Journal of Humanities and Social Sciences Researches
(JHSSR)
ISSN: 2958-3160 (Online)

The Effect of Manufactured Headguard Exercises on Developing Trunk Speed in the Evasiveness Skill for Young Boxers

Assist. Lect. Muhand Karim Obeid[1,*], Assist. Lect. Safaa Hussein Anad[1]
[1] University of Babylon, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.
[*] Corresponding author, Email: Phy892.muhanad.kareem@uobabylon.edu.iq

Received: 28/02/2026 Accepted: 27/03/2026

Abstract

This research investigates the impact of exercises implemented using a custom-manufactured headguard on developing trunk speed and evasiveness skills among young boxers. Evasiveness is considered a fundamental defensive technique that requires exceptional speed and precise trunk control. The importance of this study stems from the necessity of utilising innovative and effective training methods to enhance the technical and physical capabilities of athletes, particularly in boxing, a sport demanding superior readiness to confront opponents across multiple rounds of bouts. The researcher applied an experimental approach with two equivalent groups (experimental and control), comprising a sample of eight young boxers aged 17–18 years. Targeted tests were used to assess trunk speed, motor accuracy, and performance endurance. A customised device was developed, consisting of a headguard linked to an elastic band and a weight (load). It was designed to strengthen the trunk muscles through alternating resistance movements that simulate defensive and offensive manoeuvres. Post-test outcomes revealed a clear superiority of the experimental group across all variables, confirming the efficacy of the exercises used in skill development. Notably, gains in performance endurance directly led to an improvement in motor accuracy, which is a vital element for landing accurate and impactful punches during a bout. The research concluded that assistive devices and contemporary training methods significantly contribute to raising the skill efficiency of young boxers. The researcher advocates integrating these exercises into the training routine, emphasising the importance of linking physical endurance with accuracy during the execution of defensive and offensive movements, to ensure the achievement of optimal competitive results.

Keywords: Manufactured headguard exercises, trunk speed development, evasiveness skill, young boxers, performance endurance, motor accuracy, experimental training.

DOI: https://doi.org/10.33687/jhssr.005.02.0563
This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

أثر التمرينات بواقي الرأس المصنع لتطوير سرعة الجذع في مهارة الزوغان للملاكمين الشباب

م.م مهند كريم عبيد*[1]، م.م صفاء حسين عناد[1]

[1] جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.

*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: Phy892.muhanad.kareem@uobabylon.edu.iq

الخلاصة

يتناول هذا البحث دراسة أثر تمرينات باستخدام بواقي الرأس المصنع في تطوير سرعة الجذع وتحسين مهارة الزوغان لدى الملاكمين الشباب، حيث تُعد مهارة الزوغان من المهارات الدفاعية الأساسية التي تتطلب سرعة عالية وتحكمًا كبيرًا بالجذع. جاءت أهمية البحث من الحاجة إلى استخدام وسائل تدريبية حديثة وفعالة تسهم في رفع مستوى الأداء المهاري والبدني لدى اللاعبين، خاصة في رياضة الملاكمة التي تتطلب استعدادًا بدنيًا ومهاريًا عاليًا لمجابهة الخصم خلال جولات النزال. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة) لعينة مكونة من (8) لاعبين شباب بأعمار تتراوح بين (17–18 سنة)، وقد تم استخدام اختبارات خاصة لقياس سرعة الجذع والدقة الحركية وتحمل الأداء. تم إعداد تمرينات نوعية باستخدام جهاز مصنع يتكون من واقي رأس مربوط بحبل مطاطي ووزن، يعمل على تقوية عضلات الجذع من خلال الحركات التبادلية والمقاومة أثناء أداء المهارات الدفاعية والهجومية. أظهرت نتائج الاختبارات البعدية تفوقًا كبيرًا للمجموعة التجريبية على الضابطة في جميع المتغيرات، مما يدل على فعالية التمرينات المستخدمة في تطوير المهارات قيد البحث. وقد تبين أن التطوير في تحمل الأداء أدى بدوره إلى تحسين الدقة الحركية، وهي من المتطلبات الأساسية لتسجيل اللكمات بشكل صحيح أثناء النزال. استنتج الباحث أن استخدام الأجهزة المساعدة والتقنيات التدريبية الحديثة تسهم بشكل فاعل في رفع كفاءة الأداء المهاري للملاكمين الشباب، ويوصي باعتماد هذه التمرينات في الوحدات التدريبية، مع ضرورة الربط بين التحمل البدني والدقة أثناء تنفيذ المهارات الدفاعية والهجومية، لما له من تأثير مباشر على النتيجة النهائية في المنافسات الرسمية.

الكلمات المفتاحية: أثر تمرينات بواقي الرأس المصنّع، تطوير سرعة الجذع، مهارة الزوغان، ملاكمون شباب، تحمل الأداء، دقة حركية، تدريب تجريبي.

DOI: https://doi.org/10.33687/jhssr.005.02.0563

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تشهد البلدان المتقدمة قفزة علمية سريعة في جميع المجالات، بما في ذلك الرياضة التي حظيت باهتمام كبير من الباحثين والمختصين، مما امتد ليشمل كل فروع التربية البدنية كعلم مستقل (التدريب، الفسيولوجيا، التعلم الحركي، الاختبارات والقياس، إلخ). يُعد الارتقاء بالبحوث العلمية سبيلًا أساسيًا لتحقيق الأهداف في هذه العلوم، ويتطلب ذلك شروطًا محددة لضمان نتائج مرضية تلبي مستويات الطموح، خاصة في التدريب الرياضي الذي يعتمد على قدرات بدنية متميزة.

خصائص رياضة الملاكمة

تتميز الملاكمة بتدريبها وفق أنظمة الطاقة للوصول إلى قدرات بدنية ووظيفية متكاملة، ثم المهارية، مما يساعد في تحديد مستوى الملاكم للمشاركة في البطولات عبر معرفة نقاط القوة والضعف البدنية والمهارية. تجمع الرياضة جميع القدرات البدنية بشكل متكامل (تحمل القوة، تحمل السرعة، القوة السريعة، القوة الانفجارية، وغيرها)، معتمدة على مهارات مفتوحة وتنافسية أمام منافس مجهول أفكاره وردود أفعاله، مما يستلزم من المدرب أسسًا علمية لبناء قاعدة وظيفية ومهارية متزنة.

متطلبات النزال

لا يعتمد النزال في جولات الملاكمة على صفة بدنية أو تكتيك واحد، بل يتطلب جميع الشروط مجتمعة، مع وجود ثغرات ونقاط ضعف تجعل الجولات مليئة بالمفاجآت الحركية وردود الفعل السريعة. يجب أن يكون الملاكم مُكيفًا فسيولوجيًا وبدنيًا ومهاريًا للهجوم والدفاع، متكاملاً في جميع القدرات للحفاظ على أدائه طوال الجولات، دون الاعتماد على لكمة واحدة مما يفتح ثغرات (كاللكمات الجانبية أو الصاعدة غير الدقيقة أو عدم ضبط المسافة).

دور الملاكمة التربوي

تُعد الملاكمة أكثر من مجرد رياضة قتالية؛ إنها نظام تربوي شامل يساهم في تهذيب سلوك الشباب وتنظيم دوافعهم الداخلية. من خلال الالتزام بالانضباط اليومي والتدريبات الشاقة، يتعلم اللاعب السيطرة على انفعالاته، وتحويل الغضب إلى طاقة إيجابية منظمة، وتطويع غرائزه العدوانية نحو أداء فني دقيق بدلاً من العنف العشوائي.

يُدرّب الملاكمة الشاب على بذل الجهد الأقصى ضمن حدود طاقته البدنية والنفسية، مما يعزز مفهوم "الاقتصاد في الجهد". خلال الجولات الطويلة، يتعلم اللاعب توزيع قوته بذكاء، والحفاظ على التركيز حتى في حالات الإرهاق الشديد، وهو درس حياتي يُطبَّق في مواجهة الضغوط اليومية والتحديات المهنية.

وتهدف الملاكمة إلى إعداد جيل شبابي متكامل بدنيًا)قوة، تحمل، سرعة(، نفسيًا)ثقة، صمود، تحكم عاطفي(، عقليًا (ذكاء تكتيكي، قرارات سريعة)، وخلقيًا (احترام الخصم، الالتزام بالقواعد، الروح الرياضية). هذا التكامل يُمَكِّن الشباب من المساهمة الفعالة في بناء مجتمعهم، كونهم قادة قادرين على مواجهة التحديات بتوازن وفعالية.

كفن دفاعي قديم، تعود جذور الملاكمة إلى الحضارات الياغنوقية والرومانية، حيث كانت وسيلة للدفاع عن النفس والشرف .كرياضة حديثة، تجمع بين:

- القوة الجسدية كأساس.
- المهارة الفنية في اللكمات الدقيقة.
- الذكاء التكتيكي في قراءة الخصم.

هنا ينتصر الفن على القوة الخام؛ فالملاكم القوي جسديًا لكنه يفتقر للتقنية والاستراتيجية يخسر أمام خصم أقل قوة لكنه أكثر ذكاءً ومهارة، مما يُعَلِّم الشباب أن النجاح يعتمد على التوازن لا القوة وحدها.

الفوائد التربوية الطويلة الأمد

- بناء الثقة بالنفس من خلال الفوز على الذات أولاً.
- تعزيز الصبر والمثابرة أمام الهزائم والإصابات.
- تطوير القيادة كقائد في الحلبة وخارجها.
- الانضباط الاجتماعي واحترام القوانين والحكام.

بهذا، تتحول الملاكمة من رياضة قتالية إلى أداة تربوية تبني أفرادًا متوازنين يخدمون وطنهم بكفاءة وبُعد نظر.

1-2 مشكلة البحث :

تُعد رياضة الملاكمة من الرياضات الأساسية ذات المهارات المفتوحة، حيث يظل المنافس مجهول الأفكار وزمن المنازلات طويل نسبيًا، مما يزيد من كثرة الحركات المفاجئة وعدم القدرة على التنبؤ بمجريات النزال، إضافة إلى تغيّر سرعة اللكمات وسرعة ردود الفعل الدفاعية، مع إثارة عالية تميّز الرياضة.

DOI: https://doi.org/10.33687/jhssr.005.02.0563
This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب حاصل على بطولات محلية عديدة، وخبرته التدريبية، ومتابعته لتدريبات شباب الملاكمة في نادي الحلة الرياضي، بالإضافة إلى إجراء تجربة استطلاعية وبعض الاختبارات الخاصة بمهارة الزوغان، لاحظ ضعفًا واضحًا في أداء هذه المهارة لدى الشباب، مصحوبًا بعدم استخدام الأجهزة والوسائل التدريبية الحديثة.

لذلك، قرّر الباحث إجراء هذه الدراسة بعنوان "أثر التمرينات بواقي الرأس المصنّع لتطوير سرعة الجذع في مهارة الزوغان للملاكمين الشباب"، لتحديد مدى تأثير الأداة المستخدمة في تحسين مهارات اللاعبين المستهدفة, جدول 1 يوضح ذلك.

جدول (1) العوامل المؤثرة على الاداء

العامل	التأثير على الأداء
منافس مجهول الأفكار	لا يمكن التنبؤ بردود الفعل أو التغييرات التكتيكية، مما يتطلب ذكاءً تكتيكيًا فائقًا.
زمن طويل (3-12 جولة)	يتطلب تحملًا بدنيًا ونفسيًا عاليًا، مع إدارة الطاقة بدقة.
حركات مفاجئة	تغييرات سريعة في الاتجاهات، المسافات، والسرعات.
تغيّر سرعة اللكمات	من بطيئة (استكشافية) إلى سريعة (هجومية مفاجئة).
ردود فعل دفاعية	الزوغان، الانحناء، الخروج الفوري - تتطلب سرعة جذع فائقة.
إثارة نفسية عالية	توتر مستمر يؤثر على التركيز والدقة.

1-3 أهداف البحث

الهدف الأول :تصميم واقي الرأس الخاص بالدراسة.

الهدف الثاني :معرفة مدى تأثير الأداة المستخدمة على تطوير سرعة الجذع في مهارة الزوغان لدى عينة البحث.

الهدف الثالث :تقييم مستوى التحسن في مهارة الزوغان بعد استخدام هذه التمرينات.

1-4 فرض البحث :

الفرضية الأولى :يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات سرعة الجذع وتحسين مهارة الزوغان.

الفرضية الثانية :ستؤدي التمرينات باستخدام واقي الرأس المصنّع إلى تحسين ملحوظ في أداء الملاكمين بمهارة الزوغان

1-5 مجالات البحث :

- **المجال البشري :**لاعبو الملاكمة الشباب في قاعة KNF للفنون القتالية بمحافظة بابل.
- **المجال المكاني :**قاعة KNF للفنون القتالية.
- **المجال الزماني :**الموسم الرياضي 2025-2026.

1-6 مصطلحات البحث :

- **مهارة الزوغان :**المهارة الدفاعية للالتفاف والإفلات من اللكمات المستقيمة والقاطعة في رياضة الملاكمة.
- **واقي الرأس :**الأداة الوقائية المصممة لحماية الرأس أثناء التدريبات والمنافسات في الملاكمة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :اعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة)، مع تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي، لملاءمته مع طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث :تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي الملاكمة الشباب في قاعة (KNF) للفنون القتالية خلال الموسم الرياضي 2025-2026، والبالغ عددهم (8) ملاكمين بأعمار تتراوح بين (17-18) سنة. وقد تم تقسيم العينة عشوائيًا إلى مجموعتين متساويتين: المجموعة الضابطة (4 ملاكمين) والمجموعة التجريبية (4 ملاكمين). , جدول 1 يوضح ذلك.

DOI: https://doi.org/10.33687/jhssr.005.02.0563

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

2-3 وسائل جمع المعلومات و أدوات البحث والأجهزة المستخدمة

جدول (2) وسائل جمع المعلومات و أدوات البحث والأجهزة المستخدمة

الفئة	المكونات
أولاً: وسائل جمع المعلومات	المصادر والمراجع العربية والأجنبية
	المقابلات الشخصية
ثانياً: أدوات البحث والأجهزة المستخدمة	حلبة ملاكمة
	قفازات ملاكمة (8 أزواج)
	واقيات أسنان (6 قطع)
	درع ذراع (2 قطعة)
	أكياس قتالية (4 أكياس)
	ملابس خاصة بالملاكمة
	واقيات الرأس (4 قطع)
	كاميرا تصوير نوع سوني (1 جهاز)
	ساعة توقيت إلكترونية (2 ساعة)
	أشرطة بلاستيكية للمقاومة (4 أشرطة)

2-4 إجراءات البحث الميدانية

قام الباحث بتحديد متغيرات البحث من خلال الاستعانة بالمصادر والمراجع، بالإضافة إلى إجراء مقابلات شخصية، مما سمح بتحديد المتغيرات البدنية والمهارية الرئيسية، بما في ذلك اللكمة المستقيمة. وتم توثيق وتصنيف هذه المتغيرات بشكل منهجي لتتناسب مع أهداف الدراسة ، حيث تم تحديد متغيرات البحث، كالقدرات البدنية والمهارية واللكمة المستقيمة، عبر الاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية وإجراء المقابلات الشخصية. بعد ذلك، قام الباحث بتوثيق وتصنيف هذه المتغيرات بشكل دقيق لتكون أساساً لاختبارات الدراسة

2-4-1 تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية لتطوير سرعة الجذع

بعد اختيار مجموعة من الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والمهارية (لقياس تطوير سرعة الجذع)، وعرضها على مجموعة من الخبراء للمصادقة عليها، شملت الاختبارات المُعتمدة ما يلي:

- تحمل قوة الجذع.
- القوة المميزة بالسرعة.
- القدرة الانفجارية.

2-5 الوسائل المساعدة المصنعة

2-5-1 واقي الرأس المصنع

وصف الجهاز: يُعد الجهاز وسيلة وقائية للرأس في رياضة الملاكمة، صُمّم لحماية الرأس أثناء التدريبات ، يتكون من قناع تدريب ملاكمة مُثبت بحبل مطاطي (لاستيكة مقاومة) أسفل القناع، تحديدًا تحت منطقة الذقن. ويُثبت الطرف الآخر من الحبل بوزن موضوع على الأرض بصورة قطرية أمام الجسم ، حيث صُمم هذا الجهاز ليكون وسيلة وقائية للرأس أثناء تدريبات الملاكمة، وهو عبارة عن قناع تدريب مزود بحبل مطاطي (لاستيكة مقاومة) مُثبت أسفل القناع وتحديداً تحت الذقن. ولتوفير المقاومة اللازمة، يُربط الحبل بوزن يستقر على الأرض في وضع قطري أمام اللاعب.

2-5-2 أجزاء الجهاز

جدول (3) مكونات الجهاز

المكون	المواصفات التفصيلية
واقي الرأس	المحيط: 50–55 سم.
	الارتفاع: 16–20 سم.
	الوزن: 250–400 غم.

DOI: https://doi.org/10.33687/jhssr.005.02.0563
This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

الحبل المطاطي (لاستيكة مقاومة)	الطول: 1.5–2 م.
	الوزن: 100–300 غم.
	القطر: 1.5–2.5 سم.
الوزن (الدمبلص)	الطول: 30–40 سم.
	الوزن: 15 كغم.
	قطر المقبض: 2.5–3.5 سم.

جدول 3 يوضح ذلك.

2-6 التجربة الاستطلاعية

تُعدّ التجربة الاستطلاعية إجراءً منهجيًا ضروريًا يسبق التجربة الأساسية، بهدف تعزيز دقة النتائج وموثوقيتها، كونها تُنفَّذ بصيغة مصغّرة مماثلة لإجراءات الدراسة الرئيسة.

وقد نُفِّذت التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (8) ملاكمين من نفس مجتمع البحث داخل قاعة الفنون القتالية عند الساعة (9:00) مساءً بتاريخ 2025/2/25، ثم أُعيد تطبيق الاختبارات بعد (5) أيام، وأظهرت النتائج تقاربًا واضحًا، مع تطابق بعض القياسات.

أهداف التجربة الاستطلاعية :

كان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

تكتسب التجربة الاستطلاعية أهمية بالغة بوصفها ركيزة أساسية لضمان دقة النتائج وموثوقيتها، وهي بمثابة نموذج مصغر يحاكي التجربة الأصلية .وعليه، أجرى الباحث هذه التجربة على عينة قوامها (8) ملاكمين من مجتمع البحث، وذلك في قاعة الفنون القتالية بتاريخ 2025/2/25 في تمام الساعة التاسعة مساءً .وللتحقق من ثبات الاختبارات، أُعيد تطبيقها بعد مرور خمسة أيام، حيث أظهرت النتائج تقارباً وتطابقاً واضحاً.

أهداف التجربة الاستطلاعية

سعت التجربة الاستطلاعية إلى تحقيق جملة من الأهداف الضرورية لضمان دقة البحث، وهي:

1. **تشخيص المعوقات:** التعرف على العقبات والصعوبات التي قد تعترض الباحث خلال تطبيق إجراءات الدراسة الميدانية.
2. **تقنين الأحمال التدريبية:** تحديد المستوى الواقعي للقدرات البدنية والمهارية لأفراد العينة، ليتسنى للباحث ضبط الأحمال التدريبية بما يتناسب مع إمكانياتهم.
3. **ضبط التوقيتات:** حساب الزمن المستغرق فعلياً لأداء الاختبارات البدنية والمهارية (الخاصة بالجذع والزوغان) لتنظيم الوقت.
4. **فحص الأدوات:** التأكد من كفاءة وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث لضمان سلامتها ودقتها.
5. **ملاءمة الاختبارات:** التحقق من مدى مناسبة الاختبارات المختارة لقدرات العينة، وإمكانية تطبيقها ميدانياً دون مشكلات.
6. **كفاءة فريق العمل:** التأكد من استيعاب الفريق المساعد لآلية العمل وقدرتهم على إجراء الاختبارات بدقة.
7. **المعاملات العلمية:** استخراج الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، والموضوعية) لضمان اعتمادية النتائج.

في الختام، أثمرت التجربة الاستطلاعية عن التأكد من جاهزية وسلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة، وتوافر الكادر المساعد المؤهل، وملاءمة الاختبارات والمصادر المعتمدة. وقد أسهمت هذه النتائج في تلافي أي صعوبات محتملة، مما يضمن تنفيذ التجربة الأساسية للدراسة بمنهجية دقيقة ومنظمة (السويح، 2010).

2-7 وصف الاختبارات : (Issurin، 2008)

2-7-1 تمرين الزوغان مع اللكم المستمر لمدة 30 ثانية بواقي الرأس مع حبل مطاط :

- **الغرض من الاختبار :**قياس تحمل سرعة اللكمات مع أداء مهارة الزوغان لمدة (30) ثانية.
- **الأدوات المستخدمة :**كفوف ملاكمة، كيس ملاكمة، حبل مطاطي (لاستيكة مقاومة)، ثقل، استمارة لتسجيل اللكمات المصحوبة بالزوغان الصحيحة خلال (30) ثانية.
- **وصف الأداء :**يؤدي اللاعب اللكم بصورة مستمرة لمدة (30) ثانية، وتُحتسب اللكمات الصحيحة المصحوبة بحركات الزوغان التي ينفذها الملاكم خلال زمن الاختبار. تُمنح راحة مقدارها (30) ثانية بين كل جولة.

DOI: https://doi.org/10.33687/jhssr.005.02.0563
This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

- **التسجيل :**تُسجَّل درجة لكل جولة، وتكون الدرجة النهائية للاختبار (6) درجات.

2-7-2 اختبار سرعة الزوغان حول (الحبل) لمدة 30 ثانية

- **الغرض من الاختبار:** قياس الدقة الحركية لمهارة الزوغان.
- **الأدوات المستخدمة:** حبل مُثبت بطول (5 م)، كفوف ملاكمة، ساعة توقيت، كاميرا تصوير، استمارة تسجيل.
- **وصف الأداء:** يؤدي اللاعب اللكم لمدة (30) ثانية، وتُحتسب اللكمات مع حركات الزوغان التي ينفذها الملاكم خلال مدة الاختبار، يُمنح اللاعب راحة مقدارها (30) ثانية بين كل جولة.
- **التسجيل:** تُسجل درجة لكل جولة، وتكون الدرجة النهائية للاختبار (6) درجات.

2-8 الاختبار القبلي :

تم تنفيذ الاختبار القبلي على عينة البحث المتمثلة بالمجموعتين التجريبية والضابطة من منتخب محافظة بابل للملاكمين، وذلك لقياس متغيري تحمل الأداء والدقة الحركية. كما تم تصوير أفراد العينة، ثم عرض التسجيل على مجموعة من الخبراء (ملحق 1) والمختصين في مجال الملاكمة لتقويم الأداء وفق المتغيرات المعتمدة. وأُجريت الاختبارات القبلية عند الساعة الرابعة والنصف عصرًا في قاعة الملاكمة بتاريخ 2025/4/1، يوم الاثنين. جدول 4 يوضح ذلك.

جدول (4) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة لتحمل الأداء والدقة الحركية للملاكمين الشباب

المتغيرات	الضابطة		التجريبية	
	الوسيط	الانحراف	الوسيط	الانحراف
تحمل الاداء	3.014	01.06	3.42	0.97
الدقة الحركية	1.85	0.69	2	0.57

2-9 الوسائل الإحصائية :

استعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية باستخدام برنامج (SPSS)) (Bompa، 2015) :

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. اختبار (ت) للعينات المترابطة.
4. اختبار (ت) للعينات المستقلة.
5. النسبة المئوية، بالاعتماد على (محمد جاسم ومروان عبد المجيد، 2001، ص 144–168).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لتحمل الأداء والدقة الحركية للملاكمين

جدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري و (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لتحمل الأداء للملاكمين للعينة الضابطة

المتغيرات	الضابطة				ت المحسوبة	sig	النتيجة
	القبلي		البعدي				
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
تحمل الاداء	3.14	1.06	4.57	0.97	3.87	0.008	معنوي
تحمل الدقة	1.85	0.69	3.14	0.94	4.5	0.004	معنوي

القيمة الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) هي.(2.44)

يوضح الجدول (5) حجم الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة، إذ تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري تحمل الأداء والدقة الحركية لدى ملاكمي الشباب. ويُستدل من

DOI: https://doi.org/10.33687/jhssr.005.02.0563
This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

ذلك على أن البرنامج التدريبي الذي طبّقه المدرب أسهم في تحسين هذه المتغيرات وأثر في مسار العملية التدريبية ضمن حدود العينة الضابطة.

3-1-1 عرض وتحليل نتائج تحمل أداء مهارة الزوغان مع اللكم بواقي الرأس

جدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري و (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لتحمل الأداء للملاكمين للعينة التجريبية

المتغيرات	التجريبية				ت المحسوبة	sig	النتيجة
	القبلي		البعدي				
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
تحمل الاداء	3.42	0.97	6.14	1.34	4.21	0.005	معنوي
الدقة الحركية	2	0.57	0.75	0.75	8.18	0.000	معنوي

القيمة الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) هي (2.44).

يُظهر الجدول (6) الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، مما يؤكد وجود دلالة إحصائية واضحة في متغيري تحمل الأداء والدقة الحركية لدى ملاكمي الشباب. يُفسر ذلك بفعالية البرنامج التدريبي المُصمم من قبل الباحث في تعزيز العملية التدريبية، كما يتجلى في مستويات الدلالة (0.005) و(0.000) للمتغيرات المستهدفة. (Haff, G. Gregory & Triplett،2016)

3-1-2 عرض وتحليل نتائج تحمل سرعة الزوغان مع الحبل

جدول رقم (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لتحمل الأداء للملاكمين للعينة الضابطة والتجريبية

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		ت المحسوبة	sig	النتيجة
	القبلي		البعدي				
	الوسيط	الانحراف	الوسيط	الانحراف			
تحمل الاداء	4.57	0.97	6.14	1.34	2.95	0.015	معنوي
تحمل الدقة	3.14	0.94	4.28	0.75	3.25	0.006	معنوي

يبين الجدول (7) نتائج المقارنة بين القياسات البعدية لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية. وتُظهر المقارنة فروقاً ذات دلالة إحصائية واضحة بين متوسطات المجموعتين في متغيري تحمل الأداء والدقة الحركية لدى الملاكمين الشباب.

تعني هذه النتائج أن التدريبات النوعية التي أعدها الباحث باستخدام واقي الرأس المصنّع أثرت بفعالية على سير العملية التدريبية، وكان هذا التأثير لصالح المجموعة التجريبية .ويؤكد مستوى الدلالة الإحصائية المنخفض (0.015 لتحمل الأداء و 0.006 للدقة الحركية) هذا التفوق.

وبناءً على هذه الفعالية المثبتة، يوصي الباحث بضرورة اعتماد التدريبات المُعدّة وجعلها مصدراً موثوقاً يُعتمد عليه من قبل الباحثين والمختصين في مجال الملاكمة (Turner،2019)

3-2 مناقشة النتائج

بالنظر إلى تحليل جدول (2)، يتضح وجود تطور ملحوظ في نتائج المجموعة الضابطة بالاختبارات البعدية مقارنة بالقبلية في المتغيرات الرئيسية للبحث. وهذا التطور يُعد أمراً بديهياً ومتوقعاً؛ إذ أن خضوع المجموعة لتدريبات ضمن المنهج الاعتيادي للمدرب يُحدث تأثيراً في حالة الملاكمين وينقلهم من مستوى أداء إلى مستوى أفضل، فالعملية التدريبية تؤدي إلى إحداث تغيير أياً كان نوعها.

DOI: https://doi.org/10.33687/jhssr.005.02.0563
This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

ومع ذلك، كان هذا التأثير محدوداً عند مقارنته بالتفوق الذي حققته المجموعة التجريبية. ويُعزى هذا التفوق الكبير للمجموعة التجريبية إلى اتباعها برنامجاً تدريبياً ممنهجاً باستخدام حمولة جديدة تميزت بالتنوع في الشدة (صعوداً وهبوطاً)، بما يتناسب مع القدرات الفسيولوجية للملاكمين وطبيعة الأداء الحقيقي المطلوب في رياضة الملاكمة(Lenetsky, 2020)

3-2-1 تفسير التطور في المجموعة التجريبية

يعزو الباحث التقدم والتحسن الملحوظ الذي حققته المجموعة التجريبية إلى طبيعة تصميم التدريبات. فقد ركز المنهج على تقنين الحمولة بأسلوب يحاكي المنافسة، مما أدى إلى تجنب حالة الملل التي ترافق التدريبات التقليدية. وبدورها، عززت هذه الطريقة من تحمل الأداء، الذي يُعد عنصراً أساسياً لا غنى عنه في رياضة الملاكمة.

ويرى الباحث أن هذا النوع من التدريب، المبني على أسس علمية صحيحة، يمثل الأساس المتين الذي يُبنى عليه تطوير الصفات البدنية والحركية الأخرى. وتتطلب هذه العملية التدريبية مراعاة أسلوب لعب المنافس وتكتيكاته. وتكمن أهمية هذا التطور بوضوح في المراحل النهائية للنزال، حيث يمكن للملاكم بفضل هذا التحمل المحافظة على مستوى أداء ثابت وفعّال على الرغم من استهلاك الطاقة والتعب (حسن وأحمد، 2018).

3-2-2 الرابط بين التحمل والدقة الحركية

هناك علاقة طردية بين تحسن مستوى تحمل الأداء وارتفاع مستوى الدقة الحركية لدى الملاكم. إذ إن تعرض الملاكم للكمات المتكررة وطول مدة الجولات يؤدي إلى الإجهاد، وهو ما يتسبب في تشتت التركيز وطيش اللكمات، وبالتالي عدم احتسابها من قبل الحكام.

لذلك، يجب على المدربين العمل على ربط تحمل الأداء بالقدرات الحركية الأخرى، مثل الرشاقة، التي تُعد متطلباً أساسياً. وفي هذا السياق، أكد وجيه محجوب (1985، ص118) أن الرشاقة "تُرجمت إلى الدقة الحركية". كما عرّف محمد صبحي حسانين (1987، ص447) الدقة بأنها "الكفاءة في إصابة الهدف المنافس"، مما يؤكد أن الدقة هي المعيار الأساسي لنجاح الأداء الحقيقي في الملاكمة.

3-2-3 أهمية الدقة في الأداء الحقيقي

تُعد الدقة المعيار الأساسي للأداء الحقيقي في رياضة الملاكمة، لكونها تمثل الكفاءة في إصابة المناطق المسموحة للكم وبسرعة عالية، وفقاً لما نصت عليه القوانين الدولية. ويؤدي التعب والإجهاد إلى فقدان التركيز، مما ينتج عنه لكمات غير صحيحة لا تُحتسب.

وفي هذا السياق، نجح البرنامج التدريبي في تطوير عنصر التحمل لدى الملاكمين حتى في ظروف التعب. وقد انعكس هذا التطور بشكل مباشر على رفع دقة اللكمات، لا سيما في الأوقات المتأخرة من الاختبارات. ويُعزى هذا النجاح إلى منهجية التدريب التي اعتمدت على التدرج في الحمولة ومحاكاة اللعب الحقيقي بخصائص علمية وملائمة (مماثل للعب النزالي)، الأمر الذي ضمن للملاكمين القدرة على السيطرة على مجريات النزال وتحقيق فرضيات البحث (عبدالوهاب ومحمود، 2015).

4- النتائج والتوصيات

4-1 النتائج

أظهرت نتائج الاختبارات البعدية تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات واقي الرأس المصنّع مقارنةً بالمجموعة الضابطة، مما يدل على فعالية هذه التمرينات في تطوير المهارات قيد البحث وتم تلخصي النتائج بالنقاط التالية :

1. أظهرت القياسات البعدية تفوقًا معنويًا للمجموعة التجريبية على الضابطة في تحمل الأداء والدقة الحركية وسرعة الجذع، مما يدل على فعالية التمرينات باستخدام واقي الرأس المصنع في تطوير مهارة الزوغان لدى الملاكمين الشباب.
2. تبين أن تحسين تحمل الأداء البدني ارتبط بتحسن واضح في الدقة الحركية، وهو ما انعكس في زيادة عدد اللكمات الصحيحة أثناء الاختبارات التي تحاكي ظروف النزال.
3. أظهر الجهاز المصنع (واقي رأس + حبل مطاطي + وزن) قدرة عملية على تنمية عضلات الجذع بما يتلاءم مع متطلبات الأداء الدفاعي والهجومي في الملاكمة، من خلال حركات مقاومة مشابهة لظروف الأداء الحقيقي.
4. أثبت المنهج التدريبي المبني على هذا الجهاز تفوقه على التدريب التقليدي في رفع كفاءة الأداء المهاري للملاكمين الشباب، خاصة في مهارة الزوغان وسرعة الاستجابة الدفاعية.

4-2 التوصيات

بناءً على النتائج التي توصل إليها الباحث، يوصي بما يلي:

DOI: https://doi.org/10.33687/jhssr.005.02.0563
This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.

1. اعتماد التمرينات باستخدام واقي الرأس المصنع كجزء ثابت من الوحدات التدريبية للملاكمين الشباب لتنمية سرعة الجذع ومهارة الزوغان وتحمل الأداء في آن واحد.
2. ضرورة ربط برامج التحمل البدني ببرامج تنمية الدقة الحركية في الملاكمة، بحيث تُنفذ تدريبات الزوغان واللكم تحت ظروف تعب تدريجي شبيهة بظروف النزال.
3. تعميم استخدام الأجهزة المساعدة المشابهة للجهاز المصنع في هذا البحث داخل الأندية ومراكز التدريب، مع مراعاة مواصفات الأمان والقياسات الواردة في الدراسة.
4. إجراء دراسات لاحقة على عينات أكبر وفئات عمرية مختلفة (ناشئين، متقدمين) وعلى مهارات دفاعية وهجومية أخرى لمعرفة مدى قابلية تعميم نتائج هذه التمرينات.
5. توعية المدربين بأهمية استخدام وسائل تدريبية حديثة قائمة على أسس علمية، والابتعاد عن الاقتصار على الأساليب التقليدية في إعداد الملاكمين.

References

[1] الإحصاء باستخدام عداد لجنة التأليف والترجمة ط1، شعاع للنشر والعلوم، حلب، 2007.

[2] الأساليب الإحصائية محمد جاسم ومروان عبد المجيد: في مجال البحوث التربوية، ط 1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.

[3] محمد صبحي حسانين والقياس والتربية البدنية، ط2، جامعة حلوان، دار الفكر العربي، 1987.

[4] وجيه محجوب: علم الحركة (التعلم الحركي)، الجزء الأول ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي: جامعة بغداد، 1985.

[5] وديع ياسين التكريتي وآخرون: المبادئ التدريبية والتحكيمية في الملاكمة، الجزء الثاني، مطبعة جامعة الموصل ، 1983.

[6] يحيى السيد إسماعيل الحاوي: أثر تدريبات إضافية وعلاقتها ببعض مكونات الأداء الحركي والمتغيرات الفسيولوجية ، 1986 بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان.

[7] السويح، عبد الرحمن. تدريب الملاكمة الحديثة. دار الكتب الرياضية، القاهرة، 2010.

[8] عبد الوهاب، محمود. الفسيولوجيا الرياضية والتدريب. الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، 2015.

[9] حسن، أحمد. المهارات الدفاعية في الملاكمة. مجلة علوم الرياضة، جامعة بغداد، 2018.

[10] Bompa, Tudor O. Periodization Training for Sports. Human Kinetics, 3rd Edition, 2015.

[11] Issurin, Vladimir B. Block Periodization: Paradigm Shift in Sports Training. Ultimate Athlete Concepts, 2008.

[12] Haff, G. Gregory & Triplett, N. Travis. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics, 4th Edition, 2016.

[13] Lenetsky, S. et al. "Trunk Muscle Activation in Boxing Punches." Journal of Strength and Conditioning Research, 2020.

[14] Turner, A. et al. "The Role of Reactive Strength in Combat Sports." Strength & Conditioning Journal, 2019.

DOI: https://doi.org/10.33687/jhssr.005.02.0563

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND license.