

تأثير تدريبات محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة على مستوى الأداء الخطي لناشئي الملاكمة

د/السيد كمال عبد الفتاح عبد

المقدمة ومشكلة البحث:

إن التطور الدائم والمستمر لعمليات التدريب وخاصة في مجال الملاكمة لا يتوقف عند حد معين حيث يهدف هذا التطور الوصول إلى أفضل الأساليب والبرامج التدريبية وذلك للإرتقاء بمستوى الأداء الخطي للملاكمين كما أن التطور العلمي الدائم لبرامج التدريب يعتبر هدفاً تسعى إليه دول العالم المتقدمة لتقديم مفاهيم ومعارف بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الوصول باللاعبين إلى المستويات العاليه والمراكز المتقدمة في البطولات العالمية والدورات الأولمبية وقد ظهر بالفعل تحسن واضح في مستوى رياضة الملاكمة على المستوى العالمي بصفة عامة الأمر الذي يستوجب معه العمل بأساليب التدريب الحديثة لمواكبة هذا التطور.

كما تختلف منافسات رياضة الملاكمة عن منافسات أي نشاط رياضي آخر، حيث تتخللها أحداث مثيرة ومتغيرة منها مستوي الملاكمين المشتركين في المباريات وعملية الالتحام القوية بينهم، حيث تبدأ المباراة بين المتنافسين وتنتهي بنتائج مختلفة ومُحتمل حدوثها، كالفوز بفارق النقاط أو الهزيمة لتلقي لكمات متعددة دون الدفاع عنها أو لعدم صعود المنافس علي الحلقة أو إنهاء المباراة للإصابة أو للضربة القاضية أو لتعدد حالات الكبو، حيث تضع كل هذه النتائج والاحتمالات الملاكم تحت ضغوط مُتعددة تتطلب أن يكون علي درجة كبيرة من الاستعداد التام خلال المباريات.

ويرى الباحث أن رياضة الملاكمة شهدت تقدماً علمياً ملحوظاً واسع النطاق، ويظهر هذا التقدم من خلال تغير أسلوب اللكم من قبل الملاكمين

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية . كلية التربية الرياضية . جامعة مدينة السادات.

وتنوع استخدامهم لكافة الأساليب الخططية التي تتناسب مع المواقف المختلفة والمتغيرة أثناء المنافسة، والتي تمكنه من التغلب على المنافس وتحقيق الفوز .
 كما أن الإعداد الخططي للملاكم من أهم أنواع الإعداد التي يمر بها، حيث يعتبر البوتقة التي تنصهر فيها القدرات البدنية والمهارية لكي يتمكن الملاكم من التصرف الجيد في المواقف التنافسية على الحلقة في المباريات، ولكن لا بد من تزويده بالأساليب الخططية التي تمكنه من اتخاذ القرار المناسب وفقاً لطبيعة المنافسة، كما أنه لا بد أن تسبق عملية اختيار الأساليب الخططية المختلفة عمليات استكشافية لمعرفة خواص مميزات أساليب لعب المنافس، حتى يبني الملاكم تخطيطه علي أساس سليم وخاصة في حالة عدم المعرفة السابقة للمنافس، لذلك قبل بناء أي أسلوب خططي لا بد علي الملاكم أن يعرف هدف الأسلوب، وأن يقارن بين مميزاتة وخواصه التنافسية وبين مميزات وخواص المنافس ليتمكن الملاكم من اختيار الأساليب الخططية الملائمة والتي تمكنه من تحقيق الهدف. (١٠:٣٤٤) (٢٣:١٤٤) (٥ : ١٣)

ويعتبر إكساب الملاكم لإستراتيجيات لفن الحلقة ذات أهمية كبيرة حيث تتضح في اتجاهين، أولهما في حالة المعرفة السابقة لمميزات وخواص المنافس سواء فاز عليه سابقاً أو هُزم منه، فلا بد على المدرب من إعداد ملاكمه بطريقة تؤهله من الاستفادة من نقاط القوة التي يتمتع بها واستغلالها في مواجهة ضعف منافسه، ومن ناحية أخرى محاولة تحسين نقاط ضعفه والتدريب علي مميزات منافسه وإتقانها للتغلب عليه، ثانيهما إذا كان المنافس غير معروف سواء لم يتقابلا معاً في بطولات سابقة أو جديد في اشتراكه في المنافسة، وليس لدى المدرب أي فكرة عن مميزاتة الفنية وأساليبه الخططية فلا بد من توجيه لاعبه لاستخدام المناورات لاستكشاف هذه المميزات أو نقاط الضعف مع إتباع عوامل الحذر، كما يأتي دور الملاكم في قدرته علي معرفة نوعيه فن الحلقة للمنافس وتحديد أسلوبه الهجومى والدفاعى، وذلك لإختيار وتنظيم أساليبه الخططية الأكثر ملائمة للتعامل مع أسلوب المنافس وطريقته في اللعب خلال المواقف المتغيرة على الحلقة. (٣٠:٧٦) (٢٠:٥٢) (٤٣ :٣١) (١٧ :١٠) (١٤ :٩١) (٤ :٣٤)

كما يتميز نشاط الملاكمة بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتغيرة، والتي تلاحظ في تحركات الملاكمين أثناء تنفيذ الواجبات الخطئية بتسديد اللكمات أو الدفاع عنها والقيام بالهجوم المضاد، وأن الإعداد البدني والمهاري والخطئي أهم العوامل لتحسين عناصر التكتيك للملاكمين، كما أن الخطة في الأساس تعتمد علي التفكير والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة، ويعتبر إتقان الملاكم للمهارات الحركية والوصول بها لدرجة شبة الآلية يوفر تركيز التفكير في الاختيار بين البدائل المختلفة للاستجابات الحركية، فالخطة بشكل عام تعني الاستجابات والتحركات المبنية علي اختيار نتيجة تفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى من خلالها تحقيق نتائج إيجابية. (١٧: ٣٢) (٢١ : ٢٢١) (١ : ٥٠)

ويعتبر أهم مقومات الشخصية التنافسية التي يتميز بها اللاعب قدرته علي القيام بعملية محاكاة للمنافسة الحقيقية والتي تتخللها عمليات تذكر وتصور وإدراك وإحساس حركي لما يحدث أو سوف يحدث في المنافسة الفعلية ومحاولة تنفيذ تلك المحاكاة علي أرض الواقع للتغلب عليها، وذلك من خلال عملية تدريب مستمرة للاشتراك الفعلي في المنافسة بكفاءة عالية. (١٨: ٢٥) (٩: ٢١)

ويري الباحث أن منافسات رياضة الملاكمة تنسم بالإثارة في معظم فترات المباراة نظراً لتعدد إستراتيجيات فن الحلقة لدي المتنافسين، لذلك فإن الملاكم الجيد هو الذي يكون لديه القدرة على تحديد المهارات الحركية والأساليب الخطئية المناسبة خلال المنافسة طبقاً لرؤيته وتخيله لها بطريقة تنسم بالموضوعية والفاعلية من خلال صفة التعود الحركي أثناء عملية التدريب المستمر بمحاكاة مختلف أنواع الملاكمين لفن الحلقة باللحم الحر واللحم مع الزميل لتصبح خبرات شبة آلية وعادات حركية يستخدمها تلقائياً في ظروف المنافسة الفعلية، لذلك تبلورت فكرة هذا البحث في محاولة تدريب الملاكمين الناشئين علي أساليب لعب يمكن مواجهتها وفقاً لاستراتيجيات فن الحلقة، وذلك من خلال محاكاة المنافس في أسلوب لعبه كما لو كان في المنافسة الفعلية،

لتصبح عادات حركية يستخدمها تلقائياً في ظروف المنافسة الفعلية، ومن ثم معرفة تأثيرها على مستوى الأداء الخططي لناشئ الملاكمة.

الأهمية التطبيقية للبحث:

المساهمة في تقديم طرق تدريبية متنوعة بمحاكاة المنافسة الفعلية تجمع بين أنواع مختلفة لإستراتيجيات فن الحلقة من الملاكمين الناشئين المُحتمل مواجهتهم في المباريات لمحاولة تطوير الأداءات الخططية من خلال جولات تدريبية يتقصد فيها الملاكم أسلوب منافسه وطريقة لعبه بصورة فردية أو مع الزميل.

هدف البحث:

يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة للتعرف على:

- تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة علي مستوى الأداء الخططي لناشئ الملاكمة.

فرض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين (القبلي - البعدى) فى مستوى الأداء الخططي لناشئ الملاكمة لصالح متوسط القياس البعدى.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- محاكاة المنافسة:

تعتبر من أهم مقومات الشخصية التنافسية التي يتميز بها اللاعب في قدرته علي القيام بعملية محاكاة للمنافسة تتخللها عمليات تذكر وتخيل وتصور وإدراك وتركيز لما يحدث أو سوف يحدث في المنافسة الحقيقية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها فعلياً ومحاولة تنفيذ تلك المحاكاة علي أرض الواقع من خلال التدريب المستمر للمشاركة الفعالة في المنافسة. (٢: ٢٠) (٨: ٢١)

- إستراتيجيات فن الحلقة:

هو عبارة عن مجموعة من الأساليب الخطئية التي يمتلكها الملاكم والتي تُعبر عن شكله وأسلوبه في التعامل مع منافسيه وكيفية مواجهتهم بطريقة معاكسه وأوضاع متنوعة، مما تجعله مختلف ومميز عن بقية الملاكمين أمثال الملاكم الذى يجيد الهجوم المستمر أو المميز بالهجوم المضاد أو يجيد الخداع أو مميز بتحركات القدمين أو ملاكم يجيد التحول للوضع الأيمن أو الأيسر. (تعريف إجرائي)

- الأداء الخطئي للملاكمين:

هو قدرة الملاكم على إستخدام أساليب لعب متنوعة بما يتناسب مع نوعية الملاكمين المُحتمل مواجهتهم خلال المنافسة الفعلية، والعمل على تنظيم تلك الأساليب واختيار توقيت استخدامهم وفقاً لمواقف اللعب المتنوعة على الحلقة. (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لمناسبته لنوع وطبيعة البحث، وذلك بتصميم القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع الملاكمين الناشئين والمؤهلين للاشتراك في البطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للملاكمة، وممثلين لمنطقة المنوفية للملاكمة (أندية . مراكز شباب).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، حيث بلغ قوامها (٢٢) ملاكم، وتم تقسيمهم إلي:

- عينة تجريبية لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة وقوامها (١٢) ملاكم ناشئ.

- عينة استطلاعية لحساب المعاملات العلمية قيد البحث وقوامها (١٠) ملاكم ناشئ، حيث تم تقسمها إلي مجموعتين أحدهما مميزة وقوامها (٥) ملاكمين ناشئين حاصلون علي مراكز متقدمة في بطولات سابقة، والأخرى غير المميزة وقوامها (٥) ملاكمين ناشئين حاصلون علي مراكز غير متقدمة ، كما هو موضح في جدول (١).

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

العدد	التوصيف		
(١٢) ملاكم ناشئ		التجريبية	عينة البحث
(٥) ملاكم ناشئ	المميزة	الاستطلاعية	
(٥) ملاكم ناشئ	الغير المميزة		
(٢٢) ملاكم ناشئ			إجمالي العينة

يتضح من جدول (١) أن إجمالي عينة البحث بلغ (٢٢) ملاكم ناشئ من مختلف أندية ومراكز شباب منطقة المنوفية للملاكمة. إعتدالية أفراد عينة البحث (الأساسية- الإستطلاعية):
 قام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (الأساسية- الإستطلاعية) من الملاكمين الناشئين والبالغ عددهم (٢٢) ملاكم، وذلك في متغيرات (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي- معدل النبض)، وتم تطبيق معامل الإلتواء لجميع أفراد العينة للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي، كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

إعتدالية أفراد عينة البحث (الأساسية- الإستطلاعية) في متغيرات (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي- معدل النبض) ن=٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	السنة	١٦,٠٣	٠,٨٤	١٦,١٨	٠,٥٤ -
الطول	سنتيمتر	١٦٧,٤٥	٥,٣٧	١٦٦,١٠	٠,٧٥
الوزن	كيلوجرام	٥٧,١٢	٧,٦٠	٥٦,٠٠	٠,٤٤
العمر التدريبي	السنة	٣,٨٩	٠,٩٦	٣,٥٠	١,٢٢
معدل النبض	ن/ق	٧٣,١٩	٤,٦٧	٧٣,٠٠	٠,١٢

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي. معدل النبض) تتحصر ما بين (٣±) مما يشير إلي إعتدالية عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أدوات وأجهزة جمع البيانات:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم لاقرب سم.
- ساعة بولر لقياس معدل النبض (ن/ق)
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لاقرب كجم.
- حلقة ملاكمة قانونية.
- (قفازات ملاكمة- كفوف مدرب- أكياس لكم خفيفة ومتوسطة وثقيلة- كرات لكم راقصة ومتردة- مرايا للتدريب- وسائل حائط- حبال وثب).

وسائل جمع البيانات:

قام الباحث باستخدام استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت على ما يلي:

- إستمارة بيانات لقياسات متغيرات النمو (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي- معدل النبض) لعينة البحث (الاستطلاعية- الضابطة- التجريبية). مرفق (١)

- إستمارة تسجيل نتائج تطبيق الإختبارات البدنية لدى الملاكمين الناشئين.

مرفق (٣)

- إستمارة تسجيل نتائج تطبيق الإختبارات المهارية لدى الملاكمين الناشئين.

مرفق (٤)

- إستمارة تسجيل نتائج الأداءات الخططية للملاكمين الناشئين فى المباريات

التجريبية قيد البحث. مرفق (٦)

الاختبارات المستخدمة فى البحث:

. الإختبارات البدنية:

- إختبار العدو ١٠٠م.

- إختبار الجرى المكوكى.

- إختبار القدرة العضلية للذراع اليمنى.

- إختبار القدرة العضلية للذراع اليسرى.

- إختبار الجرى (١٠٠٠م). مرفق (٣)

. الإختبارات المهارية:

- إختبار تسديد أكثر عدد من اللكمات المستقيمة اليمنى على كيس اللكم

خلال (٣٠ث).

- إختبار تسديد أكثر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم

خلال (٣٠ث).

- إختبار تسديد أكثر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى على كيس

اللكم خلال (٣٠ث). مرفق (٤)

- الدراسة الاستطلاعية:

إستخدم الباحث صدق التمايز على عينة البحث الإستطلاعية، حيث تم

تقسيمها إلي مجموعة مميزة وقوامها (٥) ملاكمين من الملاكمين الناشئين

الحاصلين على مراكز متقدمة، ومجموعة غير مميزة وقوامها (٥) ملاكمين من

الملاكمين الناشئين الحاصلين علي مراكز غير متقدمة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٩/١٧م كما هو موضح في جدول (٣)، (٤).

جدول (٣)

دلالة الفروق للعينة الإستطلاعية (المميزة- غير المميزة) في الإختبارات البدنية قيد البحث ن ١ = ٢ = ٥

قيمة "ت"	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		وحدة القياس	الإختبارات البدنية
	ع±	س-	ع±	س-		
٣,٤٧	٠,٢٨	١٣,٣٥	٠,٣٤	١٢,٣٨	الثانية	إختبار العدو ١٠٠م
٣,٧١	٠,٣٢	١٣,٢٣	٠,٢٧	١٢,٧١	الثانية	إختبار الجري المكوكي
٥,١٦	٠,٣٦	٥,٨٦	٠,٤٢	٦,٧٩	المتر	إختبار القدرة العضلية للذراع اليمنى
٤,٦٨	٠,٤٣	٤,٩٣	٠,٣٩	٥,٨٢	المتر	إختبار القدرة العضلية للذراع اليسرى
٤,٢٠	٠,٢٦	٤,٦١	٠,١٧	٤,١٩	الدقيقة	إختبار الجري (١٠٠م)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٨٦٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين كلا المجموعتين (المميزة- غير المميزة) في الإختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على أن الإختبارات البدنية قادرة على التمييز بين المجموعات، وبذلك تكون تلك الإختبارات على درجة عالية من الصدق.

جدول (٤)

دلالة الفروق للعينة الإستطلاعية (المميزة- غير المميزة) في الإختبارات المهارية قيد البحث ن ١ = ٢ = ٥

قيمة "ت"	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		وحدة القياس	الإختبارات المهارية
	ع±	س-	ع±	س-		
٨,٨٥	٢,٠٤	٣١,٦٤	١,٩١	٣٩,٨٧	العدد	إختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليمنى على كيس اللكم خلال (٣٠ث)
٦,٤٢	٢,١٣	٤٠,٢١	٢,٢٣	٤٦,٨٢	العدد	إختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم خلال (٣٠ث)
٦,٩١	٢,٦٧	٨١,٥٦	٢,٤٤	٨٩,٩٣	العدد	إختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى على كيس اللكم خلال (٣٠ث)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٨٦٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين (المميزة- غير المميزة) فى الإختبارات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على أن الإختبارات المهارية قادرة على التمييز بين المجموعات، وبذلك تكون تلك الإختبارات على درجة عالية من الصدق.

ثبات الإختبارات (Test-Retest):

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على العينة الإستطلاعية تحت نفس الظروف والتعليمات لإيجاد معامل ثبات الإختبارات قيد البحث، وذلك يوم الثلاثاء الموافق ١٧/٩/٢٠١٩م وإعادة التطبيق يوم الإثنين الموافق ٢٣/٩/٢٠١٩م لإيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، كما هو موضح في جدول (٥)، (٦).

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني فى الإختبارات البدنية قيد البحث

$$n = ٥$$

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات البدنية
	±٤	-س	±٤	-س		
* ٠,٩٤	٠,٣٠	١٢,٩١	٠,٣٤	١٢,٨٣	الثانية	إختبار العدو ١٠٠م
* ٠,٩٢	٠,٣٦	١٢,٦٤	٠,٢٧	١٢,٧١	الثانية	إختبار الجرى المكوكى
* ٠,٩٠	٠,٣٨	٦,٨٥	٠,٤٢	٦,٧٩	المتر	إختبار القدرة العضلية للذراع اليمنى
* ٠,٩١	٠,٤٤	٥,٨٨	٠,٣٩	٥,٨٢	المتر	إختبار القدرة العضلية للذراع اليسرى
* ٠,٨٩	٠,١٥	٤,١٤	٠,١٧	٤,١٩	الدقيقة	إختبار الجرى (١٠٠٠م)

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $(٠,٠٥) = (٠,٨٠٥)$

يتضح من جدول (٥) وجود إرتباط معنوى وذلك عند مستوى معنوية $(٠,٠٥)$ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين كلا التطبيقين فى الإختبارات البدنية ما بين $(٠,٨٩, ٠,٩٤)$ مما يشير إلى ثبات تلك الإختبارات.

جدول (٦)
معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات المهارية قيد
البحث ن = ٥

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات المهارية
	ع±	س-	ع±	س-		
* ٠,٩٢	٢,١٣	٤٠,٦٩	١,٩١	٣٩,٨٧	العدد	إختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليمنى على كيس اللكم خلال (٣٠ث)
* ٠,٩٣	٢,٠١	٤٧,٩٨	٢,٢٣	٤٦,٨٢	العدد	إختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم خلال (٣٠ث)
* ٠,٩٠	٢,٢٤	٩١,١٨	٢,٤٤	٨٩,٩٣	العدد	إختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى على كيس اللكم خلال (٣٠ث)

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $(٠,٠٥) = (٠,٨٠٥)$

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط معنوي وذلك عند مستوى معنوية $(٠,٠٥)$ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين كلا التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات المهارية قيد البحث ما بين $(٠,٩٣, ٠,٩٠)$ مما يشير إلي ثبات تلك الإختبارات.

إعتدالية عينة البحث التجريبية:

قام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث التجريبية من الملائمين الناشئين والبالغ عددهم (١٢) ملاكم ناشئ وذلك فى الإختبارات البدنية، الإختبارات المهارية، مستوى الأداء الخططى قيد البحث، ويتضح ذلك من خلال جدول (٧)، (٨)، (٩).

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء فى الإختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٢

معامل الإلتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط	الإختبارات البدنية
٠,٣٤	٠,٣٥	١٢,٧٥	١٢,٧٩	إختبار العدو ١٠٠م
٠,٨٨	٠,٢٤	١٢,٦١	١٢,٦٨	إختبار الجرى المكوكى
٠,١٧	٠,٣٦	٦,٧٥	٦,٧٧	إختبار القدرة العضلية للذراع اليمنى
٠,٣٦	٠,٣٣	٥,٨٠	٥,٨٤	إختبار القدرة العضلية للذراع اليسرى
٠,٣٨	٠,١٦	٤,٢٠	٤,٢٢	إختبار الجرى (١٠٠٠م)

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث التجريبية فى الإختبارات البدنية قيد البحث إنحصرت ما بين $(٠,٨٨ - ٠,١٧)$

أى إنحصرت بين ($3 \pm$) مما يشير إلى إعتدالية أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٨)

المتوسط الحسابى والوسيط والأنحراف المعيارى ومعامل الإلتواء فى الإختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٢

معامل الإلتواء	الأنحراف	الوسيط	المتوسط	الإختبارات المهارية
٠,٢٥ -	٢,٠٥	٤٠,١١	٣٩,٩٤	إختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليمنى على كيس اللكم خلال (٣٠ث)
٠,٥٧ -	٢,١٤	٤٧,٣٠	٤٦,٨٩	إختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم خلال (٣٠ث)
٠,٨٠ -	٢,٤٠	٩١,٠٥	٩٠,٤١	إختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى على كيس اللكم خلال (٣٠ث)

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث التجريبية فى الإختبارات المهارية قيد البحث إنحصرت ما بين (-٠,٨٠، -٠,٢٥) أى إنحصرت بين ($3 \pm$) مما يشير إلى إعتدالية أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٩)

المتوسط الحسابى والوسيط والأنحراف المعيارى ومعامل الإلتواء فى مستوى الاداء الخططى للملاكمين قيد البحث ن = ١٢

معامل الإلتواء	الأنحراف	الوسيط	المتوسط	المتغيرات	
٠,٩٢	٠,٣٩	٠,٩٦	١,٠٨	أداء الهجوم من الثبات	الخططية
٠,٢٧	٠,٤٥	٠,٥٨	٠,٦٢	أداء الهجوم من الحركة	
٠,١٥	٠,٦٢	٠,٤٨	٠,٥١	أداء الهجوم المضاد الجوابى	
٠,١٦	٠,٧٣	٠,٣٠	٠,٣٤	أداء الهجوم المضاد المقابل	
٠,٢٩	٠,٥١	٠,٦٢	٠,٦٧	أداء الخداع البسيط	
٠,١٣	٠,٧١	٠,٣٩	٠,٤٢	أداء الخداع المركب	

تابع جدول (٩)
المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء
فى مستوى الاداء الخططى للملاكمين قيد البحث ن = ١٢

معامل الإلتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط	المتغيرات	
٠,٢٠	٠,٥٩	٠,٧١	٠,٧٥	أداء التحركات بالقدمين للهجوم على المنافس	اللعب بأسلوب الملاكم الذى
٠,٢٩	٠,٤١	٠,٨٠	٠,٨٤	أداء التحركات بالقدمين للإبتعاد عن المنافس	يجيد التحركات بالقدمين
٠,١٢	٠,٧٤	٠,٢١	٠,٢٤	تحول الملاكم الأيمن للأعسر	اللعب بأسلوب الملاكم الذى
٠,١٠	٠,٨٩	٠,١٤	٠,١٧	تحول الملاكم الأعسر للأيمن	يجيد التحول فى وقفة الإسعداد

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث التجريبية فى مستوى الأداء الخططى للملاكمين قيد البحث إنحصرت ما بين (٠,١٠ ، ٠,٩٢) أى إنحصرت بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية أفراد عينة البحث فى القياسات القبلىة لتلك المتغيرات.

إعداد البرنامج التدريبى باستخدام محاكاة المنافسة الفعلية:
الهدف الرئيسى للبرنامج:

البرنامج التدريبى المقترح يهدف إلى التعرف على مدى فاعلية إستخدام محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة على مستوى الأداء الخططى لناشئى الملاكمة.

أسس وضع البرنامج التدريبى:

- مناسبة البرنامج التدريبى للأهداف الموضوعية.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية قيد البحث.
- مراعاة مبادئ التدريب من خلال التوازن بين درجات الحمل وفترات الراحة وكذلك أداء تدريبات المرونة والإطالة قبل وبعد التدريب وأيضاً

التقدم بالشدة مع الاحتفاظ بالطريقة التموجية وتطبيق الحمل المتدرج لأجزاء الوحدة التدريبية.

محتوى البرنامج:

يحتوي البرنامج علي تدريبات (إحماء، بدنية عامة وخاصة، تدريبات مهارية، تدريبات محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة- جولات تنافسية، الختام)، وتم إستخدام طرق التدريب الفترى (منخفض- مرتفع) الشدة والتكراري، بنسبة مئوية لأجزاء الوحدة (إحماء ١٠٪- رئيسي ٨٥٪ . ختام ٥٪).

محددات البرنامج التدريبي:

قام الباحث بإجراء عملية مسح للمراجع والدراسات العربية والأجنبية وأراء الخبراء المتخصصين في مجال تدريب رياضة الملاكمة لتحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج التدريبي وتمثلت فيما يلي:

- المدة الزمنية:

حدد الباحث فترة زمنية بلغت (١٢) أسبوع لتنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة ، بتشكيل حمل (١:١) أي وحدة تدريبية ثم راحة، بواقع (٤٢) وحدة، وبلغ زمن الوحدة (٩٠ق) بإجمالي (٣٨٧٠ق).

- عدد أسابيع الأحمال التدريبية وتقنينها وفقاً لنوع الحمل ومعدل النبض: عند تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض تم إتباع الإجراءات التالية:

معدل النبض المستهدف للتدريب = THR
 . معدل نبض الراحة + [نسبة التدريب x (أقصى معدل نبض- معدل نبض الراحة) / ١٠٠]. (٣ : ٢٣٥)
 . تحديد متوسط معدل النبض في الراحة = (٧٣) ن/ق.

. متوسط العمر الزمني للعينة = (١٦) سنة.

- أقصى معدل للنفض = (٢٢٠ - العمر الزمني للعينة) = (٢٢٠ - ١٦) = (٢٠٤) ن/ق.

- أقصى إحتياطي للنفض = (أقصى معدل للنفض - متوسط معدل النفض في الراحة) = (٧٣ - ٢٠٤) = (١٣١) ن/ق.

وفيما يلي تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النفض:

- (الحمل الأقصى): نسبته ٩٠ : ١٠٠٪، معدل نبضه من ١٩١ : ٢٠٤ ن/ق.

- (الحمل العالي): نسبته ٧٥ : ٨٩٪، معدل نبضه من ١٧١ : ١٩٠ ن/ق.

- (الحمل المتوسط): نسبته ٥٠ : ٧٤٪، معدل نبضه من ١٣٩ : ١٧٠ ن/ق.

تشكيل حمل التدريب للبرنامج التدريبي باستخدام محاكاة المنافسة الفعلية :

تم التوزيع الزمني وتشكيل درجات الحمل لطريقة التدريب الفترى

(منخفض - مرتفع) الشدة والتكراري وأرقام التدريبات المستخدمة في الوحدات

التدريبية لبرنامج محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة علي

فترات البرنامج التدريبي (شهور - أسابيع - أيام) لتحسين مستوى الأداء

الخطى للملاكمين الناشئين عينة البحث ، كما يتضح من جدول (١٠) شكل

(١).

جدول (١٠)

التوزيع الزمني وتشكيل حمل التدريب وأرقام التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية (شهور - أسابيع - أيام) لبرنامج محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة

التدريب الإعداد الفصلية موضوعها	التوزيع الزمني للمسرح ومتوسط وحدته	التوزيع الزمني لليوم ومتوسط مكونات الحمل					الزمن الفرقة	مجموعه	تكرار	العدد	زمن الوحده	اليوم والفرع	التوزيع الزمني للمسرح ومتوسط وحدته
		التدريب											
		التخصصي	بني خاص	مهازي	محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة	التقاسي							
الأول ٦٠٪ (%٦٠) متوسط	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	٧.٥.٢٠٣.١
													٨.٦.٤.٢
													٧.٥.٢٠٣.١
													٨.٦.٤.٢
الثاني ٧٠٪ (%٧٠) عالي	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	٧.٥.٢٠٣.١
													٨.٦.٤.٢
													٧.٥.٢٠٣.١
													٨.٦.٤.٢
الثالث ٦٠٪ (%٦٠) متوسط	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	٧.٥.٢٠٣.١
													٨.٦.٤.٢
													٧.٥.٢٠٣.١
													٨.٦.٤.٢
الرابع ٦٧٪ (%٦٧) عالي	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	٧.٥.٢٠٣.١
													٨.٦.٤.٢
													٧.٥.٢٠٣.١
													٨.٦.٤.٢
الخامس ٦٠٪ (%٦٠) متوسط	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	٧.٥.٢٠٣.١
													٨.٦.٤.٢
													٧.٥.٢٠٣.١
													٨.٦.٤.٢
السادس ٦٠٪ (%٦٠) عالي	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	١٠/٢٠	٧.٥.٢٠٣.١
													٨.٦.٤.٢
													٧.٥.٢٠٣.١
													٨.٦.٤.٢

تابع جدول (١٠)

التوزيع الزمني وتشكيل حمل التدريب وأرقام التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية (شهور - أسابيع - أيام) لبرنامج محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة

التميز اللياقة موسمياً شخصياً	التوزيع الزمني للموسم ومتوسط وحدته	اليوم والفترة	زمن الوحدة	الشدة	التوزيع الزمني اليومي لعدد ومتوسط مكورات الحمل			أرقام التدريبات المستخدمة في برنامج محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة					
					الرتبة	الحجم		الزمني					
						تكرار	مجموعة	التدريب			التخصصي		
								باني عام	باني خاص	مهازي		محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة	تنافسي
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الجمعة ١٦/١٣	٩٠	Z٧١	٣ : ٢	٥ : ٣	١٩	٢٣	٤٥	٢٦	٤٠	٤٠	
							٢٤	١٩	٣٠	٣٠	٧٢		
							١٥	١١	٤٤	١١	٣٨	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الجمعة ١٦/١٥	٩٠	Z٩٠	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٥	١١	٤٤	١١	٣٨	٣٠	
							٢٥	١١	٣٤	١١	٣٨	٣٠	٤٠
							١٦	١٦	٤٤	١١	٣٤	١١	٣٨
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الأثنين ١٦/١٧	٩٠	Z٨٣	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٦	١٥	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٦	١٥	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							١٧	١٧	٤٤	١١	٣٤	١١	٣٤
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الأربعاء ١٦/١٩	٩٠	Z٩٢	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٥	١٧	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٥	١٧	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							١٧	١٧	٤٤	١١	٣٤	١١	٣٤
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الجمعة ١٦/٢١	٩٠	Z٩٠	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٢	١٨	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٢	١٨	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢٣	١٨	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الأحد ١٦/٢٣	٩٠	Z٩٥	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٠	١٩	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٠	١٩	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢١	١٩	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الثلاثاء ١٦/٢٥	٩٠	Z٨٨	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٦	١١	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٦	١١	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢٦	١١	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الجمعة ١٦/٢٧	٩٠	Z٩٧	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٥	١٥	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٥	١٥	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢٥	١٥	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الجمعة ١٦/٢٩	٩٠	Z٨٩	٣ : ٢	٥ : ٣	١١	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							١١	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							١١	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الأثنين ١٦/٣١	٩٠	Z٩٨	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٦	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٦	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢٦	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الأربعاء ١٦/٣	٩٠	Z٩٦	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٧	١٤	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٧	١٤	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢٧	١٤	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الجمعة ١٦/٥	٩٠	Z٧٩	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٢	١٧	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٢	١٧	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢٢	١٧	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الأحد ١٦/٧	٩٠	Z٩٥	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٠	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٠	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢٠	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الثلاثاء ١٦/٩	٩٠	Z٨٤	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٥	١٨	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٥	١٨	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢٥	١٨	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الجمعة ١٦/١١	٩٠	Z٩٧	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٥	١٤	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٥	١٤	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢٥	١٤	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الجمعة ١٦/١٣	٩٠	Z٩٦	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٥	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٥	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢٥	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الأثنين ١٦/١٥	٩٠	Z٩٧	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٥	١٥	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٥	١٥	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢٥	١٥	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الأربعاء ١٦/١٧	٩٠	Z٩٤	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٥	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٥	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢٥	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الجمعة ١٦/١٩	٩٠	Z٨٦	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٢	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٢	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢٢	١٦	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الأحد ١٦/٢١	٩٠	Z٩٢	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٥	١٧	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٥	١٧	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢٥	١٧	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
شهر ١٢/٢٠٢٤	الصباح ٦٠-٧٠٪ عاش	الثلاثاء ١٦/٢٣	٩٠	Z٨٣	٣ : ٢	٥ : ٣	٢٥	١٨	٤٤	١١	٣٤	٣٠	
							٢٥	١٨	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠
							٢٥	١٨	٤٤	١١	٣٤	٣٠	٤٠

شكل (١)
تشكيل درجات الحمل الفترية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام محاكاة المنافسة الفعلية
وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة (شهور . أسابيع . أيام) بالطريقة التموجية

خطوات تطبيق البحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث التجريبية لمعرفة مستوى الأداء الخطى من خلال المباريات التجريبية بين الملاكين الناشئين عينة البحث التجريبية يوم الأحد الموافق ٢٩/٩/٢٠١٩م.

تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة علي المجموعة التجريبية لمدة ثلاث شهور في الفترة من الأربعاء الموافق ٢/١٠/٢٠١٩م حتى الإثنين الموافق ٢٣/١٢/٢٠١٩م.

القياس البعدى:

قام الباحث بإجراء القياس البعدى لعينة البحث التجريبية لمعرفة مستوى الأداء الخطى من خلال المباريات التجريبية بين الملاكين الناشئين عينة البحث التجريبية يوم الثلاثاء الموافق ٢٤/١٢/٢٠١٩م.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- دلالة الفروق إختبار (ت).
- نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

- عرض ومناقشة نتائج القياسين (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية قيد

البحث في مستوى الأداء الخططي:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية

قيد البحث في مستوى الأداء الخططي ن = ١٢

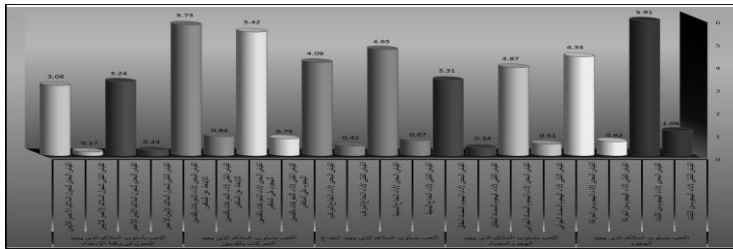
الدلالة عند (٠,٠٥)	قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع±	س̄	ع±	س̄			
دالة	٨,٩٤	١,٧٦	٥,٩١	٠,٣٩	١,٠٨	عدد	أداء الهجوم من الثبات	اللعب بأسلوب الملائم الذي
دالة	٧,٠٢	١,٦٩	٤,٣٤	٠,٤٥	٠,٦٢	عدد	أداء الهجوم من الحركة	يحمي الهجوم
دالة	٥,٦٠	١,٨٩	٣,٨٧	٠,٦٢	٠,٥١	عدد	أداء الهجوم المضاد الجولي	اللعب بأسلوب الملائم الذي
دالة	٥,٥٠	١,٦٥	٣,٣١	٠,٧٣	٠,٣٤	عدد	أداء الهجوم المضاد المقابل	يحمي الهجوم المضاد
دالة	٦,٦٣	١,٩١	٤,٦٥	٠,٥١	٠,٦٧	عدد	أداء الخداع البسيط	اللعب بأسلوب الملائم الذي
دالة	٦,٨٠	١,٦٤	٤,٠٩	٠,٧١	٠,٤٢	عدد	أداء الخداع المركب	يحمي الخداع
دالة	٧,٥٣	١,٩٦	٥,٤٢	٠,٥٩	٠,٧٥	عدد	أداء التحركات بالقدمين للهجوم على المنافس	اللعب بأسلوب الملائم الذي يحمي التحركات بالقدمين

الخططية

تابع جدول (١١)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية
قيد البحث في مستوى الأداء الخططي $n = 12$

الدلالة عند (٠,٠٥)	قيمة "ت" المحسوبة	القياس القبلي		القياس البعدي		وحدة القياس	المنغبرات
		ع±	س̄	ع±	س̄		
دالة	٩,٢٣	١,٧٢	٥,٧٣	٠,٤١	٠,٨٤	عدد	أداء التحركات بالقدمين للإبتعاد عن المنافس
دالة	٥,٦٦	١,٥٩	٣,٢٤	٠,٧٤	٠,٢٤	عدد	تحويل اللعب بأسلوب الملامك الأيمن للأعسر الشئ
دالة	٤,٨٥	١,٧٩	٣,٠٨	٠,٨٩	٠,١٧	عدد	تحويل التحويل الجيد في وقفة الإسعداد للملامك الأعسر للأيمن

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $(٠,٠٥) = 1,976$



شكل (٢)

متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية قيد البحث في مستوى الأداء الخططي

يتضح من جدول (١١) شكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية قيد البحث من الملامكين الناشئين في مستوى الأداءات الخططية والمتمثلة في (اللعب بأسلوب

الملاكم الذى يجيد الهجوم من الثبات أو الحركة، اللعب بأسلوب الملاكم الذى يجيد الهجوم المضاد الجوابى والمقابل، اللعب بأسلوب الملاكم الذى يجيد الخداع البسيط والمركب، اللعب بأسلوب الملاكم الذى يجيد التحركات بالقدمين للهجوم على المنافس وللابتعاد عن المنافس، اللعب بأسلوب الملاكم الذى يجيد التحول فى وقفة الإسعداد من الأيمن إلى الأيسر ومن الأيسر إلى الأيمن) لصالح متوسط القياس البعدى، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيمها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)، ويُرجع الباحث ذلك إلي أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة والمُعد لتطوير مستوى الأداء الخططى لدى ناشئى الملاكمة يحتوي علي العديد من التدريبات التي تتناسب بصورة متدرجة مع المرحلة السنوية قيد البحث، والتي كان من شأنها تطوير تلك الأداءات الخططية بدرجات متفاوتة والمتمثلة فى (اللعب بأسلوب الملاكم الذى يجيد الهجوم من الثبات أو الحركة، اللعب بأسلوب الملاكم الذى يجيد الهجوم المضاد الجوابى والمقابل، اللعب بأسلوب الملاكم الذى يجيد الخداع البسيط والمركب، اللعب بأسلوب الملاكم الذى يجيد التحركات بالقدمين للهجوم على المنافس أو للابتعاد عن المنافس، اللعب بأسلوب الملاكم الذى يجيد التحول فى وقفة الإسعداد من الأيمن إلى الأيسر ومن الأيسر إلى الأيمن)، حيث إتضح أهمية تدريبات محاكاة المنافسة الفعلية التي تدرّب عليها الملاكمين الناشئين عينة البحث التجريبية نظراً لاعتمادها علي مواقف ديناميكية معقدة تستند علي تشخيص الواقع التنافسي للملاكم المنافس علي الحلقة وكيفية مواجهته بطريقة عملية تطبيقية تحدث في مباريات الملاكمة الفعلية، بغرض تحقيق أهداف متنوعة وملائمة لمواقف اللعب المختلفة ومناسبة لأنواع الملاكمين لفن الحلقة.

ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات والتي أشارت إلي أن الملاكم يستطيع اكتساب بعض المميزات الخاصة بالنشاط التنافسي عن طريق التدريب المستمر لمواقف لكم تنافسية تحدث له ولا يستطيع التغلب عليه في المنافسة

الحقيقية، مما يعود علياً بتحسين بعض قدراته التنافسية التي تؤهله لمواصلة أدائه عن طريق توزيع جهده في إخراج القدر الكافي من القوة عند تسديد لكلماته الهجومية او الهجومية المضادة ، وتُمكنه من الإحساس بمسافة اللكم لتساعده علي الاستخدام الامثل لتحركات القدمين بغرض تحقيق الهدف المطلوب.
(١٣ : ٣٥) (١٧ : ١٤) (٢٣ : ٣٢)

والملاكم يجب أن يتميز بالقدرة علي الأداء الفعلي السريع، نظراً لإعتماد رياضة الملاكمة علي استخدام الذراعين في تنفيذ معظم المهارات بجميع أنواعها لتحقيق أكبر عدد من النقاط مع سرعة استغلال وجود ثغرة في دفاعات المنافس للقيام بواجبات هجومية او هجومية مضادة، حيث الاعتماد علي اللكمات السريعة والتي تحمل ثقل الجسم والتي تمتاز في أدائها بالقوة المميزة بالسرعة، وبذلك تساعد الملاكم علي الاستجابة في أسرع وقت من خلال أداءات تكتيكية مناسبة والرد السريع علي الخطط الحركية للمنافس. (٢٢ : ٤٥) (١٥ : ٢٥) (٦ : ١٩) (٧ : ٣٢)

كما يري الباحث أن تدريبات محاكاة المنافسة الفعلية ساهمت في اكتساب الملاكمين الناشئين أساليب تنافسية جديدة عليهم وخبرات كانت غير موجودة بالقدر الكافي وغير مستغله، وبذلك أصبح الملاكم الناشئ قادر علي مواجهة كافة أنواع المتنافسين لفن الحلقة لما يتميز به من تنوع في أساليبه وخططه وطرق لعبه التي تتشابه وتتناسب مع كافة الملاكمين الناشئين من خلال محاكاة منافسين مختلفين عنه مثل المنافس الأعرس الذي يؤدي جميع مهاراته الحركية في وضع معكوس له، والمنافس المميز بالهجوم المضاد لإتباعه أسلوب دفاعي في اللكم وإعطاء الفرصة للمنافس لبدء الهجوم ثم اصطياده بلكمات هجومية مضادة مقابلة أو جوابية قوية لحظة اندفاعه بالهجوم لتصعيد شدة اللكم ومحاولة إنهاء المباراة قبل زمنها القانوني، والمنافس المهاجم من الثبات او الحركة للضغط على منافسه بكثرة وكثافة وسرعة المهارات الحركية

دون توقف خلال المباراة، ، والمنافس المميز بالخداعات البسيطة والمركبة من خلال إغرائه بهدف إيقاعه وتوريثه ثم انتهاز الفرصة والقيام بهجوم او هجوم مضاد متنوع بلجمات قوية مركزة، والمنافس المميز بتحركات القدمين لما يتميز به من جمال العرض الحركي ودقة مهاراته الفنية وقدرته الفائقة في الانتقال من وضع لأخر بحركات القدمين وتنوع طرقه الخطئية من مختلف مسافات اللكم لتحقيق الفوز بالنقاط.

ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات والتي أشارت إلي أن قدرة اللاعب علي تنفيذ الحركات المترتبة علي إشارة معينة بسرعة وبشكل صحيح يستطيع مواجهة متغيرات الأداء والأوضاع بسرعة تتناسب مع سرعة حدوث تلك المتغيرات والأوضاع المفاجئة بشكل صحيح، مع التمييز الدقيق للقوة والمسافة المرتبطة بإنجاز الحركة، كل ذلك يُمكن تحقيقه عن طريق تدريبات مقننة تتشابه مع الأداء الحقيقي في الموقف التنافسي. (١١ : ٨٣) (٢٦ : ٢٩) (٢٨ : ٦٤)

وتُعد رياضة الملاكمة إحدى الرياضات التي يواجه فيها الملاكم بمفرده ملاكم آخر، ويحاول كلاهما الهجوم علي منافسه بتسديد أكبر عدد من اللكمات والدفاع عن أكبر عدد منها لتحقيق الفوز بالمباراة، حيث أن مدى نجاح الهجوم في الملاكمة يتوقف علي لحظة إصابة المنافس باللكمة الهجومية الأولى أو تحقيق هدفها طبقاً لنوع المسافة ومميزات الاقتراب من المنافس بحسب متطلبات الموقف وإمكانيات الملاكم من حيث التمهيد بواسطة حركات دفاع وخداع ومناورة واختيار مكان مناسب علي الحلقة كنقطة انطلاق بالهجوم، كما أن الملاكم يتحمل المسؤولية الكاملة عن كفاءة أدائه طوال المباراة بالحفاظ علي تفوقه والسيطرة علي منافسه والتغلب عليه بالطرق الخطئية المناسبة التي تدرب عليها ، وذلك عن طريق بذل أقصى جهد خلال المنافسة برغبة وبدافع

ذاتي واضعاً نصب عينه محاولات تحقيق الفوز. (١٦ : ١١) (١٣ : ٤٦) (٢٤ : ٥٤) (١٧ : ٥٢) (٢٥ : ١٠) (٢٩ : ٨٧) (١٢ : ٩١)

كما يُشير الباحث إلي أن اعتماد الملامك على دقة الملاحظة والذكاء تُمكنه من معرفة نوايا المنافس وأساليبه الخطئية والتنبؤ بها، ليساعده ذلك في إعداد ما هو مناسب ومعاكس لما يتميز به منافسه بوسائل هجومية وأساليب خطئية بطريقة مضادة تتميز بالاتزان والإحساس التام بدقة التوقيت المناسب في الاختيار، وذلك لاستخدام كل منها طبقاً لظروف ومميزات المنافس وأساليبه الخطئية عن طريق احتفاظه بوقفة استعداد سليمة ومتوازنة أثناء الهجوم أو الهجوم المضاد وتوزيع مجهوده لتحقيق الهدف بأقل مجهود وتقدير لكماته السريعة والقوية تقديراً سليماً واختياره لمسافات لكم وتحركات في مكان لكم مناسب وتوقيت سليم لأدائهم، حيث يكتسب الملامك صفة التعود الحركي لمهارات اللكم المختلفة أثناء اللكم الحر مع الزميل خلال عملية التدريب لتصبح خبرات شبة آلية وعادات حركية يستخدمها الملامك تلقائياً في ظروف اللكم المستمرة في التغير والتي تعود عليها مع ملاكمين أمثاله أو مختلفين.

وفى هذا الصدد تشير بعض المراجع الى أن الأداء الرياضي التنافسي يتأثر بالعديد من العوامل المرتبطة بطبيعة النشاط الرياضي وخصائص المنافسة وتطبيق استراتيجياتها ومستوي المنافسين الذي يجب التعامل معهم بحزر شديد من حيث أسلوبهم وخططهم ومهاراتهم المميزة. (٢٧ : ١٤٩) (١٩ : ٨٧)

وبهذه النتيجة يتحقق ما جاء بفرض البحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين (القبلي - البعدى) فى مستوى الأداء الخطئى لناشئى الملامكة لصالح متوسط القياس البعدى.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلي الاستنتاجات

التالية:

- استخدام تدريبات محاكاة المنافسة الفعلية مُمثل فيها أنواع مختلفة من الملاكين وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة تناسب بشكل كبير مع المرحلة السنوية للملاكمين الناشئين عينة البحث التجريبية مما ساهم في:
- تدريب الملاك الناشئ علي نماذج افتراضية لما يُمكن أن يواجهه علي الحلقة من ملاكمين منافسين يختلفون عنه ليس في مهارتهم المفضلة والخطط المميزة فقط ولكن في الكيفية والوسيلة والأسلوب الذي تؤدي به والتي يمكن أن تختلف جذرياً عن تلك التي يتقنها.
- تطوير مستوى الأداء الخططي للملاكمين الناشئين عن طريق تقمص ومحاكاة منافسه في أسلوبه وطريقة لعبه بصورة حرة أو مع الزميل من خلال جولات تنافسية لأنواع مختلفة من الملاكين وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة.

التوصيات:

في ضوء عينة البحث ونتائجه يوصي الباحث بالآتي:

- الاهتمام بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً لإستراتيجيات فن الحلقة كطريقة تدريبية مقننة توفر للقائمين علي عملية التدريب اتجاهها جديدة في بناء برامج تدريبية مختلفة بغرض تطوير أدائهم الخططي ليتوافق مع متطلبات المنافسة المناس.
- ضرورة تطبيق البرنامج المقترح باستخدام محاكاة المنافسة الفعلية وفقاً للإستراتيجيات فن الحلقة مع مراحل سنوية مختلفة.
- ضرورة تقنين الأحمال التدريبية من خلال إجراء قياسات للاعبين للوقوف علي الحالة البدنية لهم قبل البدء في تصميم البرامج التدريبية بواسطة مدربين علماء في تخطيط الأحمال داخل الفرق الرياضية.

((المراجعــــ))

أولاً: المراجع العربية

- ١- إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم، ضياء الدين محمد العزب، عاطف مغاوري شعلان (٢٠٠٥م): الملاكمة- تعليم وتدريب وإدارة، ط٣، القاهرة.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): بيولوجيا الرياضة، دار المعارف، الطبعة الثامنة، القاهرة.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٠م): "دراسة تحليلية للمهارات الهجومية وفعاليتها علي نتائج مباريات الملاكمة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٥- أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٦م): "تكتيكات وتكتيكات الملاكمة الحديثة بالدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م"، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية بالسادات، السنة ٥، العدد ٨، المجلد ٢، جامعة المنوفية.
- ٦- أحمد سعيد أمين خضر (٢٠١٠م): "بروفيل الملاكم التنافسي"، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٧- أحمد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠١٢م): "فاعلية الخداعات قبل الهجوم المضاد علي تطوير الأداء الخططي للملاكمين"، رسالة دكتوراه، غير منشور، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٨- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): قلق المنافسة- ضغوط التدريب واحتراق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٩- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): المنافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الإصدار ١، القاهرة.
- ١٠- حسام رفقى عثمان (١٩٩٣م): الملاكمة بين النظرية والتطبيق، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١١- السيد عبد المقصود (١٩٩٦م): نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- صدقي نور الدين محمد (٢٠٠٤م): علم نفس الرياضة المفاهيم النظرية والتوجيه والإرشاد والقياس، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- ١٣- صلاح السيد حسن قادوس (١٩٩٢م): "تأثير التناسق المورفولوجي على مستوى الأداء للاعبين الملاكمة"، بحث منشور، موسوعة التربية الرياضية بالوطن العربي، دار المناهج، عمان.
- ١٤- ضياء الدين محمد العزب (١٩٩٨م): "دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم بالدورة الأولمبية بأطلنطا ١٩٩٦م"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، القاهرة.
- ١٥- ضياء الدين محمد العزب، محمود حسن حسين (٢٠٠٦م): "دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم في الدورات الاولمبية (أطلنطا ١٩٩٦م- سيدني ٢٠٠٠م- أثينا ٢٠٠٤م)"، بحث منشور، مجلة التربية البدنية والرياضة، السنة ٥، العدد ٨، المجلد ٢، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ١٦- عبد الرحمن عبد العظيم سيف (١٩٩٠م): "دراسة مقارنة لمجموعات اللكم في مختلف المسافات وعلاقتها بنتائج المباريات"،

بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة،
العدد ٦، القاهرة.

١٧- عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٩٦م): المرجع في الملاكمة، ط١، منشأة
المعارف، الإسكندرية.

١٨- محمد حسن علاوي (١٩٩٢م): سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار
المعارف، ط٧، القاهرة.

١٩- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية،
دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٠- محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م): "دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم
والدفاع لملاكمي الدول العربية"، بحث منشور، مجلة كلية
التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٢١- محي الدين عابد (١٩٩٦م): "التخطيط لتدريب الملاكمة المصرية في
ضوء استخدام الحاسب الآلي في التحكيم"، رسالة دكتوراة،
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٢٢- ياسر عبد الجواد الوراقى (٢٠٠٢م): "دراسة تحليلية لخطط اللعب
واستراتيجيات الحلقة لمدارس اللكم في ضوء تغير زمن
وعدد الجولات وعلاقتها بنتائج المباريات"، رسالة ماجستير،
غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة
المنوفية.

٢٣- يحيى السيد إسماعيل الحاوي (٢٠٠٤م): الموهبة الرياضية والإبداع
الحركي، المركز العربي للنشر، الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

24- BASTIAN, M. (1994m): Our Assail dung deer
Handlings channeling eat in den Zweig amps

- portrait dirge stilt an deer Sport art Boxer
Theories und praxis deer.
- 25- DURJASZ, (1997m):** Boxer in den 90er Jerne -
Veränderungen am Kampfbild. Sport
wyczynowy,.
- 26- Hertz, p (1996m):** Structure und networking
Coordinator leis tongs corset zinged
Herschel kinder, theories und praxis Dee
Koror culture.
- 27- MARTINS.J.J. (1991m):** The Relationship samong
Sport Confidence. Competitive Orientation.
Self- Efficacy. Journal of Sport and
Exercise- Psychology.
- 28- ROHLAND, U (2000m):** Statistic Erlaeuterung grandly
gender bereft und Verfahren, Aachen Boxer.
- 29- TERRY (1998m):** Warlord Carron the Influence of
Game Location on Athletes Psychological
Stress.
- 30- WAGNER, K. (1991m):** Uterus change our Object
veering sorters edifies cheer Schelling epistle
stinger imp Boxer.
- 31- WEILER, (1995m):** Boxen, Quellendokum-entation zu
Gymuastik und Agonistik im Altertum.
Koeln. |