

اثر التدريبات الهوائية بمؤشر (Hemoglobin) لرياضات الركل والملاكمة

م.م. احسان علي ناصر ، م.م. عمار علي ناصر ، واثق حسن مبدر

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

أن العلوم متعددة ومبوبة الى جوانب عديدة ومشاركة نسبة العلوم الاخرى للعلم الواحد بنسب معينة وحسب الحاجة والرياضة هي واحدة من هذه العلوم حيث التطور العلمي والقفزة العلمية السريعة للوصول للاهداف المحددة في جميع الرياضات وهذا الارتقاء يحتاج الى عدد من المقدمات والشروط للحصول على نتائج مرضية لمستوى الطموح اسوة بباقي الدول الاخرى المعتمدة في عملية التدريب على التطور العلمي الرياضي في جميع الاتجاهات ومن المعلوم ان بعض الرياضات تحتاج الى قدرات بدنية متميزة وبعضها يحتاج الى جوانب مهارية متميزة والاخرى تحتاج الى جوانب بدنية ومهارية متميز ومن هذه الرياضات هي رياضة الملاكمة (boxing) وبدورها تحتاج الى استعداد مميز ومختلف عن باقي الرياضات وتحتاج الى تدريب متزن وفقاً نظمة الطاقة التدريبية للوصول الى القدرات البدنية المتكاملة وبالتالي الوصول الى القدرات المهارية ومن ثم يحدد مستوى اللاعب للمشاركة في البطولات ومستوى المنافسات ومن خلال معرفة نقاط القوة والضعف بالجوانب البدنية والمهارية عند الملاكم يبنى النظام التدريبي في رياضة (boxing)

ويهدف البحث الى

- ١- اعداد تمارين وفق نظام الطاقة اللاهوائي لاداء الملاكمين الشباب.
- ٢- التعرف على تاثير تمارين النظام اللاهوائي في بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية واداء اللكمة .
- ٣- التعرف على افضلية التأثير للتمارين في بعض متغيرات البحث الفسيولوجية، ما بين نظام الطاقة اللاهوائي والاعتیادي.

الكلمات المفتاحية: التدريبات الهوائية ، مؤشر (Hemoglobin) ، الركل والملاكمة

The effect of aerobic exercises on the hemoglobin index for kicking and boxing sports

millimeter. Ehsan Ali Nasser, M.Sc. Ammar Ali Nasser, trusted Hassan Mubadder

Iraq. University of Babylon. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Summary

The sciences are multiple and classified into many aspects and share the ratio of other sciences to one science in certain proportions and according to the need, and sports are one of these sciences where scientific development and the rapid scientific leap to reach the specific goals in all sports. It is known that some sports require distinct physical abilities, some require distinct skill aspects, and others require distinct physical and skill aspects, and one of these sports is boxing, which in turn requires preparation Distinguished and different from other sports and need balanced training according to the training energy systems to reach the integrated physical capabilities and thus reach the skill capabilities and then determine the player's level to participate in tournaments and the level of fights and by knowing the strengths and weaknesses of the physical and skill aspects when the boxer builds ((the training system in boxing sport

The research aims to

Preparing exercises according to the anaerobic energy system -١
.for the performance of young boxers

Identifying the effect of anaerobic exercises on some physical -٢
.and physiological variables and punching performance

Identifying the effect of exercise on some physiological -٣
.research variables, between anaerobic and normal energy system

Keywords: aerobic exercises, hemoglobin index, kicking and boxing

أن العلوم متعددة ومبوبة الى جوانب عديدة ومشاركة نسبة العلوم الاخرى للعلم الواحد بنسب معينة وحسب الحاجة والرياضة هي واحدة من هذه العلوم حيث التطور العلمي والقفزة العلمية السريعة للوصول للاهداف المحددة في جميع الرياضات وهذا الارتقاء يحتاج الى عدد من المقدمات والشروط للحصول على نتائج مرضية لمستوى الطموح اسوة بباقي الدول الاخرى المعتمدة في عملية التدريب على التطور العلمي الرياضي في جميع الاتجاهات ومن المعلوم ان بعض الرياضات تحتاج الى قدرات بدنية متميزة وبعضها يحتاج الى جوانب مهارية متميزة والاخرى تحتاج الى جوانب بدنية ومهارية متميز ومن هذه الرياضات هي رياضة الملاكمة (boxing) وبدورها تحتاج الى استعداد مميز ومختلف عن باقي الرياضات وتحتاج الى تدريب متزن وفقاً نظمة الطاقة التدريبية للوصول الى القدرات البدنية المتكاملة وبالتالي الوصول الى القدرات المهارية ومن ثم يحدد مستوى اللاعب للمشاركة في البطولات ومستوى المنافسات ومن خلال معرفة نقاط القوة والضعف بالجوانب البدنية والمهارية عند الملائم يبنى النظام التدريبي في رياضة (boxing)

ان المثير للجدل في رياضة الملاكمة هو عدما عتمادها على نوع معين من الصفات والقدرات البدنية والحقيقة يجب على الملائم ان يستمر على مستوى ادائه وحسب عدد جولات النزال والامر الاخر هو اعتماد الملائم على مهارة لكمية دون اخرى مما يستلزم وجود نقاط ضعف عند الملائم ومنها عدم استخدام اللكمات الصاعدة في النزال او استخدامها في وقت غير مناسب من اوقات النزال او استخدامها مع عدم ضبط المسافة في النزال بين الهاجم والمدافع او عند استخدام اللكمة الصاعدة تفتح ثغرات وغيرها من استخدامات اللكمات وعلى ضوء ما تقدم تكمن اهمية البحث في دراسة مؤشرات التدريب وفق نظام الطاقة اللاهوائي على نسبة الهيموغلوبين عند الملائم .

وتعتبر رياضة الملاكمة من الرياضات الاساسية ذات الدوائر المفتوحة وزمن المنافسات طويل نسبيا فكثرة الحركات المفاجئة ومع عدم معرفة مجريات النزال وتغيير في سرعة اللكمات وسرعة رد الفعل للحركات الدفاعية وهذه الفترة تتميز بالإنارة العالية ومن خلال خبرة الباحثون على المستوى المحلي والدولي وجد اهم المشاكل في رياضة الملاكمة (boxing) وهي هبوط في مستوى اللاعب الوظيفي والبدني في الدقيقة الاخيرة من الجولة الواحدة ويبدء بتراجع لياقته تدريجيا حتى نهاية النزال وكذلك هبوط في عدد اللكمات الصاعدة في نهاية كل جولة او في الجولة الثالثة من النزال وكذلك زيادة الحركات الهجومية بدون اللكمات الصاعدة الغير مؤثرة

بالمقابل ضعف في حركات الدفاع وايضا يوجد عند كثير من الملاكمين ضعف في عدد اللكمات للهجمة الواحدة اثناء الجولة.

لذلك ارتأى الباحثون في تحديد مشكلة البحث هل ان تمارينات نظام الطاقة اللاهوائي له تأثير في بعض المتغيرات الفسيولوجية كالهيموغلوبين لدى الملاكمين. ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد تمارين وفق نظام الطاقة اللاهوائي لاداء الملاكمين الشباب.
- ٢- التعرف على تأثير تمارين النظام اللاهوائي في بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية واداء اللكمة .
- ٣- التعرف على افضلية التأثير للتمارين في بعض متغيرات البحث الفسيولوجية، ما بين نظام الطاقة اللاهوائي والاعتيادي.

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث وتعد عملية اختيار الباحثون للمنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدى) وكما مبين بالجدول (١)

جدول (١) يبين المعالجة التجريبية والضابطة

المعالجة للضابطة	المعالجة للتجريبية	اختبار المتغيرات	النتائج الاحصائية
منهج متبع من قبل المدرب	تدريبات معدة من قبل الباحثون	اختيار الاختبارات من قبل الخبراء	استخدام الحقيبة الاحصائية

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث تحديداً دقيقاً وتوضيح عناصره ، اذ حدد مجتمع البحث بناديا بابل والحلة ومنتدى شباب ابي غرق وعددهم (٢٢) ملاكم وتم اختيار (١٢) ملاكم بالطريقة العشوائية وقد قسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بحيث بلغ عدد افراد المجموعة التجريبية (٦) ملاكمين والمجموعة الضابطة (٦) ملاكمين وعمر العينة (١٧-١٨) سنة. وتم استبعاد (١٠) ملاكمين لعدة اسباب منها بعضهم لاعبي منتخب وطني والبعض مصابين وكذلك بعد المسافة وصعوبة التزامهم لإجراء التمارينات.

٢-٣ الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- ١-٣-٢ ادوات البحث والاعدادات المساعدة (وسائل جمع البيانات والادوات والاجهزة):
 - حلبة ملاكمة .
 - قفازات ملاكمة عدد (١٢).
 - واقيات رأس (٦).
 - واقيات اسنان (٦).
 - درع حائط (٦).
 - درع ذراع (٢).
 - اكياس قتالية (٣).
 - جهاز نابضي قتالي عدد (٣) .
 - ساعة توقيت الكترونية عدد.
 - جهاز حاسوب نوع (lenovo) صيني المنشأ
 - حاسبة يدوية .
 - صافرة نوع (fox) عدد (٢) .
 - دمي ابلستيكية لتطبيق المهارات (٢)
 - جهاز قياس ضغط الدم (Sphygmanometer)
 - ميزان طبي.
 - كاميرا فيديو عدد (١) نوع Sony12x

توصيف الاختبارات الوظيفية:

- اختبار نسبة الهيموغلوبين (HP)(Hemoglopin)

- الهدف:- معرفة نسبة (HP) في كريات الدم الحمراء.

- القياس:- جهاز تحليل.

- الاختبار:- يتم اخذ عينة من اصبع الابهام ومن ثم تحلل في مختبر خاص بتحليلات الدم.

وضع التمرينات:

الجدول (٢) يبين تمرينات الاسبوع الاول والثاني

تمرينات الاسبوع الاول والثاني						
ت	التمرينات	الشدة %	الحجم	راحة بين التكرارات	راحة بين المجموعات	معدل النبض/د
١	وقفة الاستعداد بعدة طرق مع اللكمات المستقيمة ٣٠د	٦٠% - 70		تمارين تمطية ٤د	لا توجد راحة	١٢٠-١٣٠ د د١
٢	ركض ٢٠٠٠م	٦٠% - 70	١٠د	لا توجد راحة	٢د راحة ايجابية	١٣٠ - ١٥٠ د/د
٣	وضع الاستناد الامامي ٢٠ثا	٦٠% - 80	٢د	٣٠ث	لا توجد راحة	160-150
٤	رفع الجذع من الاستلقاء (بطن) ٣٠ثا	٧٠% - 80	١د	١٥ث	لا توجد	150
٥	رفع الجذع من الانبطاح (ظهر) ٣٠ثا	٦٠%	١د	١٥ث	لا توجد	140
٦	رفع الجذع من الوقوف من الاسفل الى الاعلى ٣٠ثا	٦٠%	٣د	١٥ث	لا توجد	١٤٠
٧	دبني ٣٠ثا	٦٠%	١د	١٥ث	لا توجد	140
٨	كولف بقدم واحدة بالتبادل ٣٠ثا	٧٠%	١د	٣٠ث	لا توجد	١٥٠-١٣٠
	المجموع		٤٥د	٦د	٢د	

٣- عرض النتائج:

الجدول (٣) يبين الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الفسلجية لمتغيرات البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t	البعدى		القبلي		الدرجة	HP
			ع	س-	ع	س-		
غير معنوي	0.076	2.236	٠,٨١٦	13.333	٠,٧٦٣	١٣,٢٣٣	تحليل	

ان ما يبينه الجدول هو الاختلاف الحاصل في قيم النزعة المركزية (الوسط الحسابي) والتشتت (الانحراف المعياري) المتحققة في القياسين القبلي والبعدى لكل بعض المتغيرات الفسيولوجية

وهنا الاختلاف واضحا اذ التباين في القيم القبلية والبعدية عند القياسين (القبلي والبعدى وهكذا في حال تباين واختلاف قيمها).

ولمعرفة حقيقة هذا الاختلاف والتباين في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند القياسين (القبلي والبعدى) استعمل الباحثون الاختبار الاحصائي التائي . ومنه جاءت النتائج تشير الى وجود تأثير للتمرينات عند متغير Hemoglobin .

اذ الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية الحاصلة ما بين القياسين وذلك يعود للقيم التائية المحسوبة والبالغة عند كل منها (2.236) هي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها اذ مستويات الدلالة المؤشرة ازاء كل منها اقل من (٠,٠٥)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- للتمرينات المستخدمة وفق نظام الطاقة اللاهوائي للملاكمين اثر في تطوير المتغيرات الوظيفية الخاصة بمؤشر نسبة الهيموغلوبين عند الراحة.

٢-١ التوصيات:

١- التأكيد على استخدام التمرينات البدنية والمهارية وفق نظام الطاقة اللاهوائي حسب الحمل التدريبي وحسب تسلسل تمرينات الاسبوع.

٢- التاكيد على اهمية استخدام تمرينات تحمل القوة بشكل عام وباقي المتغيرات بشكل خاص.

٣- الاهتمام بالفحص الاسبوعي لمتغيرات النبض وفي كل شدد التمرينات ويتم تحديد الوقت للاستراحة والجهد على اساسه.

المصادر

- إبراهيم جبار شنين البهادلي: اثر التمرينات المهارية الخاصة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات العاملة للاعبين الموهبتين ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠١١ .
- ابراهيم شحاتة امحمداب: أساسيات التدريب الرياضي، الإسكندرية، المكتبة المصرية، 2006
- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصير الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣.
- ابو العلا أحمد عبد الفتاح واحمد نصرالدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي.
- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضي وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- احمد إبراهيم سلامة ، الاختبارات والقياس في التربية البدنية، مطبعة الجيزة، القاهرة، ١٩٨٠ .
- احمد إبراهيم شحاته ، علاقة القدرات الحركية الأساسية بالأداء الحركي للاعبين الجماز تحت عشر سنوات ، بحث منشور في المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٠ جامعة حلوان.
- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٩ .
- بوير سكوت وهولي ادوارد، فسيولوجية التمارين بين النظرية والتطبيق للياقة والاداء، النشر، U.S.A. سنة الطبع ٢٠١٢ .
- حكمة عبد الكريم فريحات: فسيولوجيا جسم الانسان ، مكتبة دار الثقافة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، ١٩٩٠
- ذوقان عبيدات: البحث العلمي مفهومه، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٨٨.
- ريسان خريبط : المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضة، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ط١، ٢٠١٤ .
- ريسان خريبط : المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضة، القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ط١، ٢٠١٤ .
- سامي عبد الفتاح : محاضرات القيت على طلبة الماجستير للعام الدراسي ٩٧-١٩٩٨ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- سليمان علي حسن : المدخل الي التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٣ .