



اثر تمارينات لتقوية العضلات العاملة بمركز الجسم لتحسين تحمل الأداء لدى الملاكمين الشباب للأعمار 17-19 سنة

The effect of exercises to strengthen the muscles working in the center of the body to improve performance endurance among young boxers aged 17-19 years

احمد عبد المنعم حسناوي⁽¹⁾ ، ليث مهدي صالح⁽²⁾

dr.ahmed0780@gmail.com

laithalrmahy@gmail.com

وزارة التربية / مديرية تربية النجف الاشرف^{(2) . (1)}

تاريخ النشر: 2023/06/16

تاريخ القبول: 2023/05/26

تاريخ الاستلام: 2023/05/15

الملخص:

تبورت مقدمة البحث وأهميته في ظهور اتجاه حديث للياقة البدنية الآونة الأخيرة يهتم بتدريبات العضلات العاملة في مركز الجسم (عضلات منطقة الحوض وأسفل الظهر والبطن)، لما لها اثر كبير في ثبات الجسم واستقراره إضافة إلى الدور الذي تلعبه في تحسين فعالية الأداء، لذلك وجب أن يكون الإعداد الرياضي وبالخصوص الجانب البدني الذي يعد الركيزة المتينة التي يستند إليها التدريب الرياضي في جميع الفعاليات في مختلف أنواعها ، وليظهر بشكل لافت للعيان في الإنجازات الدولية والقارية والاولمبية ، ولبناء قاعدة أساسية في اللياقة البدنية لابد الاهتمام به والاطلاع على آخر المستجدات والمجالات التي من شأنها رفع قدرة الرياضي البدنية في كافة الألعاب ومنها لعبة الملاكمة ، اما مشكلة البحث فتكمن بوجود تباين كبير بين مستوى ملاكمين الأندية العراقية ومستوى الملاكمين أسيويا ، وعالمياً ، وخصوصا فيما يتعلق بالجانب البدني ، إذ لاحظ الباحثين هبوط في مستوى تحمل الأداء لدى اغلب الملاكمين المحليين، وضعف اداء الواجبات المهارية والخطوية في نهاية كل جولة وبالخصوص الجولة الأخيرة من التزال ويوعز الباحثين سبب ذلك بضعف عضلات منطقة مركز الجسم. ويهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتقوية العضلات العاملة في مركز الجسم (عضلات منطقة الحوض وأسفل الظهر والبطن). أما فرضية البحث فهي : هناك اثر ايجابي لتمارين العضلات العاملة في مركز الجسم (عضلات منطقة الحوض وأسفل الظهر والبطن) في تحسين تحمل الأداء لدى الملاكمين الشباب.

وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي) لغرض إتمام الدراسة، وحدد مجتمع البحث بملاكبي نادي الكوفة و الخورنق الرياضي بواقع (40 ملاكم للأعمار (17-19) سنة ، أما عينة البحث فحددت بالطريقة العشوائية وكانت (15) ملاكم من نادي الكوفة للمجموعة التجريبية و(15) ملاكم من نادي الخورنق للمجموعة الضابطة . وبعدها عمل الباحثين تجانس وتكافؤ لعينة البحث في

متغير الدراسة وبعدها تم وضع أسس التمرينات وتطبيقها ومن ثم إجراء الوسائل الإحصائية الملائمة , وبعد الحصول على النتائج وتحليلها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:-
أثرت تمرينات تقوية العضلات العاملة بمركز الجسم في تحسين قابلية تحمل الأداء لدى الملاكمين الشباب .
اما التوصيات فكانت:ضرورة ان يشمل التخطيط لفترات الاعداد للملاكمين على تمرينات لتنمية عضلات مركز الجسم.
-الكلمات الدالة: تمرينات , العضلات العاملة ,مركز الجسم , تحمل الأداء , الملاكمين الشباب

Abstract:

The introduction of the research and its importance crystallized in the emergence of a modern trend of fitness recently concerned with the training of muscles working in the center of the body (the muscles of the pelvic region, lower back and abdomen), because of their great impact on the stability and stability of the body in addition to the role it plays in improving the effectiveness of performance, so it must be Sports preparation, especially the physical aspect, which is the solid foundation on which sports training is based in all activities of all kinds, and to appear remarkably in the international, continental and Olympic achievements, and to build a basic base in physical fitness that must be taken care of and informed of the latest developments and areas that raise the ability physical athlete in all games, including boxing,

The problem of the research lies in the existence of a large discrepancy between the level of boxers in Iraqi clubs and the level of boxers in Asia and globally, especially with regard to the physical aspect. The fight The researchers attribute the reason for this to the weakness of the muscles of the center of the body.

As for the hypothesis of the research, it is: There is a positive effect of exercises for the muscles working in the center of the body (the muscles of the pelvis, lower back and abdomen) in improving the performance endurance of young boxers. After that, the researchers worked on the homogeneity and equivalence of the research sample in the study variable, and then the foundations of the exercises were laid down and applied, and then the appropriate statistical methods were conducted for the research method, and after obtaining the results and data, they were presented, analyzed statistically, and discussed, and the researchers reached the following conclusions:

- The effect of strengthening the muscles working in the center of the body in improving the endurance of performance among young boxers.

As for the recommendations, they were: The need for planning for the preparation periods for the boxers to include exercises to develop the muscles of the center of the body.

Key words: exercises, working muscles, body center, performance endurance, young boxers

يتطلب البحث وإلقاء الضوء على مجالات التدريب الرياضي، الاهتمام بكل ما هو جديد ومؤثر لرفع حالة الأداء وصولاً إلى أعلى المستويات البدنية والمهارية والخططية اعتماداً على الأسس والقواعد العلمية التي لا يمكن تجاهلها في إعداد رياضي قادر على الوصول إلى الإنجاز الذي يطمح له.

وفي الآونة الأخيرة ظهر اتجاه حديث للياقة البدنية يهتم بتدريبات العضلات العاملة في مركز الجسم (عضلات منطقة الحوض وأسفل الظهر والبطن)، لما لها اثر كبير في ثبات الجسم واستقراره إضافة إلى الدور الذي تلعبه في تحسين فعالية الأداء، لذلك وجب ان يكون الإعداد الرياضي وبالخصوص الجانب البدني الذي يعد الركيزة المتينة التي يستند إليها التدريب الرياضي في جميع الفعاليات في مختلف أنواعها ، وليظهر بشكل لافت للعيان في الإنجازات الدولية والقارية والاولمبية ، ولبناء قاعدة أساسية في اللياقة البدنية لا بد الاهتمام به والاطلاع على اخر المستجدات والمجالات التي من شأنها رفع قدرة الرياضي البدنية في كافة الألعاب ومنها لعبة الملاكمة ، ونظراً لما يتميز به طبيعة الاداء فيها بالمواقف المتغيرة والسريعة وجب توافر اعداد بدني يتضمن تمارينات وطرق واساليب تعمل على تطوير تحمل الاداء لضمان اداء الواجبات الحركية والخططية ويمكن الملاكم من التغلب على الكثير من المواقف التي تحدث أثناء المنافسة فضلاً عن مواصلة اللعب بفاعلية عالية من دون الهبوط في المستوى طوال جولات النزال وهذا يتطلب رفع مستوى قدرة الجسم على مضاعفة العمل العضلي. ومن هنا برزت اهمية البحث في محاولة علمية لوضع برنامج تدريبي يتضمن تمارينات لتقوية العضلات العاملة في مركز الجسم واثرها على تحمل الاداء لدى الملاكمين.

1 1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثين للعبة الملاكمة من حيث المستويات الفنية ، والخططية ، والبدنية أثناء مشاهدة البطولات المحلية والدولية من خلال تحليل النزالات فيديو، لاحظنا تباين كبير بين مستوى ملاكمين الأندية العراقية ومستوى الملاكمين أسيويا ، وعالمياً ، وخصوصا فيما يتعلق بالجانب البدني ، إذ لاحظ الباحثين هبوط في مستوى تحمل الاداء لدى اغلب الملاكمين المحليين، وضعف اداء الواجبات المهارية والخططية في نهاية كل جولة وبالخصوص الجولة الاخيرة من النزال ، ويوعز الباحثين سبب ذلك الى عدم أخذ

جرعات تدريبية كافية تتضمن تنمية وتحسين العضلات العاملة في مركز الجسم(عضلات منطقة الحوض وأسفل الظهر والبطن)، والتي لها دور كبير في تحسين الاداء ، وعدم مواكبة التطور الحاصل في عالم التدريب الحديث ، والبقاء على التدريبات التقليدية ، وهي من أسباب تدني مستوى اللعبة محليا ، لذلك ارتأى الباحثين الخوض في هذا المجال والوقوف على اسبابه.

3 1 اهداف البحث :

- 1- تصميم برنامج تدريبي لتقوية العضلات العاملة في مركز الجسم (عضلات منطقة الحوض وأسفل الظهر والبطن).
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للعضلات العاملة في مركز الجسم على تحمل الاداء لدى الملاكمين الشباب.
- 4 1 فرض البحث : هناك اثر ايجابي لتمارين العضلات العاملة في مركز الجسم (عضلات منطقة الحوض وأسفل الظهر والبطن) في تحسين تحمل الاداء لدى الملاكمين الشباب.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : ملاكمون نادي الكوفة والخورنق الرياضي الشباب للأعمار(17-19) سنة .

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2022/12/1 الى 2023/5/1

3-5-1 المجال المكاني : قاعة الملاكمة في منتدى شباب الكوفة.

6-1 تحديد المصطلحات:

- عضلات مركز الجسم : هي عضلات البطن واسفل الظهر والحوض وهي مهمه في دعم وتوازن وثبات كامل لبناء الجسم (Akuthota,Other:2004,44)
- تحمل الاداء: يعني القدرة على اداء مهارات حركية بتوافق جيد مع امكانية تكرارها لمدته طويله نسبيا (نوال وفاطمة :2012،85)
- 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
 - 1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملائمته طبيعة هذه الدراسة وأهدافها, مستعيناً بإحدى صور التصميمات التجريبية بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي).

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث الحالي وهم الملاكمين الشباب في نادي الخورنق ونادي الكوفة الرياضيين للأعمار (17-19) سنة وللموسم الرياضي (2022-2023) والبالغ عددهم (40) ملاكم , واختار الباحثين عينة البحث الرئيسة البالغ عددهم (30) ملاكم بالأسلوب العشوائي باستعمال القرعة من مجتمع البحث وتم تقسيم عينه البحث الى مجموعتين المجموعة التجريبية تمثل ملاكمي نادي الكوفة الشباب وبواقع (15) ملاكم ومجموعة ضابطة تمثل ملاكمي نادي الخورنق الشباب وبواقع (15) ملاكم وبنسبة بلغت (75)% من مجتمع البحث الكلي, "وهي نسبة تمثله تمثيلا صادقا إذ أن العينة الجيدة لا بد لها أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا حقيقيا"(ريسان: 1987,ص41), اما عينة التجربة الاستطلاعية فتكونت من (10) ملاكمين من مجتمع البحث, والجدول (1) يوضح التوصيف الاحصائي للعينة.

الجدول رقم (1) يوضح توصيف عينة البحث

العينة	التجريبية	الضابطة
عينة الدراسة الرئيسة	15	15
عينة الدراسة الاستطلاعية	10	
العدد الإجمالي	40	

2-2-1 تجانس العينة

لغرض الوصول لصحة النتائج ودقتها أجرى الباحثان تجانساً بين افراد العينة على وفق متغيرات (العمر الزمني , العمر التدريبي , الطول , الوزن) وتم استخراج الاوساط الحسابية

والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لكل متغير وكما مبين في الجدول (2).
جدول (2) يبين تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (العمر الزمني, العمر التدريبي, الطول, الكتلة)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	السنة	17.8	0.77	0.38
العمر التدريبي	السنة	2.86	0.74	0.22
الطول	سم	165.6	8.63	0.15-
الكتلة	كغم	67	7.91	0.46

يتضح من الجدول (2) والخاص بالدلالات الاحصائية لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قبل التجربة ان البيانات الخاصة بعينة البحث معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي , حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (- 3 الى +3) مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث.

2-2-2 تكافؤ العينة

لتحديد نقطة الشروع عمد الباحثان إلى إيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال قانون (T-test) للعينات المستقلة والمتساوية في العدد في الاختبار القبلي لتحمل الأداء لدى مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية), ويتضح من الجدول (3) عشوائية الفروق في اختبار تحمل الأداء لدى مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) , مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه القدرة البدنية.

الجدول (3) يبين نتائج اختبار (T-test) للمجموعة الضابطة والتجريبية وتكافؤهما في الاختبار القبلي لمتغير البحث

المعالم الاحصائية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفرق
وحدة				

المتغيرات	القياس	س	ع	س	ع	Sig	
تحمل الاداء	عدد اللكمات	171.13	8.21	170	8.18	0.05	غير معنوي

* بلغت قيمة t-test = 2.05 تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 28

3-2 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

يعد اختيار أدوات البحث من العوامل المهمة لنجاح الباحث في تحقيق أهداف بحثه وتعرف أدوات البحث بأنها " الوسيلة أو الطريق التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات؛ بيانات أو عينات أو أجهزة"(وجيه محجوب: 2002، ص163)، وقد قسمت إلى (محسن , سلمان:2013، ص24-25)

1-3-2 وسائل جمع المعلومات :

المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.

الدراسات والبحوث السابقة.

الشبكة الدولية للمعلومات (الأنترنت).

2-3-2 وسائل جمع البيانات :

المقابلة.

الاختبار والقياس

3-3-2 وسائل تحليل البيانات:

- الوسائل الاحصائية.

- برمجيات الحاسبات الإلكترونية واليدوي

4-3-2 الوسائل المساعدة:

- استمارات جمع وتفريغ البيانات.

- فريق العمل المساعد.

-الأجهزة والمستلزمات الأخرى وهي: ميزان طبي إلكتروني موديل (WS 50) نيوزلندي الصنع عدد (1).

-قفازات ملاكمة عدد(4) زوج تايلندية الصنع.

-شريط لاصق شفاف عدد (2).

-كاميرا تصوير نوع canon يابانية الصنع عدد (1).

- حاسبة (لاب توب) نوع (SAMAUNG) كورية الصنع عدد (1).

2-4 إجراءات البحث الرئيسية:

2-4-1 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

2-4-1-1: "اختبار تحمل الأداء للملاكمين" (ليث:2016,ص67):

- أسم الاختبار: اختبار تحمل الأداء للملاكمين خلال (120) ثانية.

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل الأداء للملاكمين.

-الأدوات والإمكانات: كيس ملاكمة, قفازات ملاكمة, ميزان طبي, استمارة تسجيل , جهاز الكتروني, شريط لاصق شفاف.

- طريقة الأداء: عند سماع الجرس الصادر من الجهاز يتخذ الملاكم وضع الاستعداد

بالملاكمة مع ارتداء القفازات ويقوم بتسديد لكلمات متنوعة على الكيس وهو في حالة

الحركة ولمدة 120 ثانية والتي تنتهي بمجرد ظهور صوت الجرس مرة اخرى.

- طريقة التسجيل: تسجل بواسطة الجهاز حيث يبين عدد اللكمات التي سدها الملاكم

خلال 120 ثانية

- عدد المحاولات: يعطى للملاكم محاولة واحدة

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات

والإيجابيات التي تقابله في أثناء الاختبار لتفاديه مستقبلاً " (قاسم ,

واخرون:1989,ص107), أجريت التجربة الاستطلاعية في 1/ 1/ 2023 على عينة من مجتمع

البحث المبينة في الجدول (1) والبالغ عددهم (10) ملاكمين وكان الهدف من تنفيذ التجربة الاستطلاعية هو:

- التعرف على المعوقات والصعوبات التي يمكن إن تواجه الباحث خلال التجربة الرئيسية
- التعرف على سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التأكد من استيعاب أفراد العينة لطريقة تطبيق الاختبار.
- ملائمة الاستمارات المعدة لتسجيل نتائج الاختبارات .
- معرفة قابلية أداء فريق العمل المساعد.
- استخراج الأسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية).

2-4-3 الأسس العلمية للاختبار:

لغرض ايجاد الاسس العلمية من (صدق وثبات وموضوعية) للاختبار المستخدم ومدى صلاحيته لافراد عينة البحث , سعى الباحثين الى ايجاد الاسس العلمية في تطبيق الاختبار على الرغم من كون هذا الاختبار مقنن وكما يأتي :

2-4-3-1 صدق الاختبار:

" يعد صدق الاختبار شرط اساسي من شروط ادوات القياس الفعالة في قياس الظاهرة موضوع القياس " (فاروق : 210,2000), وقد استخراج الباحثين الصدق الذاتي, اذ تشير المصادر العلمية ان الصدق الذاتي يستخرج من الجذر التربيعي لمعامل الثبات (حسانين, كسرى:1998,192) والجدول (4) يبين ذلك.

2-4-3-2 ثبات الاختبار:

أستخدم الباحثين طريقة الاختبار وأعادته الاختبار التي تعد من أكثر طرق ايجاد الثبات شيوعاً اذ يرى (الياسري) " ان الاختبار يحقق النتائج نفسها او مقاربه لها اذا اعيد تطبيقه على الافراد انفسهم تحت الظروف نفسها اكثر من مرة " (الياسري: 52,2010), وقد قام الباحثين بأعادته تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية بعد مرور (7) أيام أي بتاريخ 2023/1/8 ومعالجة نتائج الاختبارين باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) , كما مبين في الجدول (4).

2-4-3-3 موضوعية الاختبارات

يقصد بالموضوعية هو قلة او عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم اداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، ويمكن التعرف على ذلك من خلال التعرف على مقدار الفرق بين محكمين او اكثر يقومان بتقويم الأداء بواسطة معامل الارتباط بين تقويم المحكم الاول والمحكم الثاني(عبد المجيد ، الياسري : 35,2002)، لذا تم استخلاص معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج محكمين يقومان بتسجيل نتائج عينة التجربة الاستطلاعية ، كما مبين في الجدول (4):

الجدول (4) يبين الأسس العلمية للاختبار

الموضوعية (معامل بيرسون)	الثبات (معامل بيرسون)	الصدق الذاتي	الاختبار
0.91	0.85	0.92	تحمل الأداء

2-4-14 الاختبار القبلي:

بتاريخ 15-16/1/2023 قام الباحثين بأجراء القياس القبلي لاختبار تحمل الاداء لعينة البحث، وتم احتساب الدرجات التي يحصل عليها الملاكم المختبر اعتمادا على الاختبار المحدد ، وحسب استمارة التقويم المعدة مسبقا واستمر الاختبار القبلي يومين تم من خلالها عمل التكافؤ.

2-4-5 مفردات تمارينات العضلات العاملة بمركز الجسم

لبيان مفردات التمارينات ملحق(1) نوضح الآتي :

بدء تنفيذ التمارينات (التجربة الأساسية) من قبل المجموعة التجريبية في 10/2/2023 الى 10/4/2023 ، وتهدف التمارينات الى تنمية وتقوية العضلات المسئولة عن الثبات والاستقرار المتواجدة بمنطقة مركز الجسم وتشمل العضلات العاملة على الحوض ومنطقة القطنية بأسفل الظهر وعضلات البطن.

أضاف الباحثين التمارينات التي يتضمنها المنهج التجريبي إلى تدريبات المجموعة التجريبية، بينما بقيت المجموعة الضابطة تتدرب بمنهجها الاعتيادي.

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنت التمارينات (3) وحدات ولمدة (8) أسابيع ، وعدد الوحدات التدريبية الكلية في التجربة (24) وحده.
 -أيام التدريب الأسبوعية (السبت / الاثنين / الأربعاء)
 - زمن التمارينات في الجرعة التدريبية الواحدة (30-40) دقيقة (القسم الرئيسي فقط).
 استخدم أسلوب التدريب الفترتي بشده 75% خلال التمارينات ، و تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية بوصفه عاملا أساسيا في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي.
 ولكي يطمئن الباحثان من صلاحية التمارينات وتلاشي نقاط الضعف فيها والتوصل الى الشكل النهائي لها تم تطبيق التمارينات على عينة التجربة الاستطلاعية (10) ملاكمين يوم الجمعة 2023/2/3. في ضوء ذلك تم تقويم التمارينات والتأكد من صلاحية الحمل من حيث الشدة والمجموعات والتكرارات وزمن الكثافة التدريبية وتم التوصل الى التمارينات بشكلها النهائي بعد اجراء تعديلات بسيطة في الحمل التدريبي وبعض التمارينات.
6-4-2 الاختبار البعدي :

بتاريخ 2023/4/13-12 تم اجراء الاختبار البعدي وذلك بعد إكمال المنهج التدريبي الذي بلغ (8) اسابيع مع مراعاة اجراء الاختبار بالظروف نفسها التي أجريت بها الاختبار القبلي.
7-4-2 الوسائل الإحصائية :

تم استعمال نظام الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، واختبار (t) للعينات غير المترابطة والمتساوية في العدد ، واختبار (t) للعينات المترابطة.
 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها :
 بعد أن حصل الباحثين على البيانات الأولية من الاختبار القبلي والبعدي ولغرض الوصول إلى نتائج البحث استخدم الباحثين اختبار (T-test) للعينات المستقلة والمتساوية

في العدد لمعرفة فيما إذا كانت هناك تأثير لتمرينات لتقوية العضلات العاملة بمركز الجسم في تحسين تحمل الاداء لدى الملاكمين الشباب.

1-1-3 عرض وتحليل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T-test) للاختبار القبلي ، والبعدى للمجموعة الضابطة :

الجدول رقم (5) يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T-test) للاختبار القبلي والبعدى لتحمل الأداء للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحتسبة	Sig	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
تحمل الأداء	عدد للكلمات	171.13	8.21	173.32	9.10	0.80	0.05	غير معنوي

*قيمة (t) الجدولية البالغة (1.76) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 14

يتضح من الجدول (5) عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لمتغير الدراسة (تحمل الاداء) لكون قيمة اختبار (t) المحسوبة قد بلغت (0.80) اصغر من قيمة اختبار (t) الجدولية البالغة (1.76) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 14.

2-1-3 عرض وتحليل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T-test) للاختبار القبلي ، والبعدى للمجموعة التجريبية :

الجدول (6) يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T-test) للاختبار القبلي والبعدى لتحمل الاداء للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحتسبة	Sig	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			

معنوي	0.05	2	6.32	191	8.18	170.26	عدد اللكمات	تحمل الاداء
-------	------	---	------	-----	------	--------	----------------	----------------

*قيمة (t) الجدولية البالغة (1.76) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 14

يتضح من الجدول (6) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير الدراسة (تحمل الاداء) لكون قيمة اختبار (t) المحسوبة قد بلغت (2) اكبر من قيمة اختبار (t) الجدولية البالغة (1.76) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 14.

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T-test)

للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية :

الجدول رقم (7) يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T-test) للاختبار البعدي

لتحمل الاداء للمجموعة الضابطة والتجريبية

دلالة الفروق	Sig	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			\bar{x}	س	\bar{x}	س		
معنوي	0.05	20	6.32	191	9.10	173.32	عدد اللكمات	تحمل الاداء

قيمة (t) الجدولية البالغة (2.05) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 28.

يتضح من الجدول (7) وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية , كون وسطها الحسابي اكبر من المجموعة الضابطة في اختبار (تحمل الاداء), اذ بلغت قيمة اختبار (t) المحسوبة (20) وهي اكبر من قيمة اختبار (t) الجدولية البالغة (2.05) عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 28.

2-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (7) تبين أن هنالك فروقا معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار تحمل الاداء في الملائمة، ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثين سبب ذلك إلى اثر التمرينات التي عملت على تنمية وتقوية العضلات العاملة بمركز الجسم(عضلات منطقة الحوض وأسفل الظهر والبطن) في تحسين تحمل الاداء لدى الملائمين الشباب، اذ تمرينات هذه المنطقة لا تقتصر فقط على عضلات البطن واسفل الظهر والحوض بل تعتمد التكامل في الحركة للجسم كوحده واحده لغرض الوصول الى عضلات متوازنة وقوية حول العمود الفقري من الخلف والامام اثناء حركة الملائم، اذ تنمية وتقوية عضلات مركز الجسم يمكن الملائم من الوصول الى مستوى مثالي من القوة والتحكم في مركز الجسم مما يساهم في عدم انحراف الجسم خلال اداء الواجبات الحركية، وهذا يعمل على تقليل اخطاء الاداء اثناء النزال وعدم اهدار القوة بعيدا عن مسار واتجاه الحركات المطلوبة، بما يعني الاقتصاد في الجهد، وتطوير فعالية الاداء والقدرة على مواصلة النزال دون هبوط كبير في المستوى وظهور علامات التعب العضلي بوقت مبكر من المنافسة، اذ ان تطوير وثبات منطقة مركز الجسم يؤدي الى التحكم والسيطرة على حركات الجزء العلوي من الجسم ككل مما يتيح انتاج افضل لعملية النقل الحركي بالإضافة الى التحكم في انتاج المزيد من القوة خلال الاداء الحركي، اضافة الى الدور الذي تلعبه في تطوير فعالية الاداء والقدرة على مواصلة النزال، اذ يتطلب تسديد اللكمات بالشكل المطلوب من قبل الملائم نقل حركي من الطرف السفلي (الرجلين) الى الطرف العلوي (الذراعين) يتسم بالقدرة العضلية، وهذا ما يؤكده (عبد العزيز وناريمان) "ان اهمية عضلات محور الجسم هي حلقة الوصل للسلسلة الحركية وانتقال القدرة العضلية من الرجلين (الطرف السفلي) الى الصدر وحزام الكتف والذراعين (الطرف العلوي) (عبد العزيز، ناريمان : 60,2005)، لذا اهمال هذه العضلات يضعف من مستوى الاداء البدني للملائم، فضلا عن الاصابات المتكررة في منطقة اسفل الظهر والحوض، اذ " تعتبر ثاني أكثر الوصلات الضعيفة بالجسم" (Agren, others:2014,38)، لذلك لا بد الاهتمام بعضلات هذه المنطقة اذ يوجد بها مركز ثقل الجسم ويبدا منها معظم الحركات الرياضية فضلا عن الاحتفاظ بالتوازن

والاستقرار وتحسين التوافق وتوليد القوة ونقلها بين الطرف العلوي والسفلي ,لذلك يطلق عليها "منطقة القدرة"(Jothi, others:2010,26)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- بعد إكمال التجربة ومعالجة النتائج إحصائيا وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان إلى :
- أثرت تمارينات تقوية العضلات العاملة بمركز الجسم في تحسين قابلية تحمل الأداء لدى الملاكمين الشباب .
- إن تمارينات عضلات مركز الجسم كان لها دور في بث روح المنافسة بين الملاكمين كونها اضافته جديدة للوحدة التدريبية.

2-4 التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي:-
- ضرورة أن يشمل التخطيط لفترات الإعداد للملاكمين على تمارينات لتنمية عضلات مركز الجسم.
- إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية مختلفة في لعبة الملاكمة.
- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في الألعاب الرياضية الأخرى.
- إجراء دراسات وبحوث في اثر عضلات مركز الجسم في متغيرات أخرى .

المصادر والمراجع

- 1- ريسان خربيط(1987) مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر
- 2- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (2005) تدريب الأثقال- تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي,مركز الكتاب للنشر,القاهرة.
- 3- فاروق الروسان (2000) تعديل وبناء السلوك الإنساني ،عمان ،دار الفكر للنشر والتوزيع .
- 4- قاسم حسن المندلاوي ، وآخرون(1989) الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية, بغداد ,بيت الحكمة.

- 5- ليث مهدي صالح (2016) تصميم وتقنين جهاز لقياس بعض القدرات البدنية وفقاً لأزمة محددة لدى لاعبي الملاكمة، رسالة ماجستير، جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 6- محسن علي السعداوي ، سلمان عكاب الجنابي (2013) أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 7- محمد جاسم الياسري (2010) الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط2، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم.
- 8- محمد صبيح حسناوين ، احمد كسرى (1998) موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للطباعة والنشر، القاهرة.
- 9- مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري (2002) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق.
- 10- نوال مهدي ، فاطمة عبد (2012) علم التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجمع العربي ، بغداد .
- 11- وجيه محجوب (2002) البحث العلمي ومناهجه ، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.
- 12-Akuthota , A.Ferriro ,T.Moore(2008) :CoreStability. Sports exercise med.7: 39-44.
- 13- Agren, C., Barr, E. R., Pedersen, C. screening test –Performance Base Matrix.Linneuniversitetet, Institutional for Pedagogic, psychologyouchidrottsvenskap, pp. 1-38.
- 14-Jothi, K., Kumar, S., Kamalakkannan, K. (2010): Effect of coreboard training and slideboardfunctional training on performance of selected bio motor. International Journal of CurrentResearch, 11: 062-065, December, 2010.

ملحق (1):

نموذج لوحده تدريبية أسبوعية

الأسبوع (1)

زمن الوحدة: (30 – 40) دقيقة

رقم الوحدة: 1 ، 2 ، 3

القسم : الرئيسي

الراحة بين تمرين وأخر	الراحة بين مجموعة وأخرى	المجاميع	التكرار	شدة التمرين	التمارين	ت
3-2 دقيقة	40-60 ثا	3	30 ثا	%75	وضع اليدين امام الجذع مع مد الرجلين (plank)	1
		3	25 ثا		رفع الجذع والقدمين معا (hollow body hold)	2
		3	25 ثا		مسك الثقل بيد واحده بجانب الجذع مع المشي (loaded carry)	3
		3	25 ثا		ثني ومد الجذع من الاستلقاء على الظهر (situps)	4
		3	15 ثا		ثني ومد الجذع من الانبساط (back extension floor)	5