

تأثير المداخل (الهجومية . الدفاعية) و توقيتات بدء الهجوم على

فاعلية الأداء الخططي لدى الملاكمين الشباب

*أشرف مصطفى أحمد طه

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التطور العلمي لأساليب التدريب هدف تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفها ومفاهيمها بصورة مبسطة لمدربيها وذلك بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا ، الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواكبة هذا التطور ، لذا فقد تضافرت كل الجهود والخبرات العلمية بالاتحادات العالمية في رياضة الملاكمة نحو تطوير المستوى الفني لهذه الرياضة ، ويظهر ذلك في ارتفاع مستوى هذه الدول يوماً بعد يوم ، وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة معاً إلى جانب انجاز تلك المهارات الخططية على درجة عالية من الإتقان ، وفي ضوء ذلك يتم إعداد الملاكم الناشئ منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون ملاكماً ذا كفاءة مهارية وخططية تمكنه من انجاز الواجبات الهجومية والدفاعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف التنافسية ، ويؤكد ذلك كل من محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) وكمال درويش ، عماد عباس ، سامي محمد على (١٩٩٨م) إن درجة إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه اللاعب من النواحي الهامة التي يتأسس عليها التنفيذ الخططي في المواقف المختلفة ، ويسمح له بالأداء بصورة تقرب من الآلية والاقتصاد في تفكيره وجهده ، ويعمل على توجيه كل الاهتمام والتركيز في النواحي الخططية وكل ما يتعلق بالمنافس . (٩١:٢٢)(١١١:١٨) وتعتبر حرفية الحلقة هي المحصلة النهائية لما اكتسبه الملاكم من الخبرات العملية والتجارب الذاتية فوق الحلقات وأثرت في تكوين شخصيته كملك قدير " . (١٠٣:٢٤) ولكي يتمكن اللاعب من تحقيق الفوز لابد وأن يكون لديه الوضوح التام لمميزاته وخواصه التنافسية والقدرة الفائقة على استخدامهم استخداماً سليماً بما يتناسب مع أساليبه وطرقه الخططية وتنظيم بنائهم بما يحقق له الفوز على منافسه، ولا بد وأن تسبق عملية اختيار وبناء الأساليب والطرق الخططية عمليات استكشافية لمعرفة مميزات وخواص أساليب لكم المنافس حتى يبنى الملاكم تخطيطه على أساس سليم وخاصة في حالة عدم المعرفة السابقة للمنافس . (٢٣٢:١٤)

ويتوقف مدى نجاح الحركات الهجومية السريعة في رياضة الملاكمة إلى حد كبير على حسن التمهيدي لها بواسطة الحركات الخداعية والتمهيديّة والمناورة ، واختيار المكان المناسب في الحلقة كنقطة انطلاق لغرض القيام بعملية الهجوم . ويهدف التمهيدي أساساً "وعلى اختلاف أنواعه والأوضاع المناسبة للقيام

*أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة . بكلية التربية الرياضية . جامعة أسيوط

بالهجوم الأساسي وذلك بفتح الثغرات في **دفاع المنافس** وإرباكه وتشتيت انتباهه. وقد أشار إلى ذلك عبد الحميد أحمد (١٩٨٧م) **وأنه** عند الإعداد للهجوم بمجموعات اللكم ،لابد على اللاعب **من** استخدام الحركات التمويهية والتعزيزية لتشتيت انتباه المنافس وفتح الثغرات في دفاعاته ، ويتم ذلك بواسطة أساليب المراوغة وسرعة التحرك من مختلف المسافات . كما يجب على اللاعب أن يعلم جيداً أن جميع عناصر الحركة الهجومية (التمهيد . اللكمة الهجومية . تعزيز الهجوم والخروج) لابد وأن يندمجوا في حركة واحدة متناسقة ومرتبطة تتصف بالثبات وعدم التردد حتى لا يتيح الفرصة للمنافس **للقيام** بالهجوم المضاد . (٢٢١:١٤)

وتلعب خبرة الملاكم دوراً أساسياً في اختيار نوع الأداء المناسب وتوقيت بدء تنفيذ هذه المواقف (الهجومية والدفاعية) بناءً على توقع الموقف خلال المباراة الفعلية ، وأيضاً من خلال تحركات المنافس وردود أفعاله وسرعته يستطيع تنفيذ الأداء الحركي المناسب للموقف التنافسي. وقد اتفق **على** ذلك كل من عبد الحميد أحمد (١٩٨٩م) جوليوس Julius (١٩٧٨م) وبيتر Peter (١٩٨٧م)، وإسماعيل حامد عثمان ، محمد عبد العزيز غنيم ، وضياء الدين محمد العزب، عاطف مغاوري شعلان (١٩٩٧م)، وحسام رقيقي محمود (١٩٩٣م)، وعصام عبد الخالق (٢٠٠٣م)، وعبد الفتاح خضر (١٩٩٦م)، ومختار سالم (١٩٩٠م)، ومفتى إبراهيم (١٩٩٨م) على أن ألعاب النزال الفردية من الرياضات التي تحتاج إلى درجة عالية من الإعداد الخططي حيث يؤدي تحسين مستوى التوقع وتحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس في ضوء المعلومات والمعارف الخططية واتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة ممكنة في ظل الظروف المحيطة **مما أدت** إلى تطوير مقدرة اللاعب على حسن استغلال توقيتات الهجوم والدفاع التي تظهر أثناء المباريات ، والتي يقوم بإجادهها اللاعب أو المنافس خلال المنافسة. (١٤)(٣)(٩)(١٦)(١٥)(٢٤)(٢٥).

ويشير مختار سالم (١٩٩٠م) إلى أن أفضل طرق اللعب الحديث **هي** عبارة عن إتقان مزيج من اللكم الخارجي من على بعد واللكم الداخلي عن قرب مع استعراض القوة والمهارة وسرعة الانقضاض المفاجئ وكثرة تنوع الهجوم وخاصة الهجوم الارتدادي المتكرر السريع لأداء مجموعات مختلفة من الضربات السريعة، ويتطلب ذلك الأمر حافية خاصة في القدرة على الاستغلال الجيد لتوظيف المهارات المختلفة في أماكنها وأوقاتها المناسبة ، والقدرة على التعامل مع المواقف المتغيرة والمفاجئة سواء بالتكيف معها أو تعديلها ، بما في ذلك القدرة على التخلص من المواقف الحرجة وسرعة التصرف بما يحقق للملاكم السيطرة على أحداث المباراة وأهداف النصر. (١٠٣:٢٤)

ويرى الباحث أن الاستفادة القصوى لإتقان المهارات الحركية ، وأداء مجموعات اللكم بسرعة وفي توقيت حركي سليم ، والتمتع بسعة الحيلة وقوة الملاحظة وسرعة البديهة ، والقدرة على دراسة إمكانات المنافس وسرعة اكتشاف نواحي القوة و الضعف والسرعة في اكتشاف أماكن الثغرات المكشوفة من جسمه للاستفادة منها ، والقدرة على التوقع السليم للحركات التي يقوم بها المنافس ،

من الأشياء الهامة والضرورية التي تجعل الملائك لأن يكون ملاكاً ذا كفاءة مهارية وخطوية تمكنه من انجاز الواجبات الهجومية والدفاعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف التنافسية ،لذا يرى الباحث أن تلك الصفات تمكن الملائك من التحكم في سير أحداث المباراة وحسن استغلال المداخل الهجومية . الدفاعية واختياره للتوقيتات المناسبة والتي تجعل الملائك **ذا** كفاءة مهارية وخطوية عالية.

فإذا كان للمداخل (الهجومية . الدفاعية) أهمية قبل تنفيذ الجوانب الخطوية "التكتيكية" ، فإن حسن اختيار الملائك التوقيت المناسب لتنفيذ هذه المجموعات **يعتبر** من الضروريات وإلا يعتبر الأداء التكتيكي الذي يجب أن ينفذه اللاعب ليس لديه قيمة أو ذات أهمية، لذا فلكي يقوم الملائك بتنفيذ الأساليب والجمل الخطوية" التكتيكية" المناسبة وخاصة في حالة تقارب مستوى الملائكين في جميع النواحي من حيث الإعداد الجيد واللياقة البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والذهنية، فلا بد وأن يتجه الملائك إلى استخدام تلك المداخل الهجومية . الدفاعية في القيام بالمانورات لكي يستطيع فتح الثغرات واكتشاف نقاط القوة والضعف لدى الملائكين المنافسين، ثم يأتي بعدها اختيار التوقيت المناسب للقيام بتنفيذ الجانب الخطوي الملائك ضد منافسه أثناء المباراة والحصول على أكبر قدر ممكن من النقاط والفوز بالمباراة.

ويعتبر حسن اختيار الملائك التوقيت المناسب لتوقيتات بدء الهجوم والدفاع عامل هام جداً في تطبيق الأساليب الخطوية التي تتناسب مع قدراته المهارية وإمكاناته البدنية ومميزاته الخاصة من أجل الفوز في المباريات.ومن خلال معرفة الملائك لتوقيتات بدء الهجوم والدفاع يمكن أن يتحكم الملائك في مجريات المباراة ويستطيع أن يضع المنافسين في مواقف حرجة تجعله يستغل الموقف الدفاعي والتحول المباشر إلى الهجوم المضاد أو العكس من حالة الهجوم إلى الدفاع، أي أن معرفة الملائك متى يقوم بالهجوم ومتى يستريح للدفاع من الأمور الهامة والتي يتطلب إستراتيجية خاصة في القدرة على الاستغلال الجيد لتوظيف المهارات المختلفة في أركانها وأوقاتها المناسبة.و أن من الأسباب الرئيسية لتحقيق الفوز في المباريات هو استخدامه لأساليب فن الحلقة التي تعتمد دائماً على تنوع واختلاف المهارات الفنية وإحساسهم الزمني(اختيار التوقيت المناسب لأداء المهارات الهجومية والدفاعية)والإحساس بالمسافة (القدرة على تقدير المسافات اللازمة للمهارات الهجومية والدفاعية)، والقدرة على ربط مختلف المهارات الهجومية والدفاعية ببعضهم لاستخدامهم في الهجوم المضاد بفاعلية . (١٤ : ٢١٧)

وقد أشار كل من محمد شداد وإيهاب عفيفي(٢٠٠٤م) **لما** أن التوقيت الهجومي الجيد يمثل المتغير المشترك في النزال الناجح بجانب ما يعضده من نواحي بدنية وفنية مختلفة لذا فإن حسن اختيار واستغلال توقيتات الهجوم من أهم العوامل لتسجيل النقاط وإحراز الفوز في المباريات من خلال الاستفادة من مزاياه العديدة كالتأثير الإيجابي على تركيز اللاعب ومعنوياته ، والحد من الإصابات أو الوقوع في مواقف نزالية صعبة .(٢١:٢٧٣)

ويشير كل من محمد شداد وإيهاب عفيفي (٢٠٠٤م) نقلاً عن توني راى Tony Reay (١٩٩٧م) بأن توقيتات بدء الهجوم تؤثر في نتائج المباريات، كما أن اللاعب الذي يجيد فنون الرمي والتوقيت السليم والمناسب للرمي لابد وأن يكون على قدر عالٍ من الفوز بالمباراة. (٢٨٩:٢١) ويمثل الدفاع في الملاكمة أساس الهجوم، كما يعتبر الهجوم استمراراً وامتداداً للدفاع، أي عند قيام اللاعب بالهجوم يجب عليه الاهتمام في نفس الوقت بعوامل الأمن والحماية من لكمات المنافس المقابلة والجوابية ولذلك يجب عند القيام بتسديد أي لكمة هجومية أن يكون مستعداً في نفس الوقت بالحركة الدفاعية المناسبة لهذه اللكمة. واختيار الملاكم الأساليب الهجومية المختلفة وسهولة التحول والانتقال إلى الأوضاع الدفاعية المتنوعة ودقة ربطهم بالأساليب الهجومية المضادة مما يمكنه من امتلاك والسيطرة على المباراة بصورة فعالة.

ولكى يتم الهجوم بفاعلية ويستفيد الملاكم من ميزة الموقع في المباراة يجب على الملاكم أن يكون قادراً على استخدام كل مهارة (أي التحركات والتمويه) وذلك بقصد الخداع والتشويش على تقديرات الملاكم المنافس وإعطائه انطباع خادع حيث يجب على الملاكم التنويع في طرق الخداع فلا يستخدم طريقة واحدة في الجولة أو المباراة حتى لا يتوقعها الملاكم المنافس فلا تحقق الهدف المرجو منها وعدم استجابته لها، أي يقوم الملاكم بعملية استكشافية في بداية الجولة حتى يتمكن من خلال إدارته للمباراة ببساطة وبخذر من محاولة اكتشاف ومعرفة مميزاته واللكمات التي يفضلها ويتقنها والطرق الدفاعية التي يستخدمها وذلك عن طريق استخدام اللاعب للحركات الخداعية والتمويهية المختلفة.

ويقد أشار إلى ذلك عبد الحميد أحمد (١٩٨٩م) أن اختيار التوقيت المناسب للأساليب الدفاعية بما يتناسب مع مسافات اللكم المختلفة مما يكسبه لعنصر الثقة بالنفس وعدم التوتر وحسن اختياره للأساليب الخطئية وترابطهم أثناء اللكم. وعند تسديد مجموعات اللكم يجب أن تسدد كل لكمة في مكان يختلف عن مكان اللكمة التالية، وبسرعة وتوقيت وقوة تختلف أيضاً عن سرعة توقيت وقوة اللكمات الأخرى، ويضيف أن لسرعة ودقة اختيار وتقرير الأسلوب الدفاعي المطلوب لابد على اللاعب من ملاحظة حركات المنافس والانتباه للوضع الابتدائي لللكمات وتحديد الذراع المسددة لللكمة، والتوقيت المناسب لاستخدام الأساليب الدفاعية ويستحسن أن تكون في نهاية حركة اللكمة حتى لا يلجأ المنافس إلى تغيير اتجاهها. (١٦٧:١٤)

ويرى كل من محمد شداد وإيهاب عفيفي (٢٠٠٤م) أنه نظراً لأهمية توقيتات بدء الهجوم وتأثيرها على مستوى أداء اللاعبين في الرياضات الفردية يجب الاستفادة من هذه التوقيتات والعمل على تنميتها من خلال وضع برامج تدريبية مقننة للارتقاء بمستوى الملاكمين، حيث أن هناك أوقات مناسبة وأخرى غير مناسبة للهجوم طبقاً للمواقف والظروف التي تواجه اللاعب أثناء المباراة كالمواقف والتصرفات الخطئية (٢١: ٢٧٢)

وينكر السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) أن نجاح اللاعب في المباراة يتوقف على فهم ودراية كافيين بتكوين الأداءات الحركية المركبة التي يمكن تأديتها من الوضع الذي يتخذه المنافس ، أي التصرف السليم في الوقت المناسب (التوافق الحركي). (٧: ١١٢٩)

ومما سبق تعتبر توقيتات بدء الهجوم في الأنشطة التنافسية من المتطلبات الهامة التي تلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الواجب الحركي، والتي لها الدور الفعال في الرياضات الفردية ، لذلك اهتم الباحث في أن يضع هذه المداخل وتوقيتات بدء الهجوم ضمن البرامج التدريبية التي توضع للارتقاء بمستوى اللاعبين ، والسعي لتحقيق الفوز في المباريات من خلال فتح ثغرات في التدريب ولخلق فرص لتنفيذ المهارات والأساليب الخطئية من المداخل والتوقيتات الهجومية في رياضة الملاكمة.

وبالاستعراض المرجعي لنتائج البحوث والدراسات التي أجريت وجد الباحث أن بعض هذه الدراسات كان الهدف منها التعرف على أهمية توقيتات بدء الهجوم في رياضة الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات مثل دراسة محمد حامد شداد (٢٠٠٠م) (٢٠) ودراسة عمر محمد لبيب (١٩٩٦م) (١٧) ودراسة السيد سامي صلاح (٢٠٠٠م) (٦) ، والبعض الآخر كان الهدف منها التعرف على تأثير البرنامج التعليمي التدريبي المقترح لتوقيتات بدء الهجوم على مستوى أداء لاعبي الجودو " مثل دراسة كل من محمد حامد شداد وإيهاب كامل عفيفي (٢٠٠٤م) (٢١) ودراسات أخرى كان الهدف منها التعرف على تحديد توقيتات لدى لاعبي الملاكمة والكاراتيه خلال المباريات وكذلك أوجه الشبه والاختلاف في توقيتات الهجوم للاعبي الملاكمة والكاراتيه، مثل دراسة كل من سامح عبد الرؤوف محمود وشريف عبد القادر العوضى (١٩٩٩م) (١٢).

ولاحظ الباحث أن معظم الدراسات السابقة، لم تتناول المداخل (الهجومية . الدفاعية) والتوقيتات الهجومية وارتباطهما معاً عند تنفيذ الأداءات الخطئية ، مما دعي الباحث إلى القيام في إجراء هذه الدراسة.

وقد أرجع الباحث أن من الأسباب الرئيسية لانخفاض مستوى الملاكمين الشباب أثناء تنفيذهم للأداءات الخطئية هو عدم استقرار مستوى أدائهم المهاري و الهجومية المضاد خلال المباريات التجريبية والتنافسية ، فلا توجد مجموعة لكم مميزة سواء كانت هجومية أو دفاعية أو هجومية مضادة وكذلك ضعف في المستوى الدفاعي ضد لكمات المنافسين وعدم إجادتهم للمهارات الخداعية وعدم القدرة للعب من مسافات اللكم المختلفة .

وافتقاد هؤلاء الملاكمين الشباب إلى المداخل الهجومية . الدفاعية المناسبة في تنفيذ الهجوم وقلة استخدامهم لتلك المداخل والتي تعتمد على حركات الذراعين والجذع والقدمين بهدف تشتيت انتباه الملامك المنافس وتسديد الجمل التكتيكية وتسجيل أكبر قدر ممكن من النقاط في المباريات.

كما لاحظ الباحث أن معظم هؤلاء الملاكمين الشباب لديهم عدم التركيز في توقيت بدء الهجوم والدفاع ؟ وعدم معرفتهم بالتوقيت المناسب لتنفيذ الأداء الهجومي المضاد ؟ وما هو التوقيت الهجومي الجيد ؟ ومتى يجب أن يهاجم الملاكم؟ وهل هناك أنواع لتوقيت الهجوم ؟ وما هي أفضلها؟ وكيف يمكن أن يتم التفريق بين التوقيت الهجومي الصحيح أو الخاطئ؟ وكيف يمكن تطويره عند الملاكمين؟ وما أثر ذلك على مستوى التكتيكي والتكتيكي لدى الملاكمين الشباب؟ كل هذه التساؤلات تؤدي إلى أهمية هذه الدراسة والحاجة إليه في مجال رياضة الملاكمة. مما دفع الباحث في القيام بتصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام المداخل الهجومية الدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم والتعرف على أثرهما على فاعلية الأداء الخططي لدى الملاكمين الشباب .

وبالتالي فإن عدم معرفة هؤلاء الملاكمين بالتوقيتات الصحيحة لبدء الهجوم والدفاع وعدم التنسيق بينها والمداخل الهجومية قد أدى لدى هؤلاء الملاكمين الشباب إلى عدم القدرة على استثمار الفرص المناسبة والتوقيتات اللازمة لبدء الهجمة ، حيث يرى الباحث أنه خلال ثلاث دقائق وهي زمن الجولة من المحتمل أن يكون هناك ما بين عشر فرص إلى خمسة عشر فرصة أو أكثر لبدء الهجوم بفاعلية، وإذا لم يستثمر الملاكم من هذه الفرص على الأقل ثلاث إلى خمس فرص أو أكثر بفاعلية عن طريق استخدامه للمداخل الهجومية . الدفاعية وربطها بتوقيت بدء الهجمة تصبح فرص الحصول على النقاط والفوز بالمباراة قليلة ، لذلك يرى الباحث أهمية توظيف المداخل (الهجومية . الدفاعية) في البرنامج التدريبي حتى يصبح هناك مسافة زمنية كافية لزيادة نسبة وفرص بدء الهجوم مما قد يساعد على زيادة الحصول على فرص أكبر لتسجيل النقاط خلال المباراة .

لذا يرى الباحث أنه على الرغم من أهمية المداخل الهجومية والدفاعية ومعرفة الملاكم بالتوقيت المناسب لتنفيذ تلك المداخل بصفة خاصة إلا أنها لم تأخذ الاهتمام الكافي من المدربين بمنطقة أسبوط ، لذلك اهتم الباحث في تحديد مشكلة هذا البحث في كونها محاولة علمية موجهة لإلقاء الضوء نحو دراسة تأثير المداخل (الهجومية . الدفاعية) و توقيتات بدء الهجوم على فاعلية الأداء الخططي لدى الملاكمين الشباب .

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الفترى لدراسة تأثير مايلي .:
١. المداخل الهجومية والدفاعية على فاعلية الأداء الخططي لدى الملاكمين الشباب .
٢. توقيتات بدء الهجوم على فاعلية الأداء الخططي لدى الملاكمين الشباب .
٣. فاعلية الأداء الخططي لدى الملاكمين الشباب .
٤. العلاقة بين المداخل (الهجومية . الدفاعية) وتوقيتات بدء الهجوم و فاعلية الأداء الخططي لدى الملاكمين الشباب .

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في المداخل (الهجومية . الدفاعية) لدى الملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في توقيتات بدء الهجوم لدى الملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي .
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في فاعلية الأداء الخططي لدى الملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي.
٤. توجد علاقة ارتباطية دالة بين المداخل (الهجومية . الدفاعية) وتوقيتات بدء الهجوم بفاعلية الأداء الخططي لدى الملاكمين الشباب .

بعض الدراسات السابقة:

. دراسة محمد حامد شداد ، إيهاب كامل عفيفي (٢٠٠٤م) (٢١) ، بهدف التعرف على تأثير برنامج تعليمي تدريبي مقترح لتوقيتات بدء الهجوم على مستوى أداء لاعبي الجودو، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، على عينة عمدية قوامها (١٢) لاعبا، من الحاصلين للحزام الأسود بنادي الزمالك والمسجلين بالاتحاد المصري للجودو للعام ٢٠٠٣/٢٠٠٤م ، وقد توصل الباحثان إلى النتائج التالية أهمها .:

* أن لبرنامج التعليمي التدريبي المقترح له تأثير ايجابي دال إحصائياً على فعاليات التوقيتات الهجومية وعلى النتائج العامة للاعبين خلال المباريات، وكذلك الصفات البدنية الخاصة للاعبين الجودو ، و مستوى أداء المهارات الأساسية ومرات استخدامها الناجح في المباريات.

. دراسة محمد حامد شداد (٢٠٠٠م) (٢٠) بهدف التعرف على توقيتات بدء الهجوم في رياضة الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات، باستخدام المنهج الوصفي ، على عينة قوامها (٦٤) لاعبا، درجة أولى وقد استخدم الفيديو لتحليل توقيتات بدء الهجوم ونتائج المباريات ، وقد توصل الباحث إلى النتائج أهمها .:

* وجود علاقة عكسية بين توقيتات بدء الهجوم ونتائج المباريات لصالح اللاعبين الفائزين ، كما جاءت النتائج بفروق ذات دلالة إحصائية بين الفائزين من أعلى والفائزين من أسفل في عدد وزمن توقيتات بدء الهجوم لصالح اللاعبين الفائزين.

. دراسة السيد سامي صلاح (٢٠٠٠م) (٦) بهدف تحليل التوقيتات الهجومية السائدة في مباريات المبارزة والتعرف على علاقة هذه التوقيتات بمستوى الانجاز ووضع خطة تدريبية شاملة لبناء توقيتات يمكن استغلالها ، ووضع بدائل لاستخدامها، باستخدام المنهج الوصفي وذلك على عينة قوامها (٣٠) لاعبا من لاعبي منطقة الغربية ، وقد توصل الباحث إلى نتائج أهمها .:

* أن الإستراتيجية المقترحة لها تأثيراً ايجابياً على مستوى الانجاز لدى لاعبي المبارزة.

. دراسة حسام محمد عبد الهادي (٢٠٠٠م) (١٠): وهدفت الدراسة التعرف على توقيات تسجيل المسات في كل مباريات المجموعات ومباريات خروج المغلوب للمراحل السنوية (١٧ سنة . ٢٠ سنة . عمومي) في سلاح الشيش ، باستخدام المنهج الوصفي و تم اختيار عينة البحث من المباريات التي أقيمت في بطولات الجمهورية للمبارزة بسلاح الشيش في موسم ١٩٩٨/١٩٩٩ م ، وكانت من أهم نتائج هي .:

. أن الدقيقة الأولى تمثل حجر الزاوية في مباريات خروج المغلوب .

. دراسة سامح عبد الرؤوف محمود وشريف عبد القادر العوضى (١٩٩٩م) (١٢)، بهدف التعرف على تحديد توقيات لدى لاعبي الملاكمة والكاراتيه خلال المباريات وكذلك أوجه الشبه والاختلاف في توقيات الهجوم للاعبي الملاكمة والكاراتيه "، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي و تم اختيار عينة البحث من (٤٦) مباراة ملاكمة من مباريات بطولات مصر الدولية والبطولة العربية، وعدد (٤٠) مباراة للكاراتيه للتعرف على التوقيات الهجومية للاعبي الملاكمة والكاراتيه ، واستخدم الباحثان جهاز التسجيل المرئي ، وكانت من أهم النتائج هي .:

* أن عدد توقيات الهجوم للاعبي الملاكمة بلغت (٧٨) توقيت، في حين بلغ عدد التوقيات في الكاراتيه (١٠٤) توقيتا .

* بلغت نسبة توقيات الهجوم في الملاكمة (٤٣%) من إجمالي عدد التوقيات، بينما بلغت نسبة توقيات الهجوم في الكاراتيه (٥٧%) من إجمالي عدد التوقيات ، بينما بلغت التوقيات المتشابهة بين رياضة (الملاكمة والكاراتيه) (١٣.٦%).

* بلغ عدد التوقيات المختلفة (٤٦) توقيت هجومي أي بنسبة (٢٥%) من إجمالي التوقيات ، منهم عدد (٧) توقيات توقيت هجومي يرجع لاختلاف نتيجة القانون الخاص بكل نشاط بما يمثل (٦٥%) من إجمالي التوقيات، وعدد (١٣) توقيت هجومي يرجع لاختلاف نتيجة المهارات الخاصة بكل نشاط بنسبة (٧%) من إجمالي التوقيات، وعدد (٦) توقيات ترجع لاختلافات فنية أي بنسبة (٣%) من إجمالي عدد التوقيات.

. دراسة عمر محمد نبيب (١٩٩٦م) (١٧): وهدفت إلى التعرف على توقيات الهجوم في رياضة الكاراتيه وتأثيرها على نتائج المباريات "، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، على عينة قوامها (٥٠) لاعبا من لاعبي الكاراتيه ، وتوصل الباحث إلى نتائج أهمها .:

* تحديد توقيات بدء الهجوم لدى لاعبي الكاراتيه .

* تأثير البرنامج المقترح على نتائج المباريات .

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث وذلك بتصميم مجموعة

تجريبية واحدة ، بإجراء القياسين القبلي والبعدي ، كتصميم تجريبي .

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على الملاكمين الشباب من سن (١٧.١٩) سنة بفرع أسيوط وعددهم (٣٠) ملاكم وهم من المسجلين في اتحاد الملاكمة للهواة في الموسم الرياضي ٢٠١١/٢٠١٠ م.

عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب بفرع أسيوط ، واشتملت على عدد (٣٠) ملاكم من (نادي الوليدية الرياضي والشبان المسلمين) وتم استبعاد (١٠) ملاكمين لإجراء المعاملات العلمية، كما تم استبعاد (٥) ملاكمين لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وبالتالي بلغ إجمالي عدد العينة الأساسية (١٥) ملاكم، وقام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين أفراد العينة في كل من (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، المتغيرات المداخل الهجومية والدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم وفاعلية الأداء الخططي) وجداول (١)، (٢)، (٣) توضح ذلك.

(١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

م	مجتمع وعينة البحث	العدد	أسباب اختيار العينات	النسبة
١	المجموعة التجريبية	١٥	عينة البحث الأساسية	٥٠%
٢	المعاملات العلمية للاختبارات	١٠	لحساب الصدق والثبات	٣٣.٣%
٣	عينة استطلاعية	٥	مدى مناسبة صياغة العبارات و التأكد من مدى ملائمة الأدوات والأجهزة لتجريب وحدات تدريبية وتقنين البرنامج المقترح	١٦.٧%
			أولى	
	ثانية			
٤	المجموع	٣٠		١٠٠%

يتضح من جدول (١) مايلي .:

* توصيف مجتمع وعينة البحث :

. وقد تم اختيار عينة البحث والتي سوف تجرى عليها البرنامج التجريبي المقترح و بلغ عددهم (١٥) ملاكماً.

. كما تم اختيار عينة لإجراء المعاملات العلمية من الملاكمين الناشئين من سن (١٤.١٧) سنة وهم أيضاً من المقيد بنادي الوليدية الرياضي موسم ٢٠٠٩/٢٠١٠م بفرع أسيوط وعددهم (١٠) ملاكمين .

. كما تم إجراء دراسة استطلاعية (أولى وثانية) وذلك للتأكد من مدى صلاحية العبارات ولتجريب وحدة تدريبية مقننة وهم من تم استبعادهم وقد بلغ عددهم (٥) ملاكمين.

تجانس عينة الدراسة :

أ . في معدلات النمو:

جدول (٢)

تجانس أفراد العينة قيد البحث في متغيرات السن و الطول و الوزن
 . العمر التدريبي قيد الدراسة (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفطح	الالتواء
السن	(السنة)	١٧.١٢	١.٣٤	١٧.٦	١.١-	٠.٢٩
الطول	(كجم)	١٧٠.٩	٤.٦	١٦٩	٠.٧١	٠.٨٩
الوزن	(سم)	٦٦.٣	٤.٨	٦٨	٠.٨٩-	١.٣
العمر التدريبي	(سم)	٧.١	١.٣	٧	٠.٢٢	٠.٣١

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (٠.٢٩ . ١.٣) لأفراد العينة قيد البحث في متغيرات السن و الطول والوزن و العمر التدريبي وهى بالتالي تنحصر بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد العينة معاً.

ب . المداخل الهجومية والدفاعية ، وفاعلية الأداء الخططي :

جدول (٣)

تجانس أفراد العينة قيد البحث في المتغيرات (المداخل الهجومية والدفاعية .
 وتوقيتات بدء الهجوم . فاعلية الأداء الخططي) قيد البحث (ن=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسيط	التفطح	الالتواء
التحرك على الحلقة بشكل دائري .	عدد	١٣.٧	٢.٦	١٤	١.٢	٠.٢٥
الانقضاض على الملاكم لحظة تشتت انتباه الملاكم المنافس	عدد	١١.٣	٢.٢	١١	٠.٩٣	٠.٦٥
الانقضاض على الملاكم لحظة فقدان الملاكم المنافس توازنه	عدد	١٤.٩	١.٨	١٥	٠.٨٤	٠.٦٧
تهذية اللعب ثم المبادرة بالهجوم المباغت بمجموعة من اللكمات المتنوعة بسرعة	عدد	١٠.٦	٢.٧	١٠	٠.٢٤	٠.٣٢
الانقضاض على الملاكم بعد تسديده عدة لكمات.	عدد	٩.١	٢.٤	٩	٠.٢٢	٠.٢٨
الخداع بحركات القدمين بجوار الحبال ثم الانقضاض على الملاكم المنافس.	عدد	٢٠.٦	٣.٥	٢١	٠.٣٢	٠.١٨
التغطية بلوك بالذراعين للكمات المضادة " ثم تسديد اللكمات يمى ويسرى ويمنى .	عدد	١٢.٧	٢.١	١٣	٠.٤	٠.٠٣
إغراء الملاكم المنافس لإخراج لكماته بأن يترك له متعمداً جزءاً من جسمه بدون تغطية .	عدد	٢٢.٣	٢.٤	٢٢	٠.٨٥	٠.٦٧
التقدم بخطوة نحو المنافس وإجباره على أداء لكماته ثم القيام بالهجوم المضاد.	عدد	٢١.٩	١.٨	٢٢	٠.٥٣	٠.٤
الدفاع ضد لكمات المنافس ثم التحول المفاجئ السريع في تسديد اللكمات.	عدد	٢٦.٥	١.٨	٢٧	١.١٢	٠.٠٦
التمويه باللكمة الجانبية اليسرى في الرأس .	عدد	٢٥.٥	٣.٤	٢٦	٠.٤٤	٠.٠٨
التمويه بحركات الذراعين	عدد	٢١.٥	٢.٣	٢١	٠.٣٤	٠.٤٦
التمويه بحركات الجذع	عدد	٢٩.٣	١.٨	٢٩	٠.٠٥	٠.٠١
الدفع بالذراع اليسرى ثم تسديد اللكمة بالذراع اليمنى	عدد	٢٠.٧	١.٩	٢١	١.١٧	٠.٠٨٤
اللكم من المسافات القصيرة	عدد	٢٩.٣	٣.٦	٣٠	٠.٢٨	٠.٢٤
اللكم من المسافات المتوسطة	عدد	٣٢.٢	٢.٣	٣٢	٠.٥٢	٠.١٢
اللكم من المسافات الطويلة	عدد	٤٩.٧	٣.١	٥٠	١.١٦	٠.٥٩
لحظة فقدان المنافس لتوازنه	عدد	١٢.٩	٣.٤	١٢	٠.٥	٠.٤
لحظة تشتيت انتباه المنافس	عدد	١٤.٤	٢.٣	١٥	٠.٤٣	٠.٣٦
لحظة خروج لكمة المنافس	عدد	١٥.١	٢.٨	١٦	٠.٩٣	٠.٩٢
التوقيت المناسب لاستخدام الأساليب الدفاع	عدد	١٣.٣	٢.٤	١٤	٠.٦٦	٠.٣٥
اللكمات الجوابية	عدد	٢١.٣	٢.١	٢١	٠.٤	٠.٣١
اللكمات المقابلة	عدد	١٥.٩	٢.١	١٦	٠.٣٥	٠.٥٣

المداخل الهجومية الدفاعية

توقيتات بدء

١٤	١٠٤	١٠	١٤	٩٠٦	عدد	في حالة نزول الذراعين لأسفل ثم التقدم بخطوة للأمام ثم تسديد لكمة مفاجئة.
١١	٧٦	٩	١٩	٨٠٨	عدد	لحظة هجوم الملائك المندفع يتم توجيه لجمات مباشرة.
١٢	٧	١٠	١٧	١٠٠١	عدد	عند حدوث الالتحام (اللكم الداخلي) بين الملائكين تسدد لجمات صاعدة أو جانبية.
٠٩١	٤	٦	١٩	٦٠٢	عدد	بعد تحذير الحكم للمنافس مباشرة.
٠١٨	٢٠١٨	٤	١٤	٤٠٥	عدد	بعد تلقي الملائك المنافس ضربة مؤثرة في الراس يتم الهجوم مباشرة.
٠٧	٧٥	٦	١٥	٥٠٦	عدد	بعد حالات الكبو مباشرة.
٠٢٥	١	٥	١٥	٥٠٣	عدد	بعد حالات العد الإجباري على المنافس مباشرة.
٠٣٥	٠٩٩	٠٤٢	٠١١	٠٤٢	عدد	معامل السلوك الهجومي
٠٢٥	١٠٤	٠٣٧	٠٠٩	٠٣٧	عدد	معامل السلوك الدفاعي
						فاعلية الأداء الخططي

يتضح من جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (٠.٠١ . ٠.٩٢) لأفراد العينة ككل في متغيرات (المداخل الهجومية والدفاعية . توقيتات بدء الهجوم . فاعلية الأداء الخططي) وهي بالتالي تنحصر بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد العينة معاً.
أدوات ووسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية :

- . ميزان طبي لقياس الوزن . . جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- . كرات طبية وزن (٣كجم) ، (٤كجم) .
- . كيس للكم . الكرة المعلقة . الكرة الراقصة . كفوف المدرب .
- . ساعة إيقاف . . جهاز كمبيوتر .
- . جهاز مسجل مرئي ماركة ناشيونال . . تليفزيون ٢٥ بوصة ماركة ناشيونال .
- . شرائط CD مسجلة عليها مباريات الدورات الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م وبكين ٢٠٠٨م .
- . كارت TV Tuner ماركة Live View Suite لنسخ مباريات عينة الدراسة من الفيديو إلى الذاكرة .
- . برامج تقنية لضغط المباريات لكي تتناسب النسخ من الذاكرة الكمبيوتر إلى الاسطوانات وهي : .
- . برنامج Stream any wher وقد استخدم في تقليل ملفات الفيديو وضغطها لتوفير الوقت
- والجهد . وبرنامج Moviwow وقد استخدم أيضاً في تقليل ملفات الفيديو وضغطها لتوفير الوقت والجهد .
- . اسطوانات مدمجة تم نسخ مباريات عينة البحث عليها حتى يمكن استخدام الكمبيوتر في
- التحليل .

القياسات التي استخدمت في البحث

١. قياس المداخل الهجومية الدفاعية:

وذلك عن طريق تحليل المباريات التي تم تصويرها قبل إجراء التجربة واحتساب

عدد

المدخل الهجومية والدفاعية، وأيضاً محاولات المداخل الناجحة والفاشلة .

٢. قياس توقيتات بدء الهجوم:

وذلك عن طريق تحليل المباريات التي تم تصويرها قبل إجراء التجربة واحتساب عدد توقيتات الهجوم لدى الملاكمين ، وأيضاً محاولات التوقيتات الناجحة والفاشلة .

٣. قياس فاعلية الأداء الخططي :

ولقياس فاعلية الأداء الخططي لدى الملاكمين في المباراة قام الباحث بإتباع الخطوات التالية:

. ضبط وتحديد معدل اللكمات باستخدام المسجل المرئي Video Tap Recorder

لتسجيل وتصوير المباريات، حيث استخدم مشاهدة الأداء بأسلوب العرض العادي

والبطئ Motion Slow والثابت Stop لضمان ودقة مشاهدة المباريات.

. استخدام معادلة عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م) نقلاً عن نيكيفورت ، وفيكتوروف. مرفق

(٦) وذلك عن طريق :

أ . معامل فعالية السلوك الهجومي.

ب . معامل فعالية السلوك الدفاعي.

ج . معامل فعالية المباراة .

ثانياً : استمارة جمع البيانات:

* استمارة قياس المداخل الهجومية الدفاعية للملاكمين .:

* استمارة قياس توقيتات بدء الهجوم للملاكمين .:

* استمارة قياس فاعلية الأداء الخططي .

نظراً لعدم وجود مقياس المداخل الهجومية الدفاعية و توقيتات بدء الهجوم وتناسب عينة البحث

وأهدافه، فقد قام الباحث بتصميم استمارة قياس المداخل الهجومية الدفاعية واستمارة قياس توقيتات

بدء الهجوم لدى الملاكمين مرفق (٢) بإتباع الخطوات التالية:

١. تحديد الهدف من استمارة (قياس المداخل الهجومية الدفاعية وتوقيتات بدء

الهجوم لدى الملاكمين):

يهدف الباحث من بناء المداخل الهجومية الدفاعية و توقيتات بدء الهجوم إلى التعرف على

أساليب تنفيذ الأداء المهارى والخططي لدى الملاكمين.

٢. تحديد المداخل الهجومية الدفاعية و توقيتات بدء الهجوم لدى الملاكمين:

أ . لتحديد المداخل الهجومية الدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم قام الباحث بالاطلاع على العديد من

المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت تصميم استمارة المداخل الهجومية والدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم للاعبين في رياضة الملاكمة أو الرياضات الأخرى .

ب . قام الباحث بعمل مقابلات شخصية مع مجموعة من الخبراء في مجال الملاكمة، وكذلك استخدم الباحث الملاحظة العلمية من خلال مجموعة مباريات للملاكمة في الدورات الأولمبية سواء في دورة أثينا ٢٠٠٤م أو دورة بكين ٢٠٠٨م أو البطولات العالمية بواسطة عرضها على الفيديو وكذلك متابعة المباريات وذلك لتحديد وحصر المداخل الهجومية الدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم في رياضة الملاكمة.

٣. تصميم استمارة قياس المداخل الهجومية الدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم للملاكمين:

* قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء والتي تضم المداخل الهجومية الدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم للملاكمين من خلال مشاهدة المباريات الأولمبية والدولية والبطولات التي يشترك فيها المنتخب القومي و بطولة الجمهورية للدرجة الأولى وللشباب والناشئين في الملاكمة ، واستطاع الباحث تجميع (٢٥) مدخلا من المداخل الهجومية والدفاعية وعدد (١٦) توقيتاً من توقيتات بدء الهجوم المرتبطة بالمهارات الأساسية وتكتيك وتكتيك الأداء في رياضة الملاكمة. مرفق (٢) ، ثم قام الباحث باستبعاد المداخل الهجومية والدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم المتشابهة .

* قام الباحث بعرض استمارة المقياس في صورته الحالية على الخبراء المتخصصين في مجال الملاكمة و التدريب الرياضي ، وذلك بهدف التعرف على :

. أهم المداخل الهجومية الدفاعية المميزة للملاكمين .

. أهم التوقيتات الهجومية المميزة للملاكمين .

. إضافة أي مدخل من المداخل الهجومية الدفاعية التي يراها الأساتذة المتخصصون ذات أهمية بالنسبة للمقياس .

. إضافة أي توقيت من توقيتات بدء الهجوم التي يراها الأساتذة المتخصصون ذات أهمية بالنسبة للمقياس .

. قام الباحث بعرض المداخل الهجومية الدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم على الخبراء والمتخصصين

في مجال تدريب الملاكمة وذلك لاستطلاع رأيهم حول الموافقة أو عدم الموافقة على المداخل الهجومية الدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم .

. وبعد قيام الباحث بإجراء المقابلات مع السادة الخبراء توصل الباحث إلى اتقايمهم على المداخل

الهجومية الدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم للملاكمين ، ثم قام الباحث بحساب النسبة المئوية لموافقة الخبراء حول المداخل الهجومية الدفاعية والتوقيتات الهجومية المميزة للملاكمين والجدولين (٤)،(٥) يوضحان ذلك .

جدول (٤)

نسبة اتفاق الخبراء على المداخل الهجومية والدفاعية للملاكمين

م	المدخل الهجومية والدفاعية	عدد الخبراء الموافقون	النسبة المئوية وفقاً لآراء الخبراء
١	التحرك على الحلقة بشكل دائري .	١٠	١٠٠%
٢	الانقراض على الملاكم لحظة تشتت انتباه الملاكم المنافس	١٠	١٠٠%
٣	الانقراض على الملاكم لحظة فقدان الملاكم المنافس توازنه	١٠	١٠٠%
٤	تهذية اللعب ثم المبادرة بالهجوم المباغت بمجموعة من اللكمات المتنوعة بسرعة	٨	٨٠%
٥	الانقراض على الملاكم بعد تسديده عدة لكمات	٩	٩٠%
٦	الخداع بحركات القدمين بجوار الحبال ثم الانقراض على الملاكم المنافس	٩	٩٠%
٧	التغطية بلوك بالذراعين للكمات المضادة " ثم تسديد اللكمات اليمنى ويسرى ويمنى	١٠	١٠٠%
٨	إغراء الملاكم المنافس لإخراج لكماته بأن يترك له متعمداً جزءاً من جسمه بدون تغطية .	٨	٨٠%
٩	التقدم بخطوة نحو المنافس وإجباره على أداء لكماته ثم القيام بالهجوم المضاد.	٩	٩٠%
١٠	الدفاع ضد لكمات المنافس ثم التحول المفاجئ السريع في تسديد اللكمات.	٩	٩٠%
١١	التمويه باللكمة الجانبية اليسرى في الرأس .	١٠	١٠٠%
١٢	التمويه بحركات الذراعين	١٠	١٠٠%
١٣	التمويه بحركات الجذع	١٠	١٠٠%
١٤	الدفع بالذراع اليسرى ثم تسديد اللكمة بالذراع اليمنى	٨	٨٠%
١٥	اللکم من المسافات القصيرة	١٠	١٠٠%
١٦	اللکم من المسافات المتوسطة	١٠	١٠٠%
١٧	اللکم من المسافات الطويلة	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول (٤) النسبة المئوية لموافقة الخبراء حول المداخل الهجومية والدفاعية المميزة للملاكمين ، حيث تراوحت النسبة المئوية ما بين (٨٠ % إلى ١٠٠%).

جدول (٥)

نسبة اتفاق الخبراء على توقيتات بدء الهجوم للملاكمين

م	توقيتات بدء الهجوم	عدد الخبراء الموافقون	النسبة المئوية وفقاً لآراء الخبراء
١	لحظة فقدان المنافس لتوازنه	١٠	١٠٠%
٢	لحظة تشتت انتباه المنافس	١٠	١٠٠%
٣	لحظة خروج لكمة المنافس	١٠	١٠٠%
٤	التوقيت المناسب لاستخدام الأساليب الدفاع	١٠	١٠٠%
٥	اللكمات الجوابية	١٠	١٠٠%
٦	اللكمات المقابلة	١٠	١٠٠%
٧	في حالة نزول الذراعين لأسفل ثم التقدم بخطوة للأمام ثم تسديد لكمة مفاجئة.	١٠	١٠٠%

٨	لحظة هجوم الملامك المنذف يتم توجيه لكمة مباشرة.	١٠	١٠٠%
٩	عند حدوث الالتحام (اللحم الداخلي) بين الملامكين تسدد لكمة صاعدة أو جانبية.	٨	٨٠%
١٠	بعد تحذير الحكم للمنافس مباشرة.	٩	٩٠%
١١	بعد تلقي الملامك المنافس ضربة مؤثرة في الرأس يتم الهجوم مباشرة.	١٠	١٠٠%
١٢	بعد حالات الكبو مباشرة.	٨	٨٠%
١٣	بعد حالات العد الإجباري على المنافس مباشرة.	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول (٥) النسبة المئوية لموافقة الخبراء حول توقّيات بدء الهجوم المميزة للملامكين حيث تراوحت النسبة المئوية ما بين (٨٠ % إلى ١٠٠ %).

استمارة قياس فاعلية الأداء الخططي :

قام الباحث بتصميم استمارة قياس فاعلية الأداء الخططي (المرتبط بالمداخل الهجومية والدفاعية وزمن بدء الهجمة للملامكين) عن طريق ضبط وتحديد معدل اللكمات باستخدام المسجل المرئي Recorder Video Tap . مرفق (٥)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

لقد قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية على الاختبارات المستخدمة وذلك من خلال إجراء صدق الاختبارات وثباتها للتأكد من مدى مناسبة هذه الاختبارات لهذه الدراسة.
أولاً: الصدق:

قام الباحث بإجراء معامل الصدق باستخدام صدق التمايز وذلك من خلال إجراء القياسات على عينة متميزة وهم من الملامكين الشباب والحاصلين على مراكز متقدمة في بطولة الجمهورية والمناطق وبطولة الجامعات، وهم من الملامكين الذين تم استبعادهم من مجتمع البحث لإجراء المعاملات العلمية وقد بلغ قوامها (١٠) ملاكين، وتطبيق نفس الاختبارات على عينة غير متميزة وهم الملامكين الناشئين من سن (١٤ . ١٧) سنة بنادي الوليدية الرياضي وقد بلغ قوامها (١٠) ملاكين وهم من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم إجراء هذه القياسات في الفترة من ١٩/٢/٢٠١٠م إلى ٢١/٢/٢٠١٠م لحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة، ويتضح ذلك في جدول (٦).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير مميزة (صدق الاختبار) (ن = ٢٠)

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الغير مميزة ن = ١٠		المجموعة المميزة ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
دال	٥.٥	٣.٨	٢١.١	٣.٤	٣٢.٧	عدد	التحرك على الحلقة بشكل دائري .
دال	٨.٧	١.٥	٢١.١	١.٨	٣٥.٤	عدد	الانقضاض على الملامك لحظة تشتت انتباه الملامك المنافس
دال	٧.١	٤.٣	١٦.٧	٣.٧	٣٤.٥	عدد	الانقضاض على الملامك لحظة فقدان الملامك المنافس توازنه
دال	٦.٥	١.٦	١٩.٧	١.٧	٢٦.٩	عدد	تهديئة اللعب ثم المبادرة بالهجوم المباغت بمجموعة من اللكمات المتنوعة بسرعة .
دال	٨.٦	١.٨	٢٤.٩	١.٨	٢٥.٢	عدد	الانقضاض على الملامك بعد تسديده عدة لكمات

دال	٨.٣	٣.٦	٢٩.٢	٥.٢	٤٨.٤	عدد	الخداع بحركات القدمين بجوار الحبال ثم الانقضاض على الملاك المنافس	مجموع المتوسطات
دال	٤.٦	٣.٦	٢٢.٢	٤.١	٣٠.٦	عدد	التغطية بلوك بالذراعين للكلمات المضادة " ثم تسديد للكلمات اليمنى ويسرى ويمنى .	
دال	٨.٨	٤.٣	٢٤.٥	٣.٢	٣٦.٦	عدد	إغراء الملاك المنافس لإخراج لكلماته بأن يترك له متعمداً جزءاً من جسمه بدون تغطية .	
دال	٧.٦	٢.١	٢١.٧	٢.١	٣٠.٧	عدد	التقدم بخطوة نحو المنافس وإجباره على أداء لكلماته ثم القيام بالهجوم المضاد.	
دال	٧.٩	٥.٤	٢٧.٤	٣.٤	٣٩.٢	عدد	الدفاع ضد لكلمات المنافس ثم التحول المفاجئ السريع في تسديد الكلمات.	
دال	٨.٥	٤.٢	٢٩.٦	٢.١	٤٠.١	عدد	التويهه باللكمة الجانبية اليسرى في الرأس .	
دال	٦.٤	٣.١	٢٦	٣.١	٣٥.٦	عدد	التويهه بحركات الذراعين	
دال	٧.١	١.٣	٢١.٩	٣.٦	٣٢	عدد	التويهه بحركات الجذع	
دال	٥.٨	١.٨	٢٥	٢.٦	٣٦	عدد	الدفع بالذراع اليسرى ثم تسديد للكلمة بالذراع اليمنى	
دال	٩.٨	٤.٦	٢٤	٦.٩	٣٦	عدد	اللكم من المسافات القصيرة	
دال	٣.٨	٣.٢	٢٣	٢.٢	٣٢	عدد	اللكم من المسافات المتوسطة	
دال	٥.٧	٢.٦	٢٢.٥	٣.٤	٣٢.٣	عدد	اللكم من المسافات الطويلة	
دال	٦.٥	٢.٥	١٨.٨	١.٦	٢٠.٤	عدد	لحظة فقدان المنافس لتوازنه	
دال	٥.٥	١.٢	٤.٥	٣.٨	٣٥.١	عدد	لحظة تثبتت انتباه المنافس	
دال	٦.٣	٢.٤	٦.٨	٥.٥	٣٠.٤	عدد	لحظة خروج لكلمة المنافس	
دال	٥.٩	١.٨	٧.٤	٢.٤	٢٨.٤	عدد	التوقيت المناسب لاستخدام أساليب الدفاع	
دال	٨.٦	٢.١	١٩.١	٢.٣	٢٨.٣	عدد	الكلمات الجوابية	
دال	٣.٤	١.١	١٧	٢.٨	٢٦.٥	عدد	الكلمات المقابلة	
دال	٨.٥	١.٦	١٨.٣	٣.٧	٢٥.٦	عدد	في حالة نزول الذراعين لأسفل ثم التقدم بخطوة للأمام ثم تسديد لكلمة مفاجئة.	
دال	٤.٧	١.٩	١٩.٩	٢.٦	٢٨.٦	عدد	لحظة هجوم الملاك المندفع يتم توجيهه لكلمات مباشرة.	
دال	٥.٣	١.٢	١٧.٩	٢.٨	٢٨.١	عدد	عند حدوث الالتحام (اللكم الداخلي) بين الملاكمين تسدد لكلمات صاعدة أو جانبية.	
دال	٨.٩	١.٥	٧	٣.٤	١٥.١	عدد	بعد تحذير الحكم للمنافس مباشرة.	
دال	٣.٩	٠.٩٢	٥	١.٤	٨.٦	عدد	بعد تلقي الملاكم المنافس ضربة مؤثرة في الرأس يتم الهجوم مباشرة.	
دال	٦.٤	٢.٥	١١.١	١.٨	١٦.٩	عدد	بعد حالات الكبو مباشرة .	
دال	٨.٣	١.٤	٩.٨	١.٥	١٧	عدد	بعد حالات العد الإجباري على المنافس مباشرة.	
دال	٧.٢	٠.٠٦٢	٠.٤٣	٠.١٤	٠.٨٣	عدد	معامل السلوك الهجومي	فاعلية الأداء الخططي
دال	٨.٧	٠.٠٦٥	٠.٤١	٠.٢٥	٠.٩٧	عدد	معامل السلوك الدفاعي	

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.02$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة المميزة في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٤ . ٩.٨) مما يدل على صدق الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .

ثانياً: الثبات:

استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار "Test -Re-Test" بعد مرور (١٥) خمسة عشر يوماً من تطبيق الاختبار الأول على عينة غير مميزة وهم الملاكمين الناشئين من سن (١٤ . ١٧) سنة بنادي الوليدية الرياضي وقد بلغ قوامها (١٠) ملاكمين وذلك لحساب ثبات الاختبار، واعتبر الباحث قياس الصدق كقياس أول للثبات ويتضح ذلك في جدول (٧).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين التطبيقين الأول والثاني (ثبات الاختبار) (ن = ١٠)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س		
دال	.٨٦	٣.١	٢٣.٩	٣.٨	٢١.١		التحرك على الحلقة بشكل دائري.
دال	.٩١	٢.٥	٢٩.٢	٢.١	٢٣.٩		الانقضاء على الملاكم لحظة تشتت انتباه الملاكم المنافس.
دال	.٩١	٢.٧	١٩.٧	٢.٤	١٦.٧		الانقضاء على الملاكم لحظة فقدان الملاكم المنافس توازنه.
دال	.٨٧	٢.٧	٢٤.٩	٢.٢	٢٠.٢		تهنئة اللاعب ثم المبادرة بالهجوم المباغت بمجموعة من اللكمات المتنوعة بسرعة.
دال	.٧٩	٢.٢	٢٦.٢	١.٩	٢١.٧		الانقضاء على الملاكم بعد تسديده عدة لكمات.
دال	.٨٨	٢.٧	٣٢.٨	٢.٢	٢٩.٢		الخداع بحركات القدمين بجوار الحبال ثم الانقضاء على الملاكم المنافس.
دال	.٨٩	٣.٢	٢٦.٤	٣.٦	٢٢.٢		التغطية بلوك بالذراعين للكمات المضادة " ثم تسديد اللكمات اليمنى ويسرى ويمنى .
دال	.٨٨	٣.٤	٢٩.٤	٤.٣	٢٤.٥		إغراء الملاكم المنافس لإخراج لكماته بأن يترك له متعمداً جزءاً من جسمه بدون تغطية.
دال	.٨٨	٢.٧	٢٧.٦	٢.١	٢١.٧		التقدم بخطوة نحو المنافس وإجباره على أداء لكماته ثم القيام بالهجوم المضاد.
دال	.٩٢	٤.٧	٣٠.٧	٥.٤	٢٧.٤		الدفاع ضد لكمات المنافس ثم التحول المفاجئ السريع في تسديد اللكمات.
دال	.٨٩	٥.١	٣٤	٤.٢	٢٩.٦		التمويه باللكمة الجانبية اليسرى في الرأس .
دال	.٩٠	٤.١	٣٠.٦	٣.١	٢٦		التمويه بحركات الذراعين .
دال	.٧٨	١.٨	٢٥.٦	١.٣	٢١.٩		التمويه بحركات الجذع.
دال	.٧٨	١.٩	٢٨.٥	١.٨	٢٥		الدفع بالذراع اليسرى ثم تسديد اللكمة بالذراع اليمنى .
دال	.٩٠	٤.١	٢٧.١	٤.٦	٢٤		اللكم من المسافات القصيرة .
دال	.٩٢	٤.١	٢٦.٤	٣.٢	٢٣		اللكم من المسافات المتوسطة .
دال	.٨٧	٢.٧	٢٤.٤	٢.٦	٢٢.٥		اللكم من المسافات الطويلة .
دال	.٨٧	٢.٣	٢١.٢	٣.٥	١٧.٧		لحظة فقدان المنافس لتوازنه .
دال	.٩٢	٤.٤	٢٣.٧	٦	١٨.٩		لحظة تشتيت انتباه المنافس
دال	.٩٠	٣.٤	٢٦.١	٤.٦	٢٠		لحظة خروج لكمة المنافس
دال	.٨٩	٣.٧	٢٢	٤.٥	١٨.٨		التوقيت المناسب لاستخدام الأساليب الدفاع
دال	.٨٤	٢.٨	٢٣.٣	٢.٨	١٧.٧		اللكمات الجوابية
دال	.٧٣	١.٤	٢١	١.١	١٧		اللكمات المقابلة
دال	.٨٨	١.٥	٢٢.٢	١.٦	١٨.٣		في حالة نزول الذراعين لأسفل ثم التقدم بخطوة للأمام ثم تسديد لكمة مفاجئة.
دال	.٨٦	٢.٦	٢٣.٣	٢.٦	١٩.٩		لحظة هجوم الملاكم المندفع يتم توجيه لكمات مباشرة.
دال	.٨٦	٢.١	٢٢	١.٧	١٧.٩		عند حدوث الالتحام (اللكم الداخلي) بين الملاكمين تسدد لكمات صاعدة أو جانبية.
دال	.٩١	١.٥	٩.٢	١.٥	٧		بعد تحذير الحكم للمنافس مباشرة.
دال	.٩٠	١.٢	٨.٣	.٩٢	٥		بعد تلقي الملاكم المنافس ضربة مؤثرة في الرأس يتم الهجوم مباشرة.
دال	.٩٢	٢.٣	١٣.١	٢.٥	١١.١		بعد حالات الكيو مباشرة .
دال	.٨٣	١.٢	١٢.٦	١.٤	٩.٨		بعد حالات العد الإجباري على المنافس مباشرة.
دال	.٨١	.٠٧٦	.٤٩	.٠٦٢	.٤٣		معامل السلوك الهجومي
دال	.٩٢	.٠٦٥	.٤٨	.٠٦٥	.٤١		معامل السلوك الدفاعي

المدخل الهجومية الدفاعية

مقايير لقياس الهجوم

فاعلية الأداء الخططي

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣

ينتضح من جدول (٧) أن القياسات والاختبارات قيد البحث ذات درجات ثبات عالية حيث تراوحت ما بين (٠.٧٨ . ٠.٩٢) مما يؤكد مناسبة تلك الاختبارات والقياسات للتطبيق على ملاكمي أفراد العينة قيد البحث .

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عددها (٥) ملاكمين بأسويط وهم من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث وقد طبقت في الفترة من ٢٠١٠/٢/١٩م إلى الفترة ٢٠١٠/٢/٢١م وقد استهدفت الدراسة الاستطلاعية إلى الآتي:

. مدى مناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم المفحوصين ولم تظهر أي تعليقات شفوية .
أوتحريرية توعي بالغموض أو عدم الفهم .

. تطبيق المقياس في وجود مدرب الفريق وذلك لضمان عامل الجدية من قبل اللاعبين أثناء الإجابة على المقياس.

. التأكد من مدى ملائمة الأدوات والأجهزة وأيضا من وحدات تقنين البرنامج المقترح ، وقد أسفرت نتائج هذه التجربة على تفهم الملاكمين في كيفية تطبيق البرنامج والتأكد من ملائمة البرنامج والتدريبات ومراعاة الفروق الفردية بينهم .

* البرنامج التدريبي :

هدف البرنامج:

وضع برنامج مقنن لتحقيق هدف محدد خلال فترة الإعداد مدة البرنامج (١٠) أسابيع في محاولة من الباحث للارتقاء بالجوانب الخططية (التكتيكية) والمهارات المركبة لدى ملاكمي الشباب وذلك من خلال تنمية المداخل الهجومية والدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم ، وذلك بهدف رفع قدرة الملاكم لتسجيل أكبر قدر ممكن من النقاط والقدرة على استثمار الفرص العديدة التي تسنح له وتنفيذها في توقيتات هجومية مناسبة لهذه المواقف والوصول بالملاكمين إلى الحالة التدريبية العالية من الناحية البدنية والمهارية والخططية أثناء المباريات.

أسس وضع البرنامج :

اعتمد الباحث في بناء البرنامج على الأسس التالية:

* أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.

* مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث عند تطبيق تدريبات البرنامج المقترح.

* الاهتمام بتوقيت وإيقاع المداخل الهجومية الدفاعية و توقيتات بدء الهجوم و الأداءات

الخططية وسهولة وسرعة أدائها في التدريب والمباريات الرسمية.

*مراعاة الباحث عند وضع البرنامج التدريبي على الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من

حيث[شدة الحمل . زمن الأداء . فترة الراحة البيئية . المجموعات . التكرارات]لكل أسبوع على حدة

وكل مجموعة تدريبية تختلف عن الأخرى هذا بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة

والدراسات المرتبطة بذلك .

* مراعاة التوقيت الصحيح بتكرار الحمل .

* الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل .

*مراعاة أن تكون فترة الراحة بين التمرينات كافية للوصول باللاعبين إلى الحالة التدريبية المثلى دون حدوث ظاهرة الحمل الزائد (over load) .

* استخدام طريقة التدريب الفترى بشقيه (منخفض الشدة) (مرتفع الشدة).

وتتميز التمرينات المستخدمة في هذا النوع من التدريب بالشدة المنخفضة والمرتفعة ، إذ قد تصل التمرينات ذات الشدة المنخفضة من حوالي ٥٥% : ٧٠% من أقصى مستوى للفرد ، بينما مستوى للفرد ، بينما تصل التمرينات ذات الشدة المرتفعة من حوالي من ٧٥% : ٩٠% أقصى مستوى للفرد.

* الاستمرارية في التدريب .

عرض البرنامج المقترح على الخبراء :

قام الباحث بعرض البرنامج على خبراء في مجال تعليم وتدريب الملاكمة وارتضى الباحث بأن يكون الخبراء أستاذ دكتور وخبرة في المجال لا تقل عن ٢٥ سنة وذلك لإبداء الرأي في محتوى و فترات البرنامج التدريبي وتشكيل حمل التدريب وتوزيع فترات العمل والراحة على الوحدات التدريبية اليومية ، كما استعان الباحث في بناء محتوى البرنامج التدريبي بالمراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت استخدام المداخل الهجومية . الدفاعية و توقيتات بدء الهجوم (١)(٢)(٣)(٦)(٧)(٨)(١٠)(١٢)(١٣)(١٥)(١٧)(٢٠)(٢١)وقد أسفرت نتائج استطلاع الرأي حول البرنامج المقترح في الجداول (٩)(١٠)(١١) :

البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (٧)

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح متبعاً الأسس العلمية عند بناء البرنامج التدريبي وقد تم مراعاة ما يلي :

* تحديد فترة البرنامج لمدة (١٠)أسابيع .

* تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (٤) وحدات أسبوعياً، وكانت أيام السبت والاثنتين والثلاثاء والخميس، وكان زمن الوحدة التدريبية ما بين (٩٠ . ١٨٠ ق) .

* تشكيل دورة الحمل : (١:٢) (١:١)

* درجات حمل التدريب الأسبوعي .:

. الحمل المنخفض = (٣٢٠ ق)

. الحمل المتوسط = (٥٠٠ ق)

. الحمل الأقل من الأقصى = (١٥٠٠ ق)

. الحمل الأقصى = (٢٠٠ ق)

* تقسيم مراحل تنفيذ البرنامج كما يلي:

. المرحلة الأولى : فترة الإعداد ٣ أسابيع.

. المرحلة الثانية: فترة ما قبل المنافسات ٥ أسابيع.

. المرحلة الثالثة: فترة المنافسات ٢ أسبوعان.

* مكونات حمل التدريب :

جدول (٨)

مكونات حمل التدريب

مكونات الحمل	
شدة الحمل	٥٥% - ١٠٠%
التكرار	٨ - ١٠ تكرارات
مجموعات	٦ - ١٠ مجموعات
الراحة	١ - ٢ دقيقة بين المجموعات

يتضح من الجدول السابق مكونات حمل التدريب من درجة شدة الحمل والتكرار

، المجموعات ، فترات الراحة البينية في البرنامج التدريبي المقترح .

* طرق التدريب :

جدول (٩)

طريقة التدريب الفترى (المنخفض . المرتفع)

النسبة المئوية		طرق التدريب
لاهوائى %	هوائى %	
٣٠%	٧٠%	منخفض الشدة
٤٠%	٦٠%	مرتفع الشدة

يتضح من الجدول السابق طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح ،

وأيضاً النسبة المئوية مقسمة إلى العمل الهوائى والعمل اللاهوائى.

النسبة المئوية		طرق التدريب
لاهوائى %	هوائى %	
٣٠%	٧٠%	منخفض الشدة
٢٠%	٨٠%	مرتفع الشدة

النسبة المئوية			طرق التدريب
لاهوائي لاكتيكي %	لاهوائي %	هوائي %	
%٢٥	%١٥	%٦٠	منخفض الشدة
%٢٥	%٢٠	%٥٥	مرتفع الشدة

يتضح من الجدول السابق طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح ،
وأيضاً النسبة المئوية مقسمة إلى العمل الهوائي والعمل اللاهوائي واللاهوائي اللاكتيكي .

جدول (١٠)

توزيع النسب والزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح خلال فترات الإعداد

إجمالي	إعداد نفسي /ذهني	إعداد خططي	إعداد مهاري	إعداد بدني
%١٠٠	%١٥	%٣٢	%٢٥	%٢٨
٥٥٢٠ق	٨٢٨ق	١٧٦٦ق	٣٨٠ق	١٥٤٦ق

يتضح من جدول (١٠) توزيع الزمن الكلي للبرنامج التدريبي على فترات الإعداد المختلفة

جدول (١١)

توزيع النسب والزمن على عناصر البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية

خلال فترة الإعداد وما قبل المنافسات وفترة المنافسات

الإجمالي	فترة المنافسات		فترة ما قبل المنافسات		فترة الإعداد		الفترة
	النسبة	الزمن	النسبة	الزمن	النسبة	الزمن	
٥٤١ق	%١٠	٥٤ق	%٣٥	١٨٩ق	%٥٥	٢٩٨ق	بدني عام
١٠٠٥ق	%١٠	١٠١ق	%٦٠	٦٠٣ق	%٣٠	٣٠١ق	بدني خاص
١٣٨٠ق	%١٥	٢٠٧ق	%٦٥	٨٩٧ق	%٢٠	٢٧٦ق	مهاري
١٧٦٦ق	%٣٠	٥٣٠ق	%٥٥	٩٧١ق	%١٥	٢٦٥ق	خططي
٨٢٨ق	%٤٥	٣٧٣ق	%٤٠	٣٣١ق	%١٥	١٢٤ق	نفسى/ذهني
٥٥٢٠ق		١٢٦٥ق		٢٩٩١ق		١٢٦٤ق	الإجمالي

يوضح من جدول (١١) توزيع النسبة المئوية والزمنية للعناصر البدنية (العامة والخاصة)
والمهارية والخططية والنفسية والذهنية خلال فترة الإعداد وما قبل المنافسات وفترة المنافسات .

جدول (١٢)

تحديد نسب الإعداد (البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني)
وفقاً لاتجاه حمل التدريب

اتجاه الحمل			الإعداد	
هوائي / لاهوائي %	لا هوائي %	هوائي %	بدني عام	الإعداد البدني
٣٠%	١٥%	٥٥%	بدني خاص	
٤٥%	٢٥%	٣٠%	الإعداد المهاري	
٣٥%	١٥%	٥٠%	الإعداد الخططي	
٤٥%	٢٥%	٣٠%	الإعداد النفسي	
١٠%	—	٩٠%	الإعداد الذهني	
٢٥%	٥%	٧٠%		

يتضح من جدول (١٢) توزيع نسب الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني وفق النظام (الهوائي . اللاهوائي . هوائي / لاهوائي) .

جدول (١٣)

توزيع فترات الإعداد (العام والخاص) والإعداد ما قبل المنافسات
والمنافسات على الأسابيع

المنافسات	الإعداد ما قبل المنافسات					فترة الإعداد		الأسابيع
	مباريات رسمية	مباريات تجريبية	ذهني ونفسي	خططي	مهاري	بدني خاص	خاص	
—	—	—	—	—	—	***	***	الأسبوع الأول
—	—	—	—	—	—	***	***	الأسبوع الثاني
—	—	—	—	—	—	***	***	الأسبوع الثالث
—	—	—	***	***	***			الأسبوع الرابع
—	***	***	***	***	***	—	—	الأسبوع الخامس
—	***	***	***	***	***	—	—	الأسبوع السادس
—	***	***	***	***	***	—	—	الأسبوع السابع
—	***	***	***	***	***	—	—	الأسبوع الثامن

—	***	***	***	***	***	—	—	الأسبوع التاسع
***	***	***	***	***	***	—	—	الأسبوع العاشر

يتضح من جدول (١٣) توزيع الأسابيع على فترة الإعداد (العام . الخاص) وتتكون فترة الإعداد ما قبل المنافسات من (الإعداد البدني الخاص . الإعداد المهاري والخططي . النفسي والذهني . مباريات تجريبية)، أما فترة المنافسات فتتمثل في المباريات التجريبية الرسمية . أما الرمز (***) يدل على أن الأسبوع الأول والثاني والثالث يكون التدريب فيها على الإعداد (العام والخاص)، أما الأسبوع الخامس إلى التاسع فيكون التدريب على البدني الخاص . الإعداد المهاري والخططي . النفسي والذهني . مباريات تجريبية ، أما الأسبوع العاشر فتكون مباريات رسمية .

جدول (١٤)

توزيع الأزمنة وعدد الوحدات التدريبية خلال الأسابيع

الإجمالي	المجموع	عدد وحدات التدريب الأسبوعية	زمن الوحدة التدريبية	الأسابيع
٥٥٢٠ق	٣٦٠ق	٤ وحدات	٩٠ق	الأسبوع الأول
	٤٨٠ق	٤ وحدات	١٢٠ق	الأسبوع الثاني
	٤٨٠ق	٤ وحدات	١٢٠ق	الأسبوع الثالث
	٣٦٠ق	٤ وحدات	٩٠ق	الأسبوع الرابع
	٦٠٠ق	٤ وحدات	١٥٠ق	الأسبوع الخامس
	٧٢٠ق	٤ وحدات	١٨٠ق	الأسبوع السادس
	٧٢٠ق	٤ وحدات	١٨٠ق	الأسبوع السابع
	٦٠٠ق	٤ وحدات	١٥٠ق	الأسبوع الثامن
	٤٨٠ق	٤ وحدات	١٢٠ق	الأسبوع التاسع
	٧٢٠ق	٤ وحدات	١٨٠ق	الأسبوع العاشر

يتضح من جدول (١٤) توزيع زمن الوحدة التدريبية وعددها على الأسابيع ، بالإضافة إلى إجمالي الزمن الكلي للبرنامج.

جدول (١٥)

تقنين حمل التدريب للبرنامج المقترح خلال الأسابيع

الأسابيع	درجة الحمل	زمن الوحدة التدريبية (ق)	الشدة %	زمن أداء التمرين (ق/ث)	فترة الراحة (ق/ث)	عدد التكرارات (مرات)	عدد المجموعات (مرات)	مجموع الأرمئة بالثواني (ث)	اتجاه الحمل
الأول	منخفض	٩٠ ق	%٥٥ - %٦٥	٢٠-٣٠ ث	٥ ث	١٠-١٢	٤	٥٤٠٠	هوائي
	متوسط	١٢٠ ق	%٦٥ - %٧٥	١٥-٢٠ ث	٦ ث	٦-١٠	٣	٧٢٠٠	هوائي / لاهوائي
	أقل من الأقصى	٩٠ ق	%٧٥ - %٨٠	١٠-٢٠ ث	١٥ ث	٥-٨	٣	٥٤٠٠	هوائي / لاهوائي
	الأقصى	٦٠ ق	%٨٠ - %٩٠	٨-١٠ ث	١٥ ث	٣-٥	٣	٣٦٠٠	لا هوائي
الثاني	منخفض	١٥٠ ق	%٥٥ - %٦٥	٢٠-٣٠ ث	٥ ث	١٠-١٢	٤	٩٠٠٠	هوائي
	متوسط	١٢٠ ق	%٦٥ - %٧٥	٢٠-٢٥ ث	٦ ث	٦-١٠	٣	٧٢٠٠	هوائي / لاهوائي
	أقل من الأقصى	١٢٠ ق	%٧٥ - %٨٠	١٠-٢٠ ث	١٥ ث	٦-٨	٣	٧٢٠٠	هوائي / لاهوائي
	الأقصى	٩٠ ق	%٨٠ - %٩٠	٨-١٠ ث	١٥ ث	٣-٥	٤	٥٤٠٠	لا هوائي
الثالث	منخفض	١٨٠ ق	%٥٥ - %٦٥	٢٠-٣٠ ث	٦ ث	١٠-١٢	٣	١٠٨٠٠	هوائي
	متوسط	١٨٠ ق	%٦٥ - %٧٥	١٥-٢٠ ث	١٠ ث	٦-١٠	٣	١٠٨٠٠	هوائي / لاهوائي
	أقل من الأقصى	١٥٠ ق	%٧٥ - %٨٠	١٠-١٥ ث	١٥ ث	٦-٨	٥	٩٠٠٠	هوائي
	الأقصى	١٢٠ ق	%٨٠ - %٩٠	٥-١٠ ث	١٥ ث	٣-٥	٤	٧٢٠٠	لا هوائي
الرابع	منخفض	١٢٠ ق	%٥٥ - %٦٥	٢٠-٣٠ ث	٥ ث	١٠-١٢	٤	١٠٨٠٠	هوائي
	متوسط	١٨٠ ق	%٦٥ - %٧٥	١٥-٢٠ ث	٦ ث	٦-١٠	٥	١٠٨٠٠	هوائي / لاهوائي
	أقل من الأقصى	١٥٠ ق	%٧٥ - %٨٠	١٠-١٥ ث	١٥ ث	٦-٨	٥	٩٠٠٠	هوائي
	الأقصى	١٢٠ ق	%٨٠ - %٩٠	٥-١٠ ث	١٥ ث	٣-٥	٥	٧٢٠٠	لا هوائي
الخامس	منخفض	١٥٠ ق	%٥٥ - %٦٥	٢٠-٣٠ ث	٥ ث	١٠-١٢	٥	٩٠٠٠	هوائي
	متوسط	١٨٠ ق	%٦٥ - %٧٥	١٥-٢٠ ث	١٠ ث	٦-١٠	٥	١٠٨٠٠	هوائي / لاهوائي
	أقل من الأقصى	١٥٠ ق	%٧٥ - %٨٠	١٠-١٥ ث	١٥ ث	٦-٨	٤	٩٠٠٠	هوائي
	الأقصى	١٢٠ ق	%٨٠ - %٩٠	٥-١٠ ث	١٥ ث	٣-٥	٤	٧٢٠٠	لا هوائي
السادس	منخفض	١٢٠ ق	%٥٥ - %٦٥	٢٠-٣٠ ث	٥ ث	١٠-١٢	٤	٧٢٠٠	هوائي
	متوسط	١٥٠ ق	%٦٥ - %٧٥	١٥-٢٠ ث	٦ ث	٦-١٠	٣	٩٠٠٠	هوائي / لاهوائي
	أقل من الأقصى	١٨٠ ق	%٧٥ - %٨٠	١٠-١٥ ث	١٠ ث	٦-٨	٣	١٠٨٠٠	هوائي
	الأقصى	١٥٠ ق	%٨٠ - %٩٠	٥-١٠ ث	١٠ ث	٣-٥	٣	٩٠٠٠	لا هوائي
السابع	منخفض	١٥٠ ق	%٥٥ - %٦٥	٢٠-٣٠ ث	٥ ث	١٠-١٢	٤	٩٠٠٠	هوائي
	متوسط	١٢٠ ق	%٦٥ - %٧٥	١٥-٢٠ ث	٦ ث	٦-١٠	٣	٧٢٠٠	هوائي / لاهوائي
	أقل من الأقصى	١٢٠ ق	%٧٥ - %٨٠	١٠-١٥ ث	١٥ ث	٦-٨	٣	٧٢٠٠	هوائي
	الأقصى	٩٠ ق	%٩٠ - %٩٥	٥-١٠ ث	١٥ ث	١-٣	٣-١	٥٤٠٠	لا هوائي
الثامن	منخفض	١٢٠ ق	%٥٥ - %٦٥	٢٠-٣٠ ث	٥ ث	١٠-١٢	٤	٧٢٠٠	هوائي
	متوسط	١٥٠ ق	%٦٥ - %٧٥	١٥-٢٠ ث	٦ ث	٦-١٠	٣	٩٠٠٠	هوائي / لاهوائي
	أقل من الأقصى	١٨٠ ق	%٧٥ - %٨٠	١٠-١٥ ث	١٠ ث	٦-٨	٣	١٠٨٠٠	هوائي
	الأقصى	١٥٠ ق	%٨٠ - %٩٠	٥-١٠ ث	١٥ ث	٨-١٠	٣-١	٩٠٠٠	لا هوائي
التاسع	منخفض	١٢٠ ق	%٥٥ - %٦٥	٢٠-٣٠ ث	٥ ث	١٠-١٢	٥	٧٢٠٠	هوائي
	متوسط	١٥٠ ق	%٦٥ - %٧٥	١٥-٢٠ ث	٦ ث	٦-١٠	٥	٩٠٠٠	هوائي / لاهوائي
	أقل من الأقصى	١٨٠ ق	%٧٥ - %٨٠	١٠-١٥ ث	١٠ ث	٧-٨	٤	١٠٨٠٠	هوائي
	الأقصى	١٥٠ ق	%٩٠ - %٩٥	٥-١٠ ث	١٥ ث	١-٣	٤	٩٠٠٠	لا هوائي
العاشر	منخفض	١٢٠ ق	%٥٥ - %٦٥	٢٠-٣٠ ث	٥ ث	١٠-١٢	٥	٧٢٠٠	هوائي
	متوسط	١٥٠ ق	%٦٥ - %٧٥	١٥-٢٠ ث	٦ ث	٦-١٠	٥	٩٠٠٠	هوائي / لاهوائي
	أقل من الأقصى	١٨٠ ق	%٧٥ - %٨٠	١٠-١٥ ث	١٠ ث	٥-٨	٣-١	١٠٨٠٠	هوائي
	الأقصى	١٥٠ ق	%٨٠ - %٩٠	٥-١٠ ث	١٥ ث	٣-٥	٣-١	٩٠٠٠	لا هوائي

يتضح من جدول (١٥) تقنين حمل التدريب للبرنامج المقترح خلال الأسابيع موضحا درجة الحمل وزمن الوحدة التدريبية وزمن أدائها وتكراراتها وفترات الراحة البيئية واتجاه الحمل التدريبي (هوائي . لاهوائي).

* قام الباحث بتحديد معدل النبض بالاستعانة بمعادلة فوكس وماتيس Fox and Mathews ١٩٨١م لكي يعبر عن شدة الحمل البدني .:

النبض المستهدف للتدريب = نبض الراحة + [نسبة التدريب × (أقصى نبض

. نبض الراحة () حيث أقصى نبض = ٢٢٠ - السن (٣:٢٣٥)

. محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

*يحتوى البرنامج المقترح على: .

- . مجموعة تدريبات لتنمية المداخل الهجومية والدفاعية تؤدي على الأجهزة والأدوات والتي ترتبط مع واجبات تعليم وتكتيك وتكتيك الأداء المهارى والخططي .
- . مجموعة تدريبات لتنمية توقيتات بدء الهجوم الناجح في التوقيت المناسب .
- . راعى الباحث عند أداء تلك التدريبات أن تكون مشابهة لطبيعة الأداء المهارى والخططي في المباراة.

. الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الثانية على عينة البحث (الأساسية) وكان الهدف من إجرائها: قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة ٢٦/٢/٢٠١٠م إلى ٢٨/٢/٢٠١٠م على الملاكمين الشباب بمركز شباب الشبان المسلمين بأسويوط وكان عددهم (٥) ملاكمين من الشباب والمسجلين بمنطقة أسويوط للملاكمة من خارج عينة البحث. وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية للتأكد من: .

* ملائمة الأدوات والأجهزة المستخدمة.

* استيعاب الملاكمين الهدف المطلوب من البرنامج.

* مناسبة الزمن المحدد للوحدة التدريبية مع محتوياتها.

* مناسبة التدريبات المستخدمة في الوحدة التدريبية مع مستوى الملاكمين.

* مدى إمكانية تطبيق التدريبات المداخل الهجومية الدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم

ولتحسين وتنمية فاعلية الأداء الخططي لدى الملاكمين الشباب.

* تحديد المستوى الفعلي للملاكمين من خلال تحديد متغيرات حمل التدريب (الشدة .

الحجم . الراحة بين المجموعات).

* التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الملاكمين عند تطبيق البرنامج المقترح .

* مدى مناسبة قياس المداخل الهجومية الدفاعية .

* مدى مناسبة قياس توقيتات بدء الهجوم .

* مدى مناسبة قياس فاعلية الأداء الخططي (السلوك الهجومي . السلوك الدفاعي).

. خطوات تنفيذ البحث:

من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجراها الباحث لتقويم نقاط الضعف وتعزيز نقاط القوة وتحديد الأدوات جمع البيانات بدقة ، قام الباحث بالخطوات التالية: .

أولاً: القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث في كل من المتغيرات التالية:

١ . المداخل الهجومية والدفاعية ،توقيتات بدء الهجوم : وذلك خلال الفترة من

١ / ٣ / ٢٠١٠م إلى الفترة ٣/٣ / ٢٠١٠م ، وقد قام الباحث بتصميم استمارة

تسجيل المداخل الهجومية والدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم ،مبيناً فيها عدد التكرارات والمداخل الناجحة منها والفاشلة . مرفق (٤)

٢. فاعلية الأداء الخططي: وذلك عن طريق إجراء مباريات تنافسية (تجريبية)

بين ملاكمي عينة البحث و ملاكمي أندية الدرجة الأولى و لقياس فاعلية الأداء

الخططي وذلك خلال الفترة من ٤ / ٣ / ٢٠١٠م إلى الفترة ٥ / ٣ / ٢٠١٠م قام

الباحث باستخدام معادلة فاعلية التكتيك الخاصة لعبد الفتاح خضر (١٩٩٦م) نقلاً

عن نيكيفورت ، وفيكوروف . مرفق (٦)

ثانياً:تنفيذ التجربة:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من ٦/٣/٢٠١٠م إلى ٢١/٥/٢٠١٠م وذلك

في فترة الإعداد (العام . الخاص) . فترة ما قبل المنافسات والمنافسات على المجموعة

التجريبية (عينة البحث) .

ثالثاً:القياس البعدي:

قام الباحث بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإجراء القياس البعدي

لعينة البحث في الفترة الزمنية من ٢٢ / ٥ / ٢٠١٠م إلى ٢٥ / ٥ / ٢٠١٠م وذلك في المتغيرات

الآتية:.

* [المداخل الهجومية والدفاعية. توقيتات بدء الهجوم . فاعلية الأداء الخططي].

*تم أخذ نتائج مباريات الملاكمين في بطولة الجمهورية والتي أقيمت في الفترة من

٢٥ / ٥ / ٢٠١٠م إلى ٢٩ / ٥ / ٢٠١٠م والتي اشتركت فيها عينة البحث كقياس لمستوى الأداء

الخططي لديهم في القياس البعدي.

رابعاً: الأسلوب الإحصائي المستخدم :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي . الانحراف المعياري . الوسيط . معامل الالتواء . معامل الارتباط

اختبار (ت) دلالة الفروق بين المتوسطات (T .Test) . نسبة التحسن المئوية.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١٦)

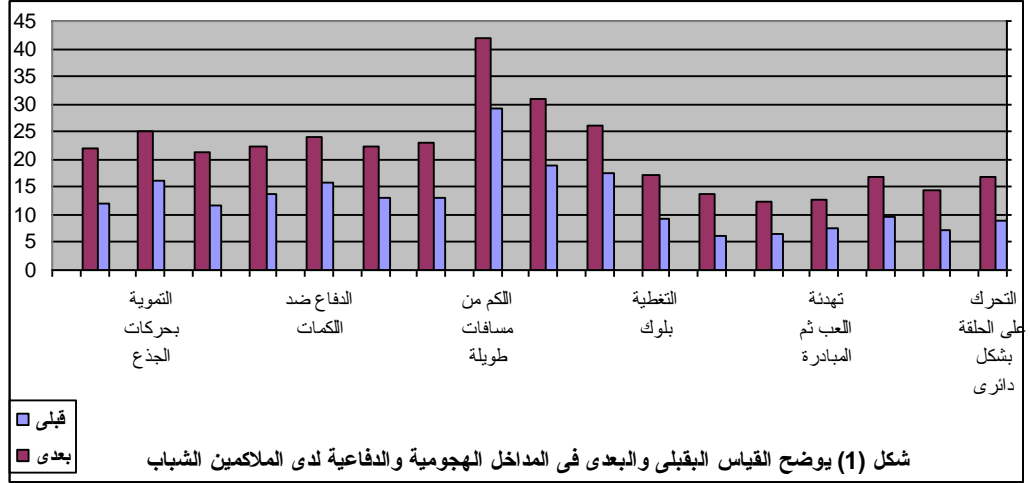
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في المداخل الهجومية والدفاعية لدى الملاكين الشباب (ن = ١٥)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة
	س-	ع±	س-	ع±				
المدخل الهجومية و الدفاعية	١٣.٧	٢.٦	٢١	٢.٤	٧.٣٠	٥.١	٥٣%	دال
	١١.٣	٢.٢	١٩.٦	٢.٩	٨.٣	٦.٧	٧٣%	دال
	١٤.٩	١.٨	٢٣.١	٢.٧	٨.٢	٩.٨	٥٥%	دال
	١٠.٦	٢.٧	١٦.٨	٢.٨	٦	٥.٨	٥٧%	دال
	٩.١	٢.٤	١٦.٦	٢.٨	٧.٥	٦.٥	٨٢%	دال
	٢٠.٦	٣.٥	٣٦.٦	٥	١٦	٤.٠٤	٧٨%	دال
	١٢.٧	٢.١	٢٠.٣	١.٩	٧.٦	٨.٨	٦٠%	دال
	٢٢.٣	٢.٤	٣٢.٢	٢.٧	٩.٩	٨.٤	٤٤%	دال
	٢١.٩	١.٨	٣٤.٢	٢.٤	١٢.٣	٧.٤	٥٦%	دال
	٢٦.٥	١.٨	٣٧	٢.١	١٠.٥	٦.٥	٤٠%	دال
	٢٥.٥	٣.٤	٣٥	٣.٩	٩.٥	٧.٥	٣٧%	دال
	٢١.٥	٢.٣	٣٣	٣.٢	١١.٥	٤.٨	٥٤%	دال
	٢٩.٣	١.٨	٤٠	٤.٢	١٠.٧	٧.٢	٣٧%	دال
	٢٠.٧	١.٩	٣٢	٣.١	١١.٣	٤.٤	٥٥%	دال
	٣.٦	٢٩.٣	٤٠.٧	٤.٤	١١.٤	٦.١	٣٩%	دال
٢.٣	٣٢.٢	٣٦.٧	٣.٦	١٤.٥	٧.٢	٤٥%	دال	
٣.١	٤٩.٧	٦٠.٩	٤.٧	١١.٢	٧.٨	٢٣%	دال	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٤

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في المداخل الهجومية والدفاعية (التحرك على الحلقة بشكل دائري). الانقضااض على الملاك لحظة تشتت انتباه الملاك المنافس. الانقضااض على الملاك لحظة فقدان الملاك المنافس توازنه. تهدئة اللعب ثم المبادرة بالهجوم المباغت بمجموعة من اللكمات المتنوعة بسرعة. الانقضااض على الملاك بعد تسديده عدة لكمات. الخداع بحركات القدمين بجوار الحبال ثم الانقضااض على

الملاكم المنافس . التغطية بلوك بالذراعين للكلمات المضادة " ثم تسديد اللكمات اليمنى ويسرى ويمنى) لدى الملاكمين الشباب قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٠٤ . ٩.٨) ،التقدم بخطوة نحو المنافس وإجباره على أداء لكلماته ثم القيام بالهجوم ، الدفاع ضد لكلمات المنافس ثم التحول المفاجئ السريع في تسديد اللكمات. اللكم من المسافات القصيرة اللكم من المسافات المتوسطة ، اللكم من المسافات الطويلة وكانت نسبة معدل التغير ما بين (٢٣% . ٨٢%) .



عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في توقيتات بدء الهجوم لدى الملاكمين الشباب (ن = ١٥)

مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	قيمة ت المحسوبة	الفروق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
				ع ±	س	ع ±	س	
دال	٨٤%	٨.٦	١٠.٨	٤.٩	٢٣.٧	٣.٤	١٢.٩	لحظة فقدان المنافس لتوازنه
دال	٦٧%	٦.٨	٩.٦	٣.٠٣	٢٤	٢.٣	١٤.٤	لحظة تشتيت انتباه المنافس
دال	٥٦%	٥.٢	٨.٥	٢.٦	٢٣.٦	٢.٨	١٥.١	لحظة خروج لكمة المنافس
دال	٨٣%	٦.٧	١١.١	٢.٦	٢٤.٤	٢.٤	١٣.٣	التوقيت المناسب لاستخدام الأساليب الدفاع
دال	٦٥%	٥.٤	١٣.٩	٣.١	٣٥.٢	٢.١	٢١.٣	اللكمات الجوابية
دال	٧٣%	٩.٣	١١.٦	٢.٤	٢٧.٥	٢.١	١٥.٩	اللكمات المقابلة
دال	٨٨%	٦.٥	٨.٤	١.٨	١٨	١.٤	٩.٦	في حالة نزول الذراعين لأسفل ثم التقدم بخطوة للأمام ثم تسديد لكمة مفاجئة.
دال	٨٣%	٤.٩	٧.٣	١.٧	١٦.١	١.٩	٨.٨	لحظة هجوم الملاكم المندهف يتم توجيه لكلمات مباشرة.
دال	٨١%	٨	٨.٢	٢.١	١٨.٣	١.٧	١٠.١	عند حدوث الالتحام (اللكم الداخلي) بين الملاكمين تسدد لكلمات مساعدة أو جانبية.
دال	٧٧%	٥.٧	٤.٨	٢.٤	١١	١.٩	٦.٢	بعد تحذير الحكم للمنافس مباشرة.
دال	٦٦%	٧.٢	٢.٩	١.٢	٧.٣	١.٤	٤.٤	بعد تلقي الملاكم المنافس ضربة مؤثرة في الرأس يتم الهجوم مباشرة.

.٢٦١	.٢١٣	.٤٠٨	.٣٤٩	.٣٨٨	.٢٦٨							التحرك على الحلقة بشكل دائري
.١٥٤	.١١٦	.٤٠٣	.٠٤٨	.٠٧٦								الانقضاء على الملاكم لحظة تشتت انتباه الملاكم المنافس
.٣٨٦	.١٣٧	.٢٨٤	.١١٧									الانقضاء على الملاكم لحظة فقدان الملاكم المنافس لتوازنه
.١٤٤	.٤٤٩	.١٧١										تهديئة اللعب ثم المبادرة بالهجوم المباغت بمجموعة من اللكمات المتنوعة بسرعة
.٠٣٠	٥٥٠*											الانقضاء على الملاكم بعد تسديده عدة لكمات
.٤٨٩*												الخداع بحركات القدمين بجوار الحبال ثم الانقضاء على الملاكم المنافس
												التغطية بلوك بالذراعين للكمات المضادة " ثم تسديد اللكمات يمينى ويسرى

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.٥١)

يتضح من جدول (١٩) ما يلي:

* وجود ارتباط بين الانقضاء على الملاكم لحظة تشتت انتباه الملاكم المنافس وبين كل من التغطية بلوك بالذراعين للكمات المضادة " ثم تسديد اللكمات يمينى ويسرى ويمنى ، إغراء الملاكم المنافس لإخراج لكماته بأن يترك له متعمداً جزءاً من جسمه بدون تغطية ، الدفاع ضد لكمات المنافس ثم التحول المفاجئ السريع في تسديد اللكمات، اللكم من المسافات المتوسطة ، لحظة فقدان المنافس لتوازنه . لحظة خروج لكمة المنافس جاءت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٥٢ . ٠.٦٤)

* وجود ارتباط بين الانقضاء على الملاكم لحظة فقدان الملاكم المنافس وتوازنه وبين كل من الانقضاء على الملاكم بعد تسديده عدة لكمات ، الخداع بحركات القدمين بجوار الحبال ثم الانقضاء على الملاكم المنافس ، اللكم من المسافات الطويلة ، بعد حالات الكبو مباشرة ، ٣٢ معامل السلوك الدفاعي حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٥١ . ٠.٦٣) .

* وجود ارتباط بين تهديئة اللعب ثم المبادرة بالهجوم المباغت بمجموعة من اللكمات المتنوعة بسرعة وبين كل من الانقضاء على الملاكم بعد تسديده عدة لكمات ، اللكمات المقابلة ، معامل السلوك الدفاعي حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٥)، (٠.٥٤)، (٠.٥١) . (٠.٥١) - (٠.٧٥) .

* وجود ارتباط بين الانقضاء على الملاكم بعد تسديده عدة لكمات وبين اللكمات المقابلة

حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٧٧) .

*وجود ارتباط بين الخداع بحركات القدمين بجوار الحبال ثم الانقضاض على الملاكم المنافس وبين كل من التغطية بلوك بالذراعين للكلمات المضادة " ثم تسديد اللكمات اليمنى ويسرى ويمنى ،بعد حالات الكبو مباشرة حيث جاءت (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧١)،(٠.٦٤) .

*وجود ارتباط بين إغراء الملاكم المنافس لإخراج لكماته بأن يترك له متعمداً جزءاً من جسمه بدون تغطية وبين كل من بعد حالات العد الإجباري على المنافس مباشرة. حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٧٩).

*وجود ارتباط بين التقدم بخطوة نحو المنافس وإجباره على أداء لكماته ثم القيام بالهجوم المضاد. وبين كل من بعد تلقي الملاكم المنافس ضربة مؤثرة في الرأس يتم الهجوم مباشرة. معامل السلوك الدفاعي حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٥٤ .٠.٥١).

*وجود ارتباط بين الدفاع ضد لكمات المنافس ثم التحول المفاجئ السريع في تسديد اللكمات. وبين التمويه بحركات الذراعين ،التمويه بحركات الجذع حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٥٧) .

*وجود ارتباط بين التمويه باللكمة الجانبية اليسرى في الرأس وبين كل من الدفع بالذراع اليسرى ثم تسديد اللكمة بالذراع اليمنى،اللکم من المسافات الطويلة حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٥٤ .٠.٥٢).

*وجود ارتباط بين التمويه بحركات الذراعين وبين كل من ،التمويه بحركات الجذع،الدفع بالذراع اليسرى ثم تسديد اللكمة بالذراع اليمنى ،اللكمات الجوابية حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٥٥ .٠.٥٧ .٠.٧٦) .

*وجود ارتباط بين التمويه بحركات الجذع وبين كل من اللکم من المسافات القصيرة ،لحظة خروج لكمة المنافس ،بعد تلقي الملاكم المنافس ضربة مؤثرة في الرأس يتم الهجوم مباشرة. حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٥١ .٠.٥٧ .٠.٦٧).

*وجود ارتباط بين الدفع بالذراع اليسرى ثم تسديد اللكمة بالذراع اليمنى وبين كل من التوقيت المناسب لاستخدام الأساليب الدفاع، اللكمات المقابلة ،بعد حالات الكبو مباشرة ، حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٥٢ .٠.٥٣ .٠.٥٦).

*وجود ارتباط بين اللکم من المسافات القصيرة وبين كل من اللکم من المسافات الطويلة ،معامل السلوك الهجومي حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٥١ .٠.٦٠).

*وجود ارتباط بين اللکم من المسافات الطويلة وبين كل من التوقيت المناسب لاستخدام الأساليب الدفاع ،بعد حالات الكبو مباشرة حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٥٤)

*وجود ارتباط بين لحظة فقدان المنافس لتوازنه وبين كل من بعد حالات العد الإجباري على المنافس مباشرة حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٧٩).

*وجود ارتباط بين لحظة تشتيت انتباه المنافس وبين كل من بعد تلقى الملائم المنافس ضربة مؤثرة في الرأس يتم الهجوم مباشرة ،معامل السلوك الدفاعي حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٥١ .٠.٥٤).

*وجود ارتباط بين اللكمات الجوابية وبين كل من بعد حالات الكبو مباشرة ، معامل السلوك الهجومي حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٥٣ .٠.٦٦).

*بينما لا توجد ارتباط بين بقية المتغيرات الأخرى للمداخل الهجومية والدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم وفاعلية الأداء الخططي لدى ملاكمين الشباب .

ثانياً : مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المداخل الهجومية والدفاعية قيد الدراسة في لصالح القياس البعدي. وبفرق معنوي بين القياسين تراوح ما بين (١٤.٥ .٦) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٢٣% . ٨٢%) ويعزى الباحث ذلك إلى حدوث تحسن في المداخل الهجومية والدفاعية لدى عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج المقترح قد ساعد في تحسين فاعلية المداخل الهجومية والدفاعية لدى عينة البحث ، ويشير عبد الحميد أحمد (١٩٨٧م) على الملائم أن يعلم جيداً أن جميع عناصر الحركة الهجومية (التمهيد . اللكمة الهجومية . تعزيز الهجوم والخروج) لا بد وأن يندمجوا في حركة واحدة متناسقة ومترابطة تتصف بالثبات وعدم التردد حتى لا يتيح الفرصة للمنافس القيام بالهجوم المضاد .(١٤:٢٢١) وتعد الملاكمة الخيالية أمام المرأة وكذلك الملاكمة التدريبية الحرة مع زملاء التدريب من أهم الطرق المتبعة لإتقان الوسائل الهجومية وصلفها وتثبيتها كحركات للخداع والتمويه والمناورة بمختلف أشكالها .

كما يرى الباحث أن التنفيذ الصحيح للمداخل الهجومية والدفاعية التي تم التدريب عليها أثناء فترة ما قبل المنافسات أدى إلى ارتفاع المداخل الهجومية والدفاعية لدى الملاكمين الشباب . واتفق مع ذلك كل من إسماعيل حامد عثمان ومحمد عبد العزيز غنيم، وضياء الدين محمد العزب، عاطف مغاوري شعلان (١٩٩٧م) من أنه لا بد أن يجيد الملائم أكثر من حركة خداع ، حيث أنه من العوامل الرئيسية لنجاح الخداع هي سرعة أدائه وتغييره ،ويجب على الملائم التنويع في طرق الخداع فلا يستخدم طريقة واحدة في الجولة أو المباراة حتى لا يتوقعها الملائم المنافس فلا تحقق الهدف المرجو منها بعدم استجابته لها .(٣:١٢١)

كما يرجع الباحث تحسن المداخل الهجومية والدفاعية لدى الملاكمين الشباب (عينة البحث) نتيجة لتحسن المداخل الهجومية والدفاعية على سبيل المثال التمويه باللكمة الجانبية اليسرى في الرأس ، الانقضاض على الملاكم لحظة تشتت انتباه الملاكم المنافس ، التمويه بحركات الذراعين ، التمويه بحركات الجذع ، اللكم من المسافات القصيرة ، اللكم من المسافات المتوسطة، اللكم من المسافات الطويلة، وذلك نتيجة للتدريبات التنافسية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح ويستدل على هذا التحسن من خلال الفروق بين المتوسطات ومعدل التغير بين القياس القبلي والبعدي (لعينة) البحث حيث بلغ معدل التغير ما بين (٢٣% . ٨٢%) مما أدى إلى تحسن المداخل الهجومية والدفاعية لدى الملاكمين الشباب ، كما اتفقت نتائج الهدف الأول مع آراء كل من عبد الفتاح خضر (١٥) وإسماعيل حامد وآخرون (٣)، حسام رفقي محمود (٩) عصام عبد الخالق (١٦) أنه لإتقان واستيعاب الحركات الخداعية والتمويهية باستخدام اللكمات ، يجب على اللاعب التدريب على استخدامهم باستمرار أثناء اللكم التخيلي وأمام المرآة وتطبيقهم مع الزميل خلال التدريب.

ويرى الباحث أن استخدام اللكمات الجانبية سواء كتمهيد أو كمدخل للكلمات الأخرى تعمل على إرباك الملاكم المنافس وتشتيت انتباهه ، ويتفق مع ذلك حسام رفقي محمود حيث أنه يمكن استخدام اللكمات الجانبية مباشرة في بدء الهجوم ويمكن استخدامه أيضاً في الهجوم المضاد ويمكن ربطها بالحركات الدفاعية وأيضاً بالحركات التمويهية والتقديرية وللمهيد للهجوم. (١٢٤:٩)

ويرى الباحث أن استخدام حركات القدمين سواء كتمهيد أو كمدخل للكلمات الأخرى تعتبر عملية إتقان الملاكم لحركات القدمين من الأسس الهامة في تعليم الملاكمة في ظل التطور الكبير الذي حدث في الملاكمة سواء بالنسبة للهاوي أو المحترف، حيث يتوقف اللكم على الحلقة بصورة كبيرة على قدرة الملاكم على المراوغة والتي تعتمد على سرعة التحرك ، وتلعب سرعة ودقة حركات القدمين في جعل الملاكم في حركة دائمة وهذا ما يربك الملاكم المنافس ويشتت انتباهه ولا يتيح له الفرصة للتفكير ، ويتفق مع ذلك وديع ياسين وضياء حسن إبراهيم رحمة أن من الشروط الواجب توافرها في حركات القدمين للملاكم هو ضبط التوقيت الحركي بين حركات الرجلين وحركات الضرب . المراوغة. (١٧١:٢٦)

مما تقدم يرى الباحث تحقق الفرض الأول والذي ينص على: وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المداخل الهجومية والدفاعية لصالح القياس البعدي .

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات توقيتات بدء الهجوم قيد الدراسة. وبفارق معنوي بين القياسين تراوح ما بين (٤.٤ . ١٣.٩) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٥٦% . ٨٤%) ويعنى ذلك حدوث تحسن في متغيرات توقيتات بدء الهجوم ويرجع الباحث هذا التحسن إلى تطبيق البرنامج المقترح في توقيتات بدء الهجوم والتدريب عليها وإجراء المباريات التجريبية أدى إلى ارتفاع مدى إدراك الملاكمين الشباب في اختيار التوقيتات المناسبة لدى الملاكمين الشباب. وإلى دقة اختيار دقة وتنفيذ الأداءات الحركية المركبة (الأداء الخطية) مما أدى إلى زيادة فعالية الأداءات الحركية المركبة استخدام المهارات والخطط الهجومية في التوقيتات المناسبة بصورة أفضل، ويتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من محمد حامد شداد إيهاب كامل عفيفي (٢٠٠٤م) (٢١) ودراسة قام بها محمد حامد شداد (٢٠٠٠م) (٢٠) ودراسة سامح عبد الرؤوف محمود وشريف عبد القادر العوضى (١٩٩٩م) (١٢) ودراسة عمر محمد لبيب (١٩٩٦م) (١٧) على أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً على فعاليات التوقيتات الهجومية وعلى النتائج العامة للاعبين خلال المباريات. كما أن ربط التدريب على المهارات الأساسية بالتوقيتات الهجومية المناسبة المختلفة بصورة تضمن نجاح الأداء في المباريات التجريبية والرسمية.

ويؤكد ذلك أيضاً ما أشار إليه ويليام William (١٩٩٩م) حيث أشار إلى أن البرامج التدريبية المقننة باستخدام الأجهزة والتي تتضمن القوة لها تأثير كبير على أداء الملاكمين وكذلك انجازهم الأداء الحركي. (٢١٩:٢٩)

ويشير الباحث إلى أهمية تعليم وتدريب الملاكمين كيفية اختيار توقيت بدء الهجوم، أي متى يبدأ الملاكم بالهجوم، ومتى يبدأ الدفاع للكلمات المنافس المضادة واتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من محمد حامد شداد إيهاب كامل عفيفي (٢٠٠٤م) (٢٠)، ودراسة محمد حامد شداد (٢٠٠٠م) (٢٠) على الاستفادة من التوقيت الهجوم الجيد في إمكانية توجيه اللاعبين خلال المباريات التجريبية والرسمية عن طريق اتفاق المدرب مع اللاعب على إشارات أو تعليمات معينة تعنى الهجوم في هذه اللحظة.

كما يرى الباحث أنه إذا كان لا بد على الملاكم أن يبدأ هجومه بتوقيت مناسب فلا بد وأن يتم ذلك أيضاً أثناء الدفاع أو أثناء الهجوم المضاد للمنافس فعليه أيضاً أن يختار التوقيت المناسب للدفاع عن لكلمات المنافس المضادة ويتفق مع ذلك رأى عبد الحميد أحمد حيث أنه لسرعة ودقة اختيار وتقرير الأسلوب الدفاعي المطلوب لا بد على اللاعب من ملاحظة حركات المنافس ودقة الانتباه للوضع الابتدائي للكلمات وتحديد الذراع المسددة للكلمة، والتوقيت المناسب لاستخدام الأساليب الدفاعية يستحسن أن تكون في نهاية حركة اللكمة حتى لا يلجأ المنافس إلى تغيير اتجاهها، واختيار التوقيت المناسب للأساليب الدفاعية بما يتناسب مع مسافات اللكم المختلفة مما يكسبه لعنصر الثقة بالنفس وعدم التوتر وحسن اختياره للأساليب الخطية وترابطهم أثناء اللكم. (١٤:١٦٧)، كما يتفق

ذلك مع دراسة حسام محمد عبد الهادي (٢٠٠٠م) (١٠)، ودراسة السيد سامي صلاح (٢٠٠٠م) (٦) أن الدقيقة الأولى تمثل حجر الزاوية في مباريات خروج المغلوب.

ويرى كل من محمد حامد شداد و إيهاب كامل عفيفي (٢٠٠٤م) (٢١) وضياء العزب (١٩٨٥م) (١٣) على ضرورة توفير الإحساس بالتوقيت السليم بجانب العناصر البدنية والنواحي الفنية الضرورية للمساعدة على الأداء الحركي بصورة جيدة.

و يرجع الباحث تحسن توقيتات بدء الهجوم لدى الملاكمين الشباب (عينة البحث)، نتيجة تحسن بعض السمات النفسية لأفراد عينة البحث كالثقة بالنفس والشجاعة والجرأة والتصميم وسمة اتخاذ القرار وذلك نتيجة للتدريبات التنافسية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح ويستدل على هذا التحسن من خلال الفروق بين المتوسطات ومعدل التغير بين القياس القبلي والبعدي (لعينة) البحث حيث بلغ معدل التغير ما بين (٥٦% . ٨٨%) مما أدى إلى تحسن في توقيتات بدء الهجوم ، فيتفق كل من سعد جلال ومحمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) أن اتخاذ القرار هو تلك اللحظة التي تمر في ذهن الفرد وتبين عزمه على العمل وذلك باختيار أفضل السبل لتحقيق الهدف. (١٤٧:٢٢) ويؤكد محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) على أن اتخاذ القرار يمثل جوهر التفوق في جميع الأنشطة الرياضية ويتوقف ذلك في توقيت وسرعة اتخاذ القرار والذي عن طريقه يمكن التمييز بين الفوز والهزيمة (١٩: ١٨٥).

ويذكر عبد الحميد أحمد أن الشجاعة من الأسس الهامة التي تمكن اللاعب من تنفيذ مهاراته الفنية سواء الهجومية منها أو الدفاعية على أساس من الوعي ودقة الأداء في التوقيت المناسب، وليس على أساس من التهور والاندفاع دون إدراك لأداء المهارات الفنية. (٣٠٧:١٤)

ويعزى الباحث تحسن توقيتات بدء الهجوم لدى ملاكمين الشباب **لكثرة** استخدام تدريبات مهارة التصور العقلي في الوحدات التدريبية للبرنامج، حيث أن التصور العقلي يلعب دوراً هاماً في رياضة الملاكمة ، خاصة عند لحظة تشتيت انتباه المنافس ، وكذلك في حالة نزول ذراعين المنافس لأسفل ثم القيام بتسديد لكمة مفاجئة ، أو عند حدوث الالتحام (اللحم الداخلي) بين الملاكمين ، لا بد له من تصور هذه المهارة قبل أدائها ، حتى يكون الأداء الحركي للمهارة دقيقاً ، ويمكن استخدامه في تحديد المسافة بينه وبين منافسه ، ويحدد مسافة اللكم الذي سوف يبدأ به التلاكم مع منافسه وحتى تتطبع في **مخيلة** الملاكم صورة واضحة وتامة لأجزاء المهارة الحركية نتيجة عملية التصور التي قام به قبل البدء في الأداء الحركي.

اتفق مع ذلك ومحمد العربي شمعون أنه طريقة لمطابقة الأداء الفعلي بالأداء الأمثل ، و من خلاله يتم إنتاج الموقف الحركي عقلياً بنفس التوقيت والإيقاع الحركي لأجزاء المهارة ، وعادة ما يميل اللاعب إلى أداء التصور العقلي أسرع من الأداء المهارى ، مما يساعد اللاعب على توقيت السليم للمهارة. (

ويرى الباحث أنه هناك أوقات معينة يحتاج فيها الملاكم إلى تركيز انتباهه فيها ، كما يزداد احتياج اللاعب إلى معرفة متى يبدأ التركيز ومتى يتوقف ويجب على المدربين مساعدة الملاكمين الشباب أو الناشئين إلى كيفية استغلال تلك المواقف في المباراة وعلى سبيل المثال الأوقات التي تأتي بعد تحذير الحكم للمنافس مباشرة ، أو بعد حالات الكبو مباشرة ، أو بعد حالات العد الإجباري على المنافس مباشرة، أو لحظة هجوم الملاكم المندفع ، والاستعداد لبدء الهجوم والحصول على أكبر قدر ممكن من النقاط والفوز بالمباراة حيث أن هذه اللحظات التي يفقد فيها الملاكم المنافس تركيزه فيها ويحدث لديه تشتت كبير نتيجة لهذه المواقف ، لذا على المدرب أن يقوم **بتنمية** تلك التوقيتات لبدء الهجوم من خلال التركيز على التغيرات الحادثة أثناء المباراة.

ويرجع الباحث تحسن توقيتات بدء الهجوم لدى الملاكمين الشباب (عينة البحث) **نتيجة إلى** ربط التوقيتات الهجومية بالمهارات الأساسية والخطوية المختلفة بصورة تضمن نجاح الأداء فاعلية الأداء التنافسي في المباريات. ويتفق ذلك مع آراء كل من محمد حامد شداد و إيهاب كامل عفيفي (٢٠٠٤م) (٢١) وضياء العزب (١٩٨٥م) (١٣) سامح عبد الرؤوف محمود وشريف عبد القادر العوضى (١٩٩٩م) (١٢) ودراسة عمر محمد لبيب (١٩٩٦م) (١٧) حسام محمد عبد الهادي (٢٠٠٠م) (١٠)، ودراسة السيد سامي صلاح (٢٠٠٠م) (٦) حيث أجمعوا جميعاً بربط التدريب على المهارات الأساسية بالتوقيتات الهجومية المناسبة ، وكذلك اختلاف أداء التدريب على التوقيتات الهجومية طبقاً للمرحلة التدريبية للاعبين حتى يمكن استخدام هذه التوقيتات حسب أهميتها للمرحلة التدريبية للاعبين.

***مما تقدم يرى الباحث تحقق الفرض الثاني والذي ينص على:**

"وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في توقيتات بدء الهجوم

لصالح القياس البعدي ."

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الجوانب الخطوية (السلوك الخططي الهجومي والسلوك الخططي الدفاعي) لدى الملاكمين الشباب " قيد الدراسة. وبفرق معنوي بين القياسين تراوح ما بين (٨.٥ . ١١.١) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٥٦% . ٨٤%) ويعنى ذلك حدوث تحسن عند تنفيذ الجوانب الخطوية (إستراتيجية الحلقة) وأن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد **أدى إلى** ارتفاع مستوى فاعلية الأداء الخططي (السلوك الهجومي . السلوك الدفاعي) لدى الملاكمين الشباب أثناء المنافسات والمباريات التجريبية.

وهذا يعنى أن تطبيق الخطط بمرونة يعنى اقتناص الوقت المناسب للهجوم أو تعديل الدفاع أو اختيار المكان الصحيح للهجوم ودور المدرب هنا يتمثل في قدرته على تنظيم أساليب وطرق اللكم

المختلفة وكيفية اختيارهم وتوقيت استخدامهم من خلال عمليات التدريب حتى تمكنه أيضاً من وضع واختيار الأساليب الخطئية المطلوبة والتدريب على إتقانها أثناء التدريب وذلك بما يتناسب مع ظروف المباراة .

وقد اتفق محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) أنه كلما زاد إتقان اللاعب للمهارات الحركية التي يمكن استخدامها في خطط اللعب المختلفة استطاع اللاعب تركيز انتباهه في الجزء الأكبر من عمليات التفكير لخطط اللعب المختلفة ، وحيث أن الملائمة من الأنشطة التي تتميز بالكفاح والتنافس "وجهاً لوجه" فإن المنافسة في مثل هذا النشاط الرياضي ما هي إلا منافسة بين "تفكيرين" ، تفكير اللاعب في مواجهة تفكير منافسه. (٨٢: ٢٢)

كما أن إتقان اللاعب للإعداد الخطئي الصحيح يشكل الأساس الهام لمستوى الأداء حيث ينبغي ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يقوم بها المنافس ، وكذلك طرق مجابته مع مراحل تحليل هذه المواقف كافيًا ثم اختيار النوع المعين من الأداء بما تتناسب بعض المواقف المتغيرة. (١٦٥:٢٧)

ويشير إلى ذلك عبد الحميد أحمد (١٩٨٧م) بأنه لا يجب إطلاقاً تعليم اللاعب المهارات الفنية فقط بل يجب استخدامها ودمجها في الأساليب الخطئية التعليمية المناسبة كالتوقيات والمسافات بين اللاعبين في ظل ظروف وتلائم ظروف المناسبة أو المباريات. (٢١٨ :١٤)

ويشير عبد الحميد أحمد (١٩٨٩) أن التفكير الخطئي يحدث بناءً على إدراك اللاعب للمواقف المختلفة ، حيث يعتمد التفكير في هذه الحالة على معلومات و قدرة وخبرة اللاعب، إذ يتمثل التفكير الخطئي في قدرة اللاعب على دقة إدراك المواقف التنافسية المختلفة المرتبطة بأساليب و أوضاع النشاط وسرعة تقديرهم تقديراً سليماً ثم اختيار القرارات المناسبة لهذه المواقف وتنفيذها في توقيتهم المناسب. (٢٨٤: ١٤)

ويرى الباحث أنه يتحتم على الملائم أن يكون لديه الإحساس التام بالزمن حتى يستطيع الملائم أن يوظف مجهوده خلال زمن كل جولة على حدة وأيضاً داخل زمن الجولة نفسها فيستطيع الملائم أن يقسم هذه الفترة الزمنية إلى مراحل معينة تبدأ أولاً باكتشاف مناطق القوة والضعف لدى الملائم الآخر وتوضح له طريقة لعبه حتى يستطيع أن يضع لنفسه الخطط المناسبة وتطبيقها **خلال** هذه الفترة الزمنية المحددة .وكذلك معرفته للزمن وكم مضى من الوقت أثناء الجولة تجعله يسير وفق أسلوب خطئي منظم مثل القيام بالهجوم المفاجئ والمضاد والتحول من الهجوم إلى الدفاع سواء بالتحرك على الدفاع عن اللكمات المقابلة والمسددة من المنافس.

ويؤكد ذلك عبد الحميد أحمد (١٤) ومختار سالم (٢٤) أن الملائم لا بد وأن يكون لديه الإحساس التام بزمن كل جولة حتى يستطيع أن يتمكن من اختيار الأساليب الخطئية اللازمة لكل فترة زمنية في كل جولة، طبقاً لظروف وأوضاع اللكم ، و يرى الباحث أن التوقع الزمني **يعتبر** من المهارات

التي يجب على الملائك أن ينميها باستمرار في تدريباته اليومية وذلك حتى يستطيع أن يتعامل مع الملائكين الذين يتميزون بالسرعة في تسديد اللكمات الهجومية واللكمات المضادة ، وبسرعة التحول من الهجوم للدفاع والعكس من الدفاع للهجوم. مما يجعل الملائك دائماً في حالة تفكير مستمر وفي كيفية التعامل مع هذا الملائك الذي يتميز بالسرعة في كل شيء.

ويرى الباحث أن من الأمور التي ساهمت في جعل الملائك يمتلك السرعة في التفكير واتخاذ القرار هو تطور طرق اللعب الدفاعية واستخدام الحاسب الآلي (الكمبيوتر) مما زاد من صعوبة الملائك في القدرة على اختراق هذا التكتل الدفاعي ، واستغلال المساحات الصغيرة لدى الملائك المنافس خلال الفترة الزمنية القصيرة في المباراة ، كما زاد أيضاً صعوبة الملائك في قدرته على اختيار الحلول المثالية للأساليب الخطئية ، وهذا الاختيار يتطلب نوعاً من التفكير الذي يتصف بالأصالة والحساسية للمشكلات مما يتيح للملائك القدرة على الاستجابة المتنوعة والسرعة وغير المتوقعة مما يصعب على الملائك المنافس على اتخاذ الأساليب الدفاعية المناسبة لها.

ويرى الباحث أن تحسن فاعلية الأداء الخططي لدى الملائكين الشباب **يرجع إلى** إعطاء جرعات تدريبية خاصة في المداخل الهجومية والدفاعية و في توقيتات بدء الهجوم قبل بدء الوحدة التدريبية الأساسية وبعدها مما أدى إلى زيادة فاعلية مستوى الأداء الخططي لدى الملائكين الشباب .

مما تقدم يرى الباحث تحقق الفرض الثالث والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في فاعلية الأداء الخططي لدى

الملائكين

الشباب لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الرابع:

يتضح من جدول (١٩) وجود ارتباط بين معامل السلوك الهجومي و لحظة فقدان المنافس لتوازنه . لحظة تشتيت انتباه المنافس . التوقيت المناسب لاستخدام الأساليب الدفاع . التحرك على الحلقة بشكل دائري . الانقضاض على الملائك لحظة تشتت انتباه الملائك المنافس . الانقضاض على الملائك لحظة فقدان الملائك المنافس توازنه . تهدئة اللعب ثم المبادرة بالهجوم المباغت بمجموعة من اللكمات المتنوعة بسرعة . التغطية بلوك بالذراعين للكمات المضادة " ثم تسديد اللكمات اليمنى ويسرى ويمنى . حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٥٦ . .٨٥) ،

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من محمد حامد شداد (٢٠٠٠م) (٢٠) إلى وجود علاقة عكسية بين توقيتات بدء الهجوم ونتائج المباريات لصالح اللاعبين الفائزين .

كما يتضح من جدول (١٩) وجود ارتباط بين معامل السلوك الدفاعي و التحرك على الحلقة بشكل دائري . الانقضاض على الملائك لحظة تشتت انتباه الملائك المنافس . الانقضاض على

الملاكم لحظة فقدان الملاكم المنافس توازنه حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٥٢ . .٥٧) وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من السيد سامي صلاح (٦) و دراسة حسام محمد عبد الهادي (١٠) ودراسة حسن فؤاد عطية محمود (١١) و دراسة سامح عبد الرؤوف محمود وشريف عبد القادر العوضى (١٢) دراسة عمر محمد لبيب (١٧) ودراسة محمد حامد شداد (٢٠) ودراسة محمد حامد شداد وإيهاب كامل عفيفي (٢١) على أن هناك **ارتباطاً دالاً** إحصائياً بين المداخل (الهجومية . الدفاعية) و توقيتات بدء الهجوم بفاعلية الأداء الخططي ."

ويرى حسام رقيقي محمود (١٩٩٣م) أنه عند التحول من الدفاع إلى الهجوم تزداد أهمية تفسير المعلومات الواردة من المنافس مما يتطلب من الملاكم سرعة تركيز الانتباه وزيادة الثقة بالنفس. (٨٧:٩) ويؤكد ذلك عبد الحميد أحمد (١٤) ومختار سالم (٢٤) أن الملاكم لا بد وأن يكون لديه الإحساس التام بزمان كل جولة حتى يستطيع أن يتمكن من اختيار الأساليب الخططية اللازمة لكل فترة زمنية في كل جولة، طبقاً لظروف وأوضاع اللكم .

كما يعتبر دور المدرب هنا هاماً في إكساب اللاعبين فنون الحلقة و قدرته على تنظيم واختيار أنسب طرق اللكم الخططية المختلفة وكذلك معرفته اختياره التوقيت **في** استخدامهم والتدريب عليها كما يتضح من جدول (١٩) عدم وجود ارتباط بين بقية المتغيرات الأخرى للمداخل الهجومية والدفاعية وتوقيتات بدء الهجوم وفاعلية الأداء الخططي لدى ملاكمين الشباب . حيث يرى الباحث أنه كلما أجاد الملاكم الربط بين المداخل (الهجومية . الدفاعية) واختيار التوقيت المناسب في تنفيذها، **زاد** من فاعلية الأداء الخططي التنافسي ، وبالتالي تزداد فرص الفوز بالمباراة لدى الملاكم . وكلما كان هناك الاستغلال الجيد من فرص المداخل (الهجومية . الدفاعية) وحسن اختيار توقيتات بدء الهجوم **زاد** من فرص فاعلية الأداء الخططي الناجحة وقلت فرص الأداءات الخططية الفاشلة .

مما تقدم يرى الباحث تحقق الفرض الرابع والذي ينص على:
"وجود علاقة ارتباطيه دالة بين المداخل (الهجومية . الدفاعية) و توقيتات بدء الهجوم بفاعلية الأداء الخططي لدى الملاكمين الشباب " .

الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن واقع البيانات التي تجمعت والمعالجات الإحصائية المستخدمة يستخلص الباحث ما يلي :-
. التنفيذ الصحيح للمداخل الهجومية والدفاعية التي تم التدريب عليها من قبل أثناء المباريات والمنافسات أدى إلى ارتفاع المداخل الهجومية والدفاعية لدى الملاكمين الشباب .
. تنفيذ هذه المداخل أدى إلى ارتفاع مستوى فاعلية الأداء الخططي (السلوك الهجومي والسلوك الدفاعي لدى الملاكمين الشباب أثناء المنافسة .

- . الاختيار الصحيح في توقيتات بدء الهجوم والتدريب عليها وإجراء المباريات لتجريبية أدى إلى ارتفاع مدى إدراك الملاكمين الشباب في اختيار التوقيتات المناسبة لدى الملاكمين الشباب .
- . التنفيذ الصحيح لخطط اللعب (إستراتيجية الحلقة) والتي تم التدريب باستخدام البرنامج التدريبي المقترح أدى ارتفاع مستوى فاعلية الأداء الخططي (السلوك الهجومي . السلوك الدفاعي) أثناء المنافسات والمباريات.
- . ارتفاع مستوى التفكير الخططي لدى الملاكمين الشباب أثناء المنافسة .
- . الاهتمام بالأداء الخططي [الهجومي والدفاعي والهجوم المضاد].

التوصيات

- في حدود عينة البحث وما أسفرت عنه نتائج واستخلاصات البحث ، يوصى للباحث بما يلي:.
- . ضرورة الاهتمام بتطوير المداخل الهجومية الدفاعية حيث أنها تؤثر في فاعلية الأداء الخططي لدى الملاكمين .
- . ضرورة الاهتمام بتطوير توقيتات بدء الهجوم حيث انها اظهرت دلالة عالية في فاعلية الأداء الخططي لدى الملاكمين .
- . ضرورة أن تحتوى الوحدات التدريبية على تدريبات في المداخل (الهجومية . الدفاعية) و توقيتات بدء الهجوم.
- . اهتمام المدربين لقطاع الشباب الناشئين عند تعليم وتدريب المهارات بالمداخل (الهجومية . الدفاعية) وتوقيتات بدء الهجوم وربطها بفاعلية الأداء الخططي .

المراجع

المراجع العربية:

- ١ . أبو العلا احمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد :فسيولوجيا اللياقة البدنية ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ٢ . أبو العلا عبد الفتاح:التدريب الرياضي"الأسس الفسيولوجية"، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

- ٣ - أسامه كامل راتب: تدريب المهارات النفسية "تطبيقات في المجال الرياضي"، الطبعة الأولى
دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
٤. إسماعيل حامد عثمان ومحمد عبد العزيز غنيم، وضياء الدين محمد العزب، عاطف مغاوري
شعلان: تعليم وتدريب الملاكمة، القاهرة ، ١٩٩٧م.
٥. إسماعيل حامد عثمان: " القانون والتحكيم بالكمبيوتر في الملاكمة " دار السعادة للطباعة
القاهرة ، ١٩٩٧ م.
- ٦- السيد سامي صلاح :إستراتيجية التوقيت الهجومي وتأثيرها على مستوى الانجاز لدى
لاعبى
المبارزة، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م.
٧. السيد عبد المقصود: نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر، القاهرة ، ١٩٨٦م.
- ٨- بسطويسى أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة
١٩٩٩م.
٩. حسام رفقي محمود: الملاكمة بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، مكتبة النهضة
المصرية، القاهرة ، ١٩٩٣م.
١٠. حسام محمد عبد الهادي: توقيتات تسجيل اللمسات وعلاقتها بنتائج المباريات كمستهدف
لتخطيط إستراتيجية المباريات في المبارزة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية
التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
١١. حسن فؤاد عطية محمود : دراسة تحليلية لبعض الأداءات مهارية وعلاقتها بنتائج مباريات
الملاكمة في دورة الألعاب الأولمبية أثينا ٢٠٠٤م ،رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦م.
١٢. سامح عبد الرؤوف محمود وشريف عبد القادر العوضى: أوجه التشابه والتباين لتوقعات
الهجوم لدى لاعبي الملاكمة والكاراتيه خلال المباريات، بحث منشور بالمؤتمر
العلمي والثاني والأربعون . المجلد الثاني، جامعة المنيا (١٩٩٩م).
١٣. ضياء الدين محمد أحمد العزب: دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم بالدورة الأولمبية بأطلنطا
١٩٩٦م، بحث منشور بمجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة أسبوط، العدد الثامن، الجزء الثاني ،نوفمبر، ١٩٩٨م.
١٤. عبد الحميد أحمد: الملاكمة ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩م.
١٥. عبد الفتاح خضر : المرجع في الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ١٩٩٦م.

١٦- **عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات . تطبيقات)**، منشأة المعارف،
بالاسكندرية

٢٠٠٣م.

١٧. **عمر محمد لبيب: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج المباريات الكاراتيه**، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية . جامعة المنيا ، ١٩٩٧م.

١٨. **كمال درويش، عماد عباس، سامي محمد على: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات . تطبيقات)** مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م.

١٩- **محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي**، الطبعة الأولى ، دار الفكر
العربي ،

القاهرة ، ١٩٩٦م.

٢٠. **محمد حامد شداد : توقيتات بدء الهجوم في رياضة الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات**، بحث
منشور بالمجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، العدد الثامن

والعشرين، جامعة طنطا ٢٠٠٠م.

٢١. **محمد حامد شداد وإيهاب كامل عفيفي: تأثير برنامج تعليمي تدريبي مقترح لتوقيتات بدء الهجوم**
على مستوى أداء لاعبي الجودو ، بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية البدنية

والرياضة

، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، العدد الثالث والأربعون ، ديسمبر، جامعة

حلوان

٢٠٠٤م.

٢٢. **محمد حسن علاوى : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،

٢٠٠٢م.

٢٣. **محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال**

الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٨م.

٢٤. **مختار سالم : حرفة الملاكمة** ، مؤسسة المعارف ، بيروت لبنان ، ١٩٩٠م.

٢٥. **مفتى إبراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث** تخطيط وتطبيق وقيادة ، الطبعة الأولى ، دار
الفكر

العربي ، القاهرة، ١٩٩٨م.

٢٦. **وديع ياسين وضياء حسن ، إبراهيم رحمة: المبادئ التعليمية في الملاكمة**، الجزء الأول
، المكتبة

الوطنية ببغداد، ١٩٨٣م.

المراجع الأجنبية:

- 27- **Julius .M.C.:** Boxing for Beginners ,all Bernstein Contemporary Books, Chicago,1978.
- 28- Peter am ,all time :Greats of Boxing Gallery Books Imprint of W.H. smith publishes ,Inc Newyourrk,1987.
- 29-**Tony Reay :** :The JUD omanol Great Britain, Geoftgry habbs,1997.
- 30- **William ,P.E. Ben :**Developing strength power program for amateur Boxing ,U.S, Olympic deduction center,michigen,1999.