

تأثير التمرينات الشدو الهوائية لتطوير القوة الخاصة والاداء المهارى للملاكمين الشباب (15-16) سنة

¹م. د غزوان فيصل غازي, ²م. هاجر مزهر علوان, ³م. حسين علي فقير مبارك
^{1,2} كلية بلاد الرافدين الجامعة
³طالب دكتوراه / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى

hussienali@bauc14.edu.iq, dr.ghazwan@bauc14.edu.iq, hajer@bauc14.edu.iq

This article is open-access under the CC BY 4.0 license <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

المخلص

تكمن أهمية البحث لمعرفة مدى تأثير تمرينات الشدو على القوة الخاصة والاداء المهارى على اللكمات بالإضافة إلى ذلك، تعمل الدراسة على تزويد الملاكمين والمتخصصين والمدربين ببيانات عن جوانب التدريب وتوفير الوقت. كيفية تدريب الملاكم في أفضل حالاته وتدريب اللاعبين على مهارات خيالية مشابهة للنزال الحقيقي ولكن تطبق في الهواء وبنفس السرعة والتكنيك الحقيقي للكمات.

تكمن مشكلة: البحث في عدم التدريب على تمرينات الشدو في مراحل إعداد برنامج تدريبي خاص للاعب الملاكمة من قبل محترفي الملاكمة، والمحتوى بالطرق التقليدية القديمة والبرامج الروتينية التي لم يتم تصميمها أو إعدادها بطريقة تهدف إلى الوقوف بشكل صحيح لمدة دقيقة. الخطوات المتخذة وكيفية تطبيقها بطريقة اقتصادية ومثمرة لتحقيق النجاح المنشود.

أهداف البحث: تتمثل اهداف هذه الدراسة في

1- اعداد تمارين الشدو.

2- معرفة تأثير تمارين الشدو في تطوير القوة للملاكمين.

3- معرفة تأثير التمرينات المعدة للمهارات الاساسية للملاكمين.

فروض البحث: إنّ لتمرينات المعدة أثر إيجابي في تطوير قوة الملاكمين الشباب، كما أنّ لها أثر معنوي في تطوير مستوى

أداء المهارات الاساسية للملاكمين.

عينة البحث: لاعبي نادي شهر بان الرياضي للملاكمة فئة الشباب للموسم 2021-2022.

تطبيق التمرينات: طبقت التمرينات لمدة ثمانية اسابيع وتضمن اربعة وعشرون وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية

اسبوعياً، حيث توصل الباحثون إلى أنّ التمرينات المستخدمة أثرت بشكل إيجابي على قوة الملاكمين الخاصة ومنها قوة الانفجارية للذراعين وتحمل أداء اللكمات والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وعلى دقة الاداء في احد الاختبارات على كيس اللكم ظهرت نتائج غير معنوية في احد الاختبارات؛ بسبب صعوبة الاختبار، ويوصي الباحثون باستعمال تمرينات الشدو في الوحدات التدريبية المعدة من قبل المدربين، وتطبيق واستخدامها على فئات عمرية مختلفة .

الكلمات المفتاحية: تمارين، قوة خاصة، الملاكمين الشباب.

The Effect of Aerobic Exercise to Develop Special Strength and Skill Performance of Young Boxers (15-16) Years

¹Lect. Dr. Ghazwan Faisal Ghazi, ² Asst. Lect. Hajar Mezher Alwan, ³ Asst. Lect. Hussein Ali Faqir

^{1,2} Bilad Alrafidain University College, Diyala, 32001, Iraq.

³ College of Education and Sports Sciences, University of Diyala, Diyala, 32001, Iraq.

dr.ghazwan@bauc14.edu.iq, hajer@bauc14.edu.iq, hussienali@bauc14.edu.iq

Abstract

The significance of the study is in determining how much tugging exercises have an impact. On special strength and skill performance on punches. In addition, this study provides boxers, specialists and trainers with data on the training aspect and time saving to train boxers in the best way and train the players in imaginary skills similar to the real fight but applied in the air with the same speed and real technique of punches. The research problem lies in that there is a lack in the use of modern sharpening exercises in the stages of preparing special training programs for boxing players by boxing specialists and just be sufficient with the old traditional methods and routine programs that are not set. On the other hand, prepared in a way that aims to correctly identify the minutes of movement and how to apply it in an economic and fruitful manner so that it achieves the desired success in the basic skills for young boxers. The exercises consisted of (24) training units at a rate of three training units per week, and they were carried out for eight weeks. The research concluded that: The exercises used had a positive impact on the boxers' own strength, including the explosive power of the arms, the endurance of punches performance, the speed characteristic of the arms, and the accuracy of performance in one of the tests on the punching bag. In one of the tests, some insignificant results appeared due to the difficulty of the test, which needs a high neuromuscular compatibility and exercise. The researchers recommend the stretching exercises be used in the training units that the trainers have designed. The application and use of them on different age groups.

Keywords: Exercises, Special Strength, Young Boxers.

المقدمة

تعدُّ الملاكمة من الألعاب التي ظهرت في معظم دول العالم لما لها من جوانب وفوائد جسدية وعقلية وتعليمية، تتطلب المزيد من الجهد وقد حققت هذه اللعبة تطوراً مستمراً في مستوى أداء الملاكمين ونتائجهم القتالية ومستوى عالٍ من الإنجاز في مختلف الرياضات، أيضاً واحدة من الألعاب الرياضية التي تتضمن لكمات متعددة ومتنوعة، مما يجعل الملاكم يحتاج حقاً إلى أداء متنوع يتطلب المزيد من الجهد ونمت الملاكمة وشاركت في دورة الألعاب الأولمبية وقد أخذت مكاناً بارزاً وأصبح يمارسها كل من الرجال والنساء، وبسبب تنوع المهارات الأساسية للعبة، يقوم المدربون والمسؤولون بإعداد البرامج وتخطيطها بطريقة علمية، بافتراض إتقان المهارات الأساسية وكما يجب تعليم وتدريب تنفيذ هذه اللعبة، وأداؤهم من أهم عوامل النجاح، الاستثمار الأمثل للوقت نتيجة التكرار. وقد شجع الاهتمام والسعي المستمر من قبل مختلف المنظمات الدولية الفتيات على زيادة مشاركتهن مع أشقائهن والمشاركة في مختلف الألعاب الرياضية، بما في ذلك الملاكمة، مما منح الفتيات مستوى عالٍ من الثقة بالنفس ورغبة في تعلم المزيد. بناء شخصية جديدة للمرأة تصل إلى مستوى مساوٍ للرجل وتبني مستقبلاً مزدهراً مليئاً بالحريّة والتقدم في المجتمع والبلد. تشير معظم الآراء إلى أن الملاكم يمكنه تحقيق نصر أو أكبر عدد ممكن من اللكمات، خاصة في نهاية الجولة، إذا كان يتدرب بالفعل ويؤدي أداءً مشابهاً لما سيفعله في معركة حقيقية. يشير ذلك إلى أن لديك إنه أفضل شكل من أشكال الإنجاز، وتتنضح أهمية البحث في معرفة مدى تأثير تمرين السحب على القوة الخاصة والأداء الماهر بالإضافة إلى ذلك، تعمل هذه الدراسة على تزويد الملاكمين والمتخصصين والمدربين ببيانات عن جوانب التدريب وتوفير الوقت لتدريب الملاكمين بأفضل طريقة ممكنة. ويعرف الباحثون تمرينات الشدو بأنها أسلوب من اساليب تدريب الملاكمة (الخيالية) يقصد فيها أنّ اللاعب يتخيل وجود الخصم ويطبق الحركات في الهواء بالاعتماد على برامج حركية يتخيلها اللاعب ومخزونة في الدماغ نتيجة خبرات مخزونة سابقاً ويطبق حركات مماثلة لحركات النزال في الحلبة.

منهج البحث: تم استعمال المنهج التجريبي في نظام المجموعة الأولى لمناسبة لطبيعة المشكلة المدروسة، وعلى الباحثون أتباع مجموعة من القواعد والإجراءات للوصول إلى النتائج المستهدفة.

مجتمع البحث وعينته: تعتمد العينة على الظاهرة محل البحث والمواد والموارد الفنية المتاحة والوقت اللازم للتحقيق. للباحثين لجمع البيانات (1)، على أنّ مجتمع البحث مكون من عينة بأعمار (15-16) بالملاكمة، نادي شهربان الرياضي وعددهم ستة لاعبين، والمسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي للملاكمة/ديالى للموسم الرياضي (2021-2022) والبالغ عددهم الكلي خمسة عشر

ملاكم، وبناء على ذلك اختار الباحثان بالطريقة العمدية والبالغ عددها ستة لاعبين للتجربة الرئيسية بعد الأخذ بعين الاعتبار اللاعبين الملتزمين في التدريب الذين يطبقون تدريباتهم اليومية.

الجدول (1) عملية التجانس للعينة

نوع التوزيع	معامل الالتواء	الخطأ المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
طبيعي	0,47-	3,02	65	7,39	63,83	الوزن
طبيعي	0,28	3,69	171	9,04	171,83	الطول
طبيعي	0.27	2.02	7.5	6.38	4	العمر التدريبي

الأجهزة والادوات المستخدمة: ميزان الوزن - الطول معاً، كاميرا ذات سرعة عالية نوع (Casio) 1000 صورة / ثانية، العدس الثاني، كاميرا ذات سرعة نوع (Casio) 35 صور/ ثانية، العدس الأول، كمبيوتر لا بتوب (Core) مقياس رسم، صافرة، قفازات ملاكمة، كيس ملاكمة، كرات طبية زنة (3كغم).

اختبارات البحث التي تم اجراء الاختبارات عليها:

1. اختبار القوة الانفجارية:
2. الأول: رمي كرة طبية ذات وزن (3كغم) بالذراعين من فوق الرأس.
3. الهدف من الاختبار: قياس قوة الانفجارية لعضلات الذراعين.
4. وحدة قياس الاختبار: (المتر، السنتمتر).
5. الأدوات: كرة طبية زنة (3 كغم) عدد اربعة، مساحة مستوية تكفي لمسافة الرمي، متر قياس، قطع من الطباشير الملونة.
6. عملية التسجيل: تعطى ثلاث محاولات بحيث تسجل المحاولة الأفضل من المحاولات الثلاثة.
7. مواصفات الأداء: إذ يحدد خط لوقوف المختبر (الملاكم) ويقف خلفه ويتخذ وضع الوقف فتحاً ممسك الكرة الطبية باليدين ويجب أن تكون الكرة فوق الرأس ومساحة الرمي امامة، يقف المختبر بحركة الرمي بعد محاولة مد الذراعين لأمام ثم قم برمي الكرة للأمام بأقصى قوة ممكنة دون عبور خط الرمي، مع إبقاء قدميك على اتصال مع الأرض.



صورة رقم (1): اختبار رمي الكرة

1. الاختبار: يتمثل في اختبار قوة المميزة بالسرعة الخاص لأداء اللكمة المستقيمة اليسرى الثانية.
2. هدف الاختبار: معرفة قوة المميزة بالسرعة الخاصة، وقت الاداء التجريبي للاختبار عشرة ثواني.
3. الادوات: (وسادة لكم، استمارة تقييم، ساعة إيقاف، علامة ارشادية لاصقة، جهاز مسجل مرئي).

طريقة الاداء

يبدأ اللاعب بالتقدم الى الامام بقدر الارتكاز الخلفي وذلك بشكل نصف دائري زحفاً باطن القدم من الداخل والخارج وللإمام متخذاً وضع الاتزان الامامي اثناء التقدم للأمام يقوم برفع الحوض وذلك للمساعدة في زيادة القوة الدافعة وبالتالي تساعد في قوة اللكمة وخلال ذلك يكون 60% من ثقل الجسم على القدم الامامية وعند الانتهاء من مرحلة التقدم يبدأ اللاعب باللكم بقبضة اليد الضاربة مع ارجاع اليد الغير ضاربة للخلف بسرعة حتى تستقر بجانب الجذع ملاصقة له فوق الحزام.

اختبارات تحمل القوة الخاص

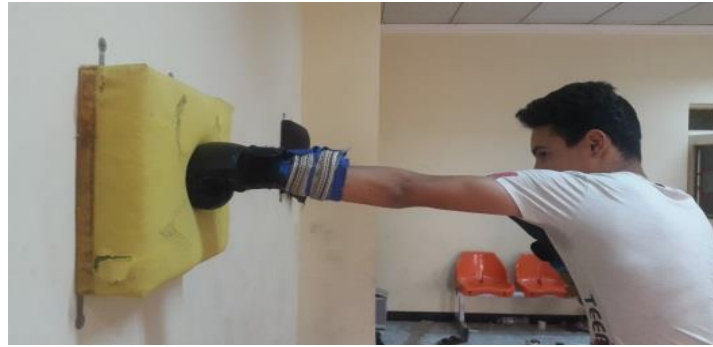
1. الاختبار الأول للكم بتحميل أثقال للذراعين لمدة ثلاثون ثانية (3).
2. الهدف من الاختبار يتمثل في معرفة تحمل القوة لليدين.
3. الحاجات اللازمة وهي قفاز ملاكمة قانوني (10 أونس)، أثقال بوزن (500) غم لكل ذراع، وسادة حائط، ساعة توقيت، صافرة.

وصف الأداء

يرتدي المختبر قفازات الملاكمة مع وضع الأثقال فوق رسغ اليدين وبشكل لا يعيق حركة المختبر ويقف بثبات خلف خط على بعد طول ذراع المختبر من وسادة الحائط (يعين الخط قبل البدء بالاختبار) بحيث يقوم المختبر بتسديد اللكمات نحو وسادة الحائط بشكل لكمات مستقيمة متتالية بسرعة خلال زمن مقداره (30 ثانية).

طريقة التسجيل

تحتسب درجة لكل لكمة تمس وسادة الحائط فقط خلال الـ (30 ثانية).



صورة رقم (4): اختبار التحمل القوة الخاصة للذراعين

اختبارات تقييم الاداء المهاري:

اسم الاختبار: ملاكمة حرة (4).

الغرض من الاختبار: تقييم الأداء المهاري في لعبة الملاكمة.

الأدوات المستعملة: كفوف ملاكمة، حلبة ملاكمة، ساعة توقيت الكترونية، استمارة خاصة لمنح الدرجات، كاميرات تصوير.

طريقة اجراء الاختبار: يقف المختبران في ركني الحلبة عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعبين باللكم الحر جولة واحدة مدتها ثلاث دقيقة ويدير النزال حكم وسط.

شروط الاختبار

- 1- يجب أن يكون التصوير واضح؛ لكي يسهل للمحكمين التقييم.
- 2- يجب أن يكون التصور من أكثر من جانب.
- 3- يجب أن يرتدي اللاعبون ألوان مختلفة ويفضل لوني (الأزرق والاحمر)؛ لكي يسهل من عملية المشاهدة والتقييم بصورة جيدة.
- 4- أعداد استمارة خاصة للمقيمين الخبراء انظر ملحق (13).

تطبيق التمرينات

تم اعداد فقرات التمرينات المقترحة من خلال الاطلاع على المصادر والمراجع وبعد عرضه على السادة الخبراء؛ لتلافي الأخطاء التدريبية التي قد يقع بها الباحث، تم بدء تطبيق المنهج التدريبي ولمدة ثمانية اسابيع وتضمن اربعة وعشرون وحدة تدريبية بواقع ثلاثة وحدات تدريبية كل اسبوع. عرض النتائج، تحليلها، مناقشتها: نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها للاختبارات البدنية. الجدول (2) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعة الاختبارات البدنية.

ت	الاختبارات البدنية	الوسط الحسابي	N	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
1	الاختبار القبلي	5.76	6	.598	.244
	الاختبار البعدي	6.53	6	1.03	.424
2	الاختبار القبلي	63.16	6	5.34	2.18
	الاختبار البعدي	69.16	6	3.76	1.53
3	القبلي	27.66	6	1,36	.792
	البعدي	33.66	6	1.94	.557

جدول رقم (3)

الاختبارات	وحدة القياس	س ف	ع ف	هـ	T	Df	نسبة الخطأ	الدلالة
القوة الانفجارية للذراع	م	.772	.985	.402	1.91	5	300.	معنوي
تحمل القوة للذراع	عد	6.00	2.89	1.18	5.07	5	.004	معنوي
قوة المميّزة بالسرعة للذراع خاص	عد	5.50	1.22	.500	11.00	5	.000	معنوي
اختبار دقة لكمة (كرة تنس)	الاختبار القبلي	9.167	6	3.312	1.352	0.00	معنوي	

نتائج فرق الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة، وقيم الدلالة لعينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة الاختبارات البدنية:

1. أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول الثاني أنّ هناك تحسن في نتائج فرق الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبليّة والبعديّة للاختبارات البعديّة، وهناك فروق معنوية الفرق وكما موضح بالجدول الرابع.
2. وأظهرت نتائج الاختبار القوة التفجيرية للذراع الضارب بمتوسط حسابي (5.76) بانحراف معياري قدره (.598) قبل الاختبار ومتوسط حسابي (6.53) بانحراف معياري بعد الاختبار. الانحراف هو (1.03) ولإيجاد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي

استخدم الباحثون (t). لعينات الارتباط، ومن خلال الجدول الرابع تبين أنّ اختبار القوة الانفجارية للذراع معنوي؛ كون قيمة نسبة الخطأ هي (0.003). أقل من مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (5) دلّ ذلك على فرق معنوي.

3. اختبار تحمل القوة للذراع ظهر الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (63.16) وانحراف معياري (5.34)، أما في الاختبار البعدي ظهر الوسط الحسابي (69.16) وانحراف معياري (3.76) للعثور على فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات الأولية والاختبارات اللاحقة، استخدم الباحثون اختبارات عينات (t). ومن خلال الجدول الرابع تبين أنّ تحمل القوة للذراع معنوي كون قيمة نسبة الخطأ هي (0.004) أقل من مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية خمس درجات دل ذلك على فرق معنوي اما في اختبار القوة المميزة للذراع ظهرت الوسط الحسابي للاختبار القبلي (27.66) وانحراف معياري (1.36)، اما في الاختبار البعدي ظهر الوسط الحسابي (33.66) وانحراف معياري (1.94) ولإيجاد معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي استعمل الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة، ومن خلال الجدول الرابع تبين ان القوة المميزة للذراع معنوي كون قيمة نسبة الخطأ هي (0.000). أقل من مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية خمس درجات يدل على معنوية الفروق.

اختبار القوة الانفجارية للذراع

من خلال عرض النتائج في الجدول الثالث، نرى أنّ الفروق كانت ذات دلالة معنوية، ويعزو الباحثون إلى التدريبات المستعملة الشدو استعملت بشدة (75%) من الأداء القصوى لكل لاعب والتي طبقت بتكرارات ولفترات زمنية أطول من اللحظية للقوة التي أثرت على القدرات البدنية الأخرى كتحمل القوى والقوة المميزة بالسرعة أكثر من الانفجارية وهو ما أشار إليه (محمد الدين اسعد) إلى أنّ القوة العضلية بوزن الجسم باستعمال التمرينات العامة أكثر من الخاصة بنسبة 70% والتركيز على العضلات الكبيرة أكثر من الصغيرة أفضل وسيلة؛ لتنمية القوة العضلية لهذه المرحلة العمرية، كما أنّ الباحثان ركزا في تطبيق التمرينات الخاصة بهذه الصفة. على أنّ أسلوب التدريب الديناميكي وهو ما أكده عبد الفتاح فتحي.

القوة الديناميكية

الظهور في حركات الملاكمة، المسماة بالنظام الديناميكي (النظام الحركي للملاكم)، مثال على تطوير هذه القوة هو اللكم والدفاع عن الحركة. مفهوم القوة المتفجرة التي تشير إلى القوة بأقصى سرعة. لذلك فإن الملاكم المثالي يستخدم القوة المطلوبة فقط، ويتبادلها بسرعة ويوجهها للخصم، ومقارنة بنفسه، ليست لكمة قوية بمعنى أن هذا الملاكم ينفذ لكماته. الضرب بقوة تتناسب مع مقاومة الخصم، الملاكم، بعد تنفيذ كل لكمة، يسعى بإمكانياته توجيه ضربات سريعة متتالية.

مناقشة نتائج تحمل قوة للذراع

من خلال النتائج التي أظهرها الجدول الثالث نرى أنّ الفروق كانت معنوية لهذا المتغير، ويرى الباحثون أنّ نتائج التطور هذا الاختبار كانت ناتجة من استعمال العينة لتدريبات الشدو بإخراج القوة بنسب عالية لأطول مدة ممكنة والتي حاول الباحثان تطبيقه من خلال التدريبات بتكرارات الأداء الخاصة بكل تمرين هذا من الجانب البدني والتي على استمرارية الضربات مع الزميل بأقصى قوة ممكنة كُأها أسهمت في زيادة قوة تحمل عضلات الذراع، وهي ما يحتاج إليها لاعب الملاكمة خصوصاً عند اطالة مدة الأداء للحفاظ على أعلى مصادر للإنتاج القوة بإطالة زمن الأداء.

وهذا ما أكده (William, 2001) إلى أنّه لا بد للرياضي أن يقوم بتطوير القوة العضلية والقدرة على التجاذب (القابلية على بذل قوة ولمدة من الوقت) وهذه تقود الرياضي الى التوصل الى القوة العالية اي تحمل القوة (5)، ولكون الطبيعة المعقدة لحاجات رياضي الملاكمة المعقدة فيجب تحسين مستوى هذا النوع من المطاولة مع تحسين مكونات أخرى من القوة العضلية "إذ أنّ تحسين مستوى مطاولة القوة غير الدائرة يكون أما عن طريق إعادة تكرار أجزاء من عناصر فنية لمهارة معينة بشدة أعلى قليلاً من الشدة المستعملة في السباق أو بوساطة استعمال الاثقال الحديدية " (5).

مناقشة النتائج الخاصة القوة المميزة بالسرعة للذراع

من خلال النتائج التي أظهرها الجدول (3) نرى أنّ الفروق المعنوية يعزو الباحثون التطور هذا إلى استعمال الشدو في تمارين المعدة التي استعملت في تطور القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين الشباب وبشدة 85%؛ لتطوير هذه الصفة، إذ يشير عويس الجبالي ويؤكد مفتي ابراهيم (1998) و د عثمان (1990) فقد ذكر أنّها قدرة الجهازين العصبي وكذلك العضلي على القدرة في التحمل على مقاومة عالية عن طريق استعمال انقباضات عضلية (6)، هذا ما عمد الباحثان في تطويره من خلال زيادة القوة من خلال تمارين إعداد وملاكمة خاصة، بما في ذلك اختيار تمارين إعداد خاصة تحافظ على الخصائص وتقوي الجهاز العصبي العضلي لنشاط الملاكمة. على سبيل المثال، دفع زميل بمقاومة أو إبقائه في مواقف مختلفة مثل الدفاع أو الخروج منه. الهجوم أو العكس.

نتائج اختبارات دقة أداء اللكمة اليسارية:

جدول رقم (4) : قيم الأوساط الحسابية وكذلك الانحرافات المعيارية لعينة البحث لمجموعة دقة أداء اللكمة اليسارية

ت	الاختبارات البدنية	الوسط الحسابي	N	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
1	الاختبار القبلي	9.167	6	3.312	1.352
	الاختبار البعدي	12.167	6	1.169	.477
2	الاختبار القبلي	27.500	6	5.009	2.045
	الاختبار البعدي	41.333	6	3.502	1.429

جدول (5) : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t

الاختبارات	وحدة القياس	س ف	ع ف	هـ	T	Df	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار دقة لكمة (كرة تنس)	عد	3.000	3.098	1.265	2.372	5	.064	غير معنوي
اختبار الدقة المقرونة بسرعة الاستجابة كيس لكم	عد	-13.833	4.916	2.006	6.893	5	.001	معنوي

جدول رقم (4) من خلال ملاحظة الجدول (5)، وعند مشاهدة نتائج معنوية وغير معنوية في الجدول (6) وكما مبين في اختبار الدقة (كرة التنس) ظهر الوسط الحسابي في الاختبار القبلي 9.167 وانحراف (3.312)، أما في الاختبار البعدي والوسط الحسابي (12.167)، وانحراف معياري (1.169) ولإيجاد معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي استعمال الباحث اختبار (t) للعينات الواحدة والموضحة في الجدول (6)، وقيمة (t) المحسوبة 2.372، أصغر من الجدولية عند دلالة (0.05) وبدرجة حرية (5) مما يدل على عشوائية الفروق في اختبار الدقة المقرونة بسرعة الاستجابة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (27.500) وانحراف معياري (5.009)، والاختبار البعدي والوسط الحسابي (41.333) وانحراف (3.502) لإيجاد الفروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، استخدم الباحثون الاختبار (t) الموضح في الجدول (6). قيمة (t) المحسوبة هي (6.893) وهي أكبر من قيمة الجدول. يمكن ملاحظة اختلاف كبير عند مستوى الأهمية (0.05) ودرجات الحرية (5) ضع في الاعتبار نتائج (دقة) اختبار ضرب كرة التنس المتعلقة من النتائج في الجدول (5).

نرى أنّ الفروق كانت غير معنوي ويعزو الباحثون لصعوبة الاختبار؛ كون كرة التنس متحركة وتحتاج إلى توافقات عالية في الأداء بين الاستجابة العضلية والاستجابة البصرية للمثير، يرتبط الأداء العالي بالدقة الكاملة، وعلى الأقل الدقة المرئية تعيق الأداء عندما تكون المعلومات المرئية غير دقيقة، لا يملك الجسم وقتاً للحركة المناسبة، ونظراً لاختلاف المتطلبات البصرية، يشير جيم براون Jim Brown في كتابه الموهبة الرياضية Sport Talent إلى دقة التمييز contrast sensitivity البصرية كونها أهم عناصر الرؤية البصرية optical vision ما نسمعه من العديد من المدربين طوال الوقت هو العلم الذي يأتي كنتيجة طبيعية ومنطقية لطبيعة الأداء في المنافسة. تعد الدقة البصرية مهمة جداً في هذا المجال بحيث أن ما عليك القيام به، حوالي 80% من معظم إشارات بدء اللعبة تتم من خلال حاسة البصر، لاحظ أن حدة البصر 6/6 تعني فقط أن الرياضي يمكنه رؤية الأشياء بوضوح. يضيف براين أيريل أن 80% من المساهمة الحسية تعتبر دقة بصرية، ويظهر البحث الحالي أن 30% من الرياضيين يعانون من قصور في الرؤية. الدقة البصرية، أي عدم القدرة على رؤية الهدف بدقة أثناء تحرك اللاعب، بالإضافة إلى أن الهدف ثابت ويتحرك اللاعب، والعوامل التي تؤثر على دقة الرؤية، فهناك عوامل مثل: هذه التأثيرات على وجه الخصوص للعين خارج العين تشمل (الإدراك الخارجي والتركيز البصري) من خلال تحسين كل ما يتعلق بالأداء النوعي في الحياة بشكل عام وفي الرياضة (5).

مناقشة نتائج اختبار القياس الدقة المقرونة بسرعة الاستجابة

من خلال النتائج التي أظهرها الجدول (7) نرى أنّ الفروق كانت معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، وأن أسلوب التدريب المتبع في تكرار المهارة بأسلوب تمرينات الشدو يعمل على تثبيتها بشكل صحيح وذلك بتطوير التوافقات الحركية بين العين والاطراف العليا.

تعتمد اللكمة الصحيحة على مدى سهولة ودقة الأداء الحركي للملاكم في الظروف المذكورة أعلاه، كما أن سرعة الضربة تلعب دوراً كبيراً في عملية التثقيب خاصة عند لقاء اللاعبين الذين يتحركون بسرعة. (عبد الحميد أحمد) يؤكد أن متوسط سرعة اللكمة الأمامية (0.05) ثانية، من بداية حركة الذراع إلى وصول القبضة إلى الهدف، تعتمد سرعة الثقب بشكل كبير على دقة التوافق الحركي للاعب. لأن كل لكمة تتكون من وزن جسمك الذي يستريح على ساقك الأخرى مع استدارة جذعك، وتحريك كتفك أمام ذراعك المقصود من أجل اللكمة. حركة الذراع المخصصة للكم "لأن توفير الجهد عند لعب الملاكم يضمن أفضل أداء بدني ممكن وعملي فالتحضير للتكنيك يتعلمه الملاكم عن طريق تعلم التكنيك ويثبته تحت شروط واحتمالات المنافسات، إذ أنّ الحركية عند الملاكم يعطي إمكانية رفع مستوى التكنيك بنفس الدرجة؛ ولذلك يجب أن يربط دائماً بين التدريب البدني والتكنيكي ونظراً لوجود علاقة بين التكنيك المجدي والتوافق للقابلية الجسمية؛ لذا أصبح من الواجب التدريب على الدقة ولمهارة للملاكم، وهو ما طبق المنهج المتبع التي ساعدت على تنمية وتطوير التحكم في أداء اللكمات المختلفة والتي تضمن الدقة في تسديد اللكمات نتيجة الاحساس الحركي وتحديد العلاقة الزمنية في العمل الحركي وتناسق اللكمات المتعددة بأن واحد.

الخاتمة

استنتج الباحثون أنّ التمرينات المستعملة أثرت بشكل إيجابي على قوة الملاكمين الخاصة ومنها قوة الانفجارية للذراعين، وأنّ التمرينات المستعملة أثرت بشكل إيجابي على دقة الأداء في أحد الاختبارات على كيس اللكم، فالتمرينات المستعملة أثرت بشكل إيجابي على دقة الأداء ولكن ظهرت نتائج غير معنوية في أحد الاختبارات؛ بسبب صعوبة الاختبار يحتاج إلى توافق عصبي عضلي عالي وتمرين عليه، ويوصي الباحثون استعمال تمارين شدو اثناء التدريب وتطبيق استعمالها على فئات عمرية مختلفة، منها إجراء تجارب ودراسات على مشابهة وتطوير تلك التمارين.

المصادر

- [1]. عامر إبراهيم قنديلجي؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، ط1: (عمان، العلمية للنشر والتوزيع، 1999).
- [2]. حمد نور الدين اسعد: مقال منشور الأكاديمية الاولمبية، معهد التربية والرياضة 2017.
- [3]. وميض طارق؛ تأثير تمرينات مهاريه خاصّة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى 2012.
- [4]. موسى جواد كاظم؛ تأثير برمجة المهارات وتعميمها في اليه للناشئين في الملاكمة، أطروحة دكتوراه، 2005.
- [5]. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- [6]. حمد عثمان: التعليم الحركي والتدريب الرياضي. دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990.
- [7]. عكله سليمان الحوري، مقالة، رابطة الأكاديميين العرب، للتربية وعلوم الرياضة، 2017.