

اثر تمرينات المرونة لتطوير بعض مهارات رياضة الركل والملاكمة للشباب

م.م. احسان علي ناصر

العراق. جامعة بابل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

أن تعدد العلوم البحثية وتبويبها الى جوانب عديدة ومشاركة نسبة العلوم الاخرى للعلم الواحد بنسب معينة وحسب الحاجة والرياضة هي واحدة من هذه العلوم حيث التطور العلمي والقفزة العلمية السريعة في هذا العصر في العلوم الهندسية والطبية والتحليلية والى اخرها رقد وطور العلم البدني والرياضي بشكل خاص لانها تبحث العلوم البدنية والميكانيكية لجسم الانسان وادوات واجهزة التدريب الرياضي وكذلك العلوم النفسية العضوية وغيرها وهذه بنفسها مدعاة للخوض بجميع العلوم لانها السبب الرئيسي للارتقاء بالبحوث العلمية وهو الاصل للوصول للاهداف المحددة في جميع الرياضات وهذا الارتقاء يحتاج الى عدد من المقدمات والشروط للحصول على نتائج مرضية لمستوى الطموح اسوة بباقي الدول الاخرى المعتمدة في عملية التدريب على التطور العلمي الرياضي في جميع الاتجاهات ومن المعلوم ان بعض الرياضات تحتاج الى قدرات بدنية محددة وبعضها يحتاج الى جميع القدرات والصفات البدنية ومن هذه الرياضات هي رياضة الكيك بوكسنغ (ceek boxing)

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد تمارين خاصة بالمرونة الايجابية.
- ٢- التعرف على اهمية المرونة للركل واللكم.
- ٣- التعرف على افضلية تمرينات المرونة للركل والملاكمة.

الكلمات المفتاحية: تمرينات المرونة ، مهارات رياضة الركل ، الملاكمة

The effect of flexibility exercises to develop some kicking and boxing skills for young people millimeter. Ehsan Ali Nasser
Iraq. University of Babylon . Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Summary

The multiplicity of research sciences, categorizing them into many aspects, sharing the ratio of other sciences to one science in certain proportions and according to the need, and sport is one of these sciences, where scientific development and the rapid scientific leap in this era in engineering, medical and analytical sciences, and the last of them, supplement and develop physical and mathematical sciences in particular because it researches sciences The physical and mechanical aspects of the human body, sports training tools and devices, as well as organic psychological sciences and others, and this in itself is a reason to delve into all sciences because it is the main reason for the advancement of scientific research and is the basis for reaching the specific goals in all sports. The other approved in the process of training on the scientific development of sports in all directions. It is known that some sports need specific physical abilities and some of them need all abilities and physical attributes, and one of these sports is .(kickboxing (ceek boxing

:The research aims to

.Preparing exercises for positive flexibility -١

.Recognize the importance of flexibility for kicking and punching -٢

Recognize the priority of flexibility exercises for kicking and -٣
.boxing

Keywords: flexibility exercises, kicking skills, boxing

١- المقدمة:

أن تعدد العلوم البحثية وتبويبها الى جوانب عديدة ومشاركة نسبة العلوم الاخرى للعلم الواحد بنسب معينة وحسب الحاجة والرياضة هي واحدة من هذه العلوم حيث التطور العلمي والقفزة العلمية السريعة في هذا العصر في العلوم الهندسية والطبية والتحليلية والى اخرها رقد وطور العلم البدني والرياضي بشكل خاص لانها تبحث العلوم البدنية والميكانيكية لجسم الانسان وادوات واجهزة التدريب الرياضي وكذلك العلوم النفسية العضوية وغيرها وهذه بنفسها مدعاة للخوض بجميع العلوم لانها السبب الرئيسي للارتقاء بالبحوث العلمية وهو الاصل للوصول للاهداف المحددة في جميع الرياضات وهذا الارتقاء يحتاج الى عدد من المقدمات والشروط للحصول على نتائج مرضية لمستوى الطموح اسوة بباقي الدول الاخرى المعتمدة في عملية التدريب على التطور العلمي الرياضي في جميع الاتجاهات ومن المعلوم ان بعض الرياضات تحتاج الى قدرات بدنية محددة وبعضها يحتاج الى جميع القدرات والصفات البدنية ومن هذه الرياضات هي رياضة الكيك بوكسنگ (ceek boxing)

ولان الركل والملاكمة تجمع في خصوصيتها جميع القدرات البدنية وبشكل متكامل من قوة وسرعة ومرونة وغيرها من الصفات المهمة وان مهارات الركل والملاكمة من المهارات المفتوحة والتنافسية مع منافس يضمر مهاراته وافكاره وردود افعاله اثناء النزال وهذا الامر يستلزم من الرياضي ان يتحصن بقاعدة بدنية ومهارية متزنة مما يستلزم على الملاكم ان يكون مكيفا تكيفا من الناحية الوظيفية والبدنية والمهارية للنزالات سواء كان هجوما او دفاعا. ان رياضة الركل والملاكمة تعتمد على الاتزان المهاري بكيفية استخدام الركل واللكم في الجولة الواحدة وان اغلب الرياضيين يستخدمون اللكم اكثر من الركل بسبب قلة المرونة وبالخصوص مرونة الساقين وكذلك خلل في عملية الزوغان لانها تحتاج الى مرونة كبيرة في الجذع ومن هذا المنطلق ركز الباحث على مرونة الجذع للجانبين وكذلك تمرينات المرونة للساقين.

وتعتبر رياضة الركل والملاكمة من الرياضات الاساسية ذات المهارات المفتوحة وزمن المنازلات طويل نسبيا فكثرة مهاراتها بالركل واللكم ومن خلال خبرة الباحث على المستوى المحلي والدولي وجد اهم المشاكل في رياضات الركل الملاكمة وهي هبوط في مستوى الرياضي وبالخصوص في حركات الارجل او التوازن بالنسبة لمهارات اللكم والركل لذلك ارتأى الباحث في تحديد مشكلة البحث هل ان تمرينات صفة المرونة لها تاثير في رياضات الكيك بوكسنگ بالقياس مع الصفات الاخرى.

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد تمارين خاصة بالمرونة الايجابية.
- ٢- التعرف على اهمية المرونة للركل واللكم.
- ٣- التعرف على افضلية تمرينات المرونة للركل والملاكمة.
- ٤-١ مجالات البحث :
- ١-٤-١ المجال البشري :- لاعبي نادي بابل ونادي الحلة الرياضي ومنتدى شباب ورياضة ابي غرق(boxing) 20.
- ٢-٤-١ المجالالزماني :- من ٢٠١٩/٧/١١ الى ٢٠١٩ / ٩/١١
- ٣-٤-١ المجالالمكاني:- قاعة نادي باب ونادي الحلة ومنتدى شباب ابي غرق والمركز الصحي في حي الاسائذة .
- ٢-المرونة:
- تعني المرونة " القدرة على أداء المهارات الحركية المختلفة لأقصى مدى حركي ممكن للمفاصل المختلفة بالجسم وفقاً للإمكانيات التشريحية والفسيولوجية"⁽³⁾. كما تعرف المرونة على أنها" قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العامة للحركة"⁽⁴⁾ وكذلك تعرف على " أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم"⁽⁵⁾.
- ٢-١ أهمية المرونة الحركية):
- تعمل مع بقية القدرات الحركية والبدنية على اعداد المتعلم بدنياً وحركياً .
- تعمل على سرعة اكتساب اداء المهارات الحركية واتقانها .
- تسهم في تقليل التعرض الى الاصابات الرياضية .
- تساعد على تأخير حالة التعب .
- تسهم في اداء المهارات بشكل فعال واقتصادي .
- يتم من خلالها تطوير السمات الارادية للمتعلم مثل الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس .

(3) مروان عبد المجيد إبراهيم: الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، ط١، عمان مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١، ص١٧٨

(4) اطلح حة حسانين وأخرون (ر) : (س) (القول في خبره در) و، آخ و (و) (-) و آ -، حمل و (-) و (ن) و (ي) م كنز (القي بولنش 1997 ص245

(5) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص٧٥

(١) ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي ، ط١ ، النف الاشرف ، دار لضياء لطباعة ، ٢٠٠٨ ، ص٧٧

- العوامل المؤثرة في المرونة الحركية هي ()
- مرونة العضلة وأوتارها وقابلية إطالتها.
 - مرونة الأربطة السائدة للمفاصل العاملة.
 - الشكل والبناء والتضخم العضلي.
 - قوة العضلات العاملة.
 - مقدار الجهاز العصبي على منع المقاومة.
 - مستوى الإجابة التكتيكية لحركة أو مجموعة حركات.
 - البيئة الداخلية والخارجية للرياضي.
 - مناسبة الملابس الغير.

(٢) ابراهيم شحاتة محمد إِب. أساسيات التدريب الرياضي، الإسكندرية، المكتبة المصرية، 2006، ص300

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وتعد عملية اختيار الباحث للمنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي)

جدول رقم ١

			ع	-س	ع	-س	نوع الدلالة	مستوى الدلالة	F			
١	مرونة الجذع والورك يسار	سم	١,٩٤٠	٣٩,١٦٦	٤,٥٣٥	٣٩,١٦٦	غير معنوي	٠,٠٦ ٩	٣,٣٧١			غير معنوي
٢	مرونة الجذع والورك يمين	سم	١,٨٦١	٤٠,٣٣٣	٣,٥٧٧	٤٠,٠٠٠	غير معنوي	٠,٢٢ ٠	١,٧١٤			غير معنوي
٣	الطول	سم	٦,٨٢٣	١٧٧,١٦ ٦	٥,٣٨٢	١٧٤,٨٣ ٣	غير معنوي	٠,٢٣ ٠	١,٦٣٣			غير معنوي
٤	الوزن	كغم	٣,١٤١	٦٧,٣٣٣	٣,١٤١	٦٧,٣٣٣	غير معنوي	١,٠٠ ٠	٠,٠٠٠			غير معنوي
٥	العمر	سنة	٠,٥٤٧	١٧,٥٠٠	٠,٥٤٧	١٧,٥٠٠	غير معنوي	١,٠٠ ٠	٠,٠٠٠			غير معنوي

من خلال الجدول اعلاه يبين لنا مستوى الدلالة لاختبار (Leven) اعلى من (٠,٠٠٥) وهذا يدل على تجانس عينة البحث في جميع متغيرات البحث المدروسة وكما ان

الجدول يبين لنا مستوى الدلالة لاختبار (t) اعلى من (٠,٠٥) وهذا يدل على تكافؤ عينة البحث في جميع المتغيرات المدروسة.

٢-٣ الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- حلبة ملاكمة .
- قفازات ملاكمة عدد (١٢).
- واقيات رأس (٦).
- واقيات اسنان (٦).
- درع حائط (٦).
- درع ذراع (٢).
- اكياس قتالية (٣).
- جهاز نابضي قتالي عدد (٣) .
- ساعة توقيت الكترونية عدد.
- جهاز حاسوب نوع (lenovo) صيني المنشأ
- حاسبة يدوية .
- صافرة نوع (fox) عدد (٢) .
- دمي ابلستيكية لتطبيق المهارات (٢)
- جهاز قياس ضغط الدم (Sphygmanometer)
- ميزان طبي.
- كاميرا فيديو عدد (١) نوع Sony12x

٢-٣-٢ المقابلة الشخصية :

أجرى الباحث عدة مقابلات شخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي والفلسفة الرياضية وبذلك كانت هناك عدة نتائج بينت على أساسها فكرة البحث وتحديد مشكلته ومنهجه العلمي المناسب.

٢-٣-٣ وسائل جمع البيانات :

١-الملاحظة .

٢-المصادر والمراجع العلمية .

٣-الدراسات والبحوث المشابهة .

٤-استمارات التسجيل الخاصة بالاختبارات للملاكمين.

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ تحديد القدرات البدنية:

٢-٤-١-١ مرونة الجذع والورك للجانبين الايسر والايمن*

- الهدف . معرفة المدى الحركي للجانبين

- القياس . سم

الاختبار . يقف اللاعب بمحاذاة الحائط بملا سقة الـ ضمير والورك ويبا شر بانثناء الجذع الى الجانب الايمن ويتم القياس من القاعدة الى اخر نقطة وبعدها لجهة اليسار وكما موضح بالشكل (١٧) .

*صمم الاختبار من قبل الباحث لقياس مرونة الجذع والورك الجانبين.



الشكل (١)

يبين مرونة الجذع والورك جانبي

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

يؤكد خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوق بها هي إجراء التجربة الاستطلاعية وهذه التجربة ما هي الا تجربة مصغرة ومشابهة للتجربة الاساسية^(١) اذ اجريت التجربة الاستطلاعية بعدة مراحل:

- المرحلة الاولى:- في نادي الحلة الرياضي الساعة 4 مساء في ٢/١ / ٢٠١٩ واطلع الباحث:-
 - الصعوبات والمشاكل التي توجه الباحث في عمله.
 - تحديد مستوى العينة البدنية والمهارية.
 - تحديد شدد التمرينات اللاهوائية التي تستخدم.
 - الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية.
 - التأكد من صلاحية فريق العمل المساعد ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات.
 - اختبار صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.
 - صلاحية الاختبارات ومدى ملائمتها للعينة.
- وبالتالي اثبتت صلاحية الاجهزة وتوفر الكادر المساعد وتوفر الاختبارات والمصادر والمراجع الخاصة بها.

(١) محمد جاسم الياسي، الهمس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، بغداد ١، سنة ٢٠١٠، ص ٤٧

المرحلة الثانية:-اجريت الاختبارات للمتغيرات الفسلجية في مركز صحي حي الاساتذة الساعة (٩) صباحا وكذا ذلك اجري اختبار القدرة الانفجارية على جهاز القوة والقدرة الانفجارية الساعة (٥،١٠) في اليوم ذاته الموافق ٢٠١٩/٢/٢ كما في ملحق رقم (١).

المرحلة الثالثة:-اجريت الاختبارات للمتغيرات البدنية والمهارية في الساعة (٤) عصرا الموافق ٢٠١٩/٢/٣ وتم تسجيل النتائج على استمارات خاصة اعدت من قبل الباحث كما في ملحق رقم (٤)

٢-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات (صدق، ثبات، موضوعية).

صدق الاختبار:

" ويعني الصدق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من أجل قىها سه ومن المهم أن يكون الاختبار صادقا لأننا نريد أن نقيس ظاهرة معينة وليس ظاهرة أخرى غيرها" (١) حيث تم عرض استمارات الاختبارات على الخبراء والمختصين وقد تم ترشيحها حسب الاهمية النسبية والطريقة الثانية قام الباحث باعتماد الصدق الظاهري ، وذلك لعرض وبناء اختبارات جديدة في رياضة الركل والملاكمة والاختبارات من الخبراء في مجال الاختبار والقياس والتدريب والملاكمة وحدد الخبراء الهدف الذي وضعت من اجله ومدى ملائمتها لموضوع البحث وبذلك فقد ثبت صدق الاختبار.

ثبات الاختبار:

(مفهوم الثبات هو درجة الثقة أي نتيجة الاختبار ذو قيمة ثابتة خلال التكرارات أو الإعادة أي بمعنى الثبات للنتائج التي حصل عليها الباحث إذا أعيدت التجربة على المجموعة نفسها) (١) ولقد سعى الباحث باستخراج معامل الثبات من خلال استعمال طريقة الاختبار واعادته في ٢٠١٩/٢/٩ على عينة التجربة الاستطلاعية بعد مرور أسبوع من أداء خلال توفير كافة الظروف والأجواء المناسبة التي تمت فيها الاختبارات وقد استخدم الباحث قانون معامل الارتباط (سبيرمان) لاستخراج معامل الثبات وكانت الاختبارات البدنية والمهارية تتمتع بقدر عالي من الثبات. الموضوعية:

(١) محمد جاسم الياسي ومروان عبد المجيد طرق قياس الاختبارات البدنية في التربية الرياضية، عمان مؤسسة الوراق للنشر، ٢٠٠٣، ص ١٥٨

(٢) وجيه محجوب واخرون، طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، بغداد مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ١٩٨٥، ص ١٥٢

الموضوعية تعني " وضوح التعليمات من حيث إدارة الاختبار وإعطاء الدرجة أي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون." (1).

"فعند إجراء الاختبارات أو القياس يجب أن يبتعد القائم بالاختبار أو المقوم أو الباحث عنا انقياد أو التحيز لأرائه الشخصية بل يجب الاعتماد على الأدلة القاطعة والبراهين للاستناد عليها في عملية التقويم" (2)

لذا فان الاختبارات البدنية والمهارية وقيمتها محكمان (3) وتم التعرف على الموضوعية للاختبارات باستعمال معامل الارتباط (سبيرمان) بين نتائج المحكمين وكانت الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية.

٢-٥ إجراءات البحث الميدانية

٢-٥-١ التجربة الاستطلاعية

يؤكد خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوق بها هي إجراء التجربة الاستطلاعية " وهذه التجربة ما هي الا تجربة مصغرة ومشابهة للتجربة الاساسية " (٤)

اذ اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (٤) رياضيين من نفس عينة البحث في نادي بابل الرياضي الساعة 4 م ساء في ١٠/٢/٢٠١٩ وبعد (٣) ايام تم اعادة الاختبارات وكانت النتائج متقاربة وبعضها متطابقة وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:

- تحديد مستوى مرونة العينة.

- التعرف على الزمن المستغرق لتنفيذ الاختبارات.

- امكانية فريق العمل المساعد لتنفيذ الاختبارات الاصلية.

- صلاحية الاختبارات ومدى ملائمتها للعينة.

- استخراج المعاملات العلمية للاختبارات (صدق، ثبات، موضوعية) .

٢-٥-٢ التجربة الرئيسية

(1) ذوقان عبيدات، البحث العلمي مفهومه، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٨٨، ص ٥٨١

(2) علي سلوم جواد الحكيم : المصدر السابق ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٨

(3) م. د. عباس السلطاني أ.د. احمد يوسف ، أ.د. عبد الجليل ، أ. د. كمال .

(١) محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط ١ ، بغداد ، ٢٠١٠ ، ص ٤٧ .

٢-٥-٣ الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي بتاريخ (١٧-١٨/٢/٢٠١٩) الساعة ٤ عصرا من يوم الاحد.

٢-٥-٤ التمرينات المتبعة

و ضع تمرينات تجريبية لمدة شهرين ويكون ابتداء الحمل التدريبي في الا اسبوع الاول هو اجراء التمرينات وجميع مهارات رياضة الكيك بوكسنغ والتاكيد على أهمية الزوغان بالنسبة للمهارات الاخرى.

ومن ثم الابداء في عملية الاحماء الخاص من ١٠ الى ١٥ دقيقة والتشديد على تطبيق التمرينات بشكلها الصحيح ويكون القسم الرئيسي تدريب مستمر متوسط الشدة وكما في جدول التمرينات وتتم زيادة الشدة التدريبية وثبات الحجم للحمل التدريبي عند تقدم الوقت التدريبي للوحدات اللاحقة وهذا النوع من التمرينات هو للحمل العام وبعد ذلك يتم تطوير الصفات البدنية ابتداء من تحمل القوة وتحمل ال سرعة والقوة المميزة بال سرعة وجميع هذا ال صفات البدنية تدرّب في الجانب الرئيسي والتي تكون نسبته بحدود ٨٠% من زمن الوحدة التدريبية وبعض القدرات تؤخذ في الجانب المهارى لخصوصية عملية التدريب في رياضة الكيك بوكسنغ كونها من المهارات المفتوحة ومن المعلوم كلما تقدم الوقت في الوحدات التدريبية زادت الشدة التدريبية تدريجيا اما الحجم التدريبي فتارة يتوقف حسب الحاجة وتارة اخرى يزداد.

بما ان المرونة تحتاج الى تدريب على وفق نظام الطاقة الهوائي فيجب الابداء بالتمرينات الهوائية بشدد منخفضة في القسم الرئيسي لكل المهارات علما ان الشدة التدريبية تبدء بالزيادة بمرور وقت الوحدات التدريبية والسبب زيادة التدريب على وفق نظام الطاقة الهوائي وهو بدورة يتراجع بنسبة اقل لزيادة نسبة تدريب اللاكتات

تم اعداد هذه التمرينات على الأسس العلمية من حيث:

- ملائمة محتوى التمرينات لمستوى وقدرات أفراد العينة.

- مراعاة الهدف من أعداد التمرينات.

- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة و الحجم و الراحة ثم التدرج بالشدة والحمل وحسب أهداف الوحدة التدريبية.

- أستغرق تطبيق المنهج التدريبي (٨) أسبوع ، بمعدل (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً ، وبذلك بلغت عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية.

- اجري تدريب الملاكمين لكل محتويات التمرينات في القسم الرئيسي والتي تخص م شكله البحث.

- أيام الوحدات الأسبوعية = جمعة - سبت - ثلاثاء
- بدأت التمرينات المقترحة بتاريخ ٢٠١٩/٧/١١ لغاية ٢٠١٩/٩/١١
- ٢-٤-٥ الاختبار البعدي
- تم الاختبار البعدي بعد نهاية التمرينات التدريبية المتبعة بتاريخ (٢٠١٩/٩/١٥) وبنفس ظروف الاختبارات القبلية .
- ٢-٤-٦ القياس القبلي (التجربة الرئيسية) :
- ٢-٤-٦-١ مواصفات التمرينات المتبعة:
- الابتداء من عملية الاحماء الخاص لمدة من ١٠ الى ١٥ دقيقة ومن ثم تعديل المهارات كأصول ووقف الاستعداد ويكون القسم الرئيسي تدريب مستمر متوسط الشدة وتتم زيادة الشدة التدريجية وثبات الحجم للحمل التدريبي عند تقدم الوقت التدريبي للوحدات اللاحقة وهذا النوع من التمارين للحمل العام وبعد ذلك يتم تطوير الصفات البدنية ابتداء من التحمل والمرونة ويؤخذ وقتها من الجانب الرئيسي وتكون نسبته بحدود ٨٠% من زمن الوحدة التدريبية فتؤخذ في الجانب المهارى لخصوصية عملية التدريب في رياضة الكيك بوكسنغ كونها من المهارات المفتوحة ومن المعلوم كلما تقدم الوقت في الوحدات التدريبية زادت الشدة التدريجية تدريجيا اما الحجم التدريبي فتارة يتوقف حسب الحاجة وتارة اخرى يزداد.
- وبذلك توصل الباحث الى اعداد التمرينات
- على الأسس العلمية من حيث:
- ملائمة محتوى التمرينات لمستوى و قدرات أفراد العينة .
- مراعاة الهدف من أعداد التمرينات
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة و الحجم و الراحة ثم التدرج بالشدة والحمل وحسب أهداف الوحدة التدريبية.
- أيام الوحدات الأسبوعية = جمعة - سبت - ثلاثاء

٢-٤-٨ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss)

1. الوسط الحسابي (م) = ن

$$2 - \frac{\sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}}{\text{الانحراف المعياري}} =$$

٣- اختبار T للعينات المستقلة

١- اختبار leven للجانسان

جدول (2)

جدول يبين الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية البدنية والمهارية لمتغيرات البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t	البعدى		القبلي		الدرجة	
			ع	-س	ع	-س		
معنوي	0.013	3.796	١,٧٢٢	٣٦,٨٣٣	١,٩٤٠	٣٩,١٦٦	سم	مرونة للجانب الايمن
معنوي	٠,٠٠٨	٤,٣٠٠	١,٩٦٦	٣٥,٦٦٧	١,٨٦١	٤٠,٣٣٣	سم	مرونة الايسر

جدول (٣)

يبين الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة البدنية والمهارية لمتغيرات البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t	البعدى		القبلي		الدرجة	
			ع	-س	ع	-س		
معنوي	0.031	2.088	٣,٤٨٨	٢٤,٨٣٣	٣,٦٥٦	23.166	عادة	بطن جوانب ٣٠ ثا
معنوي	0.001	6.708	١٠,٢٦٤	٥٦,٨٣٣	١٠,٧٠٨	٥٥,٣٣٣	عادة	زوجان ١٠ ثا
معنوي	0.001	7.906	2.786	39.833	2.880	41.500	سم	مرونة للجانب الايمن
معنوي	0.001	6.708	3.011	39.333	3.060	40.833	سم	مرونة للجانب الايسر

ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف والتباين في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند القياسين (القبلي والبعدى) استعمل الباحث الاختبار الاحصائي التائي . ومنه جاءت النتائج تشير الى وجود تأثير للتمرينات عند متغير تحمل القوة للذراعين .

اذ الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية الحاصلة ما بين القياسين وذلك يعود للقيم التائية المحسوبة وبالغاة عند كل منها (2.088 ، 6.708 ، 4.255 ، 7.906) هي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها اذ مستويات الدلالة المؤشرة ازاء كل منها اقل من (٠,٠٥) .

٤-١-٦ تأثير تمرينات النظام الهوائي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة

جدول (٤)

يبين الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث البدنية والمهارية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدرجة		
			ع	س-	ع	س-			
معنوي	٠,٠٣٦	٢,٤١٥	٤,٢٢٦	٤١,٣٣٣	١,٧٢٢	٣٦,٨٣٣	سم	مرونة للجانب الايمن	
معنوي	٠,٠١٦	٢,٩٠٠	٣,٠٦٠	٤٠,٨٣٣	٢,٤٨٣	٣٦,١٦٦	سم	مرونة للجانب الايسر	٢

ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف والتباين في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند القياسين (البعديين للتجريبية والضابطة) استعمل الباحث الاختبار الاحصائي التائي. اذ الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية الحاصلة ما بين القياسين وذلك يعود للقيم التائية المحسوبة وبالغاة عند كل منها (٦,٧٠٨ ٧,٩٠٦) هي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها اذ مستويات الدلالة المؤشرة ازاء كل منها اقل من (٠,٠٥).

٣-٣ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية لمتغيرات البحث:-

٣-٣-١ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى افراد المجموعة التجريبية:

تبين من خلال عرض وتحليل نتائج تمرينات النظام اللاهوائي لمتغيرات البحث البدنية والمهارية والتي وضحت في الجدول (١٠) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

يعزو الباحث ان سبب الفروق المعنوية ولصالح المجموعة التجريبية هو سببها التمرينات المستخدمة وعملية اجرائها والية عملها والمق صود عند عملية اجراء التمرينات يجب اتقانها بشكلها الصحيح وبالخصوص في الاسبوع الاول سواء كانت التمرينات بدنية او مهارية وعند ربط الاختبارات بالمهارات او المهارات والتمرينات البدنية تتضح النتائج وبشكل ايجابي فمثلا عند اختبار تمرين البطن جوانب فان هذا الاختبار يؤثر به الزوجان او لكمتي المستقيم والقطع لان المجموعة الحركية متقاربة في الاختبار والمهارات المذكورة مما يجعل الفروق المعنوية واضحة في الاختبارات وهكذا بقية المتغيرات

٣-٣-٣ تأثير التمرينات في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة:

يرى الباحث ان سبب الفروق بين العينتين ا سلوب تدريب التمرينات وادائها الفني ال صحيح وتحديد الاحمال التدريبية بشكل مناسب لقدرات الملاكمين ولايتحول من تمرين الى اخر الا باتقان التمرين ال سابق وكذلك لا ينتقل من مهارة الى مهارة الا باتقان المهارة التي سبقها كالزوجان او تمارين ال ظهر فانها ت ساعد في عملية الهجوم والانسحاب بالذرع وغيرها من التمرينات.

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

في إطار النتائج التي أظهرتها هذه الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:-

١- للتمرينات المستخدمة وفق نظام الطاقة اللاهوائي للملاكمين اثر في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بالمرونة للجذع والورك ولكلا الجانبين.

٤-٢ التوصيات :

- من خلال الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يأتي :-
- ١- التأكيد على استخدام التمرينات البدنية والمهارية وفق نظام الطاقة الهوائي حسب الحمل التدريبي وحسب تسلسل تمرينات الاسابيع.
 - ٢- الاعتناء والتركيز على الية تنفيذ التمرينات البدنية والمهارية من الناحية الميكانيكية .
 - ٣- التاكيد في الاسابيع الاخيرة على الاستراحة حتى وصول النبض (١٢٠)ضربة بالدقيقة.

المصادر

- ذوقان عبيدات، البحث العلمي مفهومه، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٨٨.
- طلحة د سام الدين (وآخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب، القوة-القدرة-تحمل القوة-المرونة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧ .
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، القاهرة ، مطابع الدجوي ، ١٩٨٧ .
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد ، طرق قياس الاختبارات البدنية في التربية الرياضية، عمان مؤسسة الوراق للنشر، ٢٠٠٣.
- محمد جاسم الياسري، الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، بغداد، ط١، سنة ٢٠١٠.
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط١، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.
- ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي ، ط١ ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة . ٢٠٠٨ .
- ناهدة عبد زيد، أساسيات في التعلم الحركي، ط١، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم . ٢٠٠٨.