

أنواع اللكمات المسددة الي مناطق اللكم المستهدفة لدي ملاكمي الفريق القومي

* د. عاطف مغاوري شعلان

المقدمة :

الملاكمة هي إحدى المنازلات التي تتميز بسرعة التغير والتنوع في الأداء الحركي والمهاري، حيث يجب أن يستعمل الملاكم كلتا ذراعيه (اليمني - اليسري) في توجيه اللكمات الي المنافس مستخدما في ذلك أنواع اللكم المختلفة (مستقيمة - جانبية - صاعدة) وتوجيهها الي مناطق (الرأس - الجذع) المستهدفة والمصرح فيها اللكم. هذا النوع في الأداء يعتبر من العوامل الرئيسية في التأثير علي نتائج المباريات.

ومن خلال خبرة الباحث وعمله الميداني لاحظ ان بعض الملاكمين يعتمدون علي نوعية معينة من اللكمات خلال المباريات حيث يقوم بعض المدربين بالتركيز علي تلك النوعية من اللكمات في مراحل التعليم الآلي للمبتدئين والناشئين ويدفع بهم الي المباريات قبل اكتساب وإجادة الأداء المهاري لباقي أنواع اللكمات والاعتماد علي تعلمها من خلال المباريات مما يقلل من فرص التنوع في الأداء للكمات أثناء المباريات ويضعف من فرص الفوز لديهم.

* مدرس بكلية التربية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان

وقد أثبتت دراسة اسماعيل حامد (٣) ان ٨٠٪ من مجموع اللكمات توجد الي منطقة الرأس بالرغم من سهولة الدفاع عنها لصغر مساحتها (١١,٩٥٪) وإمكان وجود تغرات أكثر في منطقة الجذع نتيجة كبر مساحتها والتي تمثل (٨٠,٠٥٪) من المساحة الكلية المصرع فيها باللكم.

لذا فإن الملاكم الذي يستطيع ان ينوع في لكماته المسدده (مستقيمه - جانبية صاعده) وفي توجيهها الي المناطق المستهدفة (رأس - جذع) حسب الفرص المتاحة وانفتاح التغرات والمساحات المكشوفة دون الإصرار علي منطقة دون أخرى تصبح فرص الفوز بنتيجة المباراه لديه أفضل.

وترجع القيمة التطبيقية لهذه الدراسة في كونها محاولة لكشف الطرق المتبعة لتسديد اللكمات ونوعيتها الي مناطق الجسم المستهدفة للكم (المصرح. فيها باللكم) لدي لاعبي المستويات العليا للاسترشاد بها في عملية الارتقاء بتدريب وتوجيه الناشئين.

أهداف الدراسة :

١- التعرف علي أنواع اللكمات (المستقيمة - الجانبية -الصاعدة) الاكثر تسديدا لمناطق الجسم المستهدفة بشكل عام لكل من منطقتي الرأس والجذع.

٢- التعرف علي الفروق بين أنواع اللكمات (المستقيمة - الجانبية - الصاعدة) المسدده لكل من منطقتي الرأس والجذع للعيينة مجتمعه ولكل من الفائزين والمهزومين.

فروض الدراسة :

١- توجد فروق دالة احصائيا بين انواع اللكمات (المستقيمه - الجانبية - الصاعدة) المسدده لكل من منطقتي الرأس والجذع للعيينه مجتمعه.

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين انواع اللكمات (المستقيمة - الجانبية -الصاعدة) المسدده لكل من منطقتي الرأس والجذع بين الفائزين والمهزومين لصالح الملاكمين الفائزين.

التعريف الاجرائي للمصطلحات :

اللكمة الصحيحة :

تلك اللكمة التي تصل بالسلاميات الأربع الأولى لأصبع اليد، متبوعة بثقل الجسم او الكتف الي المنطقة المصرح فيها (٢:١٢٨).

مناطق اللكم المستهدفة :

هي تلك المنطقة المصرح باللكم فيها من جسم الملاكم وهي تمثل منطقتي الرأس والجذع.

المنطقة المصرح باللكم فيها :

هي الجزء الامامي والجانبى من رأس المنافس أو جسمه فوق خط الحزام "خط الحزام هو خط وهمي حول سره البطن وأغلي الارداف".

منطقة الوجه :

الجزء الامامي والجانبى من رأس المنافس امام منطقة الاذنين وعلي امتدادهما.

منطقة الجذع :

الجزء الامامي والجانبى من جسم المنافس فوق خط الحزام والذي يتكون من الصدر والجزء العلوي من البطن.

الذراع اليسري:

هي الذراع المتقدمة للجانب المواجه للمنافس من وضع الاستعداد وهي التي يستخدمها اللاعب في التمهيد للكدمات وفتح التفورات.

الذراع اليميني :

وهي الذراع الخلفية للجانب المواجه للمنافس من وضع الاستعداد والتي تتمركز فيها القوة الرئيسية للاعب والمميزة له.

الدراسات السابقة :

تم عمل دراسات بهدف الوقوف علي تركيز انتباه الملاكمين ولضرباتهم الموجهة الي مناطق الجسم المختلفة.

(١) أجري أحمد كسري (١٩٧٤) دراسة لبحث العلاقة بين قدرة تركيز الانتباه للملاكمين والضربات المختلفة الموجهة اليهم. اثبتت هذه الدراسة زيادة اهتمام الملاكمين عينة البحث بتسديد اللكمات الي المنطقة السفلي من الفك بمتوسط قدره ٢٩ لكمة في المباراه بينما تكون المنطقة اليسري من الصدر أقل تعرضا للكم بمتوسط قدره لکمتان فقط (١).

(٢) قام محمد مسعد فرغلي، اسماعيل حامد (١٩٨٠) بدراسة لقياس وتحديد

مساحة المنطقة المصرح باللكم فيها لدي الملاك المصري مع ايضاح اهمية وحيوية كل جزء من هذه المنطقة وقد اوضحت الدراسة ان المنطقة المصرح باللكم فيها من الرأس تمثل ١١,٩٥٪ من إجمالي المنطقة المصرح بها قانونا لتسديد اللكمة بينما المنطقة المصرح باللكم فيها من الجذع تمثل ٨٨,٠٥٪ (٣).

(٣) قام اسماعيل حامد (١٩٨٠) بدراسة عن مناطق الجسم المستهدفة للضرب لدي الملاكمين في جمهورية مصر العربية واتضح من خلالها ان الملاكمين المصريين يوجهون لكلماتهم بشكل مركز الي منطقة الوجه متجاهلين بذلك منطقة الجذع التي تعد أكبر من حيث المساحة المتاحة والمسموح بتوجيه لكلمات اليها. كما إتضح أيضا وجود أسلوب خاطئ في إعداد وتدريب الملاكم المصري وقد أجريت هذه الدراسة علي عينة قوامها ٣٥٢ ملاكما (٥).

(٤) وفي دراسة أخرى قام بها اسماعيل حامد عثمان (١٩٨٤) عن المناطق المستهدفة للتسديد في المملكة العربية السعودية اتضح ان النسبة المثوية لعدد اللكمات الموجهة الي منطقة الوجه كانت ٨٠٪ من مجموع اللكمات التي يقوم بتسديدها الملاكم خلال المباراة بينما منطقة الجذع (الأكبر مساحة) كانت ٢٠٪ وقد اوضحت هذه الدراسة تجاهل الملاكمين لمنطقة الجذع التي تمثل ٨٠٪ من المنطقة المصرح باللكم فيها.

(٥) أجري اسماعيل حامد عثمان (١٩٨٥) دراسة لمعرفة أثر استخدام طريقة تدريب الناشئين في الملاكمة بالتركيز علي المستقيمات اليسري علي تحقيق درجات في نتائج الجولات وهو ما يحقق الفوز في المباراة وقد تفوقت المجموعة التجريبية في الحصول علي نتائج أفضل من المجموعة الضابطة في المباريات التي شاركوا فيها وكذلك في نتيجة الجولات.

(٦) قام حسام رفقي واسماعيل حامد (١٩٨٥) بدراسة أثر تسديد أكبر عدد من اللكمات في منطقة الجذع علي نتائج المباريات لملاكمي المملكة العربية السعودية وأوضحت هذه الدراسة التي أجريت من خلال ٣٦ مباراة ان الفوز تحقق في ٢٦ مباراة للملاكمين الذي قاموا بتسديد عدد أكبر من اللكمات في منطقة الجذع بينما تحقق في ١٠ مباريات للملاكمين الذين قاموا بتسديد عدد أكبر من اللكمات في منطقة الرأس، وقد أظهرت أيضا ان هناك تركيزا كبيرا علي تسديد اللكمات من قبل جميع الملاكمين موقع البحث الي منطقة الرأس.

وفي رأي الباحث ان هذه الدراسات السابقة قد ركزت علي المناطق المستهدفة للكم (الرأس - الجذع) وعلاقتها بنتائج المباريات وأغفلت تلك الدراسات أنواع اللكمات المسددة خلال المباريات.

لذلك كان من أهداف هذه الدراسة التعرف علي أنواع اللكمات المسددة خلال المباريات لكل من الرأس والجذع.

إجراءات البحث :

عينة الدراسة :

أجريت هذه الدراسة علي عينة قوامها ١٨ ملاكماً وهم كل اللاعبين المشاركين في تجارب اختبار الفريق القومي المضري للملاكمة والتي أقيمت في ١٩٩٢/٩/٦ بنادي الترسانة الرياضي بالجيزة.

والجدول التالي يبين عدد اللاعبين وتوزيعهم وفقاً للأوزان المختلفة وكذا عدد المباريات والجولات التي اشتملت عليها ونوع الفوز في كل منها.

جدول (١)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث والمباريات

م	الأوزان	عدد اللاعبين	نوع الفوز		
			بالنقطة	بالانسحاب	بالقاضية
١	الذبابه	٢	×	-	-
٢	الديك	٤	×	×	-
٣	الريشه	٢	×	-	-
٤	خ. الوسط	٢	×	-	-
٥	الوسط	٢	-	-	×
٦	خ. متوسط	٢	×	-	-
٧	متوسط	٤	xx	-	-
	المجموع	١٨	٧	١	١
		٢٤		٩	

× = الفوز بالمباراه

خ = خفيف

يتضح من جدول (١) ان ١٨ ملاكماً في ٧ أوزان قد شاركوا في تجارب اختبار المنتخب القومي من خلال ٩ مباريات تمت في ٢٤ جولة انتهت ٧ منها

بالفوز بالنقط وواحدة بالانسحاب وواحدة بالضربة القاضية.

٢- أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث استمارة التحكيم المحددة من قبل الاتحاد الدول للملاكمة في تسجيل نتائج المباريات - وقد رأي الباحث لتحقيق هدف البحث ادخال بعض التفاصيل الاكثر تحديدا من حيث نوعية اللكمات المؤداه (المستقيمة ، الجانبية - الصاعدة) والذراع المستخدمة (يمني - يسري) والمناطق المستهدفة للكم (رأس - جذع) وقد تم عرض الاستمارة بعد اجراء التعديلات المقترحة علي الخبراء في مجال الملاكمة وبعد استيفاء آرائهم ومقترحاتهم ثم تصميم الاستمارة في صورتها النهائية.

وتحسبا من الباحث في دقة الاستمارة المستخدمة في جمع البيانات قام الباحث بإجراء دراستين استطلاعيتين بهدف تقنين طريقة الاستخدام من قبل المساعدين، نظرا لكون الباحث اعتمد علي مجموعة المساعدين المكلفين بالمشاهدة من خلال الاركان الاربعة لحلقة الملاكمة (طبقا للقانون). كما ان الباحث لم يستخدم الاجهزة المرئية وذلك نظرا لان هذا الأمر يتطلب مجموعة متكاملة من كاميرات التصوير في جميع الزوايا المختلفة وهذا الأمر يصعب تنفيذه خاصة في تجربة هذا البحث المائل.

طريقة التسجيل :

يتم التسجيل للكلمة الصحيحة فقط.

ولقد راعي الباحث الدقة في احتساب النتائج المستخدمة وذلك من خلال تخصيص أكثر من مساعد (لأخذ المتوسط) لكل ذراع (يمني - يسري) في اتجاه محدد (رأس - جذع) وذلك لكل ملاكم علي حده (ركن أحمر - ركن أزرق) يجلس كل منهم في ضلع حول الحلقة وقد بلغ عدد المساعدين في كل مباراه ٢٢ مساعدا بواقع - ١٦ مساعدا لكل ملاكم (٤ للذراع اليمني للرأس - ٤ للذراع اليسري للرأس - ٤ للذراع اليمني للجذع - ٤ للذراع اليسري للجذع)

٣- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال الدراسات المسحية.

جدول (٢)
التنسيب المثوية لأنواع اللكمات الثلاثة (مستقيمة - جانبية - صاعدة)
المسددة لمنطقة الرأس لكل من اللاعبين الفائزين والمهزومين

م	نوع اللكمة المسددة المنطقة المستهدفة	المستقيمة		الجانبية		الصاعدة		البيمني	ك	البيمني	ك	البيمني	ك	البيمني	ك
		%	ك	%	ك	%	ك								
١	فائز الرأس	٢٤٦	٥٨,٧١	١٧٨	٥٣,٧٨	٣٥٤	١٠٤	١٦٦	٨٠,٧	٤٢	٥٤,٣٥	٥٧,٥٣	٦٢	٣٩٤	٥٧,٩٥
٢	مهزوم	١٧٢	٤١,٢٩	١٥٢	٤٦,٢٢	٣٣٤	١٤١	٤٦,٥٣	٤٥,٩٣	٣١	٤٢,٤٧	٤٢,٤٧	٤٥	٤٢,٠٦	٤٢,٠٦
	الجموع	٤١٩		٣٣١		٢٨٨		٣٠٧		٧٣				١٠٧	

x ك - عدد اللكمات

توضيح نتائج جدول (٢) مجموع اللكمات ونسبتها المثوية بين كل من الملاكمين الفائزين والمهزومين لأنواع اللكمات المسددة
(مستقيمة - جانبية - صاعدة) الي منطقة الرأس بكل من النزاع البيمني واليسري.

جدول (٣)
النسب المئوية لأنواع اللكمات الثلاثة (مستقيمة - جانبية - صاعدة)
المسددة لمنطقة الجزع لكل من اللاعبين الفائزين والمهزومين

م	نوع اللكمة المسددة	المستقيمة		الجانبية		الصاعدة		الليمني	الليسرى	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%		
		الليسرى	ك	الليمني	ك	الليسرى	ك													الليمني	ك
١	فائز	٥٤	٦٠,٠٠٧	٨٩	٥٢,٣٥	١١٨	٤٩,٢٧	٨٩	٨٠,١٩	١٤٤	٧١,٢٩	٢٢	١٩,٨٢	٢٢	٥٨	٢٨,٧١	٢٢	٥٨	٢٨,٧١	٢٠,٢	١٠٠
٢	الجزع	٣٦	٤٠,٠٠٠	٨١	٤٧,٦٥	١٢١	٥٠,٦٣	٢٢	١٩,٨٢	٥٨	٢٨,٧١	٢٢	١٩,٨٢	٢٢	٥٨	٢٨,٧١	٢٢	٥٨	٢٨,٧١	٢٠,٢	١٠٠
	الجموع	٩٠	١٠٠	١٧٠	١٠٠	٢٣٩	١٠٠	١١١	١٠٠	٢٠٢	١٠٠	١١١	١٠٠	١١١	١٠٠	٢٠٢	١٠٠	٢٠٢	١٠٠	٢٠,٢	١٠٠

x ك. عدد اللكمات

توضح نتائج جدول (٣) مجموع اللكمات ونسبتها المئوية بين كل من الملاكمين الفائزين والمهزومين لأنواع اللكمات المسددة (مستقيمة - جانبية - صاعدة) التي منطقة الجزع بكل من الذراع اليميني واليسرى.

جدول (٤)
النسب المئوية لأنواع اللكمات الثلاثة (مستقيمة - جانبية - صاعدة)
المسدة لمنطقة الرأس والجذع لكل من اللاعبين الفائزين والمهزومين

م	نوع اللكمة المسددة	المستقيمة		الجانبية		الصاعدة		نوع المنطقة المستهدفة	م				
		اليسري	%	ك	%	اليسري	%			ك	%		
١	فائز	٣٠.٠	٥٨,٩٤	٢٦٩	٥٧,١١	٢٤٣	٥٣,٠٦	٣٨٤	٥٢,٠١	١٣١	٧١,٨٩	٢٠.٦	٦٦,٦٧
٢	منطقة المصريح باللكمة فيها	٢.٩	٤١,٠٦	٢٠.٢	٤٢,٨٩	٢١٥	٤٦,٩٤	٢٦٢	٤٧,٩٩	٥٣	٢٨,٨١	١.٣	٢٣,٢٣
	الجموع	٥.٩		٤٧١		٧٥٨		١٤٦		١٨٤		٢.٩	

x ك. عدد اللكمات
توضح نتائج جدول (٤) مجموع اللكمات ونسبتها المئوية بين كل من الملاكمين الفائزين والمهزومين لأنواع اللكمات المسددة
(مستقيمة - جانبية - صاعدة) الي منطقتي الرأس والجذع بكل من الذراع اليميني واليسري.

جدول (٥)
المعالجات الإحصائية الأولية للكلمات الصحيحة المسددة
لمناطق الجسم المختلفة

٢	نوع الكلمات	المناطق والمعالجات الإحصائية				الجنح		الرأس		٣
		المناطق الإحصائية	س- مهزوم	ع فائز	س- مهزوم	ع فائز	س- مهزوم	ع فائز		
١	المستقيمة	يسري	٢٧,٣٣	١٩,٢٢	١٣,٠٩	٨,٣٣	٦,٠٠	٤,٠٠	٣,٩٧	٣,٦٤
٢	الجانبية	يمني	١٩,٧٨	١٧,٠٠	٦,٩١	٧,٣٠	٩,٠٠	٥,٤٤	٥,٥٣	٥,٥١
٢	المساعدة	يسري	١٧,١١	١٤,٨٩	٩,٢٤	٥,٣٧	٩,٨٩	٩,٠٠	٦,٣٦	٦,٥٠
٣		يمني	١٨,٤٤	١٥,٦٧	٨,٦٩	٧,٧٩	١٣,١١	١٣,٤٤	٥,٥٦	٨,٠٦
		يسري	٤,٦٧	٢,٤٤	٥,٠٧	٣,٢٨	٩,٨٩	٢,٤٤	٦,٨٣	١,٨١
		يمني	٦,٨٩	٥,٠٠	٣,٦٢	٥,٣٤	١٦,٠٠	٦,٤٤	٧,٣٣	٩,٥١

س- . المتوسط الحسابي
يوضح جدول (٥) قيمة المتوسطات الحسابية وقيمة الانحراف المعياري لأنواع الكلمات لكل من مجموعة الفائزين ومجموعة المهزومين المسددة لمنطقتي الرأس والجنح.

جدول (٦)
تحليل التباين للكلمات الثلاثة المسددة من اللاعبين الفائزين
لمناطق اللكم المستهدفة

الجدولية		قيمة "ت"	متوسط مجموع المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين (التغير)	الذراع	المنطقة
٠,٠١	٠,٠٥							
	٣,٤١	xx	١١٥٩,٧.٣٧	٢٣١٩,٤.٧٤	٢	مجموع المربعات بين المجموعات	اليسري	الرأس
٥,٦١		١٢,٤٣	٩٤,١٢.٤	٢٢٥٨.٨٨٨٩	٢٤	مجموع المربعات داخل المجموعات		
				٤٥٧٨,٢٩٦٣	٢٦	المجموع		
		xx	٤٥٢,١٤٨٢	٩.٤,٢٩٦٣	٢	مجموع المربعات بين المجموعات	اليمني	
٥,٦١	٣,٤.٠	٩,٩٥	٤٥,٤٤٤٤	١.٩٠,٦٦٦٧	٢٤	مجموع المربعات داخل المجموعات		
				١٩٩٤,٩٦٣	٢٦	المجموع		
			٦٢,٠٣٧١	١٢٤,٠٧٤١	٢	مجموع المربعات بين المجموعات	اليسري	الجذع
٥,٦١	٣,٤.٠	١,٨١	٣٤,٢٨٧.٠	٨٢٢,٨٨٨٩	٢٤	مجموع المربعات داخل المجموعات		
				٩٤٦.٩٦٣.٠	٢٦	المجموع		
			٧٨,٠٣٧١	١٥٦,٠٧٤١	٢	مجموع المربعات بين المجموعات	اليمني	
٥,٦١	٣,٤.٠	٢,٠٣	٣٨,٤.٧٤	٩٢٢,٧٧٧٨	٢٤	مجموع المربعات داخل المجموعات		
					٢٦	المجموع		

x دال عند مستوي ٠,٠٥
xx دال عند مستوي ٠,٠١

يوضح الجدول رقم (٦) ما يلي :

- توجد فروق داله احصائيا بين اللكمات المسدده بالذراع اليسري لمنطقة الرأس وكذا اللكمات المسدده بالذراع اليمني بين اللاعبين الفائزين.
- لا توجد فروق معنوية بين اللكمات المسدده بالذراع اليمني أو اليسري لمنطقة الجذع لدي اللاعبين الفائزين.

جدول (٧)
تحليل التباين للكلمات الثلاثة المسددة من اللاعبين المهزومين
لمناطق اللكم المستهدفة

٣	المنطقة	الذراع	مصدر التباين (التغير)	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف ^٢	الجدولية	
								٠.٠	٠.١
١	الرأس	اليسري	مجموع المربعات بين المجموعات مجموع المربعات داخل المجموعات	٢	١١٩٦,٠٧٤٠	٥٩٨,٠٣٧	xx	٣,٤٠	٥,٦١
				٢٤	٨٧٢,٦٦٦٧	٣٦,٣٦١١	١٦,٤٥		
				٢٦	٢.٦٨,٧٤٠٧				
٢		اليمني	مجموع المربعات بين المجموعات مجموع المربعات داخل المجموعات	٢	٧٧٨,٦٦٦٧	٣٨٩,٣٣٣٤	xx	٨,١٩	
				٢٤	١١٤٠,٠٠٠٠	٤٧,٥٠٠٠			
				٢٦	١٩١٨,٦٦٦٧				
٣	الذراع	اليسري	مجموع المربعات بين المجموعات مجموع المربعات داخل المجموعات	٢	٢١١,١٨٥٢	١٠٥,٥٩٢٦	٥,٣٩		
				٢٤	٤٧٠,٢٢٢٢	١٩,٥٩٢٦			
				٢٦	٦٨١,٤٠٧٤				
٤		اليمني	مجموع المربعات بين المجموعات مجموع المربعات داخل المجموعات	٢	٣٤٢,٠٠٠٠	١٧١,٠٠٠٠	٢,٨٣		
				٢٤	١٤٥٢,٦٦٦٧	٦٠,٥٢٧٨			
				٢٦	١٧٩٤,٦٦٦٧				

xx دال عند مستوي ٠.٠١

x دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٧) ما يلي :

- توجد فروق دالة احصائيا بين اللكمات الثلاث المسددة بالذراع اليسري لمنطقة الرأس

وكذلك اللكمات المسددة بالذراع اليمني من اللاعبين المهزومين..

جدول (٨)
تحليل التباين بين عينة البحث ككل علي اللكمات
الثلاثة الموجه لمناطق الجسم المختلفة

م	المنطقة	الذراع	مصدر التباين (التغير)	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"
١	الرأس	اليسري	مجموع المربعات بين المجموعات	٢	٣٣٩٠,٧٧٧٧	١٦٩٥,٣٨٨٩	×
				٥١	١٩٧٧٠,٥٥٥٥٦	٣٨٧,٦٥٧٩	٤,٣٧
			المجموع	٥٣	٢٣١٦١,٣٣٣٣٣		
٢		اليمني	مجموع المربعات بين المجموعات	٢	١٦٨٠,٥٩٢٥٩	٨٤٠,٢٩٦٢	
				٥١	١٤٦٨٨,١٦٦٦٧	٢٨٨,٠٠٣٢	
			المجموع	٥٣	١٦٣٦٨,٧٥٩٢٦		٢,٩٢
٣	الذراع	اليسري	مجموع المربعات بين المجموعات	٢	١٩١,١٤٨١٥	٩٥,٥٧٤١	
				٥١	٤١٤٤,٩٤٤٤٤	٨١,٢٧٣٤	
			المجموع	٥٣	٤٣٣٦,٠٩٢٥٩		١,١٨
٤		اليمني	مجموع المربعات بين المجموعات	٢	٢٧٨,٠٣٧٠٤	١٣٩,٠١٨٥	
				٥١	٩٣٥٣,٨٣٣٣٣	١٨٣,٤٠٨٥	
			المجموع	٥٣	٩٦٣١,٨٧٠٣٧		٠,٧٦

× قيمة "ف" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٣,١٧

يوضح الجدول رقم ١٠ ما يلي:

- هناك فارقا معنويا عند مستوي ٠,٠٥ بين اللكمات الثلاث المسددة بالذراع اليسري لمنطقة الرأس من مجموعة اللاعبين عينة البحث (من لاعبي المنتخب القومي)

مناقشة النتائج :

يتضح من عرض بيانات الجداول ٤،٣،٢ ما يلي :

- نجد ان ترتيب نوعية اللكمات الموجهة لمنطقة الرأس نجدها كالاتي :
المستقيمة اليسري ، المستقيمة اليمني ، الجانبية اليمني ، الجانبية اليسري
الصاعدة اليمني ثم الصاعدة اليسري. وذلك بالنسبة للفائزين والمهزومين.

ونجد أيضا ان الملاكمين الفائزين في اللقاءات. في جميع أنواع هذه اللكمات
من الملاكمين المهزومين.

وهذا يعني ان اللكمات المستقيمة المسددة لمنطقة الرأس لكل من الملاكمين
الفائزين والمهزومين جدول رقم (٢) من اللكمات المرجحة للفوز بنسبة كبيرة وذلك
نظرا تتميز بأدائها من المسافات الطويلة والتي تجعل اللاعب لفترة طويلة بعيدا
عن متناول منافسه في تسديد اللكمات المنحنية الجانبية والصاعدة اليسري
والتي تسدها من المسافات المتوسطة والقصيرة، وكذلك فإن طبيعة الأداء الحركي
للكمات المستقيمة هي الأكثر مناسبة لمنطقة الرأس حيث توجه اللكمة من مستوى
الكتف وموازية للأرض وتعتبر الرأس هي أفضل نقط التلاقي لها.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه عبد الحميد أحمد (٧:١٦٠) من ان هذا النوع من
اللكمات يعتبر أسهل وأسرع وأدق اللكمات وأكثرهم فاعلية.

ويتفق هذا أيضا من التحديث في التحكيم في الملاكمة حيث يتم الآن التحكيم
بالكمبيوتر ويعتمد أساسا هذا النظام علي أداء اللكمات الطويلة والسريعة لأنه
يقوم بحساب عدد اللكمات التي تؤدي لمنطقة الرأس والجذع ويفوز اللاعب الذي
يؤدي أكبر عدد من هذه اللكمات بإتفاق معظم القضاة وتسجيلا علي الكمبيوتر.

وبالنسبة للكمات الموجهة الي منطقة الجذع نجد أنها اختلفت بالنسبة
لمجموعتي البحث (فائزين - مهزومين) حيث كان ترتيب اللكمات للفائزين صاعدة
يمني ، جانبية مستقيمة يمني، ثم صاعدة يسري وجانبية يسري، أما المهزومين
فكان ترتيب لكماتهم جانبية، يمني ، جانبية يسري، صاعدة يمني ، مستقيمة يمني ،
مستقيمة يسري ثم صاعدة يسري.

ويتضح من تحليل نوعية اللكمات الموجهة لمنطقة الجذع لكل من الفائزين
والمهزومين جدول (٣) ان اللكمات الصاعدة من اللكمات المرجحة للفوز بنسب
كبيرة وذلك نظرا لأنها تتميز بقصر زمن الأداء وتؤدي من مسافات اللكم القصيرة
والمتوسطة بنجاح وخاصة ان إتجاهها من أسفل إلي أعلى فإن أنسب وأقرب نقطة
التقاء لهذا النوع من اللكمات هي منطقة الجذع لمناسبتها لطبيعة الأداء الحركي

لهذه اللكمة وإتقان هذه النوعية من اللكمات قد وضع لدي الملاكمين الفائزين حيث كان مجموع عدد اللكمات الصاعدة للملاكمين الفائزين يسري ويمني علي التوالي ٨٩ ، ١٤٤ ، بينما كان الملاكمين المهزومين يسري ويمني ٢٢ ، ٥٨ لكمة ويتفق هذا مع عبد الحميد احمد (١٧٦:٧، ١٧٧) من ان اللكمات الصاعدة تسدد بنجاح وبدقة في اللكمات الهجومية المضادة وذلك يربطها بالحركات الدفاعية ضد لكمات المنافس الهجومية، او انكشاف منطقة جذع المنافس في حالة رفع ذراعيه لحماية منطقة الرأس ضد اللكمات المرجحة اليها، وأيضا فإن اللكمات الجانبية للجذع من اللكمات الترجيحية التي يجيدها كل من الملاكمين الفائزين والمهزومين بمستوي متقارب، حيث كان عدد اللكمات اليسري واليمني علي التوالي ٨٩، ١١٨، بينما كان عدد اللكمات للملاكمين المهزومين اليسري واليمني علي التوالي ٨١، ١٢١.

وهذا النوع من اللكمات يستخدم في بدء الهجوم وفي الهجوم المضاد من المسافات المتوسطة والقصيرة.

بالنسبة لمجموع اللكمات الموجهة الي المنطقة المصرح فيها باللكم لدي الملاكمين الفائزين نجد ان ترتيبها كالتالي :

الجانبية اليسري، الصاعدة اليمني ثم الصاعدة اليسري.

ويتفق هذا الترتيب مع ترتيب اللكمات المسددة لمنطقة الرأس مع تغيير وضع اللكمة المستقيمة اليمني والجانبية اليمني.

بينما نجد ان الملاكمين المهزومين كان ترتيب لكماتهم الجانبية اليمني، الجانبية اليسري، المستقيمة اليمني، المستقيمة اليسري، الصاعدة اليمني ثم الصاعدة اليسري.

وتختلف هذه النتائج مع نتائج جدول (٢)، وجدول (٣) من حيث الترتيب ويرجع ذلك لاختلاف عدد اللكمات المسددة من قبل كلا المجموعتين بالنسبة لمنطقة الرأس والجذع.

سدد ملاكمو المجموعتين أكبر عدد من لكماتهم المختلفة الي منطقة الرأس ويرجع الباحث هذا الي أن اهتمام الملاكمين ومعظم المدربين بالتركيز مع تسديد اللكمات الي منطقة الرأس هو محاولة منهم للفوز بالمباراه بالضربة القاضية إذ يشر علاوي (٦ : ٦٩ ، ٧٠) الي أن منطقة الرأس هي منطقة إخلال بالإتزان حيث يوجد بها جهاز السيطرة والتحكم في الجهاز العصبي المركزي وكذلك جهاز الاتزان الموجود بالإذن الوسطي، كذلك يشير مسعد فرغلي (٥) الي ان منطقة الوجه كلها منطقة عظمية ومن السهل حدوث إصابات قطعية أو كدمات أو كسور كما في

منطقة الفك والأنف والحاجب بالرغم من ان حجم هذه المنطقة ١١,٩٥٪ من المنطقة المصرح فيها باللحم ويسهل الدفاع عنها ويبدل الملاكمين جهودا كبيرة في التسديد إليها ويغفل المنطقة الأكبر مساحة وهي الجذع والتي تبلغ نسبتها ٨٨,٠٥٪ من المنطقة المصرح فيها باللحم ومن خلال تحليل نتائج جداول ٤,٣,٢ فقد تحقق صحة الفرض الأول من الدراسة " توجد فروق دالة إحصائيا بين أنواع اللكمات (المستقيمة - الجانبية - الصاعدة) المسددة لكل من منطقتي الرأس والجذع للعيننة مجتمعة.

وبدراسة جداول (٧,٦) لعينة البحث مجتمعة اتضح ما يلي :

- وجود فروق معنوية بين اللكمات (المستقيمة والجانبية والصاعدة) المسددة لمنطقة الرأس بالذراع اليسري فقط حيث تفوقت اللكمة المستقيمة اليسري علي اللكمة الصاعدة اليسري بمستوي معنوي ٠,٥ , وكان ترتيب المتوسط الحسابي للكمات المسددة علي التوالي (٢٣,٢٨ - ١٦,٠٠ - ٤,٠٦).

- لا توجد فروقا معنوية بين أنواع اللكمات التي سددت بالذراع اليمني لمنطقة الرأس أو التي سددت الي منطقة الجذع بالذراع اليمني والذراع اليسري.

ويرجع ذلك إلي أن المستقيمة اليسري تعتمد عليها الملاكمه في التمهيد للكمات وفتح التفغات وتتفق هذه النتائج مع الارشادات التي تتضمنها آراء الخبراء ومن القادة والمدربين في مجال الملاكمة بالإضافة لخبرة الباحث في مجال التدريس والتي تتعدي ٣٠ عاما في مجال الملاكمة.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج اسماعيل حامد بأنه لتحقيق نتائج أفضل في الجولات والمباريات يتم التركيز علي استخدام المستقيمت اليسري وهذا يحقق الفرض الثاني جزئيا.

"توجد فروق دالة إحصائيا بين أنواع اللكمات (المستقيمة - الجانبية الصاعدة) المسددة لكل من منطقتي الرأس والجذع بني الفائزين والمهزومين لصالح الملاكمين الفائزين".

الاستنتاجات:

(١) يفوز اللاعب الذي يؤدي أكبر عدد من اللكمات الطويلة سواء في الرأس أو الجذع.

(٢) أوضحت الدراسة ان اللكمات الصاعدة من اللكمات المرجحة للفوز بنسب كبيرة لأنها تتميز بقصر زمن الأداء وتؤدي من المسافات القصيرة.

(٣) أوضحت الدراسة ان ترتيب اللكمات الموجهة الي المنطقة المصرح فيها باللكم هي المستقيمة اليميني ، الجانبية، اليسري ، الصاعدة اليميني ثم الصاعدة اليسري وذلك للملاكمين الفائزين.

(٤) اما ترتيب اللكمات للملاكمين المهزومين فكانت :الجانبية اليميني ، الجانبية اليسري ، المستقيمة اليميني، المستقيمة اليسري، الصاعدة اليميني ثم الصاعدة اليسري.

التوصيات :

من النتائج التي أسفر عنها البحث يوصي الباحث بما يلي :

(١) اهتمام الاتحاد المصري للملاكمة من خلال لجنة المدربين بإعداد دورات تدريبية للمدربين بجميع المراحل السنوية بهدف التدريب علي حماية منطقة الرأس والتي أثمرت عنها نتائج البحث والتي أيدتها البحوث السابقة بأنها أكثر المناطق استهدافا للكم.

(٢) توجيه الملاكمين للاهتمام بكيفية فتح الثغرات والاكثار من تسديد اللكمات الي منطقة الجذع والتركيز علي نوعية اللكمات (الصاعدة اليميني - الجانبية اليميني - الجانبية اليسري) مرتبة حسب أهميتها كما أسفرت عنها نتائج هذه الدراسة.

(٣) توجيه المدرب الي الإهتمام أثناء العملية التدريبية بنوعية الملاكمين الي تسديد أكبر عدد من اللكمات الي منطقة الجذع نظرا لكبر مساحتها وصعوبة الدفاع عنها.

المراجع العلمية :

أولا : المراجع العربية:

- ١- أحمد كسري معاني : " العلاقة بين قدرة تركيز الانتباه للملاكمين والضربات المختلفة الموجهة اليهم "رسالة ماجستير غير منشورة" كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان ١٩٧٥.
- ٢- اسماعيل حامد عثمان : مناطق الجسم المستهدفة للضرب لدي الملاكمين في جمهورية مصر العربية، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٠.
- ٣- _____ : "المناطق المستهدفة للتسديد في الملاكمة بالملكة العربية السعودية ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٤.
- ٤- اسماعيل حامد ، نبيل حسن : ترجمة القانون الدولي للملاكمة، الاتحاد المصري للملاكمة للهواة، ١٩٨٠.
- ٥- محمد مسعد فرغلي : اسماعيل حامد، قياس المنطقة المصروح باللكم فيها للملاكمين المصريين، دراسة غير منشورة، الاتحاد المصري للملاكمة للهواة، ١٩٨٠.
- ٦- محمد حسن علاوي ، ابو العلا فرحات : فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٨٤.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 7) Barrow, H.M. and Mogeer: A Practical Approach to Measurement in Physical Education, 2nd Ed., Lea Febiger, Philadephia,1973.
- 8) Hickey, K. & Saniger, A.: A Mature Boxing Publishing Limited,1982.
- 9) Lister, D.S. : "How to Box" Eyre and Spottiswoode, London,1952.

المخلص باللغة العربية

تهدف الدراسة الي التعرف علي الاسلوب الأفضل لتحقيق الفوز في الملاكمة من خلال دراسة أفضلية أنواع اللكمات المسددة للمنافس (مستقيمه - جانبية - صاعدة) وكيفية استخدام كل من الذراعين (اليمني - اليسري) في التسديد.

كما تهدف أيضا للتعرف علي أفضلية أنواع اللكمات المسددة بكل ذراع علي حده الي منطقة الرأس ومنطقة الجذع.

والتعرف علي الفروق بين الملاكمين الفائزين والمهزومين في تسديد اللكمات بأنواعها في كل من الرأس والجذع.

SUMMARY

This study aims at recognition the best method (way) to achieve the winning in boxing throughout studying the superiority of boxing firsts to the competitor (Stright-Aside Uprising) and how to use both of the arm (Right Left) in Fighting.

The study also aims at recognition the superiority of boxing firsts by each arm separated to the head part and the body part.

Also the study aims at recognition the differences between boxers, Winners and losers (beabers) in aiming.