركية والأداء المهاري لهذه اللعبة ، حيث أن تطور القدرات الحركية (التوافق ، التوازن ، الرشاقة) ينعكس إيجابياً على المستوى المهاري للملاكم ، فإن توازن الملاكم ورشاقته في أداء تحركاته داخل الحلبة وتوافق ذراعيه مع قدميه أثناء أداء اللكمات ، تعتمد على نسبة ما يمتلكه من كل قدرة من القدرات الحركية .

١-٢ مشكلة البحث :

من خلال إطلاع الباحث بلعبة الملاكمة ، ومعرفته بقواعد اللعبة ، وكذلك إطلاع على البرامج التدريبية للملاكمين ومستوياتهم البدنية والمهارية ، وملاحظة نزالاتهم خلال الوحدات التدريبية وحتى التنافسية في البطولات ، ومن خلال هذا الإطلاع والملاحظة الدقيقة ، عمد الباحث بطرح تمارين على المدربين ، تعمل على زيادة قدراتهم الحركية والتوافقية ، مما يثر بالتالي على الأداء المهاري لديهم ، من خلال تشكيل تمارين توافقية تتناسب مع قدرات ومستويات الملاكمين ، من أجل تطوير الملاكمين حركياً ومهارياً .

٣-١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- ١- إعداد تمارين توافقية للملاكمين الناشئين .
- ٢- التعرف على تأثير التمارين التوافقية في بعض القدرات الحركية للملاكمين الناشئين .
- ٣- التعرف على تأثير التمارين التوافقية في بعض اللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين .

٤-١ فرضا البحث :

أفترض الباحث ما يأتي :

- ١- للتمارين التوافقية تأثير إيجابي في بعض القدرات الحركية للملاكمين الناشئين .
- ٢- للتمارين التوافقية تأثير إيجابي في بعض اللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين .

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : الملاكمين الناشئين في المدرسة التخصصية في محافظة ميسان .
- ٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٣/١١/٢٠٢١م ولغاية ٢/٨/٢٠٢٢م .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : قاعة نادي ميسان الرياضي للملاكمة .

الفصل الثاني

٢ - الدراسات النظرية والدراسات السابقة .

١-٢ الدراسات النظرية .

١-١-٢ التمرين .

١-١-١-٢ أهمية التمرين .

١-١-٢-٢ أهداف التمرين .

١-١-٢-٣ فوائد التمرين .

١-٢-٢ القدرات الحركية .

١-٢-١-٢ التوافق .

١-٢-١-٢-١ تعريف التوافق .

١-٢-١-٢-٢ أنواع التوافق .

١-٢-١-٢-٣ أهمية التوافق العامة .

١-٢-١-٢-٤ العوامل المؤثرة في التوافق .

١-٢-٢-٢ التوازن .

١-٢-٢-١-٢ تعريفاً التوازن .

١-٢-٢-١-٢-٢ أنواع التوازن .

- ٢-١-٢-٢ أهمية التوازن .
- ٢-١-٢-٢ العوامل المؤثرة على التوازن .
- ٢-١-٢-٢ الرشاقة .
- ٢-١-٢-٢ تعريف الرشاقة .
- ٢-١-٢-٢ أنواع الرشاقة .
- ٢-١-٢-٢ أهمية الرشاقة .
- ٢-١-٢-٢ العوامل المؤثرة في الرشاقة .
- ٢-١-٢-٢ الملائمة .
- ٢-١-٢-٢ اللكمات .
- ٢-١-٢-٢ أغراض اللكمات .
- ٢-١-٢-٢ أنواع اللكمات .
- ٢-١-٢-٢ اللكمات الجانبية .
- ٢-١-٢-٢ أنواع اللكمات الجانبية .
- ٢-١-٢-٢ اللكمات الصاعدة (القلع) .
- ٢-١-٢-٢ أنواع اللكمات الصاعدة (القلع) .
- ٢-١-٢-٢ الفئات الوزنية للناشئين في الملاكمة .

٢-٢ الدراسات السابقة .

١-٢-٢ دراسة حسين علي حسين صبخه ٢٠٢٠ .

١-١-٢-٢ أوجه التشابه والأختلاف بين دراسة حسين علي حسين والدراسة الحالية .

٢-٢-٢ دراسة زيد محمد رؤوف الخفاف ٢٠١٧ .

١-٢-٢-٢ أوجه التشابه والأختلاف بين دراسة زيد محمد رؤوف الخفاف والدراسة الحالية .

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

٢-١ الدراسات النظرية :

٢-١-١ التمرين :

لقد تعددت آراء الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة حول مفهوم التمرينات بشكل عام وتصنيفاتها ، فالتمرينات تأخذ اتجاهات مختلفة مثل التمرينات البدنية أو التمرينات النفسية أو التمرينات العقلية أو التمرينات الفسيولوجية أو التمرينات التربوية ، ومهما كان نوع هذه التمرينات إلا أن هدفها الأساس هو تنمية المهارات الرياضية بجميع أنواعها للوصول إلى الأنجاز العالي .

وقد عرف العلماء التمرينات بصورة عامة بتعاريف عدة ومنها^(١) :

تعريف «شميدت» (Schmidt) إلى أن التمرين هو " إنجاز أو أداء معين أو واجب معين يؤدي بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة " .

أما «هارا» (Hura) فيعرف التمرين بأنه " كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (التكنيك) للإنسان " .

ويتفق الباحث مع تعريف (هارا) للتمرين ، حيث أن التمرين يعد عنصراً فعالاً لتطوير القدرات الموروثة والمكتسبة أثناء التدريب ، وذلك وفق شدد وحجوم منظمة ووفق الأسس الصحيحة للتدريب الرياضي ، حيث أن التمرين يمكن من خلالها أداء الحركات بأنواعها ، والتي تتطلب قدراً من القوة والتوافق (العصبي

(١) محمود إسماعيل الهاشمي : التمرينات والأحمال البدنية ، ط ١ ، القاهرة ، جامعة الأزهر ، مركز الكتاب الحديث ،

العقلي) والأتزان والرشاقة وغيرها من القدرات التي يحتاجها الرياضي لممارسة النشاط الرياضي بمستوى عالي .

ويرى الباحث أن من أكثر القدرات الحركية التي يحتاجها الرياضي بشكل عام والملاكم بشكل خاص هي قدرة (التوافق) ، حيث أن التوافق يدخل ضمن سلسلة القدرات الحركية في الكثير من الألعاب الرياضية التي تتطلب سرعة ودقة الأداء الحركي ، ويتفق الباحث مع ما أشارت إليه غصون ناطق عبدالحמיד لتعريف التوافق ، حيث عرف (تشارلز - بيوكر) التوافق بأنه " المقدرة على أدماج حركات من أنواع مختلفة من أطار واحد ، والقدرة على التغيير من مهارة إلى أخرى بصورة ناجحة " (١) .

وتعرف التمارين التوافقية بصورة عامة بأنها " مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف إلى تشكيل الجسم وبناءه ، وتنمية مختلف قدراته الحركية ، للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة ، معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة " (٢) .

ويرى الباحث التمرينات التوافقية تعني أداء حركي يتم من خلال مجموعة من القدرات الحركية تشترك مع أجهزة الجسم المختلفة بشكل منظم ومنسق ، من أجل ظهور الأداء الحركي بصورة دقيقة وأسيابية وسرعة ، وان أكتساب القدرة التوافقية يعد أساساً لإكتساب الميزة التنافسية (أي السيطرة على النزال) .

(١) غصون ناطق عبدالحמיד : تأثير تمرينات توافقية في بعض الوظائف البصرية والأنجاز لدى لاعبي رماية التراب (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠١٠م) ص ٩٩ .

(٢) غصون ناطق عبدالحמיד : نفس المصدر ، ص ٩٩ .

٢-١-١-١ أهمية التمرين^(١) :

" ترجع أهمية التمرين إلى الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري للرياضيين في مختلف الألعاب ، سواء كان ذلك للمبتدئين أو المستويات العليا ، وذلك لما تمتاز به التمرينات من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنياً ومهارياً .

وتتضح أهمية التمرين في الإحماء وتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للإعداد المهاري ، والوصول إلى التوافق الآلي ، حيث أن التمرين يؤهل الرياضي في الجانب الإداري والفكري وأكتساب ربط أجزاء الحركة .

وتظهر أهمية التمرين في الجانب الحركي ، من خلال توفير عنصر الراحة والسلامة للفرد المؤدي التمرين من جميع الفئات العمرية ، مع إجراء التعديلات بما يتناسب مع قدرات الفرد البدنية .

يسهم التمرين في تشكيل وبناء جسم الفرد ، ويعمل على تنمية العناصر البدنية والحركية للفرد (كالقوة والسرعة والتوازن والرشاقة والتحمل....الخ) ويعمل على رفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية (كالقلب والرئتين) ، وله مساهمة فعالة في تربية وتطوير الفرد من النواحي (النفسية والعقلية والاجتماعية) ، حيث يكسبه قدرات عقلية (كالتفكير والتذكر) ، ويكسبه أيضاً صفات اجتماعية مثل (التعاون واحترام الآخرين) "

(١) محمود إسماعيل الهاشمي: مصدر سبق ذكره ، ص ١٨ .

٢-١-٢ القدرات الحركية :

" إن القدرات الحركية هي القدرات التي تعتمد على أستثمار الإحساس الحركي وأستعمال الجهاز العصبي المركزي والمحيطي ، من أجل التحكم "(١) ، وقد أختلفت آراء المختصين في هذا المجال بتحديد عناصر القدرات الحركية ، وجاءت عدة تصانيف ، حيث أن (علي سلوم جواد الحكيم) نقل أكثر من رأي لبيان تقسيم القدرات الحركية ، حيث أشار إلى رأي (هوكي وبارو ومجي) ، (فهوكي) يقسم مكونات القدرات الحركية إلى (الرشاقة ، القدرة ، التوافق ، السرعة ، التوازن ، زمن رد الفعل) .

بينما حدد (بارو ومجي) مكونات القدرات الحركية في ستة أقسام هي (القوة العضلية ، السرعة ، القدرة العضلية ، الرشاقة ، التوافق البدني ، توافق منطقة الذراع والكتف)(٢) .

ولكن الباحث لا يتفق مع التصانيف أعلاه ويتفق مع تصنيف (Gallahue) للقدرات الحركية ، " فلقد وضح (Gallahue) تصنيف القدرات الحركية وهي (التوافق ، التوازن ، الرشاقة ، المرونة ، الدقة الحركية) "(٣) ،

وسيتطرق الباحث إلى القدرات الحركية التي تعد من متغيرات بحثه :

٢-١-٢-١ التوافق :

مفهوم التوافق :

" لقد أتفق العديد من الباحثين على أن التوافق هو (الترتيب لعدة أشياء) ، لذا فالتوافق ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف ، ويختلف مفهوم التوافق باختلاف العلوم ، فهو في الفسلجة

(١) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠١٠م ، ص ٢٢ .

(٢) علي سلوم جواد الحكيم : الأختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط ١ ، القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤م ، ص ١٧٢-١٧٣ .

(٣) يعرب خيون : نفس المصدر ، ص ٢٢ .

يعني توافق عمل العضلات أو توافق العمل العصبي مع العضلي ، أو توافق عمل الأنسجة العضلية ، وفي البايوميكانيك فإنه يعني تنظيم عمل القوة ، وفي علم الحركة لا يأخذ ناحية دون أخرى ، لذا يأخذ التوافق على أساس أنه وحدة واحدة " (١) .

ويعتبر التوافق أحد القدرات الحركية التي لها أهميتها في الحياة العامة للفرد وعند ممارسة الأنشطة الرياضية ، ويظهر ذلك جلياً عند الأداء الحركي ، الذي يتطلب استخدام أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ، كما في حركات لاعبي الجمباز والباليه والملاكمة والمصارعة .

" يرتبط التوافق بالسرعة وبالقدرات الحركية كالتوازن والرشاقة والدقة ، إذ يظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما يظهر ارتباط التوافق والتوازن والرشاقة والدقة في متطلبات الحركة ، من الناحية الشكلية والمكانية ، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط " (٢) .

٢-١-٢-١-١ تعاريف التوافق (٣) :

عرف كل من :

(لارسون Larson - يوكم Youcm) التوافق بأنه " قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد " .

(١) ماجد علي موسى : التدريب الرياضي الحديث ، ط١ ، بغداد ، دار الكتب والوثائق الوطنية ، ٢٠٠٩م ، ص ٧٦ .

(٢) حمدان رحيم الكبيسي: التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد، ٢٠٠٨م ، ص ١٧١ .

(٣) عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠١١م ، ص ٣٤٠ .

ويعرف (فليشمان Fleishman) التوافق بأنه " قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد " .

كما يعرف التوافق بين الأطراف المتعددة بكونه " القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معاً في وقت واحد " .

ويعرف التوافق الكلي للجسم بكونه " القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة " .

لذا فالتوافق " هو انعكاس قابلية الرياضيين لأداء حركات ذات درجات مختلفة من الصعوبة بسرعة عالية (نشطة) مع دقة وفاعلية كبيرة لتحقيق هدف ما " .

٢-١-٢-١-٢ أنواع التوافق^(١) :

يقسم التوافق إلى أنواع عدة ومنها :

١- التوافق العام :- هو قدرة الرياضي على أداء مهارات حركية بصورة معقولة ، بغض النظر عن اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة ، فالإعداد المتعدد الجوانب يؤدي إلى أن يتمتع الرياضي بقدرة توافق عام مناسب ، هذا ويُعد القاعدة الأساسية لتحسين التوافق الخاص ، يمكن ملاحظة ذلك عند أداء المهارات الحركية الأساسية (كالمشي ، الركض ، التسلق الخ) .

٢- التوافق الخاص :- هو إنعكاس لقابلية الرياضي على أداء حركات مختلفة من اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة بصورة سريعة جداً ، وسهلة ودقيقة .

(١) عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٤٠ - ص ٣٤٢ .

ويمكن تحسين التوافق الخاص بواسطة أداء تكرارات كثيرة جداً لمهارات خاصة طوال حياة الرياضي ، كما إن التوافق الخاص يتماشى مع طبيعة النشاط المعين .

٣- توافق الأطراف والتوافق الكلي للجسم :

يعرض (فليشمان Fleishman) نوعين من التوافق هما :

أ- (توافق الأطراف - multi - limb coordination) : أثبتت الدراسات التي قام بها (فليشمان Fleishman وهمبيل Hempel) والدراسة التي قام به (باركر parker) ، بعد أسلوب التحليل العملي (Analysis) للقدرات الحركية (Motor Abilities) ، وجود عامل أطلق عليه أسم (توافق الأطراف) ، إذ يعد هذا العامل أقرب إلى العمودية في الأعمال التي تتطلب توافق القدمين أو اليدين أو كلاهما معاً (القدمين واليدين) .

ب - (التوافق الكلي للجسم - croos body coordination) : أثبتت الدراسات التي قام بها كل من (كمبي Cumbee - كورتن Cureton - همبيل Hempel وفليشمان Fleishman - لارسون Larson وندلر wendler) ، وجود عامل أطلقوا عليه أسم التوافق الكلي للجسم ، ويبدو أن هذا العامل يعكس النشاط العام للجسم .

والفرق بين النوعين السابقين للتوافق ، هو أن الأول (توافق الأطراف) يستخدم في الحركات التي تتطلب أداء القدمين معاً ، أو اليدين معاً ، أو اليدين والقدمين معاً ، أما الآخر (التوافق الكلي للجسم) فيتضمن حركة الجسم بكامل .

٤- توافق الذراع والعين وتوافق القدم والعين :

يعرض (كلارك Clarke) تقسيماً آخر للتوافق ورد ضمن تحديده لمكونات القدرة الحركية العامة ، وهو كما يأتي :

- أ- توافق الذراع والعين (Arm – Eye Coordination) .
 ب- توافق القدم والعين (Foot – Eye Coordination) .

٢-١-٢-١-٣ أهمية التوافق العامة :

يمكن تلخيص أهمية التوافق بالنقاط الآتية^(١) :

- ١- يكون أساسي في معظم الألعاب والفعاليات الرياضية .
 ٢- يساهم في تحسين عمل الجهازين (العصبي والعضلي) .
 ٣- يساهم في المحافظة على مستوى الأداء المهارى .
 ٤- يساهم في التنسيق بين أجزاء الجسم المختلفة .

ويرى الباحث أن الملائم يحتاج إلى أداء مجموعة من الحركات في وقت واحد وبسرعة ، وهذا ينطبق مع تعريف التوافق فالتوافق هو " قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الأقتصاد في الجهد"^(٢) ، فعندما يتقن الملائم قدرة التوافق يكون قادراً على أداء اللكمات بتكنيك صحيح وتوجيهها للمنافس ، بحيث تكون مؤثرة ، ويقوم بالدفاع عن نفسه بسرعة ورشاقة ، وأن تكرر تمرينات التوافق وأنقائها تعمل على زيادة قابليات الملائم الهجومية والدفاعية ، فيجب على المدربين أن يقوموا بإعطاء تكرارات مستمرة في مراحل الأعداد المختلفة ، حتى يصل الملائم إلى أعلى مستوى من التوافق ، لكي يصل إلى المستويات العليا من الإنجاز) .

(١) محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١م ، ص٣١٦ .

(١) أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي المعاصر ، ط١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠١٢م ، ص٢١٤ .

٢-١-٢-١-٤ العوامل المؤثرة في التوافق^(١) :

١- التفكير .

٢- القدرة على إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم .

٣- الخبرة الحركية .

٤- مستويات تنمية القدرات البدنية .

٢-١-٢-٢ التوازن :

أن بعض الأنشطة الرياضية تعتمد بدرجة كبيرة على قدرة التوازن مثل رياضة الجمباز والمصارعة وغيرها ، كما أن قدرة التوازن تمثل عاملاً مهماً في الرياضات التي تتميز بالأحتكاك الجسماني كالجودو والملاكمة ، وتعني كلمة (توازن) " أن يستطيع الفرد الأحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية (الأتران) ، وتمكنه من الأستجابة السريعة ، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحيتين (العصبية والعضلية) ، كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد ، سواء أكان ذلك بأستخدام البصر أم بدونه عصبياً وذهنياً"^(٢) ويعد سلامة (الجهاز العصبي) من العوامل المهمة التي تحقق التوازن ، كما أن عملية التآزر بين الجهازين (العصبي والعضلي) لها دور كبير في المحافظة على أتران الجسم. ويرى الباحث أن التكرار والممارسة لأداء الحركات والأوضاع المختلفة في التمارين ، يساعد في تطوير قدرة التوازن لدى الملاكمين ، وأن من أهم شروط التوازن هو المسافة بين الساقين ، وعدم خروج مركز ثقل الجسم عن خطه العمودي ، وأن الملاكمين الذين تكون لديهم صعوبة بأداء اللكمات يوجي لنا ذلك بأن لديهم ضعف في قدرة التوازن ، مما يؤثر على الأسلوب الميكانيكي الصحيح للكمات ، لذلك على

(١) عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٤٣.

(٢) عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٤٥.

المدرّب أن يلاحظ ما يعانيه الملاكم من ضعف في القدرات الحركية والعمل على تطويرها ، لرفع مستوى الملاكمين والوصول بهم إلى المستويات العليا .

٢-١-٢-٢-١ تعريفًا للتوازن :

- التوازن :- بمفهومه البسيط عبارة عن الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الأتزان ، والتي دائماً ما تكون جزء من الجسم على الأرض ، ويجب أن تأخذ في عين الاعتبار أنه كلما كان هذا الجزء من الجسم وهو بمثابة (قاعدة الأتزان) كبيرة كلما كان استقرار الجسم أكبر^(١) .

- ويرى الباحث بأن التوازن الخاص بالملاكمة هو قدرة الملاكم على الاحتفاظ بتوازنه أثناء الأداء الحركي داخل الحلبة ، والمحافظة على مسافة الإرتكاز .

٢-١-٢-٢-٢ أنواع التوازن^(١) :

١- التوازن الثابت :

يعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط أو الأهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة ، كما هو عند اتخاذ وضع الميزان .

٢- التوازن الديناميكي :

يعني القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي ، كما في معظم الألعاب الرياضية ، والمنازلات الفردية ، كما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة .

(١) عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات - تطبيقات

، ط٢ ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٧م ، ص٢٧٤ .

(٢) محمد عبد الحسن : علم التدريب الرياضي ، ط١ ، بغداد ، منشورات المكتبة الرياضية ، ٢٠١٠م ، ص١٣٨ .

٢-١-٢-٢-٣ أهمية التوازن (١) :

- أ- يعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- ب- يمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز .
- ت- له تأثير واضح في رياضات الأحتكاك كالمصارعة .
- ث- يمكن اللاعب من سرعة الأستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .
- ج- يسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه .
- ح- ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة .

ويرى الباحث أن التوازن من أهم القدرات الحركية للملاكم ، فيجب على الملاكم أن يتمتع بقدر كبير من الأتزان الحركي لما له من تأثير فعال على أداءه أثناء الجولات ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (إلين وديع فرج) " أن التوازن يساعد على التحكم في اتجاهات الحركات للوصول إلى المستوى الأمثل من الأداء الحركي " (٢) ، وعند دخول الحلبة يجب عليه المحافظة على توازن الجسم أثناء تحركاته وتلقيه للكومات من قبل المنافس لكي يقلل من إحتمالية سقوطه .

٢-١-٢-٢-٤ العوامل المؤثرة على التوازن (٣) :

هناك عوامل مهمة تؤثر في التوازن منها :

أولاً : عوامل فسيولوجية وتتمثل بـ :

١- الجزء الخاص بالتوازن في الأذن الداخلية .

(١) محمد عبد الحسن : مصدر سبق ذكره ، ص ١٣٧ .

(٢) إلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط ٢ ، الألكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٢م ، ص ٢٥٥ .

(٣) عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٤٧ - ص ٣٤٨ .

- ٢- مستقبلات الأتزان في العضلات والأوتار .
- ٣- نهاية الأعصاب الحسية الموجودة في الأوتار والعضلات .
- ٤- سلامة حاستي اللمس والبصر أو التعب الحسي .
- ٥- الأفعال المنعكسة (الأنعكاسية للعضلات) .
- ٦- التعب البدني (الجهد) وأثره في الحركات الإرادية .
- ٧- القدمان وسلامتهما .

ثانياً : العوامل الميكانيكية وتتمثل بـ :

- ١- مركز ثقل الجسم ارتفاعه وانخفاضه عن قاعدة الارتكاز .
- ٢- كبر (أتساع) قاعدة الارتكاز وصغرهما .
- ٣- زاوية سقوط الجسم عند الأنتهاء من الحركة أو المهارة الرياضية .
- ٤- مقدار المقاومات الخارجية .
- ٥- نوعية الأرض المستخدمة (الملعب - قاعة ... الخ) .

ثالثاً : العوامل النفسية وتتمثل بـ :

- ١- القدرة على العزل والتركيز والانتباه .
- ٢- التعب النفسي .
- ٣- الدوافع .
- ٤- الإدراك المكاني والزمان .
- ٥- أدراك النجاح والفشل وأثرهما في الثقة بالنفس .

٢-١-٢-٣ الرشاقة :

"يرى (Barrow ومك جي McGee) أن الرشاقة (agility) ترتبط بشكل وثيق بالتوافق (Coordination)

ويتفق هذا مع ما أشار إليه مينل (Meinel) من كون الرشاقة تتضمن القدرة على التوافق الجيد للحركات

التي يقوم بها الفرد ، سواء كانت بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه .

ويرى كيورتن (Cureton) أن الرشاقة تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات ، شريطة أن تكون

مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الإتجاه ، وهذا العمل لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة^(١) .

ويرى الباحث أن قدرة الرشاقة تساعد الملائم على أداء الواجب الحركي بسهولة وسرعة ودقة وانسيابية ،

فمن خلالها يقوم الملائم بأداء التحركات واللكمات وفق المواقف المتغيرة بسرعة أثناء النزالات ، فهي تعد

من أهم القدرات الحركية التي تساعد الملائم على أداء المهارات الهجومية والدفاعية بصورة سهلة

(وصحيحة) .

ولعل رأى (Beter Hirtz) يوضح مدى أهمية الرشاقة وأتساع مضمونها ، حيث بيتر هرتز يشير أن

الرشاقة تتضمن :

١- المقدرة على رد الفعل الحركي .

٢- المقدرة على التوجيه الحركي .

٣- المقدرة على التوازن الحركي .

(١) محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر

٤- المقدرة على التناسق الحركي .

٥- الأستعداد الحركي .

٦- المقدرة على الربط الحركي .

٧- خفة الحركة .

٢-١-٢-٣-١ تعاريف الرشاقة^(١) :

- يعرفها هيرتز (Hirtz) :

بأنها " القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه ، وأيضا القدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات المواقف المتغيرة بسرعة ، والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا لهذا الموقف بسرعة " .

- ويعرفها مينل (Meinel) :

بأنها " القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أم بجزء معين منه " .

- ويعرفها انارينو (Annarino) :

بأنها " القدرة على تغيير الإتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة " .

(١) محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني : مصدر سيق نكره ، ص ١٣٠ .

٢-١-٢-٢-٣ أنواع الرشاقة^(١) :

١ . الرشاقة العامة :- وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والأختلاف والتعدد بدقة وأنسيابية وتوقيت سليم .

٢ . الرشاقة الخاصة :- وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

٢-١-٢-٣ أهمية الرشاقة (Significance of Agility) :

تعتبر قدرة الرشاقة ذات أهميه كبيرة في الأنشطة الرياضية ، التي تتطلب التغير السريع في أحد أجزاء الجسم أو في مواضع الجسم ، فالبدائيات السريعة والتوقف والتغيير السريع في الإتجاهات أساس للإداء الجيد خاصه في الألعاب مثل كرة السلة ، الملاكمة ، المصارعة ، التنس ، كرة الطائرة الخ .

فأهمية الرشاقة في الإداء الرياضي يمكن أن تتلخص في القول " أنه في أنشطة معينة تكون أساسية وضرورية للإداء الجيد ، وربما تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الأداء ، والتي بدونها لا يمكن النجاح في أداء النشاط ، بينما في أنشطة أخرى معينة تكون الرشاقة غير مساهمة مساهمة أساسية ، أي يمكن الاستغناء عنها في أداء النشاط ، ولكن في أغلب الأنشطة يمكن أستحسان الأداء مع زيادة الرشاقة"^(٢) .

ويرى الباحث أن الرشاقة تعد من أهم القدرات الحركية في لعبة الملاكمة ، فالرشاقة تساعد الملائم على سهولة أداء اللكمات وتحركاته داخل الحلبة ، مما يظهر الأداء بأنسيابية عالية ، حيث " تتطلب رياضة

(١) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢ ، القاهرة ، مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١م ، ص ٢٠٠ .

(٢) عصام محمد أمين حلمي ومحمد جابر أحمد بريقع : التدريب الرياضي أسس- مفاهيم- إتجاهات ، الأسكندرية ، ١٩٩٧م ، ص ١٢٢- ص ١٢٣ .

الملاكمة مميزات وخواص تكسب الملاكم الرشاقة ، كما تعطي الرشاقة أمكانية التكيف للواجبات الحركية الجديدة مع أمكانية الإستجابة الصحيحة للمستلزمات المتغيرة والقدرة على ربط اللكمات بصورة متوافقة تتسجم مع أمكانية الملاكم^(١) .

٢-١-٢-٣-٤ العوامل المؤثرة في الرشاقة^(٢) :

توجد عوامل عديدة تؤثر في الرشاقة بطرق مختلفة وهي :

الأنماط الجسمية (Somato Type) :

من حيث النمط الجسمي فيمكن أن نقول بأن النمط العضلي (Mesomorphs) والنمط العضلي النحيف (Meso – Ectomorphs) يمتلكون عنصر الرشاقة ، أما النمط النحيف (Ectomorphs) والسمين (البيدين Endomorphs) أقل رشاقة ، ومع هذا يوجد إستثناءات في هذه القاعدة .

العمر والجنس (Age And Sex) :

تزيد رشاقة الأطفال الصغار بمقدار ثابت حتى سن (١٢ سنة) ، ثم تقل بمجرد الدخول في سن المراهقة ، وبعد الإنتهاء من هذه الفترة تبدأ الرشاقة في الزيادة مرة أخرى حتى يصلون إلى مرحله إكمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ رشافتهم في النقصان .

كما أن البنين أكثر قليلاً في رشافتهم عن البنات في سن ما قبل البلوغ ، وبعد هذه الفترة تزداد رشاقة البنين بمستوى أعلى عن رشاقة البنات (بعد البلوغ) .

(٢) محمد جسام عرب وآخرون : الملاكمة الحديثة الأسس الفنية والخططية ، ط١، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠١١م ، ص ١١٨ .

(٢) عصام محمد أمين حلمي ومحمد جابر أحمد بريقع : مصدر سيق نكره ، ص ١٢٥ - ص ١٢٧ .

الوزن الزائد (Over weight) :

يقلل الوزن الزائد المفرط مباشرةً من الرشاقة ، فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه ، كما يقلل من سرعه إنقباض العضلات ، ونتيجة لذلك تقل سرعة تغير أوضاع الجسم .

التعب (Fatigue) :

يقلل كلاً من التعب والإجهاد من الرشاقة ، لأن التعب له تأثير سيء على مكونات الرشاقة ، مثل القوة ، زمن رد الفعل ، سرعة الحركة ، والقدرة ، كما يؤدي التعب إلى فقدان التوافق .

٢-١-٣ الملاكمة :

" الملاكمة رياضة قديمة وتاريخ ممارستها يعود لأكثر من ٤٠٠٠ سنة ، وأثار بابل تؤكد على أن العراقيين مارسوا الملاكمة عام ٢٥٠٠ ق . م وأيضاً هناك آثار وأختام ونقوش أثرية مصرية ورومانية ويونانية تؤكد على أن الملاكمة رياضة قديمة ، أنظر الشكل (١) ، والرومان أول من استخدمها في الألعاب الأولمبية عام ٧٧٦ ق . م .

وظهرت الملاكمة في العصر الحديث في إنكلترا ، ومن أبرز من وضع لوائح وقوانين الملاكمة هو (جاك بروتون) ، حيث وضع طرق وأساليب لتعلم الملاكمة وطرق الهجوم والدفاع " (١).

(١) زيد محمد رؤوف الخفاف : تأثير تدريبات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير القدرات الحركية وتعلم اللكمة المستقيمة لأشبال الملاكمة (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، ٢٠١٧م) ص ٢٣.



الشكل (١)

يوضح الملاكمة في العصور القديمة

حيث تعد الملاكمة من أشد وأعنف أنواع الرياضات للنزلات الفردية ، (ولا نقول هذا اعتباطاً) بل هو واضح من خلال ما يتحلى به الملاكمين من اللياقة البدنية العالية وكذلك من خلال الحالة النفسية ، وذلك لأن نزالات الملاكمة " تتطلب من الملاكم أن يكون دائماً متهيئاً وعلى طول الجولات ، وأن يقدر بشكل صائب المسافة بينه وبين خصمه ، ويقدر وقت الجولة والتصرف بدقائقتها ، والأحاساس والتهيؤ للضربة الموجهة إليه ومن أي يد ، ومعرفة وتشخيص الضربة من الخداع وفي الوقت نفسه عليه أن يستعد للهجوم المضاد بعد أستعمال الدفاع المطلوب" (١) .

ويعتمد هذا كله على التفكير والتقدير السليم لخصائص وتحركات الملاكم الخصم ، من أجل أن لا يعطي خصمه فرصة لتوجيه ضربة قاضية .

(١) إبراهيم رحمة محمد : تخطيط التدريب في الملاكمة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، ١٩٨٦م ،

ولانتشار الملاكمة وشعبيتها وبسبب القوة والفن والشجاعة والتحمل ظهرت نوعين من الملاكمة ، هما الملاكمة للمحترفين والملاكمة للهواة ، وفيما يلي الفروق بين الأثنين^(١):

١- ملاكمة الهواة تمارس لأغراض الهواية ، المتعة ، إشباع الرغبات وأمور تخص الشعور الوطني ، في حين ملاكمة المحترفين هي مهنة الهدف الأول فيها هو المال ، وأيضاً هناك نظام خاص بالمراهنات يتم على الملاكمين المحترفين .

٢- الحلبة في ملاكمة الهواة تكون أكبر منها في ملاكمة المحترفين ، حيث تكون الحلبة الخاصة بهم أصغر لزيادة الأشتباك واللحم .

٣- التجهيزات والملابس التي يرتونها الملاكمين الهواة هي الشورت مع الفانيلة والقفاز بقياس (١٠) أونس ، بينما الملاكمين لا يرتدون الفانيلة ، يلعبون خلال النزال بدون فانيلة والقفاز يكون أصغر (٦-٨) أونس .

٤- عدد الجولات في ملاكمة الهواة (٣) جولات ، زمن كل واحدة (٣) دقائق للشباب والمتقدمين ، وللناشئين (٢) دقيقة ، والأسترحة بين جولة وأخرى (١) دقيقة ، في حين ملاكمة المحترفين تكون عدد جولات النزال من (١٢-١٥) جولة ، زمن الجولة (٣) دقائق ، والأسترحة (١) دقيقة .

٥- المنافسات في ملاكمة المحترفين تكون على أساس القرعة السلمية ، والتحدي بين الملاكمين حسب ترتيبهم بالسلم ، في حين في الهواة ، التنافس يكون على أساس القرعة الفردية وخروج المغلوب .

٦- يمكن أن ينتهي نزال ملاكمة المحترفين بالتعادل ، في حين لا يوجد نتيجة تعادل في ملاكمة الهواة .

(١) زيد محمد رؤوف الخفاف : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٥ .

٢-١-٣-١ اللكمات^(١) :

" تستخدم لتحقيق غاية وتنفيذ طرائق وأساليب الهجوم والدفاع والتمويه وفتح الثغرات وإيقاف هجوم المنافس ، ولذا يجب الإهتمام بدقة وسرعة الأداء والأحتفاظ بتوازن الجسم باستمرار وأتخاذ أحتياطات الأمان اللازمة لتلافي لكمات المنافس ، وأستغلال الذراع الأخرى في تغطية الهدف المكشوف (الرأس - الجذع والبطن) عند تسديد اللكمة ، كذلك تهيئتها لرد الفعل أي إكمال مهمة الذراع الأولى " .

٢-١-٣-١ أغراض اللكمات^(٢) :

للكمات أغراض يجب أن يعرفها كل ملاكم :

١- لكمات تمهيدية :- أي أنها تمهد للكمات أخرى ، وعادة لا يحسب القضاة لمثل هذه اللكمات نقاطاً أثناء التحكيم ، لأنها غير مؤثرة أي غير مصحوبة بثقل الجسم والكتف ، وغايتها التمويه والخداع وفتح الثغرات وتغيير أنتباه المنافس والأخلال بدفاعه ومعرفة طبيعة الملامك وأسلوب لعبه ونقاط ضعفه .

٢- لكمات أساسية :- وهي لكمات مباشرة تصيب الهدف صحيحة ويحسب لها القضاة نقاطاً ، لأنها مؤثرة أي مصحوبة بثقل الجسم أو الكتف ، وتؤدي كثيراً بعد لكمة أو عدة لكمات تمهيدية أو مباشرة .

٣- لكمات مضادة :- وهذه اللكمات متنوعة وتؤدي بعد عملية دفاع ويحسب لها القضاة نقاطاً إذا أصابت الهدف ، وتكون هذه اللكمات على الأكثر مفاجئة للمنافس وذات تأثير عليه ، ولتنوع هذه

(١) محمود عبد الله أحمد وآخرون : تعليم وتدريب الملاكمة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ،

١٩٩٠م ، ص ١٢٨ .

(٢) محمود عبد الله أحمد وآخرون : نفس المصدر ، ص ١٢٩ .

اللكمات فهي تستعمل كرد فعل للكمة من المنافس وحسب الظرف ، وتؤدي مع خروج لكمة المنافس مباشرةً أو بعد لكمة المنافس كرد فعل سريع مضاد .

يجب على المدرب في بداية تدريب المبتدئين أن يعمل على تعريف الملاكمين بالمهارات ، وعلى ميزات كل مهارة وخواصها وكيفية استخدامها ، مما يتيح لهم الفرصة لتمييز المهارات المتشابهة ، وتحديد المهارات المناسبة بحسب الظرف ، وأن يعرفه بالأخطاء الشائعة لها ليتلافها أولاً بأول ، لأن التعليم الخاطيء ينهي الملاكم بسرعة .

٢-١-٣-١-٢ أنواع اللكمات^(١) :

توجد ثلاثة أنواع رئيسية من اللكمات وهي :

١- لكمة مستقيمة :- هي لكمة تضرب أو توجه للأمام بشكل مستقيم مع مستوى النظر وتصيب الوجه أو الجسم أو البطن من الأمام ، أنظر الشكل (٢) ، وتتميز بدقة الأصابة وشدتها وسرعة وصولها إلى الهدف إذ أدت بإتقان .

٢- لكمة جانبية :- هي لكمة تؤدي من الجانب لتصيب الجانب الذي يواجهها من الوجه أو الجسم أو البطن ، أنظر الشكل (٣) ، وتؤدي بشكل منحني أي يكون هناك إنثناء في مفصل المرفق ويكون الإنثناء محددًا بحسب الظرف الذي تسدد به اللكمة ، وقد يكون كبيراً أو قليلاً بحسب المسافة .

٣- لكمة صاعدة (قلع) :- وهي لكمة تؤدي من أسفل إلى أعلى وتوجه إلى البطن (المعدة) أو الصدر أو أسفل الحنك أو إلى الوجه ، أنظر الشكل (٤) ، ويكون هناك إنثناء محدد في مفصل المرفق بحسب ظرف أداء كل لكمة .

(١) محمود عبد الله أحمد وآخرون : مصدر سيق نكره ، ص ١٢٨ - ص ١٢٩ .



شكل (٣)

يوضح اللكمة الجانبية

شكل (٢)

يوضح اللكمة المستقيمة



شكل (٤)

يوضح اللكمة الصاعدة (القلع)

وسيتطرق الباحث إلى اللكمات التي تعد من المتغيرات قيد البحث :

٢-١-٣-١-٢-١ اللكمات الجانبية^(١) :

تستخدم اللكمات الجانبية في الملاكمة بحسب الفرصة لتأديتها ، ويمكن للملاكم تنفيذها بصورة سريعة وبقوة فعالة مؤثرة وكافية لتحقيق الهدف .

وهي من أهم وأقوى اللكمات في الملاكمة نظراً لأمكانية استخدامها من مختلف المسافات وخاصة المسافة المتوسطة ، وتتميز هذه اللكمة بدوران الجذع أثناء حركة اللكمة ، مع إنشاء في مفصل الكوع بين القبضة

(١) عبد الفتاح فتحى خضر : المرجع في الملاكمة ، ط ١ ، الأسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٦م ، ص ١٥١ .

والكتف للذراع الضاربة والتي تتوقف على المسافة حتى بلوغ الهدف المستخدم في جسم المنافس ، اتجاه هدف القبضة يكون نصف دائري ، أما من أسفل إلى أعلى أو من أعلى لأسفل ، ولكن في لحظة لمس الهدف يكون الإتجاه في خط مستقيم عبر الساعد والقبضة خلال مركز القبضة .

ومن الأهم أثناء إصابة الهدف يجب على الملائم المحافظة على الأتزان والتغطية والحذر الشديد من اللكمات المضادة للمنافس ، وأيضاً من خروج أجزاء من جسم الملائم خارج الحدود المسموح بها أثناء الأداء ، في هذه اللحظة تكون اللكمة فعالة ومؤثرة .

٢-١-٣-١-٢-١-١ أنواع اللكمات الجانبية^(١) :

١- اللكمة الجانبية اليسرى للرأس .

٢- اللكمة الجانبية اليسرى للجذع .

٣- اللكمة الجانبية اليمنى للرأس .

٤- اللكمة الجانبية اليمنى للجذع .

أولاً : اللكمة الجانبية اليسرى للرأس :

- تعتبر هذه اللكمة من أقوى اللكمات .

- وتؤدي من المسافة القريبة أو المتوسطة .

- وتؤدي من وقفة الاستعداد بثني مفصل المرفق بحيث تكون الزاوية بين العضد والساعد زاوية قائمة

تقريباً ، أنظر شكل (٥) .

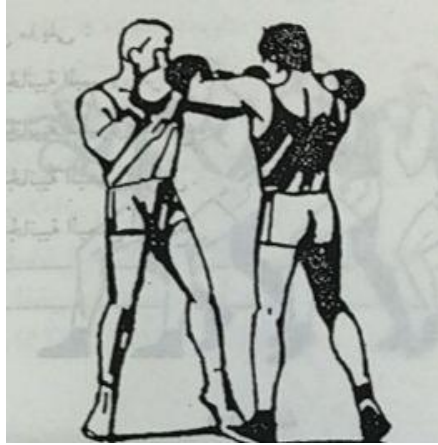
(١) محسن رمضان علي : الملاكمة للمبتدئين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م ، ص٣٥ - ص٤١ .

- يجب تنفيذ هذه اللكمة بشكل خاطف من خلال لف الجذع بسرعة نحو اليمين وحركة الدفع التي تتم بالقدم الأمامية .

- كما أن ثقل الجسم ينتقل على القدم اليمنى .

- لتأمين الحماية ضد لكمات المنافس ، يلف الجذع داخلاً في لحظة التنفيذ وتوضع القبضة اليمنى بجانب الفك ، ويوجه الذقن نحو الصدر .

- يجب على اللاعب توجيه نظره نحو المنافس .

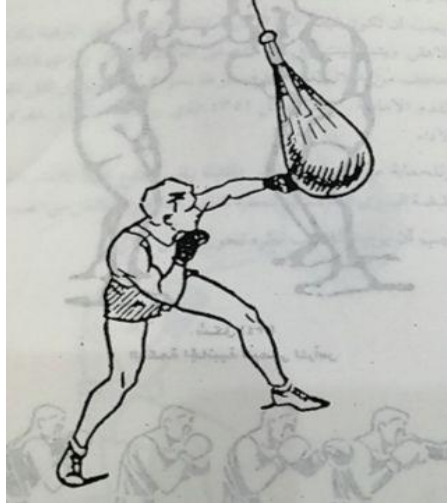


الشكل (٥)

يوضح اللكمة الجانبية اليسرى للرأس

ثانياً : اللكمة الجانبية اليسرى للجذع :

طريقة أداء اللكمة الجانبية اليسرى للجذع تشابه طريقة أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس ، غير أنه يتم ثنى مفصلي الركبتين بالقدر الذي يسمح بتسديد اللكمة في منطقة الجذع ، مع مراعاة الحفاظ على وضعية الأستعداد لحماية الرأس والجذع من لكمات المنافس المقابلة ، أنظر شكل (٦) .



الشكل (٦)

يوضح اللكمة الجانبية اليسرى للجذع

ثالثاً : اللكمة الجانبية اليمنى للرأس :

عند تنفيذ هذه اللكمة يثنى مفصل المرفق بحيث تكون الزاوية بين العضد والساعد زاوية قائمة تقريباً ،

أنظر شكل (٧) .

- يجب أن تكون قبضة اليد اليمنى مغلقة ، كما أن ظهر القبضة يكون متجهاً لأعلى ، ويتم تثبيت كل

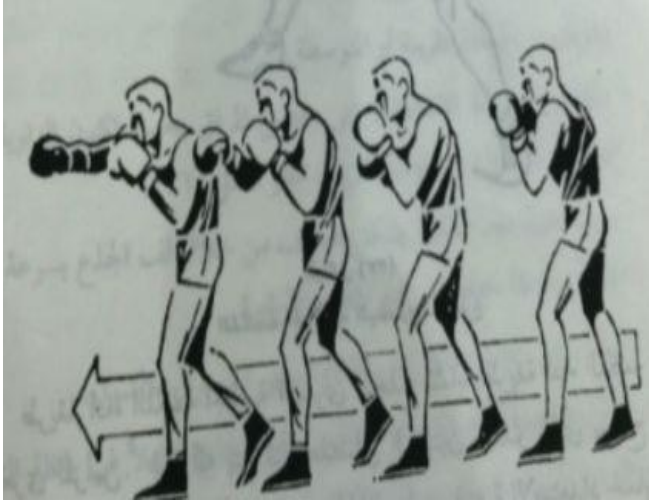
من مفصلي الكتف والمرفق ، وتؤدي اللكمة بشكل خاطف من خلال لف الجذع بسرعة نحو اليسار ،

وينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ، أنظر شكل (٨) ، الذي يوضح التسلسل الحركي لطريقة الأداء .

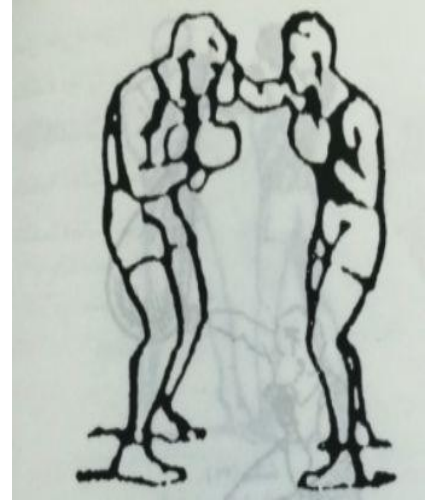
- وللحماية من لكمات المنافس المقابلة يلف الجذع قليلاً للأمام داخلاً ، وتقوم القبضة اليسرى أثناء

التنفيذ بتغطية الفك ، كما يقرب الذقن من الصدر ليلاسه .

- يجب أن يوجه اللاعب نظره نحو المنافس .



شكل (٨)



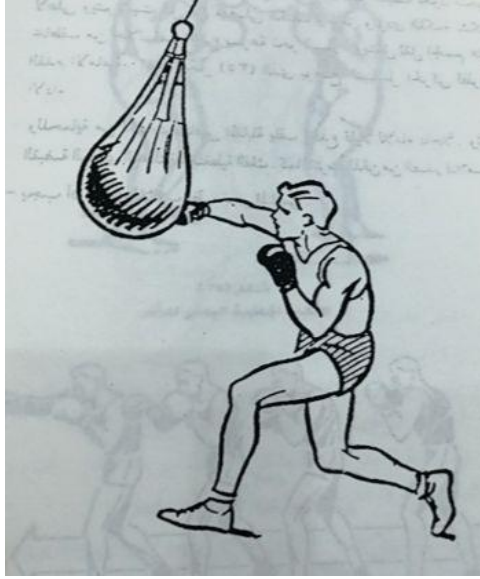
شكل (٧)

يوضح اللكمة الجانبية اليمنى للرأس يوضح التسلسل الحركي لأداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس

رابعاً : اللكمة الجانبية اليمنى للجذع :

وطريقة أداء اللكمة الجانبية اليمنى للجذع تشابه طريقة أداء اللكمة الجانبية اليمنى للرأس ، غير أن اللاعب يقوم بثني الركبتين قليلاً بالقدر الذي يسمح له بتسديد اللكمة إلى الجذع ، أنظر شكل (٩) .

ويلاحظ الحفاظ على الرأس والجذع كما في وضعية الأستعداد لتأمين الحماية ضد اللكمات المقابلة للمنافس .



شكل (٩)

يوضح اللكمة الجانبية اليمنى للجذع

٢-١-٣-١-٢ اللكمات الصاعدة (القلع)^(١) :

اللكمات الصاعدة (القلع) كغيرها من اللكمات يمكن تسديدها بصور مختلفة ، حيث يمكن تسديدها من المسافة القصيرة والمتوسطة وأيضاً من المسافة الطويلة بواسطة تغيير حدة زاوية مفصل المرفق (الكوع) في كل حالة .

طبقاً للمسافة والمكان المسددة فيه اللكمة أيضاً ، حيث أن زاوية مفصل المرفق في حالة اللكمة الصاعدة (القلع) المسددة في الجذع تكون أكبر منها في حالة اللكمة المسددة في الرأس .

وتسدد اللكمات الصاعدة (القلع) في الجذع من المسافة الطويلة والمتوسطة في حالة رفع المنافس لذراعيه لتغطية الرأس في وقفة الأستعداد ، أو في حالة تسديد المنافس للكمات في الرأس ، مما يتيح الفرصة

(١) عبد الحميد أحمد : الملاكمة لطلبة كليات التربية الرياضية والعاملين في مجال الملاكمة ، ط٥ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩م ، ص ١٥٠ .

لكشف منطقة الجذع ، كما تسديد اللكمات الصاعدة (القلع) في الرأس من المسافة الطويلة والمتوسطة في حالة اندفاع المنافس مع إنتشاء الجذع (توطيه) الأمام .

وأهم صور للكمات الصاعدة (القلع) وأكثرها استخداماً في اللكم ، هو النوع الذي يسدد من (المسافة القصيرة) ، حيث يتخذ الذراع زاوية حادة في مفصل المرفق (الكوع) ، مما يعطي اللكمة زيادة في القوة والتأثير ، ودقة وسهولة التسديد بكلتا الذراعين وفي الرأس كما في الجذع .

٢-١-١-٣-١-٢-٢-١ أنواع اللكمات الصاعدة (القلع)^(١) :

- ١- اللكمة الصاعدة (القلع) اليسرى في الرأس .
- ٢- اللكمة الصاعدة (القلع) اليمنى في الرأس .
- ٣- اللكمة الصاعدة (القلع) اليسرى في الجذع .
- ٤- اللكمة الصاعدة (القلع) اليمنى في الجذع .

ولاً : اللكمة الصاعدة (القلع) اليسرى في الرأس (شكل ١٠) :

تستخدم هذه اللكمة في الهجوم ، كما في الهجوم المضاد أيضاً من الثبات ومن الحركة ومن مختلف المسافات ، ففي حالة الهجوم ، لابد من التمهيد لها وربطها بلكمات أخرى ، حيث لا يمكن بدء الهجوم بها ، وغالبا ما تستخدم هذه اللكمة بصورة كبيرة في الهجوم المضاد كلكمة مقابلة ، وخاصة في حالة المنافس المندفع أماماً مع إنتشاء الجذع (التوطية) .

وتسدد اللكمة الصاعدة (القلع) اليسرى في الرأس مباشرةً من وقفة الأستعداد بدفع الأرض بمشط القدم الخلفية (اليمنى) ، لنقل ثقل الجسم على القدم الأمامية (اليسرى) ، مع لف الجذع بشدة لجهة اليمين

(١) عبد الحميد أحمد : مصدر سبق نكره ، ص ١٥١ - ص ١٥٥ .

وأنتصابه قليلاً ، ومد الركبتين قليلاً في نفس الوقت الذي تتجه فيه القبضة للهدف من أسفل لأعلى لتلامسه بسلاميات الأصابع السفلى ، وبحيث يكون ظهر القبضة مواجه المنافس مع حدة إنتشاء مفصل المرفق (الكوع) ، وتقوم الذراع اليمني بتغطية وحماية الجذع والرأس .



الشكل (١٠)

يوضح اللكمة الصاعدة (القلع) اليسرى في الرأس

ولتحقيق دقة وفاعلية الأداء الحركي ، ينبغي مراعاة العناصر الفنية التالية :

١- التمهيد باللكمات التمويهية والتعريفية قبل تسديد اللكمة لتحديد المسالة اللازمة ، ولتحقيق دقة

وقوة اللكمة .

٢- ربط حركة دفع الأرض بالقدم الخلفية بحركة لف الجذع من اليسار إلى اليمين بصعود القبضة

لأعلى في اتجاه الهدف ، بحيث يكونون حركة واحدة ، مما يزيد من قوة الدفع وقوة اللكمة .

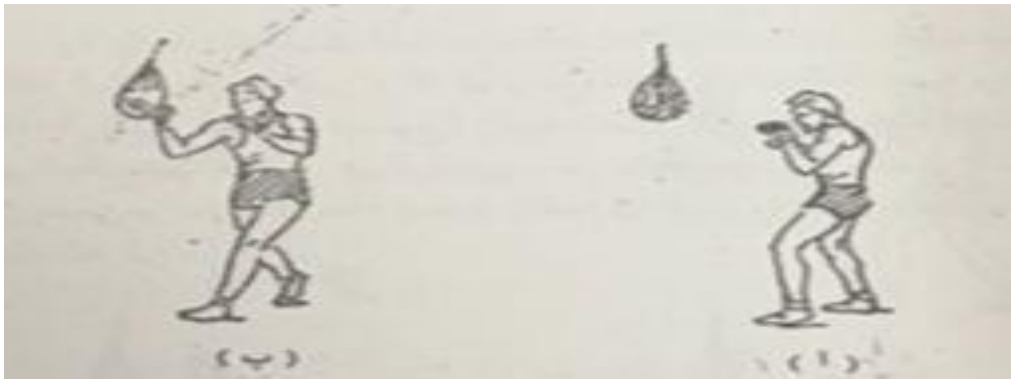
٣- مراعاة الدقة والحذر الشديدين أثناء التسديد من لكمات المنافس المقابلة ، بحماية وتغطية الجذع

والرأس بالذراع اليمنى ، الجذع بالعضد والساعد والرأس بالكف .

ثانياً : اللكمة الصاعدة (القلع) اليمنى في الرأس (شكل ١١) :

تستخدم هذه اللكمة في الهجوم والهجوم المضاد ، إلا أنها تستخدم بنجاح وبكثرة في الهجوم المضاد كلكمة مقابلة في حالة وجود المنافس في وضع مواجه عند تسديده اللكمات بالذراع اليمنى ، مما يتيح للاعب الفرصة لمقابلته بهذه اللكمة بدقة وبفاعلية ، أو كلكمة جوابية بعد ربطها بالخطوة للخلف ، أو بالأساليب الدفاعية الأخرى .

وتسدد اللكمة مباشرة من وقفة الاستعداد بدفع الأرض بمشط القدم الخلفية (اليمنى) ، مع شدة دوران المشط للداخل قليلاً لنقل ثقل الجسم على القدم الأمامية (اليسرى) ، ولف الجذع بشدة جهة اليسار في نفس الوقت الذي تتجه فيه القبضة إلى الهدف من أسفل لأعلى ، لتلامسه بسلامات الأصابع السفلى ، وبحيث يكون ظهر القبضة مواجه للمنافس ، وتقوم الذراع اليسرى بحماية وتغطية الجذع والرأس .



الشكل (١١)

يوضح اللكمة الصاعدة (القلع) اليمنى في الرأس

ولتحقيق دقة وفاعلية الأداء الحركي ينبغي مراعاة العناصر الفنية التالية :

- ١- ضرورة التمهيد للكمة باللكمات الأخرى بالذراع اليسرى قبل تسديدها .
- ٢- تجميع وتوحيد جميع حركات القدمين والجذع والذراعين في حركة واحدة وفي وقت واحد .

٣- شدة ودقة دفع الأرض بمشط القدم اليمين (الخلفية) ، ودورانه مع حركة لف الجذع ، مما يزيد من قوة الدفع .

٤- الدقة والحذر في حماية وتغطية مناطق اللكم المختلفة بالذراع اليسرى لتجنب لكمات المنافس المقابلة .

ثالثاً : اللكمة الصاعدة (القلع) اليسرى في الجذع (شكل ١٢) :

تستخدم هذه اللكمة أيضاً في الهجوم والهجوم المضاد ومن مختلف المسافات مع ضرورة التمهيد لها باللكمات التغيرية والتمويهية المختلفة .

ولا يوجد اختلاف في أسلوب تسديد هذه اللكمات عن أسلوب تسديد اللكمة الصاعدة (القلع) في الرأس ، إلا في وضع الذراع وأتجاه القبضة ودرجة إنثناء الركبتين ، حيث (توسيع) زاوية مفصل المرفق قليلاً لتتجه القبضة نحو الجذع وإنثناء أكثر في الركبتين ، مع مراعاة نفس العناصر الفنية التي ينبغي مراعاتهم في حالة تسديد اللكمة في الرأس لتحقيق دقة وفاعلية الأداء الحركي .



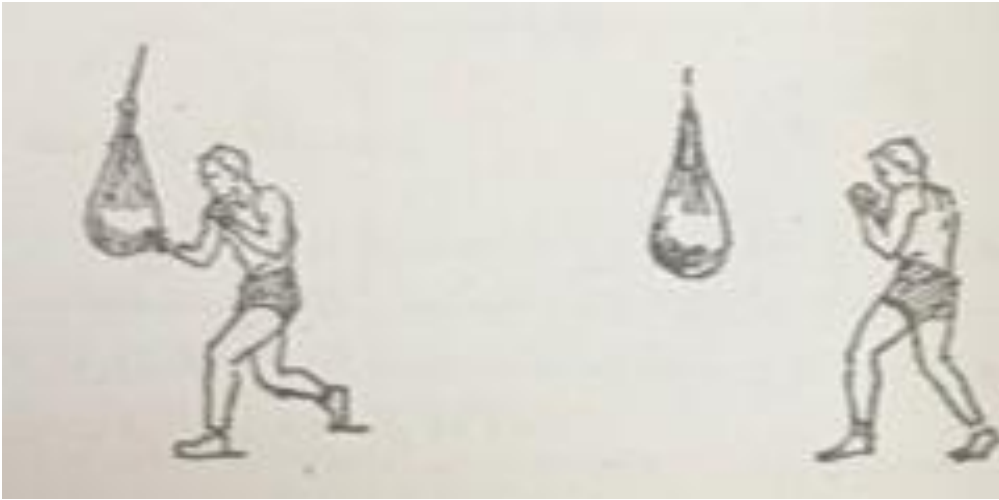
الشكل (١٢)

يوضح اللكمة الصاعدة (القلع) اليسرى في الجذع

رابعاً : اللكمة الصاعدة (القلع) اليمنى في الجذع (شكل ١٣) :

تسدّد هذه الكمة غالباً في الهجوم المضاد كلكمة مقابلة في حالة إندفاع المنافس أماماً وفي اللكم الداخلي ، حيث أن اللاعب غالباً ما يجد صعوبة في تسديدها بسهولة أعتراض ذراع المنافس لطريقها وعدم وصولها للهدف .

وتسدّد هذه اللكمة مباشرةً من وقفة الأستعداد بنفس أسلوب التسديد في اللكمة الصاعدة (القلع) اليمنى في الرأس ، مع مراعاة ثني الركبتين قليلاً وأنفراج (توسيع) زاوية مفصل المرفق قليلاً لتتجه القبضة نحو الجذع ، على أن يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ، مع مراعاة نفس العناصر الفنية التي ينبغي مراعاتها في حالة تسديد اللكمة في الرأس لتحقيق دقة وفاعلية الأداء الحركي .



الشكل (١٣)

يوضح اللكمة الصاعدة (القلع) اليمنى في الجذع

٢-١-٣-٢ الفئات الوزنية للناشئين في الملاكمة^(١) :

الملاكمين الناشئين يتنافسون ضمن فئات وزنية تختلف عن باقي الفئات ، وتكون أعمار هذه الفئة

من الملاكمين ما بين (١٤-١٦) سنة ، وفئاتهم الوزنية هي :

٤٦ كغم

٤٨ كغم

٥٠ كغم

٥٢ كغم

٥٤ كغم

٥٧ كغم

٦٠ كغم

٦٣ كغم

٦٦ كغم

٧٠ كغم

٧٥ كغم

٨٠ كغم ٨٠+ كغم

(١) كمال جلال ناصر : الملاكمة ، بغداد ، دار العلم للطباعة ، ٢٠١٦م ، ص ٣٠.

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة حسين علي حسين صبخه (١)٢٠٢٠ :

أسم الباحث : حسين علي حسين صبخه

عنوان الدراسة : (تأثير تمارين خاصة بأسلوب التدريب المتقاطع لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية لدى لاعبي الملاكمة الشباب)

ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارين الخاصة بأسلوب التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية لدى لاعبين الشباب في الملاكمة .

أما الفصل الثالث أستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين المتكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقام الباحث بتحديد مجتمع البحث من الملاكمين الشباب في المدرسة التخصصية في محافظة ذي قار ، بأعمار (١٧-١٩) سنة ، والمسجلين في الأتحاد العراقي للملاكمة ، فرع ذي قار للموسم الرياضي (٢٠١٩-٢٠٢٠) ، في وزن (٦٠ - ٦٤) كغم ، البالغ عددهم (٢٠) ملاكم ، وقد قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (١٢) ملاكم ، من أصل (٢٠) ملاكم ، إذ تم تقسيم العينة إلى مجموعتين التجريبية والضابطة ، بأستخدام أسلوب القرعة ، وتكونت كل مجموعة من (٦) ملاكمين ، أما عينة التجربة الأستطلاعية فالبالغ عددها (٨) ملاكمين من مجتمع البحث ، وأحتوى تدريبات على وفق أسلوب التدريب المتقاطع مع أعداد تمارين خاصة للملاكمين الشباب في الملاكمة ، وتم تطبيق الوحدات التدريبية بواقع (٥) وحدات أسبوعياً ، وتم تطبيق المنهج

(١) حسين علي حسين صبخه : تأثير تمارين خاصة بأسلوب التدريب المتقاطع لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية لدى لاعبي الملاكمة الشباب (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ذي قار ، ٢٠٢٠م) ، ص٩ - ص١٠ .

التجريبي يوم السبت المصادف (٢٠٢٠/١/١٨) ولغاية (٢٠٢٠/٣/١١) المصادف يوم الأربعاء ، وعلى عينة من الملاكمين الشباب في الملاكمة ، وتوصل الباحث إلى أهم الإستنتاجات :

أهم الإستنتاجات أن التمرينات المعدة من قبل الباحث أثرت في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية لدى لاعبي الملاكمة بوزن (٦٠ - ٦٤) فئة الشباب ، وأن التمرينات التدريب المتقاطع ساهمت على تحمل العضلات العاملة بنسبة عالية من حامض اللاكتيك الذي بدوره يساعد على زيادة تحمل والأستمرار في الأداء .

٢-٢-١ أوجه التشابه والأختلاف بين دراسة حسين علي حسين والدراسة الحالية :

جدول (١)

يبين أوجه التشابه والأختلاف بين دراسة حسين علي حسين والدراسة الحالية

ت	التشابه والأختلاف	الدراسة الحالية	الدراسة السابقة
١	عنوان الدراسة	تأثير تمرينات توافقية في بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين .	تأثير تمرينات خاصه بأسلوب التدريب المتقاطع لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية لدى لاعبي الملاكمة الشباب.
٢	أهداف الدراسة	١- أعداد تمرينات توافقية والتعرف على تأثيرها ببعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية	١- أعداد تمرينات خاصة بأسلوب التدريب المتقاطع . ٢- التعرف على تأثير

<p>التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية والفيولوجية لدى لاعبين الشباب في الملاكمة .</p> <p>٣- التعرف على الفروق في متغيرات البحث (القدرات البدنية والحركية والمهارية والمؤشرات الفسيولوجية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبارات البعدية .</p>	<p>للملاكمين الناشئين .</p> <p>٢- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في بعض القدرات الحركية للملاكمين الناشئين .</p> <p>٣- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في بعض اللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين .</p>		
<p>المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين .</p>	<p>المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين .</p>	<p>المنهج</p>	<p>٣</p>
<p>لاعبين الشباب في محافظة ذي قار بوزن (٦٠ - ٦٤) كغم .</p>	<p>الملاكمين الناشئين في المدرسة التخصصية في محافظة ميسان .</p>	<p>مجتمع البحث</p>	<p>٤</p>
<p>لاعبين المدرسة التخصصية في محافظة ذي قار .</p>	<p>لا توجد عينة .</p>	<p>عينه البحث</p>	<p>٥</p>
<p>الملاكمة .</p>	<p>الملاكمة .</p>	<p>اللعبة</p>	<p>٦</p>

٧	المتغير المستقل	تمارين توافقية .	التدريب المتقاطع .
٨	القدرات البدنية	لا توجد .	القدرة الانفجارية والقوة المميزة وتحمل القوة (للذراعين والرجلين) .
٩	القدرات الحركية	التوافق والتوازن والرشاقة .	المرونة والرشاقة والتوافق .
١٠	القدرات مهارية	اللكمة الجانبية واللكمة الصاعدة (القلع) .	اللكمة المستقيمة واللكمة الجانبية وحركة القدمين .
١١	المؤشرات الفسيولوجية	لا توجد .	جسم الزفير القسري قبل وبعد الجهد وحامض اللاكتيك بعد الجهد وبعد (٥٥ ، ١٠ د ، ٢٠ ، ٤٥ د) .

٢-٢-٢ دراسة زيد محمد رؤوف الخفاف (١) ٢٠١٧ :

أسم الباحث : زيد محمد رؤوف الخفاف .

عنوان الدراسة : (تأثير تدريبات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير القدرات الحركية وتعلم اللكمة المستقيمة لأشبال الملاكمة)

ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات الخاصة بوسائل مساعدة في تطوير القدرات الحركية وتعلم اللكمة المستقيمة لأشبال الملاكمة .

(١) زيد محمد رؤوف الخفاف : مصدر سبق ذكره ، ص ٩ - ص ١٠ .

أما الفصل الثالث أستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين المتكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وحدد الباحث مجتمع البحث بأشبال منتدى أبي غرق الرياضي في محافظة بابل للعبة الملاكمة ، والبالغ عددهم (٢٢) ملاكم ، وتم أستبعاد (٦) ملاكمين ، وذلك لعدم تفرغهم وعدم أنتظامهم بوقت التمارين ، أما عينة البحث فقد بلغ عددهم (١٦) ملاكم ، وتم تقسيمهم على مجموعتين الأولى تجريبية بواقع (٨) ملاكمين وضابطة بواقع (٨) ملاكمين ، وقد تم تصميم أختبارات مهارية جديدة على وفق الأسس العلمية وهي (أختبار لتطوير التوازن المتحرك وأختبار لتطوير توافق (اليدين - العينين)) ، وقد تم أعداد تدريبات خاصة من قبل الباحث وهذه التدريبات تتضمن تمرينات مهارية لتطوير مهارة اللكمة المستقيمة وتطوير القدرات الحركية للاعب ، وتم تطبيق الوحدات التعليمية بواقع (٣) وحدات أسبوعياً ، وتم تطبيق المنهج التجريبي يوم السبت المصادف (٢٠١٧/٢/٤) ، وعلى عينة من أشبال الملاكمة .

وتوصل الباحث إلى أهم الإستنتاجات :

وقد أستنتج الباحث أن للتدريبات الخاصة تأثيراً إيجابياً لدى أشبال لعبة الملاكمة في تعلم اللكمة المستقيمة ، وكذلك أستنتج الباحث أن للتدريبات الخاصة بوسائل مساعدة تأثيراً إيجابياً لدى أشبال لعبة الملاكمة في تطوير القدرات الحركية .

٢-٢-١ أوجه التشابه والأختلاف بين دراسة زيد محمد رؤوف الخفاف والدراسة الحالية :

جدول (٢)

يبين أوجه التشابه والأختلاف بين دراسة زيد محمد رؤوف الخفاف والدراسة الحالية

ت	التشابه والأختلاف	الدراسة الحالية	الدراسة السابقة
١	عنوان الدراسة	تأثير تمارينات توافقية في بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين .	تأثير تدريبات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير القدرات الحركية وتعلم اللكمة المستقيمة لأشبال الملاكمة
٢	أهداف الدراسة	١- أعداد تمارينات توافقية والتعرف على تأثيرها ببعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين . ٢- التعرف على تأثير التمارينات التوافقية في بعض القدرات الحركية للملاكمين الناشئين . ٣- التعرف على تأثير التمارينات التوافقية في بعض اللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين .	١- أعداد تدريبات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير القدرات الحركية وتعلم مهارة اللكمة المستقيمة لأشبال الملاكمة . ٢- التعرف على تأثير التدريبات الخاصة بوسائل مساعدة في تطوير القدرات الحركية وتعلم اللكمة المستقيمة لأشبال الملاكمة .

٣	المنهج المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين .	المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين .
٤	مجتمع البحث	الملاكمين الناشئين في المدرسة التخصصية في محافظة ميسان . الرياضي في محافظة بابل للعبة الملاكمة .
٥	عينه البحث	لا توجد عينة . أشبال منتدى أبي غرق الرياضي في محافظة بابل للعبة الملاكمة .
٦	اللعبة	الملاكمة . الملاكمة .
٧	المتغير المستقل	تمارين توافقية . تدريبات خاصة بوسائل مساعدة .
٨	القدرات الحركية	التوافق والتوازن والرشاقة . المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة .
٩	القدرات مهارية	اللكمة الجانبية واللكمة الصاعدة (القلع) . اللكمة المستقيمة .

الفصل الثالث

- ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .
 - ٣-١ منهج البحث .
 - ٣-٢ مجتمع البحث .
 - ٣-٣ تجانس المجتمع .
 - ٣-٤ تكافؤ المجتمع .
- ٣-٥ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
 - ٣-٥-١ وسائل جمع المعلومات .
 - ٣-٥-٢ الأجهزة المستخدمة في البحث .
 - ٣-٥-٣ الأدوات المستخدمة في البحث .
 - ٣-٦ خطوات تنفيذ البحث .
 - ٣-٦-١ تحديد متغيرات البحث .
 - ٣-٦-١-١ تحديد أهم القدرات الحركية .
 - ٣-٦-١-٢ تحديد أهم المهارات .
 - ٣-٦-٢ تحديد أختبارات القدرات الحركية .

- ٣-٦-٣ أعداد إستمارة معلومات على الملاكمين .
- ٣-٦-٤ إستمارة تقييم اللكمتين الجانبية والصاعدة (لقلع) .
- ٣-٦-٥ أعداد التمرينات التوافقية .
- ٣-٦-٦ الأختبارات المستخدمة في البحث .
- ٣-٦-٦-١ أختبار التوافق بالملاكمة .
- ٣-٦-٦-٢ أختبار التوازن بالملاكمة .
- ٣-٦-٦-٣ أختبار الرشاقة بالملاكمة .
- ٣-٦-٦-٤ نزالات ملاكمة حرة لتقييم أداء اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع) .
- ٣-٧-٧ الأسس العلمية للأختبارات .
- ٣-٧-١ صدق الأختبارات .
- ٣-٧-٢ ثبات الأختبارات .
- ٣-٧-٣ موضوعية الأختبار .
- ٣-٨ التجربة الأستطلاعية .
- ٣-٩ إجراءات البحث الميدانية .

- ٣-٩-١ المخاطبة الإدارية .
- ٣-٩-٢ الأختبارات القبلية .
- ٣-٩-٣ التجربة الرئيسية .
- ٣-٩-٤ الأختبارات البعدية .
- ٣-١٠ الوسائل الإحصائية .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

أن كل مشكلة بحثية يلائمها نوع من أنواع البحث العلمي ، لهذا فإن المشكلة قيد البحث تتطلب استخدام المنهج التجريبي ، حيث عمل الباحث بإعتماد هذا المنهج في معالجة مشكلة البحث ، إذ أن البحث التجريبي كما عرفه "جود Joud" " هو الكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات ، وهي بذلك تكشف عن هدفين أساسيين من الأهداف التي يسعى إليها البحث التجريبي وهما : عزل جميع العوامل ذات التأثير في الموقف التجريبي ، والكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات" (١) .

وقد أعتمد الباحث على أسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة في معالجة مشكلة البحث ، حيث أن جدول (٣) يبين التصميم التجريبي .

جدول (٣)

يبين التصميم التجريبي

المجموعتان	الخطوة الأولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
التجريبية	الأختبار القبلي	التمرينات التوافقية	الأختبار البعدي	الفرق بين الأختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين الأختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة
الضابطة	الأختبار القبلي	العمل بمنهاج المدرب	الأختبار البعدي	الفرق بين الأختبارين القبلي والبعدي	في القدرات الحركية واللكمات الهجومية

(١) مروان عبد المجيد إبراهيم : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط ١ ، عمان ، مؤسسة الوراق ، ٢٠٠٠م

٣-٢ مجتمع البحث :

أن مجتمع البحث " هو كل ما يمكن أن تعمم عليه نتائج البحث ، سواء كان مجموعة أفراد او كل

فئة تنتظمها صفة معينة تشترك فيها في موضوع دراسة" (١)

إذ تم تحديد مجتمع البحث بأسلوب الحصر الشامل ، وهم الملاكمين الناشئين في المدرسة التخصصية في محافظة ميسان ، والبالغ عددهم (١٤) ملاكم ، وتم أستبعاد (ملاكمين) منهم ، وذلك لحصولهم على المركز الأول والثاني على العراق ، أي تم أستبعاد نسبة (١٤.٢٨٥%) من المجتمع ، وبقي من المجتمع (١٢) ملاكم ، أي بنسبة (٨٥.٧١٤%) ، كما مبين في الجدول (٤) ، حيث تم تقسيم المجتمع لمجموعتين (تجريبية وضابطة) عن طريق التوزيع الطبيعي وبحسب الفئات الوزنية الخاصة بالناشئين ، كل مجموعة (٦) ملاكمين ، حيث تعمل المجموعة التجريبية وفق التمرينات التوافقية المعدة من قبل الباحث ، وتعمل المجموعة الضابطة وفق منهج المدرب .

جدول (٤)

يبين مجتمع البحث والنسبة المئوية لمجتمع البحث

النسبة المئوية للمجتمع	عدد الملاكمين لكل مجموعة	عينة التجربة الأستطلاعية	عدد الملاكمين المستبعدين	العدد الكلي	المجموعتان
%٨٥.٧١٤	٦	٤	٢	١٤	المجموعة التجريبية
	٦				المجموعة الضابطة

(١) محمود داود وآخرون : أسس البحث العلمي ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٨م ، ص١٢٢.

٣-٣ تجانس المجتمع :

لأجل التوصل إلى مستوى واحد ومتساوي لمجتمع البحث ، ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين الملاكمين ، قام الباحث بأجراء التجانس على مجتمع البحث بأخذ المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، العمر التدريبي) ، وتم الحصول على هذه المتغيرات من خلال إستمارة المعلومات لكل ملاكم^(*) ، وبعد ذلك تتم المعالجات الإحصائية والجدول (٥) والذي يبين تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، العمر التدريبي) ، والشكل (١٤) يوضح قياس أوزان واطوال الملاكمين .

جدول (٥)

يبين تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الألتواء	التجانس
١	الطول	سم	١٧٢.٢٥٠	١٧٣.٠٠٠	٥.٢٠٧	-٠.٤٣٢	متجانس
٢	الوزن	كغم	٦٦.٦٦٧	٦٧.٤٥٠	٦.٥٢٣	-٠.٣٦٠	متجانس
٣	العمر الزمني	سنة	١٥.٠٨٣	١٥.٠٠٠	٠.٧٩٣	٠.٣١٤	متجانس
٤	العمر التدريبي	سنة	١.٣٧٦	١.٤٠٠	٠.٦٣٢	-٠.١١٤	متجانس

(*) أنظر ملحق (١).



الشكل (١٤)

يوضح قياس أوزان واطوال الملاكمين

٣-٤ تكافؤ المجتمع :

تم إجراء تكافؤ المجتمع (للمجموعتين التجريبية والضابطة) في الأختبارات القبلية لمتغيرات البحث ، وباستخراج قيمة (T) تبين أن كافة النتائج غير معنوي ، وهذا يدل على أن المجتمع متكافئ وفي خط شروع واحد لبدء التجربة الرئيسية ، وكما مبين في الجدول (٦) .

جدول (٦)

يبين تكافؤ نتائج الأختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية

واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية / أسم الأختبار
			ع±	س	ع±	س		
غير دال	٠.٨١٥	٠.٢٤٠	٢.١٣٧	٢٩.١٦٧	٢.٦٣٩	٢٨.٨٣٣	التكرار	أختبار التوافق
غير دال	٠.٦٦٤	٠.٤٤٧	٠.٧٥٣	٤.١٦٧	٠.٥١٦	٤.٣٣٣	التكرار	أختبار التوازن
غير دال	٠.٤٤٨	٠.٧٩١	٠.٨١٧	٥.٣٣٣	٠.٦٣٢	٥.٠٠٠	التكرار	أختبار الرشاقة
غير دال	٠.٢٦٧	١.١٧٤	١.١٦٩	٤.٨٣٣	٠.٥٧٣	٤.١٦٧	الدرجة	اللكمة الجانبية
غير دال	٠.٧٢١	٠.٣٦٨	٠.٨١٧	٣.٦٦٧	٠.٧٥٣	٣.٨٣٣	الدرجة	اللكمة الصاعدة (القلع)

درجة الحرية (ن+٢) (٢-١٢) (١٠=٢-١٢) ومستوى الدلالة (٠.٠٥) .

٣-٥ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

أستعمل الباحث الأجهزة والأدوات البحثية التي تساعده على جمع البيانات الخاصة بالبحث وهي :

٣-٥-١ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية .
- الشبكة العالمية للمعلومات الأنترنت .
- الأختبارات .
- المقابلات الشخصية مع المجتمع (والمختصين) (*) .
- إستمارة تقييم المدربين لأداء الكلمات الجانبية والصاعدة (القلع) للملاكمين (*) .
- إستمارة معلومات على الملاكمين (*) .

٣-٥-٢ الأجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز حاسبة شخصية (لا بتوب) نوع Dell عدد (١) .
- جهاز تصوير فيديو عدد (٢) .
- ساعة توقيت الكترونية (Casio) يابانية الصنع عدد (٢) .
- ميزان الكتروني الماني الصنع عدد (١) .

٣-٥-٣ الأدوات المستخدمة في البحث :

- قرطاسية متنوعة (ورقة وقلم) .
- شريط قياس متري معدني صيني الصنع عدد (١) .

(*) أنظر ملحق (٢).

(*) أنظر ملحق (٣).

(*) أنظر ملحق (١).

- قفازات ملاكمة قانونية صيني الصنع عدد (١٢) زوج .
- قفازات تدريبية (الدرع) صيني الصنع عدد (٣) زوج .
- واقيات أسنان صيني الصنع عدد (١٢) .
- واقيات مئانة صيني الصنع عدد (١٢) .
- واقيات رأس صيني الصنع عدد (١٢) .
- حبال ملاكمة مصنوعة من الكتان أمريكي الصنع عدد (٦) .
- كيس ملاكمة عدد (٦) .
- دمىة عدد (٣) .
- حلبة ملاكمة عدد (١) .
- صافرة صيني الصنع العدد (١) .
- شريط لاصق ٥ سم صيني الصنع عدد (٥) .
- شريط لاصق ١ سم صيني الصنع عدد (٢) .

٣-٦ خطوات تنفيذ البحث :

٣-٦-١ تحديد متغيرات البحث :

٣-٦-١-١ تحديد أهم القدرات الحركية :

من خلال إطلاع الباحث على ما جاءت به المصادر لأهم القدرات الحركية المعنية للعبة الملاكمة ، تمت مناقشة ما ورد منها مع السيد المشرف ، لكي يتم تحديد أهم القدرات الحركية الملائمة مع مشكلة البحث بعد إجراء النزالات ، والتي يسعى الباحث ليطورها لدى الملاكمين الناشئين في نادي ميسان ، وبعد إجراء النزالات ومشاهدة مستوى الملاكمين الناشئين في نادي ميسان ، تم تحديد أهم القدرات الحركية

، التي يمكن من خلالها حل المشكلة قيد البحث ، وهي (التوافق ، التوازن ، الرشاقة) ، وسيتم دراسة هذه القدرات من أجل التوصل لحل المشكلة قيد البحث .

٣-٦-١-٢ تحديد أهم المهارات :

لكي يتم تحديد أهم المهارات ، قام الباحث بأجراء نزالات ملاكمة حرة للملاكمين الناشئين في نادي ميسان ، وبعد مشاهدة أداء الملاكمين الناشئين من قبل الباحث والسيد المشرف ومدرّب النادي ، تم تحديد أهم المهارات التي يمكن من خلالها حل المشكلة قيد البحث ، وهي (اللكمة الجانبية ، اللكمة الصاعدة (القلع)) ، وسيتم دراسة هذه المهارات من أجل التوصل لحل المشكلة قيد البحث .

٣-٦-٢ تحديد أختبارات القدرات الحركية :

بعد أن تم تحديد القدرات الحركية لآبد من تحديد أختبارات تقيس القدرات الحركية لدى كل ملاكم من الملاكمين الناشئين في نادي ميسان ، وبعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر لم يجد الأختبارات الملائمة للدراسة الخاصة بالملاكمة ، فأستعان الباحث بمختصين الملاكمة^(١) ، وحصل على عدد من الأختبارات بالمصادر العربية والأجنبية ، وبعد مناقشة هذه الأختبارات مع السيد المشرف تم تحديدها كأختبارات للقدرات الحركية الأكثر ملاءمة مع الدراسة .

٣-٦-٣ أعداد إستمارة معلومات على الملاكمين :

من أجل الحصول على معلومات تخص الملاكمين لكي يقوم الباحث بأجراء التجانس للمجتمع ، قام الباحث بأعداد إستمارة معلومات^(*) ، تحتوي على عدة فقرات منها الأسم الثلاثي للملاكم وطوله ووزنه ...

(١) أسماء المختصين الذين حصلت منهم على الأختبارات :

١. د علي عطشان / تدريب ملاكمة / جامعة القادسية.

٢. م. د فاضل باقر / علم نفس ملاكمة / جامعة ميسان.

(*) أنظر ملحق (١).

الخ ، وقام الباحث بملئ تلك الإستمارات بعد المقابلة الشخصية مع الملاكمين وأجراء قياس الطول والوزن لهم .

٣-٦-٤ إستمارة تقييم اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع) :

من أجل تقييم اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع) للملاكمين الناشئين في المدرسة التخصصية في محافظة ميسان ، قام الباحث بأخذ إستمارة تقييم الأداء^(*) من إحدى رسائل الماجستير^(١) ، التي كانت ملائمة للدراسة قيد البحث ، ومن خلال هذه الإستمارة تم تقييم الأداء المهاري للكتمتين (الجانبية والصاعدة (القلع)) بجميع أنواعهن من قبل ثلاث مدربين للملاكمة ، تم توزيع الإستمارات عليهم ، لكل ملاكم إستمارة خاصة به ، تحتوي الإستمارة على أسم الملاكم ، وأسم الخبير ، وعلى جدولين الأول للكلمة الجانبية ، والثاني للكلمة الصاعدة (القلع) ، ويحتوي كل جدول على عدة فقرات ، كل فقرة مقيمة بتقييم محدد حسب وجهة نظر الخبراء ، وكان مجموع درجات التقييم لكل لكمة (١٠) درجات موزعة على المؤشرات الخاصة لكل لكمة .

٣-٦-٥ أعداد التمرينات التوافقية :

إن أردنا أن نوصل الملاكم إلى الهدف المطلوب لا بد من الأختيار الصحيح للتمرينات ، حيث أن التمرينات التوافقية من العوامل الإيجابية للوصول إلى المستويات العليا في الملاكمة ضمن حدود قدرة الملاكم ، فضلاً عن كون إن التمرينات التي تقع ضمن المناهج التدريبية لابد أن تكون مبنية على أسس علمية وحسب قواعد وفلسفة التدريب الرياضي ، وذلك بواسطة الأستخدام الصحيح للشدة التدريبية والتدرج

(*) أنظر ملحق (٣).

(١) حيدر محمد جاسم : إنموذج تقويم أهم القدرات البدنية والحركية والمهارية والعقلية في ضوء مؤشرات التركيب الجسمي (الطول والوزن) لإنثناء ناشئي الملاكمة (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠١١م) ص ٧٧ .

بهذه الشدة بواسطة التمرينات المستخدمة وفترات الراحة المناسبة ، لذا قام الباحث بإعداد مجموعة من التمرينات التوافقية وعرضها على السيد المشرف لتحديد التمرينات الأكثر ملاءمة مع قدرات الملاكمين الناشئين ، ومن هنا تم تحديد التمرينات التوافقية(*) قيد البحث .

٦-٦-٣ الأختبارات المستخدمة في البحث :

١-٦-٦-٣ اختبار التوافق بالملاكمة .

٢-٦-٦-٣ اختبار التوازن بالملاكمة .

٣-٦-٦-٣ اختبار الرشاقة بالملاكمة .

٤-٦-٦-٣ نزالات ملاكمة حرة لتقييم اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع) .

(*) أنظر ملحق (٤).

٣-٦-١ اختبار التوافق بالملاكمة^(١) شكل (١٧) :

- الغرض من الأختبار : قياس توافق الذراعين والقدمين بالملاكمة .
- ادوات الأختبار : ساعة إيقاف ، حبل ملاكمة ، منطقة فضاء لأداء الأختبار .
- طريقة أداء الأختبار : يبدأ الملاكم بمسك الحبل بمنطقة الفضاء ، وعند سماع كلمة أبدأ ، يبدأ الميقاتي بتشغيل ساعة التوقيت ، ويقوم الملاكم بأداء الوثبات على الحبل ولمدة (خمس عشر ثانية) ، ينتهي الأختبار بإنهاء الوقت المحدد له .
- التسجيل : يسجل للمختبر عدد الوثبات الصحيحة بالحبل خلال الزمن الذي تؤدي به الوثبات .



الشكل (١٧)

يوضح أختبار التوافق بالملاكمة

(١) ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والأختبارات في التربية الرياضية ، ج ٢ ، جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩م ، ص ٤٧١ .

٣-٦-٦-٢ اختبار التوازن بالملاكمة^(١) شكل (١٦) :

- الغرض من الاختبار : قياس التوازن .

- أدوات الاختبار : صافرة ، ساعة إيقاف ، منطقة فضاء لأداء الاختبار .

- طريقة أداء الاختبار : يبدأ المختبر بالوقوف بمنطقة الفضاء ، وعند سماع الصافرة يقوم الميقاتي بتشغيل ساعة التوقيت ، ويقوم المختبر بالقفز على القدمين مع الزوغان يمين ويسار بلف الجذع عند الزوغان مع ضبط التكنيك بالأداء ولمدة (عشر ثواني) ، ينتهي الاختبار بإنهاء الوقت المحدد للأداء .

- التسجيل : يقوم المسجل بتسجيل عدد المرات التي يكررها الملاكم بالقفز وأداء الزوغان بالإتجاهين (يمين ، يسار) ، وكل قفزة وزوغان (يمين ويسار) تعتبر مرة بالأداء فيسجل كم مرة أدى خلال (عشر ثواني).



الشكل (١٦)

يوضح اختبار التوازن بالملاكمة

^(١) Kalach Ruzdija, Seryozha Gontarev, and Branko Krstevski. (2016) . Differences of some specific motor skills for boxers in different level of competitive success. Research in Physical Education, Sport, and Health, Skopje, pp,83-88.

٣-٦-٦-٣ اختبار الرشاقة بالملاكمة^(١) شكل (١٥) :

- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

- أدوات الاختبار : صافرة ، ساعة إيقاف ، منطقة فضاء لأداء الاختبار .

- طريقة أداء الاختبار : يبدأ المختبر بالوقوف بمنطقة الفضاء ، وعند سماع الصافرة يقوم الميقاتي

بتشغيل ساعة التوقيت ، ويقوم المختبر بالقفز على القدمين وأداء لكمة صاعدة (قلع) يمين تتبعها لكمة

صاعدة (قلع) يسار مع ضبط التكنيك بالأداء ولمدة (عشر ثواني) ، ينتهي الاختبار بإنهاء الوقت المحدد

للأداء .

- التسجيل : يقوم المسجل بتسجيل عدد المرات التي يكررها الملاكم بالقفز وأداء اللكمتين ، وكل قفزة

ولكمة يمين ولكمة يسار تعتبر مرة بالأداء فيسجل كم مرة أدى خلال (عشر ثواني) .



الشكل (١٥)

يوضح اختبار الرشاقة بالملاكمة

^(١)Kalach Ruzdija, ibid , pp.83-88.

٣-٦-٤ نزالات ملاكمة حرة لتقييم اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع) شكل (١٨) :

الهدف من النزالات : تقييم الأداء المهارى للكمتين الجانبية والصاعدة (القلع) .

الأدوات المستخدمة : قفازات لكم - واقية أسنان - واقية رأس - واقية مئانة - حلبة ملاكمة - ساعة

توقيت الكترونية - جهاز تصوير فيديو - إستمارة خاصة لمنح التقييم لكل ملاكم من قبل المدربين .

طريقة إجراء النزالات : يقف الملاكمان في ركني الحلبة ، كل ملاكم في الركن المشابه لونه للون ملابسه

، وعند سماعهم لكلمة بوكس تبدأ الجولة لمدة (٢ دقيقة ولثلاث جولات) ، وتنتهي الجولة عند سماعهم

لكلمة تايم ، ويتم تصوير النزالات الثلاث لكل ملاكمين ، ويتم عرض الفيديو على ثلاثة مختصين لتقييم

أداء الكمتين الجانبية والصاعدة (القلع) وفق إستمارة(*) لمنح التقييم لكل ملاكم .

شروط الأداء :

١- ملاكمة حرة تسمح بأستخدام كل أنواع اللكمات والدفاعات .

٢- يشرف على عملية التقييم ثلاث مختصين .

٣- يتم تصوير النزالات بجهاز تصوير فيديو ليتم التقييم من خلاله .

٤- التأكيد على أحتساب الدرجات للأداء الصحيح فقط .

التسجيل : تحتسب الدرجات على ضوء ما يجمعه كل ملاكم خلال الجولات الثلاث ، حيث تمنح

الدرجات على النحو الآتي :

١ - أداء اللكمة بتكنيك صحيح ، والتغطية المناسبة باليدين أثناء أداء هذه اللكمة ، التقييم من (٣)

درجات .

٢- التصرف بنقل مركز ثقل الجسم أثناء أداء اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع) (اليمين/اليسار) ،

التقييم من (٣) درجات .

(*) أنظر ملحق (٣).

٣- أداء اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع) (اليمين/اليسار) ، وإصابة الهدف بصورة متقنة في مقدمة قبضة الملاكم ، التقييم من (٤) درجات .



شكل (١٨)

يوضح نزالات ملاكمة الحرة لتقييم اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع)

٣-٧ الأسس العلمية للأختبارات :

٣-٧-١ صدق الأختبارات :

" يعتبر (الصدق) أهم شروط الأختبار الجيد ، فالأختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله" (١) .

وقد أعتمد الباحث في أستخراج صدق الأختبار بطريقة الصدق الذاتي ، عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأختبار ، وقد ظهر أن الأختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية ، وكما مبين في جدول (٧) .

(١) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١م ، ص١٣٨ .

٣-٧-٢ ثبات الأختبارات :

لكي نحصل على الثبات " ينبغي تطبيق الأختبار مرة أو أكثر من مرة على مجموعة مناسبة من الأفراد لتحديد أتساق النتائج" (١) ، ولذلك " يشير الثبات إلى درجة الدقة أو الضبط والإحكام في عملية القياس ، بحيث تعطينا معاملات الثبات فكرة عن درجة الأتساق أو التوافق في نتيجة القياس عند تكراره" (٢) .
ولحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة الأختبار وإعادة تطبيق الأختبار على عينة مكونة من (٤) ملاكمين ، وأعيد الأختبار بتاريخ ٢٩ و ٣٠ و ٢٠٢١/١٢/٢٠ المصادف يومي الأربعاء والخميس ، أي بعد مرور أسبوعين على الأختبار الأول بتاريخ ١٥ و ٢٠٢١/١٢/١٦ المصادف يومي الأربعاء والخميس أيضاً ، وحاول الباحث جاهداً أن يجري الأختبارين في الظروف نفسها ، وبعد الحصول على نتائج الأختبارين قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بينهما بأستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسون) ، كما مبين في جدول (٧) .

٣-٧-٣ موضوعية الأختبار :

" تشير الموضوعية إلى مدى إمكانية الحصول على درجة صحيحة عندما يقوم فردين أو أكثر بتطبيق الأختبار على نفس الأفراد في مناسبتين (موقعين) مختلفين" (٣) ، ولذلك الموضوعية تعني من الشروط المهمة التي يجب أن تتوفر في الأختبار ، والأختبارات المعتمدة كانت تتضمن وحدات الزمن والدرجة ، وبذلك تعد الأختبارات المعتمدة ذات موضوعية عالية ، كما مبين في جدول (٧) .

(١) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٨م ، ٢٧٩.

(٢) علي سموم وآخرون : القياس والأختبار والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة المهيم ، ٢٠١٤م ، ص٢١٦.

(٣) محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة ، ط١ ، ٢٠٠٦م ، ص١٦٧.

جدول (٧)

يبين القيم المعنوية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية في بعض القدرات الحركية واللكمات

الهجومية للملاكمين الناشئين

ت	الأختبارات	وحدة القياس	درجة الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
١	أختبار التوافق	التكرار	٠.٨٣٢	٠.٩١٢	٠.٩٥٥
٢	أختبار التوازن	التكرار	٠.٨٥٧	٠.٩٢٦	٠.٩٦٢
٣	أختبار الرشاقة	التكرار	٠.٨٢٧	٠.٩٠٩	٠.٩٥٣
٤	اللكمة الجانبية	الدرجة	٠.٨٠٦	٠.٨٩٨	٠.٩٤٨
٥	اللكمة الصاعدة (القلع)	الدرجة	٠.٨١٥	٠.٩٠٣	٠.٩٥٠

٣-٨ التجارب الأستطلاعية :

تعد التجربة الأستطلاعية من أهم الأجراءات البحثية التي يقوم بها الباحث ، لكي لا يقع في

الأخطاء أو الصعوبات أو المشاكل أثناء التجربة الرئيسية .

كما " تعد التجربة الأستطلاعية تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية ، الغرض منها أما الكشف عن بعض

الحقائق العلمية ، أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية ، أو

لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل"^(١) .

(١) حيدر عبد الرزاق كاظم : أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط١ ، بغداد ، دار الكتب

والوثائق ، ٢٠١٥م ، ص١٢٨ .

وقد أجرى الباحث أربع تجارب أستطلاعية ، الأولى بتاريخ ٢٠٢١/١٢/١٥ ، المصادف يوم الأربعاء في تمام الساعة (٣:٠٠) ظهراً ، في قاعة نادي ميسان الرياضي للملاكمة ، تم إجراء أختبارات القدرات الحركية ، على عينة مكونة من (٤) ملاكمين وهم مأخوذون من المجتمع ، وتم إجراء التجربة الثانية بتاريخ ٢٠٢١/١٢/١٦ ، المصادف يوم الخميس في تمام الساعة (٣:٠٠) ظهراً ، في نفس القاعة وعلى نفس العينة ، اذ تم إجراء نزالات الملاكمة الحرة بواقع (٦) جولات (٣) جولات لكل ملاكمين بزمن (٢٢) لكل جولة والراحة بين جولة وأخرى (١١) ، لتقييم أداء اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع) ، وكان الغرض من هذه التجريبتين ، لتحديد الزمن المناسب للأختبارات بما يتناسب مع مستوى الملاكمين ، وللتعرف على جميع المشكلات والأخطاء ، والتعرف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد^(*) ، وتم وضع الحلول ومعالجة جميع المشكلات والأخطاء التي تم التعرف عليها قبل إجراء الأختبارات القبلية ، وأعيدت الأختبارات بتجريبتين ثالثة ورابعة بتاريخ ٢٩ و ٣٠ /١٢/ ٢٠٢١ ، المصادف يومي الأربعاء والخميس في تمام الساعة (٣:٠٠) ظهراً ، أي بعد مرور أسبوعين على الأختبارات الأولى ، من أجل التحقق من ثبات الأختبارات .

٣-٩ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٩-١ المخاطبة الإدارية :

أن من ضمن الإجراءات البحثية التي قام بها الباحث (كتاب مخاطبة)^(*) ، من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان إلى نادي ميسان الرياضي ، لتسهيل المهمة على الباحث لإجراء التجربة الرئيسية للبحث .

(*) أنظر ملحق (٥).

(*) أنظر ملحق (٦).

٣-٩-٢ الأختبارات القبليّة :

تم إجراء الأختبارات القبليّة لمجموعتي البحث لمدة يومين ، اليوم الأول في يوم الخميس المصادف ٢٠٢٢/١/١٣ ، في قاعة نادي ميسان للملاكمة الساعة (٣:٠٠) ظهراً ، تم إجراء أختبارات القدرات الحركية ، على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، أما اليوم الثاني في يوم السبت المصادف ٢٠٢٢/١/١٥ ، في قاعة نادي ميسان للملاكمة الساعة (٣:٠٠) ظهراً ، تم إجراء نزالات ملاكمة حرة لتقييم اللكمتين (الجانبية والصاعدة (القلع)) ، على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، بحيث كان لكل ملاكمن ثلاث جولات بزمن دقيقتين لكل جولة ودقيقة للراحة بين جولة وأخرى.

٣-٩-٣ التجربة الرئيسيّة :

بعد أن أعد الباحث التمرينات التوافقية^(*) ، قام بتطبيق هذه التمرينات خلال الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية ، المتمثلة بعينة من الملاكمن الناشئين في المدرسة التخصصية في محافظة ميسان ، إذ تم تنفيذ هذه التمرينات في الفترة التدريبية للإعداد الخاص ، والتي أستمرت لمدة (٨) أسابيع ، ابتداءً من يوم الأحد المصادف ٢٠٢٢/١/١٦ إلى يوم الخميس المصادف ٢٠٢٢/٣/١٠ ، حيث كان عدد الوحدات التدريبية (٢٤ وحدة تدريبية) ، وكان زمن تنفيذ التمرينات التوافقية (٤٥ دقيقة) ، وهو زمن نصف زمن الجزء الرئيسي (٩٠ دقيقة) من الوحدة التدريبية ، وكانت عدد الوحدات التدريبية (ثلاث وحدات تدريبية) في الأسبوع محددة بالأيام التالية (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) ، حيث كان عدد التمرينات المستخدمة في كل وحدة تدريبية (أربع تمرينات) ، تنفذ بشدة دون القسوى وقسوى ، وتكرر ثلاث تكرارات ، وتكون الراحة بين التكرارات راحة تامة ، وتكون الراحة بين التمرينات راحة تامة أيضاً ، حيث كانت الطريقة التدريبية المستخدمة في هذه الفترة هي طريقة (التدريب التكراري) ، أنظر الوحدات التدريبية المتبعة^(*) .

(*) أنظر ملحق (٤).

(*) أنظر ملحق (٧).

٣-٩-٤ الأختبارات البعدية:

بعد أن تم الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسية ، تم إجراء الأختبارات البعدية على مجموعتي البحث لمدة يومين ، ففي اليوم الأول يوم السبت المصادف ٢٠٢٢/٣/١٢ ، في تمام الساعة (٣:٠٠) ظهراً ، تم إجراء أختبارات القدرات الحركية ، على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، أما في اليوم الثاني يوم الأحد المصادف ٢٠٢٢/٣/١٣ ، في قاعة نادي ميسان للملاكمة الساعة (٣:٠٠) ظهراً ، تم إجراء نزالات الملاكمة الحرة لتقييم اللكمتين (الجانبية والصاعدة (القلع)) ، على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، بحيث كان لكل ملاكمن ثلاث جولات بزمن دقيقتين لكل جولة ودقيقة للراحة بين جولة وأخرى ، وقام الباحث بإتباع الأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الأختبارات القبلية ، من ناحية الزمن ، والظروف ، والإجراءات ، وبفريق العمل المساعد نفسه(*) .

٣-١٠ الوسائل الإحصائية:

وقد أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) في جهاز الحاسوب الإلكتروني لمعالجة النتائج ، للوصول إلى تحقيق أهداف البحث ، وقد تم التركيز على الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الألتواء .
- معامل الارتباط (بيرسون) .

(*) أنظر ملحق (٥).

- النسبة المئوية .
- معامل صدق الذاتي .
- قانون (T) للعينات المترابطة (غير المستقلة) .
- قانون (T) للعينات الغير مترابطة (المستقلة) .

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٤-١ عرض وتحليل نتائج أختبارات بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية

للملاكمين الناشئين ومناقشتها .

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في

بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين .

٤-١-٢ مناقشة نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض

القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين .

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في

بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين .

٤-١-٤ مناقشة نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض

القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين .

٤-١-٥ عرض وتحليل نتائج الأختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية

والضابطة في بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين .

٤-١-٦ مناقشة نتائج الأختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة

في بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين .

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل نتائج أختبارات بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين

ومناقشتها :

لكي تتحقق أهداف البحث ، قام الباحث بتطبيق الأختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين ، والبالغ عددهم (١٢) ملاكم ، منهم (٦) ملاكمين يمثلون المجموعة التجريبية ، و(٦) ملاكمين يمثلون المجموعة الضابطة ، والجداول اللاحقة تبين ذلك .

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الأختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض القدرات

الحركية واللّمات الهجومية للملاكمين الناشئين :

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالأختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة من قبل الباحث ، ومعالجتها

إحصائياً ، وكما موضح في الشكلين (٢٠،١٩) ، ومبين في الجدول (٨) .

الجدول (٨)

يبين نتائج الأختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية واللّمات الهجومية

للملاكمين الناشئين

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية أسم الأختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	*٠.٠٠٠١	٧.٠٠٠	١.٩٧٥	٣١.٥٠٠	٢.١٣٧	٢٩.١٦٧	التكرار	أختبار التوافق
دال	*٠.٠٠٢٠	٣.٣٧٩	٠.٦٣٢	٦.٠٠٠	٠.٧٥٣	٤.١٦٧	التكرار	أختبار التوازن
دال	*٠.٠٠١٣	٣.٧٩٦	٠.٥٤٨	٦.٥٠٠	٠.٨١٧	٥.٣٣٣	التكرار	أختبار الرشاقة
دال	*٠.٠٠٠١	٧.٠٠٠	٠.٨٩٤	٦.٠٠٠	١.١٦٩	٤.٨٣٣	الدرجة	اللّكمة الجانبية
دال	*٠.٠٠٠١	٧.٩٠٦	٠.٨١٧	٥.٣٣٣	٠.٨١٧	٣.٦٦٧	الدرجة	اللّكمة الصاعدة (القلع)

درجة الحرية (ن-١) (١-٦=٥) ، * دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig) $\geq (٠.٠٥)$.

من خلال الإطلاع على الجدول (٨) ، والذي يوضح نتائج الأختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

في أختبار (التوافق) :

يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للأختبار القبلي بلغ (٢٩.١٦٧) ، وبإنحراف معياري (٢.١٣٧) ، فيما بلغ

المتوسط الحسابي في الأختبار البعدي (٣١.٥٠٠) ، وبإنحراف معياري (١.٩٧٥) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (٧.٠٠٠) تحت مستوى دلالة

(٠.٠٠١) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥) ، وبذلك يكون الفرق دال

إحصائياً ولصالح الأختبار البعدي .

أما في أختبار (التوازن) :

بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الأختبار القبلي (٤.١٦٧) ، وبإنحراف معياري (٠.٧٥٣) ، فيما بلغ المتوسط

الحسابي في الأختبار البعدي (٦.٠٠٠) ، وبإنحراف معياري (٠.٦٣٢) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (٣.٣٧٩) تحت مستوى دلالة

(٠.٠٢٠) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥) ، وبذلك يكون الفرق دال

إحصائياً ولصالح الأختبار البعدي .

وفي أختبار (الرشاقة) :

بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الأختبار القبلي (٥.٣٣٣) ، وبإنحراف معياري (٠.٨١٧) ، فيما بلغ المتوسط

الحسابي في الأختبار البعدي (٦.٥٠٠) ، وبإنحراف معياري (٠.٥٤٨) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (٣.٧٩٦) ، تحت مستوى دلالة (٠.٠١٣) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الأختبار البعدي .

أما في اختبار اللكمة (الجانبية) :

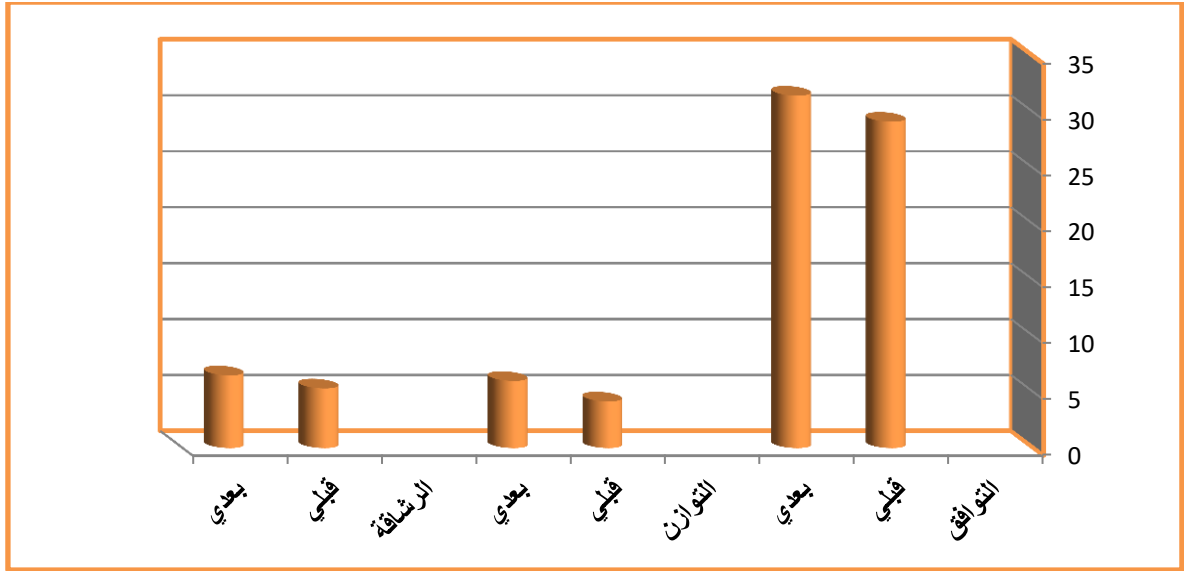
بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الأختبار القبلي (٤.٨٣٣) ، وبإنحراف معياري (١.١٦٩) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الأختبار البعدي (٦.٠٠٠) ، وبإنحراف معياري (٠.٨٩٤) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (٧.٠٠٠) ، تحت مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الأختبار البعدي .

وفي اختبار اللكمة الصاعدة (القلع) :

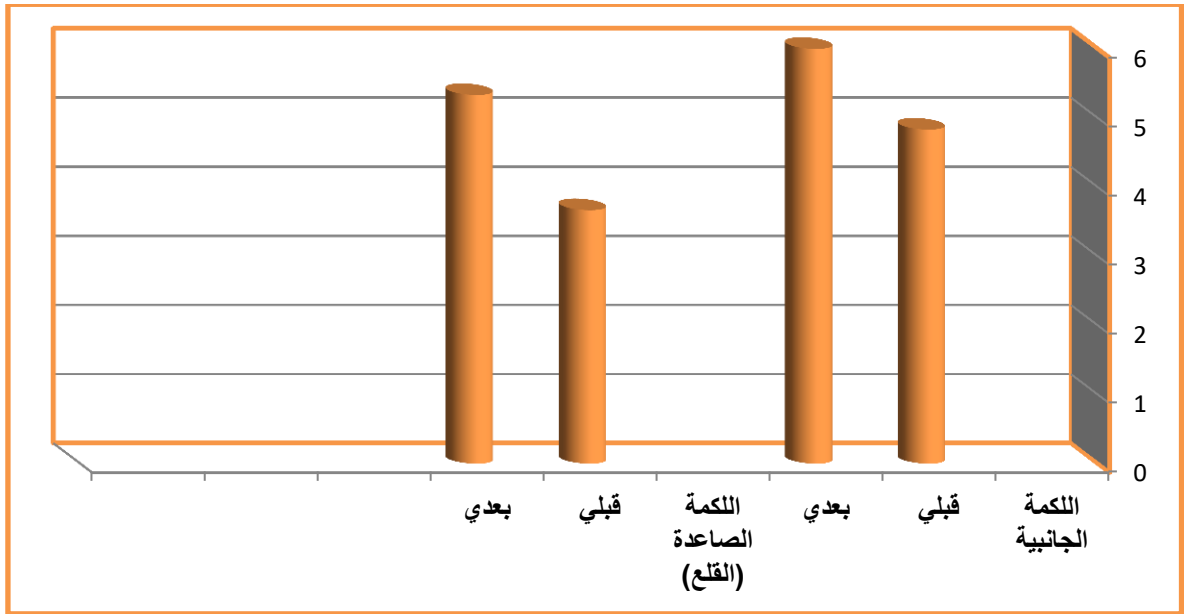
بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الأختبار القبلي (٣.٦٦٧) ، وبإنحراف معياري (٠.٨١٧) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الأختبار البعدي (٥.٣٣٣) ، وبإنحراف معياري (٠.٨١٧) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (٧.٩٠٦) ، تحت مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الأختبار البعدي .



شكل (١٩)

يوضح الأوساط الحسابية في أختبارات القدرات الحركية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة



شكل (٢٠)

يوضح الأوساط الحسابية في أختبار اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع) القبلية والبعديّة للمجموعة

الضابطة

٤-١-٢ مناقشة نتائج الأختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية

واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين :

يتضح مما تقدم أن نتائج أختبارات المتغيرات الخمسة للمجموعة الضابطة كانت معنوية ولمصلحة الأختبارات البعدية ، فمن خلال عرض وتحليل نتائج أختبارات القدرات الحركية (التوافق ، التوازن ، الرشاقة) واللكميتين (الجانبية والصاعدة (القلع)) ، التي أوضحت في الجدول (٨) والشكلين (٢٠١٩) ، ظهر لنا تطور هذه القدرات واللكمات لدى المجموعة الضابطة ، ويعزو الباحث ذلك التطور إلى المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب ، حيث أن أداء التمارين وتكرارها ولفترة من الزمن يحدث تطور للأجهزة الوظيفية للملاكمين ، مما يولد نسبة من التطور لديهم ، وهذا ما أكده (علي فهمي البيك وآخرون) " أن التدريب الرياضي هو كل الأعمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تطور بدني وحركي ، ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب " (١) ، وأيضاً أكده (مفتي إبراهيم حماد) أذ يقول " إذا أدى الفرد الرياضي تمريناً بدنياً أم مهارياً أم خططياً فإن هذا الأداء سوف يؤثر بصورة ودرجة معينة على الأجهزة الوظيفية المختلفة بجسم الرياضي " (٢) ، ولكن بعد مقارنة النتائج بين الجدولين (٨ ، ٩) ، ظهر لنا أن التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية أكثر بكثير مما هو عليه في المجموعة الضابطة ، ويعزو الباحث ذلك إلى التمرينات التوافقية المضافة ، التي استخدمها بشدد وحجوم وفق الأسس المضبوطة للتدريب الرياضي ضمن المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب .

(١) علي فهمي البيك وآخرون : طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ، ج ٣ ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٩م ، ص ١٨ .

(٢) مفتي إبراهيم حماد : مصدر سبق ذكره ، ص ٦٣ .

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الأختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض القدرات

الحركية واللّكات الهجومية للملاكمين الناشئين:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالأختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما موضح في الشكلين (٢١،٢٢) ، ومبين في الجدول (٩) .

الجدول (٩)

يبين نتائج الأختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية واللّكات الهجومية للملاكمين الناشئين

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية أسم الأختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	*٠.٠٠٠٠	١٧.٣٩٣	٢.٣١٧	٣٦.١٦٧	٢.٦٣٩	٢٨.٨٣٣	التكرار	أختبار التوافق
دال	*٠.٠٠٠٠	٩.٠٠٠٠	٠.٧٥٣	٨.٨٣٣	٠.٥١٦	٤.٣٣٣	التكرار	أختبار التوازن
دال	*٠.٠٠٠٠	١٠.٩٥٤	٠.٨٩٤	٩.٠٠٠٠	٠.٦٣٢	٥.٠٠٠٠	التكرار	أختبار الرشاقة
دال	*٠.٠٠٠٠	١٠.٢٧٧	٠.٥٤٨	٨.٥٠٠٠	٠.٥٧٣	٤.١٦٧	الدرجة	اللّكمة الجانبية
دال	*٠.٠٠٠١	٧.٣٩٠	١.٠٣٣	٨.٦٦٧	٠.٧٥٣	٣.٨٣٣	الدرجة	اللّكمة الصاعدة (القلع)

درجة الحرية (ن-١) (١-٦) ، * دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig) $\geq (٠.٠٥)$.

من خلال الإطلاع على الجدول (٩) والذي يوضح نتائج الأختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

في أختبار (التوافق) :

يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للأختبار القبلي بلغ (٢٨.٨٣٣) ، وبإنحراف معياري (٢.٦٣٩) ، فيما بلغ

المتوسط الحسابي في الأختبار البعدي (٣٦.١٦٧) ، وبإنحراف معياري (٢.٣١٧) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (١٧.٣٩٣) تحت مستوى

دلالة (٠.٠٠٠) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥) ، وبذلك يكون الفرق

دال إحصائياً ولصالح الأختبار البعدي .

أما في أختبار (التوازن) :

بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الأختبار القبلي (٤.٣٣٣) ، وبإنحراف معياري (٠.٥١٦) ، فيما بلغ المتوسط

الحسابي في الأختبار البعدي (٨.٨٣٣) ، وبإنحراف معياري (٠.٧٥٣) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (٩.٠٠٠) تحت مستوى دلالة

(٠.٠٠٠) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥) ، وبذلك يكون الفرق دال

إحصائياً ولصالح الأختبار البعدي .

وفي أختبار (الرشاقة) :

بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الأختبار القبلي (٥.٠٠٠) ، وبإنحراف معياري (٠.٦٣٢) ، فيما بلغ المتوسط

الحسابي في الأختبار البعدي (٩.٠٠٠) ، وبإنحراف معياري (٠.٨٩٤) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (١٠.٩٥٤) ، تحت مستوى دلالة (٠.٠٠٠) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الأختبار البعدي .

أما في أختبار اللكمة (الجانبية) :

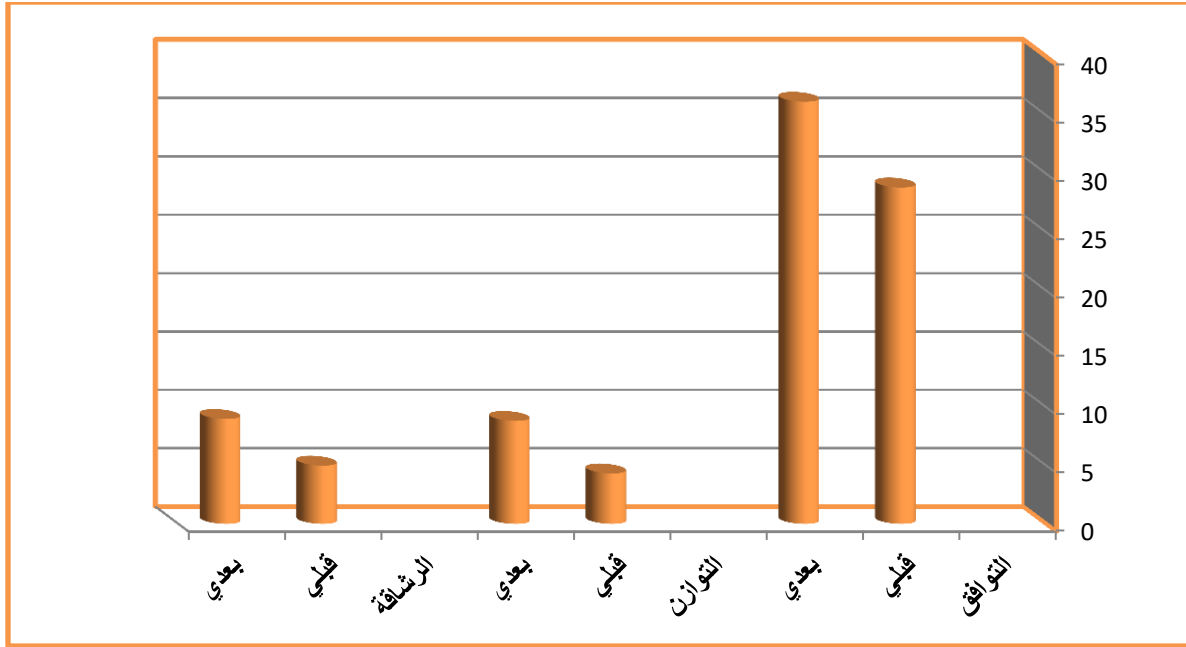
بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الأختبار القبلي (٤.١٦٧) ، وبإنحراف معياري (٠.٥٧٣) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الأختبار البعدي (٨.٥٠٠) ، وبإنحراف معياري (٠.٥٤٨) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (١٠.٢٧٧) ، تحت مستوى دلالة (٠.٠٠٠) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الأختبار البعدي .

وفي أختبار اللكمة الصاعدة (القلع) :

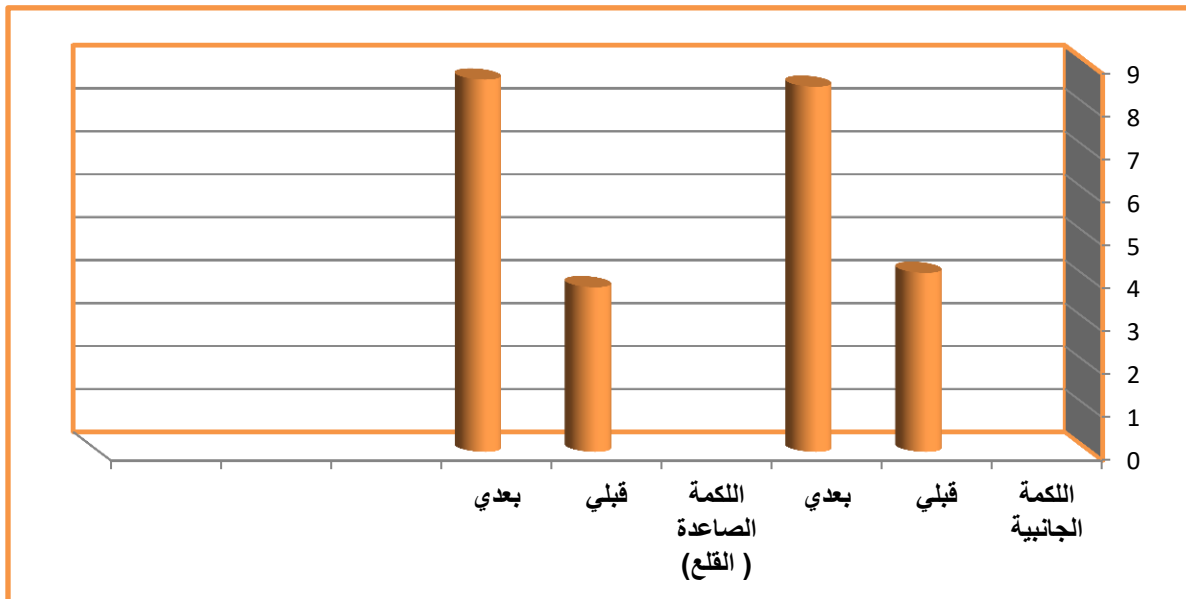
بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الأختبار القبلي (٣.٨٣٣) ، وبإنحراف معياري (٠.٧٥٣) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الأختبار البعدي (٨.٦٦٧) ، وبإنحراف معياري (١.٠٣٣) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (٧.٣٩٠) ، تحت مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الأختبار البعدي .



شكل (٢١)

يوضح الأوساط الحسابية في أختبارات القدرات الحركية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية



شكل (٢٢)

يوضح الأوساط الحسابية في أختبار اللكمتين الجانبية والصاعدة (اللقع) القبلية والبعدي للمجموعة

التجريبية

٤-١-٤ مناقشة نتائج الأختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية

واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين :

يتضح مما تقدم أن نتائج أختبارات المتغيرات الخمسة للمجموعة التجريبية كانت معنوية ولمصلحة الأختبارات البعدية ، فمن خلال عرض وتحليل نتائج أختبارات القدرات الحركية (التوافق ، التوازن ، الرشاقة) واللكمات (الجانبية والصاعدة (القلع)) ، التي أوضحت في الجدول (٩) والشكلين (٢١ و ٢٢) ، ظهر لنا تطور هذه القدرات واللكمات لدى المجموعة التجريبية ، وهذا يتفق مع فرضيات البحث ، وإلى ما كان يسعى إليه الباحث ، ويعزو الباحث ذلك إلى التمرينات التوافقية ، التي طبقها ضمن المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب ، والتي هدفت إلى تطوير بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية لدى الملاكمين ، من خلال التقنين الصحيح للتمارين وفق الأسس المضبوطة للتدريب الرياضي ، وهذا ما أكده (جمال محمد شعيب) بأن " المنهج التدريبي الذي يخضع لأسلوب علمي صحيح مراعيًا موقع التمرينات ضمن المنهج ، وفترات الراحة البينية ، والتكرارات ، سوف يساعد على تطوير القدرات البدنية والحركية " (١) ، وكانت التمرينات التوافقية التي أعدها الباحث ملائمة للملاكمين الناشئين ، وكان أدائها الحركي مماثل للأداء الحركي للعبة الملاكمة ، مما أدى إلى حدوث التطور لدى الملاكمين ، وهذا يتفق مع ما ذكره (قاسم حسن حسين) بأن " التمرينات التوافقية تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة " (٢) .

(١) جمال محمد شعيب : أثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بمصارعي الحرة أعمار (١٦-

(١٧) سنة وزن ٦٣ كغم (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٧م) ص ٨٤ .

(٢) قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨م ، ص ٢٨٠ .

حيث أن القدرات الحركية (التوافق ، التوازن ، الرشاقة) تعد أهم القدرات الحركية في لعبة الملاكمة ، لما لها من تأثير فعال على أداء الملاكم وتحركاته أثناء النزالات ، حيث توجد العديد من المصادر التي تذكر أهمية القدرات الحركية ، وما لها من تأثير على الأداء الرياضي ، ومنها ما ذكره (عادل عبد البصير) " أن تطوير القدرة الحركية تعني القابلية على التحكم بالحركات الخاصة بالمهارة في الفعاليات والألعاب الرياضية ، جميعها تؤدي دوراً أساسياً في تحقيق نوعية الفورمة الرياضية والوصول به إلى أفضل الإنجازات"^(١) .

ويرى الباحث أن التطور الحاصل في هذه القدرات يعود إلى التمرينات التوافقية المتكررة للذراعين والقدمين بشكل خاص ، وللجسم بشكل عام ، مما أدى إلى تحسين الأداء لدى الملاكمين ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (كمال جمال ناصر) " أن الهدف الأساسي لكل التمرينات هو تطوير قدرة الملاكم وزيادة قابليته ، من أجل أن يصل إلى مستوى جيد من الأداء ، بحيث يأهله هذا المستوى من الصمود أمام مهارات أخرى وقابليات أخرى تتمثل بالملاكم المنافس "^(٢) .

ومن خلال قراءات الباحث العلمية وجد أن التمرينات التوافقية الخاصة بالمهارات وأداءها بسرعة تؤثر في أداء اللكمات التي تعد مؤشر لسلامة الجهازين (العصبي والعضلي) ، وهذا ما أكده (قاسم حسن حسين) حيث قال " إن ارتباط التمارين مهارية مع سرعة الأداء ضمن مواقف غير متوقعة تساعد على إثارة الجهاز العصبي المركزي ، الذي يؤدي دوراً كبيراً في إيجاد (التوافق) المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى

(١) عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، القاهرة ، مكتب الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م ، ص ١٥٥ .

(٢) كمال جمال ناصر: تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري في الملاكمة (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩م) ص ٥٤ .

يحدث الانقباض العضلي في اللحظة المطلوبة وبالسرعة الممكنة للأداء^(١) ، وهذا ما يسعى إليه الباحث ، إذ استخدم تمرينات توافقية تفرض على الملاكم استخدام الذراعين والقدمين معاً أثناء أداء اللكمات ، وبذلك حصل الباحث على نتائج جيدة في تطوير بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين في نادي ميسان .

(٢) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، ط ٢ ، الموصل ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨م ، ص ٣١٥ .

٤-١-٥ عرض وتحليل نتائج الأختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في

بعض القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين :

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالأختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة من الباحث ،

ومعالجتها إحصائياً وكما موضح في الشكلين (٢٣، ٢٤) ، ومبين في الجدول (١٠) .

الجدول (١٠)

يبين نتائج الأختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية

واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية أسم الأختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	*٠.٠٠٠٤	٣.٧٥٥	١.٩٧٥	٣١.٥٠٠	٢.٣١٧	٣٦.١٦٧	التكرار	أختبار التوافق
دال	*٠.٠٠٠٠	٧.٠٥٩	٠.٦٣٢	٦.٠٠٠	٠.٧٥٣	٨.٨٣٣	التكرار	أختبار التوازن
دال	*٠.٠٠٠٠	٥.٨٣٩	٠.٥٤٨	٦.٥٠٠	٠.٨٩٤	٩.٠٠٠	التكرار	أختبار الرشاقة
دال	*٠.٠٠٠٠	٥.٨٣٩	٠.٨٩٤	٦.٠٠٠	٠.٥٤٨	٨.٥٠٠	الدرجة	اللزمة الجانبية
دال	*٠.٠٠٠٠	٦.٢٠٢	٠.٨١٧	٥.٣٣٣	١.٠٣٣	٨.٦٦٧	الدرجة	اللزمة الصاعدة (القلع)

درجة الحرية (ن+٢-١٢) (١٠=٢-١٢) ، * دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة (Sig) $\geq (٠.٠٥)$.

من خلال عرض الجدول (١٠) ، الذي يبين نتائج الأختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية

والضابطة ، يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي

في اختبار (التوافق) :

للمجموعة التجريبية قد بلغ (٣٦.١٦٧) ، وبإنحراف معياري بلغ (٢.٣١٧) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي

للمجموعة الضابطة (٣١.٥٠٠) ، وبإنحراف معياري (١.٩٧٥) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (٣.٧٥٥) تحت

مستوى دلالة (٠.٠٠٤) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٠) وبذلك

يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي اختبار (التوازن) :

بلغ المتوسط الحسابي (٨.٨٣٣) للمجموعة التجريبية ، وبإنحراف معياري بلغ (٠.٧٥٣) ، فيما بلغ

المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٦.٠٠٠) ، وبإنحراف معياري (٠.٦٣٢) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (٧.٠٥٩) تحت

مستوى دلالة (٠.٠٠٠) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٠) وبذلك

يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية.

أما في اختبار (الرشاقة) :

بلغ المتوسط الحسابي (٩.٠٠٠) للمجموعة التجريبية ، وبإنحراف معياري بلغ (٠.٨٩٤) ، فيما بلغ

المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٦.٥٠٠) ، وبإنحراف معياري (٠.٥٤٨) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (٥.٨٣٩) تحت مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) وبدرجة حرية (١٠) وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية أيضاً .

وفي اختبار اللكمة (الجانبية) :

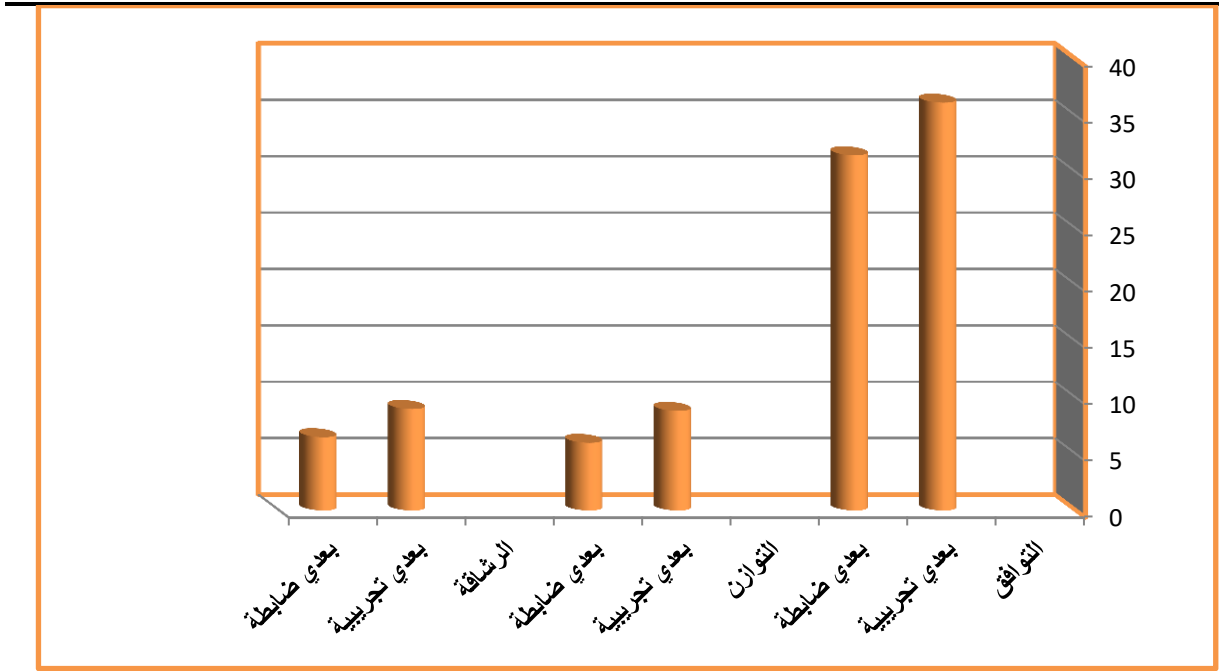
بلغ المتوسط الحسابي (٨.٥٠٠) للمجموعة التجريبية ، وبإنحراف معياري بلغ (٠.٥٤٨) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٦.٠٠٠) ، وبإنحراف معياري (٠.٨٩٤) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (٥.٨٣٩) تحت مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) وبدرجة حرية (١٠) وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية أيضاً .

أما في اختبار اللكمة الصاعدة (القلع) :

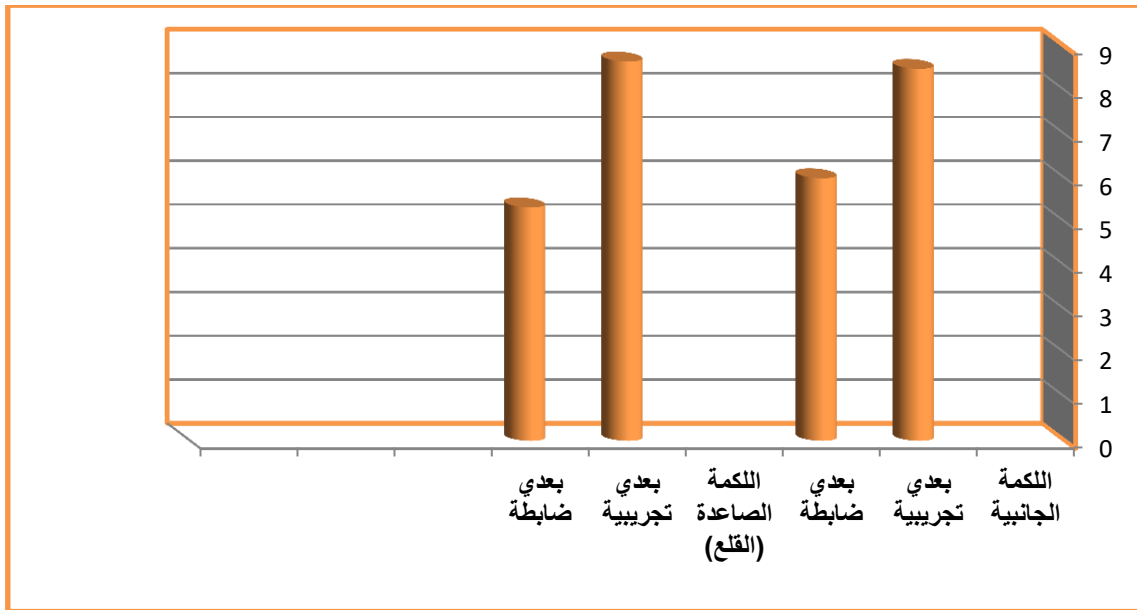
بلغ المتوسط الحسابي (٨.٦٦٧) للمجموعة التجريبية ، وبإنحراف معياري بلغ (١.٠٣٣) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٥.٣٣٣) ، وبإنحراف معياري (٠.٨١٧) .

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (٦.٢٠٢) تحت مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) وبدرجة حرية (١٠) وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية أيضاً .



شكل (٢٣)

يوضح الأوساط الحسابية في أختبارات القدرات الحركية البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة



شكل (٢٤)

يوضح الأوساط الحسابية في أختبار اللكمتين الجانبية والصاعدة (القلع) البعدية لمجموعي البحث

التجريبية والضابطة

٤-١-٦ مناقشة نتائج الأختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض

القدرات الحركية واللزمات الهجومية للملاكمين الناشئين :

من خلال عرض وتحليل نتائج أختبارات المتغيرات الخمسة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبارات البعدية ، والتي بينت في الجدول (١٠) والشكلين (٢٣ و ٢٤) ، يتضح أن نتائج الأختبارات بين المجموعتين التجريبية والضابطة كانت معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية ، حيث أن التمرينات التوافقية التي طبقتها الملاكمين ، والتي أعدها الباحث لتطوير بعض القدرات الحركية واللكتين (الجانبية والصاعدة (القلع)) ، ساهمت في تطوير بعض القدرات الحركية واللكتين (الجانبية والصاعدة (القلع)) بشكل واضح ، وهذا ما يتفق مع ما جاء به (ظافر هاشم) " أن أستعمال تمرينات وبأوضاع تدريبية مختلفة تساعد المتدرب في التحكم والسيطرة على متطلبات الأداء " (١) ، وأشار زهير الخشاب إلى " إن التمرينات التوافقية تساعد على تطوير الربط للمهارات الأساسية ، الذي ينعكس بدوره على التوافق بينها " (٢) .

وراع الباحث في التمرينات التوافقية التنوع والتنظيم في كل وحدة تدريبية ، لتزيد خبرة الملاكمين في تطوير مهاراتهم ، وهذا ما أكده (Magill) " أن تنوع خبرات التمرين وتنظيمها في أوقات مختلفة والتنوع في الحركة سوف يزيد من أكتساب الخبرة التدريبية ، من خلال اشتقاق خبرات جديدة من تمرين متغير ، ويزيد قدرة اللاعب على أداء المهارة بشكل أفضل في مواقع الأختبار الحقيقية " (٣) .

(١) ظافر هاشم الكاظمي : الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢م) ص ١٠٤ .

(٢) زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط ٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩م ، ص ١٨٧ .

(٣) Magill ,A, Richard : Motor learning : boston , mc – graw hill 1998 , p 230.

كانت للتمرينات التوافقية المعدة من قبل الباحث تأثير في تطور بعض القدرات الحركية للملاكمين ، وهذا كان له التأثير في تطوير اللكمتين (الجانبية والصاعدة (القلع)) ، وهذا ما أكده (عصام عبد الخالق) " أن الأداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات الحركية الخاصة بها "(١).

وأن للتمرينات التوافقية المعدة من قبل الباحث دوراً إيجابياً في تطوير التوافق ، حيث أن التوافق أحد أهم القدرات الحركية التي يجب أن يتمتع بها الملاكمين فهو يزيد من مهارة الملاكم الدفاعية والهجومية ويسهل عمل العضلات العاملة ، مما يؤدي إلى سهولة الأداء ، وهذا يتفق مع ما جاء به (عبد علي نصيف عن مانيل) " أن التوافق هو تنظيم عمل العضلات "(٢) ، ومع ما جاء به (محمد صبحي حسانين) " التوافق هو صفة الإنسجام للقدرات الحركية ، وحركات يتحتم على اللاعب أن يؤديها في المواقف جميعها ، التي تتطلبها اللعبة للوصول إلى أفضل النتائج مع الأقتصاد في المجهود "(٣) .

وأن للتمرينات التوافقية المعدة من قبل الباحث دوراً إيجابياً في تطوير قدرة التوازن ، حيث أن التدريب على هكذا نوع من التمرينات يعمل على تطوير هذه القدرة ، وهذا يتفق مع ما جاء به (ريسان خريبط) " بأن الدراسات التي قام بها بعض المختصين أتت جميعها على الرغم من تأثير الخصائص الموروثة في التوازن إلى أن التدريب له دور كبير في تطوير هذا المكون المهم "(٤) ، وأشار (عامر فاخر شغاتي) إلى أهمية تطوير قدرة التوازن حيث قال " يسهم التوازن في تحسين وترقية مستوى أداء الفرد "(٥) .

(١) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ، ط ١ ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٤م ، ص ١٨٩ .

(٢) كورت مانيل : التعلم الحركي ، (ترجمة) عبد علي نصيف : الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٧م ، ص ١١٨ .

(٣) محمد صبحي حسانين وحلمي عبد المنعم : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس : ط ٢ ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، ١٩٩٧م ، ص ١٥٥ .

(٤) ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والأختبارات في التربية البدنية ، ج ١ ، جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩م ، ص ١٨٥ .

(٥) عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٤٧ .

وأن للتمرينات التوافقية التي أعدت من قبل الباحث دوراً إيجابياً في تطور قدرة الرشاقة ، حيث أن قدرة الرشاقة من أهم القدرات الحركية للملاكمين ، حيث إنها تعتمد على بقية القدرات الحركية في تطويرها ، إذ أنها تتطور بتطور القدرات الحركية الأخرى ، وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي) " أن البحوث التي أجريت في مجال دراسة القدرات الحركية قد أوضحت تواصل العديد من هذه القدرات وتأثير بعضها على البعض الآخر" (١) ، وذكر (أياد حميد) أن الرشاقة هي " القدرة على السيطرة الصحيحة وعدم فقدان جمالية الحركة ، وإمكانية تغيير الاتجاه بحسب متطلبات اللعبة ، والقدرة على توجيه مسار الحركة بما يخدم تحقيق أهداف الحركة وغرضها" (٢) .

وان للتمرينات التوافقية التي أعدت من قبل الباحث دوراً إيجابياً في تطور اللكمتين (الجانبية والصاعدة (القلع)) وهذا ما كان يسعى إليه الباحث ، حيث أن تطوير القدرات الحركية ادى إلى تطور الأداء المهاري لدى الملاكمين ، وأعطت الملاكم القدرة على التحكم بالأداء وهذا ما أكده (أحمد إبراهيم) " أن تطوير التوافق والرشاقة للاعب خلال الأداء المهاري يمكنه من القدرة على تغيير وتنظيم أوضاع جسمه ، لسهولة تنفيذ الطرق والأساليب الخطئية في الوقت المناسب ، كما أن توافر هذه القدرة يساعد اللاعب على رفع مستوى الأداء ، وبصفة خاصة خلال أداء الحركات التي تعتمد على الاحتفاظ بتوازن الجسم أو تغيير الأوضاع أثناء الأداء المهاري" (٣) .

(٢) محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب الرياضي ، ط٦ ، دار المعارف ، ١٩٨٧م ، ص١٣٣ .

(٢) أياد حميد وحسام محمد : اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي ، جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، ٢٠١١م ، ص ٧٦ .

(٣) أحمد إبراهيم أبو بكر : مدرسة الكونغو ، ج٣ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٣م ، ص ٦٦-٦٧ .

الفصل الخامس

٥ - الإستنتاجات والتوصيات.

٥ - ١ الإستنتاجات.

٥ - ٢ التوصيات .

٥- الإستنتاجات والتوصيات .

١-٥ الإستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ، توصل الباحث إلى الإستنتاجات الآتية :

- ١- أن للتمرينات التوافقية تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات الحركية للمجموعة التجريبية .
- ٢- أن تطوير بعض القدرات الحركية ساهم بشكل إيجابي وفعال في تطوير اللكمتين (الجانبية والصاعدة (القلع)) للمجموعة التجريبية .
- ٣- أن التمرينات التوافقية كانت ملائمة مع قدرات الملاكمين الناشئين ، ومشابهة للأداء الحركي للعبة ، مما أدى إلى تطور بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية .
- ٤- أن للتمرينات التوافقية تأثير إيجابي على بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية ، عند استخدامها في فترة الأعداد الخاص وبطريقة التدريب التكراري .

٥-٢ التوصيات :

في ضوء إستنتاجات البحث الحالي ، يوصي الباحث بما يأتي :

- ١- ضرورة استخدام التمرينات التوافقية المعدة من قبل الباحث للملاكمين الناشئين في نادي ميسان ، لما لها من تأثير فعال في تطوير بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية لديهم .
- ٢- ضرورة استخدام تمرينات توافقية ملائمة مع قدرات الملاكمين ، ومشابهة للأداء الحركي للعبة ، لما لها من تأثير فعال في تطوير بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين .

٣- ضرورة توعية المدربين في تدريب فئة الناشئين بالإهتمام في التمرينات التوافقية في الوحدات

التدريبية في فترة الأعداد الخاص ، لما لها من تأثير فعال في تطوير الملاكمين .

٤- إجراء دراسات مشابهة تستهدف قدرات ومهارات أخرى للملاكمين الناشئين وعلى فئات عمرية

أخرى .

المصادر والمراجع

المصادر العربية :

- ❖ إبراهيم رحمة محمد : تخطيط التدريب في الملاكمة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، ١٩٨٦ م .
- ❖ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي المعاصر ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠١٢ م .
- ❖ أحمد إبراهيم أبو بكر : مدرسة الكونغو ، ج ٣ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٣ م .
- ❖ إلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط ٢ ، الأسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٢ م .
- ❖ أياد حميد وحسام محمد : إتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي ، جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، ٢٠١١ م .
- ❖ جمال محمد شعيب : أثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بمصارعي الحرة أعمار (١٦-١٧) سنة وزن ٦٣ كغم (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٧ م) .
- ❖ حسين علي حسين صبخه : تأثير تمارين خاصة بأسلوب التدريب المتقاطع لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية لدى لاعبي الملاكمة الشباب (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ذي قار ، ٢٠٢٠ م) .
- ❖ حمدان رحيم الكبيسي : التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨ م .
- ❖ حيدر عبد الرزاق كاظم : أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط ١ ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠١٥ م .

- ❖ حيدر محمد جاسم : إنموذج تقويم أهم القدرات البدنية والحركية والمهارية والعقلية في ضوء مؤشرات التركيب الجسمي (الطول والوزن) لإنتقاء ناشئي (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠١١م) .
- ❖ ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والأختبارات في التربية البدنية ، ج ١ ، جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩م .
- ❖ ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والأختبارات في التربية الرياضية ، ج ٢ ، جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩م .
- ❖ زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط ٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩م .
- ❖ زيد محمد رؤوف الخفاف : تأثير تدريبات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير القدرات الحركية وتعلم اللكمة المستقيمة لأشبال الملاكمة (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠١٧م) .
- ❖ ظافر هاشم الكاظمي : الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢م) .
- ❖ عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، القاهرة ، مكتب الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م .
- ❖ عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠١١م .
- ❖ عبد الحميد أحمد : الملاكمة لطلبة كليات التربية الرياضية والعاملين في مجال الملاكمة ، ط ٥ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩م .

- ❖ عبد الفتاح فتحي خضر : المرجع في الملاكمة ، ط ١ ، الأسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٦ م .
- ❖ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ، ط ١ ، الأسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٤ م .
- ❖ عصام محمد أمين حلمي ومحمد جابر أحمد بريقع : التدريب الرياضي أسس - مفاهيم - اتجاهات ، الأسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ❖ علي سلوم جواد الحكيم : الأختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط ١ ، القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ م .
- ❖ علي سموم وآخرون : القياس والأختبار والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة المهيمن ، ٢٠١٤ م .
- ❖ علي فهمي البيك وآخرون : طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ، ج ٣ ، الأسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٩ م .
- ❖ عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات - تطبيقات ، ط ٢ ، الأسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٧ م .
- ❖ غصون ناطق عبد الحميد : تأثير تمارين توافقية في بعض الوظائف البصرية والإنجاز لدى لاعبي رماية التراب (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠١٠ م) .
- ❖ قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ م .
- ❖ قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، ط ٢ ، الموصل ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ م .
- ❖ كمال جلال ناصر : الملاكمة ، بغداد ، دار العلم للطباعة ، ٢٠١٦ م .

- ❖ كمال جمال ناصر: تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الإستجابة الحركية والأداء المهاري في الملاكمة (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩م) .
- ❖ كورت مانيل : التعلم الحركي : (ترجمة) عبد علي نصيف : الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٧م .
- ❖ ماجد علي موسى : التدريب الرياضي الحديث ، ط١ ، بغداد ، دار الكتب والوثائق الوطنية ، ٢٠٠٩م .
- ❖ محسن رمضان علي : الملاكمة للمبتدئين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م .
- ❖ محمد جسام عرب وآخرون : الملاكمة الحديثة الأسس الفنية والخطية ، ط١ ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة ، ٢٠١١م .
- ❖ محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب الرياضي ، ط٦ ، دار المعارف ، ١٩٨٧م .
- ❖ محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٨م .
- ❖ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١م .
- ❖ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١م .
- ❖ محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م .
- ❖ محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس : ط٢ ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، ١٩٩٧م .

- ❖ محمد عبد الحسن : علم التدريب الرياضي ، ط ١ ، بغداد ، منشورات المكتبة الرياضية ، ٢٠١٠ م .
 - ❖ محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة ، ط ١ ، ٢٠٠٦ م .
 - ❖ محمود إسماعيل الهاشمي : التمرينات والأحمال البدنية ، ط ١ ، القاهرة ، جامعة الأزهر ، مركز الكتاب الحديث ، ٢٠١٥ م .
 - ❖ محمود داود وآخرون : أسس البحث العلمي ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٨ م .
 - ❖ محمود عبد الله أحمد وآخرون : تعليم وتدريب الملائمة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ م .
 - ❖ مروان عبد المجيد إبراهيم : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط ١ ، عمان ، مؤسسة الوراق ، ٢٠٠٠ م .
 - ❖ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٢ ، القاهرة ، مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م .
 - ❖ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠١٠ م .
- المصادر الأجنبية :

❖ Kalach Ruzdija, Seryozha Gontarev, and Branko Krstevski.(2016)

Differences of some specific motor skills for boxers in different level of competitive success. Research in Physical Education, Sport, and Health, Skopje .

❖ Magill ,A, Richard : Motor learning : boston , mc – graw hill 1998.

الملاحق

ملحق (١)

يبين إستمارة معلومات الملاكمين

١- الأسم الثلاثي :

٢- الطول :

٣- الوزن :

٤- العمر الزمني :

٥- العمر التدريبي :

٦- ما هي الإنجازات التي تم تحقيقها ؟

ملحق (٢)

يبين أسماء المختصين الذين أستعان بهم الباحث

التسلسل	الأسماء	اللقب العلمي	الأختصاص	مكان العمل
١	علي عطشان خلف	أ.د.	تدريب / الملاكمة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
٢	ماجد عزيز	أ.د.	تدريب / اللعب مضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان
٣	محمد عبد الرضا	أ.د.	تعلم حركي / كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان
٤	فاضل باقر مطشر	أ.م.د.	علم نفس / الملاكمة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان
٥	حيدر محمد جاسم	أ.م.د.	فلسجة تدريب / الملاكمة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى
٦	وسام حميد عبد الرضا	أ.م.د.	الاختبار والقياس / كرة قدم	مديرية تربية ميسان
٧	حسين حمزة جواد	م.م	علم النفس الرياضي	مديرية تربية بابل

نادي دجلة - محافظة ميسان	مدرب ملاكمة	-----	علي فدعم	٨
نادي الناصرية - محافظة الناصرية	مدرب ملاكمة	-----	ماجد هاشم	٩
نادي الثورة الرياضي - محافظة كركوك	مدرب ملاكمة	-----	توفيق جليل	١٠

ملحق (٣)

يبين الإستبيان لتقييم الكلمات

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا - الماجستير

م/ إستبيان

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير تمارينات توافقية على بعض القدرات الحركية والكلمات الهجومية للملاكمين الناشئين) ، ونظراً لما تتمتعون به من الخبرة في هذا المجال ، يرجى منكم وضع الدرجة التقييمية المناسبة لكل فقرة موجودة بالإستمارة أدناه وحسب تقديركم بالنسبة للدرجة الكلية شاكرين تعاونكم معنا .

مع فائق الشكر والتقدير ...

الباحث

عباس علي محمد

طالب الماجستير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة ميسان

أسم اللاعب () أسم المختص ()
تقييم اللكمة الجانبية (اليمين/اليسار) الموجهة إلى (الرأس/الذرع) :

ت	الوضع المراد تقييمه	التقييم المعتمد	تقييم المختص
١	أداء اللكمة بتكنيك صحيح والتغطية المناسبة باليدين أثناء أداء هذه اللكمة .	٣	
٢	التصرف بنقل مركز ثقل الجسم أثناء أداء اللكمة الجانبية (اليمين/اليسار) .	٣	
٣	أداء اللكمة الجانبية (اليمين/اليسار) وإصابة الهدف بصورة متقنة في مقدمة قبضة الملاكم .	٤	
	المجموع	١٠	

تقييم اللكمة الصاعدة (القلع) (اليمين/اليسار) الموجهة إلى (الرأس/الذرع) :

ت	الوضع المراد تقييمه	التقييم المعتمد	تقييم المختص
١	أداء اللكمة بتكنيك صحيح والتغطية المناسبة باليدين أثناء أداء هذه اللكمة .	٣	
٢	التصرف بنقل مركز ثقل الجسم أثناء أداء اللكمة الصاعدة (القلع) (اليمين/اليسار) .	٣	
٣	أداء اللكمة الصاعدة (القلع) (اليمين/اليسار) وإصابة الهدف بصورة متقنة في مقدمة قبضة الملاكم .	٤	
	المجموع	١٠	

ملحق (٤)

يبين التمارين التي تم العمل بها أثناء التجربة الرئيسية

١- التمرين الأول :

تمرين اللكمة الصاعدة (القلع) لجانبي الجذع مع الزوغان :

يؤدي هذا التمرين من وقوف ملاكمين واحد مقابل الآخر ، والأثنين يأخذان وضع الأستعداد ، فيؤدي الأول لكمة مستقيمة بالذراع اليمين بمستوى الرأس بإتجاه زميله ، فيقوم زميله بالزوغان من تحت الذراع المؤدية للكمة وأداء اللكمة صاعدة (قلع) يسار بالإتجاه الجانبي للجذع ، مراعيًا في ذلك التوافق بين الذراعين والقدمين مع فتل الجذع أثناء أداء اللكمة ، وبعد الإنتهاء من هذا التمرين يؤدي نفس التمرين ولكن بالذراع الأخرى لكل ملاكم .

٢- التمرين الثاني :

تمرين نط الحبل :

تمرين الحبل يقف الملاكم بمنطقة فضاء ماسك طرفي الحبل بكفيه ، وبعد سماعه للصارفة يؤدي تمرين الحبل وهو الوثب من فوق الحبل .

٣- التمرين الثالث :

تمرين الزوغان :

يقف الملاكم ويضع ذراعيه بمستوى الأكتاف للأمام ، وتكون الفتحة بين الذراعين بأنتساع الصدر ، ويقف الملاكم الآخر بالجانب اليمين للملاكم الماد لذرعيه أخذاً وضع الأستعداد ، فيؤدي الزوغان من الجانب

الأيمن ومن تحت الذراع اليمنى للملاكم حتى وصوله بين ذراعي الملاكم ، ثم يتبعه الزوجان الثاني من تحت الذراع الثانية للملاكم حتى وصوله للجانب الأيسر ، ثم العودة للجانب الأيمن بنفس الأداء ، مراعيًا بذلك أداء التكنيك الصحيح للزوجان .

٤- التمرين الرابع :

تمرين اللكمة الصاعدة (القلع) بمستوى الحجاب الحاجز على قفازات التدريب :

يقف ملاكمين واحد مقابل الآخر ، الأول يرتدي قفازات لكم والثاني يرتدي قفازات تدريب (الدرع) ، ويضع الثاني يديه بمستوى الحجاب الحاجز ، وتكون باطن اليد باتجاه زميله ومائلتان إلى زميله قليلاً ، وتكون وقفه الثاني وقفة اعتيادية بشرط أن يحافظ على توازنه ، ووقفه الأول نفس الوقفة ولكن عند أداءه للكلمات يقوم برفع كعب القدم وأنزله بعد أنتهاء اللكمة ، فاذا كانت الذراع اليمين مؤدية للكلمة فيقوم برفع الكعب للقدم اليمين أثناء أداء اللكمة وأنزله بعد الانتهاء من اللكمة ، ونفس الحالة للذراع اليسار ، فيقوم الأول بأداء لكلمات صاعدة (قلع) يمين ويسار متتاليه وبسرعة على يدي زميله .

٥- التمرين الخامس :

تمرين المربعات الأرضية :

ترسم (٨) مربعات بالشريط اللاصق على الأرض ، بحيث يكون مربع متقدم ومربع متأخر أي عندما يقف عليها الملاكم يكون قد أخذ وضع الاستعداد بالملاكمة ، وتكون هذه المربعات حول كيس الملاكمة ، ترقم هذه المربعات من رقم (١-٨) ، يقف الملاكم على المربعين (٢و١) يأخذ وضع الاستعداد ، ثم يؤدي لكلمات مستقيمة وجانبية بمستوى الرأس لكل لكمة لكمتين واحدة يمين وأخرى يسار ، وحال إنتهاءه يقوم بالقفز إلى جانب الكيس إلى المربعين (٣و٤) ويؤدي اللكمات مستقيمة وجانبية وايضاً لكمتين لكل لكمة ،

ولكن بمستوى الجذع ، وحال أنتهائه يقوم بالقفز إلى الجانب الثاني على المربعين (٦و٥) ، ويقوم بأداء لكمات جانبية وصاعدة (قلع) بمستوى الرأس لكل لكمة لكتين يمين ويسار ، ثم يقوم بالقفز إلى الجانب الأخير على المربعين (٨و٧) ، ويقوم بأداء لكمات جانبية وصاعدة (قلع) بمستوى الجذع لكل لكمة لكتين يمين ويسار ، وبعد الأنتهاء يقفز على المربعين (٢و١) للعودة لمكانه ، ويراعي بذلك التكنيك الصحيح لأداء اللكمات .

٦- التمرين السادس :

تمرين أداء اللكمات مع الزوغان وأبعاد اللكمات بالذراع :

يقف ملاكمين الأول يؤدي لكمة مستقيمة يمين بمستوى الرأس ، الثاني يبعدها بذراعه اليسار ، ثم يؤدي الثاني لكمة صاعدة (قلع) يمين بمستوى الجذع ، فيصدها الأول بذراعه ، ويؤدي لكمة جانبية يسار بمستوى الرأس ، فيعمل الثاني زوغان من تحت ذراعه ليبتعد عنها ، مراعيًا بذلك أداء التكنيك الصحيح للكمات والتوافق بين الذراعين والقدمين .

٧- التمرين السابع :

تمرين التحركات داخل الحلبة مع أداء اللكمات والزوغان :

يدخل الملاكم إلى الحلبة ، ويقوم بأجراء تحركات داخلها ، وأثناء تحركاته داخل الحلبة يقوم بأداء لكمات بجميع أنواعهن مع زوغان .

٨- التمرين الثامن :

تمرين تحديد اتجاه اللكمات من قبل الزميل :

يقف ملاكمين واحد مقابل الآخر ، الأول يرتدي قفازات لكم والثاني يرتدي قفازات تدريب (الدرع) ، يأخذ الأثنان وضع الاستعداد ، فيقوم الثاني بتحديد نوع اللكمة للأول ، وذلك من خلال أذا كانت باطن يد الثاني متجهة للجانب فيجب على الأول أداء لكمة جانبية ، أما أذا كانت باطن يد الثاني متجهة إلى الأمام بإتجاه زميله ومائلة قليلاً بإتجاه زميله فيجب على الأول أداء لكمة صاعدة (قلع) ، ومن شروط التمرين ، أن تكون اللكمتين بمستوى الرأس ، وأن يميل الجذع والقدم الأمامية بإتجاه اللكمة الجانبية ، أما في الكمة الصاعدة (القلع) فيجب أن يرفع كعب القدم الأمامية أثناء أداء الكمة الصاعدة (القلع) .

٩- التمرين التاسع :

تمرين السلمين على الأرض :

يرسم سلمين على الأرض بالشريط اللاصق ، كل سلم يحتوي على أربع مربعات طول كل ضلع من المربع (٤٠ سم) ، ويكون السلمين واحد مجاور للآخر ، ولكن الثاني متقدم على الأول بمربع واحد ، بحيث عندما يضع الملاكم قدميه على أول مربع من كل سلم يأخذ وضع الاستعداد ، يقوم الملاكم بأداء لكمت جانبية وصاعدة (قلع) يمين ويسار وبجميع أنواعها وهو يتقدم للأمام على مربعات السلم ، مراعيًا بذلك التوافق بين القدمين والذراعين أثناء التنقل على مربعات السلم .

١٠- التمرين العاشر :

تمرين تبادل اللكمات :

يقف ملاكمين واحد مقابل الآخر ، يقوم الأول بأداء لكمة مستقيمة يمين بمستوى الرأس ، فيميل الثاني للجانب لتفاديها ، فيقوم الأول بأعادة ذراعه ، ويقوم الثاني بأداء لكمة جانبية يمين بمستوى الرأس فيعود الأول للخلف لتفاديها ، ويستمررون على أداء هذا التمرين حتى أنتهاء الوقت المحدد له المبين بالملحق . (٧)

١١- التمرين الحادي عشر :

تمرين اللكمات الجانبية :

يقف ملاكمين واحد مقابل الآخر ، الأول يرتدي قفازات لكم والثاني يرتدي قفازات تدريب (الدرع) ، يأخذ الأثنان وضع الاستعداد ، ويقوم الثاني بوضع باطن اليد اليمين إلى الجانب وبمستوى الرأس ، فيؤدي الأول لكمة جانبية يمين ، فيقوم الثاني بوضع باطن اليد اليسار إلى الجانب وبمستوى الرأس ، فيؤدي الأول لكمة جانبية يسار ، فيقوم الثاني بوضع باطن اليد اليمين إلى الجانب وبمستوى الجذع ، فيؤدي الأول لكمة جانبية يمين ، فيقوم الثاني بوضع باطن اليد اليسار إلى الجانب وبمستوى الجذع ، فيؤدي الأول لكمة جانبية يسار ، ويتطلب السرعة بأداء هذا التمرين وميلان الجذع والقدم الخلفية بإتجاه اللكمة أثناء أداء اللكمات .

١٢- التمرين الثاني عشر :

تمرين اللكمات الجانبية والصاعدة (القلع) :

يقف ملاكمين واحد مقابل الاخر ، الأول يرتدي قفازات لكم والثاني يرتدي قفازات تدريب (الدرع) ، يأخذ الأثنان وضع الاستعداد ، يقوم الثاني بوضع اتجاه اليد بأي اتجاه يريد ، ويقوم الأول بأداء لكمات حسب الإتجاه المحدد له ، والمطلوب من الثاني أن ينوع بالإتجاهات لكي يغير اللكمات على الأول ، فيؤدي الأول اللكمات وبجميع أنواعها ، ويتطلب من الثاني التحرك حول الأول لكي يقوم الأول بالتوافق بين الذراعين والقدمين .

١٣- التمرين الثالث عشر :

تمرين أربع مربعات الأرضية :

يرسم على الأرض بالشريط اللاصق بجانب كيس اللكم أربع مربعات بحيث يكون ضلع كل مربع (٤٠ سم) ، يرقم المربعات بالأرقام (٤,٣,٢,١) ، يقف الملاكم وقفة الاستعداد على المربعين (٣,٢) ، وعند سماعه للصافرة يؤدي اللكمة الجانبية اليسار بمستوى الرأس مباشرةً يحول وقفة الاستعداد إلى المربعين (٤,١) ويؤدي اللكمة الجانبية اليمين بمستوى الرأس ، ويستمر بالأداء حتى أنتهاء الوقت المحدد .

١٤- التمرين الرابع عشر :

تمرين لكمة الصاعدة (القلع) على الدمية :

يقف الملاكم أمام الدمية أخذاً وضع الاستعداد ، وعند سماع الصافرة يقوم بأداء اللكمات التحضيرية للكمة الصاعدة (القلع) ، لكي يقوم بعدها بأداء لكمات صاعدة (قلع) بمختلف أنواعها على الدمية .

١٥- التمرين الخامس عشر :

تمرين الملاكمة مع زميلين :

يدخلون ثلاث ملاكمين إلى الحلبة ، أثنين يأخذون وضع الدفاع مع أداء لكلمات مستقيمة خفيفة والثالث يؤدي اللكمات الجانبية بأنواعها عليهم ، مع أداء الزوجان أثناء تلقيه اللكمات المستقيمة .

١٦- التمرين السادس عشر :

تمرين الملاكمة الحرة على الصناديق :

يقف ملاكمين على صناديق بلاستيك ، يوضع لكل ملاكم (٤) صناديق ارتفاع الصندوق (٣٠ سم) وأبعاد الصندوق (٣٠ سم × ٣٠ سم) كل صندوقين لقدم واحدة ، يوضع صندوقين واحد فوق الآخر للرجل الأمامية وصندوقين للرجل الخلفية ، بحيث عند وقوف الملاكم عليها يأخذ وضع الأستعداد ، ويتم نفس العمل للملاكم الآخر ، وعند سماعهم للصافرة يبدئون بالملاكمة الحرة ويجب على كل ملاكم الحفاظ على توازنه من السقوط .

ملحق (٥)

يبين أسماء فريق العمل المساعد

التسلسل	الأسماء	مكان العمل
١	علي رضا فليح	طالب ماجستير / جامعة ميسان
٢	قادر محمود جابر	طالب ماجستير / جامعة ميسان
٣	علي عودة فليح	طالب ماجستير / جامعة ميسان
٤	مصطفى محمد سيد	طالب ماجستير / جامعة ميسان
٥	محمد عبد الله نعمة	طالب ماجستير / جامعة ميسان
٦	كرار حميد مجيد	طالب ماجستير / جامعة ميسان

ملحق (٦)

يبين كتاب المخاطبة الإدارية

Ministry of Higher Education and Scientific Research
UNIVERSITY OF MISAN
COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE
Graduate Student Unit

جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
وحدة الدراسات العليا

NO: / /
Date: / /

٤١٧ / لعد
٢٠٢١ / ١١ / ٢٨ / التاريخ

إلى/ نادي ميسان الرياضي

م/ تسهيل مهمة

تهديكم أطيب التحيات :

تتقدم عماده كليتنا بخالص التحية والتقدير لكم وفي إطار التعاون العلمي والتعاون المشترك فيما بيننا يرجى تسهيل مهمة طالب الماجستير (عباس علي محمد) أحد طلبة الدراسات العليا / الماجستير في كليتنا لفرض أكمل إجراءات بحثه الموسوم ((تأثير تمارينات توافقية في بعض القدرات الحركية واللحركات الهجومية للملاكمين الناشئين)) شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية والتربوية مع التقدير

مدرّب النادي ميسان
محمد عبد الحكي

أ.م.د حسن غالي مهاوي
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠٢١/١١/٢٨

نسخه منه إلى/

✦ مكتتب السيد العميد... للتفضل بالاطلاع مع التقدير
✦ مكتتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا... للفرض أعلاه مع التقدير
✦ ملفّ الطالب:..... للحفظ مع الاوليات.
✦ الصادرة

IRAQ - MISAN - AL - AMARA
العراق - ميسان - العمارة

Email:- sport@uomisan.edu.iq

ملحق رقم (٧)

يبين الوحدات التدريبية

الوحدتين التدريبيتين رقم (٤١)

التمرينات التوافقية ضمن الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية ليوم الأحد في الأسبوع الأول والثاني

الهدف : الأداء المهاري والقابليات الحركية . الزمن : ٤٥ : ٤٢ دقيقة

ت	أسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	تمرين (١) الكمة الصاعدة (القلع) لجانبي الجذع مع الزوغان .	دون القصوى	٦×٣٥	١:٣٠	٢:٠٠	١٢:٠٠
٢	تمرين (٢) نط الحبل .		٣×٣٥	١:٣٠	٢:٠٠	٦:١٥
٣	تمرين (٣) الزوغان .		٦×٣٠	١:٣٠	٢:٠٠	١٢:٣٠
٤	تمرين (٤) اللكمة الصاعدة (القلع) بمستوى الحجاب الحاجز على قفزات التدريب (الدرع) .		٦×٣٥	١:٣٠	٢:٠٠	١٢:٠٠

الوحدتين التدريبيتين رقم (٥٢و٥)

التمرينات التوافقية ضمن الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية ليوم الثلاثاء في الأسبوع الأول والثاني

الهدف : الأداء المهاري والقابليات الحركية . الزمن : ٤٢:٤٥ دقيقة

ت	أسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	تمرين (٥) المربعات الأرضية .	دون القصى	٣×٢٥	١:٣٠	٢:٠٠	٦:١٥
٢	تمرين (٦) أداء اللكمات مع الزوجان وأبعاد اللكمات بالذراع .		٦×٢٥	١:٣٠	٢:٠٠	١٢:٠٠
٣	تمرين (٧) التحركات داخل الحلبة مع أداء اللكمات والزوجان .		٦×٣٠	١:٣٠	٢:٠٠	١٢:٣٠
٤	تمرين (٨) تحديد اتجاه اللكمات من قبل الزميل .		٦×٢٥	١:٣٠	٢:٠٠	١٢:٠٠

الوحدتين التدريبيتين رقم (٦٠٣)

التمرينات التوافقية ضمن الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية ليوم الخميس في الأسبوع الأول والثاني

الهدف : الأداء المهاري والقابليات الحركية . الزمن : ٤٥:٤٢ دقيقة

ت	أسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	تمرين (١) الكمة الصاعدة (القلع) لجانبي الجذع مع الزوغان .	دون القصى	٦×٢٥	١:٣٠	٢:٠٠	١٢:٠٠
٢	تمرين (٢) نط الحبل .		٣×٢٥	١:٣٠	٢:٠٠	٦:١٥
٣	تمرين (٣) الزوغان .		٦×٣٠	١:٣٠	٢:٠٠	١٢:٣٠
٤	تمرين (٤) اللكمة الصاعدة (القلع) بمستوى الحجاب الحاجز على قفازات التدريب (الدرع) .		٦×٢٥	١:٣٠	٢:٠٠	١٢:٠٠

الوحدتين التدريبيتين رقم (٧و٤)

التمرينات التوافقية ضمن الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية ليوم الأحد في الأسبوع الثالث والرابع

الهدف : الأداء المهاري والقابليات الحركية . الزمن : ٤٥:٠٠ دقيقة

ت	أسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	تمرين (١٣) تمرين أربع مربعات الأرضية .	قصوى	٣×٣٥	١:٣٠	٢:٣٠	٦:٤٥
٢	تمرين (١٤) تمرين اللكمة الصاعدة (القلع) على الدمية .		٦×٣٥	١:٣٠	٢:٣٠	١٢:٣٠
٣	تمرين (١٥) تمرين الملاكمة مع زميلين .		٩×٣٠	١:٣٠	٢:٣٠	٩:٠٠
٤	تمرين (١٦) تمرين الملاكمة الحرة على الصناديق .		٣×٣٥	١:٣٠	٢:٣٠	٦:٤٥

الوحدتين التدريبيتين رقم (٨٥)

التمرينات التوافقية ضمن الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية ليوم الثلاثاء في الأسبوع الثالث والرابع

الهدف : الأداء المهاري والقابليات الحركية . الزمن : ٤٤:٤٥ دقيقة

ت	أسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	تمرين (٥) المربعات الأرضية .	قصوى	٣×٢٥	١:٣٠	٢:٣٠	٦:٤٥
٢	تمرين (٦) أداء اللكمات مع الزوجان وأبعاد اللكمات بالذراع .		٦×٢٥	١:٣٠	٢:٣٠	١٢:٣٠
٣	تمرين (٧) التحركات داخل الحلبة مع أداء اللكمات والزوجان .		٦×٣٠	١:٣٠	٢:٣٠	١٣:٠٠
٤	تمرين (٨) تحديد اتجاه اللكمات من قبل الزميل .		٦×٢٥	١:٣٠	٢:٣٠	١٢:٣٠

الوحدتين التدريبيتين رقم (٩٥٦)

التمرينات التوافقية ضمن الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية ليوم الخميس في الأسبوع الثالث والرابع

الهدف : الأداء المهاري والقابليات الحركية . الزمن : ٤٥:٠٠ دقيقة

ت	أسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	تمرين (١٣) تمرين أربع مربعات الأرضية .	قصوى	٣×٣٥	١:٣٠	٢:٣٠	٦:٤٥
٢	تمرين (١٤) تمرين اللكمة الصاعدة (القلع) على الدمية .		٦×٣٥	١:٣٠	٢:٣٠	١٢:٣٠
٣	تمرين (١٥) تمرين الملاكمة مع زميلين .		٩×٣٠	١:٣٠	٢:٣٠	١٩:٠٠
٤	تمرين (١٦) تمرين الملاكمة الحرة على الصناديق .		٣×٣٥	١:٣٠	٢:٣٠	٦:٤٥

الوحدتين التدريبيتين رقم (١٠٧)

التمرينات التوافقية ضمن الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية ليوم الأحد في الأسبوع الخامس والسادس

الهدف : الأداء المهاري والقابليات الحركية . الزمن : ٤٤:٤٥ دقيقة

ت	أسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	تمرين (٩) السلمين على الأرض .	قصوى	٣×٣٥	١:٣٠	٢:٣٠	٦:٤٥
٢	تمرين (١٠) تبادل اللكمات .		٦×٣٥	١:٣٠	٢:٣٠	١٢:٣٠
٣	تمرين (١١) اللكمات الجانبية .		٦×٣٠	١:٣٠	٢:٣٠	١٣:٠٠
٤	تمرين (١٢) اللكمات الجانبية والصاعدة (القلع) .		٦×٣٥	١:٣٠	٢:٣٠	١٢:٣٠

الوحدتين التدريبيتين رقم (١١ و٨)

التمرينات التوافقية ضمن الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية ليوم الثلاثاء في الأسبوع الخامس والسادس

الهدف : الأداء المهاري والقابليات الحركية . الزمن : ٤٤:٤٥ دقيقة

ت	أسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	تمرين (٥) المربعات الأرضية .	قصوى	٣×٢٥	١:٣٠	٢:٣٠	٦:٤٥
٢	تمرين (٦) أداء اللكمات مع الزوجان وأبعاد اللكمات بالذراع .		٦×٢٥	١:٣٠	٢:٣٠	١٢:٣٠
٣	تمرين (٧) التحركات داخل الحلبة مع أداء اللكمات والزوجان .		٦×٣٠	١:٣٠	٢:٣٠	١٣:٠٠
٤	تمرين (٨) تحديد اتجاه اللكمات من قبل الزميل .		٦×٢٥	١:٣٠	٢:٣٠	١٢:٣٠

الوحدتين التدريبيتين رقم (١٢ و٩)

التمرينات التوافقية ضمن الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية ليوم الخميس في الأسبوع الخامس والسادس

الهدف : الأداء المهاري والقابليات الحركية . الزمن : ٤٤:٤٥ دقيقة

ت	أسم التمرين	الشدّة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	تمرين (٩) السلمين على الأرض .	قصوى	٣×٢٥	١:٣٠	٢:٣٠	٦:٤٥
٢	تمرين (١٠) تبادل اللكمات .		٦×٢٥	١:٣٠	٢:٣٠	١٢:٣٠
٣	تمرين (١١) اللكمات الجانبية .		٦×٣٠	١:٣٠	٢:٣٠	١٣:٠٠
٤	تمرين (١٢) اللكمات الجانبية والصاعدة (القلع) .		٦×٢٥	١:٣٠	٢:٣٠	١٢:٣٠

الوحدتين التدريبيتين رقم (١٠ و١٣)

التمرينات التوافقية ضمن الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية ليوم الأحد في الأسبوع السابع والثامن

الهدف : الأداء المهاري والقابليات الحركية . الزمن : ٤٤:٤٥ دقيقة

ت	أسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	تمرين (١) الكمة الصاعدة (القلع) لجانبي الجذع مع الزوغان .	قصوى	٦×٢٥	١:٣٠	٢:٣٠	١٢:٣٠
٢	تمرين (٢) نط الحبل .		٣×٢٥	١:٣٠	٢:٣٠	٦:٤٥
٣	تمرين (٣) الزوغان .		٦×٣٠	١:٣٠	٢:٣٠	١٣:٠٠
٤	تمرين (٤) اللكمة الصاعدة (القلع) بمستوى الحجاب الحاجز على قفازات التدريب (الدرع) .		٦×٢٥	١:٣٠	٢:٣٠	١٢:٣٠

الوحدتين التدريبيتين رقم (١٤ و ١١)

التمرينات التوافقية ضمن الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية ليوم الثلاثاء في الأسبوع السابع والثامن

الهدف : الأداء المهاري والقابليات الحركية . الزمن : ٤٥:٠٠ دقيقة

ت	أسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	تمرين (١٣) تمرين أربع مربعات الأرضية .	قصوى	٣×٢٥	١:٣٠	٢:٣٠	٦:٤٥
٢	تمرين (١٤) تمرين اللكمة الصاعدة (القلع) على الدمية .		٦×٢٥	١:٣٠	٢:٣٠	١٢:٣٠
٣	تمرين (١٥) تمرين الملاكمة مع زميلين .		٩×٣٠	١:٣٠	٢:٣٠	١٩:٠٠
٤	تمرين (١٦) تمرين الملاكمة الحرة على الصناديق .		٣×٢٥	١:٣٠	٢:٣٠	٦:٤٥

الوحدتين التدريبيتين رقم (١٥ و١٢)

التمرينات التوافقية ضمن الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية ليوم الخميس في الأسبوع السابع والثامن

الهدف : الأداء المهاري والقابليات الحركية . الزمن : ٤٤:٤٥ دقيقة

ت	أسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	تمرين (٩) السلمين على الأرض .	قصوى	٣×٣٥	١:٣٠	٢:٣٠	٦:٤٥
٢	تمرين (١٠) تبادل اللكمات .		٦×٣٥	١:٣٠	٢:٣٠	١٢:٣٠
٣	تمرين (١١) اللكمات الجانبية .		٦×٣٠	١:٣٠	٢:٣٠	١٣:٠٠
٤	تمرين (١٢) اللكمات الجانبية والصاعدة (القلع) .		٦×٣٥	١:٣٠	٢:٣٠	١٢:٣٠



Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Misan

Faculty of Physical Education and Sports Sciences

**THE EFFECT OF HARMONIC EXERCISES ON SOME
MOTOR ABILITIES AND OFFENSIVE PUNCHES FOR
JUNIORS BOXERS**

Thesis presented by

ABBAS ALI MUHAMMAD

To the Council of the College of Physical Education and Sports
Sciences – University of Misan which is part of the
requirements for obtaining a master's degree in physical
education and sports sciences

Supervised by

ASST. PROF. DR. SEIF ABBAS JIHAD

Abstract of the message in English

The effect of harmonic exercises on some motor abilities and
offensive punches For juniors boxers

Researcher

Supervised by

Abbas Ali Muhammad

Asst. Prof. Dr. Seif Abbas Jihad

2022

1444 H

The message included five chapters and as follows the first chapter the definition of the research, which included the introduction to the research and its importance, the importance of the research lies in the use of harmonic exercises and identifying their effect on some of the motor abilities and offensive punches of juniors boxers, To raise the players' abilities in proportion to the motor abilities and skill performance of this game, so the researcher found the necessity of conducting this study, As for the research problem, after the researcher noticed the lack of interest of most of the age groups coaches in kinetic abilities in preparing players for tournaments, which negatively affected their skill performance during

fights, The researcher conducted fights for the research community similar to the real fights and in the presence of the supervisor and the club coach, and through these fights, the strengths and weaknesses of the boxers were determined and the research variables were determined

Through it, the objectives of the research were to prepare harmonic exercises and to identify their effect on some of the motor abilities and offensive punches of the budding boxers, As for the research hypotheses, it was assumed that harmonic exercises had a positive effect on some of the motor abilities and offensive punches of the budding boxers, As for the third chapter, the researcher used the experimental method with two experimental and control groups with two tests, pretest and posttests. The research community consists of (14) boxers of the junior category in At the Specialized School in Maysan Governorate, The researcher chose his sample in an intentional manner, and the sample was divided into two experimental and control groups, each group (6) boxers, The main experiment lasted (8) weeks at a rate of (3) training units per week, that is, a total of (24) training units, by taking (45 min), which is half the time of the main part, (90 min) from each training unit to implement the exercises, and the researcher prepared harmonic exercises, so that each training unit included (4 harmonic exercises), The data were treated

statistically by using the mean, standard deviation, median, skew coefficient and correlation coefficient (Pearson), The percentage, the coefficient of self-veracity, the law (T) for correlated (non-independent) samples, and (T) law for uncorrelated (independent) samples , so that the most important conclusions were that the exercises prepared by the researcher affected some of the motor abilities and offensive punches of the juniors boxers.