



## تأثير تدريبات السرعة الحركية على التركيب الزمني لجملة اللكم والسلوك الهجومي للملاكمين

د/ حمادة عبد العزيز حبيب

الأستاذ المشارك بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة،  
كلية التربية، جامعة القصيم، وعلوم الحركة  
الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة

### ملخص البحث



هدفت الدراسة إلي التعرف على تأثير تدريبات السرعة الحركية على التركيب الزمني لجملة من اللكمات والسلوك الهجومي للملاكمين، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة عمدية من الملاكمين الشباب بنادي الرائد الرياضي من مواليد (2001-2002)، وبلغت عينة البحث الأساسية (8) ملاكمين، واعتمد الباحث على التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبدي لمجموعه تجريبية واحدة، حيث استخدمت الدراسة تدريبات السرعة الحركية أثناء فترة الاععداد الخاص ضمن البرنامج التدريبي، وذلك لمدة (12 أسبوع)، واتبع الباحث التحليل الحركي وذلك باجراء التصوير باستخدام 2 كاميرا فيديو ذات تردد (120 كادر/ثانية) ثم أجري التحليل الحركي الكينماتوجرافي باستخدام برنامج (Win Analyze) لجملة اللكمات قيد الدراسة، وبعد الانتهاء من تطبيق تدريبات السرعة الحركية تم إجراء القياسات البعدية لعينة الدراسة ومعالجة البيانات احصائياً ثم عرض ومناقشة النتائج. الاستنتاجات: أدت التدريبات الخاصة بالسرعة الحركية إلى تأثير إيجابي على التركيب الزمني لجملة اللكم (زمن اللكم - زمن الرجوع - زمن التداخل - الزمن الكلي للكلمة - زمن جملة اللكمات) للملاكمين الشباب عينة الدراسة. أثرت التدريبات الخاصة بالسرعة الحركية إيجابياً على السلوك الهجومي للملاكمين الشباب عينة الدراسة. التوصيات: استخدام تدريبات السرعة الحركية في البرامج التعليمية والتدريبية الخاصة بالملاكمين. ضرورة الاهتمام بتنوع وسائل وأساليب تطوير السرعة الحركية لما لها من أهمية في تحسين التركيب الزمني لجملة اللكمات والسلوك الهجومي للملاكمين الشباب.

### المقدمة ومشكلة البحث:

العالمية والمنافسة على كافة الأصعدة والمنافسات الدولية لتحقيق الطموحات الرياضية.

ونظراً لطبيعة الأداء التي تختلف في رياضة الملاكمة عن غيرها من الرياضات الأخرى، كما أن طبيعة الأداء تلك تختلف من ملاكم الى آخر فقد أصبحت الملاكمة مجالاً تطبيقياً خصباً للاستفادة من كافة علوم ونظريات التدريب

تعد الإنجازات الرياضية المصرية على المستوى الدولي والتي تحققت خلال السنوات الأخيرة من مطلع القرن الحالي انعكاس واضح وجلي على أهمية الاستفادة من التقدم العلمي ومدى الاعتماد على تطبيقات العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي في إعداد الأبطال الرياضيين للوصول بهم إلى المستويات الرياضية

الحركية) من أهم أنواع السرعة المطلوبة عند أداء التحركات والمهارات الفنية في الملاكمة والتي تساعد الملاكم على سرعة أداء كل لكمة على حدة أو المجموعات اللكمية المتنوعة في أقل زمن ممكن، واتفق كل منهم على أن الملاكم الذي يتميز بالسرعة الحركية يتمتع بالمبادرة دائماً ويسيطر على الملاكم المنافس ويفسد خطط لعبه ويكون متقدماً عليه في نتيجة المباراة. كما أضافوا أنه باستخدام أدوات وأجهزة اللكم المختلفة، والتدريب بواجب محدد (هجومى أو دفاعى) يعد من أهم وسائل تنمية السرعة الحركية للملاكمين. (11: 64) (18: 47) (10: 70)

ويوضح (Mostafa N. (2016) (47) أن طبيعة الأداء على الحلقة تحتاج الى سرعة التحرك بالقدمين مع التغيير المفاجئ لاتجاه الملاكم حتى يمكنه تفادي لكلمات المنافس، والوصول الى موقف يمكنه من تسديد اللكمات السريعة والقوية في التوقيت المناسب وبالتالي تنفيذ الجانب الهجومى أو الدفاعى أو الهجوم المضاد، مما يتطلب من الملاكم الانتقال الحركى بخطوات سريعة وقصيرة وقريبة من الأرض (حالة الهجوم)، أو إتخاذ مواقف دفاعية أو للاستعداد للهجوم المضاد.

وأكد كل من عبد الفتاح خضر، يحيى الحاوى 1986م على ضرورة الارتقاء بالأداء المهارى للملاكمين بصورة جيدة، حيث أوضحت العديد من الدراسات التى اجريت على الملاكمين ان كثيرا منهم لايملكون القدرة على مزج المهارات الفنية الهجومية منها والدفاعية فيما بينها أثناء الأداء الحركى من مختلف مسافات اللكم. (17: 313)

الرياضي. بالإضافة إلى أن رياضة الملاكمة تعد من الرياضات التنافسية التي تحتل مكانة خاصة بين الرياضات الأخرى نظرا لما تتطلبه من قدرات بدنية لا تتوافر في أي رياضي آخر حيث تحتاج من ممارستها اعداد جيد وتدريب مستمر.

وتتميز الملاكمة عن غيرها من الأنشطة الرياضية بالسرعة والحركة المستمرة والتغيير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة، كما أنها تعتمد بشكل أساسي على السرعة الفائقة للأداء الحركي للكلمات والمهارات المختلفة، وكذا سرعة تنظيم أوضاع الجسم للأداء الفني المناسب لأوضاع اللكم المتغيرة والمتلاحقة. (16: 91)

وربما الملاحظة التي تطلب سرعة كبيرة في الأداء الحركي حيث تتحرك الذراع الضاربة للكمه مع تبديل وضع الجسم سريعاً ليتناسب مع الأداء الحركي الجديد والمتغير لنوع اللكمة الموجهة بأقصى سرعة، كما أنها تتطلب سرعة الاستجابة الحركية لإدراك أي ثغرة في المنافس قبل أن يتمكن من اغلاقها وتغطيتها. (3: 134)

ويشير كل من Frank K. & Better W. 1998م الى أنه لكي يتمكن الملاكم من امتلاك درجة كافية من السرعة الحركية ويتميز بمستوى عالي من الاداء المهارى للمهارات الحركية يجب على المدرب الاهتمام بتحسين مستوى اللياقة البدنية للملاكمين بشكل عام والسرعة الحركية بشكل خاص. (41: 15)

ويضيف كل من صلاح قادوس 1993م، وعبد الفتاح خضر 1996م، وسامى حافظ 2006م إلى أن سرعة الأداء (السرعة

خضر (1996) ، محمود خليفة (2002) ، سامي حافظ (2006) على أهمية السرعة الحركية لحركات الذراعين والرجلين للملاكم ، وإنها من المهارات الأساسية التي يجب ان يُجيد تنفيذها الملاكم خلال الاداء الحركي في المباراة سواء كان التحرك في الاتجاهات المختلفة مع المنافس ( للأمام أو للخلف أو لأحد الجانبين يمين - يسار) أو القيام بحركات (دورانية) وذلك بنقل إحدى القدمين والارتكاز على القدم الأخرى.(18: 127) (27: 20) (10: 133)

ونتيجة للمواقف المتغيرة والمتلاحقة التي يواجهها الملاكم على الحلقة فانه يتطلب منه السرعة الحركية في جميع أنواع التحركات الفردية والزوجية بسهوله حتى يمكنه من أداء مهارات تسديد اللكمات بكفاءة عالية مع الاقتصاد في الجهد المبذول والقدرة على تقدير المسافات المختلفة طبقاً لأوضاع الملاكم على الحلقة وكذا تشتيت انتباه المنافس من خلال سرعة تغيير الاتجاه . (49: 169) (5: 129) (27: 28) (38: 76).

ويعتبر التحليل الحركي الأداة الفعالة للمدرب والتي يمكن الاستفاده منها لفهم تفاصيل الحركات الرياضية من الناحية الميكانيكية وتفسيرها من وجهة نظر علمية لايجاد الحلول المنطقية التي تصب في خدمة الجوانب التعليمية والتدريبية. (35: 16)

ومن خلال معلومات التحليل الحركي التي يمكن أن يمتلكها المدرب عن المهارات والحركات التي يقوم بتدريبتها وتعليمها وكذلك عن امكانيات لاعبيه يستطيع أن

ويشير مصطفى نصر 2011 (31) أن من أهم العناصر التي تساعد الملاكمين على تحقيق الفوز بالمباريات هي سرعة الاداء الحركي، وخاصة سرعة أداء اللكمات، فالملاكم الذي يستطيع أن يفاجئ منافسه على الحلقة بالهجوم السريع وسرعة الانتقال من الدفاع للهجوم المضاد وتغيير أوضاع اللكم المختلفة بطريقة أسرع من الملاكم الأخر يمتلك بذلك أهم مقومات تحقيق الفوز في المباريات.

وفي هذا الصدد أشار إسماعيل حامد وأخرون 2002م الى انه بعد استخدام الكمبيوتر في التحكيم أصبحت الملاكمة الحديثة تركز كثيراً على إحراز أكبر عدد من النقاط وليس إلحاق الضرر بالمنافس، وهنا تم تعديل طرق التدريب لمواكبة هذا التطور بالاعتماد أكثر على سرعة تسديد اللكمات في شكل جمل لكمية متتالية لإحراز النقاط بدلاً من التركيز على الضربات القاضية في تحقيق الفوز.

(5: 112)

ومما سبق تتضح أهمية تدريبات السرعة الحركية في تحسين مستوى الأداء، فالملاكم يحتاج على الحلقة السرعة الحركية للذراعين والرجلين لكي يمكنه اتخاذ مواقف تساعد في تسديد اللكمات أو الابتعاد عن المنافس للدفاع أو تنفيذ الهجوم المضاد في التوقيت السليم لتسديد لكمة أو مجموعه لكمات وهذا يتطلب من الملاكم ضرورة العمل على تنمية السرعة الحركية من خلال التدريبات الخاصة بها في اتجاه قريب من الأداء الحركي للملاكم اثناء تنفيذ المهارات الفنية على الحلقة، وهذا يتفق مع ما ذكره كل من عبد الفتاح

أساسيين وهما التحليل الحركي الكيفي والكمي، وفي هذه الدراسة استخدم الباحث كل منهما في إجراءاته للحصول على المتغيرات التي يستطيع معالجتها احصائياً، حيث تم استخدام التحليل الكيفي من خلال العرض المرئي لأداء اللكمات خلال مباراة لعينة الدراسة بغرض الحصول على معامل السلوك الهجومي، كما تم استخدام التحليل الحركي الكمي من خلال التصوير والتحليل الكينماتوجرافي للحصول على مفردات التركيب الزمنى لجملة اللكم قيد الدراسة. وهنا يؤكد (Roger Bartlett 1999) أن التحليل الحركي يعد من أدق أساليب القياس وأهم المداخل الأساسية في فهم التغيرات التي تحدث عند تقييم ودراسة الأداء الحركي. (48 : 276)

وحيث أن الملاكمة من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة في الأداء الحركي والتي يصل التتالي الحركي فيها لأداء المهارات المختلفة الهجومية منها والدفاعية وخاصة تسديد اللكمات إلى جزء من الثانية، من هنا تبرز أهمية التحليل الحركي لمفردات الأداء والتعرف على التركيب الزمنى لأداء اللكمات المختلفة وخاصة إذا ما تم أدائها في شكل جملة لكمات. وهنا يشير عادل عبدالصير (2000) إلى أن الخطوات الأولى لبحث القواعد الميكانيكية للمهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة هي إدراك مكونات المهارة الرياضية ومعرفة توالي زمن أدائها لفهمها بشكل جيد، حيث أن جميع المهارات الرياضية يمكن تقسيمها إلى فترات زمنية أو مايسمى بالتقسيم

يحدد الأسس المطلوبة في بناء البرامج التدريبية سواء في الاعداد البدني أو المهاري أو الخططي.

ويتفق كل من ياسر نجاح، احمد سامر (2015) ، وماكجينيذ بيتر إم. (2017) أن المدرب يمكنه تحديد التدريبات التي تعطي للاعبين بغرض تطوير امكانياتهم البدنية، والميكانيكا الحيوية نتجة نحو تحسين خصوصية التدريب البدني، ومن خلال التحليل الحركي للنشاط الرياضي يمكن أن يتعرف المدرب على المجموعات العضلية التي تعمل أثناء الأداء وعندها يستطيع أن يختار التدريبات البدنية المحددة لتطوير وتحسين هذا الأداء. (35: 19) (22: 371)

ويشير كل من محمد بريقع، خيرية السكري (2002م)، ياسر نجاح ، احمد سامر(2015) أنه للقيام بعملية التدريب يجب أن يمتلك المدرب المعرفة التامة والدقيقة لمفردات وتركيب المهارة المراد تعليمها والتدريب عليها من الناحية الفنية والتكنيكية. (23: 23) (35: 25)

ويضيف كل من عادل عبدالصير (2000)، ياسر نجاح، احمد سامر (2015) أن التحليل الحركي المستمر يسهم في متابعة الاداء المهاري وتقويمه بغرض رفع مستوي الأداء ولذلك يعد أحد أهم الأسباب في تحقيق الانجازات الرياضية للمستويات العليا (14 : 20) (35: 30)

ويتفق كل من محمد بريقع، خيرية السكري (2002م)، عادل عبدالصير (2000)، وماكجينيذ بيتر إم. (2017) على ان التحليل الحركي ينقسم إلى نوعين

الزمني لها وفقاً لمراحلها الأساسية المكونة لها (14: 21).

### هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات السرعة الحركية على التركيب الزمني لجملة اللكم والسلوك الهجومي للملاكمين الشباب من خلال:

- 1- التعرف على تأثير التدريبات الخاصة بالسرعة الحركية على التركيب الزمني لجملة اللكم قيد الدراسة.
- 2- التعرف على تأثير التدريبات الخاصة بالسرعة على السلوك الهجومي للملاكمين الشباب.

### فروض البحث

- 1- تؤثر التدريبات الخاصة بالسرعة الحركية تأثيراً إيجابياً على التركيب الزمني لجملة اللكم قيد الدراسة.
- 2- تؤثر التدريبات الخاصة بالسرعة الحركية تأثيراً إيجابياً على السلوك الهجومي للملاكمين الشباب.

### إجراءات البحث:

**منهج البحث:** تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية وبإجراء القياسين (القبلي - البعدي).

**-المجال المكاني:** نادى الرائد الرياضى - القصيم - المملكة العربية السعودية.

**-المجال الزمني:** تم اجراء كل من (الدراسات الاستطلاعية - قياسات البحث القبليه - تطبيق تدريبات السرعة الحركية - القياسات البعدية) في الفترة

ومن خلال القراءات النظرية والدراسات الميدانية والمسح المرجعي للعديد من الدراسات التخصصية ومن خلال خبرات الباحث في مجال تدريب الملاكمة ومتابعته للعديد من البطولات المحلية و الدولية، بالإضافة إلى الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث بهدف التعرف على سرعة أداء اللكمات والمجموعات اللكمية لدى عينة البحث وملاكمين متميزين من نفس المرحلة السنوية. أتضح للباحث ان اغلب الملاكمين الناشئين لديهم قصور في السرعة الحركية وعدم القدرة على اتخاذ المكان المناسب في التوقيت السليم لكي يتمكن من تسديد اللكمات أو تفادى اللكمات الموجه من المنافس مما يعرضهم الى تلقي اللكمات أثناء التلاكم مع المنافس وكذلك البطء في تنفيذ بعض الاداءات الهجومية التي تتم بالسرعة والزمن المناسب، الأمر الذى يؤثر سلباً على مستوى الأداء الهجومي ويمثل معوقاً كبيراً للملاكم عن إحراز أكبر قدر من النقاط والفوز بنتيجة المباراة، وهذا ما أكدته دراسات كل من عادل صبري (1994، 12)، عبدالباسط جميل (2000، 15)، مصطفى نصر (2011، 31) حيث أثبتت أن ضعف مستوى الأداء المهارى لأداء اللكمات الهجومية يرجع إلى انخفاض مستوى الأداء الحركى والسرعة الحركية، والذي يرجع إلى ضعف الإعداد البدنى. مما دفع الباحث الى محاولة وضع مجموعة من التدريبات للسرعة الحركية ومعرفة تأثيرها على التركيب الزمني لجملة

من 12 / 2 / 2017 م وحتى 23 / 5 / 2017 م. تم التأكد من اعتدالية القيم الخاصة بمتغيرات البحث الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - اختبارات السرعة الحركية) لعينة الدراسة من خلال التوصيف الإحصائي كما هو موضح بجدول (1)، وكذلك القيم الخاصة بمتغيرات (التركيب الزمني لجملة اللكم المختارة - معامل السلوك الهجومي) كما هو موضح بجدول (2).

جدول (1): التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة في المتغيرات الأساسية واختبارات السرعة الحركية قيد الدراسة  
ن=8

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
1	السن	نص سنة	17.97	18.00	0.218	-0.343
2	الطول	سنتيمتر	173.88	0174.5	1.885	-0.995
3	الوزن	كجم	069.9	070.5	1.574	-1.143
4	العمر التدريبي	سنة	2.98	3.00	0.099	-0.378
5	تسديد لكمات مستقيمة يسرى على كيس اللكم في (10 ث)	عدد	9.74	9.75	0.346	-0.108
6	تسديد 25 لكمة مستقيمة يسرى على وسادة المدرب	ث	19.21	19.25	0.287	-0.431
7	تسديد لكمات مستقيمة يمنى على كيس اللكم في (10 ث)	عدد	98.7	8.80	0.155	-0.242
8	تسديد 4 لكمات مستقيمة يمنى على وسادة الحائط مع الخطو	ث	19.78	19.87	0.251	-1.018
9	تسديد مجموعة لكمة ثنائية في (15 ث)	عدد	8.93	8.90	0.174	0.495
10	تسديد مجموعة لكمة ثلاثية في (15 ث)	عدد	5.53	5.52	0.140	0.402

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع قيم الالتواء في نتائج قياسات (التركيب الزمني لجملة اللكم، ومعامل السلوك الهجومي) قيد الدراسة تنحصر ما بين -3، +3 مما يدل على اعتدالية القيم لأفراد عينة الدراسة قبل بدء التجربة.

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم الالتواء في المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - اختبارات السرعة الحركية) قيد الدراسة تنحصر ما بين -3، +3 مما يدل على اعتدالية القيم لأفراد عينة الدراسة قبل بدء التجربة.

## وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث عدة وسائل متنوعة لجمع البيانات كالآتي:

- استمارات تسجيل: القياسات الأساسية للملاكمين عينة الدراسة (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، وكذلك نتائج اختبارات السرعة الحركية، ومعامل السلوك الهجومي مرفق (1)
- اختبارات السرعة الحركية، وتحديد معامل السلوك الهجومي مرفق (2).

- تم تحديد معامل السلوك الهجومي من خلال استخدام جهاز كمبيوتر وتسجيل المباريات على أسطوانات مدمجة DVD وتحليلها كفيلاً باستخدام برنامج Movie Maker.

- 2 كاميرا تصوير فيديو ماركة (DCR - TRV 525) Sony Digital 10 ذات تردد (120 كادر/ثانية).

- استخدام كمبيوتر مزود ببرنامج (WIN Analyze) لإجراء التحليل الكينماتوجرافي لاستخراج التركيب الزمني لجملة اللكم المختارة ومفرداتها.

## ■ إجراءات التصوير والتحليل الحركي:

تم إجراء التصوير ثم التحليل الحركي للحصول على المتغيرات الكينماتيكية

للتكوين الزمني لجملة اللكم قيد الدراسة كما يلي:

## ○ إجراءات التصوير:

لإجراء عملية التصوير استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية:

- 2 كاميرا تصوير فيديو ماركة (DCR - TRV 525) Sony Digital 10 ذات تردد (120 كادر/ثانية) كل منهما مثبت على حامل ثلاثي متعامد تماما على الأرض.
- عدد 2 حامل ثلاثي متعدد الارتفاعات يتم ضبط وضع الكاميرا تين أفقياً ورأسياً عليهما من خلال ثلاثة موازين مائية مثبتة فيهما.
- كابل Trigger موصل بكل من الكاميرا تين لعمل تزامن بينهما Synchronization.
- صندوق معايرة مربع طول كل ضلع منة (1 متر).
- تم وضع الكاميرات على (الجانب الأيمن - الجانب الأيسر) للملاكم وفي المجال الحركي لأداء جملة اللكم التي يتم تصويرها، بحيث تكون متعامدة مع مستوى الحركة وكذلك مع مركز ثقل الملاكم المؤدى لجملة اللكم.

جدول (2): التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة في متغيرات (التركيب الزمني – معامل السلوك الهجومي) قيد الدراسة ن = 8

م	المتغيرات			
	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
1	زمن اللكم	0.168	0.015	0.128
	اللكمة الأولى (مستقيمة يسري) (ثانية)	0.163	0.018	-1.603
	زمن الرجوع	0.332	0.030	-1.105
	الزمن الكلي	0.041	0.001	0.585
2	زمن التداخل	0.265	0.041	0.248
	اللكمة الثانية (مستقيمة يمني) (ثانية)	0.316	0.043	0.026
	زمن الرجوع	0.581	0.057	0.699
	الزمن الكلي	0.052	0.001	0.504
3	زمن التداخل	0.174	0.013	0.240
	اللكمة الثالثة (مستقيمة يسري) (ثانية)	0.172	0.015	-1.096
	زمن الرجوع	0.346	0.025	-0.531
	الزمن الكلي	1.259	0.070	0.841
4	الزمن الكلي لجملة اللكم (ثانيه)	0.219	0.003	0.664
5	معامل السلوك الهجومي (درجة)			

○ زمن أداء كل لكمة على حدة من لكلمات جملة اللكم، ويشمل أيضا:

◆ زمن اللكم لكل لكمة (الزمن المستغرق من بداية اللكمة حتى وصولها للهدف)

● زمن الرجوع لكل لكمة (الزمن المستغرق من نهاية اللكمة حتى آخر لحظة لرجوعها)

○ زمن التداخل (الزمن المستغرق بين نهاية اللكمة السابقة وبداية الحركة للكلمة اللاحقة لها)

○ الزمن الكلي لجملة اللكم (مجموع أزمنة اللكمات الثلاث داخل جملة اللكم).

#### ○ إجراءات التحليل الحركي:

بعد التأكد من صحة اجراءات عملية التصوير تم اختيار ثلاث محاولات صحيحة لكل ملاكم من أفراد عينة البحث، وبمراجعة المحاولات الثلاث من خلال الكمبيوتر قام الباحث باختيار أفضل محاولة لكل ملاكم لإجراء التحليل الكينماتوجرافي لها، باستخدام برنامج (WIN Analyze).

قام الباحث بإجراء التحليل الكينماتوجرافي لجملة اللكم المختارة قيد الدراسة تم لأستخراج المتغيرات الخاصة بمفردات التركيب الزمني التالية:



## جدول (3): الاختبارات المطبقة لعينة البحث

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المرجع	
1	اللكمات الفردية	تسديد مستقيمة يسرى على كيس اللكم خلال (10ث)	عدد	(1: 275- 281)	
2		تسديد 25 لكمه مستقيمة يسرى على وسادة المدرب	ث		
3		تسديد لكمات مستقيمة يمني على كيس اللكم في 10 ث	عدد		
4		تسديد 4 لكمات مستقيمة يمني على وسادة الحائط مع الخطو	ث		
5		مجموعة لكم ثنائية	تسديد مجموعة لكم (ثنائية) في 15ث		عدد
6		مجموعة لكم ثلاثية	تسديد مجموعة لكم (ثلاثية) في 15ث		عدد
7	معامل السلوك الهجومي	درجة	(6: 192) (18: 261)		

الأساسية وقد بلغ عددهم (3) من الملاكمين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية:

كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

- تحديد واكتشاف أي صعوبات ممكنة أثناء إجراء قياسات الدراسة المختلفة.

- اختيار الأجهزة المستخدمة في إجراء القياسات وضبطها وإعدادها جيداً.

- تجهيز وتدريب المساعدين في إجراءات الدراسة على القيام بالقياسات وتسجيلها.

- التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة في جمع بيانات الدراسة. (وقد حققت هذه الدراسة جميع أهدافها).

2- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يومي 19 - 20 /

- اختبارات السرعة الحركية، ومعامل السلوك الهجومي:

قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية المناسبة ذات المعاملات والدلالات العلمية الموضوعية لقياس السرعة الحركية وفق ما تم ذكره في المراجع العلمية المتخصصة والدراسات الخاصة بالملاكمة، وتم استخلاص (6) اختبارات بالإضافة إلى تحديد معامل السلوك الهجومي، والجدول رقم (3) يوضح عدد الاختبارات وترتيب تطبيقها:

الدراسة الاستطلاعية:

1- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من 12 / 2 / 2017 حتى 16 / 2 / 2017 وذلك على عينة من الملاكمين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة الدراسة

المعالجات الإحصائية: تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار ولكسون - Wilcoxon.
- اختبار مان ويتنى - Mann whitney.

### عرض وتفسير النتائج :

#### 1- عرض النتائج:

يتضح من جدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى (0.05) في اختبارات السرعة الحركية.

يتضح من جدول (5) أن أعلى نسبة للتحسن كانت لاختبار تسديد مجموعة لكم ثلاثية خلال (15ث) وكان مقدارها (40.25 %) وأقل نسبة للتحسن كانت تسديد 25 لكمة مستقيمة يسرى على وسادة المدرب ومقدارها (22.18 %).

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى (0.05) في قياسات (التركيب الزمني لجملة اللكم، ومعامل السلوك الهجومي).

يتضح من جدول (7) أن أعلى نسبة للتحسن كانت لمعامل السلوك الهجومي وبلغت مقدارها (34.72 %) وأقل نسبة للتحسن كانت لزمن التداخل مابين اللكمة المستقيمة اليسرى الأولى واللكمة المستقيمة اليمنى وبلغ مقدارها (9.17 %).

2 / 2017 وذلك على عينة الدراسة الأساسية بهدف قياس عدد اللكمات الفردية والمجموعات اللكمية الثنائية والثلاثية قيد الدراسة، وبناء على ما تم معرفته من نتائج التجربة الاستطلاعية قام الباحث بتصميم تدريبات السرعة الحركية لعينة الدراسة.

### الدراسة الأساسية:

**القياسات القبلية:** تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة الدراسة يومي 22 - 23 / 2 / 2017 بنادي الرائد الرياضي كالتالي: (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - اختبارات السرعة الحركية) وكذلك التصوير والتحليل الكينماتوجرافي لجملة اللكم للحصول على (التركيب الزمني لجملة اللكم) بالإضافة إلى التحليل الكيفي لأداء اللكمات خلال مباراة لتحديد (معامل السلوك الهجومي).

### تنفيذ التجربة

**البرنامج التدريبي:** تم تنفيذ البرنامج التدريبي المتبع على عينة الدراسة الأساسية وذلك لمدة 12 أسبوع بنادي الرائد الرياضي في الفترة من 2017/2/26 إلى 2017/5/18 بواقع (4 وحدات تدريبية) في الأسبوع، مع مراعاة تطبيق التدريبات الخاصة بتنمية السرعة الحركية مرفق (3) على عينة الدراسة في الجزء الأساسي فقط من الوحدة التدريبية.

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد عينة الدراسة يومي 21 - 2017/5/23م وقد روعي أن تتم جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي مرفق (4).

جدول (4): دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية في اختبارات السرعة الحركية

ن=8

م	الاختبار	المتوسط القبلي		المتوسط البعدي		الرتب الموجبة		الرتب السالبة		قيمة (Z)
		س	س	س	س	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
1	تسديد مستقيمة يسرى على كيس اللكم خلال (10ث)	9.74	12.71	4.50	36.00	0.00	0.00	0.00	2.541	
2	تسديد 25 لكمة مستقيمة يسرى على وسادة المدرب	19.21	14.95	0.00	0.00	4.50	36.00	2.528		
3	تسديد لكمات مستقيمة يمنى على كيس اللكم في 10 ث	8.79	11.30	4.50	36.00	0.00	0.00	2.534		
4	تسديد 4 لكمات مستقيمة يمنى على وسادة الحائط مع الخطو	19.78	14.82	0.00	0.00	4.50	36.00	2.526		
5	تسديد مجموعة لكم (ثانية) في 15 ث	8.93	12.36	4.50	36.00	0.00	0.00	2.521		
6	تسديد مجموعة لكم (ثلاثية) في 15 ث	5.53	7.76	4.50	36.00	0.00	0.00	2.524		

\* قيمة (Z) الجدولية عند مستوى  $\pm 0.05 = 1.96$

جدول (5): النسبة المئوية للتحسن في اختبارات السرعة الحركية قيد الدراسة

م	اسم الاختبار	القياس		فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
		القبلي	البعدي		
		س	س		
1	تسديد لكمات مستقيمة يسرى على كيس اللكم في (10 ث)	9.74	12.71	2.97	30.50%
2	تسديد 25 لكمة مستقيمة يسرى على وسادة المدرب	19.21	14.95	-4.26	22.18%
3	تسديد لكمات مستقيمة يمنى على كيس اللكم في (10 ث)	8.79	11.30	2.51	28.62%
4	تسديد 4 لكمات مستقيمة يمنى على وسادة الحائط مع الخطو	19.78	14.82	-4.96	25.06%
5	تسديد مجموعة لكم (ثانية) في (15 ث)	8.93	12.36	3.43	38.48%
6	تسديد مجموعة لكم (ثلاثية) في (15 ث)	5.53	7.76	2.23	40.25%

**جدول (6): دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية في قياسات (التركيب الزمني لجملته للكلم، ومعامل السلوك الهجومي) ن = 8**

م	المتغيرات	المتوسط القبلي		المتوسط البعدي		الرتب الموجبة		الرتب السالبة		قيمة (Z)
		س	س	س	س	متوسط الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مجموع الرتب	
1	الكلمة الأولى (مستقيمة يسري) (ثانية)	زمن اللكم	0.169	0.136	0.00	0.00	0.00	4.50	36.00	2.524
		زمن الرجوع	0.163	0.119	0.00	0.00	0.00	4.50	36.00	2.521
		الزمن الكلي	0.332	0.255	0.00	0.00	0.00	4.50	36.00	2.528
	زمن التداخل	0.041	0.037	0.00	0.00	0.00	4.50	36.00	2.536	
2	الكلمة الثانية (مستقيمة يمني) (ثانية)	زمن اللكم	0.265	0.210	0.00	0.00	0.00	4.50	36.00	2.524
		زمن الرجوع	0.316	0.238	0.00	0.00	0.00	4.50	36.00	2.521
		الزمن الكلي	0.581	0.447	0.00	0.00	0.00	4.50	36.00	2.521
	زمن التداخل	0.052	0.046	0.00	0.00	0.00	4.50	36.00	2.546	
3	الكلمة الثالثة (مستقيمة يسري) (ثانية)	زمن اللكم	0.174	0.139	0.00	0.00	0.00	4.50	36.00	2.521
		زمن الرجوع	0.172	0.128	0.00	0.00	0.00	4.00	28.00	2.414
		الزمن الكلي	0.346	0.266	0.00	0.00	0.00	4.00	28.00	2.371
4	الزمن الكلي لجملته للكلم (ثانيه)	1.259	0.969	0.00	0.00	0.00	4.50	36.00	2.521	
5	معامل السلوك الهجومي (درجة)	0.219	0.294	4.50	36.00	0.00	0.00	0.00	2.524	

\* قيمة (Z) الجدولية عند مستوى  $0.05 \pm = 1.96$

**جدول (7): النسبة المئوية لتحسن في قياسات (التركيب الزمني - معامل السلوك الهجومي)**

م	المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %	
		س	س			
1	الكلمة الأولى (مستقيمة يسري) (ثانية)	زمن اللكم	0.169	0.136	-0.033	19.27
		زمن الرجوع	0.163	0.119	-0.044	27.01
		الزمن الكلي	0.332	0.255	-0.077	23.09
	زمن التداخل	0.041	0.037	-0.004	9.17	
2	الكلمة الثانية (مستقيمة يمني) (ثانية)	زمن اللكم	0.265	0.210	-0.055	20.76
		زمن الرجوع	0.316	0.238	-0.078	24.93
		الزمن الكلي	0.581	0.447	-0.134	23.03
	زمن التداخل	0.052	0.046	-0.006	11.38	
3	الكلمة الثالثة (مستقيمة يسري) (ثانية)	زمن اللكم	0.174	0.139	-0.035	20.33
		زمن الرجوع	0.172	0.128	-0.044	25.51
		الزمن الكلي	0.346	0.266	-0.08	22.90
4	الزمن الكلي لجملته للكلم (ثانيه)	1.259	0.969	-0.29	23.01	
5	معامل السلوك الهجومي (درجة)	0.219	0.294	0.075	34.72 %	

## 2- مناقشة وتفسير النتائج:

## مناقشة وتفسير النتائج الخاصة باختبارات السرعة الحركية:

يتضح من جدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة لصالح القياس البعدي في اختبارات السرعة الحركية حيث انحصرت قيمته (Z) المحسوبة ما بين (2.521، 2.541) بينما (Z) الجدولية (+1.96) وكذلك يتضح من جدول رقم (5) أن النسبة المئوية للزيادة تتراوح ما بين (22.18%، 40.25%) مما يدل على حدوث تقدم واضح في تلك الاختبارات، ويرجع الباحث تقدم مستوى الملاكين عينة الدراسة في اختبارات السرعة الحركية قيد الدراسة إلى تأثير البرنامج التدريبي الخاص الذي يعتمد على التدريب المنتظم خلال فترة التطبيق حيث بلغ عدد الوحدات التدريبية (4 وحدات تدريبية) في الأسبوع فضلاً عن الاستمرار على دوام التدريب.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من محمد حسن علاوي 1994م، مسعد على محمود 2000، عصام عبد الخالق 2003م، إلى أن التدريب المنتظم يؤدي إلى رفع اللياقة البدنية بصورة ايجابية. (24: 243) (28 : 17) (23 : 106)، ودراسات Jullien et al 2008 (44) Walklate et al 2009 (50) تؤيد ذلك.

كما تشير النتائج إلى تقدم مستوى الملاكين في السرعة الحركية ويفسر الباحث ذلك بأن البرنامج التدريبي يحتوي على مجموعات تدريبية مختلفة تهدف إلى بالاساس إلى تنمية سرعة الأداء الحركي

لمهارات الهجومية والتمثلة في اللكمات الفردية والمجموعات اللكمية الثنائية والثلاثية سواء كانت تلك التدريبات فردية أو زوجية، إضافة إلى التدريبات الخاصة على الأجهزة والأدوات التي تتشابه في ادائها مع مواقف اللعب المختلفة، فضلاً عن مراعاة الفروق الفردية للأحمال بين الملاكين. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عبد الفتاح خضر 1996م إلى أن تقدم وتكيف أجهزة الجسم المختلفة يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء البدني للملاكين وكذلك امتلاك القدرة على أداء متطلبات رياضة الملاكمة أثناء التدريب بكفاءة عالية.

(18: 230)

ويتضح من جدول (5) أن هناك تفاوت في نسبة التحسن في اختبارات السرعة الحركية من اختبار إلى آخر فجد أن أعلى نسبة تحسن كانت للمجموعات اللكمية الثلاثية وبلغت (40.25%) ويليهما المجموعات اللكمية الثنائية وبلغت (38.48%) تليها المستقيمة اليسرى على كيس اللكم وكانت (30.50%) ثم المستقيمة اليمنى على كيس اللكم بنسبة (28.62%) تليها تسديد 4 لكمات مستقيمة اليمنى على وسادة الحائط وبلغت (25.06%) في حين كانت أقل نسبة تحسن على الاطلاق لاختبار تسديد 25 لكمة مستقيمة اليمنى على وسادة المدرب وبلغت (22.18%).

ويعزو الباحث زيادة نسب التحسن في اختبارات السرعة الحركية إلى البرنامج التدريبي للسرعة الحركية قيد الدراسة والذي احتوى على مجموعة من التمرينات المختلفة والمتعددة والتي تتميز باختلاف

البدني العام والخاص، كلها مجتمعة أدت إلى ارتفاع مستوى السرعة الحركية للملاكمين الشباب عينة الدراسة.

وتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسات أحمد أمين 1995م (1) سامي حافظ 1997م (9)، عرفه السيد 1997م (19)، أحمد صلاح الدين 2000م (2) إلى أن البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي على تنمية مكونات اللياقة البدنية ومنها بشكل خاص (السرعة الحركية).

ومن خلال تلك النتائج نستطيع أن نؤكد بأن الملاكمة الحديثة بعد استخدام الكمبيوتر في التحكيم اعتمدت بشكل أساسي على سرعة تسديد اللكمات ودقة وصولها إلى الهدف، إلى جانب الحاجة إلى السرعة الحركية في تحركات الملاكم للابتعاد عن لكمات المنافس، وبما يوفر له الوقت اللازم للتحويل السريع للأداء الهجومي بسرعة ورشاقة.

#### مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالتركيب الزمني:

بالنسبة للتركيب الزمني لجملة اللكم يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة لصالح القياس البعدي في زمن اللكم والرجوع وزمن أداء كل لكمة على حدة بالإضافة إلى الزمن الكلي لجملة اللكم المختارة، وزمن التداخل بين اللكمات. حيث انحصرت قيمته (Z) المحسوبة ما بين (2.371 ، 2.546) ، ويرجع الباحث ذلك إلى التدريب المنتظم الذي خضعت له عينة الدراسة خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي لتدريبات السرعة الحركية.

مستويات الشدة مابين الشدة المتوسطة والعالية والقصوى، وذلك بما يتناسب وقدرات اللاعبين مع مراعاة التدرج في الشدة والتكرارات وأيضاً الفروق الفردية للأحمال الأمر الذي أسهم بدرجة كبيرة في زيادة مستوى سرعة الأداء الحركي لدى عينة الدراسة بشكل ملحوظ.

وتتفق النتائج السابقة للدراسة الحالية مع ما أظهرته نتائج المباريات التطبيقية في الملاكمة كما أشار إليها عبد الفتاح خضر 1996م من أن الاداء الهجومي الغعال يرتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع مستوى تطوير جميع أشكال السرعة الحركية الخاصة للملاكمين، وخاصة أثناء أداء جمل اللكم التطبيقي والمحدد بواجب حركي لتحسين سرعة الاداء الهجومي (18 : 47).

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسات أحمد أمين 1995م (1) عرفة السيد 1997م (19) أحمد صلاح 2000م (2)، يس أحمد 2002م (36)، ومحمد زكريا 2010م (25) على أن البرامج التدريبية المقترحة التي يمكن تطبيقها، وكذلك التدريبات الخاصة سواء كانت باستخدام أجهزة وأدوات الملاكمة أو بدون الأدوات تؤدي حتماً إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة للملاكمين.

ويرى الباحث أن زيادة كفاءة أجهزة الجسم للملاكمين من خلال الانتظام في ممارسة تدريبات الملاكمة على الأجهزة الخفيفة ومنها ( الكرة الراقصة، كرة السرعة، الكرة المرتدة، الكرة المعلقة) بالإضافة إلى التدريبات الفردية لتنمية السرعة الحركية خلال مرحلة الإعداد

كما تشير نتائج النسبة المئوية للتحسن بجدول رقم (7) أنها تتراوح ما بين (9.17%، 27.01%) مما يدل على تقدم مستوى الملاكمين الشباب عينة الدراسة في أزمنة مفردات جملة اللكم المختارة قيد البحث. حيث تشير تلك النتائج إلى أن زمن الرجوع حاز على المرتبة الأولى من نسبة التحسن على الاطلاق من بين كل أزمنة مفردات جملة اللكم حيث بلغت نسبة التحسن لزمن الرجوع على التوالي في اللكمة (المستقيمة اليسرى الأولى) وبلغت نسبة التحسن (27.01%) ثم حقق نسبة تحسن في اللكمة (المستقيمة اليسرى الثالثة) في المرتبة الثانية وكانت (25.51%) ثم اخيراً جائت اللكمة (المستقيمة اليمنى الثانية) وبلغت نسبة التحسن لزمن الرجوع (24.93%)، ويفسر الباحث أن زمن الرجوع بلغ أعلى معدل لنسبة التحسن من بين أزمنة اللكم جميعها وذلك يرجع إلي برنامج تدريبات السرعة الحركية التي تم تطبيقها بالدراسة والتي تركز على سرعة توالي أداء اللكمات داخل جملة اللكم قيد الدراسة، وأن هذا التحسن ظهر جلياً في زمن الرجوع من اللكم ما بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة، ويتفق ذلك من نتائج دراسات كل من حمادة حبيب، مصطفى نصر (2008) (8)، مصطفى نصر Hamada Habib 2010 (31) (42)

كما تؤكد دراسة حمادة حبيب 2005م (7) أن زمن الرجوع هو أفضل مفردات الزمن داخل اللكمات التي تؤدي ضمن جمل اللكم المتسلسلة من حيث تثبيتة في الذاكرة الحركية في المخ والسرعة الفائقة

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه من محمد حسن علاوي 1994م (24)، عادل عبد البصير 1999م (13)، مسعد محمود 2000 (28) عصام عبد الخالق 2003م (21) إلى أن التدريب المنتظم يؤدي إلى رفع مستوى الكفاءة البدنية.

كما اتضح من نتائج متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لكل من زمن اللكم وزمن الرجوع وزمن أداء كل لكمة على حدة بالإضافة إلى الزمن الكلي لجملة اللكم المختارة، وزمن التداخل بين اللكمات أن هناك تحسناً ملحوظاً ما بين القياس القبلي والبعدي في تلك الأزمنة، وكان التركيب الزمني لتلك الأزمنة يبدأ بزمن الرجوع ثم الزمن الكلي لكل لكمة على حدة، ثم زمن اللكم للكمات الثلاث جميعها (المستقيمة اليسرى - المستقيمة اليمنى - المستقيمة اليسرى) على الترتيب، في حين كان زمن التداخل بين اللكمات في المرتبة الرابعة من الترتيب، ويمكن الإشارة إلى ترتيب اللكمات كالتالي 1، 2، 3 وكذلك الترتيب الزمني لكل مفردة على حدة داخل كل لكمة من جملة اللكم كما يلي: (زمن الرجوع 1، الزمن الكلي 2، زمن اللكم 3، ثم زمن التداخل 4)، وهذا مما يؤكد تحسن مستوى السرعة الحركية لدى عينة الدراسة حيث أن البرنامج التدريبي لتنمية وتحسين السرعة الحركية ساعد اللاعبين على السرعة في حركات الجسم والقدرة على الهجوم السريع بشكل أسرع وفقاً لفترة التدريب على البرنامج التدريبي المقترح. ويتفق ذلك من دراسات كل من حمادة حبيب، مصطفى نصر (2008) (8)، Hamada Habib 2010 (42)

تدريبات السرعة الحركية استطاع الملاكمين عينة الدراسة من السيطرة إلى حد ما على المدى الحركي الكبير للكلمة المستقيمة اليمنى في بداية ادائها مما أدى إلى تحسن زمن أداء اللكم بصورة جيدة، ويتفق ذلك من نتائج دراسات كل من حمادة حبيب (2005) (7)، مصطفى نصر 2011م (31) Hamada Habib 2010 (42)

في حين أن زمن التداخل جاء في المرتبة الأخيرة على الإطلاق من بين جميع أزمنة مفردات جملة اللكم قيد الدراسة حيث بلغ زمن التداخل ما بين اللكمة (المستقيمة اليمنى) واللكمة (المستقيمة اليسرى الثانية) نسبة التحسن الأعلى وكانت ( 11.38%)، في حين بلغ نسبة التحسن الأقل ما بين اللكمة (المستقيمة اليسرى الأولى) واللكمة (المستقيمة اليمنى الثانية) وكانت نسبة التحسن (9.17%) ويفسر الباحث ذلك إلى أن زمن التداخل كان من أقصر الأزمنة داخل مفردات زمن جملة اللكم، وأن توالي أداء اللكمات بسرعة فائقة داخل جملة اللكم تحسن في اللكمة الثانية والثالثة على الترتيب عن اللكمة الأولى، ويرجع الباحث ذلك إلى أن التدريب المنتظم داخل البرنامج التدريبي لتدريبات السرعة الحركية أدى إلى تحسين سرعة توالي اللكم والرجوع من اللكم ما بين اللكمين الأخيرتين وهذا ما أدى إلى تحسن زمن التداخل بينهما بشكل ملحوظ. ويؤيد ذلك دراسة كل من كل من حمادة حبيب (2005) (7)، مصطفى نصر 2011م (31) Hamada Habib 2010 (42)

في الأداء لجملة اللكمات. يتفق هذا مع ما أشار إليه 2005 Davis et all (39) إلى أن التدريب على المهارات الفنية الهجومية يتم تخزينها في الذاكرة الحركية طويلة المدى حتى يمكن استدعائها في مواقف اللعب المختلفة مع المنافس. كما اتضح من نتائج جدول (7) أن نسبة التحسن لزمن الرجوع في اللكمة (المستقيمة اليمنى الثانية) جاء متأخراً في المرتبة الثالثة نظراً للمدى الحركي الكبير لأداء اللكمات المستقيمة اليمنى والذي يستغرق زمناً أطول إلى حد ما من اللكمات المستقيمة اليسرى.

وتشير أيضاً نتائج التركيب الزمني بجدول (7) أن الزمن الكلي لكل لكمة على حدة حل في المرتبة الثانية وبشكل شبة متطابق في نسب التحسن ما بين اللكمة (المستقيمة اليسرى الأولى) والتي بلغت نسبة التحسن بها (32.09%) واللكمة (المستقيمة اليمنى الثانية) وبلغت نسبة التحسن بها (23.03%)، بينما بلغت نسبة التحسن في الزمن الكلي للكلمة (المستقيمة اليسرى الثالثة) أقل نسبة تحسن وكانت (22.90%)، كما تشير النتائج أن زمن اللكم جاء في المرتبة الثالثة من بين جميع أزمنة مفردات جملة اللكم، حيث بلغت نسبة التحسن لزمن اللكم على التوالي في اللكمة (المستقيمة اليمنى الثانية) وبلغت نسبة التحسن (20.76%) ثم حقق نسبة تحسن في اللكمة (المستقيمة اليسرى الثالثة) في المرتبة الثانية وكانت (20.33%) ثم أخيراً جاءت اللكمة (المستقيمة اليسرى الأولى) وبلغت نسبة التحسن لزمن اللكم (19.27%)، ويفسر الباحث ذلك بأنه بعد تطبيق برنامج



وبالتالى تحسن مستوى الاداء الهجومي للملاكمين.

ويرى الباحث أن تأثير البرنامج التدريبي على تطوير الأداء الهجومي اتضح من نتائج الدراسة الحالية حيث كان الاهتمام بأداء اللكمات أثناء تطبيق البرنامج تعتمد على الاداء من الحركة حيث أن الملاكمة الحديثة تجعل من الملاكم في حركة دائمة وباستمرار مع تنفيذ الأداء الهجومي من خلال تسديد لكمة أو لكمتين أو ثلاثة، ثم التحرك بعيدا عن الملاكم المنافس حتى لا يتعرض للكمات المضادة، ويتفق ذلك التفسير مع دراسة حمادة حبيب ، مصطفى نصر (2008) (8) وكذلك مع ما أشار إليه إسماعيل حامد وآخرون 2002م (5) إلى أنه من الأسس الهامة التي تهدف إلى الوصول بالملاكمين إلى أعلى المستويات الفنية فى الاداء هى التدريب على الأدوات والأجهزة، حيث أنها تعمل على تنمية وتطوير المهارات الفنية بجميع أشكالها الهجومية والهجومية المضادة وحتى المهارات الدفاعية للملاكمين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه Davis et all 2005 (39) إلى أن التدريب على المهارات الفنية الهجومية بالتكرار يعمل على زيادة الترابط بين الجهاز العصبى والعضلات المشتركة فى الأداء حيث يتم تخزينها فى الذاكرة طويلة المدى والتي تستدعى بعد ذلك عند الحاجة اليها فى مواقف اللعب المختلفة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من عبدالفتاح خضر 1996م (18)، مصطفى نصر 2007م (30)، حمادة حبيب،

مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بمعامل السلوك الهجومي:

يتضح من جدولى (6) ، (7) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين القياسيين القبلي والبعدي فى معامل السلوك الهجومي، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة (2.524) بينما الجدولية ( $1.96 \pm$ ) وكانت نسبة التحسن (34.72%) مما يدل على تقدم عينة الدراسة فى المهارات الفنية للكمات المستقيمة، وبالتالي زيادة فاعلية الأداء الهجومي لجملة اللكم المختارة قيد الدراسة.

ويرجع الباحث هذا التقدم إلى تأثير البرنامج التدريبي قيد الدراسة والذي اشتمل على مجموعات من التدرجات المختلفة والتي تهدف إلى تنمية السرعة الحركية للملاكمين عينة الدراسة سواء كانت تدريبات فردية أو زوجية وكذلك التدريب باستخدام الأجهزة والأدوات التي بنفس الظروف التي تتشابه مع مواقف اللعب مع مراعاة الفروق الفردية للأحمال عند تطبيق البرنامج.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من Fiedler 1995م (40) ، سامي حافظ 1997م (9)، يحيى الحاي 1991م (33)، محمد الكميتى 2002م (26)، عبد الباسط جميل 2000م (15)، مصطفى نصر 2002م (29)، حمادة حبيب، مصطفى نصر (2008) (8)، مصطفى نصر 2011م (31) والتي أشارت إلى أن التدريب على الأجهزة والأدوات تحت ظروف الأحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب يؤدي إلى زيادة فعالية الأداء المهارى للملاكمين بصورة إيجابية

الأداء الحركي للكلمات الفردية والمجموعات اللكمية الثنائية والثلاثية مما انعكس بشكل ايجابي على زيادة معامل السلوك الهجومي للملاكمين الشباب، والتركيب الزمني لجملة اللكم المختارة.

2- حققت عينت الدراسة ارتفاع في نسبة التحسن في مستوى السرعة الحركية قيد البحث وكانت أعلى نسبة تحسن للمجموعات اللكمية الثلاثية وبلغت (40.25 %) ويليها المجموعات اللكمية الثنائية وبلغت (38.48 %) تليها المستقيمة اليسرى على كيس اللكم وكانت (30.50%) ثم المستقيمة اليمنى على كيس اللكم بنسبة (28.62%) تليها تسديد 4 لكلمات مستقيمة يمنى على وسادة الحائط وبلغت (25.06 %) فى حين كانت اقل نسبة تحسن على الاطلاق لاختبار تسديد 25 لكمة مستقيمة يمنى على وسادة المدرب وبلغت (22.18%).

3- ارتفاع نسبة التحسن في درجة معامل السلوك الهجومي لملاكمي الشباب عينة الدراسة وبلغت (34.72%)، مما يدل على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية السرعة الحركية على الأداء المهارى للكلمات المستقيمة سواء كانت فردية او زوجية او مجموعات لكمية.

4- ارتفاع نسبة التحسن فى التركيب الزمني لجملة اللكمات مابين القياسات القبلية والبعديّة لازمنة مفردات جملة اللكم المختارة، وكان الترتيب الزمني لكل مفردة على حدة داخل كل لكمة من جملة اللكم كما يلي: (زمن الرجوع

مصطفى نصر (2008) (8) إلى أن استخدام الكمبيوتر في التحكم في الملاكمة الحديثة أدى إلى الاعتماد على التخطيط المسبق لكافة برامج التدريب على أسس علمية سليمة تضمن تحقيق أعلى مستوى من الكفاءة البدنية للاستمرار في المباراة بمستوى عالي، حيث أن الاداء الحركي المستمر على الحلقة طول زمن المباراة المتمثل في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد هو طبيعة الأداء الحركى للملاكمين.

وقد يرجع الباحث زيادة نسبة التحسن فى معامل السلوك الهجومي أيضاً الى تدريبات السرعة الحركية تحت ظروف الأحمال التدريبية والمشابهة لأداء الملاكم فى المباريات، وذلك أثناء التدريب على أجهزة وأدوات اللكم المختلفة. وهذا يتفق ما أشار إليه حسام رفقي 1993م (6) (122): Kurdok et. al, 1996 (45) ، (51) ، Yiou & Do 2001 (46) ، Legrain et al 2003 إلى أنه يمكن تحسين مستوى الأداء المهارى وخاصة الأداء الهجومي أثناء فترات التدريب عن طريق البرامج التدريبية الخاصة لكل ملاكم على حدة وفقاً لوزنة الخاص أو تقسيم الملاكمين إلى مجموعات.

#### الاستنتاجات:

استنادا الى ما أسفرت عنه النتائج وفي حدود عينة البحث تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1- أثبتت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي الموجه فى اتجاه تنمية السرعة الحركية للملاكمين عينة الدراسة ذو دلالة إحصائية فى سرعة

التدريب المختلفة نظراً لفاعليتها في الارتقاء بمستوى سرعة الأداء الحركي للكلمات الفردية والمجموعات الالكمية.

3- يجب ان يضع المدربين نصب اعينهم تنمية السرعة الحركية للملاكمين الشباب لزيادة فاعلية الاداء الهجومي للكلمات ودمجها مع الأداء الحركي للمهارات الفنية الأخرى خلال التدريب والمنافسات.

4- التركيز على دراسة السلوك الهجومي للملاكمين الشباب في المرحلة السنوية فوق (17- تحت 19 سنة) وتحسن زمن أداء الكلمات الفردية والزوجية وجمل الكلمات المختلفة، من خلال التحليل الحركي للتركيب الزمني لجمل الكلمات.

5- التعمق في إجراء الدراسات والبحوث المختلفة على عنصر السرعة الحركية كأحد عناصر اللياقة البدنية الهامة في رياضة الملاكمة.

## المراجع

### أولا المراجع العربية :

1- أحمد أمين محمد: (1995) "برنامج تدريبي في الملاكمة لمواجهة استخدام الحاسب الآلي في التحكم"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

2- أحمد محمد صلاح: (2000) تأثير تدريبات القوة الخاصة على سرعة الأداء المهاري للملاكمين، رسالة

1، الزمن الكلي 2، زمن اللكم 3، ثم زمن التداخل (4)

5- زمن الرجوع حاز على المرتبة الأولى من نسبة التحسن على الاطلاق من بين كل أزمنة مفردات جملة اللكم حيث بلغت نسبة التحسن لزمن الرجوع على التوالي في اللكمة اليسرى الأولى (27.01%) ثم حقق نسبة تحسن في اللكمة اليسرى الثالثة وكانت (25.51%) ثم اخيراً جاءت اللكمة اليمنى الثانية وبلغت نسبة التحسن لزمن الرجوع (24.93%)

6- زمن التداخل جاء في المرتبة الأخيرة من بين جميع أزمنة مفردات جملة اللكم قيد الدراسة حيث بلغ نسبة التحسن ما بين اللكمة اليسرى الأولى واللكمة اليمنى الثانية (9.17%)، وكانت نسبة التحسن ما بين اللكمة اليمنى الثانية واللكمة اليسرى الثالثة (11.38%).

### - التوصيات:

استنادا على ما توصل إليه الباحث، وفي ضوء نتائج وأهداف البحث يوصي الباحث بما يلي:

1- التركيز على برامج تنمية السرعة الحركية لأداء الكلمات المختلفة وخاصة الكلمات المستقيمة ومجموعات اللكم المستقيمة الثنائية والثلاثية لما لها من أهمية قصوى في تحقيق أكبر قدر من النقاط في مباريات الملاكمة.

2- الاهتمام بتطبيق تدريبات السرعة الحركية قيد الدراسة في برامج

- ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 3- إسماعيل حامد عثمان: (1997) القانون والتحكيم بالكمبيوتر في الملاكمة، دار السعادة للطباعة، القاهرة.
- 4- إسماعيل حامد عثمان، محمد عبدالعزيز غنيم، ضياء الدين محمد عزب، عاطف مغاوري شعلان: (2000) الملاكمة (تعليم - إدارة - تدريب)، مطبعة دار السعادة، القاهرة.
- 5- إسماعيل حامد عثمان، محمد عبدالعزيز غنيم، ضياء الدين محمد عزب، عاطف مغاوري شعلان : (2002) تعليم وتدريب الملاكمة، مطبعة دار السعادة، القاهرة.
- 6- حسام رफी محمود: (1993) الملاكمة بين النظرية والتطبيق، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 7- حمادة عبدالعزيز حبيب: (2005) "تتبع متغيرات بيوميكانيكية مختارة خلا بناء برنامج حركى"، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- 8- حمادة عبدالعزيز حبيب، مصطفى محمد نصر (2008): تأثير تنمية التوازن الحركي على التركيب الزمنى لجملة اللكم وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين، المؤتمر العلمي الدولي الثالث" تطوير المناهج التعليمية فى ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل" كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.
- 9- سامي محب حافظ : (1997) "تأثير تنمية الرشاقة على مستوى أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم (12-14) سنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- 10- سامي محب حافظ: (2006) المدخل إلى الملاكمة الحديثة ، ط2، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- 11- صلاح السيد قادوس: (1993) الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، دار المعارف، القاهرة .
- 12- عادل صبري عبد الحميد: (1994) "برنامج مقترح لرفع المستوى البدني للملاكمين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 13- عادل عبدالصير على: (1999) التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، القاهرة.
- 14- عادل عبدالصير على: (2000) التحليل البيوميكانيكى لحركات جسم الإنسان "أسسه وتطبيقاته ، المطبعة المتحدة ، بورسعيد.
- 15- عبد الباسط جميل عبدالفتاح: (2000) تأثير برنامج تخصصي بالأدوات المساعدة على فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب، بحث

- منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد 33، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 16- عبدالحميد أحمد: (1989) الملاكمة، ط5، مطابع دار النشر للجامعات المصرية، القاهرة.
- 17- عبدالفتاح خضر، يحيى الحاوى: (1986) تأثير الأحمال التدريبية المقترحة على فعالية الأداء المهارى للملاكمين، بحث منشور، المؤتمر الأول، مجلة دور التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.
- 18- عبدالفتاح فتحى خضر: (1996) المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 19- عرفة عرفة السيد: (1997) تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس.
- 20- عصام الدين عبدالخالق، محمد طلعت إبراهيم: (1984) " تأثير تحمل جهاز حفظ التوازن على زمن رد الفعل الحركى عند ملاكمى ج.م. ع"، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 21- عصام الدين عبد الخالق: (2003) التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط3، دار المعارف، الإسكندرية.
- 22- ماكجينز بيتر إم.: (2017) الميكانيكا الحيوية فى الرياضة والنشاط البدني، ترجمة: عبدالرحمن بن سعد العنقرى، محمد عبدالعزيز ضيف، دار جامعة الملك سعود للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 23- محمد جابر بريقع، خيرية ابراهيم السكرى: (2002) المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 24- محمد حسن علاوى: (1994) علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف، القاهرة.
- 25- محمد زكريا جزر: (2010) برنامج تدريبي لتحقيق التوازن فى القوة العضلية للعضلات القابضة والباسطة لمفصل المرفق لدى الملاكمين وتأثيره على سرعة اداء اللكمات المستقيمة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية الرياضية، جامعة طنطا.
- 26- محمد عبد الله الكميتى: (2002) " تحسين بعض أنواع المجموعات اللكمية لناشئ الملاكمة لتطوير فعالية مستوى الأداء المهارى"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

- 27- محمود عبدة خليفة: (2002) 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
- 28- مسعد على محمود : (2000) المدخل إلي علم التدريب الرياضي، دار جامعة المنصورة للطباعة للنشر والتوزيع.
- 29- مصطفى محمد نصر : (2002) " تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى – مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة "، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 30- \_\_\_\_\_ : (2007) " تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب "، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 31- \_\_\_\_\_ : (2011) تأثير تدريبات السرعة الحركية على فعالية الأداء المهارى للملاكمين الناشئين، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، عدد 17، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- 32- وديع ياسى وآخرون : (1983) المبادئ التدريبية والتكميلية في الملاكمة، مجلة جامعة الموصل، العراق.
- 33- يحيى السيد الحاوي : (1991) تأثير بعض التدريبات المقترحة باستخدام الأجهزة على فعالية المهارات الفنية لملاكمي الدرجة الأولى، بحث منشور مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد 17، 18، العدد التاسع، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- 34- يحيى السيد الحاوي : (1997) الملاكمة (أسس نظرية – تطبيقات عملية)، مكتبة العزيزى، الزقازيق.
- 35- ياسر نجاح حسين، أحمد ثامر محسن : (2015) التحليل الحركي الرياضي، الطبعة الأولى، دار الضياء للطباعة، النجف الأشرف، العراق.
- 36- يسن أحمد يسن: (2002) برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة في ضوء الأهداف المتوقعة ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ثانيا المراجع الأجنبية :
- 37- David I. Hudson, Jr., & Mike Fitzgerald, Jr. (2004) Boxing's most Wanted. Brassey's Inc. Washington, U.S.A.
- 38- Doug Werner (2003) Boxer' Start – Up: A Beginner's Guide to Boxing. 6<sup>th</sup>

- improve performance in field –based tests of running and agility in young professional soccer players? ,J Strength Cond Res, 22(2):404- 411
- 45- Kurdok, S. S, Ayden, T, Kolyon, T. A, Yagmur, H. & Genic, U. (1996) Determination and Evaluation of Some Physical Capacities of Elite Boxers Before the Pre Competition Period, Sports Medicine (Izmir) 31 (3).
- 46- Legrain P, DArripe-Longueville F,Gernigon C: (2003) The influence of trained peer tutoring on tutors motivation and performance in a French boxing setting, J Sports Sci,21(7):539- 550
- 47- Mustafa M. Nasr (2016): The impact of functional Resistance training on the effectiveness of the offensive and defensive performance for boxers. Assiut Journal of sport science and arts, assiut University, faculty of physical education, 2016, pp (18-34)
- Edition, Tracks Publishing, California, U.S.A.
- 39- Davis B, Roscoe J, Rroscoe D,Byll R : (2005) Physical Education and the study of sport ,Fifth edn.London, United Kingdon ; Elsevier Health Sciences ;2005.
- 40- Fiedler, H. (1995) Observation of Technical Tactical Actions in Boxing Experiences, scualian-forma (Roma), APR / June, Italian.
- 41- Frank kurzal & Peter Wastl: (1998) Fitness Boxing ,Sterling Publishing Go., Inc. New work .
- 42- Hamada A. Habib (2010): Time-Series Analysis through Motor Programming for Sequence Punches, world journal of sport Science, 3 (s):60-67, WJSS.
- 43- James B. Roberts & Alexander G. Skutt (2002) The Boxing Register. 3<sup>rd</sup> Edition, McBook Press, Inc. U.S.A.
- 44- Jullien H, Bisch C, Largouet N,Carling CJ.Amiard V: (2008) Does a short period of limb strength training

- repeated sprint-agility performance with national level badminton players. J Strength Cond Res, 23(5): 1477- 1481
- 51- Yiou E. Do Mc: (2001) In a complex sequential movement ,what component of the motor program is improved with intensive practice, sequence timing or ensemble motor learning? Exp Brain Res,137(2) :197-204.
- 48- Roger Bartlett (1999) Sports Biomechanics, F & FN Spon, British library, London,. (276 p)
- 49- United states amateur boxing (1995): Coaching olympic style boxing, Pub. I. L. Cooper Colorado Springs U.S.A
- 50- Walklate BM,OBrien BJ, Paton CD,Young W: (2009) Supplementing regular training with short duration sprint-agility training leads to a substantial increase in