

أثر التمرينات اللاهوائية لتطوير السرعة البدنية والأداء المهاري بدقة اللكم

م.م. احسان علي ناصر

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

تمثل رياضة الملاكمة مكانة متميزة لقدمها وتنوع تدرّبها وعند المتتبع لهذا النوع من الرياضة لاهميتها وقد أولى الباحثون في مجال التربية البدنية والعلوم الرياضية اهتماما كبيرا أدى الى رفع مستواها وزيادة الإقبال على ممارستها وجعلها مثيرة ذات الانتشار الواسع لما لها من فوائد جمة بسبب عدم الحاجة الى البنى التحتية لممارستها كالملاعب والمساح والقاعات الكبيرة وغيرها.

وتمتاز رياضة الفن النبيل بالمواقف والحالات الكثيرة والمتفرقة ، حيث يتم الانتقال من حالة الدفاع الى الهجوم او بالعكس اثناء المباراة وهذا الأمر يتطلب اعدادا بدنيا ونفسيا وخطبيا حتى يتمكن الملاكم من السيطرة على مجريات النزال بشكل صحيح والشكل الأمثل.

ومن الواجبات المهمة والتي يجب ان يتدرب عليها الملاكم هي التدريب المنتظم اي لكل مستوى تدريب معين من انظمة الطاقة والتي لها دور مهم في تطوير اللياقة البدنية والأداء التكتيكي للمهارات الاساسية بالملاكمة اذ ان اللاعب مثلا يتميز بسرعة الحركة في المنازلات حتى يستطيع الوصول الى اللكم القانوني والدفاع عن الهجوم حيث أن الاستجابة الحركية وزمنها تؤثر في عملية الهجوم والدفاع على سرعة الملاكم المنافس وبالتالي تؤثر على استجابة الدقة الحركية في اصابة الهدف وايضا هذا الأمر ينطبق على كل الملاكمين بشكل عام في النزالات.

الكلمات المفتاحية: التمرينات اللاهوائية ، السرعة البدنية ، دقة اللكم.

١- المقدمة:

وتعد المنازلات الرياضية التي تحتاج إلى التقنية العالية في التدريب على وفق أسس علمية مدروسة لكونها من الألعاب التي ترتبط بكثرة متغيراتها وتركيبها وسرعة التغيير وكلها تحتاج إلى عمق تدريبي تقني وعالي وامتلاك اللاعبين الصفات البدنية المختلفة الممزوجة في الأداء المهاري والخططي الرائع. ولهذا فان تمرينات هذه الرياضة يجب ألا يكون عشوائيا وإنما من خلال التحكم الصحيح بمكونات الحمل وتموجه الصحيح على وفق درجات الحمل بحيث يكون مناسباً لقابليات الملاكم ووفق مستواه. ومن هنا جاءت أهمية البحث وهي الارتقاء بملاكمي محافظة بابل آمليين في إيصال المعلومة الحقيقية لمدرينا حول كيفية تشكيل الحمل التدريبي المتكامل وكيفية اعطاء التمرينات الهوائية بوقتها المحدد وللأهوائية كذلك بوقتها المحدد.

ان أهم الأهداف الأساسية للوصول بملاكمي المستوى العالي وخاصة في إعداد (الناشئين والشباب) هو إعدادهم بدنيا ومهاريا لضمان تطوير فاعلية أدائهم في إثناء المنازلات وبالتالي تحقيق النتائج ومن خلال المشاهدات والمقارنات الكثيرة مع المستويات العالية التي وصل إليها الملاكمون في مختلف دول العالم عربيا وإقليميا ودوليا لاحظ الباحث إن هناك فروق كبيرة في إعداد الملاكمين العراقيين في الجوانب المذكورة أدى ذلك إلى استمرار والتوسع في المقارنة في مستوى النتائج وبطبيعة الحال فان الموضوع يرتبط بشكل أساسي في نوع ومستوى الإعداد الذي يتلقاه اللاعبون لأساليب التدريب المناسبة لرفع مستواهم وهي أساسا يجب إن تكون معروفة من قبل المدربين ٠٠

وعلية فان مشكلة البحث تكمن في عدم تحديد اوقات تدريبات انظمة الطاقة وحسب مستوى الملاكمين في الجوانب البدنية والمهارية اثر سلبا على مستوى أدائهم العام كون إن اغلب المدربين يجهلون ماهي الأساليب التدريبية المناسبة للارتقاء بهذه المتغيرات وصولا إلى المستوى العالي وعلية فان الباحث حاول في بحثه هذا وعن طريق الأسلوب العلمي والعملية إيجاد افضل الأشكال والأساليب التدريبية المناسبة لتطوير الملاكمين في الجوانب البدنية والمهارية.

ويهدف البحث الى:

- ١- إعداد تمرينات هوائية ولاهوائية مقترحة خلال فترة الإعداد العام والخاص لتطوير الصفات البدنية والأداء المهاري للملاكمين.
- ٢- لتعرف إعداد تمرينات لاهوائية مقترحة خلال فترة الإعداد الخاص لتطوير بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للملاكمين.
- ٣- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير الصفات البدنية والأداء المهاري للملاكمين.

٢- اجراءات البحث:

- ١-٢ منهج البحث: استخدام الباحث المنهج التدريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.
- ٢-٢ مجتمع البحث وعينته:
تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية وتكون مجتمع البحث من ملاكمي اندية محافظة بابل لسنة ٢٠٢٠ والبالغ عددهم (٢٢) ملاكم.
- ٣-٢ ادوات ووسائل جمع المعلومات:
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- الاختبارات والقياس
- شريط متري لقياس المسافة
- قفازات ملاكمة
- درع مدرب
- اكياس معلقة
- شريط لاصق
- ساعة توقيت

الاختبارات المستخدمة في البحث:

(Boxing . ٢٠١٢)

السرعة ودقة اللكمة:

- مهارة اللكمة الصاعدة لمدة ٥ ثا
- الهدف:- اداء مهارة اللكمة الصاعدة بالسرعة والدقة الحركية على درع الملاكمة.
- القياس:- عدد مرات بشكل سريع ودقيق ومستمر.
- الاختبار:- تأدية اللكمة على الدرع المحمول من قبل الخبير بشكل سريع ودقيق ومستمر وكما مبين في الشكل (اختبار مصمم من قبل الباحث)



يبين قلع مستمر على درع الملاكمة

٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربته استطلاعية مكونه من ستة ملاكمين تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث لمعرفة المعوقات والمشاكل التي قد تصادف البحث خلال تطبيق التجرب الرئيسية وكذلك معرفة مدى ملاءمة الاختبار لمجتمع البحث والوقت المستغرق لإجراء الاختبار.

٢-٥ التجربة الرئيسية:

اجراء التجربة الرئيسية على مجتمع البحث والبالغ اثنان وعشرين ملاكم بتاريخ ١٥/٢/٢٠٢٠ على ملاكمي ناديا بابل والحلة

٢-٦ الوسائل الاحصائية: تم استخراج النتائج من خلال استخدام النظام الاحصائي (SPSS)

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار دقة اللكم والسرعة الحركية:

جدول (١) بين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري والتواء وخطأ المعاينة لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	س -	ع	ل	ع س -
١	الدقة	٧,٦٧	١,٠٥	٠,٤٤	٠,٣٣
٢	السرعة الحركية	١١,١١	٠,٨٢	٠,٤٣	٠,١٧

يتبين من الجدول (١) ان الدقة حصلت على وسط حسابي مقداره (٧,٦٨) وانحراف معياري (١,٠٨) والتواء (٠,٥٤) وخطأ المعاينة (٠,٢٣) بينما سرعة الاستجابة حصلت على وسط حسابي مقداره (١٢,٧٧) وانحراف معياري (٠,٩٢) والتواء (٠,٤٩) وخطأ المعاينة (٠,١٩).

٣-٢ عرض وتحليل مناقشة نتائج اختبار دقة التصويب بكرة القدم واختبار سرعة الاستجابة الحركية والدلالة الاحصائية.

جدول (٢) يبين قيمة الارتباط بين دقة اللكم والسرعة الحركية

ت	المتغيرات	قيمة الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
١	الدقة الحركية	٠,٨٣٥	صفر	معنوي

يتبين من الجدول (٢) ظهر أن قيمة الارتباط بين السرعة ودقة اللكم (٠,٨٢٩) وقيمة المعاينة (صفر) مما يدل على أن الارتباط (معنوي).

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- هنالك علاقة طردية بين دقة اللكم والتدريب وفق نظام الطاقة اللاهوائي لدى الملاكمية لتحديد وتوجه المسار الحركي.

٢- يتأثر اللكم بشكل ايجابي بتطور السرعة والاداء المهاري وبشكل متزن لدى الملاكمين.

٤-٢ التوصيات:

١- التدريب على تطوير السرعة الحركية وفق نظام الطاقة اللاهوائي بمسار موجه من قبل الخبير.

٢- ابتكار العديد من التمرينات اللاهوائية التي تعمل على تطوير السرعة الحركية الموجهة لما لها دور مهم في تطوير الدقة الحركية للملأكم.

المصادر

- Fox , E . L , Bowers , R , W foss M,L Anaerobic Glycolysis , In The Physiological basis for exercise