

تأثير تمارين نوعية في تطوير التوافق الحركي الخاص لملاكمي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية

بحث تقدم به

م.م انمار فوزي جاسم
أ.د خليل إبراهيم سلمان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات النوعية في تطوير التوافق الحركي الخاص لناشئي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة، واستنتج الباحثان ان للتمرين النوعية تأثيرا ايجابيا في تطوير التوافق الحركي الخاص لناشئي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة، ويوجد تباين في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث، وأوصى الإفادة من التمرينات النوعية وإدخالها ضمن المنهج التعليمي المقرر وفق منهاج المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة، مع ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة وباستخدام التمارين النوعية في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية الأخرى سواء كانت فردية او شرعية لمعرفة فائدتها في عملية التعلم.

Abstract

The research aimed to identify the effect of qualitative exercises in developing the special motor alignment for the beginners of the National Center for Sports Talent Boxing, and the researchers concluded that the specific exercises have a positive effect in developing the special motor alignment for the beginners of the National Center for Sports Talent Boxing, and there is a difference in the dimensional tests between the two control groups Experimental and for the benefit of the experimental group in the variables under discussion, and it was recommended to take advantage of qualitative exercises and include them within the educational curriculum decided in accordance with the curriculum of the National Center for Sports Talent Boxing, with the need to conduct a W and similar studies using qualitative exercises in various games and other sporting events, whether individual or oriental knowledge of their usefulness in the learning process.

الفصل الاول

1-التعريف بالبحث

1-1: مقدمة البحث واهميته

ومن أهم المتطلبات الخاصة لناشئي الملاكمة بعمر (14-15) سنة هو ضرورة توفير تمارين نوعية تساعد الملاكم على الربط او الدمج بين مهاراته الأساسية وإكسابه المهارات المركبة والتي يرافقها بعض التعقيدات منها عمليات التوقف أو القطع أو فقدان الزمن أو تشتت الدقة وعدم التوافق والتركيز بين مهارة وأخرى وعدم الإمكانية في التوصيل بينهما مما يفقد مهارة الحركة وبالتالي هدفها المنشود.

وتكمن أهمية البحث في انتقاء الخبرات التعليمية (التمارين النوعية) وصياغتها في جمل حركية تتلاءم مع المتطلبات الخاصة للأداء المهاري وإمكانيات الملاكم بعمر (14-15) سنة وهي بمثابة المتغير المستقل الي نتوقع من خلاله التغيير الايجابي في المتغيرات التابعة (التوافق الحركي الخاص) نتيجة مرور الملاكم بتلك الخبرات وتفاعله عند أداء تلك التمارين النوعية.

2-1 : مشكلة البحث

من خلال نتائج الاختبارات الدورية والشاملة للقدرات البدنية والحركية والمهارية والعقلية التي يجريها المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للاعبين المدرسة التخصصية بالملاكمة وتحليلها وجد أن هناك ضعف لدى بعض الملاكمين لصفة التوافق الحركي الخاص أثناء النزال.

3-1: هدف البحث

- التعرف على تأثير التمرينات النوعية في تطوير التوافق الحركي الخاص لناشئي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة.

4-1: فرضية البحث

للتمرينات النوعية تأثيراً في تطوير التوافق الحركي الخاص لناشئي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة.

5-1: مجالات البحث

1-5-1: المجال البشري: ناشئوا المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بأعمار (14-15) سنة.

2-5-1: المجال الزمني: للمدة (2018/10/21) الى (2018/12/6)

3-5-1: المجال المكاني: المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية التابعة لوزارة الشباب والرياضة / قاعة المدرسة التخصصية بالملاكمة_ بغداد .

الفصل الثاني

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2-2 : مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث متمثلاً بـ ناشئي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالمالكمة البالغ عددهم (30) ناشئاً يمثلون مجتمع الأصل لعام (2018-2019) اذ تكونت عينة البحث من (24) ملاكماً يمثلون نسبة (80%) قسموا إلى (12) لاعب للمجموعة التجريبية و(12) للمجموعة الضابطة و بعد استبعاد الملاكمين المشاركين بالتجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (6) ملاكمين.

2-3:الاختبارات المستخدمة

- اختبار الدرع الالكتروني لقياس التوافق الحركي للملاكمين (strike- N)

الغرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي لدى الملاكمين .

الأدوات المستخدمة: (قفازات , واقيات أسنان) .

مواصفات الجهاز : جهاز الدرع الالكتروني انكليزي المنشأ يحتوي على عدة اختبارات لقياس التوافق الحركي حيث يعمل هذا الجهاز من خلال حزام يربط في ذراع المدرب ويحتوي الحزام على ساعة توقيت الكترونية ويوجد مجسات توصيل ما بين الدرع الذي يرتديه المدرب باليدين وبين الحزام إذ يحتوي على برمجة آلية يمكن للقائم بالاختبار التحكم بها من خلال اختياره للاختبار المناسب والملائم لطبيعة بحثه ويتم تحديد السلسلة المهارية المناسبة وعدد اللكمات المطلوبة من قبل المدرب وتتم برمجة الجهاز على ذلك مسبقا حيث يقوم الجهاز بتسجيل اللكمات الصحيحة فقط وحساب الزمن المستغرق للسلسلة المهارية.

طريقة الأداء : يقف الملاكم أمام المدرب بوضع الاستعداد ويكون المدرب بوضع الاستعداد وعند سماع إشارة البدء من قبل الجهاز يقوم اللاعب بأداء السلسلة المهارية التوافقية والمتفق عليها (مستقيمة يسار - مستقيمة يمين - جانبية يسار - قلع يمين) على دوائر موجودة بداخل الدرع الذي يرتديه المدرب حيث يتوقف الزمن حال انتهاء الأداء وعند أخر لكمة يؤديها اللاعب .

التسجيل: يقوم المسجل بتسجيل الوقت المستغرق والظاهر في الشاشة الالكترونية الموجودة في ذراع المدرب لأداء السلسلة المهارية وتكون وحدة القياس هي الثانية.

4-2: اجراءات البحث الميدانية

2-4-1: الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لمتغير البحث والتي اشتمل التوافق الحركي في يوم الأحد الموافق (2018/10/21) الساعة الرابعة عصرا في القاعة الخاصة للمركز وأجريت الاختبارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية وفي الزمان والمكان نفسيهما.

2-4-2: تجربة البحث الرئيسية

تم بدء تنفيذ تجربة البحث الرئيسية في يوم الاربعاء الموافق (2018/10/24) وذلك بتطبيق التمارين النوعية والمصممة والتي خضع لها جميع افراد المجموعة التجريبية حصرا ولمدة (6) أسابيع وبواقع (5) وحدات أسبوعياً.

2-4-3: الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لمتغير التوافق الحركي الخاص في يوم الأربعاء الموافق (2018/12/5) في تمام الساعة الخامسة والنصف عصرا على حلبة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وقد تم تثبيت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية .

الفصل الثالث

3-1 عرض النتائج وتحليلها

3-1-1: عرض نتائج التوافق الحركي الخاص للاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

جدول (1)

عرض نتائج التوافق الحركي الخاص للاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

الدالة 0.05	ت المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س		
دالة	2.50	0.03	0.02	0.13	1.30	0.04	1.31	ثانية	التوافق الحركي الخاص للمجموعة الضابطة
دالة	21.00	0.01	0.21	0.33	1.11	0.02	1.32	ثانية	التوافق الحركي الخاص للمجموعة التجريبية

من الجدول يتبين ان قيمة (ت) المحسوبة في التوافق الحركي الخاص للمجموعة الضابطة كانت (2.50) لمتغير (التوافق الحركي الخاص) وبلغت (21.00) للمجموعة التجريبية ولنفس المتغير وللكشف عن دلالة هذه الفروق وجد أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية (2.20) أمام درجة حرية (11 = 12-1) ومستوى دلالة (0.05) وبذا تكون الفروق دالة إحصائيا ولصالح نتائج الاختبارات البعدية وبدلالة قيمة الوسط الحسابي للاختبارات.

3-1-2: عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

جدول (2)

عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .



الدلالة	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاليم الاحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
0.05							
دالة	2.09	0.13	1.31	0.33	1.11	ثانية	التوافق الحركي الخاص

يتضح من الجدول نتائج الاختبارات الخاصة بالفروق بين الاختبارات البعدية في متغير (التوافق الحركي الخاص) للمجموعتين التجريبية والضابطة و ان قيم (ت) المحسوبة كانت (2.09) وللكشف عن دلالة هذه الفروق وجد أن قيم (ت) المحسوبة كانت اكبر من القيمة الجدولية (2.07) أمام درجة حرية (22=2-12+12) ومستوى دلالة (0.05) وبذا تكون الفروق دالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية وبدلالة قيم أوساطها الحسابية.

3-1-3: مناقشة نتائج الاختبارات

يرى الباحث أن الفروق جاءت بسبب انعكاس استجابات اللاعبين الصحيحة للمثيرات وتنوع ظروف العمل الحركي لتحقيق عملية الربط بين الواجبات الحركية وفق مسار معين وباتجاه هدف معين وكذلك الحال بالنسبة لعملية الربط والتعامل مع مجالات حركية أخرى أسهمت في تكوين المهارات المستهدفة وبذلك حصل التطابق للمسارات الحركية مع مسارات الهدف المرسوم لعملية التعلم وهذا ما يتفق مع رأي (عادل فاضل ويعرب خيون ، 2007) على ان "كلما توفرت فرص أداء مناسبة ساهم ذلك في تحسين إشكالية الحركية وكلما تنوعت المواقف والفرق كلما أعطينا المتعلم فرص لتطوير تلك الإشكال".⁽¹⁾

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1: الاستنتاجات

- 1- للتمارين النوعية تأثيراً إيجابياً في تطوير التوافق الحركي الخاص لناشئي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة.
- 2- يوجد تباين في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث.

4-2: التوصيات

- 1- الاستفادة من التمرينات النوعية وإدخالها ضمن المنهج التعليمي المقرر وفق منهاج المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة.
- 2- ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة وباستخدام التمارين النوعية في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية الأخرى سواء كانت فردية او شرعية لمعرفة فائدتها في عملية التعلم.

(1) يعرب خيون وعادل فاضل، التطور الحركي واختبارات الأطفال، بغداد، مكتبة العادل، 2007، ص71.

المصادر

- 1- احمد مختار عبد الحميد ، معجم اللغة العربية المعاصر ، ط1، ج3، عالم الكتب للنشر ، القاهرة ، 2008، ص2307.
- 2- محمد قاسم جميل ، تأثير العاب حركية نوعية في التازر البصري العضلي وبعض المهارات الأساسية الحركية لدى أطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الانبار ، 2017، ص21.
- 3- خليل إبراهيم الحديثي ، التعلم الحركي ، دمشق ، دار العراب ، 2013، ص187.
- 4- يعرب خيون وعادل فاضل، التطور الحركي واختبارات الأطفال ، بغداد ، مكتبة العادل ، 2007، ص71.