

تأثير بعض تدريبات للتوازن الحركي على زمن فقد الاتزان والسلوك الخططي للملاكمين الشباب

مصطفى محمد أحمد نصر

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض تدريبات التوازن الحركي على زمن فقد الاتزان والسلوك الخططي للملاكمين الشباب. وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة عمدية من الملاكمين الشباب بإستاد المنصورة من فوق ١٧ الى أقل من ١٩ سنة. وبلغت عينة البحث الأساسية (١٠) ملاكمين، حيث تم إستخدام بعض تدريبات التوازن الحركي أثناء فترة الإعداد الخاص ضمن البرنامج التدريبي الخاص بهم لمدة (٨) أسابيع، وبعد الإنتهاء من تطبيق تدريبات التوازن الحركي تم اجراء القياسات البعدية لعينة الدراسة ومعالجة البيانات احصائيا ثم عرض ومناقشة النتائج. وكانت أهم الإستنتاجات أن تطبيق التدريبات الخاصة بالتوازن الحركي أدى إلى تأثير إيجابي على زمن فقد الاتزان والسلوك الخططي للملاكمين الشباب. وكانت اهم التوصيات ضرورة تطبيق تدريبات التوازن الحركي في البرامج التعليمية والتدريبية الخاصة بلاعبي الملاكمة للشباب.

مقدمة ومشكلة البحث

يتميز عصرنا الحالي بالتغير والتطور السريع في كافة المجالات وخاصة في المجال الرياضي، وقد أصبح الأسلوب العلمي هو أساس الوصول الى المستويات العالية، والذي يهدف الى رفع المستوى الرياضي في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية، بحيث أصبح تقدم الدول يقاس بمدى ما تحقق من إنجازات رياضية.

ولما كانت رياضة الملاكمة واحدة من الرياضات التي تتميز بالتغير السريع والمفاجئ والمتنوع خلال جولات المباراة ما بين مهارات هجومية ودفاعية وهجوم مضاد من مسافات اللكم المختلفة (الطويلة، المتوسطة، القصيرة) مما يتطلب من الملاكم سرعة اتخاذ القرار الصحيح طبقا لموقفه على الحلقة في كل لحظة من لحظات المباراة وحسن التصرف في جميع مواقف المباراة، واختيار انسب الحلول البديلة للتصرف في الموقف اللعبي سواء كان ذلك في منتصف الحلقة أو في أحد الأركان للحصول على أفضل النتائج.

حيث يتفق كل من سامي حافظ ٢٠٠٦، إسماعيل حامد وآخرون ٢٠٠٢، جيمس والكسندر ٢٠٠٢ James & Alexander، حسام رفقي ١٩٩٣، على أن رياضة الملاكمة تتميز بالتوافق

الديناميكي المميز بالسرعة والدقة والقوة مع الاحتفاظ بالتوازن الحركي ولكي يتمكن الملامك من تسديد أكبر عدد من اللكمات، والعمل على ربطها بوسائل الدفاع المختلفة وإتقان السلوك الخططي طبقاً للخصائص والإمكانات البدنية والفنية المميزة لكل ملاكم. (٩: ١٢٧) (٤: ١٩٥) (٢٩: ٧) (٥: ١١٦) وتوضح دراسة ضياء العزب (١٩٨٥م) أن رياضة الملاكمة بصفة خاصة هي إحدى رياضات المنازلات الفردية التي تتطلب في كثير من مواقف اللعب المتغيرة سرعة عالية في الأداء المهاري لأداء مهارات هجومية، ودفاعية، وهجومية مضادة والتي من خلالها تتغير مجريات اللعب في المباراة. (١٠) كما تبين دراسة عبد الفتاح خضر (١٩٨٦م) ، أن تكتيك الملامك عبارة عن مركب من الأساليب الفنية الخاصة به من أجل تحقيق نجاح في قيادة عمليات سير المباراة ، حيث أن هذه الأساليب الخاصة بالملامك تعطيه إمكانية تنفيذ الواجبات الخططية المحددة لمختلف ظروف المباراة (العادية أو المتغيرة أو المفاجئة) وفي حدود القواعد واللوائح التي ينظمها ويقرها القانون. (١٢) ويذكر إسماعيل حامد وآخرون (٢٠٠٠م) إن رياضة الملاكمة تعتبر من الأنشطة النزالية التي يتحمل فيها الملامك بمفرده الموقف التنافسي حيث أنه يتنافس مع منافسة في مساحة محدودة، وهو الذي يختار من بين نماذج المهارات الهجومية والخطط التنافسية التي أتقنها خلال التدريب مما يتلاءم مع الموقف الذي يتحقق على الحلقة. (٣: ١٣٩) . ويتفق على ذلك كل من سامي محب (٢٠٠٦م) ومحمود خليفة (٢٠٠٢م)، على أن نتيجة للمواقف المتغيرة والمتلاحقة التي يواجهها الملامك على الحلقة فإنه يتطلب من إتقان جميع التحركات بسهولة واتزان حتى تمكنه من أداء مهارات تسديد اللكمات بكفاءة عالية مع الاقتصاد في الجهد المبذول. (٩ : ٢٠) (١٩: ١٦٢) . ويشير محمد علاوى (١٩٩٤م)، أن السلوك الخططي الناجح يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير سلوكه وتعديله طبقاً لمواقف اللعب أثناء المنافسة كسرعة استدعاء خبرات المواقف السابقة التي مر بها والتي تسمح بسرعة تصور الموقف كي يضمن استجابة صحيحة. (١٧: ٢٨١) ويتفق ذلك مع اشارت اليه دراسة محمد الجمل (٢٠٠٨م) أن السلوك الخططي يأتي نتيجة التفكير الذي يتطلب الهدوء والاستقرار النفسي الذي يكتسبه اللاعب من خلال الاستمرار والخبرة في التدريب بحيث يتمكن من اتخاذ القرارات السليمة. (١٦) وتبين نتائج دراسات كل من دروجس Durjasz (١٩٩٧م) كريستوفر وآخرون CHERISTOPHER.AL (١٩٩٧م) فيدلر Fiedler (١٩٩٥م) ظهور اختلاف في خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة بعد تغير زمن وعدد الجولات، وارتفاع نسبة الدفاعات المستخدمة للملاكمين الفائزين مما أدى إلى تغير في الأسلوب الخططي. (٢٦)(٢٤)(٢٧)

وتوضح دراسة كل من سعيد الأشقر Said El Ashker (٢٠١١) وويست Obest dison (٢٠٠٧م) وسامي حافظ (٢٠٠٥) وأيمن حافظ Ayman Hafez (٢٠٠٤م) انه من أجل الوصول لأقصى أداء خططي جيد والقدرة علي اتخاذ القرارات الصحيحة خلال المباراة ينبغي تدريب اللاعبين علي الأنماط الخططية المتباينة وتعديلها طبقا لمواقف اللعب المختلفة والعمر التدريبي والعمر البيولوجي خلال برامج تدريبية متطورة معدة لذلك. (٣٢)(٣١)(٨)(٢١)

ويتفق عادل عبد البصير (١٩٩٩ م) مع ميلر Miller (١٩٩٨ م) على أن التوازن هو قدرة الفرد علي الاحتفاظ بجسمه أو أحد أجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهه للعمل ضد تأثيرات قوي الجاذبية وأنه لتمية التوازن يمكن أداء حركات مختلفة مع غلق العينين. (١١: ١٥١) (٣٠: ١٢١)

كما يتفق باومجارتتر وجاكسون Baumgartner & Jackson (١٩٩٩ م) مع كارر Carr (١٩٩٤ م) على أن التوازن الحركي أحد الصفات البدنية الأساسية اللازمة لأي أداء حركي ناجح ، ولا يمكن أن تؤدي أي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط بصفة التوازن سواء كان ذلك في المرحلة الإعدادية للمهارة أو المرحلة الأساسية حيث أن فقد اللاعب لتوازنه أثناء مرحلة الإعداد سوف يؤدي إلى عدم دقة الأداء المهاري خلال المرحلة الأساسية. (٢٢: ٨٨) (٢٣: ٢٣١)

ويوضح دافيس وآخرون Davis,et.al (١٩٩٧م) أن التوازن الحركي هو القدرة علي الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء تحركه أو أحد أجزائه من نقطة إلى أخرى. (٢٥: ١١٦)

ويشير محمد طلعت (١٩٨٤م) إلى أن جهاز حفظ التوازن داخل الأذن يعمل على مقاومة فقد الأتزان كما أنه هو المسئول عن التوازن الحركي وأن زمن فقد الأتزان يدل على كفاءة جهاز حفظ التوازن والتوازن الحركي للفرد. (١٨: ٣١٩)

ويتفق أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧ م) مع دافيس وآخرون Davis,et.al (١٩٩٧ م) علي أن التوازن ينقسم إلى نوعين رئيسيين هما:

- ١- التوازن الثابت: وهو قدرة الفرد علي البقاء في وضع ثابت عند إتخاذ أوضاع معينة دون اهتزاز أو سقوط بحيث يكون مركز ثقل الجسم فوق قاعدة ارتكاز ثابتة.
- ٢- التوازن الحركي : وهو القدرة علي الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء تحركه هو أو أحد أجزائه من نقطة إلى أخرى . (٢: ٢١٢) (٢٥: ١١٦)

ويذكر خالد وحيد ٢٠١٢ نقلا عن جاستر وتيتوف Jastr & Titov (١٩٨٩م) أن التدريب الرياضي يبني خبرات متعددة تساعد علي تطوير التوازن الحركي وزيادة مدي استقراره . (٧: ٣٥١)

ويوضح عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م) أن الملاكم الذي يمتلك القدرة على الاحتفاظ بالتوازن الحركي، يستطيع تنفيذ الحركات المركبة ذات التوافق المعقد بصورة فعالة. (١٣: ١٤١).

وتبين دراسة عصام عبد الخالق، محمد طلعت إبراهيم (١٩٨٤م) (١٥) أن التوازن الحركي يعد من المتطلبات الوظيفية الهامة في الملاكمة، فهو يحدد إلى حد كبير إمكانية وصول الملاكم إلى المستويات العليا، فإثناء المباراة يواجه الملاكم على الحلقة مواقف سريعة التغير وعلية يجب أن يتصف بالكفاءة في التوازن والقدرة على التحكم في حركاته من خلال التوافق العضلي العصبي.

ويشير عصام عبد الخالق ٢٠٠٣ إلى أهمية التوازن الحركي انه يساعد الجسم على التماسك وتجنب السقوط وكذا تحقيق الكفاية العضلية وتحكم الفرد في اتجاهاته الحركية السليمة. وتعتمد القدرة على التوازن سواء الثابت أو الحركي على توافق وظائف جهاز حفظ التوازن، والإحساسات الحركية في العضلات والأوتار والمفاصل والإدراك البصري به من خلال أجهزة الجسم الحسية المختلفة. (١٤: ١٢٣)

وتوضح دراسة محمد طلعت إبراهيم ١٩٨٤ (١٨) أن سرعة استعادة التوازن الحركي من حالة فقد الوعي (حالة الكبو) نتيجة ارتفاع كفاءة تحمل جهاز حفظ التوازن لأداء الاستجابات السريعة يلعب دورا هاما وأساسياً في سرعة استرداد الملاكم للقدرة على السيطرة والتحكم في الحركة. ويعمل ارتفاع مستوى تحمل جهاز حفظ التوازن على تقليل زمن فقد الوعي وعدم الاتزان الناتج عن إثارة واضطراب السائل الليمفاوي بالقنوات الهلالية.

ويرى الباحث أن الملاكم لا يستطيع أن يجيد التحكم في أدائه الحركي، والقدرة على ربط وتنسيق المهارات والجمل الحركية المعقدة، والحفاظ على توازنه الحركي، ومن ثم الهجوم الناجح على الملاكم المنافس وتسديد عدة لكمات صحيحة له مع تفادي إصابته بلكمات مضادة من المنافس، إلا إذا امتلك مستوى عالي لتحمل جهاز حفظ التوازن.

وتشير دراسة ابراهيم جزر (١٩٩٦م) (١) الى ان برنامج تنمية الاتزان الديناميكي له تأثير إيجابي علي تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وعلي مستوي الأعداد المهاري.

كما أوضحت دراسة هولبن وتشفين ١٩٩٧م (٢٨) Holbein & chaffin ان دراسة التوازن الحركي أثناء أوضاع الوقوف المختلفة والتي تتميز بإنحراف مركز ثقل الجسم عن قاعدة الإرتكاز. ذات دلالة إحصائية في قياس التوازن.

وقد أوصت دراسات كل من محمد طلعت إبراهيم ١٩٨٤م (١٨)، وعصام عبد الخالق، محمد طلعت إبراهيم ١٩٨٤م (١٥)، ممدوح النجار ١٩٩٤م (١) وحماة عبد العزيز ومصطفى نصر ٢٠٠٨م (٦) بضرورة الاهتمام بتنمية التوازن الحركي لدى الملاكمين بشكل فعال.

وإنطلاقاً مما سبق تتضح أهمية التوازن الحركي كصفة بدنية أساسية لازمة لأي أداء حركي ناجح في الملاكمة مثل السلوك الخططي في حدود علم الباحث ومن خلال القراءات النظرية والاطلاع على العديد من الدراسات السابقة ومتابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية والدولية، بالإضافة إلى

الخبرة الميدانية في مجال تدريب الملاكمة، فقد لاحظنا حدوث حالات كيو (فقدان التوازن لمدة تقل عن ١٠ ث) متعددة للملاكمين في جولات اللكم الاخيرة مقارنة بالجولة الأولى ، وأن عملية استعادة حفظ توازنهم كانت بطيئة وتستغرق وقتاً طويلاً أثناء اداء السلوك الخططي ، مما يؤثر بشكل سلبي على نتائج مبارياتهم، والذي قد يرجع إلى افتقارهم للتوازن الحركي خلال المباراة ، ونظراً لوجود كل هذه العلاقات المتداخلة والمركبة كان لابد من إتباع الأسس العلمية السليمة في التدريب والاهتمام بالبرنامج التدريبي المقنن لتدريبات التوازن الحركي والتعرف على ذلك علاقة ذلك بالسلوك الخططي للملاكمين الشباب.

هدف البحث :

التعرف على تأثير بعض تدريبات التوازن الحركي على زمن فقد الاتزان والسلوك الخططي للملاكمين الشباب من خلال:

١. التعرف على تأثير بعض تدريبات التوازن الحركي على زمن فقد الاتزان للملاكمين الشباب.
 ٢. التعرف على تأثير بعض تدريبات التوازن الحركي على السلوك الخططي للملاكمين الشباب.
- فروض البحث:

١. تؤثر بعض تدريبات التوازن الحركي إيجابياً على زمن فقد الاتزان للملاكمين الشباب.
 ٢. تؤثر بعض تدريبات التوازن الحركي على إيجابياً على السلوك الخططي للملاكمين الشباب .
- إجراءات البحث:

- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة وتطبيق القياس القبلي - البعدي وذلك لقلة عدد الملاكمين .

- المجال المكاني: ستاد المنصورة الرياضي وصالة الملاكمة بالقريبة الأوليمبية بكلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة.

- المجال الزمني: تم اجراء الدراسات الاستطلاعية وقياسات البحث القبلي وتطبيق تدريبات التوازن الحركي أثناء فترة الإعداد الخاص ضمن البرنامج التدريبي الخاص للملاكمين ثم تطبيق القياسات البعدي في الفترة من ١ / ٥ / ٢٠١٧ م وحتى ٣٠ / ٧ / ٢٠١٧ م .

- عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة للشباب فوق ١٧ الى تحت ١٩ سنة وعددهم (١٠) ملاكمين .

قياسات واختبارات البحث:

القياسات الأساسية :

- السن لأقرب نصف سنة - الوزن لأقرب كجم - الطول لأقرب سم - العمر التدريبي

القياسات البدنية :

- بطارية قياس مكونات اللياقة البدنية للملاكمين إعداد إسماعيل حامد وآخرون ٢٠٠٢م (٢)

والتي تتكون من خمسة اختبارات تم أدائها في يوم واحد، وقد روعي أن تطبق بنفس التسلسل. مرفق (١).

قياس زمن فقد التوازن :

- إختبار على جهاز ستيرليتس (ث) (مرفق ٢)

قياس السلوك الخططي :

- مقياس السلوك الخططي اعداد سامي حافظ ٢٠٠٥. (٣)

- أجهزة وأدوات البحث:

- رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلو جرام
- ساعة إيقاف (٠.١ من الثانية)
- قفازات ملاكمة - أكياس لكم. (ثقل - خفيف) (ثابت - متحرك) - حبال وثب - شاخص - كرات راقصة - وسادة حائط - حلقة ملاكمة - أثقال حرة - كرات تنس - شرائط لاصقة
- استمارة تسجيل بيانات الملاكم الشخصية والاختبارات.
- مقياس السلوك الخططي.

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

تم اجراء هذه الدراسة في الفترة من ١ / ٥ / ٢٠١٧ م إلى ٢٥ / ٥ / ٢٠١٧م بهدف إختيار تدريبات للتوازن الحركي خاصة بالملاكمين التي سوف تستخدم أثناء فترة الإعداد البدني ضمن برنامج تدريب الملاكمين الخاص بهم. مرفق (٤).

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم اجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٧ - ٢٨ / ٥ / ٢٠١٧م على عدد (٣) ملاكمين شباب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية بهدف:

- التأكد من صلاحية ومعايرة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تحديد الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات، ومعرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً.
- التأكد من صلاحية صالة الملاكمة المطبق بها تجربة البحث من حيث (التهوية - الإضاءة - قانونية حلقة الملاكمة).

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها.

القياسات القبليّة : تم إجرائها في الفترة يوم ٣٠ - ٣١ / ٥ / ٢٠١٧م ثم تم التأكد من اعتدالية القيم الخاصة بمتغيرات البحث للعينة قبل البدء في التجربة كما هو موضح بجدول (١) .

جدول (١) التوصيف الاحصائي لعينة الدراسة في المتغيرات الأساسية والبدنية قيد الدراسة ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	السن	نص سنة	١٧,٥	١٧,٦٥	٠,٢٤٠	٠,٦٢٤
٢	الطول	سنتيمتر	١٧١,٢	١٧١,٥	٢,٩٣٦	٠,٣٠٧
٣	الوزن	كجم	٦٧,٠٠	٦٧	٢,٨٠١	٠,٢٦٨
٤	العمر التدريبي	سنة	٣,٤٤	٣,٥	٠,٢٧٨	٠,٦٢٦
٥	الجلوس من الرقود خلال ٣٠ ث	عدد	٢٥,٨٣	٢٦	٠,١٦٩	٠,٤٢٧
٦	الخطوات الجانبية	عدد	٢٣,٧	٢٤	٠,٧٥٣	٠,٦٦٤
٧	الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٩٥,٥	١٩٥	١,٣٧٨	١,٠٨٨
٨	الشد على العقلة خلال ٣٠ ثانية	عدد	٧,٩٢	٨	٠,٨٠١	٠,٣١٢
٩	الجلوس على أربع قذف الرجلين خلفا خلال ٣٠ ث	عدد	١٦,١٨	١٧	٢,٤٤٨	١,٠٠٥

١٠	التوازن اللف حول محور الجسم لمدة (١ ق)	عدد	٥١,٢	٥١	١,٤٧٢	٠,٦١١
١١	زمن فقد التوازن	ث	١٦,٧٥	١٧,٥	١,٠٨٤	٢,٠٧٧ -

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم الالتواء لدى عينة الدراسة في المتغيرات الأساسية والبدنية قيد الدراسة تتحصر ما بين ٣- ، ٣+ مما يدل على إعتدالية القيم لأفراد عينة الدراسة قبل بدء التجربة.

جدول (٢) التوصيف الاحصائي لعينة الدراسة في المتغيرات المهارية والسلوك الخططي قيد الدراسة ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليسري على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث)	عدد	٣٣,٩	٣٤	٠,٩٩٤	٠,٣٠٢ -
٢	تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليمنى على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث)	عدد	٣١,٦	٣٢	٠,٨٤٣	١,٤٢٣ -
٣	تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليسري واليمنى على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث)	عدد	٨٤,٩	٨٥	٢,٤٢٤	٠,٢٦٨ -
٤	مقياس السلوك الخططي للملاكمين	ق	١٨,١٢	١٨,٧٥	١,٨٨٨	٠,١٢٣ -

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم الالتواء لدى عينة الدراسة في المهارية والسلوك الخططي قيد الدراسة تتحصر ما بين ٣- ، ٣+ مما يدل على إعتدالية القيم لأفراد عينة الدراسة قبل بدء التجربة.

تنفيذ الدراسة الأساسية: تم تطبيق تدريبات التوازن الحركي على عينة الدراسة أثناء فترة الإعداد البدني الخاص ضمن البرنامج التدريبي الخاص للملاكمين في الفترة من ٢٠١٧/٦/٣م إلى ٢٠١٧/٧/٢٥م ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعيا حيث انحصرت زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ما بين (٧٠ - ٩٠ق) وفي الأسبوع ذو الحمل العالي بواقع (٩٠ - ١١٥ق) وفي الأسبوع ذو الحمل الأقصى بواقع (١١٠ - ١٣٠ق) على أن تكون فترات الراحة البينية كبيرة مما يؤدي إلي زيادة زمن الوحدة التدريبية. مرفق (٥)

القياسات البعدية : بعد الانتهاء من تطبيق تدريبات التوازن الحركي تم إجراء القياسات البعدية في ٩٢ - ٣٠ / ٧ / ٢٠١٧م.

المعالجات الإحصائية : - المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - الوسيط
- معامل الالتواء - إختبار ولكسون - القيمة الحرجة للدلالة z

عرض ومناقشة النتائج:

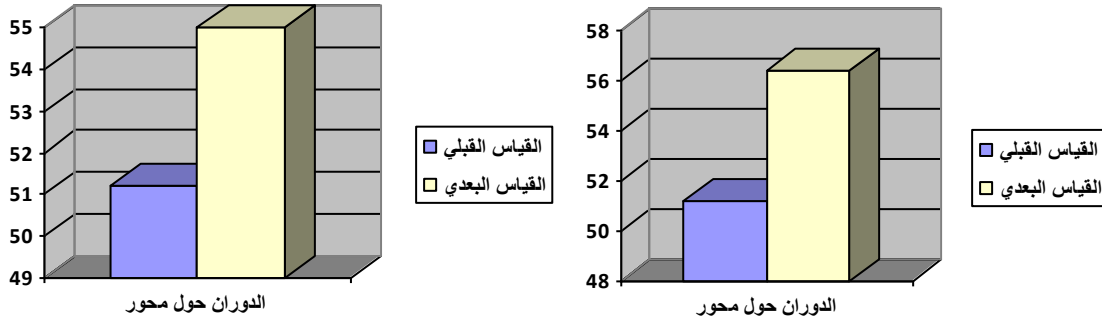
- عرض النتائج الخاصة بزمن فقد الاتزان للملاكمين :

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في زمن فقد الاتزان بعد إجراء التجربة ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (Z)
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
١	زمن فقد الاتزان	ثانية	١٦,٧٥	١,٠٨٤	١٢,٤٩	٠,٦٦٤	٢,٨٠٥
٢	التوازن اللف حول محور الجسم لمدة (١ ق)	عدد	٥١,٢	١,٤٧٢	٥٦,٤	١,٠٧٤	٢,٨٧١

قيمة z الجدولية عند مستوى معنوية = ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى (٠,٠٥) في زمن فقد الاتزان والدوران حول محور الجسم لمدة (١ق) لعينة الدراسة حيث كانت قيمة ولكسون المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية.



شكل (١) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي

لزمين فقد الاتزان والدوران حول محور

جدول (٤) النسبة المئوية لتحسن في زمن فقد الاتزان بعد إجراء التجربة.

م	اسم الاختبار	القياس القبلي س-	القياس البعدي س-	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
١	زمن فقد التوازن	١٦,٧٥	١٢,٤٩	٤,٢٦	٢٥,٤٠
٢	التوازن اللف حول محور الجسم لمدة (١ ق)	٥١,٢	٥٦,٤	٥,٢	١٠,٢

يتضح من جدول (٤) أن نسبة التحسن لزمن فقد الاتزان مقدارها (٢٥,٤ %)، بينما كانت

التوازن باللف حول محور الجسم لمدة (١ق) مقدارها (١٠,٢ %).

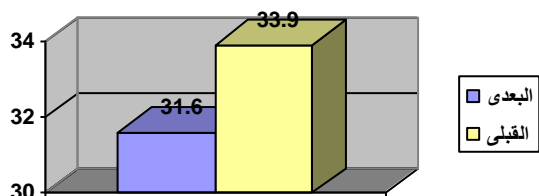
جدول (٥) التوصيف الاحصائي لعينة الدراسة في المتغيرات المهارية والسلوك الخططي قيد الدراسة $n = 10$

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (Z)
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
١	تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليسري على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث)	عدد	٣٣,٩	٠,٩٩٤	٣٦,٨	١,٠٣٣	٢,٩١٣
٢	تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليمنى على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث)	عدد	٣١,٦	٠,٨٤٣	٣٣,٩	٠,٩٩٤	٢,٦٩٩
٣	تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليسري واليمنى على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث)	عدد	٨٤,٩	٢,٤٢٤	٩٠,٤	٢,٨٧٥	٢,٨٤٠
٤	مقياس السلوك الخططي للملاكمين	ق	١٨,١٢	١,٨٨٨	١٣,٩٨	٠,٦٥٣	٢,٨٠٥

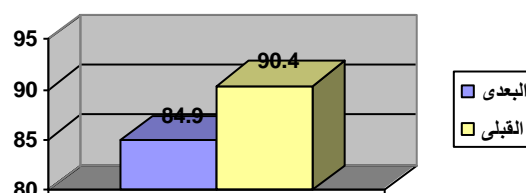
قيمة z الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 1,96$

يتضح من جدول (٤) جود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية البعدية لصالح القياس البعدي عند مستوى $(0,05)$ فى الاختبارات المهارية ومقياس السلوك الخططي للملاكمين عينة الدراسة حيث كانت قيمة ولكسون المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية.

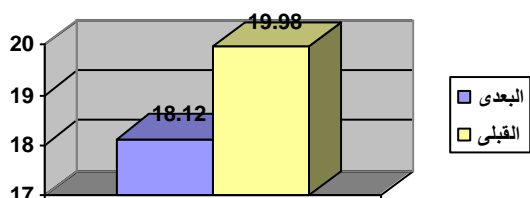
تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليمنى على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث)



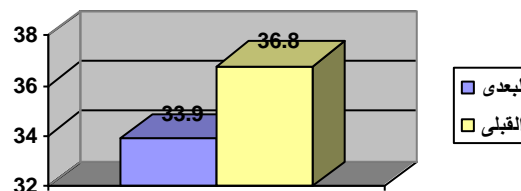
تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليسري واليمنى على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث)



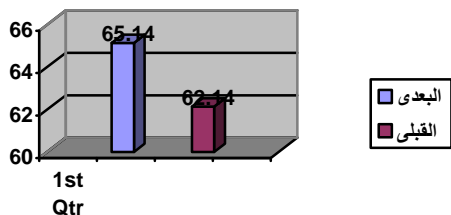
مقياس السلوك الخططي للملاكمين



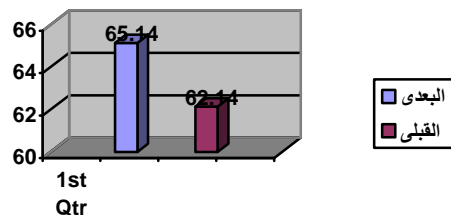
تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليسري على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث)



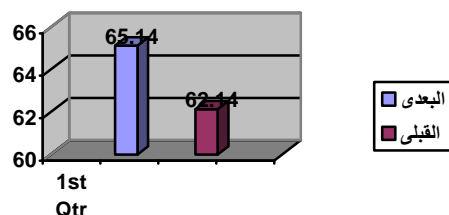
تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليسري
علي كيس اللكم الثابت خلال (30 ث)



تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليسري
علي كيس اللكم الثابت خلال (30 ث)



تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليسري
علي كيس اللكم الثابت خلال (30 ث)



شكل (٢) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي

في الاختبارات المهارية والسلوك الخططي للملاكمين

جدول (٦) النسبة المئوية لتحسن في زمن فقد الاتزان بعد إجراء التجربة.

م	اسم الاختبار	القياس القبلي -س-	القياس البعدي -س-	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
١	تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليسري على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث)	٣٣,٩	٣٦,٨	٤,٢٦	٨,٨
٢	تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليمنى على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث)	٣١,٦	٣٣,٩	٢,٣	٧,٣
٣	تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليسري واليمنى على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث)	٨٤,٩	٩٠,٤	٦,٣	٧,٤
٤	مقياس السلوك الخططي للملاكمين	١٨,١٢	١٣,٩٨	٥,٢	٢٢,٨

يتضح من جدول (٤) أن أعلى نسبة للتحسن كانت لاختبار السلوك الخططي ومقدارها (٢٢,٨%)، بينما كانت أقل نسبة للتحسن لاختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليمنى على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث) ومقدارها (٧,٣%) .

- مناقشة النتائج الخاصة بزمن فقد الاتزان لعينة الدراسة : يتضح من جدول (٢)، (٣) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي في زمن فقد الاتزان وبمتوسط حسابي ١٢,٤٩ ثانية وكذلك النسبة المئوية للتحسن (٢٥,٤) وفي التوازن اللف حول محور الجسم لمدة (١ق) وبمتوسط حسابي ٥٦,٤ لفة والنسبة المئوية للتحسن (١٠,٢%) ، ويعزى الباحث

تلك الفروق الى التأثير الإيجابي لتدريبات التوازن الحركي التي تم تطبيقها على الملاكمين والتي ساعدت في تحسين زمن فقد الإتران من خلال تحسين كفاءة جهاز حفظ التوازن داخل الأذن للملاكمين وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد طلعت إبراهيم (١٩٨٤ م) (١٨) أن جهاز حفظ التوازن داخل الأذن يعمل على مقاومة فقد الأتران كما أنه هو المسئول عن التوازن الحركي وأن زمن فقد الأتران يدل على كفاءة جهاز حفظ التوازن والتوازن الحركي للفرد ، كما أن التدريبات التي تم تطبيقها ضمن البرنامج التدريبي أدت إلى إكساب الملاكمين العديد من الخبرات التي ساعدت في تطوير التوازن الحركي وزيادة مدى إستقراره وهذا يتفق مع ما ذكره خالد وحيد نقلا عن جاستر وتيتوف (١٩٨٩ م) (١٨) أن التدريب الرياضي يبني خبرات متعددة تساعد علي تطوير التوازن الحركي وزيادة مدى استقراره . كما ساعدت التدريبات المتنوعة التي تتم مع غلق العين على تنمية التوازن الحركي للملاكمين وهذا يتفق مع ما أوضحه كل من ممدوح النجار نقلا عن Kots ١٩٩٤ (٢٠) عادل عبد البصير (١٩٩٩م) (١١) وميلر (١٩٩٨م) (٣٠) أنه لتنمية التوازن يمكن أداء حركات مختلفة مع غلق العينين. كما أن التدريب الرياضي المنتظم يساعد على تحسين تحمل جهاز حفظ التوازن والحالة الوظيفية العامة مما يعكس ايجابيا على زيادة التوازن الحركي للملاكمين.

- مناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات المهارية والسلوك الخطي لعينة الدراسة :

يتضح من الجدول رقم (٥)،(٦)، والشكل (٢) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليسري على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث) حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (٣٦,٨) وكذلك النسبة المئوية للتحسن (٨,٨ %) وتسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليمنى على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث) (٣٣,٩) نسبة مئوية للتحسن (٧,٣ %) وتسديد أكبر عدد من اللكمات بالذراع اليسري واليمنى على كيس اللكم الثابت خلال (٣٠ ث) بلغت قيمة المتوسط الحسابي له (٩٠,٤) بنسبة مئوية للتحسن (٧,٤ %) بينما كان السلوك الخطي بمتوسط (١٣,٩٨) والنسبة المئوية للتحسن (٢٢,٨ %) وهذا ما يعزیه الباحث إلى التأثير الإيجابي لتدريبات التوازن الحركي التي تم تطبيقها أثناء فترة الإعداد الخاص لعينة الدراسة مما انعكس على تحسن المتغيرات المهارية والسلوك الخطي للملاكمين ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه ضياء العزب (١٩٨٥م) (١٠) أن رياضة الملاكمة بصفة خاصة هي إحدى رياضات المنازلات الفردية التي تتطلب في كثير من مواقف اللعب المتغيرة سرعة عالية في الأداء المهارى لأداء مهارات هجومية ، ودفاعية ، وهجومية مضادة والتي من خلالها تتغير مجريات اللعب فى المباراة ، واللاعب صاحب القوة المميزة بالسرعة العالية يستطيع التحكم فى سرعة الأداء المهارى طوال زمن المباراة . وما ذكره محمد علاوى (١٩٩٤م) أن الإعداد الخطي يعتبر أحد الأنواع الإعداد التي تؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخطية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية . (١٧ : ٢٧٢).

ونظرا لتعدد المواقف واختلافها أثناء المباراة يرجع الباحث هذا التقدم إلي أن التدريب على مواقف اللعب تساعد الملاكم على القدرة التصرف واتخاذ القرار خلال المنافسة وبالتالي تحسن السلوك الخطي

لديه، ويتفق هذا مع نتائج دراسات كل من دروجس, (١٩٩٧م) (٢٦) وكريستوفر وآخرون (١٩٩٧م) (٢٤) و فيدلر (١٩٩٥م) (٢٧) انه نتيجة لاختلاف خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة بعد تغير زمن وعدد الجولات، وارتفاع نسبة الدفاعات المستخدمة للملاكمين الفائزين مما أدى إلى تغير في الأسلوب الخططي.

كما تتفق نتائج الدراسة مع ما اشارت اليه نتائج دراسة كل من سعيد الأشقر (٢٠١١م) (٣٢) وويست (٢٠٠٧م) (٣١) وسامي حافظ (٢٠٠٥) (٨) وأيمن حافظ (٢٠٠٤م) (٢١) انه من أجل الوصول لأقصى أداء خططي جيد والقدرة علي اتخاذ القرارات الصحيحة خلال المباراة ينبغي تدريب اللاعبين علي الأنماط الخططية المتباينة وتعديلها طبقا لمواقف اللعب المختلفة والعمر التدريبي والعمر البيولوجي خلال برامج تدريبية متطورة معدة لذلك.

الاستنتاجات: من خلال عرض ومناقشة النتائج أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- أدت التدريبات الخاصة بالتوازن الحركي إلى تأثير إيجابي على زمن فقد الإتران لدى عينة الدراسة للملاكمين الشباب بنسبة (٢٤,٤٠ %).
- أثرت التدريبات الخاصة بالتوازن الحركي إيجابيا على السلوك الخططي لدى عينة الدراسة من الملاكمين الشباب بنسبة (٢٢,٨ %).

التوصيات: في ضوء ما أسفرت عنه استنتاجات البحث يوصى الباحث بما يلي :

- استخدام تدريبات التوازن الحركي في البرامج التعليمية والتدريبية الخاصة بلاعبي الملاكمة.
- أهمية استخدام جهاز (ستيريلتس) في قياس زمن فقد الإتران أثناء مراحل تدريب والتفوييم في الملاكمة.
- وضع تدريبات خاصة بالتوازن الحركي عند تصميم البرامج التدريبية في جميع المراحل السنية المختلفة للملاكمين وخاصة مرحلة الناشئين والشباب.
- ضرورة الإهتمام بتنوع وسائل وأساليب تطوير التوازن الحركي لما لها من أهمية في تحسين الاداء المهاري والسلوك الخططي للملاكمين.

المراجع العربية والإنجليزية

أولاً: المراجع العربية

- ١- ابراهيم أحمد جزر (١٩٩٦) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الاتزان الديناميكي للمصارعين تحت ٤ اسنة ، رسالة دكتوراه - غير منشور - كلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس.
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح ١٩٩٧م: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- اسماعيل حامد عثمان ، محمد عبدالعزيز غنيم ، ضياء الدين محمد عزب ، عاطف مغاوري شعلان : (٢٠٠٠) الملاكمة (تعليم - إدارة - تدريب)، مطبعة دار السعادة، القاهرة.
- ٤- اسماعيل حامد، محمد عبد العزيز غنيم، ضياء الدين محمد عزب، عاطف مغاوري شعلان ٢٠٠٢م: تعليم وتدريب الملاكمة، مطبعة دار السعادة، القاهرة.
- ٥- حسام رफी محمود : (١٩٩٣) الملاكمة بين النظرية والتطبيق، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٦- حمادة عبدالعزيز حبيب، مصطفى محمد نصر (٢٠٠٨م): تأثير تنمية التوازن الحركي على التركيب الزمني لجملة اللكم وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين ، بحث منشور في المؤتمر العلمي الدولي الثالث " تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل" كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.
- ٧- خالد وحيد إبراهيم (٢٠١٢م) : تأثير تدريبات للتوازن الحركي على زمن فقد الإتزان والانحرافات الجانبية أثناء خطوات الإرسال وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة التخلص في مسابقة رمى الرمح، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (١٨)، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، .
- ٨- سامي محب حافظ (٢٠٠٥م): بناء مقياس التفكير الخططي في رياضة الملاكمة، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد الحادي عشرة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- ٩- سامي محب حافظ (٢٠٠٦م): المدخل إلى الملاكمة الحديثة، ط٢، مكتبة شجرة الدر، المنصورة
- ١٠- ضياء الدين محمد العزب (١٩٨٥م): زمن رد الفعل الحركي وعلاقته بنتائج المباريات في الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- ١١- عادل عبد البصير علي (١٩٩٩م) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر.
- ١٢- عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٨٦م): تحليل فاعلية التكتيك الهجومي لدى الملاكمين، بحث منشور، المؤتمر العلمي بكلية التربية الرياضية للبنين، المجلد الرابع، جامعة المنيا.
- ١٣- عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٩٦م): المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٤- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط٣، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٥- عصام الدين عبد الخالق، محمد طلعت إبراهيم (١٩٨٤): " تأثير تحمل جهاز حفظ التوازن على زمن رد الفعل الحركي عند ملاكمي ج. م. ع "، المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٦- محمد جهاد الجمل (٢٠٠٨م) : تنمية مهارات التفكير الابداعي، دار الكتاب الجامعي، العين.

- ١٧- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) : علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، القاهرة.
- ١٨- محمد طلعت إبراهيم (١٩٨٤م) : برنامج تدريبي مقترح لتحسين تحمل جهاز حفظ التوازن للملاكمين، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٩- محمود عبده خليفة (٢٠٠٢) : تأثير استخدام أسلوبين من أساليب التدريس على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية في الملاكمة ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٢٠- ممدوح محمد النجار(١٩٩٤م): " برنامج مقترح لتحسين زمن فقد التوازن وعلاقته بحالات دوار البحر لدى طلبة الأكاديمية العربية للنقل البحري "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ثانيا المراجع الإنجليزية:

- 21- Ayman Rashid Rashad Hafez (2004): Diefinten im boxen EienUntersuchng Beispiel der Olympischen SpieleSydney, am Dissertation, Sozialwissenschen Fakultat Der uni Goettingen.
- 22- Baumgartner,T & Jackson,A(1999) : Measurement for Evaluation in physical Education and Exercise Science,6th,ed,McGraw Hill, Boston,.
- 23- Carr,C., (1994) : Mechanics of Sport,Apractitioner's Guide,Human Kinetics,Champaign, .
- 24- Cheristophslee et al., (1997) : An empirical Shotgun Of Boxing match Predication using a logistic Regression analysis lounge Song Jail When gamin and Tallish goon .
- 25- Davis,B.,Bull,Roscoe,J.,& Roscos,D., : Physical Education and the Study of Sport,3rd,ed,Mosby, London,1997 .
- 26- DURJASZ, D. ; NOWAK, T., (1997): Boxen in den 90er Jahren – VeränderungenimKampfbild. Sport wyczynowy, 34 (1/2),10-12. (Abstract auf utsch in Spolit).
- 27- Fiedler-H (1995) :__Observation of technical tactical actions in boxing experiences.Scuolain forma (Roma) 1995,3(2):111:116.
- 28- Holbein,M.A.,&Chaffin,O.B., (1997) : Stability Limits in Extreme Postures Effect of Load Positioning Foot placement and Strength, Human Facors, September.
- 29- James B. Roberts & Alexander G. Skutt (2002): The Boxing Register. 3rd Edition, McBook Press, Inc. U.S.A.
- 30- Miller,D.K., : Measurement by the physical Eductor,3rd,ed,MCG,raw Hill, Boston,1998 .
- 31- Obest Dison(2007) : The tactical behavior profile Of Some Playars Sporting activities, Texas woman University USA .
- 32- Said El Ashker(2011): Technical and tactical aspects that differentiate winning and losing performances in boxing. International Journal of Performance Analysis in Sport, 11(2), 356-364