

تأثير تدريبات للعضلات المركزية على القدرة العضلية للجذع وسرعة الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة لناشئ الملاكمة

* د/ محمد حسن سلامة احمد الغول

** د/ محمد جهاد عيد خليل الزملوط

مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر رياضة الملاكمة أحد الانشطة الرياضية التنافسيه التي أنتشرت إنتشاراً كبيراً وذلك لما تتمتع به هذه الرياضة من جمال فى الأداء بالنسبه للناحية الفنية وما تحويه من بعض السمات الشخصية الهامة التي تسعى إلى تهذيب النفس كما تعتبر وسيلة هامة جدا للدفاع عن النفس ضد إعتداء الآخرين وتحقيق البطولات فى حالة الممارسة الرياضية باستمرار والاشتراك فى البطولات سواء المحلية أو الدولية ولمصر مكانه كبيرة بين الدول فى رياضة الملاكمة ما يحققه اللاعبين المصريين فى البطولات الدولية والعالمية.

أن نشاط الملاكمة من الأنشطة التي تتميز بالعمل الديناميكي المتميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتميزة والتي نلاحظها فى حركات الملاكمين أثناء توجيه اللكمات المختلفة (٧ : ٣٢)

كما يشير "يحيى الحاوى" (٢٠٠٣م) أن الملاكمة من الأنشطة البدنية التي تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة، والتي تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عال من الأداء الحركى الذى يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة على التسديد حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة لذا كان من الواجب الاهتمام بالقدرات الحركية والبدنية

* مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية- جامعة العريش.

** مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الفردية والمنازلات كلية التربية الرياضية- جامعة العريش.

الخاصة والتي تمكن الملائمين من المبادأة والقدرة على تنفيذ الأساليب الخطئية المناسبة. (١٢ : ٤٣)

ويعتبر الهجوم المضاد من أهم الوسائل التي يستطيع من خلالها الملائم أن يستغل هجوم منافسة والقيام بأداء للكلمات مضادة لتحقيق الانتصار على خصمه.

ويعرفه "ضياء الدين العزب" (٢٠٠٢م) بأنه هو قدرة الملائم على تلقى هجوم المنافس ثم القيام بحركة دفاعية باستخدام الذراعين أو الجذع أو الرجلين ثم الشروع فى تسديد مجموعة لكلمات بسيطة أو مركبة تجاه الثغرة التي نتجت من أداء الملائم، ويلعب الجذع دور كبير فى أداء الملائم للدفاعات وخاصة إذا كانت مسافة اللكم طويلة فتتيح الفرص للملائم بالقيام بالحركات الدفاعية مثل (ميل الجذع للخلف أو يساراً أو يميناً).

(١٣٤، ١٤٢ : ٥)

ويشير "كاس لينين Case Leanne" (٢٠٠٧م) إلى أن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعده علي النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حجر الأساس للوصول إلي المستويات الرياضية العالية، لذلك يجب العمل علي تنميتها وتطويرها لأقصى مدي لما لها من دور فعال في رفع ونجاح مستوي الأداء المهارى للفرد، فإذا افتقر الفرد لهذه المتغيرات لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه. (١٥ : ٥٦، ٥٥)

ويشير "بارنيت Burnet" (٢٠٠٤م) إلى أن ما يشغل أى مدرب رياضي قبل وضع البرنامج التدريبي هو محتوى التدريبات التي يتطلبها الأداء بحيث تتشابه التدريبات مع التركيب الحركى للأداء ولوضع تدريبات البرنامج فلا بد

من دراسة الأداء الحركى للنشاط الممارس لكى يتمكن من تطبيقه فى العملية التدريبية. (١٤ : ٣)

وتتكر خيرية ابراهيم، محمد جابر بريقع (٢٠١٨م) أن العضلات المحورية للقوام الجيد هى العضلات الأربعة للبطن وهى المستقيمة البطنية، المنحرفة الداخلية، المنحرفة الخارجية، المستعرضة البطنية ومعهم العضله الالوية العظمى وعضلات أسفل الظهر والتي تدعم العمود الفقرى والحوض بيت القدرة powerhouse أو عضلات المركز. (٣٣:٣)

ويتفق كلا من "كريستوفر نوريس Krastovar-Noress" (٢٠٠٣م) وكيبيلر وآخرون "Kibler, et, al" (٢٠٠٦م) أن ثبات المنطقة الوسطى او الجذع هى القدرة على التحكم فى وضع وحركة الجذع فيما فوق الحوض للأداء الجيد والإنتاج المثالى والنقل والتحكم فى قوة وحركة الأطراف أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (٢٠ : ١٩٠) (١٩ : ١٨٩)

وقد لاحظ الباحثان بطئ الهجوم المضاد الذى يلى الدفاع بميل الجذع للخلف للملاكمين عامة ولاعبى المشروع القومى للموهبه الرياضية والبطل الأولمبى، حيث ينجح الكثير من الملاكمين من التخلص من هجوم الخصم بالكلمات المستقيمة وقيام الدفاع بميل الجذع للخلف ولكن يفشل بالهجوم المضاد بعد الدفاع بميل الجذع للخلف ويرجع ذلك لبطئ اللاعب الرجوع لوضع الاستعداد بسرعة لأداء الهجوم المضاد المناسب على الخصم مما يعطى الفرصة للخصم لسد الثغرات الناتجة عن هجومه ويرجع هذا الانخفاض فى مستوى القدرة العضلية للجذع والأمر الذى يعيق الملاكم من الهجوم المضاد سريع من خلاله استغلال الثغرة الناتجة عن لكمة خصمه.

ويشير "أسكوت جنيز" (٢٠٠٣م) أنه تكمن أهمية تدريب القوة الوظيفية فى أنها تحدث تأثيرات بطريقة غير مباشرة على العضلات من خلال تحويل

الزيادة في القدرة المنتجة من حركة يمكن الاستفادة منها في تحسين أداء النظام العصبى وتكامله، ولذلك يجب أن تشمل جميع البرامج التدريبية على تدريبات القوة الوظيفية. (٢٥ : ٤٥)

هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على "تأثير تدريبات للعضلات المركزية على القدرة العضلية للجذع وسرعة الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة لناشئ الملاكمة".

فروض البحث :

١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى على بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.

٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى على الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة لصالح القياس البعدى.

المصطلحات الخاصة بالبحث :

١ - تدريبات قوة عضلات المركزية **Strong muscles Center**.

هي تدريبات خاصة تهدف إلى تطوير وتقوية عضلات البطن في الأمام وعضلات الفخذ وعضلات تثبيت العمود الفقري في الخلف والحوض والحجاب الحاجز في الأعلى. (١٨ : ٢٤٥، ٢٤٦)

الدراسات المرجعية :

١ - أجرى "أحمد محمد محمد" (٢٠١٥م) (١) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع على الهجوم المضاد للملاكمين" واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٢ لاعباً مرحلة السنية ١٩ سنة من لاعبي منتخب جامعة بنى سويف ومن أهم النتائج أثرت تدريبات القوة الوظيفية فى نتائج اختبارات القدرة العضلية للجذع وتحسن سرعة الهجوم المضاد للملاكمين.

٢- أجرى "سامح الطنطاوي Sameh Sh. Tantawi" (٢٠١١م) (٢٤) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الكاتا الاجبارية للاعبى الكاراتيه" وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٢ لاعب فوق ال ١٨ سنة ومن أهم النتائج أثر البرنامج على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الكاتا الاجباريه.

١- أجرى "ديكو سينوج Seong Diok" (٢٠١٥م) (٢٦) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات ثبات الجذع على مستوى اللياقة البدنية وضغط القدم على لاعبي التايكوندو". وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه عددها ١٣ لاعب ومن أهم النتائج أثرت تدريبات ثبات الجذع على المتغيرات البدنية الاساسية للاعبى التايكوندو وتحسين مستوى التوازن للجسم واثرت تدريبات الكور على تقوية منطقة عضلات البطن والعضلات المادة للعمود الفقرى.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة، وذلك لمناسبة لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

ناشئ المشروع القومى للموهبة الرياضية والبطل الأولمبى ويبلغ عددهم ١٦ لاعباً.

عينة البحث :

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ المشروع القومى للموهبة الرياضية والبطل الأولمبى لرياضة الملاكمة بمحافظة بشمال

سيناء، وقد تم إختيار عدد (٨) ناشئين للموسم التدريبي ٢٠١٨-٢٠١٩م تحت ١٦ سنة كعينة أساسية (مجموعة واحدة)، بالإضافة إلى إختيار عدد (٨) ناشئين من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كعينة إستطلاعية لاجراء المعاملات العلمية.

تجانس عينة البحث :

وللتأكد من تجانس العينة قام الباحثان بحساب معامل الإلتواء لعينة الدراسة فى متغيرات النمو بالإضافة الى المتغيرات (القدرة العضلية للجذع- سرعة الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة)، والجدول (١) (٢) (٣) توضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء فى متغيرات النمو

$$n = 8$$

الالتواء	الانحراف المعيارى	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	متغيرات النمو
١.٣٧٤-	٣.٩٥	١٦٤.٥٠	١٦٤.٢٥	سم	الطول	
٠.٧١٧-	٤.٣٥	٦٤.٠٠	٦٢.٨٧	كجم	الوزن	
٠.٥٠٠-	٤٧.٥١	١٤.٧	١٤.٥١	السنة	السن	
٠.٤١٣-	٠.٢٢٣	٣.٢٠	٣.٢١	السنة	العمر التدريبي	

يتضح من جدول (١) ان معامل الالتواء يقع بين (-٠.٤١٣، -١.٣٧٤) اى انه انحصر بين (+٣) مما يشير الى ان افراد العينة تقع تحت المنحنى الاعتدالى فى المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات القدرة

العضلية لعضلات الجذع لعينة البحث (ن = ٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
المتغيرات البدنية	عدد	١٩.١٤	١٩.٠٠	٠.٦٩٠	٠.١٧٤-
	عدد	١٩.٥٧	١٩.٠٠	١.١٣	٠.٢٣٥
	ث	٤٧.٥٨	٤٨.٠٠	١.٠٦	٠.٧٧٢-
	ث	٥٦.١٤	١.٣٤	٥٦.٠٠	٠.٣٥٢-

يتضح من جدول (٢) ان معامل الالتواء يقع بين (- ٠.٧٧٢ ، ٠.٢٣٥) اي انه انحصر بين (+ ٣) مما يشير الى ان افراد العينة تقع تحت المنحنى الاعتدالي في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات مهارية (الكلمات المستقيمة وسرعة الهجوم المضاد) لعينة البحث (ن = ٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
اداء اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس للكم لمدة ٢٠ ث	عدد	٢٧.٧١	٢٨.٠٠	٠.٩٥١	- ٠.٨٦٣
اداء اللكمات المستقيمة اليمنى على كيس للكم لمدة ٢٠ ث	عدد	٢٩.٧١	٣٠.٠٠	١.١١	- ٠.٢٤٩
حساب زمن الهجوم باللكمة المستقيمة اليسرى ببرنامج (Video studio 11)	ث	٠.٥٦.٧١	٠.٥٧	١.٦٠	- ٠.٣٧٤
حساب زمن الهجوم باللكمة المستقيمة اليسرى ببرنامج (Video studio 11)	ث	٠.٦٣	٠.٦٣	١.١٥	- ٠.٩٠٩

يتضح من جدول (٣) ان معامل الالتواء يقع بين (- ٠.٢٤٩ ، - ٠.٩٠٩) اي انه انحصر بين (٣ +) مما يشير الى ان افراد العينه تقع تحت المنحنى الاعتدالي في المتغيرات قيد البحث.

١- صدق الاختبار :

قام الباحثان بإيجاد معامل الصدق للاختبارات قيد البحث عن طريق إيجاد الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لنتائج الاختبارات قيد البحث.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة في اختبارات القدرة العضلية للذراع والمتغيرات المهارية وسرعة الهجوم المضاد ن + ١ = ٢ = ٤

الاختبارات	وحدة القياس	القياس المميزة		القياس الغير مميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		س	ع ±	س	ع ±		
الجلوس من الرقود في ٢٠ ث	عدد	١٨.٧٥	٠.٥٠٠	١٣.٧٥	١.٥٠٠	٥.٠٠	٦.٣٢٥
رفع الذراع من الانبطاح على الصدر ٢٠ ث	عدد	١٩.٢٥	١.٥٠	١٤.٥٠	١.٢٩	٤.٧٥	٥.٢٧٠
قوة عضلات وثبات البطن	ث	٤٨.٠٠	٠.٨١٦	٣٦.٧٥	٢.٩٨	١١.٢٥	٧.٢٧٠
قوة عضلات وثبات الظهر	ث	٥٦.٥٠	١.٢٩	٣٩.٠٠	٢.١٦	١٧.٥٠	١٣.٩٠٨
اداء اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس للكم ٢٠ ث	عدد	٢٧.٥٠	١.٠٠	٢١.٢٥	١.٧٠	٦.٢٥	٦.٣١٦
اداء اللكمات المستقيمة على كيس للكم ٢٠ ث	عدد	٢٩.٥٠	١.٢٩	٢٢.٧٥	١.٧٠	٦.٧٥	٦.٣٠٦

تابع جدول (٤)
دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة في اختبارات القدرة العضلية
للجذع والمتغيرات المهارية وسرعة الهجوم المضاد ن ١ + ن ٢ = ٤

الاختبارات	وحدة القياس	القياس المميزة		القياس الغير مميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
حساب زمن الهجوم بالكلمة المستقيمة اليسرى (Video stedio 11)	ث	٠.٧٥	٠.٨١٦	٠.٦٤	٠.٨١٦	٧.٠٠	١٢.١٢٤
حساب زمن الهجوم بالكلمة المستقيمة اليسرى (Video stedio 11)	ث	٦٣.٢	٠.٩٥٧	٦٩.٧٥	٢.٧٥	٦.٥٠	٤.٤٥٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية عند $٠.٠٥ = ٢.٢٢$

يوضح الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في اختبارات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

٢- ثبات الإختبارات :

قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات لإختبارات القدرة العضلية للجذع واختبارات اللكمات المستقيمة واختبارات سرعة الهجوم المضاد بأداء اللكمة المستقيمة (اليمنى - اليسرى) بعد أداء الدفاع بميل الجذع للخلف والميل للجانب سواء الايمن أو الايسر عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة ٨ ناشئين من مجتمع البحث ومن غير افراد العينة الأساسية، ثم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة بعد أسبوع كفاصل زمنى بين التطبيقين والجدول رقم (٥) يوضح كعامل الارتباط بين التطبيقين :

جدول (٥)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات القدرة العضلية للجذع والمتغيرات المهرية وسرعة الهجوم المضاد (ن=٨)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*.٠٧٧٤	١.١٨	٢٠.٦٢	٠.٩٩١	١٩.١٢	عدد	الجلوس من الرقود في ٢٠ ث
*.٠٧٥٤	١.٧٧	٢١.٠٠	١.٢٨	١٩.٧٥	عدد	رفع الجذع من الانبطاح على الصدر لمدة ٢٠ ث
**٠.٩٠٨	٠.٧٠٧	٤٩.٧٥	٠.٨٣٤	٤٧.٨٧	ث	قوة عضلات وثبات البطن
**٠.٩٢٤	١.١٩	٥٨.٥٠	١.٠٣	٥٦.٢٥	ث	قوة عضلات وثبات الظهر
**٠.٨٨٤	١.٠٦	٢٩.٥٠	٠.٧٥٥	٢٧.٥٠	عدد	اداء اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس للك لمدة ٢٠ ث
**٠.٩٢٩	١.٩٥	٣٠.١٢	١.٢٤	٢٩.١٢	عدد اللكمات	اداء اللكمات المستقيمة على كيس للك لمدة ٢٠ ث
**٠.٨٥٣	٠.٧٥٥	٥٧.٠٠	١.٢٤	٥٦.١٢	ث	حساب زمن الهجوم بالكلمة المستقيمة اليسرى ببرنامج (Video studio 11)
**٠.٩٦٧	٢.٠٠	٦٤.٥٠	١.٨٠	٦٣.٨٧	ث	حساب زمن الهجوم بالكلمة المستقيمة اليسرى ببرنامج (Video studio 11)

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية عند $٠.٠٥ = ٠.٦٢٢$.

يوضح جدول رقم (٥) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في الأختبارات قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الإختبارات.

٣- وسائل وأدوات جمع البيانات :

لتحقيق أهداف البحث وجمع البيانات اللازمة لهذه الدراسة إستعان الباحثان بما يلي :

أ- المراجع العلمية والدراسات المرجعية

قام الباحثان بالاستعانة بالمراجع العلمية والبحوث والدراسات المرجعية (٤)، (١٧)، (٢١)، (٢٢)، (٢٤)، (٢٦) التي أجريت في مجال الدراسة الحالية لتحديد الاختبارات البدنية التي تقيس قوة عضلات المركز، وكذلك الاختبارات المهارية التي تقيس مستوى الاداء المهارى للاعبين، ومسح مرجعى لتدريبات قوة عضلات المركز.

ب- الإختبارات المستخدمة فى البحث

الإختبارات البدنية والمهارية :

ومن خلال المراجع والأبحاث (٣)، (٤)، (٨)، (١٦)، (١٨)، (١٩)، (٢٠) التي إطلع عليها الباحثان، تم التوصل إلى الإختبارات البدنية قيد البحث :

مرفق (١)

الأجهزة والأدوات

- جهاز الرستاميتز لقياس طول الجسم (سنتيمتر).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ثانية)
- وسائد لكم (ساندباج وكفوف).
- صالة لممارسة الملاكمة
- كاميرا ديجيتال

خطوات تنفيذ البحث :

١- الدراسة الإستطلاعية

قام الباحثان بإجراء دراسة إستطلاعية علي عينة قوامها (٨) ناشئين من مجتمع البحث خارج العينة الأساسية للبحث، في الفترة من ٥ : ١٥ / ٨ / ٢٠٢٠م، حيث تهدف هذه الدراسة إلي :

- إجراء المعاملات العلمية للبحث (الصدق - الثبات)
- التأكد من مدي صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- التعرف علي كيفية تطبيق وترتيب الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.
- التأكد من مدي فهم واستيعاب اللاعبين للإختبارات.

٢ - البرنامج المقترح :

قام الباحثان بتصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات قوة عضلات المركز بهدف تحسين القدرة العضلية للجذع وسرعة الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة لناشئ الملاكمة لناشئ الملاكمة بشمال سيناء وذلك وفقا للأسس التالية:

- مراعاة الفروق الفردية لعينة البحث، توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء.

- مراعاة الطريقة الصحيحة للأداء أثناء التدريب.
- تحديد شدة الأحمال التدريبية تحديد فترات الراحة مرفق (٧).
- مراعاة التدرج فى الحمل والشدة من السهل إلى الصعب.
- تحديد أهم العضلات المشتركة فى الاداء مرفق (٥)

أ. التقسيم الزمنى للبرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع، باجمالى عدد (٢٤) وحدة تدريبية، بواقع (٣) وحدات اسبوعيا بزمان تراوح من (٦٠ : ٧٠) ق للوحدة التدريبية وكان زمن الاحماء والختام خارج حساب الوحدة التدريبية.

ب. التوزيع الزمنى لمحتوى الوحدة التدريبية :

- الجزء التمهيدي (الإحماء): ويستغرق (١٠ق) لتهيئة عامة جميع عضلات الجسم.

- الجزء الرئيسى: ويستغرق (٣٠-٣٥ق) من الزمن الكلى، بجانب تدريبات مهارة (١٠ق).

- الجزء الختامى (التهدئة) ويستغرق (٥ق).

تنفيذ تجربة البحث:

١- القياسات القبلية:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلى على عينة البحث فى المتغيرات (المتغيرات البدنية- والهجوم المضاد للكدمات المستقيمة)، فى الفترة من الاثنين ٢٠٢٠/٨/١٧م: الاربعاء ٢٠٢٠/٨/١٩م.

٢- تطبيق التجربة الأساسية:

قام الباحثان بتطبيق التجربة الأساسية وذلك فى الفترة من السبت ٢٠٢٠/٨/٢٢م وحتى الاربعاء ٢٠٢٠/١٠/١٤م، وقد استغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية.

٣- القياس البعدى:

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحثان بإجراء القياس البعدى على عينة البحث الاساسية فى متغيرات البحث ووفقا لما تم فى القياس القبلى وذلك يوم السبت ٢٠٢٠/١٠/١٧م حتى الاثنين ٢٠٢٠/١٠/١٩م.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث برنامج التحليل الإحصائى باستخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الانسانية (SPSS)

عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض النتائج الخاصة بالفرض الاول

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات القدرة العضلية
لعضلات الظهر للعينة قيد البحث (ن = ٨)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	نسب التحسن %
		س	ع±	س	ع±			
الجلوس من الرقود في ٢٠ ث	عدد	١٩.١٤	٠.٦٩	٢٧.٨٥	٠.٦٩	٨.٧١٤-	٢٣.٦٢٥-	٤٥.٥٠
رفع الجذع من الانبطاح على الصدر ٢٠ ث	عدد	١٩.٥٧	١.١٣	٣٠.٢٨	١.٧٩	١٠.٧١-	١٣.٣٢٨-	٥٤.٧٢
قوة عضلات وثبات البطن	ث	٤٧.٨٥	١.٠٦	٥٨.٢٨	١.٧٩	١٠.٤٢-	١٣.١٨٢-	٢١.٧
قوة عضلات وثبات الظهر	ث	٥٦.١٤	١.٣٤	٦٤.٨٥	١.٦٧	٨.٧١-	١٠.٧٢٨-	١٥.٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة إحصائية $0.05 = (2.365)$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي 0.05 .

٢- مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الاول :

تشير نتائج جدول (٦) والخاص بدلالة الفروق إختبار (ت) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات القدرة العضلية للجذع (الجلوس من الرقود في ٢٠ ث- رفع الجذع من الانبطاح على الصدر لمدة ٢٠ ث- قوة عضلات وثبات البطن- قوة عضلات وثبات الظهر) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي باستخدام دالة الفروق (-٢٣.٦٢٥- -١٣.٣٢٨- -١٣.١٨٢- -١٠.٧٢٨) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣٦٥) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) للاختبارات البدنية قيد البحث.

ويُرجع الباحثان هذا التقدم في المتغيرات البدنية إلى تأثير تدريبات القوة لعضلات الجذع حيث تم مراعاة تعدد المستويات والتدرج بالحمل مما أعطى الفرصة للتركيز على الأداء بكفاءة عالية، وظهر تأثيره في تحسن في متغير القدرة العضلية لعضلات الجذع قيد البحث بالإضافة إلى طبيعة وتعدد أنواع التدريبات المستخدمة والتي روعي عند تصميمها إلى المبادئ الخاصة بتدريبات قوة عضلات المركز وأهمها مناسبة عدد التكرارات وذلك للتأكد من عدم حدوث تعب للعضلات المثبتة حيث يقوم اللاعبون أيضا بأداء بعض تدريبات الثبات سواء كانت على الأرض أو باستخدام أدوات متبعا "أحيانا" في ذلك نفس طريقة الأداء العادي لبعض الإختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات للقدرة العضلية للجذع قيد البحث. ويتطلب هذا التدريب أن يؤدي اللاعب وعلى نحو متواصل الإنقباضات العضلية الثابتة لعضلات الجسم بالإضافة إلى إشراك عضلة البطن في عدة تمارين من تدريب قوة عضلات المركز والذي يؤدي معه إلى تحسن وبشكل كبير في تحمل القدرة العضلية لمنطقة البطن للمجموعه التجريبية مما يضع اللاعبين في زمرة التحدي حفاظا" منهم على مستوى الثبات أثناء أدائهم التمارين مما أدى إلى تحسين الثبات بشكل كبير وزيادة قوة ثبات عضلات أسفل الظهر والبطن والحوض التي تعمل على إتزان أطراف الجسم، والأرجل، والأذرع التي بإمكانها أن تتولد بشكل أكثر قوة وسرعة.

ويتفق الباحثان مع ما أشار "ويلاردسون (٢٧)، كيبيلر" (١٩) وفريق عمل مركز مايو الطبي إلى أن تمارين قوة عضلات المركز تعمل على تقوية منطقة العضلات الرئيسية لذلك يطلق عليها أحيانا "تمارين الثبات المتعلقة بأسفل الظهر" والتي تساهم في تحسين المرونة، والاتزان، وتحمل القدرة العضلية.

كما يتفق الباحثان مع ما ذكره "ندا حامد (٢٠٠٥) (١٠)، شابوت chabut" (٢٠٠٩) (١٦) من أن التدريب الجيد لهذه المنطقة يؤدي إلى قيام

كل العضلات الموجودة بها بالعمل معا وتنفيذ حركات أكثر قوة وفعالية وجسم أكثر إتزاناً وعضلات داخلية مشدودة مع التحكم الجيد في الأطراف. ويتفق ذلك مع دراسات كلاً من "طارق صلاح الدين (٢٠٠٨) (٦)، جيهان الصاوي (٢٠١٠) (١٧)، اوكاوا واوكس (٢٠١١) (٢٢)، وجيه احمد" (٢٠١٤) والتي توصلت في نتائجها ان هناك اتفاق على فعالية البرامج المقترحة على النواحي البدنية والمهارية وان هناك تحسنات ينتقل أثرها إلى الأداء كنتيجة لتحسن منطقة الجذع. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث.

٣- عرض نتائج الخاصة بالفرض الثاني :

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات مهارة (الكلمات المستقيمة - سرعة الهجوم المضاد) للعينة قيد البحث (ن = ٨)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	نسب التحسن %
		ع ±	س	ع ±	س			
اداءالكلمات المستقيمة اليسرى على كيس للكلمة لمدة ٢٠ث	عدد الكلمات	٢٧.٧١	٠.٩٥١	٣٥.٤٢	٠.٩٧٥	٧.٧١-	١٤.٩٧٧-	٢٧.٨٢
اداءالكلمات المستقيمة على كيس للكلمة لمدة ٢٠ث	عدد الكلمات	٢٩.٧١	١.١١	٣٧.٤٢	٠.٩٧٥	٧.٧١-	١٣.٧٩٠-	٢٥.٩٥
حساب زمن الهجوم بالكلمة المستقيمة اليسرى ببرنامج (Video studio 11)	ث	٠.٥٦.٧١	١.٦٠	٠.٠٤٩	١.٠٠	٧.٧١	١٠.٨٠٠	١٣.٥٩
حساب زمن الهجوم بالكلمة المستقيمة اليسرى ببرنامج (Video studio 11)	ث	٦٣.٠٠	١.١٥	٥٣.٢٨٠	١.١١	٩.٧١	١٦.٠٢٨	١٥.٤٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة إحصائية $\alpha = 0.05$ (٢.٣٦٥)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٠٠٥ .

٤- مناقشة نتائج الخاصة بالفرض الثاني :

تشير نتائج جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق إختبار (ت) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبارات اداء اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس للكم لمدة ٢٠ث - اداء اللكمات المستقيمة على كيس للكم لمدة ٢٠ث حساب زمن الهجوم بالكلمة المستقيمة اليسرى ببرنامج (Video studio 11) - حساب زمن الهجوم بالكلمة المستقيمة اليسرى ببرنامج (Video studio 11) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي بإستخدام دالة الفروق (١٤.٩٧٧ - ١٣.٧٩٠ - ١٠.٠٢٨ - ١٠.٨٠٠) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣٦٥) عند مستوي دلالة (٠.٠٠٥) للاختبارات المهارية وسرعة الهجوم المضاد للكمات المستقيمة قيد البحث.

كما يُعزى الباحثان تحسن اداء مهارة (اللكمات المستقيمة وسرعة الهجوم المضاد للكمات المستقيمة) الى أن تدريبات قوة عضلات المركز تؤثر على مجموعة العضلات العاملة على العمود الفقري مرفق (٦) والتي تحتوى على عضلات ثلاث، ألا وهي العضلة النخاعية والعضلة الطويلة، والعضلة الحرقفية اللاتي تساعد في حركات بسط وانحناء ودوران العمود الفقري لأي اتجاه وتعتبر العضلة العديدة الفلوح أصغر العضلات وأكثرها قوة لمنح الدعم للعمود الفقري للحفاظ على ثباته والمساعدة في حركات ثني الظهر ودورانه للجانبين وحمايته من الاصابة كما تساهم تدريبات قوة عضلات المركز في التأثير على عضلات ثانياً مفصل الفخذ و تقوية مقربات مفصل الفخذ ناحية المركز مرفق (٤).

كما يساهم تدريب الثبات "Core" في التأثير على عضلات ثنابات مفصل الفخد والتي تتواجد في الجزء الأمامي من الفخد وتكون مسؤولة عن حركة الركبة تجاه الصدر (انحناء مفصل الفخد). ويظهر بالتالي أهميته أثناء أداء الركلات المختلفة و تعتقد الباحثة أن بإمكان لاعب الكومتية أن يستفيد من ثبات الجذع لانه الجسر الذي تنتقل من خلاله القوة والتحكم كقوة دفع الأرض بالرجلين لنقل القوة عبر الجذع إلى الذراعين من أجل تأدية المهارات المتنوعة من دفاعات ولكمات وضربات وذلك بالقوة والسرعة المناسبتين، إضافة إلى أداء الركلات وأوضاع الاتزان المختلفة بالقوة والسرعة والثبات المطلوبين ومن أجل ذلك الغرض نجد أن تدريب الثبات "Core" قد يؤثر على العضلات على عكس العضلات العاملة أكثر من كونها مجموعة عضلية واحدة، وبالإمكان تدريب هذه العضلات باستخدام تمرين واحد فقط ليزداد معه الاتزان العضلي و يتحسن الأداء الحركي للمهارات الحركية. ويوفر هذا التدريب أساساً لأداء الحركات بطريقة أكثر فعالية فيما يحافظ على وضعية جيدة للجسم، لذا يستخدم هذا التدريب في فنون النزال material arts لتحسين الأداء الحركي

ويتفق ذلك مع رأى "سيونج- دوك" (٢٠١٥) (٢٦) من أن قوة هذه المنطقة من الجسم توفر الثبات والتوازن وهما أساسيان في حركات الجذع أثناء أداء الحركات الرياضية فقوة هذه المنطقة تسمح للجسم بالمحافظة على أساس متين مع نقل هذه الطاقة من مركز الجسم للخارج إلى الأطراف الذراعان والرجلين.

ويتفق ذلك مع دراسات كلاً من "ماجنيمنج (٢٠١٣) (٢١) و سيونج- دوك (٢٠١٥) (٢٦)، أحمد محمد كامل" (٢٠١٥) (١) والتي أجمعت على التأثير الفعال لتدريب هذه المنطقة من الجسم سواء كان هذا التأثير بشكل مباشر أو غير مباشر لأنتقال أثر التدريب على المستوى المهارى.

ويتفق الباحثان مع نتائج دراسة "أحمد محمد كامل" (٢٠١٥) (١) تأثير تدريبات القوة لعضلات الجذع على النواحي المهارية قيد البحث وكانت لها تأثيراً إيجابياً في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث وتأثيرها على سرعة الهجوم المضاد لناشئ الملاكمة. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث.

الإستنتاجات :

- في ضوء نتائج البحث وفي حدود إجراءاته واهداف وفروض البحث توصل الباحثان إلي الإستنتاجات التالية :
- ١- أثر استخدام تدريبات عضلات المركز على القدرة العضلية لعضلات الجذع لدى عينة البحث تأثيراً إيجابياً.
 - ٢- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة لعضلات المركز له تأثير إيجابي على أداء اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى.
 - ٣- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة لعضلات المركز له تأثير إيجابي على سرعة الهجوم المضاد للكمات المستقيمة.

التوصيات :

- ١- ترشيد الأسس العلمية و خصائص الأحمال التدريبية المقترحة بالبرنامج ضمن تدريب الناشئين خلال المراحل السنوية المتعددة لاعداد اللاعبين للبطولات المحلية والدولية.
- ٢- الاهتمام بوضع تدريبات قوة عضلات المركز للاعبى الملاكمة.
- ٣- الإهتمام بالخطط البحثية الموجهة لتطوير رياضة الملاكمة خلال المراحل السنوية المختلفة تبعا للمدارس المختلفة الخاصة بها واستكمالاً للبناء العلمى لرياضة الملاكمة.

((المراجـــــــــع))

أولاً: المراجع العربية :

- ١ - أحمد محمد كامل (٢٠١٥م): تأثير تدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع على الهجوم المضاد للملاكمين، بحث منشور، مجلد عدد ٤ شهر مارس، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- ٢ - إسماعيل حامد عثمان (٢٠٠٣م): القانون والتحكيم بالكمبيوتر في الملاكمة، دار السعادة القاهرة.
- ٣ - خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع (٢٠١٨م): تمرينات بيلاتس لتدريب الجسم " مقدمة فى تمرينات المركز (الجذع)، منشأة المعارف الاسكندرية.
- ٤ - سيد محمد المرسي ابوزيد (٢٠١٨م): تأثير تمرينات المنطقة الوسطى من الجسم على بعض المتغيرات البدنية وأداء مهارة الركلة المركبة للاعبى التايكوندو فى ضوء تعديلات القانون الدولى بحث منشور المجلة العلمية بكلية تربية رياضية بنين الهرم جامعة حلوان.
- ٥ - ضياء الدين العزب (٢٠٠٢م): تعليم وتدريب الملاكمة، دار السعادة القاهرة.
- ٦ - طارق صلاح الدين سيد (٢٠٠٨م): فاعلية تدريب القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والديناميكية وعلاقتها بمستوى أداء لاعبى كرة اليد (ناشئين) المجلة الدولية لعلوم الحركة والرياضية جامعة سويفيا، بلغاريا.
- ٧ - عبد الفتاح فتحى خضر (١٩٩٦م): المرجع العلمى فى الملاكمة، منشأة المعارف، الاسكندرية

- ٨- محمد جابر بريقع، خيرية ابراهيم السكرى (٢٠١٨م): التحليل التشريحي الكيفي لتمارينات بيلاتس ط١ منشأة المعارف الاسكندرية.
- ٩- محمد جهاد الزملوط (٢٠١٥م): تأثير التدريب المركب على بعض القدرات البدنية الخاصة ومكونات الدم لناشئ الملاكمة، رسالة دكتوراة، جامعة العريش.
- ١٠- ندا حامد رماح، ناريمان الحسينى (٢٠٠٥م): فاعلية التدريبات الوظيفية المتكاملة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز الحركات الأرضية، مجلة بحوث التربية الشاملة المجلد الثانى.
- ١١- وجيه أحمد قرنى (٢٠١٤م): تدريبات القوة الوظيفية وأثرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الحركية للاعبى كرة اليد، رسالة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف.
- ١٢- يحيى السيد الحاوى (٢٠٠٣م): أسس ونظريات، تطبيقات علمية المركز العربى للنشر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 13- Adam kambel (2017): the men's health big book of Exercise, Jarirbook
- 14- Burnet A.,(2004): the Biomechanics of jumping article, 51
- 15- Case Leanne (2007): Fitness Aquatics, Fitness Spectrum series, Gallagher & Mundy Co, Hong Kong

- 16- Chabut, L (2009):** Core Strength for Dummies, Wiley Publishing, Inc. U.S.A
- 17- Gehanel sawy (2010):** Effect of functional strength on certain physical variables and kick of twimeochagi among young taekwondo players, world journal of sport sciences, 3(s) 683-686
- 18- Hodges, P.W (2003):** Core stability exercise in chronic low back pain Orthop. Clin. North Am. 34:245Y254.
- 19- Kibler WB, Press J, Sciascia A(2006):** The role of core stability in athletic– function. Sports Med; 189
- 20- Krastovar Nores (2003):** Abdominal Training , I Andy C Black
- 21- Mingming Guo(2013)** Research of Core Strength Training in Taekwondo Training, Proceedings of the 2nd International Conference on Green Communications and Networks GCN 2012): Volume 3, Springer-Verlag Berlin Heidelberg
- 22- Okada, T., Huxel, K.C., & Nesser, T.W (2011):** Relationship between core stability,

functional movement, and performance. J Strength Cond Res–261-252(1) 25.

23- Pedro Candeias (2017): 300 pages of karate science all the fundamental concepts every sensei should master “ karate science academy

24- Sameh Sh. Tantawi (2011): Effect of core stability Training on some physical Variables and the performance level of the compulsory kata for karata players world Journal of sport Sciences 5 (4): 288-296.

25- Scot gaines (2003): benefits and limitation of functional exercise vertex fitness, nestra ,U.S.A.

26- Seaong–Diok (2015): The effect of active core exercise on fitness and foot pressure in taekwondo club student.j.phys. sci

27- Willardson, J.M (2007): Core stability training: Applications to sports conditioning programs. J Strength Cond Res. 21, 979–985.