

المرونة والرشاقة وعلاقتها بدقة اللكمة المستقيمة بالملاكمة في ضوء التصنيف التمايزي للتوافق الحركي

لناشئي الملاكمة

م.م. حيدر محمد جاسم محمد

العراق. جامعة المثنى . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Haidersport88@yahoo.com

### الملخص

تضمن البحث الاهتمام بالعلاقة ما بين المرونة والرشاقة وعلاقتها بدقة اللكمة المستقيمة بالملاكمة في ضوء التصنيف التمايزي للتوافق الحركي لناشئي الملاكمة حيث كان اهم الاهداف هو معرفة العلاقة بين المرونة والرشاقة من جهة ودقة اللكمة المستقيمة اليسرى من جهة اخرى في ضوء التصنيفات التمايزية لعينة البحث في متغير التوافق الحركي اما اهم فروض البحث فكان هناك اختلاف في قيمة العلاقات الارتباطية للمرونة والرشاقة من جهة ودقة اللكمة المستقيمة من جهة اخرى بين الاصناف العينة المصنفة في ضوء توافقها الحركي. والذهاب لمعرفة منهج البحث اختار الباحث المنهج لوصفي بالبحث بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث وكانت عينة البحث متكون من المجتمع نفسة وهو (40) ملاكم ناشئي في محافظة بابل واما اجراءات البحث فتم القيام بعرض الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث على الخبراء ومن ثم القيام بالتجربة الاستطلاعية لبيان الثقل العلمي للاختبارات وبعدها القيام بالتجربة الرئيسية وبعد ذلك تصنيف عينة البحث الى ثلاثة اصناف في ضوء التوافق الحركي لعينة البحث من اجل الوصول بعد ذلك لعرض ومناقشة وتحليل النتائج التي كان اهم استنتاجاتها كان الصنف الاول هو افضل الاصناف من حيث المرونة والرشاقة ودقة اللكمة المستقيمة اليسرى والتوافق الحركي ويليه الصنف الثالث ومن ثم الصنف الثاني اما اهم التوصيات ضرورة الاهتمام بالمرونة بالتزامن مع الرشاقة لتكون هناك دقة بالأداء بالنسبة للملاكمين الناشئين.

الكلمات المفتاحية : المرونة والرشاقة ، بدقة اللكمة ، الملاكمة

Flexibility and Fitness and their Relation with the Precision of Jab in light of a Distinctive  
Classification on the Coordination of Beginner Boxers

Dr. Haider Mohammed Jassim Mohammed

Iraq. Muthanna University. College of Physical Education and Sport Sciences

Haidersport88@yahoo.com

---

Abstract

This research sheds light on the relation between flexibility and fitness, and the precision of the jab in boxing, in light of a distinctive classification on the beginner boxers' coordination. One of the research's main purposes is investigating the relation between flexibility and fitness on one side, and the precision of the left hand jab on the other side, in light of a distinctive classification of the research sample on the coordination variable.

The main hypothesis of this research is the existence of a difference in the value of the correlative relationship between flexibility and fitness on one hand, and the precision of the jab on the other hand, among the categories of the research sample which has been classified based on their coordination.

The researcher used the descriptive research method with correlative relations, for it suited this type of research. The research sample represents the research population itself, and it consists of 40 beginner boxers from Babylon (province). During the research procedure, the tests specific for the research variables were shown to experts, and the exploratory experiment was done in order to show the scientific significance of these tests, followed by the main experiment. Later, the research sample was divided into three categories based on the players' coordination in order to discuss and analyze the results of these experiments.

One of the research's main results is that the first category was the best group considering their fitness, flexibility precision of left hand jab, and coordination, followed by the third category, and ending with the second one. The researcher's recommendation concerns the importance of flexibility and fitness altogether, in order for beginner boxers to perform precisely.

Key Words: Flexibility and Fitness, Precision of Jab, Boxing

العلوم الرياضية هي احدى تلك العلوم التي طالتها عجلات التطور فأضحى علماء وخبراء التربية الرياضية يبنون النظريات ويجرون التجارب العلمية من اجل الوصول الى عروش الترويج بألقاب .المرونة والرشاقة احدى اهم الصفات الحركية التي تسهم في الاخراج الحركي السليم للعديد من المهارات وفي مختلف الالعاب الرياضية والتي هي ليس بمعزل عن التوافق الحركي لذلك عكف العلماء على دراستها من اجل توضيح تأثيرها على الأنشطة الرياضية للرياضي بشكل خاص من حيث علاقتها بالمهارات الحركية ذات الطابع التخصصي اضافة الى ما تحققه من سلامة بالأداء باللعاب الرياضية المعنية، لذلك رام الباحث من اجراء بحثه هذا هو تسليط الضوء على علاقة الرشاقة والمرونة بدقة اداء مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى بلعبة الملاكمة في ضوء التوافق الحركي للملاكم من اجل رفع مستوى اللعبة وتطويرها على المستوى الاقليمي للوصول بها الى منصات التتويج العالمية وان التطور الرياضي ارتقى بجميع الالعاب على حدٍ سواء من اجل الوصول بالرياضي الى المستوى العالي للإنجاز . ولعبة الملاكمة من الالعاب التي تحتاج الى مواصفات خاصة تتوفر بالرياضي من الناحية الجسمانية او الحركية او المهارية. وكون الباحث قد مارست لعبة الملاكمة كحكم دولي وكذلك كلاعب في الاندية العراقية وتدرسي لمادة الملاكمة في كلية التربية البنية وعلوم الرياضة لاحظ اختلاف في اداء مهاره اللكمة المستقيمة اليسرى عند الملاكمين الناشئين فرام الباحث دراسة المرونة والرشاقة بدقة اداء مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى في لعبة الملاكمة في ضوء مايمتلكه الملاكمين الناشئين من توافق حركي لمعرفة نقاط القوة وتعزيزها ... والنقاط السلبية وتجاوزها للوصول الى حالة الرقي بالأداء الفني وبالتالي تحقيق الانجاز .

ويهدف البحث الى :

1- التعرف على امكانيات عينة البحث في متغيرات الرشاقة والمرونة والتوافق ودقة اداء اللكمة المستقيمة اليسرى.

2- معرفة العلاقة بين المرونة والرشاقة من جهة ودقة اللكمة المستقيمة اليسرى من جهة اخرى في ضوء التصنيفات التمايزية لعينة البحث في متغير التوافق الحركي.

2- إجراءات البحث :

1-2 منهج البحث :

اختار الباحث المنهج لوصفي بالبحث بأسلوب العلاقات الارتباطية الذي يعني تجميع منتظم للبيانات المتعلقة بمؤسسات إدارية أو علمية أو ثقافية أو اجتماعية كالمكتبات والمدارس والمستشفيات مثلا وأنشطتها المختلفة وكذلك عملياتها وموظفيها وخدماتها المختلفة وذلك خلال فترة زمنية معينة ومحدودة لملائته وطبيعة البحث.

(نوري إبراهيم الشوك ، رافع صالح الكبيسي ، 2004 ، ص56)

2-2 مجتمع وعينة البحث :

كان المجتمع الاصيل للبحث هو نفسه عينة للبحث الا وهو ناشئي محافظة بابل بالملكمة وكان عددهم 40 ملاكما (يمثلون اندية الحلة 20 لاعب والبلدي 10 لاعب والشوملي 5 لاعب والكفل 5 لاعب)

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

(مسطرة مدرجة عدد1، طاولة عدد 1، اقلام عدد2 ، كرة تنس عدد1، طباشير ، اوراق ، شواخص 10)

2-4 خطوات إجراءات البحث :

2-4-1 تحديث صلاحية اختبارات التي تقيس الاختبارات المبحوثة

قام الباحث بعرض استبيان صلاحية اختبارات المرونة الرشاقة ودقة اللكمة المستقيمة اليسرى والتوافق على

(13) مختصا(ملحق1) لغرض بيان صلاحية هذه الاختبارات في قياس المتغيرات المبحوثة المذكورة انفا حيث ظهر ان الاختبارات تتمتع بصلاحية القياس والنتائج في جدول (1) يبين ذلك. اذ بعد استخدام قانون (كا2) ظهرت قيم (كا2) لاختبار الجري المتعرج للرشاقة والانحناء الى الامام للمرونة ورمي واستلام الكرات للتوافق واختبار دقة اللكمة المستقيمة اليسرى حيث كانت قيمة (كا2) المحسوبة مقدارها ( 9,3 ) بالتالي فان كل قيمها اكبر من قيمة (كا2) الجدولية المقدره بـ ( 3,84% ) عند درجة حرية مقدارها (1) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني ان الاختبار المرشح للعمل يجب ان يحصل على تكرار مقدارها ( 11 ) من اتفاق آراء الخبراء والمختصين وهو ما يقابل نسبة مئوية مقدارها (84,61% ) او يزيد عنها .

جدول (1)

يبين قيم (كا2) لاختبارات المتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	الاختبارات	درجة القبول	النسبة المئوية	قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولية	صلاحية التغيرات
1	المرونة	الانحناء الى الامام	13	100	9,3	3,84	√
2	الرشاقة	الجري المتعرج	13	100	9,3		√
3	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	13	100	9,3		√
4	التوافق	رمي واستلام الكرات	13	100	9,3		√

2-5 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تم اختيارها من ناشئي الملاكمة في محافظة بابل وعددهم 10 ملاكمين حيث تم تنفيذ الاختبارات وذلك بتاريخ 2016/2/2 ثم اعادة نفس الاختبارات في يوم 2016/2/8 اي لا تتجاوز مدة الاختبار واعادتها 7 يوم .

2-5-1 الأسس العلمية للاختبارات :

2-5-1-1 صدق الاختبار :

ان الاختبار يجب ان يكون صادقا قياس ما وضع من اجله (علي سلوم جواد الحكيم، 2004، ص65)

وبما ان الباحث قد وضع جميع الاختبارات في استبيان وعرضها على الخبراء والمختصين لذلك فأن استخدم الصدق الظاهري لملائمة طبيعة العمل حيث ان الصدق الظاهري يعني إمكانية تحقيق الاختبار للهدف الذي وضع من اجله وبنفس الظروف .

2-5-1-2 ثبات الاختبار :

لغرض التأكد من ثبات الاختبار قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذا ان الاختبار الثابت هو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذ طبق اكثر من مرة في ظروف مماثلة

(محمد لبيب النجحي ، محمد منير مرسي ، 1997، ص64)

وبما ان احد اغراض التجربة الاستطلاعية هو التأكد من المعاملات العلمية للاختبار قام بتطبيق الاختبارات واعادتها . حيث تم اجراء الاختبارات على العينة(عينة التجربة الاستطلاعية) بتاريخ 2016/2/2 واعادة التجربة في 2016/2/8 اي فارق اسبوع بين مرحلتي التجربة الاستطلاعية ولكون الثبات هو احد الاسس العلمية التي يبني عليها الاختبارات وكذلك لمعرفة مدى ثبات قيم الاختبار عند اجراء الاختبار واعادته ضمن الفترة الزمنية المحددة ، استخدم الباحث معامل ارتباط (سبيرمان) لإيجاد علاقات الارتباط بين نتائج القياس الاول ودرجات القياس الثاني ولتأكيد معنوية الارتباط عمد الباحث الى استخراج قيم (ت) لمعاملات الارتباط وتبين انها موثوق بثباتها لكون القيم المحسوبة ل ( ت ) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة ( 2,26 ) وعند درجة حرية (9) ومستوى دلالة ( 0,05 ) والجدول (2) يبين ذلك .

2-5-1-3 موضوعية الاختبار :

من اجل ايجاد قيم معامل الموضوعية للاختبار لابد من الاستعانة بحكمين لتسجيل نتائج الاختبار إذ يشير

(عبد المجيد والياسري) الى أن الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك الاختبار.

(مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري ، 2003 ، ص 80)

ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات قام الباحث بأخذ نتائج الاجراء الثاني للتجربة الاستطلاعية

(إعادة الاختبار) التي تمت بتاريخ 2016 / 2 / 8 والذي قام خلالها الباحث بتكليف حكمين

(م.م. حيدر عبد علي ، م.م. احمد كلف) لتقدير درجات الاختبارات المشار إليها آنفا . وبعد ذلك قام بمعاملة الدرجات التي أشار إليها المحكمون إحصائياً من خلال استخدام معامل ارتباط لسبيرمان إضافة على ذلك قام الباحث باستخدام قانون (ت) المعنوية الارتباط حيث جاءت جميع الارتباطات بمعنوية عالية ، إذ ظهرت نتائج قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية والبالغة ( 2,6 ) عند درجة حرية (9) وبمستوى دلالة ( 0,05 ) والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين ثبات الموضوعية لاختبارات متغيرات البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية	معامل الموضوعية	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
1	الانحناء الى الامام	0,94	8,94	2,26	معنوي	0,95	9,4	2,26	معنوي
2	الجري المتعرج	0,90	6,61	2,26	معنوي	0,90	6,52	2,26	معنوي
3	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	0,89	6,53	2,26	معنوي	0,92	7,87	2,26	معنوي
4	رمي واستلام الكرات	0,95	9,88	2,26	معنوي	0,96	9,8	2,26	معنوي

2-6 التجربة الرئيسية :

اجريت التجربة الرئيسية على افراد العينة بتاريخ 2016/3/1 والتزم الباحث بما افرزته نتائج التجربة الاستطلاعية

2-7 تصنيف عينة البحث حسب المتغيرات البحث :

بعد ان خرج الباحث بحصيلة نتائج الاختبارات وتم تبويبها وتفريقها في جداول . استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية SPSS بغية تصنيف عينة البحث بحسب الاختبارات التي خضعوا لها من أجل التصنيف التمايزي للتوافق الحركي الذي يتمتعون فيه بعدد من المجاميع تكون متجانسة فيما بينها وفي ضوء ذلك ظهرت نتائجهم كما في الجداول الاتية :

جدول (3)

يبين نتائج عينة البحث في اختبارات المتغيرات المبحوثة

ت	المتغير	الاختبارات	وحدات القياس	اعلى قيمة	اقل قيمة	وسط حسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
4	التوافق الحركي	رمي واستلام الكرات	درجة	14	10	11,78	2,56	0,89

من خلال الجدول اعلاه يتبين المتغير الخاص بالتصنيف (التوافق الحركي) كان اعلى قيمة له (14) وكان اقل قيمة له (10) وبوسط حسابي (11,78) وانحراف معياري (2,56) اما بالنسبة للالتواء فكان (0,89) صفريا بمعنى انه اعتدالي وقريب من لتوزيع الطبيعي.

جدول (4)

يبين عدد افراد العينة في كل تصنيف

ت	التصنيف	عدد اللاعبين
1	الصنف الاول	14
2	الصنف الثاني	12
3	الصنف الثالث	14
	المجموع	40

ومن خلال الجدول اعلاه نلاحظ اختلاف اعداد عينة البحث في كل صنف بعد التصنيف حيث كان الصنف الاول عدد العينة فيه (14) اي ما يمثل نسبة 35% . اما الصنف الثاني فكان عددهم (12) من مجموع عينة البحث اي ما يمثل نسبة 30%. اما الصنف الثالث وهو الاقل عدد فكان عدد افراده (14) وتمثل ما نسبته 35% من مجتمع البحث الاصلي.



جدول (5) يبين الاوساط والانحرافات المعيارية بعد فرز التصنيفات

ت	المصنفات	الصف الاول		الصف الثاني		الصف الثالث	
		وسط	انحراف	وسط	انحراف	وسط	انحراف
1	التوافق	13,72	1,32	11,52	1,18	12,12	0,32

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ قيم الاوساط الحسابية والانحرافات للمجاميع المصنفة الثلاث في ضوء توافقهم الحركي.

جدول (6) يبين تحليل التباين الاحادي بعد عملية التصنيف

ت	المتغيرات	مصدر التباين	مجمع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية	الدلالة الاحصائية
1	التوافق الحركي	بين الاصناف	377,65	2	1634,84	82,211	3,15	معنوي
		داخل الاصناف	104,673	57	7,135			

ولأجل اثبات الفروق بين الاصناف كان لابد من اجراء اختبار التباين الاحادي لاختبار الفروق بين الاصناف الثلاثة حيث يبين الجدول (6) قيمة (f) المحسوبة والتي كانت قيمتها في التوافق الحركي (82,21) وهي قيمة اعلى من قيمة (f) الجدولية والتي مقدارها 3,15 وبدرجتي حرية (2,37) ومستوى دلالة 0,05 وبالتالي فان الدلالة الاحصائية معنوية اي ان هناك فروق بين هذه الاصناف.

2-8 الوسائل الاحصائية :

ان الوسائل الاحصائية لغرض معالجة الناتج بالشكل الذي يستخدم البحث قامت الباحثة باستخدام برنامج SPSS (الحقيبة الاحصائية للعلوم التربوية والنفسية) من اجل استخراج الوسائل الاحصائية الاتية

(الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - تحليل التباين الاحادي (f)).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

من اجل التعرف على النتائج الي توصلت اليها الباحثة لابد من تحليلي البيانات بعد جدولتها وتبويبها من خلال اتباع الوسائل العلمية المدروسة واستخدام مجموعه من الوسائل الاحصائية المناسبة للعمل التحليلي للوصول الى مناقشتها ومعرفة ماهية دلالاتها.

4-1 عرض النتائج الخاصة بمتغيرات البحث الغير تصنيفية (مرونة ، رشاقة ، دقة اللكمة المستقيمة اليسرى)

جدول (7)

يبين الاوساط والانحرافات المعيارية الخاصة بمتغيرات البحث الغير تصنيفية (مرونة ، رشاقة ، دقة اللكمة المستقيمة اليسرى) قبل التصنيف في ضوء متغير التوافق الحركي

ت	الاختبارات	وحدات القياس	اعلى قيمة	اقل قيمة	وسط حسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	الانحناء الى الامام	درجة	15,32	11,21	10,76	0,87	0,55
2	الجري المتعرج	ثانية	7,22	10,22	8,23	2,66	0,74
3	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	درجة	6	3	4,98	1,83	0,35

يبين جدول (7) ان اختبارات متغيرات البحث (الانحناء الى الامام (المرونة) ، الجري المتعرج (الرشاقة) ، اختبار دقة اللكمة المستقيمة اليسرى كانت اعلى نتائجها لجميع عينة البحث على التوالي (15,32 ، 7,22 ، 6) نتائجها كذلك على التوالي (11,21 ، 10,22 ، 3) وبأوساط حسابية على التوالي (12,76 ، 8,23 ، 4,98) ، اما الانحرافات المعيارية كانت هي الاخرى على التوالي (0,87 ، 2,66 ، 1,83) ، اما بالنسبة للالتواء فكان جميعه صفريا بمعنى انه اعتدالي وقريب للتوزيع الطبيعي.

جدول (8)

يبين الاوساط والانحرافات المعيارية الخاصة بمتغيرات البحث الغير تصنيفية (مرونة ، رشاقة ،دقة اللكمة المستقيمة اليسرى) بعد التصنيف في ضوء متغير التوافق الحركي

ت	المصنفات	الصف الاول		الصف الثاني		الصف الثالث	
		وسط	انحراف	وسط	انحراف	وسط	انحراف
1	المرونة	14,09	1,86	11,33	1,02	12,84	1,23
2	الرشاقة	7,30	1,53	10,22	1,32	8,81	1,56
3	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	5,44	0,88	4,90	1,71	5,25	0,85

نلاحظ من الجدول اعلاه ان اعلى وسط حسابي للمرونة للمجموعات الثلاثة وعلى التوالي

(12,84، 11,33، 14,09) وبانحرافات معيارية هي الاخرى على التوالي (1,23، 1,02، 1,86) حيث نلاحظ تفوق الصف الاول بالمرونة بأعلى وسط حسابي تليه الصف الثالث ثم الصف الثاني ، وذا رجعا الى الجدول نلاحظ ان الرشاقة كانت بأوساط حسابية هي على التوالي للأصناف ابتداءً بالصف الاول

(7,30، 10,22، 8,81) وانحرافات معياري هي الاخرى على التوالي (1,53، 1,32، 1,56) ونلاحظ بان احسن انجاز بالرشاقة كان للصف الاول باعتبار اختبار الركض المتعرج يقاس باقل زمن وكان وسطه الحسابي (7,30) يليه الصف الثالث (8,81) واخيرا الصف الثاني (10,22) وبانحرافات معيارية كما في ترتيبهن المذكور انفا(1,53، 1,32، 1,56) اما في ما يتعلق بدقة اللكمة المستقيمة اليسرى فهي لم تختلف كثيرا فنجد ان اعلى وسط حسابي كان للصف الاول (5,44) ويليه الصف الثالث (5,25) ثم الصف الثاني وبانحرافات هي الاخرى على التوالي (0,85، 1,71، 0,88) مما تقدم نلاحظ بان الصف الاول تميز بكونه احسن الاصناف في المتغيرات المبحوته ويليه الصف الثاني ثم الصف الثالث وهو اقل الاصناف حقا ، وذا رجعا لأساس تصنيف هذه المجموعات (جدول 3) سوف نجد انها صنفت على اساس التوافق العضلي العصبي مما يعني ان الصف الذي يكون فيه التوافق عالي نسبةً بالأصناف الاخرى حيث ان الرياضي الذي يملك اكثر من قدرة حركية وخاصة التوافق العضلي العصبي يكون من الممكن ان يمتلك لأكثر من قدرة اخرى .

(فاخر عاقل ، 1997، ص63)

2-3 تحليل ومناقشة الارتباطات بين المرونة والرشاقة ودقة اللكمة المستقيمة اليسرى للأصناف الثلاثة

من اجل الوصول الى حقيقة النتائج كان لابد من تفسيرها بالاستعانة بالقوانين الاحصائية بعد تبويب البيانات وجدولتها ومعالجتها احصائيا لم يتبقى سوى التحليل والمناقشة وجدول (9) يبين ذلك.

جدول (9) يبين الارتباطات بين الرشاقة والمرونة ودقة اللكمة المستقيمة اليسرى للأصناف الثلاثة

الاصناف	المتغيرات	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	نسبة الخطاء	نوع الدلالة
الاصناف الاول	الرشاقة	0,93	0,01	معنوي
	المرونة	0,87	0,022	معنوي
الاصناف الثاني	الرشاقة	0,66	0,05	معنوي
	المرونة	0,64	0,05	معنوي
الاصناف الثالث	الرشاقة	0,89	0,032	معنوي
	المرونة	0,77	0,041	معنوي

يبين الجدول اعلاه الارتباطات ما بين المرونة والرشاقة مع دقة اللكمة المستقيمة اليسرى حيث نلاحظ ان الصنف الاول له ارتباط عالي نسبيا اذ ما قارناه بالأصناف الاخرى ومن بعده الصنف الثالث ومن ثم اخيرا الصنف الثاني حيث كانت الارتباطات بالنسبة لارتباط الرشاقة بالدقة للأصناف الثلاثة بالترتيب ابتداءً من الصنف الاول والثاني والثالث (0,66، 0,93، 0,89) وجميعها كانت ذات دلالة الاحصائية معنوية وخاصة اذا ادركنا ان نسبة خطئها اقل من (0,05) والتي يفترضها الباحث مقبولة في تحليله الاحصائي، لكن نلاحظ ارتباط الرشاقة كان بالدقة كبير اذا قارناه ببقية الاصناف ويليها الصنف الثالث ومن ثم الصنف الثاني ، وذا تدبرنا الجداول السابقة نجد ان التصنيف كان على اساس التوافق الحركي والذي كان للصنف الاول اكبر قيمة مما يعني ان للتوافق اثر في تصنيف افراد الصنف الاول مع بعضهم لكونهم يمتلكون قدرات حركية افضل من غيرهم في بقية الاصناف حيث كلما كانت القدرات والصفات الحركية ذا مستويات جيدة يبنى بوجود توافق حركي عالي يتمتع به الرياضي

(حيدر محمد جاسم الخيكاني ، 2011)

اما فيما يتعلق المرونة فهي لم تختلف في ما جاءت به الرشاقة بارتباطها بالدقة للكمة المستقيمة اليسرى فهي ايضا تفوق بها الصنف الاول عن بقية الاصناف فكانت نتائج ارتباطها على التوالي (0,87، 0,64، 0,77) وهي جميعا ذات دلالة معنوية لكونها ذات نسب خطاء اقل من (0,05) التي يقبلها الباحث ، والسبب في ذلك لكون الدقة تكون مرتبطة بانسيابية الحركة التي تكون معتمدة في مجملها على القدرات الحركية ومن ضمنها المرونة والرشاقة من اجل الوصول للهدف بالمنطقة الصحيحة وبصورة مؤثرة.

(عادل عبد البصير ، 1999، ص89)

ولكن نلاحظ ايضا ان جميع ارتباطات المرونة مع الدقة كانت اقل مما هو موجود بين الرشاقة والدقة ويرجع السبب في ذلك لكون الدقة والتوافق الحركي الذي صنفت على اساسه عينة البحث يرتبط بصورة كبيرة بالجانب العصبي والرشاقة هي من القدرات الحركية التي تحتاج الى انسيابية بالتسلسل الحركي بالاعتماد على تسلسل الاوامر العصبية الى العضلات. (وجيه محجوب ، 1989، ص66)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- كان الصنف الاول هو افضل الاصناف من حيث المرونة والرشاقة ودقة اللكمة المستقيمة اليسرى والتوافق الحركي ويليه الصنف الثالث ومن ثم الصنف الثاني .
  - 2- ان جميع الاصناف كانت فيها ارتباطات ذات دلالة معنوية بين متغيرات البحث.
  - 3- ان الرشاقة كانت اكثر ارتباطا بدقة اللكمة المستقيمة اليسرى من المرونة وذلك لان هاتين القدرتين الحركيتين تمازان بارتباطهما القوي بالإيعازات العضلية الدقيقة والمنظمة.
  - 4- ان تصنيف العينة في ضوء التوافق الحركي القى بظلاله على ان يتصدر الصنف الاول اعلى الارتباطات بين المرونة والرشاقة من جهة ودقة اللكمة المستقيمة اليسرى من جهة اخرى.
- 4-2 التوصيات :

- 1- ضرورة الاهتمام بالمرونة بالتزامن مع الرشاقة لتكون هناك دقة بالأداء بالنسبة للملاكمين الناشئين.
- 2- ضرورة القيام بتطوير التوافق الحركي بين اجزاء الجسم لينسجم مع الاداء المثالي لحركات الملاكمة لتتم المهارة بانسيابية عالية وصولا الى الهدف.
- 3- ضرورة القيام بتطوير القدرات الحركية بالتزامن مع تطوير الامكانيات البدنية للوصول الى الكمال بالأداء.
- 4- ضرورة القيام بدراسات تتابعية لتشمل متغيرات اخرى كقدرات البدنية الو الحركية او العقلية الخ ...

المصادر

- حيدر محمد جاسم الخيكاني: نموذج تقويم اهم القدرات البدنية الحركية والمهارية العقلية في ضوء مؤشرات التركيب الجسمي (الطول والوزن) لانتقاء فتيان الملاكمة، بحث غير منشور، جامعة بابل ،كلية التربية الرياضية ،2011.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1 ،القاهرة دار الفكر العربي، 1999.
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ،الطيف للطباعة ،2004
- فاخر عاقل : الموسوعة العلمية في التدريب ،القوة-القدرة-تحمل القوة - المرونة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر،1997.
- محمد لبيب النجيجي ، محمد منير مرسي : البحث اصوله ومناهجه، القاهرة ، عالم الكتب ،1997
- مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري ، القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية، ط1، عمان، الاردن ، دار الوراق،2003
- نوري إبراهيم الشوك ، رافع صالح الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، ط، بغداد ، دار الكتب ، 2004
- وجيه محجوب : علم الحركة ، ط2 ، بغداد ، دار الحكمة ، 1989.

ملحق (1)

يبين اسماء المختصين حول تحديد صلاحية الاختبارات المستخدمة

ت	اسم المختص	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. محمد جاسم الياسري	استاذ	اختبار وقياس	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د. زهره شهاب	استاذ	اختبار وقياس	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. ناهدة عبد زيد	استاذ	تعلم حركي	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	د. احمد يوسف	استاذ	تدريب	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	د. سامر يوسف	استاذ	تعلم حركي	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	د. كمال جلال	استاذ	تدريب	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	د. عقيل مسلم	استاذ	اختبار وقياس	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	د. موسى جواد	استاذ	تعلم حركي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	د. اميرة عبد الواحد	استاذ	تعلم حركي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	د. محمد مطر	استاذ مساعد	الاختبار والقياس	جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	د. حيدر بلاش	استاذ مساعد	تدريب	جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	د. ابراهيم رحمة	استاذ مساعد	تدريب	جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	د. حسن هادي	استاذ مساعد	تعلم حركي	جامعة المثنى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2) توصيف الاختبارات

- 1- اختبار الانحناء من الوقوف(مرونة)  
 - الغرض الاختبار : قياس المرونة  
 - الادوات اللازمة: يمكن اداء الاختبار على الارض مباشرة بعمل ترقيم من الطباشير على الارض ، ويمكن استخدام مسطرة مدرجة .  
 - وصف الاداء: يقوم المختبر بالجلوس طوليا مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين للأرض . يحاول المختبر مد الذراعين اماما على استقامتهما وتهي الجذع للأمام للوصول الى ابعد مدى ممكن  
 - حساب الدرجات :تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع ان يصل اليه المختبر بأطراف اصابعه . وتسجل نتائج احسن الارقام لثلاث محاولات متتالية .
- 2- اختبار الجري المتعرج بين الاعلام(الرشاقة)  
 - الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة  
 - الادوات اعلام صغير بارتفاع (50 سم ) عددها 10 اعلام والمسافة بينها 1م،  
 - مواصفات الاداء : يبدأ الجري من خلف خط البداية ومن بين الاعلام حتى النهاية ثم يعود في خط مستقيم ليمر من بين خط البداية ويكرر الجري المتعرج بين الاعلام ثم يم من بين علمي النهاية ليمر في خط مستقيم حتى خط البداية  
 - حساب النتيجة : يحسب الزمن بساعة إيقاف الى اقرب ثانية.
- 3- اختبار الكيس المرقم :  
 - الغرض: قياس دقة اللكمة المستقيمة اليسرى  
 - الادوات : كيس مرقم 6 ارقام ،استمارة تسجيل  
 - الاداء : يقف الملاكم امام الكيس ويقوم بالدرب بنطق اي رقم من الارقام المحدد بالكيس ويقوم الملاكم بلكمها في الرقم والدائرة الصحيحة  
 - التسجيل : اعلى درجة 6 يحذف واحد من كل لكمة خطأ
- 4- اختبار رمي ومسك الكرات:  
 - الغرض قياس توافق العين مع اليد  
 - الادوات : كرة تنس ، حائط ، طباشير  
 - الاداء : يقف المختبر ويمسك بكرة التنس ويرميها على الحائط بمسافة 5 متر ويمسكها باليد اليمنى خمس محاولات عن كل محاولة درجة  
 - يرمي الكرة باليد اليسرى خمس مرات عن كل محاولة درجة  
 - يرمي باليد اليسرى ويمسكها باليمنى وبالعكس خمس مرات عن كل محاولة درجة  
 - التسجيل تحسب لكل محاولة درجة والخطأ صفر المجموع 15