

تأثير تمارينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة في تطوير اللياقة (العضلية العصبية واللاهوائية) للملاكمين الشباب بأعمار (١٩ سنة)

م.م. امجد محمد وهاب

د.م.د. احمد شاكر محمود

الملخص

اهداف البحث :

- ١ - اعداد تمارينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة .
 - ٢ - معرفة تأثير التمارينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة في تطوير اللياقة العضلية العصبية واللاهوائية للملاكمين الشباب .
 - ٣- التعرف على الفروق الحاصلة في اللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية وانجاز المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية .
- إجراءات البحث الميدانية :
- تم تصميم أداة مساعدة وقسمت المجموعة الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة
- أستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين
- اهم استنتاجات البحث :
١. إن تمارينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة ذات تأثير إيجابي في تطوير اللياقة العضلية العصبية.
 ٢. إن تمارينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة في تطوير اللياقة اللاهوائية ساهم في زيادة تطور اللياقة اللاهوائية عند اللاعبين ومعالجة الضعف الذي كان بسبب انكماش التدريب على طريقة واحدة و ذلك بزيادة التدريب على عدة طرق .

Summary

research goals:

- 1 Prepare exercises using a suggested tool.
- 2 knowledge of the impact of exercise using a suggested aid in the development of muscle fitness and neurotic fitness Anaerobic young boxers.
- 3 To identify the differences in the fitness of the muscle and the anaerobic fitness and the completion of the control group and experimental tests in the dimension..

Field research procedures:

A utility was designed and the group was divided into experimental group and control group

The researchers used the experimental approach of the two groups

The main findings of the research:

1. Exercise using a suggested aid has a positive effect on the development of neuromuscular fitness.

2. Exercises using a suggested auxiliary tool in the development of anaerobic fitness contributed to the development of anaerobic fitness in the players and to the treatment of the weakness caused by the contraction of training in one way by increasing training in several ways.

الباب الاول

١ - التعريف بالبحث:

١ - ١ المقدمة واهمية البحث:

أن التطور العلمي المستمر لمختلف العلوم أحدث كثيرا من التغيرات في مجالات الحياة كافة, وأحد هذه المجالات هو المجال التدريبي بمختلف علومه وبأختلاف الالعاب الرياضية^(١).

ولعبة الملاكمة تعد من الالعاب الفردية التي حققت انتشارا واسعا في مختلف مدن العالم لما لها من مزايا تربية وبدنية وعقلية وتشهد هذه اللعبة تطورا مستمرا في مستوى أداء ملاكميها ونتائج نزالاتها وتحقيق المستويات العليا في مختلف الأنشطة الرياضية كما و تعد من الالعاب الرياضية التي تحتوي على لكمات متعددة ومتنوعة.

وهذا يجعل الملاكم بحاجة فعلية الى أداء متنوع باللكمات مما يتطلب منه المزيد من بذل الجهد ,أذ يستطيع الملاكم أن يحصد عدد كبير من النقاط اذا كان الملاكم مدرب بشكل فعلي وبأداء مشابه الى النزال الحقيقي, وتشير أغلب الاراء حول أملاك الملاكم لتلك المهارات تجعله في أفضل صورة وأن الانظمة التدريبية تعمل ضمن فعاليات تدريبية ذات شدد مختلفة تحقق أهدافا فمنها انظمة تعمل على بذل جهد أكبر لغرض تطوير القوة عند الملاكم ومنها تطوير بعض المؤشرات وتحقيق أنجاز أفضل حيث تتألف لعبة الملاكمة من عدة مهارات وان هذه الانظمة التدريبية مرتبطة كحصيلة ببعض المؤشرات الفسيولوجية كاللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية التي تعد مقياسا للحالة الفسيولوجية للملاكم

وللمسافات اللكمية والطبيعة الهجومية للملاكمين وتغير التدريب باستخدام جميع أنظمة الطاقة واستخدام تدريبات ذات شدد قصوى وقريبة منها الدور الهام في صناعة الفوز والانتصار داخل الحلبة وزوايا اللكم مؤشر لقوة اللكمة حيث لا يراعي وضع هذه الزوايا في التدريبات اليومية للملاكمين. والملاكمة حاليا على مستوى

(١) عمر سعد أحمد" تأثير التدريب على وفق الشدد الخمسة في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقوة الخاصة والانجاز للرباعين الشباب : (اطروحة دكتوراه, كلية التربية الاساسية , جامعة ديالى, ٢٠١٣) ص ٢٢.

عالمي يفضل فيها اللعب الهجومي وذلك لوجود زخم وقوة هائلة لدى الملاكم المهاجم كون المسار الحركي باتجاه لكلماته والذي يؤثر ضمنا على قوة اللكم. وتعتبر التمرينات المختلفة الهجومية للملاكمين لها دور هام في تغير المؤشرات الفسيولوجية نتيجة تنوع هذه التمرينات مما يؤثر على نتائج الملاكمة وهذه المتغيرات الفسيولوجية لما لها من تأثيرات في تطوير القابلية البدنية للملاكمين.

لذلك تجلت اهمية البحث في دراسة تأثير منهج تدريبي بأدوات مساعدة مقترحة لتطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والمهارات اللكمية حيث أن امتلاك متطلبات الحسم يتطلب وجود ملاكم له القدرة على مواصلة الاداء في كل دقيقة من النزال .

١ - ٢ مشكلة البحث:

أن رياضة الملاكمة لها خاصية تدريبية تعتمد على تطوير المؤشرات الفسيولوجية بأنواعها المختلفة كاللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية ومن خلال خبرة الباحثين وجدنا ان هناك ضعف ببعض المتغيرات الفسيولوجية نتيجة انكماش التدريب على طريقة واحدة وهذه الطريقة تؤدي الى ضعف في هذه المؤشرات وتتضح مشكلة البحث جليا الاجابة على التساؤل التالي

هل أن للتمرينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة أثر في تطوير اللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية للملاكمين الشباب .

١ - ٣ اهداف البحث

١ - اعداد تمرينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة .

٢ - معرفة تأثير التمرينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة في تطوير اللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية للملاكمين الشباب .

٣ - التعرف على الفروق الحاصلة في اللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية وانجاز المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية .

١ - ٤ فرضيتا البحث:

١ - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية لدى أفراد عينة البحث .

٢ - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية للمجموعة التجريبية والضابطة.

١ - ٥ مجالات البحث

- ١ - ٥ - ١ المجال المكاني : قاعة الملاكمة / كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى .
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزمني: المدة من ١٥ / ١٠ / ٢٠١٥ الى ٢٢ / ١ / ٢٠١٦ .
- ١ - ٥ - ٣ المجال البشري : منتخب كليه التربية الاساسية للاعمار (١٩)سنة .

٢ - الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

٢ - ١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ الادوات المساعدة:

الأدوات هي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة^(١).

٢-١-١-٢ مميزات التدريب على الادوات المساعدة: ^(٢)

١- اكساب الملاكم وتنمية مقدراته البدنية (السرعة, قوة التحمل, القوة العضلية).

٢- تساعد على إتقان الملاكم لأداء اللكمات.

٣- اكساب الملاكم الدقة في التوجيه للكمات وسرعة التصرف.

٤- اكساب واتقان طرق الهجوم.

٢-١-٢ اللياقة العضلية العصبية: ^(٣)

ان اللياقة العضلية العصبية تعني مقدار كفاءة العضلة في اداء وظيفتها الاساسية وهي الانقباض العضلي بأنواعه ودرجاته المختلفة بالتآزر والتوافق التام مع عمل الجهاز العصبي لأداء الانقباضات بالقوة والسرعة اللازمة ، كما انها تشمل القدرة على تحمل تكرار الانقباضات القوية (التحمل العضلي) وتميز العضلة بدرجة جيدة من المطاطية .

٢-١-٣ اللياقة اللاهوائية:

يعرف بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأوكسجين حسب رأي (مروان عبد المجيد ومحمد الياسري: ٢٠٠٤)^(١)

(١) وجيه محبوب " طرائق البحث العلمي ومناهجه , الموصل : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٨٨ , ص ١٣٢ .

(٢) وديع ياسين التكريتي وآخرون " المبادئ التدريبية والتحكيمية في الملاكمة, بغداد : دار الكتب والوثائق , ١٩٨٣ , ص ٥٤ .

(٣) احمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، ط١ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣) ، ص ١٢٣ .

ويوضح بسطويسى احمد(١٩٩٩م)^(٢) ان التحمل اللاهوائى يعتمد على تغيب حامض الفوسفوكرياتين أو التحمل اللاهوائى للكلوكوز.

ويوضح (مفتى ابراهيم حمادة ١٩٩٨)^(٣) التحمل اللاهوائى بأنه القدرة على الاستمرار فى الاداء بفاعلية دونما هبوط المستوى الاداء فى الرياضة التخصصية بدون استخدام الاوكسجين.

٢ - ٢ الدراسات السابقة:

لم يجد الباحثان دراسات سابقة ولا مشابهة وذلك كون ان فكرة وعمل البحث غير مطروق سابقا.

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٣ - ١ منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين لملائمته وطبيعة المشكلة فى البحث.

٣-٢ عينة البحث:

أختار الباحثان بالطريقة العمدية عينة البحث المكونة من ١٨ ملاكم يمثلون منتخب كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى ومن أجل معرفة مدى تجانس أفراد عينة البحث لذلك لجأ الباحثان الى اختيارهم فئة عمرية واحدة ولم يجري الباحثان التجانس بالأطوال والكتل بالإضافة الى انهم بدأوا فى مستوى مهاري واحد نتيجة ممارستهم لعبة الملاكمة فى أن واحد وهذه العبة تعتمد على اوزان واطوال مختلفة للاشتراك فى السباق.

وتم تقسيم المجموعتين باستخدام طريقة القرعة مع مراعاة الكتلة حسب المجموعتان .

٣-٣ التصميم التجريبي :

تم تصميم البحث بالصورة التالية والتي توضح الاجراءات بصورة دقيقة :

التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	الاختبارات	المتغير التجريبي	المتغيرات التابعة
مجموعتين	قبلية وبعدية	تأثير تمرينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة	اللياقة العصبية العضلية واللياقة اللاهوائية

(١) مروان عبد المجيد ومحمد الياسري " اتجاهات حديثة فى التدريب الرياضى " ط١, (عمان, مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع, ٢٠٠٤, ص٢٢٩.

(٢) بسطويسى احمد بسطويس " أسس ونظريات التدريب الرياضى, القاهرة : دار الفكر العربى, ١٩٩٩, ص٥٢.

(٣) مفتى ابراهيم حمادة " التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة), القاهرة : دار الفكر العربى , ١٩٩٨, ص١٠٧.

٣-٤ أجهزة وأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

٣-٤-١ الأجهزة المستخدمة في البحث :

تم استخدام الأجهزة الآتية:

١. جهاز الحاسوب الإلكتروني المحمول نوع Dell صيني الصنع.
٢. جهاز الجري الكهربائي نوع (همر) صيني الصنع .
٣. آلة تصوير فيديو نوع Sony يابانية الصنع.
٤. عصي خشبية ذات مؤشر عدد اللكمات (الباد ميتر).

٣-٤-٢ الأدوات المستخدمة في البحث.

- ١- أكياس ملاكمة متحركة مقترحة عدد (٣).
- ٢- أكياس ملاكمة ثابتة عدد (٣).

٣-٤-٣ وسائل البحث.

- ١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ٢- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- ٣- المقابلات الشخصية.
- ٤- القياسات والاختبارات .
- ٥ - فريق العمل المساعد. ملحق رقم (١)

٣-٥ أعداد أجهزة البحث الميدانية:

تم عرض الأجهزة المقترحة على مدرسة كلفورنيا لفسايولوجيا علوم الرياضة ودراسة الاقتراحات المقدمة بتزويد العصي الخشبية بمؤشر اللكمات البادميتر وكذلك عرضت على لجنة تحديد عنوان رسالة الماجستير ثم تم تصميم الأجهزة باستشارة م. م نبيل محمد صالح هندسة المعمارية لغرض تصميمها هندسيا بصورة مثلى من خلال وضع الزوايا واتجاهات حامل اكياس اللكم وكتلته لتتحمل اجراءات البحث كقوة وزخم اللكمات اضافة الى التدريب بالعصي الخشبية ذات المؤشر لتستوعب اطوال هذه العصي حتى لا تحدث اصابات لدى الملاكمين نتيجة التدريب بها وتم تزويد حامل الاكياس بدولاب معدني صغير ذو تحمل عالي ليسهل حركة الاكياس مع اللكم.

٣-٥-١ مواصفات الاجهزة المساعدة المقترحة:

لقد قام الباحثان بالعمل على تصميم الفكرة وهي تتلخص بجهاز ملاكمة مع مراعاة التدابير اللازمة واتخاذ



القياسات والاوزان المطلوب تواجدها في هذا الجهاز لتضمن السلامة والجودة وبعد دراستها عرضت الفكرة على الخبراء حيث جهزت كل الامور التي يتطلبها الجهاز واحضارها الى مكان التنصيب وتم عمل الجهاز من قبل مهندس ميكانيك وتفاصيل الجهاز :

حامل الاكياس الحديدي

- طوله (٥)امتر .
- عرضه (٢) متر.
- ارتفاعه (٢ونصف) متر.
- وزنه (٨٠٠كغم).
- التحمل القصوي للجهاز (٦٥٠كغم).

و تم صبغه بألوان مشابهة للحلبة الملاكمة كما موضح بالملحق رقم(٥) كما يحتوي الجهاز على حامل اكياس عدد (٢) وتم ضبطها ووضع الاكياس الملاكمة عليها بحيث اصبحت اكياس الملاكمة متحركة بواسطة حامل الاكياس واصبح الكيس يتحرك للأمام والخلف مشابه للمنافس وان اوزان الاكياس مختلفة فمنها بوزن(٦٠كغم) ومنها (٤٠كغم) ومنها(٣٠كغم) حتى تكون ملائمة لأوزان عينة البحث

العصي ذات مؤشر عدد اللكمات

وكما ذكر في اعداد الاجهزة تم تصميم اداة مساعدة مقترحة من قبل الباحثان المتمثلة بالعصي الخشبية حيث كان طولها (١٥٠ سم)م وشكلها كما موضح بالملحق رقم(٤) وتم برادة العصي الخشبية حسب قبضة او مسكة اللاعب وتم تزويدها بمؤشر يحسب عدد اللكمات.

٣-٦ القياسات والاختبارات:

٣-٦-١ اختبار اللياقة العضلية العصبية:^(١)

تم استعمال القياسات والاختبارات اللازمة وتنفيذها على أفراد عينة البحث وتضمنت هذه الاختبارات اختبار اللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية وقد روعيت أثناء عملية الاختبار وحدة القياس .

- النقر على المربعات الورقية .

يستخدم هذا الاختبار لقياس سرعة التردد الحركي للطرف العلوي, وهو من الاختبارات البسيطة التي لا تحتاج الى اجهزة , حيث تتحدد لياقة اللاعب من خلال عدد النقاط التي يمكن له وضعها بالقلم على ورقة بيضاء مساحتها ٢٠×٢٠ سم مقسمة الى اربع مربعات متساوية ويجلس المختبر على مقعد ممسكا بالقلم الرصاص في

(١) احمد نصر الدين سيد" المصدر السابق,ص٦٩-٧٦.

يده وامامه منضدة توضع عليها لوحات المربعات, عند سماع الاشارة لبدء الاختبار يقوم المختبر بالنقر داخل المربع الاول لأكبر عدد من النقاط ثم ينتقل مباشرة للمربعات الثاني ثم الثالث ثم الرابع ولكل مربع مماثل ١٠ ثواني ويكون الزمن الكلي لأداء الاختبار ٤٠ ثانية متواصلة ينتقل عبرها المختبر من مربع الى اخر دون توقف مستعينا بسماع اشارة الاختصاصي.

٣-٦-٢ اختبار اللياقة اللاهوائية:

• اختبار العدو ٤٠ ياردة (١٩٩٠م).

تعد اختبارات العدو, ٤٠ ياردة من الاختبارات التي تستخدم على نطاق واسع في مجالات البحوث العلمية والتدريب الرياضي كاختبارات تصنيفية لاعبي كرة القدم والسلة وغيرها. ويلاحظ أن هذه الاختبارات تقيس القدرة اللاهوائية القصيرة باستخدام المسافة الافقية التي يقطعها المختبر وهي مسافة معروفة مسبقا, حيث لا يمكننا استخدام معادلة (الشغل = القوة × المسافة), لان المسافة الراسية التي يقطعها المختبر ضد وزن جسمه (كما في الوثب العمودي) تكون غير معروفة في مثل هذه الاختبارات. بينما يمكن تقدير القدرة الافقية النسبية عن طريق قسمة كتلة المختبر على زمن العدو, وذلك أن العلاقة بين السرعة والقدرة الافقية تصبح أكثر قبولا عندما نقسم كتلة العداء على الزمن وتتراوح الفترات الزمنية التي تستغرقها اختبارات العدو ٤٠ ياردة من ٤,٣ ثانية كحد ادنى .

٣-٧ تحديد المنهج التدريبي المعتمد :

سيتم التدرج بالشد في هذا البرنامج حيث سيبدأ بمعدل ٨٠ ٪ في اول اسبوعان وفي ثاني اسبوعان ٨٢ ٪ وفي الثالث ٨٤ ٪ وأخيرا ٨٦ ٪ حيث سيؤخذ معدل الشدد خلال الوحدة التدريبية التي ستتنوع بها التمارين وفق جميع أنظمة الطاقة وستراعى تغير نمط التمارين في اربعة ايام لتتغير من الهوائي واللاهوائي وفي اليوم الخامس يكون هوائي بحت.

٣-٨ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق ٢٦ / ١٠ / ٢٠١٥, حيث أجريت على عينة مكونة من ٣ أفراد من مجتمع الأصل , وتم خلال إجراء التجربة قياس متغيرات الدراسة وبيان ملائمتها للعينة, وكذلك التعرف على الظروف والصعوبات التي قد تعترض تنفيذ الإجراءات وعلى النحو الآتي :

✧ التأكد من توفر جميع الأدوات والأجهزة المطلوبة وسلامتها .

✧ مدى إمكانية عمل الفريق المساعد .

ولقد أجريت التجربة الاستطلاعية على ثلاثة محاور.



- المحور الإداري : إذ سيقوم الباحثان بمخاطبة العاملين في الأقسام التي سوف يتم إجراء التجربة الاستطلاعية فيها لغرض حجز الوقت المقارب لأفراد العينة الاستطلاعية وإمكانية الفرق المساعدة على إجراء الاختبارات ، والتعرف على متطلبات كل اختبار قبل البدء بتنفيذه.

- المحور الفني:

ولقد راعى الباحثان الجوانب الفنية الآتية خلال أداء التجربة الاستطلاعية:

أ- قبل البدء بالاختبار:

- إعداد خطة تنظيمية لأجراء الاختبارات.
- تهيئة العينة لأداء الاختبارات بالوقت المناسب.
- التعرف على جوانب النقص والخلل التي لوحظت أثناء أداء الاختبارات.
- وسوف يستفيد الباحثان من إجراء التجربة الاستطلاعية بما يأتي:
- كيفية توافر عنصر السلامة والأمان أثناء أداء الاختبارات.
- تحديد الوقت المستغرق للوحدة التدريبية ، ومن خلال التجربة الاستطلاعية تم تثبيت زمن الوحدة التدريبية بواقع (٦٠) دقيقة .

- معرفة شدة ٨٠٪ ، ٨٢٪ ، ٨٤٪ ، ٨٦٪ من النبض القصوي لأفراد العينة من أجل تطبيقها في البرنامج .

٣-٩ خطوات إجراء البحث:

٣-٩-١ الاختبارات القبليّة:

بعد ان خضعت العينة الى التجربة الاستطلاعية والانتهاء منهما يوم الاثنين بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠١٥ وتهيئة الباحثان لمتطلبات اجراء التجربة الرئيسية * تمرينات باستخدام اداة مساعدة مقترحة * وفي يوم الاحد الموافق ١١/١١/٢٠١٥ تم اجراء الاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث لقياس اللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية قبل تطبيق التمرينات.

٣-٩-٢ تطبيق التجربة الرئيسية :

ان الغرض او الهدف المباشر من التمرينات باستخدام اداة مساعدة مقترحة هو تطوير وتحسن المؤشرات الفسيولوجية كاللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية للعينة قيد البحث نحو معالجة الضعف في بعض المتغيرات الفسيولوجية والعمل على تطويرها لدى افراد عينة البحث تم تطبيق التجربة الرئيسية وذلك بعد الاتفاق مع افراد العينة وكانت في يوم الاربعاء الموافق ١٨/١١/٢٠١٥ في قاعة ستي سنتر / ديبالي/ مقابل جامع الفاروق وتم اتخاذ التدابير اللازمة من قبل بعض الاساتذة بما يلائم التمرينات لتنفيذ المنهج بصورة اكثر رصانة

،وقام الباحثان باختبار العينة مرتان فيما يخص اللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية لان تعدد الاختبارات تعني الخروج بنتائج سليمة واكثر رصانة وتم تطبيق التجربة الرئيسية التي مدتها شهرين وقام الباحثان بتنفيذ برنامج اسبوعي ٥ ساعات كل يوم ساعة وبالشهر ٢٠ ساعة وبالشهرين ٤٠ ساعة .

٣-٩-٣ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من اجراءات البحث في التجربة الرئيسية قام الباحثان في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٥/١/١٩ بنفس ما قام به في الاختبارات القبلية اذ تم اجراء الاختبارات البعدية والمتمثلة بقياس اللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية وبعد الحصول على النتائج تم معالجتها احصائيا وكما موضح في الباب الرابع.

٣-١٠ الوسائل الاحصائية:

١. استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية ^(١):-

١- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري اختبار (ت) (T.test) لوسطين مترابطين وللعينات الصغيرة: ^(٢)

٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤ - ١ عرض نتائج اختبارات اللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية وتحليلها

٤-١ - ١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية للعينة للبحث الضابطة .

جدول (١) يبين قيمة (ت) المحتسبة و(ت) الجدولية ومعنوية الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية لعينة البحث الضابطة.

الاختبار القبلي للياقة العضلية العصبية وحدة القياس الضربة	الاختبار البعدي للياقة العضلية العصبية وحدة القياس الضربة	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	(ت) المحتسبة	(ت) الجدولية	الدالة الإحصائية
س	س					
67.44 نقرة	67.89 نقرة	0.444	0.497	2.68	2.31	معنوي

* قيمة (ت) (٢,٣١) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٨) .

(١) وديع ياسين محمد التكريتي ، حسن محمد عبد العبيد “ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩) ص ١٠٣ - ١٥٥ - ١٣٠ .

(٢) وديع ياسين محمد التكريتي ، حسن محمد عبد العبيد “ نفس المصدر السابق ، ١٩٩٩ ، ص ١٧٨ - ٢٨٥ .

ويوضح الجدول (١) الخاص بالاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية، أن الوسط الحسابي للفروق بين قيم الاختبارين القبلي والبعدي يساوي (0.444) وكان الانحراف المعياري للفروق بين قيم الاختبارين القبلي والبعدي بمقدار (0.497) .

مما تقدم أيضاً من عرض للجدول (١) والخاص بالاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية. أن قيمة (ت) المحتسبة كانت (2.68) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي (2.31) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٨) أي أن الفرق كان ذات دلالة معنوية وهذا يعطي بدوره نتيجة تشير إلى وجود تأثير ايجابي بسيط للتمرينات الاعتيادية للملاكمين والانتظام بالتدريب .

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية لعينة البحث التجريبية.

جدول (٢) يبين قيمة (ت) المحتسبة و(ت) الجدولية ومعنوية الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية لعينة البحث التجريبية.

الاختبار القبلي للياقة العضلية العصبية وحدة القياس الضربة س	الاختبار البعدي للياقة العضلية العصبية وحدة القياس الضربة س	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	(ت) المحتسبة	(ت) الجدولية	الدالة الإحصائية
٦٨,٤٤	٧٤,٥٥	٦,١١	٢,٢٨	٨,٠٣	٢,٣١	معنوي

* قيمة (ت) (٢,٣١) الجدولية عند مستوى دلالة (٠, ٠٥) ودرجة حرية (٨) .

ويوضح الجدول (٢) الخاص بالاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية لعينة البحث التجريبية ، أن الوسط الحسابي للفروق بين قيم الاختبارين القبلي والبعدي يساوي (٦,١١) وكان الانحراف المعياري للفروق بين قيم الاختبارين القبلي والبعدي بمقدار (٢,٢٨) .

ومما تقدم أيضاً من عرض للجدول (٢) والخاص بالاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية. ان قيمة (ت) المحتسبة كانت (٨,٠٣) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي (٢,٣١) تحت مستوى دلالة (٠, ٠٥) ودرجة حرية (٨) أي أن الفرق كان ذات دلالة معنوية وهذا يعطي بدوره نتيجة تشير إلى وجود تأثير ايجابي للتمرينات بواسطة الاداة المساعدة المقترحة في تطوير اللياقة العضلية العصبية.

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائية لعينة البحث الضابطة.

جدول (٣) يبين قيمة (ت) المحتسبة و(ت) الجدولية ومعنوية الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائية لعينة البحث الضابطة.

الاختبار القبلي للياقة اللاهوائية كغم/ث	الاختبار البعدي للياقة اللاهوائية كغم/ث	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	(ت) المحتسبة	(ت) الجدولية	الدالة الإحصائية
س	س					
12.63	14.70	2.07	1.41	4.37	2.31	معنوي

* قيمة (ت) (٢,٣١) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) .

ويوضح الجدول (٣) الخاص بالاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائية لعينة البحث الضابطة ، أن الوسط الحسابي للفروق بين قيم الاختبارين القبلي والبعدي يساوي (2.07) وكان الانحراف المعياري للفروق بين قيم الاختبارين القبلي والبعدي بمقدار (1.41).

ومما تقدم أيضاً من عرض للجدول (٣) والخاص بالاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائية لعينة البحث الضابطة . ان قيمة (ت) المحتسبة كانت (4.37) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي (2.31) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) أي أن الفرق كان ذات دلالة معنوية وهذا يعطي بدوره نتيجة تشير إلى وجود تأثير إيجابي بسيط للانتظام بالتدريب

٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائية لعينة البحث التجريبية.

جدول (٤) يبين قيمة (ت) المحتسبة و(ت) الجدولية ومعنوية الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائية لعينة البحث التجريبية.

الاختبار القبلي للياقة اللاهوائية كغم/ث	الاختبار البعدي للياقة اللاهوائية كغم/ث	الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	(ت) المحتسبة	(ت) الجدولية	الدالة الإحصائية
س	س					
12.95	16.59	3.63	1.38	7.90	2.31	معنوي

* قيمة (ت) (٢,٣١) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) .

ويوضح الجدول (٤) الخاص بالاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائية لعينة البحث التجريبية،

أن الوسط الحسابي للفروق بين قيم الاختبارين القبلي والبعدي يساوي (3.63) وكان الانحراف المعياري للفروق بين قيم الاختبارين القبلي والبعدي بمقدار (1.38).

ومما تقدم أيضاً من عرض للجدول (٤) والخاص بالاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائية للمجموعة التجريبية ان قيمة (ت) المحتسبة كانت (7.90) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي تساوي (2.31) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) أي أن الفرق كان ذات دلالة معنوية وهذا يعطي بدوره نتيجة تشير إلى وجود تأثير ايجابي للتمرينات بواسطة الاداة المساعدة المقترحة في تطوير اللياقة اللاهوائية.

٤-٢ مناقشة نتائج الاختبارات

٤ - ٢ - ١ مناقشة الاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية للمجموعتان الضابطة

والتجريبية .

ولمناقشة ما تم عرضه وتحليله من النتائج ذات الدلالة الإحصائية الإيجابية أو المعنوية في الجداول (١)(٢) الخاصة بالاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية. ويعزو الباحثان الفرق المعنوي الكبير إلى الدور الفعال والتأثير الإيجابي لتأثير التمرينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة للعمل على تطوير اللياقة العضلية العصبية ، وذلك لما لها من التأثير الإيجابي اضافة الى ذلك ما تم في التدريب بالنسبة للعينه الضابطة فيعزو الباحثان الاستمرار في التدريب واما العينه التجريبية فكان لاداة المساعدة المقترحة دور فعال في تطويرها. حيث تزداد القوة العضلية كلما زادت درجة استثارة الالياف العضلية او اكبر عدد من الوحدات الحركية " و تتراوح التمارين ضمن مجال اكثر من شدة والتدريب ضمن الشدة القصوى ودون القصوى إضافة الى المتوسطة على خلاف أنواع اللياقات الفسيولوجية الأخرى التي لاتفضل التدريب ضمن الشدة القصوى ^(١) ، وعن طريق التدريبات الطويلة المدى ذات الشد العالي (يمكن تطوير عمل الوحدات الحركية وتصبح هذه الوحدات اكثر مقاومة للتعب) ^(٢) ، وبالتدريب المنتظم المختلف الشد والذي يتميز بتعدد الواجبات والطرق يمكن التغلب على صعوبات التحفيز و زيادة وتنظيم القوة المنتجة وقد يصل بعد التدريب الجيد الى الضعف وكذلك تحمل الدوام بإنتاج هذه القوة ودرجة استثارتها عصبيا مما يماثل تطور اللياقة العضلية العصبية ^(٣) . وهذا ما تم الاعتماد عليه في البرنامج التدريبي الحالي باستخدام الأدوات المساعدة ليتم العمل وفقه لأكثر من نظام وتغير الوضع التدريبي نحو الهجوم المندفع وتكرار تمارين التردد الحركي باستخدام مقاومة (العصي الخشبية) لزيادة الشدة .

(١) احمد نصر الدين سيد : مصدر سبق ذكره ، ص ٦٠ - ٦٣ .

(٢) محمد سمير سعد الدين ، علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط ٣ (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠) ، ص ٣٢ .

(٣) عبد الرحمن زاهر : موسوعة فسيولوجيا الرياضة ، ط ١ ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١١) ص ٤١٢ .

٤-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائية للمجموعتان الضابطة والتجريبية .

ولمناقشة ما تم عرضه وتحليله من النتائج ذات الدلالة الإحصائية الإيجابية أو المعنوية في الجداول (٣) (٤) الخاصة بالاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائية . ويعزو الباحثان الفرق المعنوي الكبير إلى الدور الفعال والتأثير الإيجابي لتأثير التمرينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة للعمل على تطوير اللياقة اللاهوائية حيث اعتمدت تدريبات البرنامج التدريبي على التدريبات ذات الشدد المختلفة واعتماد اغلب التدريبات على الشدة القصوة ودون القصوى حيث ان بممارسة هذه التمارين يتولد ضغط على وظائف عمل الجسم العضلي والعصبي والتنفسي والتعرض لظاهرة عجز الاوكسجين والدين الاوكسجيني لكن الجسم عند استمراره بأداء هكذا تمارين وتداخلها مع التمارين الهوائية تزداد فرصة تعويضه للاوكسجين بعد نقص الكمية وزيادة مخازن الطاقة لديه مما تتيح له قابلية العمل اكثر بغياب الاوكسجين وم ثم تعويض الطاقة^(٤) وهذا ما تم الاعتماد عليه في البرنامج التدريبي الحالي باستخدام الأدوات المساعدة .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات.

١. إن تمرينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة ذات تأثير إيجابي في تطوير اللياقة العضلية العصبية.
٢. إن تمرينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة في تطوير اللياقة اللاهوائية ساهم في زيادة تطور اللياقة اللاهوائية عند اللاعبين ومعالجة الضعف الذي كان بسبب انكماش التدريب على طريقة واحدة و ذلك بزيادة التدريب على عدة طرق .
٣. إن تطبيق تمرينات باستخدام الاداة المساعدة المقترحة قد تمت في حدود الشروط التي توفر الامن والسلامة للملاكم ضمن عينة البحث .
٤. هنالك فروق بين نتائج اللياقة العضلية عصبية للمجموعتان الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية

٥. هنالك فروق بين نتائج اللياقة اللاهوائية للمجموعتان الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية

٦. الاكياس المتحركة والثابتة أسهمت في زيادة الشدة و تناوبها حسب التدريبات .

(٤) احمد نصر الدين سيد : مصدر سابق ، ص ٨٣ . منشأة المعارف ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٢ .

٧. الأدوات المساعدة أسهمت في تطوير الملاكمين فسيولوجيا من خلال تطوير اللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية .

٢-٥ التوصيات

- ١- تطبيق التمرينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة على الاعبين الشباب ولجميع الاعمار لأهمية اللياقة العضلية عصبية واللاهوائية لهذه المجموعة العمرية والاستفادة من نتائجها المؤثرة والإيجابية خدمة لهذا النوع من العينة لبقائهم في تحقيق الانجاز وعدم وقوعهم في الاخطاء.
- ٢- إجراء بحوث مماثلة شرائح عمرية أخرى ، للتوصل بشكل أعم لنتائج تأثير هذا التمرينات قيد البحث.
- ٣- إجراء وتطبيق مثل هذه البحوث على عينة من الملاكمين الشباب للتعرف على مدى التطور الذي يحصل لديهم باستخدام أدوات مساعدة أخرى .
- ٤- استخدام المقاومات المحمولة كالثقل في تدريبات الملاكمة لزيادة الشدد وتطوير الملاكمين فسيولوجيا.
- ٥- تغيير اشكال الاكياس التدريبية وتنويع اشكالها من اجل تطوير الصفات البدنية للملاكمين .

المصادر

القرآن الكريم

- ١- عمر سعد أحمد" تأثير التدريب على وفق الشدد الخمسة في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقوة الخاصة والانجاز للرباعين الشباب : (اطروحة دكتوراه, كلية التربية الاساسية , جامعة ديالى, ٢٠١٣).
- ٢- وجيه محبوب " طرائق البحث العلمي ومناهجه , الموصل : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٨٨.
- ٣- وديع ياسين التكريتي وآخرون" المبادئ التدريبية والتحكيمية في الملاكمة, بغداد : دار الكتب والوثائق , ١٩٨٣.
- ٤- احمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات , ط١ (القاهرة , دار الفكر العربي , ٢٠٠٣) .
- ٥- مروان عبد المجيد ومحمد الياسري" اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي, ط١, (عمان, مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع, ٢٠٠٤.
- ٦- بسطويسى احمد بسطويس" أسس ونظريات التدريب الرياضي, القاهرة : دار الفكر العربي, ١٩٩٩.
- ٧- مفتي ابراهيم حمادة " التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة), القاهرة : دار الفكر العربي , ١٩٩٨.
- ٨- احمد نصر الدين سيد" المصدر السابق .
- ٩- وديع ياسين محمد التكريتي , حسن محمد عبد العبيد " التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , (جامعة الموصل , كلية التربية الرياضية , ١٩٩٩) .
- ١٠- و محمد سمير سعد الدين , علم وظائف الأعضاء والجهد البدني , ط٣ (الإسكندرية , منشأة المعارف , ٢٠٠٠) .
- ١١- احمد نصر الدين سيد : مصدر سبق ذكره.
- ١٢- محمد سمير سعد الدين , علم وظائف الأعضاء والجهد البدني , ط٣ (الإسكندرية , منشأة المعارف , ٢٠٠٠) .
- ١٣- عبد الرحمن زاهر : موسوعة فسيولوجيا الرياضة , ط١ , (القاهرة , مركز الكتاب للنشر , ٢٠١١) .
- ١٤- احمد نصر الدين سيد : مصدر سابق, ص ٨٣ . منشأة المعارف , ٢٠٠٠) .

الملاحق

ملحق (١)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	المهنة
١	مثنى احمد	مدرب ملاكمة
٢	محمد كاظم	طالب ماجستير
٣	ماجد فليجة	طالب دكتوراه

ملحق (٢)

صورة جهاز (Phoenix) التريد ميل المستخدم لاختبار الياقة اللاهوائية ٤٠ ياردة.



ملحق (٣)

الاداة المساعدة المقترحة

