**تأثير تمرينات بأستخدام أداة مساعدة مقترحة في تطوير اللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية للملاكمين الشباب بأعمار (19سنة).**

(بحث تجريبي)

بحث تقدم به الباحثان

**أ.م.د احمد شاكر العبيدي امجد محمد وهاب طالب ماجستير**

الى

مجلس كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى

**1438ه 2017م**

**مستخلص البحث :**

**الباب الاول**

**1 – التعريف بالبحث:**

**1 – 1 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 [[1]](#footnote-1)(1).

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

وهذا يجعل الملاكم بحاجة فعلية ألى أداء متنوع باللكمات مما يتطلب منه المزيد من بذل الجهد ,أذ يستطيع الملاكم أن يحصد عدد كبير من النقاط أذا كان الملاكم مدرب بشكل فعلي وبأداء مشابه الى النزال الحقيقي, وتشير أغلب الاراء حول أمتلاك 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 عالمي يفضل فيها اللعب الهجومي وذلك لوجود زخم وقوة هائلة لدى الملاكم المهاجم كون المسار الحركي باتجاه لكماته والذي يؤثر ضمنا على قوة اللكم.و تعتبر 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 .

**1 – 2 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 .

**1 – 3 اهداف البحث**

1 – اعداد تمرينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة .

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

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

1. **– 4 فرضيتا البحث:**

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

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية للمجموعة التجريبية والضابطة.

**1 – 5 مجالات البحث**

1 – 5 – 1 المجال المكاني : قاعة الملاكمة / كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى .

1 – 5 – 2 المجال الزماني: المدة من15 / 10 /2015 الى 22 / 1 /2016.

1 – 5 – 3 المجال البشري : منتخب كليه التربية الاساسية للاعمار (19)سنه .

**الباب الثاني**

**2 – الدراسات النظرية والدراسات السابقة:**

**2 – 1 الدراسات النظرية:**

**2-1-1 الادوات المساعدة:**

الأدوات هي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة[[2]](#footnote-2)(1).

**2-1-1-1 مميزات التدريب على الادوات المساعدة: [[3]](#footnote-3)(2)**

1. اكساب الملاكم وتنمية مقدراته البدنية (السرعة, قوة التحمل, القوة العضلية).
2. تساعد على أتقان الملاكم لأداء اللكمات.
3. اكساب الملاكم الدقة في التوجيه للكمات وسرعة التصرف.
4. اكساب واتقان طرق الهجوم.

**2-1-2 اللياقة العضلية العصبية:[[4]](#footnote-4)(3)**

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 .

**2-1-3 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:2004) [[5]](#footnote-5)(1)

ويوضح بسطويسي احمد(1999م)[[6]](#footnote-6)(2) ان التحمل اللاهوائي يعتمد على تغيب حامض الفوسفوكرياتين أو التحمل اللاهوائي للكلوكوز.

ويوضح( مفتي ابراهيم حمادة 1998)[[7]](#footnote-7)(3) التحمل اللاهوائي بأنه القدرة على الاستمرار في الاداء بفاعلية دونما هبوط المستوى الاداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الاوكسجين.

**2 – 2 الدراسات السابقة:**

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

**الباب الثالث**

**3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:**

**3 – 1 منهج البحث:**

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

3-2 عينة البحث:

**أختار الباحثان بالطريقة العمدية عينة البحث المكونة من 18 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 باالأطوال والكتل بالأضافة الى انهم بدأوا في مستوى مهاري واحد نتيجة ممارستهم لعبة الملاكمة في أن واحد وهذه العبة تعتمد على اوزان واطوال مختلفة للاشتراك في السباق.**

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

3-3 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** |

3-4 اجهزة وأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

3-4-1 الأجهزة المستخدمة في البحث :

**تمّ استخدام الأجهزة الآتية:**

1. **جهاز الحاسوب الإلكتروني المحمول نوع Dell صينيّ الصنع.**
2. **جهاز الجري الكهربائي نوع ( همر ) صيني الصنع .**
3. **آلة تصوير فيديوية نوع Sonyيابانية الصنع.**
4. **عصي خشبية ذات مؤشر عدد اللكمات (الباد ميتر).**

3-4-2 الأدوات المستخدمة في البحث.

1. **أكياس ملاكمة متحركة مقترحة عدد (3).**
2. **اكياس ملاكمة ثابتة عدد (3).**

3-4-3 وسائل البحث.

**1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.**

**2- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .**

**3- المقابلات الشخصية.**

**4- القياسات والإختبارات .**

**5 - فريق العمل المساعد. ملحق رقم (1)**

3-5 أعداد اجهزة البحث الميدانية:

**تم عرض الاجهزة المقترحة على مدرسة كلفورنيا لفسيولوجيا علوم الرياضة ودراسة الاقتراحات المقدمة بتزويد العصى الخشبية بمؤشر اللكمات البادميتر وكذلك عرضت على لجنة تحديد عنوان رسالة الماجستير ثم تم تصميم الاجهزة 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.**

3-5-1 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 (5)امتار .
* عرضه (2) متر.
* ارتفاعه (2ونصف) متر.
* وزنه (800كغم).
* التحمل القصوي للجهاز( 650كغم).

و تم صبغه بألوان مشابهة للحلبة الملاكمة كما موضح بالملحق رقم(5) كما يحتوي الجهاز على حامل اكياس عدد (2) 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(60كغم) ومنها (40كغم) ومنها(30كغم) 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 (150 سم )م وشكلها كما موضح بالملحق رقم(4) وتم برادة العصي الخشبية حسب قبضة او مسكة اللاعب وتم تزويدها بمؤشر يحسب عدد اللكمات.

3-6 القياسات والاختبارات:

3-6- 1 اختبار اللياقة العضلية العصبية:[[8]](#footnote-8)(1)

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 مساحتها20$×$20 سم مقسمة الى اربع مربعات متساوية ويجلس المختبر على مقعد ممسكا بالقلم الرصاص في 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 10 ثواني ويكون الزمن الكلي لأداء الاختبار 40 ثانية متواصلة ينتقل عبرها المختبر من مربع الى اخر دون توقف مستعينا بسماع اشارة الاختصاصي.

 **3-6-2اختبار اللياقة اللاهوائية:**

* **اختبار العدو 40 ياردة (1990م).**

تعد اختبارات العدو,40 ياردة من الاختبارات التي تستخدم على نطاق واسع في مجالات البحوث العلمية والتدريب الرياضي كاختبارات تصفية 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( الشغلالقوة 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 40 ياردة من 4,3 ثانية كحد ادنى .

**3-7 تحديد المنهج التدريبي المعتمد :**

سيتم التدرج بالشدد في هذا البرنامج حيث سيبدأ بمعدل 80 % في اول اسبوعان وفي ثاني اسبوعان 82 % وفي والثالث 84 % وأخيرا 86 % 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.

3-8 التجربة الاستطلاعية:

**قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق 26 / 10 /2015،** **حيث أجريت على عينة مكونة من 3 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 أجراء 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 أجراء التجربة الاستطلاعية بما يأتي:

* **كيفية توافر عنصر السلامة والأمان اثناء أداء الاختبارات.**
* **تحديد الوقت المستغرق للوحدة التدريبية ، ومن خلال التجربة الاستطلاعية تم تثبيت زمن الوحدة التدريبية بواقع (60) دقيقة .**
* **معرفة شدة 80% ، 82% ، 84% ، 86 % من النبض القصوي لافراد العينة من اجل تطبيقها في البرنامج .**

3-9 خطوات إجراء البحث:

3-9-1 الاختبارات القبلية:

**بعد ان خضعت العينة الى التجربة الاستطلاعية والانتهاء منهما يوم الاثنين بتاريخ 26/10/2015 وتهيئة الباحثان لمتطلبات اجراء التجربة الرئيسية \* تمرينات باستخدام اداة مساعدة مقترحة \* وفي يوم الاحد الموافق 1/11/2015 تم اجراء الاختبارات القبلية على افراد عينة البحث لقياس اللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية قبل تطبيق التمرينات.**

3-9-2 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 18/11/2015 في قاعة ستي سنتر / ديالى/ 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 5 ساعات كل يوم ساعة وبالشهر 20 ساعة وبالشهرين 40 ساعة .**

3-9-3 الاختبارات البعدية :

**بعد الانتهاء من اجراءات البحث في التجربة الرئيسية قام الباحثان في يوم الثلاثاء الموافق 19/1/2015 بنفس ما قام به في الاختبارات القبلية أذ تم أجراء الاختبارات البعدية والمتمثلة بقياس اللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية وبعد الحصول على النتائج تم معالجتها احصائيا وكما موضح في الباب الرابع.**

3-10 الوسائل الاحصائية:

1. استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية [[9]](#footnote-9)(1):-

**1- الوسط الحسابي**

1. **- الانحراف المعياري :** ..............
2. **اختبار (ت) ( test.T) لوسطين مترابطين وللعينات الصغيرة:** ... **[[10]](#footnote-10)(2)**

**4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.**

**4 - 1 عرض نتائج اختبارات اللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية وتحليلها**

**4-1 – 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية للعينة البحث الضابطة**  .

جدول (1) يبين قيمة (ت) المحتسبة و(ت) الجدولية ومعنوية الفرق بين الأختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية لعينة البحث الضابطة.

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

**\* قيمة (ت)( 2.31) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) .**

ويوضح الجدول (1) 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) .**

 ومما تقدم أيضاً من عرض للجدول (1) والخاص بالاختبارات القبلية والبعدية لقياساللياقة العضلية العصبية. أن قيمة ( ت ) المحتسبـة كانت (**2.68**) وهي أعلى مـن قيمـة ( ت ) الجدوليـة والتـي تسـاوي (**2.31**) تحت مستوى دلالـة (**0.05**) ودرجة حرية (**8**) أي أن الفرق كان ذات دلالة معنوية وهذا يعطي بدوره نتيجة تشير إلى وجود تأثير ايجابي بسيط للتمرينات الاعتيادية للملاكمين والانتظام بالتدريب .

**4-1-2عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية للعينة البحث التجريبية**.

جدول (2) يبين قيمة (ت) المحتسبة و(ت) الجدولية ومعنوية الفرق بين الأختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية لعينة البحث التجريبية.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الاختبار القبلي**للياقة العضلية العصبيةوحدة القياس الضربة | **الاختبار ألبعدي**للياقة العضلية العصبيةوحدة القياس الضربة | **الوسط الحسابي للفروق** | **الانحراف المعياري للفروق** | **(ت) المحتسبة** | **(ت) الجدولية** | **الدلالة الإحصائية** |
| **س َ** | **س َ** |
| **68.44** | **74.55** | **6.11** | **2.28** | **8.03** | **2.31** | **معنوي** |

**\* قيمة (ت)(2.31) الجدولية عند مستوى دلالة ( 05 , 0 ) ودرجة حرية (8) .**

ويوضح الجدول ( 2 ) الخاص بالاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية لعينة البحث التجريبية ، أن الوسط الحسابي للفروق بين قيم الاختبارين القبلي والبعدي يساوي **(6.11)** وكان الانحراف المعياري للفروق بين قيم الاختبارين القبلي والبعدي بمقدار **(2.28) .**

 ومما تقدم أيضاً من عرض للجدول (2) والخاص بالاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة العضلية العصبية. ان قيمة ( ت ) المحتسبـة كانت (**8.03**) وهي أعلى مـن قيمـة ( ت ) الجدوليـة والتـي تسـاوي (**2.31**) تحت مستوى دلالـة (**0.05**) ودرجة حرية (**8**) 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.

**4-1-3عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائية للعينة البحث الضابطة**.

جدول (3) يبين قيمة (ت) المحتسبة و(ت) الجدولية ومعنوية الفرق بين الأختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائية لعينة البحث الضابطة.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأختبار القبلي**للياقة اللاهوائيةكغم/ث | **الاختبار البعدي**للياقة اللاهوائيةكغم/ث  | **الوسط الحسابي للفروق** | **الانحراف المعياري للفروق** | **(ت) المحتسبة** | **(ت) الجدولية** | **الدلالة الإحصائية** |
| **س َ** | **س َ** |
| **12.63** | **14.70** | **2.07** | **1.41** | **4.37** | **2.31** | **معنوي** |

**\* قيمة (ت)(2.31) الجدولية عند مستوى دلالة ( 05 , 0 ) ودرجة حرية (8) .**

ويوضح الجدول ( 3 ) الخاص بالاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة 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 (3) والخاص بالاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائية للعينة الضابطة . ان قيمة ( ت ) المحتسبـة كانت (**4.37**) وهي أعلى مـن قيمـة ( ت ) الجدوليـة والتـي تسـاوي (**2.31**) تحت مستوى دلالـة (**0.05**) ودرجة حرية (**8**) أي أن الفرق كان ذات دلالة معنوية وهذا يعطي بدوره نتيجة تشير إلى وجود تأثير إيجابي بسيط للانتظام بالتدريب

**4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائية للعينة البحث التجريبية**.

جدول (4) يبين قيمة (ت) المحتسبة و(ت) الجدولية ومعنوية الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائية لعينة البحث التجريبية.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأختبار القبلي**للياقة اللاهوائيةكغم/ث | **الاختبار البعدي**للياقة اللاهوائيةكغم/ث  | **الوسط الحسابي للفروق** | **الانحراف المعياري للفروق** | **(ت) المحتسبة** | **(ت) الجدولية** | **الدلالة الإحصائية** |
| **س َ** | **س َ** |
| **12.95** | **16.59** | **3.63** | **1.38** | **7.90** | **2.31** | **معنوي** |

**\* قيمة (ت)(2.31) الجدولية عند مستوى دلالة ( 05 , 0 ) ودرجة حرية (8) .**

ويوضح الجدول ( 4 ) 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 (4) والخاص بالاختبارات القبلية والبعدية لقياس اللياقة اللاهوائيةللمجموعة التجريبية ان قيمة ( ت ) المحتسبـة كانت (**7.90**) وهي أعلى مـن قيمـة ( ت ) الجدوليـة والتـي تسـاوي (**2.31**) تحت مستوى دلالـة (**0.05**) ودرجة حرية (**8**) 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.

**4-2 مناقشة نتائج الاختبارات**

 **4 – 2 – 1 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 (1)(2) 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 للعينة الضابطة فيعزو الباحثان الاستمرار في التدريب واما العينة التجريبية فكان للاداة 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 القصوية [[11]](#footnote-11)(1) ، وعن طريق التدريبات الطويلة المدى ذات الشدد العالية ( يمكن تطوير عمل الوحدات الحركية وتصبح هذه الوحدات اكثر مقاومة للتعب )[[12]](#footnote-12)(2) ، وبالتدريب المنتظم المختلف الشدد والذي يتميز بتعدد الواجبات والطرق يمكن التغلب على صعوبات التحفيز و وزيادة 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 [[13]](#footnote-13)(3).

وهذا ما تم الاعتماد عليه في البرنامج التدريبي الحالي باستخدام الأدوات المساعدة ليتم العمل وفقه لاكثر من نظام وتغير الوضع التدريبي نحو الهجوم المندفع وتكرار تمارين التردد الحركي باستخدام مقاومة ( العصي الخشبية ) لزيادة الشدة .

**4-2-2 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 (3)(4) 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 [[14]](#footnote-14)(4) وهذا ما تم الاعتماد عليه في البرنامج التدريبي الحالي باستخدام الأدوات المساعدة .

**5- الاستنتاجات والتوصيات**

### **الأستنتاجات.**

1. إن تمرينات باستخدام أداة مساعدة مقترحة ذات تأثير إيجابي في تطوير اللياقة العضلية العصبية.
2. إن تمرينات بأستخدام أداة مساعدة مقترحة في تطوير اللياقة اللاهوائية ساهم في زيادة تطوراللياقة اللاهوائية عند اللاعبين ومعالجة الضعف الذي كان بسبب انكماش التدريب على طريقة واحدة و ذلك بزيادة التدريب على عدة طرق .
3. إن تطبيق تمرينات باستخدام الاداة المساعدة المقترحة قد تمت في حدود الشروط التي توفر الامن والسلامة للملاكم ضمن عينة البحث .
4. هنالك فروق بين نتائج اللياقة العضلية عصبية للمجوعتان الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية
5. هنالك فروق بين نتائج اللياقة اللاهوائية للمجوعتان الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية
6. الاكياس المتحركة والثابتة أسهمت في زيادة الشدة و تناوبها حسب التدريبات .
7. الأدوات المساعدة أسهمت في تطوير الملاكمين فسيولوجيا من خلال تطوير اللياقة العضلية العصبية واللياقة اللاهوائية .

**5-2 التوصيات**

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

**المصادر**

**العربية والاجنبية**

**المصادر العربية** **:**

**القرأن الكريم**

* + 1. **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, 2013).**
		2. **وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه , الموصل : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , 1988.**
		3. **وديع ياسين التكريتي وأخرون؛ المبادئ التدريبية والتحكيمية في الملاكمة, بغداد : دار الكتب والوثائق ,1983.**
		4. **احمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، ط1 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ) .**
		5. **مروان عبد المجيد ومحمد الياسري؛ اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي،ط1,(عمان, مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع, 2004.**
		6. **بسطويسي احمد بسطويس؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي, القاهرة : دار الفكر العربي,1999.**
		7. **مفتي ابراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة), القاهرة : دار الفكر العربي , 1998.**
		8. **احمد نصر الدين سيد؛ المصدرالسابق .**
		9. **وديع ياسين محمد التكريتي ، حسن محمد عبد العبيد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1999) .**
		10. **و محمد سمير سعد الدين ،علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط3 ( الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000 ).**
		11. **احمد نصر الدين سيد : مصدر سبق ذكره.**
		12. **محمد سمير سعد الدين ،علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط3 ( الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000 ) .**
		13. **عبد الرحمن زاهر : موسوعة فسيولوجيا الرياضة ، ط1 ، ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2011 ) .**
		14. **احمد نصر الدين سيد : مصدر سابق، ص 83 . منشأة المعارف ، 2000 ) .**

**الملاحق**

**ملحق (1)**

أسماء فريق العمل المساعد

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ت | الاسم | المهنة |
| 1 | مثنى احمد | مدرب ملاكمة |
| 2 | محمد كاظم | طالب ماجستير |
| 3 | ماجد فليجة  | طالب دكتوراه |

**ملحق(2)**

**صورة جهاز (Phoenix)التريد ميل المستخدم لاختبار الياقة اللاهوائية 40ياردة.**



**ملحق (3)**

**الاداة المساعدة المقترحة**

**** ****

1. (1) 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, 2013) ص22. [↑](#footnote-ref-1)
2. (1) وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه , الموصل : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , 1988, ص132. [↑](#footnote-ref-2)
3. (2) وديع ياسين التكريتي وأخرون؛ المبادئ التدريبية والتحكيمية في الملاكمة, بغداد : دار الكتب والوثائق ,1983, ص54. [↑](#footnote-ref-3)
4. (3) احمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، ط1 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ) ,.ص 123. [↑](#footnote-ref-4)
5. (1) مروان عبد المجيد ومحمد الياسري؛ **اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي**،ط1,(عمان, مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع, 2004، ص229. [↑](#footnote-ref-5)
6. (2) بسطويسي احمد بسطويس؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي, القاهرة : دار الفكر العربي,1999,ص52. [↑](#footnote-ref-6)
7. (3) مفتي ابراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة), القاهرة : دار الفكر العربي , 1998,ص107. [↑](#footnote-ref-7)
8. (1) احمد نصر الدين سيد؛ المصدرالسابق,ص69-76. [↑](#footnote-ref-8)
9. (1) وديع ياسين محمد التكريتي ، حسن محمد عبد العبيد ؛ ا**لتطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية** ، (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1999) ص 103- 155- 130  **.** [↑](#footnote-ref-9)
10. (2) وديع ياسين محمد التكريتي ، حسن محمد عبد العبيد ؛ **نفس المصدر السابق** ،1999 ، ص 178- 285**.** [↑](#footnote-ref-10)
11. (1) احمد نصر الدين سيد : مصدر سبق ذكره ، ص 60 – 63. [↑](#footnote-ref-11)
12. (2) محمد سمير سعد الدين ،علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط3 ( الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000 ) ، ص 32 . [↑](#footnote-ref-12)
13. (3) عبد الرحمن زاهر : موسوعة فسيولوجيا الرياضة ، ط1 ، ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2011 ) ص 412 . [↑](#footnote-ref-13)
14. (4) احمد نصر الدين سيد : مصدر سابق ، ص 83 . منشأة المعارف ، 2000 ) ، ص 32 . [↑](#footnote-ref-14)