



## تأثير استخدام الاداءات الخداعية وفقا لبعض اساليب فن الحلقة واماكن ادائها خلال الجولات على فاعلية الاداء لدى ملاكمي الدرجة الاولى

م.د/ محمد أسامة عبد العال

مدرس بقسم المنازل والرياضات الفردية، بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

### ملخص البحث باللغة العربية

استهدفت البحث: التعرف علي تأثير الاداءات الخداعية وفقا لاماكن الحلقة على تحسين فاعلية الاداء لعينة الدراسة، تأثير الاداءات الخداعية على تحسين فاعلية الاداء لعينة الدراسة، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة " قياس قبلي - بعدي " ، ويمثل مجتمع البحث ١٢ ملاكم يمثلون منتخب جامعه الإسكندرية ، كما تم تطبيق البرنامج خلال الفترة ٢٠٢٣/٨/٢٠ وحتى ٢٠٢٣/١١/٢٤.

ولقد تنوعت اساليب البحث والدراسة لتشمل كافة السبل التي من شأنها تطوير فاعلية الاداء وتطوير الانجاز الرياضي. ولقد اظهرت تطبيقات اللكم الحديثة من خلال بطولات العالم والدورات الأولمبية والبطولات القارية فاعلية واهميه الاداءات الخداعية والذي أصبح محكا اساسيا فى الاعداد الخططي الحديث والذي أصبح ايضا اتجاها اساسيا وخطه لعب لمدارس اللكم الحديث.

بناء على ما تم عرضه ومناقشته من نتائج للبحث وفي حدود خصائص العينة وقياسات البحث ومعالجاته الإحصائية للبيانات أمكن التوصل إلى: وجود تحسن ملحوظ والخاص بنتائج متغيرات فاعلية اداء نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي والاسلوب المقترح بنمذجة التدريب الخاص باكتساب وتطوير فاعلية الأداء، أسفرت نتائج تطبيق البرنامج المقترح عن تحسن مستوي الاداءات الخداعية تبعا للاستراتيجية المكانية فقد ارتفع مستوي الاداءات الخداعية بوسط الحلقة ومنطقة أركان الحلقة ومنطقة الحبال.

### الكلمات الاستدلالية للبحث :

الاداءات الخداعية ، فن الحلقة، فاعلية الاداء





## المقدمة ومشكلة البحث:

ان التدريب الرياضي القائم على أسس علمية والذي يستهدف وصول اللاعبين الي التكامل في الاداء أصبح ناتج للباحثين والمهتمين بالمجال الرياضي لتقديم معارفه ومفاهيمه بأبسط الصور بهدف بلوغ اللاعبين للمستويات العليا. ولقد اتجهت العملية التدريبية في الآونة الأخيرة الي الاستناد الي الاساليب العلمية في التدريب والاستناد الي نتائج الابحاث العلمية ما يرتبط بالعملية التدريبية من ظواهر تفسيريا علميا بغرض الاستفادة منه.

ويعتبر التطور في تحقيق المستويات الرياضية العالية وما يمثله من انجاز هو انعكاس لتطور طرق واساليب التدريب الرياضي ونتاج البحث والتطبيق لعلم التدريب الرياضي وما يرتبط به من علوم تطبيقية، ولاستمرار هذا التطور كان لزاما توجيه العملية التدريبية نحو التخصصية الدقيقة لمتطلبات النشاط الرياضي وفقا لخصوصيه النشاط الممارس وطبيعته ومتطلباته، ولقد تنوعت اساليب البحث والدراسة لتشمل كافة السبل التي من شأنها تطوير فاعليه الاداء وتطوير الانجاز الرياضي، ولقد اظهرت تطبيقات اللكم الحديثة من خلال بطولات العالم والدورات الأولمبية والبطولات القارية فاعليه واهميه الاداءات الخداعية والذي أصبح محكا اساسيا في الاعداد الخططي الحديث والذي أصبح ايضا اتجاها اساسيا وخطه لعب لمدارس اللكم الحديث.

وتتسم رياضة الملاكمة بالمنافسة الجادة والمواجهة مع المنافس والالتحام معه من اجل الفوز وهذا يتطلب اعدادا متكاملتا يعتمد علي الاسلوب العلمي الصحيح وعلي دراية وفهم المدرب بمحتوي العملية التدريبية ومدى توافقها مع متطلبات الملاكم ومستواه، ان ظهور وسائل وطرق هجوم جديدة تستلزم مواصلة البحث لايجاد طرق دفاع ونتيجة هذا التنافس الدائم والمتبادل يتم تطور التعلم الخططي والأداء التكتيكي ( ١ : ٢٣ ) ( ٣ : ٢٥٥ )

على أن عملية الإعداد المهاري تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية والإتقان التام لها ، حيث أن الهدف النهائي منها يتأسس عليه الوصول لأعلي المستويات الرياضية ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية والإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية. (٤:٢١٩) .

ويعتبر الأداء الخططي والتكتيكي و الاداءات الخداعية هو المحور والمحرك الرئيسي في نجاح الجمل الفنية لمهارات اللكم المختلفة حيث تتجه الملاكمة الحديثة في الآونة الأخيرة الي الاعتماد علي مجموعات اللكم مهارية في شكل خططي والتي برزت أهميتها بعد اتجاه المدربين الي الاعتماد علي





تطوير قدرات لاعبيهم لأداء اللكمات المختلفة بتكتيكاتها وتكتيكاتها المتنوعة و الاداءات الخداعية دون الاهتمام بمهارات وتكتيكات اللكم المختلفة استنادا الي مبدأ أفضلية تحقيق النقاط والزيادة الكمية للكمات دون مراعاة ما تتميز به مهارات وتكتيكات اللكم من دقة عالية وتحكم وتنوع فائق وسرعة وسهولة في التنفيذ .

وخلال استعراض التقرير النهائي للأولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ الذي يتضح من خلاله مدى اهتمام الملاكمين بطرق وكيفية التعامل مع انماط الملاكمين في كل اماكن الحلقة خلال المباراة وطرق اداء الاداءات الخداعية ايضا.

كما يذكر ان الاهتمام المستمر والتقدم الملحوظ بمستوى رياضة الملاكمة في الدول المتقدمة يلقي عبئاً على الدارسين و المدرسين للاسترشاد بم يتم تنفيذه في تلك الدول من اجراءات علمية للارتقاء بمستوى الملاكمين وذلك من خلال التخطيط الجيد والاعداد السليم واتباع الاسس العلمية في بناء البرامج التدريبية ( ٣ الى ٣ ) .

أن عملية التحليل تعد أحد أساليب التقويم المستخدمة بكثرة في الأنشطة الرياضية حيث تقدم وصفاً تفصيلياً لكل من اللاعب و المدرب أثناء المنافسة وهي بذلك تمثل تقريراً متكاملاً عن مستوى اللاعبين مما يساعد القائمين على اكتشاف نقاط القوة والضعف ووضع خطط العلاج والتطوير عن طريق البيانات والمعلومات المتاحة من عملية التحليل ( ٨ : ٢٢٥ ) .

أن الإعداد المهارى في الملاكمة عباره عن عمليه اكتساب وإتقان المهارات الحركية الأساسية والمتمثلة في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد والقدرة على إستخدامها وربطها ببعض بما يتناسب مع ظروف اللكم المختلفة, حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الاعداد الخططي والاعداد النفسي.(٥:٢٢)

ويعد التفكير الخططي من اعقد انواع التفكير التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب في المجال التطبيقي حيث يعرفه بأنه احدي العمليات العقلية التي يقوم بها الفرد خلال ادراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة في الموقف وتبعاً لخبرات اللاعب وسعة تخزين المعلومات في ذاكرته طويلة المدى ومدى ادراك المواقف وتقديرها تقديراً صحيحاً . ( ٩ : ٢٢٢ ) .

ويتميز الملاكم اثناء المباراة بتنوع الاداءات الحركية المنفذة سواء هجوميه او دفاعية او هجومية مضادة والتي يغلب عليها الاداء المركب اي اداء اللكمات في صورة مجموعات عند تنفيذ الجمل





الخطئية والتي لها تأثير ايجابي للملاكم المهاجم وكذلك تشتيت انتباه المنافس وعدم إعطائه الفرصة في اتخاذ المواقف المناسبة لمجابهة التصرفات الخطئية التي يتعرض لها.(٦ : ٩٦)

ويعتبر تواضع وضعف الجانب الخطئي اثناء المباريات يرجع الي افتقار اللاعبين للبدائل الخطئية كما يغفل كثير من المدربين اتباع انسب الطرق لتعليم الجوانب الخطئية والارتقاء بها وكذا عدم وجود برامج تدريبية تهتم بالجوانب الخطئية( ١٠ : 221) .

فالملاكم ينبغي عليه ان يتدرب علي اشكالا متباينة من الاداءات الخداعية والتي تتطابق او تتشابه مع متطلبات الاداء المبارئي حتي تتيج له اختيار الانسب منها والتوافق مع متطلبات زمن الجولة ومكانه علي الحلقة ونمط الملاكم المنافس مما يزيد قدرة الملاكم علي تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة في مواقف اللكم المتنوعة ومن ثم يتميز الاداء بالدقة والسرعة والتوافق في تنفيذ النواحي الخطئية اثناء المباراة.(٢ : ٦)،(١١ : ٣٥)

ان اهمية الابتكار تظهر من خلال التدريب علي تكتيكات اللكم المختلفة علي الحلقة وفيما تطلبه من مزج بين الدفاع والهجوم وتنوع أساليبها خلال الاداء ( ٥ : ٢٢ – ٢٣ )

ويري الباحث ان امتلاك واكتساب اللاعب لعدد كبير من الاداءات الخداعية التي تم التدريب عليها لاستخدامها في مواقف اللعب المتغيرة خلال المنافسات تعد من الاساليب الخطئية الحديثة ، والتي تسهم بقدر فعال في تحقيق الهدف والوصول الي الفوز .

ويعتبر أهمية تطوير الاداءات الخداعية لتطوير قدرات اللاعب الخطئية يتضح عند مواجهة الفرد لمشكلة مما يجعله يلجأ الي حصيلته من الخبرات والمعارف التي تعرض لها خلال التدريب علي مواقف مشابهة وينتقي منها ما يناسب هذا الموقف ويربط بين خبرته السابقة وبين مدركاته في الموقف الراهن ويحاول ان يكون تصوراً لحل المشكلة بحيث يظهر هذا الحل في السلوك كطريقة جديدة او اعادة ترتيب عناصر بشكل مختلف يتناسب مع الادراك والموقف الراهن .

وتهدف هذه الدراسة الي الارتفاع بالنواحي الخداعية من خلال البحث في اساليب تطوير الاداءات الخداعية في رياضة الملاكمة لما لها من أهمية كبيرة في تحقيق الفوز عن طريق تطبيق برنامج واسلوب خاص للإعداد الخطئي من خلال تطوير فاعلية تكتيكات الاداءات الخداعية من خلال اداءات ترتبط بمكان الأداء علي الحلقة واستراتيجيات تكتيكية زمنية ترتبط بتوقيت الاداء خلال المباراة و تكتيكية ترتبط بنمط الاداء والمنافسين .





## أهداف البحث :

استهدفت هذه الدراسة :

١. التعرف علي تأثير الاداءات الخداعية وفقا لاماكن الحلقة على تحسين فاعليه الاداء لعينة الدراسة.
٢. التعرف علي تأثير الاداءات الخداعية على تحسين فاعليه الاداء لعينة الدراسة.

## فروض البحث :

١. توجد فروق معنوية بين نتائج متوسطي القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعدية بمتغيرات فعالية الاداء لعينه الدراسة.
٢. توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعدية بمتغيرات الاداءات الخداعية وفقا لاماكن الحلقة.

## مصطلحات البحث:

فعالية الاداء :

هي قدره اللاعب على احراز اكبر قدر ممكن من النقاط خلال الزمن المحدد للمباراة وذلك عن طريق الاداء الامثل للجمل الحركية لمجموعات اللكم او التتابع بين الدفاع والهجوم والهجوم المضاد وذلك دون هبوط في مستوى الاداء. (٧: ٥٤)

## إجراءات البحث :

- منهج البحث المستخدم: المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .
- التصميم التجريبي المستخدم: التصميم ذو المجموعة الواحدة " قياس قبلي - بعدي " .
- مجتمع وعينه البحث: يمثل مجتمع البحث ١٢ ملاكم يمثلون منتخب جامعة الإسكندرية .

## مجالات تطبيق الدراسة البرنامج المقترح:

- المجال الزمني : تم تطبيق البرنامج خلال الفترة ٢٠٢٣/٨/٢٠ وحتى ٢٠٢٣/١١/٢٤
- المجال الجغرافي او المكاني : صاله الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية وصاله تدريب الملاكمة بإستاد جامعة الإسكندرية .

## اولا المسح المرجعي:

قام الباحث بالرجوع الي المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة والمرتبطة والمشابهة لموضوع البحث وكذلك الاستعانة بالشبكة المعلومات (الانترنت)





## ثانيا الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

١. ميزان طبي لقياس الوزن
٢. جهاز الريستاميتير لقياس الطول
٣. ساعة ايقاف
٤. اكياس لكم متنوعة
٥. وسادات حائط
٦. قفزات لكم

## القياسات المستخدمة قيد البحث :

١. القياسات الاساسيه (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي ) .
٢. معامل فعاليه الاداء الهجومي
٣. الاداءات الخداعية الخاصه بالملاكم القصير
٤. الاداءات الخداعية الخاصه بالملاكم الطويل
٥. الاداءات الخداعية الخاصه بالملاكم الاعسر
٦. الاداءات الخداعية بالجوله الاولى
٧. الاداءات الخداعية بالجوله الثانيه
٨. الاداءات الخداعية بالجوله الثالثه
٩. الاداءات الخداعية بالمباراه ككل
١٠. الاداءات الخداعية بوسط الحلقة
١١. الاداءات الخداعية بمنطقة الحبال
١٢. الاداءات الخداعية بمنطقة الاركان
١٣. قياس فعاليه الاداء :

معدل اللكمات الناجحه

اجمالي اللكمات الى تم تنفيذها

نسبه معامل الفاعليه



جدول (١)

المعالجات الإحصائية " المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء"  
لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعبين عينة الدراسة قبل إجراء التجربة

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
1.29	0.80	20.00	20.50	السن
0.34	5.18	176.50	177.08	الطول
-0.11	3.97	72.50	72.17	الوزن
-0.19	1.00	6.00	6.08	العمر التدريبي

جدول (٢)

المعالجات الإحصائية " المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء"  
لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعبين عينة الدراسة قبل إجراء التجربة لمتغيرات فاعلية الاداء

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
-0.34	0.07	0.46	0.43	معامل فاعلية الاداء

يتضح من جدول (١) وجدول (٢) ان المعالجات الإحصائية لقيم المتغيرات الأولية ومتغيرات فاعلية الاداء الهجومي قبل إجراء التجربة والتي يظهر من خلالها الاعتدالية للبيانات حيث بلغت قيم معامل تقع ما بين الحدود الاعتدالية لمعامل الالتواء أى ما بين ( ٣+ ، ٣- ) وتقترب جدا من الصفر مما يوضع التجانس النسبي لقيم لاعبي عينه الدراسة.

جدول (٣)

المعالجات الإحصائية " المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء" لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعبين عينة الدراسة قبل إجراء التجربة لمتغيرات تبعا للمكان على الحلقة

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
0.48	0.75	٤.٠٠	3.75	الاداءات الخداعية بوسط الحلقة
-1.46	0.67	٦.٠٠	5.58	الاداءات الخداعية بمنطقة الاركاب
-0.06	0.58	٤.٠٠	3.83	الاداءات الخداعية بمنطقة الحبال
0.41	0.94	١٣.٠٠	13.17	الاداءات الخداعية بالحلقه ككل



جدول (٤)

المعالجات الإحصائية " المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء" لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعبين عينة الدراسة قبل إجراء التجربة لمتغيرات تبعا لتوقيت الاداء خلال الجولات

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
-0.57	0.87	٤.٥٠	4.25	الاداءات الخداعية بالجولة الاولى
0.18	0.90	٥.٠٠	4.92	الاداءات الخداعية بالجولة الثانية
0.00	0.95	٤.٠٠	4.00	الاداءات الخداعية بالجولة الثالثة
0.41	0.94	١٣.٠٠	13.17	الاداءات الخداعية بالمباراه

يتضح من جدول ( ٣ ) و جدول ( ٤ ) ان المعالجات الإحصائية لقيم المتغيرات الخاصة بمكان اداء الاداءات الخداعية على الحلقة وكذلك توقيت الاداء بالنسبة للجولات قبل إجراء التجربة والتي يظهر من خلالها الاعتدالية للبيانات حيث بلغت قيم معامل الالتواء تقع ما بين الحدود الاعتدالية لمعامل الالتواء اى ما بين ( ٣+ ، ٣- ) وتقترب جدا من الصفر مما يوضع التجانس لقيم لاعبي عينه الدراسة.

جدول (٥)

المعالجات الإحصائية " المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء" لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعبين عينة الدراسة قبل إجراء التجربة لمتغيرات انماط الملاكمين

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
0.26	0.72	٦.٠٠	5.83	الاداءات الخداعية الخاصه بالملاكم الطويل
-0.39	1.11	٦.٥٠	7.17	الاداءات الخداعية الخاصه بالملاكم القصير

يتضح من جدول ( ٥ ) ان المعالجات الإحصائية لقيم المتغيرات الخاصه بانماط اللاعبين قبل إجراء التجربة والتي يظهر من خلالها الاعتدالية للبيانات حيث بلغ قيم معامل الالتواء تقع ما بين الحدود الاعتدالية لمعامل الالتواء اى ما بين ( ٣+ ، ٣- ) وتقترب جدا من الصفر مما يوضع التجانس النسبي لقيم لاعبي عينه الدراسة







## البرنامج التدريبي المقترح

تم تصميم البرنامج التدريبي للتدريبات التنافسية والذي طبق علي المجموعة التجريبية من خلال:-

١. الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة والتي تناولت اسس وضع البرنامج التدريبي
  ٢. تحديد هدف كل وحدة تدريبيه ومحاولة تحقيقه خلال زمن الوحدة
  ٣. مناسبة البرنامج التدريبي لقدرات الملاكمين.
  ٤. ان يتناسب محتوى البرنامج التدريب مع اهداف الوحدة التدريبية للملاكمين.
  ٥. تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج التدريبي في صورة بسيطة وسهلة الفهم.
  ٦. مراعاة تدرج البرنامج التدريبي من السهل الي الصعب بما يتناسب مع الفروق الفردية ومستوي الملاكم.
  ٧. ان يتسم البرنامج بالمرونة وسهولة تغيير المحتوي بإدخال التعديلات عليه اذا لزم الامر.
  ٨. الاهتمام بفترات الراحة اثناء تنفيذ البرنامج.
  ٩. مراعاة الفروق الفردية بين الملاكمين اثناء تنفيذ محتوى البرنامج.
  ١٠. الاستفادة القصوى من الامكانيات المادية والبشرية المتوفرة لخدمة تطبيق البرنامج.
  ١١. توفير المكان الملائم والامكانيات المطلوبة وتوافر عوامل الامن والسلامة لتنفيذ البرنامج.
- يتمثل زمن البرنامج التدريبي في عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية وزمن كل وحدة تدريبيه كالتالي

١. المدة الكلية للبرنامج ١٢ اسبوع تدريبي
٢. عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ٣ وحدات
٣. زمن الوحدة التدريبية ٨٠-٢٠ق
٤. اجمالي عدد الوحدات التدريبية ٣٦ وحدة تدريبيه

## محتوي البرنامج

احتوي البرنامج التدريبي المقترح الاداءات الخداعية علي:

١. تمارينات الاحماء بمشاركة الزميل
٢. التمارينات البدنية العامة والخاصه لتنمية عناصر اللياقه البدنية الخاصه بالمرحلة السنيه قيد البحث بمشاركة الزميل
٣. التمارينات المهاريه الهجومية والدفاعيه بمشاركة الزميل
٤. تمارينات تنافسيه (مبارائي) محددة بواجبات
٥. تمارينات التهدئه





## اساليب تنفيذ البرنامج المقترح

قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية البدنية والمهارية والخطية في البرنامج في الاشكال الآتية:

١. التدريبات الزوجية مع زميل سلبى او ايجابى
٢. تدريبات مع مجموعات في شكل تنافسى

## اسس تصميم تدريبات المنافسة:-

قام الباحث بتصميم مجموعة من الاداءات الخداعية استنادا على الاسس الآتية:-

- مراعاة الهدف الاساسى من الاداءات الخداعية المستخدمة
- توفير المكانات والادوات المستخدمة اثناء تنفيذ التدريبات.
- المرونة في تنفيذ وتطبيق التدريبات بما يتفق مع امكانات افراد عينة البحث
- توافر عنصر المرح والتشويق والالتزام بشروط الاداء لتدريبات.

## الاحمال التدريبية المقترحة داخل الوحدات التدريبية في البرنامج

اشتملت وحدة التدريب اليومية على ثلاثة اجزاء تم من خلالها تنفيذ الاحمال التدريبية كما يلي :-

### اولا الجزء التمهيدي وينقسم الي

#### - الجزء الاول (التهيئة او الاحماء)

وقد تم تنفيذ الاحماء بحمل هوائى تتراوح شدته من ٣٠٪-٥٠٪ من اقصى مقدرة للملاكم وبزمن قدره ١٠ اق من الوحدة التدريبية وقد اشتمل هذا الجزء على (مشاركة كل زميلين على الاقل في كل تمرين او المجموعة ككل في صورة منافسه) تمارينات الجري الخفيف (متنوع الاتجاهات والحجلات ) -دوران الجذع والذراعين -تمارين الإطالة وقد استهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية التهيئة الفسيولوجية للملاكمين.

#### - الجزء الثانى (الاعداد البدني)

وتم توجيه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائى والمختلط وتتراوح شدته من ٦٥٪-٨٥٪ من الحد الأقصى للأداء وفقا للتقنين الفردي للملاكم الناشئ وقد تراوح زمن الاعداد البدني بالوحدة التدريبية من ٣٠-٤٠ ق وقد احتوى هذا الجزء على استخدام التمارينات الزوجية والتنافسية التي تخدم العضلات العامة والمشاركة في الاداء المهارى بالوحدة التدريبية واستهدف هذا الجزء الارتقاء بالإمكانات البدنية للملاكمين الناشئين..





## ثانيا الجزء الرئيسي وينقسم الي جزئين

### الجزء الاول :-

(التدريب علي الاداء المهاري) باستخدام الاداءات الخداعية و مهارات اللكم (اللكمة المستقيمة اليسري-اللكمة المستقيمة اليمينس -اللكمة الصاعدة اليمني -اللكمة الصاعدة اليسري-اللكمة الجانبية اليمني-اللكمة الجانبية اليسري-الاداءات الدفاعية بالذراع والجذع والرجلين) في شكل ادائها كمهارات فريده اول جمل مركبه وقد تم توجيهه محتوى هذا الجزء بالعمل الهوائي والمختلط واللاهوائي والذي تراوحت شدته ما بين ٨٠٪-٩٥٪ من الحد الاقصى للشدة وقد احتوي هذا الجزء علي ٥ محطات تدريبيه حيث تم التدريب في هذا الجزء علي تطبيق الاداء الفني لمهارات اللكم سواء الهجومية او الدفاعية علي اجهزة وادوات اللكم المختلفه والجمل الخططية المركبه المستخدمة فما بعد في الجزء المبارئي من الوحدة التدريبية .

### الجزء الثاني :- (التدريب المبارئي) وقد تم تقسيمه الي ثلاثة أجزاء

- الجزء الاول تمرينات خداعيه باستخدام الاداء الفني لمهارات اللكم المتنوعة التي تم التدريب المهاري لها في الجزء الاول من الجزء الرئيسي وذلك في شكل تدريب مبارئي محدد بواجب مع زميل سلبي وقد تم توجيهه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائي والمختلط تراوحت شدته من ٦٠٪ -٨٠٪ من أقصى شدة للملاكم.
- الجزء الثاني هو عبارة عن تدريب مبارئي للأداءات الفنية لمهارات اللكم المتنوعة المنفذة خلال الوحدة التدريبية في شكل تدريب مبارئي ايجابي محدد بواجب مشروط مع زميل ايجابي اي ان الاداء يكون لكلا الملاكمين وقد تم توجيهه محتوى هذا الجزء للعمل المختلط واللاهوائي تراوحت شدته من ٦٥٪ -٩٥٪ من أقصى شدة للملاكم.
- الجزء الثالث عبارة عن تدريب مبارئي تنافسي حر بين الملاكمين غير محدد بواجب يتم فيه استخدام جميع مهارات اللكم والاساليب الدفاعية والهجومية المضادة لكلا الملاكمين وقد تم توجيهه محتوى هذا الجزء للعمل اللاهوائي تراوحت شدته من ٨٠٪ -٩٥٪ من أقصى شدة للملاكم.

### ثالثا الجزء الختامي :-

(التهدئة) وهو الجزء الخاص باستعادة الشفاء والعودة الي الحالة الطبيعية حيث كان زمن الجزء الختامي للوحدة التدريبية ٥٠ وقد تضمن هذا الجزء من الوحدة التدريبية علي تمرينات تسهم في عمليات





الاستشفاء من اثار الاحمال التدريبيه واسترخاء العضلات وقد تم توجيهه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائي حيث تراوحت شدته من ٣٠٪ - ٥٠٪ من اقصى شدة للملاكم.

## المعالجات الإحصائية

- قام الباحث باستخدام البرنامج الاحصائي spss في المعالجة الإحصائية للبيانات "

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - قيمة "ت"

## عرض ومناقشه النتائج :

اولا العرض الجدولى لنتائج الدراسة :

### جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبدي للمجموعة التجريبيه فى اختبارات فعاليه الاداء

اختبار (ت)	الاتحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابي للفروق	١٢=ن				المعالجات الاحصائيه  متغيرات البحث
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
5.97	0.04	0.07	0.04	0.50	0.07	0.43	معامل فعاليه الاداء

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠ \* معنوى عند مستوى ٠.٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠.١ = ٣.١١. \*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١

### جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبدي تبعا للمكان على الحلقة

اختبار (ت)	الاتحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابي للفروق	١٢=ن				المعالجات الاحصائيه  متغيرات البحث
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
4.73	0.79	1.08	0.72	4.83	0.75	3.75	الاداءات الخداعية بوسط الحلقة
5.00	0.58	0.83	0.67	6.42	0.67	5.58	الاداءات الخداعية بمنطقة الاركان
6.97	0.62	1.25	0.79	5.08	0.58	3.83	الاداءات الخداعية بمنطقة الحبال
7.71	1.35	3.00	1.27	16.17	0.94	13.17	الاداءات الخداعية بالحلقه ككل

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠ \* معنوى عند مستوى ٠.٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠.١ = ٣.١١. \*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١



جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي تبعا للجولات

اختبار (ت)	الانحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابي للفروق	ن=١٢				المعالجات الاحصائية  متغيرات البحث
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
5.63	0.72	1.17	0.79	5.42	0.87	4.25	الاداءات الخداعية بالجولة الاولى
4.75	0.67	0.92	1.11	5.83	0.90	4.92	الاداءات الخداعية بالجولة الثانية
4.73	0.79	1.08	0.51	5.08	0.95	4.00	الاداءات الخداعية بالجولة الثالثة
7.71	1.35	3.00	1.27	16.17	0.94	13.17	الاداءات الخداعية بالمباراه

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠ \* معنوى عند مستوى ٠.٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٣.١١. \*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي تبعا لأنماط المنافسين

اختبار (ت)	الانحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابي للفروق	ن=١٢				المعالجات الاحصائية  متغيرات البحث
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
6.97	0.62	1.25	0.67	7.08	0.72	5.83	- الاداءات الخداعية الخاصة بالملاكم الطويل
11.00	0.58	1.83	1.35	9.00	1.11	7.17	- الاداءات الخداعية الخاصة بالملاكم القصير

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠ \* معنوى عند مستوى ٠.٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٣.١١. \*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول ( ٩ ) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الزيادة الكبيرة في القياس البعدي عند مقارنته بالقياس القبلي ويعزى الباحث ذلك التقدم إلى محتوى البرنامج التدريبي المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية .



جدول (١٠)

مقدار ونسب التحسن بين القياسات (القبلي والبعدي) في المتغيرات

نسبة التحسن % بين القياسين القبلي والبعدي	مقدار التحسن بين القياسين القبلي والبعدي	المعالجات الإحصائية المتغيرات
16.69%	0.07	معامل فعالية الاداء
28.89%	1.08	الاداءات الخداعية بوسط الحلقة
14.93%	0.83	الاداءات الخداعية بمنطقة الاركان
32.61%	1.25	الاداءات الخداعية بمنطقة الحبال
22.78%	3.00	الاداءات الخداعية بالحلقه ككل
27.45%	1.17	الاداءات الخداعية بالجوله الاولى
18.64%	0.92	الاداءات الخداعية بالجوله الثانيه
27.08%	1.08	الاداءات الخداعية بالجولة الثالثه
22.78%	3.00	الاداءات الخداعية بالمباراه
21.43%	1.25	الاداءات الخداعية الخاصه بالملاكم الطويل
25.58%	1.83	الاداءات الخداعية الخاصه بالملاكم القصير

ثانيا مناقشه نتائج الدراسة :

يوضح الجدول رقم ( ٦ ) والخاص المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لعينه الدراسة في اختبارات فعالية الاداء معنوية قيم (ت) لمعامل فاعليه الاداء ٥.٩٧ مما يشير الى ارتفاع وتقدم مستوى عينه الدراسة في المتغيرات الخاصه بمعامل فعالية الاداء. و تتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه كل من سرجيو بيليز و فيفيان بيايز Billy Finegan بان البرنامج التدريبي الذي يحتوي علي تدريبات مشابهة لطبيعة الاداء الحركي مع احتواء البرنامج علي تطبيقات مشابهة لظروف المباراة واستخدام التدريب المبارائي يحسن من مستوي فاعلية الاداء خلال المنافسات ( ١٢ : ٢٠٤ : ٢٠٦ ) ، ( ١ : ١٤٥ ) .

كما يوضح جدول (٧) والخاص المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لعينه الدراسة في متغيرات تبعا للمكان على الحلقة معنوية قيم الاداءات الخداعية بوسط الحلقة و الاداءات الخداعية بمنطقة الاركان و الاداءات الخداعية بمنطقة الحبال وكذلك الحلقة ككل حيث جاءت قيم (ت) لمتغيرات تساوي ٤.٧٣ - ٥.٠٠ - ٦.٩٧ - ٧.٧١ على





التوالى مما يعبر عن ارتفاع وتقدم مستوى اداء مهارات الهجوم المضاد بشقية الجوابى والمقابل تبعا للاستراتيجية المكانية على الحلقة .

بينما يوضح جدول ( ٨ ) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) الفروق بين القياسين القبلى والبعدي تبعا للجولات تحسن مستوى عينه الدراسة والتي يعبر عنها ارتفاع ومعنوية قيم (ت) حيث جاءت تلك القيم تساوى ٧.٧١ لمتغير الاداءات الخداعية بالجولة الاولى و ٥.٦٣ الاداءات الخداعية بالجولة الثانية و ٤.٧٥ الاداءات الخداعية بالجولة الثالثة وجاءت ايضا قيمه (ت) معنويه الاداءات الخداعية بالمباراة بقيمه ٤.٧٣ .

ويوضح جدول ( ٩ ) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) الفروق بين القياسين القبلى والبعدي لعينة الدراسة تبعا لأنماط المنافسين

وفي ظل هذه النتائج يتضح ان الاستراتيجية المقترحة والمطبقة من قبل الباحث والمرتبطة بتطوير الاداءات الخداعية تبعا لمكان وطبيعة واسلوب الاداء علي الحلقة وتوقيت تنفيذه قد احرزت تقدما ملحوظا في متغيرات الدراسة والمتمثلة في زيادة عدد وفاعلية الاداء تبعا لاستراتيجية المكان وتوقيت الاداء ونمط المنافس خلال الاداء المبارئي وكذلك تطوير مستوى الانجاز

ويتفق هذا مع ما ذكره كايا ولاندوسكى *Grzegorz Kępa, Karol Landowski* بانه لا يجب اطلاقا تعليم اللاعب المهارات الفنية فقط بل يجب دمجها واستخدامها في الاساليب الخطئية المناسبة والمرتبطة بالتوقيات والمسافات وفي ظل ظروف مشابهة ظروف المباريات وأن الادراك الزمني والمكاني الجيد يمكن اللاعب من أداء المهارات الفنية والتكتيكية بصورة افضل (١١ : ٦١-٦٤).

في أن التدريب المقنن والبنى علي اساس علمي سليم يعمل علي تحسين القدرات البدنية للاعبين ويحسن من مستوى لياقتهم البدنية ويجعلهم قادرين علي أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية.( ١٠ : ٢١١ )

ويرجع الباحث الارتفاع في مستوى نتائج قياسات عينة الدراسة الي الاسلوب المقترح والبرنامج التدريبي من خلال الاستراتيجية الخاصة بالاداء الزماني والمكاني ونمط المنافس والذي كان بمثابة موديلات اداءات مهارية وخطئية معدة مسبقا والتي تستثار بمجرد وجود النمط المحدد من المنافسين او الاداء او المكان وفي التوقيت المحدد والتي تظهر في شكل خطط موقفية تم التدريب عليها . حيث





يؤكد زانج وفان كينج *ZHANG Hui, FAN Qing* وعصام عبد الخالق ان التدريبات التطبيقية والشبيهة بالمنافسة تؤدي الي تطوير فاعلية الاداء التكتيكي (١٤ : ١٣٦ ، ١٣٧) ، (٨ : ٢٢٩) . كما يتفق عصام عبد الخالق مع فينيك *Vinack, W.E* في ان الاداء المهاري والخططي الجيد يرتكز علي تجارب وخبرات سابقة (٨ : ٢٠٣) (١٣ : ٢٥) .

ومن خلال العرض الجدولي لبيانات نتائج الدراسة ومن خلال مناقشة تلك النتائج يتضح انه قد تحققت فروض الدراسة حيث اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي لصالح القياسات البعدية لمتغيرات معامل فاعلية الاداء وهو ما يحقق الفرض الاول الخاص بالبحث. كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالات إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي لصالح القياسات البعدية الخاصة بمتغيرات الاداءات الخداعية وفقا لاستراتيجيات الاداء سواء لمكان الاداء وتوقيت الاداء وانماط المنافسين . وهو ما يحقق الفرض الثاني بالدراسة .

كما حققت الدراسة اهدافها بالتعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح وفقا لاستراتيجيات توقيت الاداء بالجولات ومكان الاداء على الحلقة وتبعاً لاكثر انماط المنافسين شيوعاً على فاعلية الاداء لعينة الدراسة.

### الاستنتاجات :

بناء علي ما سبق عرضه ومناقشته من نتائج لهذه الدراسة وفي حدود خصائص العينة وقياسات البحث ومعالجاته الإحصائية للبيانات امكن التوصل إلى الاتي :-

- اظهرت النتائج التحسن الملحوظ والخاص بنتائج متغيرات فاعلية اداء نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي والاسلوب المقترح للتدريبات الخاص باكتساب وتطوير فاعلية الاداء.
- كما أسفرت نتائج تطبيق البرنامج المقترح عن تحسن مستوي الاداءات الخداعية تبعاً للاستراتيجية المكانية فقد ارتفع مستوي الاداءات الخداعية بوسط الحلقة ومنطقة أركان الحلقة ومنطقة الحبال .
- اظهرت النتائج ارتفاع مستوي الاداءات الخداعية والمرتبطة بجولات المباراة سواء الاداءات الخداعية للجولة الأولى والاداءات الخداعية للجولة الثانية والاداءات الخداعية للجولة الثالثة ويتضح ذلك من خلال الفروق المعنوية للنتائج بين القياسات القبلية والبعدي لعينة الدراسة .







## The Recommendation التوصيات

استناداً إلى نتائج هذه الدراسة والقراءات النظرية يوصي الباحث بالآتي :-

- ١ استخدام البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ بالدراسة خلال فترة الإعداد لتطوير فاعلية الاداء بما يتضمنه من خصائص التنفيذ والتي قد أسهمت بشكل ايجابي في تطوير فاعلية الاداء والمستوي الفني لعينة الدراسة .
- ٢ استخدام القياسات قيد الدراسة خلال تدريب و إعداد لاعبي الملاكمة للتعرف علي مدي تقدم وارتفاع الحالة التدريبية في ضوء نتائج ودلالات الاداءات المهارية.
- ٣ مراعاة التطور الدائم في تكوين الجمل الخططية خلال فترة الإعداد نظرا للتطور السريع الذي تتسم به رياضات المنازلات وبخاصة الملاكمة.

## المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد أمين محمد (١٩٩٥م): "برنامج تدريبي في الملاكمة لمواجهة الحاسب الالي في التحكيم", رسالة دكتوراة, غير منشورة, كلية التربية الرياضية بنين, جامعة الزقازيق.
٢. أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٤م): "فاعلية اسلوبين لتشكيل وحدتي التدريب اليومية للاعبى الملاكمة على بعض المكونات البدنية والمهارية والفسولوجية", رسالة ماجستير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة بنها.
٣. إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم، عاطف معاري شعلان، ضياء الدين محمد العزب (١٩٩٨م): "تعليم وتدريب الملاكمة"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
٤. حازم عبد الرحمن مجاهد (٢٠١٥م): "تأثير برنامج تدريبي علي بعض القدرات الخاصة وفاعلية الاداء الهجومي لناشئ الملاكمة", رسالة ماجستير, غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
٥. حسام رफी محمود (١٩٩٣): "الملاكمة الحديثة بين النظرية والتطبيق"، الطبعة الثالثة، دار المعارف
٦. عادل صبري عبد الحميد: تحليل الاداء المهاري لبطولة مصر الدوليه للملاكمه الثامنه ٢٠٠٤، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضه، العدد السابع كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م.
٧. عبد الفتاح خضر : المرجع في الملاكمة . منشأة المعارف . الإسكندرية ١٩٩٦





٨. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي . نظريات وتطبيقات ط١٢ . منشأة المعارف الاسكندرية

٢٠٠٥

٩. مصطفى محمد بصل: : تأثير بعض التدريبات التنافسية على تحسين بعض الأداءات المهارية

المركبة للاعبي كرة القدم بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا رسالة ماجستير, كلية التربية

الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية ٢٠١٣

١٠. يحيى إسماعيل الحاوي (٢٠٠٠م): "الملاكمة أسس نظرية وتطبيقات عملية", الطبعة الأولى، مكتبة

العزيمي للكمبيوتر، الزقازيق

ثانياً: المراجع الأجنبية:

11. Angel Lompkin : Introudction To Physical Education , Exercise Science and Sports studies. Mc Graw Hill inc, USA 2014.

12. Billy Finegan : Boxing for Beginers. Courtney Clark canda.٢٠٠٨

13. Vinack, W.E : The Psychology of Thinking . mucraw Hill. New York 1996 .

14. WANG Hai-Feng,WANG Bin,QI Guo-Ying,YAO Jia : The Impact of New rules on the techniques and tactics of boxers. Journal of Beijing Sport 2010 Issue 03

