

برنامج تدريبي للهجوم من وضع التغطية في ضوء عدم إرتداء واقي الرأس وتأثيره على مستوى الأداء لدى ملاكمي الدرجة الأولى

أ.م.د/ أحمد كمال عبد الفتاح عيد

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية
كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

المقدمة ومشكلة البحث:

تُعتبر رياضة الملاكمة من أكثر رياضات النزال إثارة ومتعة وذلك لما تحتويه من فن وجمال الأداء المهارى والخططى، وقد شهدت هذه الرياضة تطوراً مستمراً في مستوى أداء ملاكميها ونتائج نزالاتها في مختلف المنافسات الرياضية، وكذلك طرق التدريب المتبعة تم تحديثها بما يتلائم مع التغيرات الجديدة حيث أن تحقيق التفوق الرياضي والوصول لأعلى مستويات الإنجاز في مختلف المنافسات الرياضية يتطلب أن لا ندخر جهداً في البحث عن كل ما هو مُبتكر وإضافة كل ما هو جديد إلي العملية التدريبية من أجل إحداث تقدم وكسر الجُمود باستخدام أساليب وطرق متنوعة، فنجد أن التجديد في ميدان التدريب يتزايد من سنة إلى أخرى، وقد تحقق هذا عن طريق تزايد المدارك لدى المدربين والإعتماد على نتائج الدراسات العلمية والخبراء المتخصصين للإستفادة منها في تطوير قدرات الملاكمين خلال المنافسات .

كما أن رياضة الملاكمة تُعد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الملاكم أن يكون علي مستوى عالي من الأداء الحركي الذي يتصف بالسرعة والرشاقة والقدرة علي تسديد اللكمات وفقاً لمواقف اللعب المختلفة على الحلقة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة، لذلك يجب علي المدرب أن يهتم بعملية التدريب الفردي في شكل متناسق بين التدريب علي المهارات الهجومية والدفاعية وبين الخطط المختلفة، وأن يكون التدريب في مجموعات متكافئة، وإستخدام مجموعة من التدريبات المتنوعة ومحاولة الربط بين مستوى الملاكم في المنافسة ومستواه أثناء التدريب .

(١٢ : ١٣) (١٩ : ٤٣)

وتُعتبر المباراة الجيدة بين ملاكمين متكافئين هي عرض سريع للمهارة والقوة , لذلك يجب أن يكون الملاكم قوياً وسريعاً ومهماً ويتمتع بلياقة بدنية عالية ويمتلك الشجاعة والتصميم على الفوز برغم الآلام والإنهاك الشديدين خلال جولات المباراة , حيث يُسدد كل منهما لكمات قوية للآخر من خلال تسديد أكبر عدد منها إلي مناطق اللكم المصرح بها في جسم منافسه محاولاً الفوز بالمباراة بطرق مختلفة منها الفوز بفارق النقاط، أو بلكم منافسه بلكمة قوية قاضيه ، أو يرغمه على الإنسحاب من المباراة من خلال حالات الكبو ، وفي نفس الوقت على كل ملاكم أن يقي رأسه وجذعه من لكمات منافسه والعمل علي تجنب تلك اللكمات لحماية مناطق اللكم بها،

حيث يتحرك الملاكمان في جميع أماكن اللعب بحلقة الملاكمة من الوسط مروراً بالحبال وصولاً لركن الحلقة ويضغطان للأمام لإيجاد ثغرات في دفاعات كل منهما للاستفادة منها في تسديد اللكمات ومحاولان إستغلال زمن المباراة . (١٠ : ٤٣) (١٣ : ٣٢) (١٨ : ٥٧) (٣ : ٣٢)

ويرى الباحث أن الملاكم الجيد هو من يقوم بتسديد اللكمات الهجومية الفردية والزوجية ومجموعات اللكم تجاه المنطقة المصرح بها للكم لدى المنافس لإحراز أكبر عدد من النقاط خلال جولات المباراة دون أن يصل إليه منافسه بلكماته وبذلك يتحقق الهدف من عملية الهجوم .

كما أن الهجوم في رياضة الملاكمة يعتمد على إتقان الملاكم لفن تسديد اللكمات وإجادته للدفاع ووسائله المتقدمة ، حيث أن الملاكم يستخدم كافة الطرق والوسائل طبقاً لإمكاناته البدنية والمهارية والخطئية لتسديد لكمة هجومية أو مجموعة لكم حاملة لثقل الجسم وموجهة الى المنطقة المصرح بها للكم، ويتنوع تسديد اللكمات الهجومية ما بين اللكمات المستقيمة والصاعدة والجانبية ويتوقف ذلك على مسافة اللكم والمكان الذي يتواجد به الملاكم على الحلقة خلال جولات المباراة ، حيث أن الهجوم الناجح هو الذي يتناسب مع قدرات الملاكم الخاصة وقدرات منافسه ويؤدي من مسافة اللكم الصحيحة ويحمل ثقل الجسم لحظة تسديد اللكمات خلال التواجد في المكان المناسب على الحلقة . (٢ : ١٢٠) (١٢ : ١٩٥) (٢٠ : ٧٧) (١٣ : ٦)

ومن خلال متابعة الباحث للبطولات العالمية الأخيرة لاحظ اتجاه معظم مدربي وملاكمي العالم إلى إستخدام وضع جديد يحافظ على الملاكم خلال التنافس وهو وضع التغطية بالذراعين (البلوك) وقد إتجه معظم هؤلاء المدربين والملاكمين أصحاب المراكز المتقدمة والمنتمين لمدارس اللكم الحديثة إلى إستخدام هذا الوضع الجديد نتيجة ظهور كثير من السلبيات الناتجة عن عدم إرتداء واقي الرأس لملاكمي الدرجة الأولى ومنها زيادة نسبة الضربات القاضية وكذلك زيادة نسبة الإصابات بصورة كبيرة خلال المباريات والتي قد تنتج ليس فقط بسبب لكمات المنافس المؤثرة تجاه المنطقة المصرح بها للكم ولكنها أحياناً نتيجة إصطدام الملاكمين بالرأس ، ومن جانب آخر إتجه أيضاً معظم ملاكمي العالم إلى إستخدام وضع التغطية بالذراعين (البلوك) لتغطية أكبر جزء من المنطقة المصرح بها للكم ومن ثم تقليل المساحة المسموح فيها باللكم وفقاً لما حدده القانون الدولي للملاكمة، وبالتالي صعوبة وصول لكمات المنافس إلى تلك المنطقة المغطاه ومن ثم تقليل نسبة الإصابات حيث أن هذا الوضع يجعل الملاكم في وضع دفاعي مستمر عن المنطقة المصرح بها للكم خلال جولات المباراة ، كما لاحظ الباحث أن هؤلاء الملاكمين الذين يلجأون إلى إستخدام وضع التغطية بالذراعين (البلوك) يؤديون بصورة منظمة وشبه ثابتة خلال جولات المباراة لكمات هجومية فردية وزوجية ومجموعات لكم والتي تتناسب مع وضع التغطية لكي تحقق أفضل النتائج بالتغلب على المنافس وتحقيق الفوز ، ومن هذا المنطلق سوف يقوم الباحث ببناء

برنامج تدريبي مقنن يعتمد على الهجوم بإستخدام اللكمات الفردية والزوجية ومجموعات اللكم من وضع التغطية والتي سوف يتم التوصل اليها من خلال نتائج تحليل بعض مباريات بطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م) للتعرف على اللكمات الهجومية الفردية والزوجية ومجموعات اللكم الأكثر إستخداماً للملاكمين من وضع التغطية ، وذلك فى محاولة من الباحث لتطوير الأداء الهجومى للملاكمين وذلك بأسلوب علمى مقنن والإرتقاء به لأفضل مستوى ممكن لتحقيق الفوز خلال المنافسات وحصد الميداليات.

الأهمية التطبيقية للبحث:

- تكمن أهمية البحث في إثراء المعرفة لدي المدربين والملاكمين من خلال تقديم وصفاً للمهارات الهجومية (الفردية . الزوجية. مجموعات اللكم) الأكثر إستخداماً والتي تؤدي من وضع التغطية ، لمحاولة إجراء المقارنات بين ما هو قائم وما ينبغي أن يكون.
- المساهمة فى المحافظة على الملاكمين من الإصابات من خلال تقليل المنطقة المصرح بها للكم والقيام بهجوم ناجح وفعال خلال جولات المباراة.
- المساهمة في توفير إتجاهاً جديداً للقائمين علي عملية التدريب لبناء برامج تدريبية مختلفة بغرض تحسين مستوى أداء ملاكميهم للمهارات الهجومية من وضع التغطية.

هداف البحث:

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح للهجوم من وضع التغطية على تطوير مستوى الأداء لدى ملاكمى الدرجة الأولى.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية فى مستوى أداء اللكمات الهجومية الفردية من وضع التغطية لصالح متوسط القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية فى مستوى أداء اللكمات الهجومية الزوجية من وضع التغطية لصالح متوسط القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية فى مستوى أداء مجموعات اللكم من وضع التغطية لصالح متوسط القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

وضع التغطية :

هو وضع يقوم فيه الملاكم بحماية المنطقة المصرح فيها باللكم وفقاً لما حددها القانون الدولي للملاكمة وذلك بإستخدام الذراعين ، حيث يقوم الملاكم بوضع قبضة الذراع اليسرى على الجانب الأيسر من الوجه والعضد يغطى المنطقة اليسرى من الجذع وكذلك قبضة الذراع اليمنى

على الجانب الأيمن من الوجه والعضد يغطي المنطقة اليمنى من الذراع ، ومن ثم يكون الملاكم قد قام بعمل تغطية أو بلوك للمنطقة المصرح فيها باللحم حتى يصعب على المنافس تسديد اللكمات إليها نظراً لثقل المساحة المكشوفة من تلك المنطقة نتيجة لتغطيتها باستخدام الذراعين.
(تعريف إجرائي)

مستوى الأداء :

هو قدرة الملاكم على تسجيل أكبر عدد ممكن من أداءات الهجوم من وضع التغطية باستخدام اللكمات الهجومية (الفرية . الزوجية . مجموعات اللكم) أثناء المباريات التجريبية وذلك لإحراز أكبر عدد ممكن من النقاط خلال جولات المباراة. (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لمناسبته لطبيعة وأهدافه البحث ، كما إستخدم الباحث المنهج الوصفي في المرحلة الأولى من البحث للتعرف على اللكمات الهجومية الفردية والزوجية ومجموعات اللكم الأكثر استخداماً للملاكمين من وضع التغطية ، كأحد وسائل جمع البيانات المساهمة في تصميم البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع ملاكمي الدرجة الأولى والمؤهلين للإشتراك في البطولات الخاصة بالإتحاد المصري للملاكمة ، وممثلين لمنطقة المنوفية للملاكمة (أندية . مركز شباب).
عينة البحث:

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمي الدرجة الأولى بمنطقة المنوفية للملاكمة، وبلغ قوامها (٢٠) ملاكم تم تقسيمهم إلى ما يلي:

- عينة البحث التجريبية وبلغ قوامها عدد (١٠) ملاكمين من ملاكمي الدرجة الأولى لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث.

- عينة الدراسة الإستطلاعية وبلغ قوامها عدد (١٠) ملاكمين من ملاكمي الدرجة الأولى تم إختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق . الثبات) للإختبارات المستخدمة قيد البحث ، كما هو موضح من خلال جدول (١):

جدول (١)

توصيف عينة البحث (التجريبية . الإستطلاعية)

العدد	التوصيف	
(١٠) ملاكمين درجة أولى	عينة البحث التجريبية	
(٥) ملاكمين درجة أولى	عينة البحث الإستطلاعية (المميزة)	عينة البحث الإستطلاعية
(٥) ملاكمين درجة أولى	عينة البحث الإستطلاعية (الغير المميزة)	
(٢٠) ملاكم درجة أولى	إجمالي العينة	

يتضح من جدول (١) أن إجمالي عينة البحث (التجريبية . الإستطلاعية) بلغ عددها (٢٠) ملاكم من ملاكمي الدرجة الأولى من مختلف أندية ومراكز الشباب بمنطقة المنوفية للملاكمة.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم .
- جهاز (رستاميتير) لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- قفازات ملاكمة - حلقة ملاكمة قانونية - وسائل حائط - مرايا تدريب - كرات لكم راقصة ومتردة - أكياس لكم متنوعة الأوزان - كرات طبية متنوعة الأوزان - دمبلز متنوعة الأوزان - حبال وثب - ساعة بولر لقياس معدل النبض (ن/ق) - ساعة إيقاف لقياس الزمن.

- وسائل جمع البيانات قيد البحث:

قام الباحث بإستخدام إستمارات لتسجيل البيانات الخاصة بالعينة قيد البحث وتمثلت فيما يلي:

- إستمارة تسجيل قياسات متغيرات (العمر الزمني - العمر التدريبي - الطول - الوزن - معدل النبض) للعينة قيد البحث. مرفق (١)
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المهارية والبدنية لملاكمي الدرجة الأولى قيد البحث ونسبتها المئوية مرفق (٢)، وقد إرتضى الباحث الإختبارات المهارية والبدنية التي تعدت نسبتها المئوية (٩٠٪).

- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية قيد البحث. مرفق (٣)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية قيد البحث. مرفق (٤)
- إستمارة تسجيل نتائج اللكمات الهجومية الفردية المؤداه من وضع التغطية لملاكمي بطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م). (من إعداد الباحث) مرفق (٥)
- إستمارة تسجيل نتائج اللكمات الهجومية الزوجية المؤداه من وضع التغطية لملاكمي بطولة

- العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م). (من إعداد الباحث) مرفق (٦)
- إستمارة تسجيل نتائج مجموعات اللكم الهجومية المؤداه من وضع التغطية لملاكمى بطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م). (من إعداد الباحث) مرفق (٧)
- إستمارة تحليل المباريات للتعرف للكلمات الهجومية الفردية والزوجية ومجموعات اللكم الأكثر إستخداماً للملاكمين من وضع التغطية مرفق (٨) ، حيث قام الباحث بتصميم الإستمارة وعرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأي فى مدى صحتها ومناسبتها مرفق (١٠).
- الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث:
- إختبار القدرة العضلية للذراع اليسرى. - إختبار القدرة العضلية للذراع اليمنى.
- إختبار التوازن. - إختبار الجرى المكوكى.
- إختبار الوثب العريض من الثبات. مرفق (٣)
- الإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث:
- تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث).
- تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث).
- تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث).

مرفق (٤)

- الدراسة الإستطلاعية الأولى قيد البحث:

قام الباحث بإختيار العينة الإستطلاعية قيد البحث بالطريقة العمدية من مباريات بطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م) ، إعتباراً من دور الثمانية وحتى الأدوار النهائية للبطولة وبلغ قوامها (٥٦) مباراة ، وقام الباحث بتحليل عدد (١٠) مباريات من الأدوار التمهيديّة بالبطولة للتأكد من صدق وثبات إستمارات التحليل المُعدة من الباحث لإستخراج اللكمات الهجومية الفردية والزوجية ومجموعات اللكم الأكثر إستخداماً للملاكمين من وضع التغطية ، وتم عرض نتائج تحليل هذه المباريات علي عدد (٣) خبراء لإبداء الرأي في صدق الإستمارة وصحة التحليل وقد أبدى الخبراء الذى تم الإستعانة بهم جميعاً موافقتهم.

ولحساب ثبات إستمارة جمع البيانات قيد البحث قام الباحث بتحليل وتفرغ بيانات إحدى مباريات الدراسة الإستطلاعية ثم إستعان بأحد الخبراء لتحليل وتفرغ بيانات نفس المباراة، وذلك لحساب نسبة الإتفاق بإستخدام معادلة كوبر **Copper** نقلأ عن **عفاف عبد الكريم (١٩٩٠م)** والتي أشارت إلي أنه يجب ألا تقل نسبة الاتفاق عن (٧٠٪) والتي تعبر عن ثبات الملاحظة. (٣٣ : ١٥)

وحيث أن نسبة إتفاق الخبير والباحث تجاوزت الـ (٧٠٪) مما يشير إلي ثبات إستمارة

التحليل قيد البحث. . بعد تأكد الباحث من صدق وثبات إستمارة تحليل المباريات وصلاحيتها للإستخدام قام الباحث بتحليل عدد(٥٦) مباراة من مباريات بطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م) إعتباراً من دور الثمانية وحتى الأدوار النهائية للبطولة والتي تم إختيارها بالطريقة العمدية ، بهدف التعرف على اللكمات الهجومية الفردية والزوجية ومجموعات اللكم الأكثر إستخداماً للملاكمين من وضع التغطية ، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن إحتواء المباريات على تلك اللكمات الهجومية الأكثر إستخداماً للملاكمين من وضع التغطية وذلك للإعتماد عليها فى بناء البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث وتمثلت فيما يلي:

جدول (٢)

التكرارات والنسب المئوية للكمات الهجومية الفردية المؤداه من وضع التغطية

لدى ملاكمى بطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م)

اللكمات الهجومية الفردية المؤداه من وضع التغطية لملاكمى بطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م)			
م	نوع اللكمات الهجومية الفردية المؤداه من وضع التغطية	التكرارات	النسبة المئوية %
١	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	١٢١	٢٢,٦٥%
٢	من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	١٠٣	١٩,٢٩%
٣	من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليمنى للرأس	٧١	١٣,٢٩%
٤	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس	٦٣	١١,٧٩%
٥	من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس	٥٩	١١,٠٤%
٦	من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليمنى للذراع	٥٤	١٠,١١%
٧	من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس	٢٣	٤,٣١%
٨	من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليسرى للذراع	١٧	٣,١٨%
٩	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للذراع	٩	١,٦٩%
١٠	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للذراع	٧	١,٣١%
١١	من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليمنى للذراع	٤	٠,٧٥%
١٢	من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليسرى للذراع	٣	٠,٥٦%
	الإجمالى	٥٣٤	١٠٠%

يتضح من خلال جدول (٢) التكرارات والنسبة المئوية للكمات الهجومية الفردية المؤداه من وضع التغطية لملاكمى بطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م)، وإرتضى الباحث اللكمات الهجومية الفردية المؤداه من وضع التغطية والتي بلغت نسبتها المئوية ٥% فأكثر من حيث الإستخدام فى مباريات البطولة.

جدول (٣)

التكرارات والنسب المئوية للكلمات الهجومية الزوجية المؤداه من وضع التغطية
لدى ملاكمي بطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م)

الكلمات الهجومية الزوجية المؤداه من وضع التغطية لملاكمي بطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م)

م	نوع الكلمات الهجومية الزوجية المؤداه من وضع التغطية	التكرارات	النسبة %	م	تابع نوع الكلمات الهجومية الزوجية المؤداه من وضع التغطية	التكرارات	النسبة %
١	الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها الكلمة الجانبية اليسرى للرأس	٦٠	١٣,٢٧ %	١٥	الكلمة الصاعدة اليمنى للرأس تليها الكلمة الجانبية اليسرى للرأس	١١	٢,٤٣ %
٢	الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس	٥٥	١٢,١٧ %	١٦	الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها الكلمة الصاعدة اليسرى للذراع	١٠	٢,٢١ %
٣	الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس	٤٢	٩,٢٩ %	١٧	الكلمة الصاعدة اليسرى للذراع تليها الكلمة الصاعدة اليمنى للذراع	١٠	٢,٢١ %
٤	الكلمة الجانبية اليسرى للرأس تليها الكلمة الصاعدة اليمنى للذراع	٣٧	٨,١٩ %	١٨	الكلمة الجانبية اليمنى للرأس تليها الكلمة الصاعدة اليسرى للذراع	٩	١,٩٩ %
٥	الكلمة الجانبية اليسرى للرأس تليها الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس	٣١	٦,٨٦ %	١٩	الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها الكلمة الجانبية اليمنى للرأس	٩	١,٩٩ %
٦	الكلمة الصاعدة اليمنى للذراع تليها الكلمة الجانبية اليسرى للرأس	٢٥	٥,٥٣ %	٢٠	الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها الكلمة الصاعدة اليسرى للرأس	٨	١,٧٧ %
٧	الكلمة الجانبية اليسرى للرأس تليها الكلمة الجانبية اليمنى للرأس	١٦	٣,٥٤ %	٢١	الكلمة الصاعدة اليسرى للذراع تليها الكلمة الجانبية اليمنى للرأس	٧	١,٥٤ %
٨	الكلمة الصاعدة اليمنى للذراع تليها الكلمة الصاعدة اليسرى للذراع	١٥	٣,٣٢ %	٢٢	الكلمة الصاعدة اليسرى للذراع تليها الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس	٧	١,٥٤ %
٩	الكلمة الجانبية اليمنى للرأس تليها الكلمة الجانبية اليسرى للرأس	١٤	٣,٠٩ %	٢٣	الكلمة الصاعدة اليمنى للذراع تليها الكلمة الصاعدة اليسرى للرأس	٦	١,٣٣ %
١٠	الكلمة الجانبية اليسرى للرأس تليها الكلمة الصاعدة اليمنى للرأس	١٤	٣,٠٩ %	٢٤	الكلمة الصاعدة اليسرى للرأس تليها الكلمة الصاعدة اليمنى للذراع	٥	١,١٠ %
١١	الكلمة الصاعدة اليمنى للرأس تليها الكلمة الصاعدة اليسرى للذراع	١٣	٢,٨٨ %	٢٥	الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها الكلمة الصاعدة اليمنى للذراع	٥	١,١٠ %
١٢	الكلمة الصاعدة اليسرى للرأس تليها الكلمة الصاعدة اليمنى للرأس	١٢	٢,٦٥ %	٢٦	الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها الكلمة الصاعدة اليمنى للرأس	٤	٠,٨٨ %
١٣	الكلمة الجانبية اليمنى للرأس تليها الكلمة الصاعدة اليسرى للرأس	١١	٢,٤٣ %	٢٧	الكلمة المستقيمة اليسرى للذراع تليها الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس	٣	٠,٦٦ %
١٤	الكلمة الصاعدة اليمنى للرأس تليها الكلمة الصاعدة اليسرى للرأس	١١	٢,٤٣ %	٢٨	الكلمة المستقيمة اليمنى للذراع تليها الكلمة الصاعدة اليسرى للرأس	٢	٠,٤٤ %
						٤٥٢	١٠٠ %
الإجمالي							

يتضح من خلال جدول (٣) التكرارات والنسبة المئوية للكلمات الهجومية الزوجية المؤداه من
وضع التغطية لملاكمي بطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م)، وإرتضى الباحث للكلمات

الهجومية الزوجية المؤداه من وضع التغطية والتي بلغت نسبتها المئوية ٥% فأكثر من حيث الإستخدام فى مباريات البطولة.

جدول (٤)

التكرارات والنسب المئوية لمجموعات اللكم الهجومية المؤداه من وضع التغطية لدى ملاكمى بطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م)

مجموعات اللكم الهجومية المؤداه من وضع التغطية لملاكمى بطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م)

م	نوع مجموعات اللكم الهجومية المؤداه من وضع التغطية	التكرارات	النسبة %	م	تابع نوع مجموعات اللكم الهجومية المؤداه من وضع التغطية	التكرارات	النسبة %
١	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	٢١	١٠,٢٩%	١٣	اللكمة الصاعدة اليسرى للذرع تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للذرع تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس	٧	٣,٤٣%
٢	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للذرع تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للذرع	١٩	٩,٣١%	١٤	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للذرع	٧	٣,٤٣%
٣	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	١٧	٨,٣٣%	١٥	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للذرع تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	٦	٢,٩٤%
٤	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للذرع	١٦	٧,٨٤%	١٦	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للذرع	٥	٢,٤٥%
٥	اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	١٥	٧,٣٥%	١٧	اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	٥	٢,٤٥%
٦	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	١٤	٦,٨٦%	١٨	اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للذرع تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	٤	١,٩٦%
٧	اللكمة الصاعدة اليسرى للذرع تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للذرع تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	١٠	٤,٩٠%	١٩	اللكمة الجانبية اليمنى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس	٤	١,٩٦%
٨	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس	٩	٤,٤١%	٢٠	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	٤	١,٩٦%
٩	اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس	٩	٤,٤١%	٢١	اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	٣	١,٤٧%
١٠	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس	٨	٣,٩٢%	٢٢	اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للذرع تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للذرع	٣	١,٤٧%
١١	اللكمة الصاعدة اليمنى للذرع تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للذرع تليها اللكمة الجانبية اليمنى للرأس	٨	٣,٩٢%	٢٣	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	٢	٠,٩٨%

١٢	اللكمة الجانبية اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليمنى للرأس	٧	٣,٤٣%	٢٤	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	١	٠,٤٩%
الإجمالي							
٢٠٤							
١٠٠%							

يتضح من خلال جدول (٤) التكرارات والنسبة المئوية لمجموعات اللكم الهجومية المؤداه من وضع التغطية لملاكمى بطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م)، وإرتضى الباحث مجموعات اللكم الهجومية المؤداه من وضع التغطية والتي بلغت نسبتها المئوية ٥% فأكثر من حيث الإستخدام فى مباريات البطولة.

جدول (٥)

التكرارات والنسبة المئوية للكمات الهجومية الفردية والزوجية ومجموعات اللكم الأكثر إستخداماً للملاكمين من وضع التغطية ببطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م) والتي تم الإعتماد عليها لبناء البرنامج التدريبى قيد البحث

الكمات الهجومية الفردية والزوجية ومجموعات اللكم الأكثر إستخداماً والمؤداه من وضع التغطية لملاكمى بطولة العالم بإيكاترينبرج (٢٠١٩م)

م	نوع الكمات الهجومية المؤداه من وضع التغطية	التكرارات	النسبة %
١	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	١٢١	٢٢,٦٥%
٢	من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	١٠٣	١٩,٢٩%
٣	من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليمنى للرأس	٧١	١٣,٢٩%
٤	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس	٦٣	١١,٧٩%
٥	من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس	٥٩	١١,٠٤%
٦	من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليمنى للذراع	٥٤	١٠,١١%
٧	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	٦٠	١٣,٢٧%
٨	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	٥٥	١٢,١٧%
٩	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس	٤٢	٩,٢٩%
١٠	من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للذراع	٣٧	٨,١٩%
١١	من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	٣١	٦,٨٦%
١٢	من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليمنى للذراع تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	٢٥	٥,٥٣%
١٣	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	٢١	١٠,٢٩%
١٤	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للذراع تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للذراع	١٩	٩,٣١%

١٥	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	١٧	٨,٣٣%
١٦	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للذراع	١٦	٧,٨٤%
١٧	من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	١٥	٧,٣٥%
١٨	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	١٤	٦,٨٦%

يتضح من خلال جدول (٥) اللكمات الهجومية الفردية والزوجية ومجموعات اللكم الأكثر استخداماً للملاكمين من وضع التغطية ببطولة العالم بإيكا ترينبرج (٢٠١٩م) والتي تم الإعتماد عليها لبناء البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث، حيث بلغت نسبتها المئوية ٥% فأكثر من حيث الاستخدام في مباريات البطولة.

- إعتدالية أفراد عينة البحث (الأساسية . الإستطلاعية):

قام الباحث بالتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (الأساسية . الإستطلاعية) من ملاكمي الدرجة الاولى والبالغ عددهم (٢٠) ملاكم، وذلك في متغيرات (العمر الزمني . العمر التدريبي . الطول . الوزن . معدل النبض) ، حيث تم تطبيق معامل الالتواء لجميع أفراد العينة للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الاعتدالي، كما يلي:

جدول (٦)

إعتدالية أفراد عينة البحث (الأساسية . الإستطلاعية) في متغيرات (العمر الزمني . العمر التدريبي . الطول . الوزن . معدل النبض)

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	شهر	٢٢٨,٤٦	٠,٩٢	٢٢٨,٢٥	٠,٦٨٥
العمر التدريبي	شهر	٨١,٧٣	١,٧٦	٨١,٥٠	٠,٣٩٢
الطول	سم	١٧٥,٩٦	٥,٢٤	١٧٥,٦٠	٠,٢٠٦
الوزن	كجم	٦٩,١٢	٩,٣٨	٦٨,٥٠	٠,١٩٨
معدل النبض	ن/ق	٧١,٠٣	٤,٧٢	٧٠,٦٠	٠,٢٧٣

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الالتواء بين أفراد عينة البحث (الأساسية . الإستطلاعية) في متغيرات (العمر الزمني . العمر التدريبي . الطول . الوزن . معدل النبض) إنحصرت ما بين (٠,١٩٨ ، ٠,٦٨٥) أي إنحصرت بين (±٣) مما يشير إلي إعتدالية أفراد عينة

البحث في تلك المتغيرات.

- المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة:

- صدق الإختبارات المستخدمة قيد البحث:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية وذلك يوم الأحد الموافق ١٠/١/٢٠٢١م لحساب صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات على عينة بلغ عددها (١٠) ملاكمين من ملاكمي الدرجة الأولى تم إختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وتم تقسيمها إلي مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة بلغ قوامها (٥) ملاكمين حاصلون علي مراكز متقدمة في بطولات سابقة، والأخرى مجموعة غير مميزة بلغ قوامها (٥) ملاكمين حاصلون علي مراكز غير متقدمة في بطولات سابقة، كما هو موضح في كل من جدول رقم (٧)، جدول رقم (٨):

جدول (٧)

دلالة الفروق لعينة البحث الإستطلاعية (المميزة . الغير مميزة)

في الإختبارات البدنية قيد البحث

$$ن١ = ن٢ = ٥$$

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الإختبارات البدنية المستخدمة
	ع±	س	ع±	س		
٥,٢٩٧	٠,٤١	٦,٢٧	٠,٤٩	٧,٣٤	المتر	إختبار القدرة العضلية للذراع اليسرى
٤,١٨٦	٠,٥٤	٧,٤٩	٠,٦١	٨,٥٧	المتر	إختبار القدرة العضلية للذراع اليمنى
٣,٨٩٧	٤,٦٨	٤٣,٠٢	٣,٧٩	٥٠,٤٤	العدد	إختبار التوازن (اللف حول محور الجسم خلال ١ ق)
٥,٧٧٢	٠,٥٨	١٢,٦١	٠,٥٢	١١,١٩	الثانية	إختبار الجري المكوكي
٢,١١٥	٠,١٧	١,٩٢	٠,٢٨	٢,١٤	المتر	إختبار الوثب العريض من الثبات

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٦٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة قيد البحث في الإختبارات البدنية المستخدمة ولصالح المجموعة المميزة ، مما يدل على أن الإختبارات البدنية قيد البحث قادرة على التمييز بين المجموعات ، وبذلك تكون تلك الإختبارات البدنية على درجة عالية من الصدق.

جدول (٨)

دلالة الفروق لعينة البحث الإستطلاعية (المميّزة . الغير مميّزة)

في الإختبارات المهارية قيد البحث

$$ن = ١ = ٢ = ٥$$

قيمة "ت"	مجموعة غير مميّزة		مجموعة مميّزة		وحدة القياس	الإختبارات المهارية
	ع±	س̄	ع±	س̄		
٥,٨٦٦	٣,٠٧	٥٣,٩٣	٢,٤٢	٦١,١٨	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٧,٩١٣	٢,٤٥	٤٩,٢٠	٢,٠٨	٥٧,٢٤	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٧,١١٧	٣,٩١	١٠٥,١٣	٣,٦٤	١١٧,١٥	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٦٠

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة قيد البحث في الإختبارات المهارية المستخدمة ولصالح المجموعة المميّزة ، مما يدل على أن الإختبارات المهارية قادرة على التمييز بين المجموعات ، وبذلك تكون تلك الإختبارات على درجة عالية من الصدق .
ثبات الإختبارات المستخدمة:

لإيجاد معامل ثبات الإختبارات المستخدمة قيد البحث قام الباحث بإستخدام طريقة (- Test Retest) بتطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه بعد أسبوع من التطبيق الأول على عينة البحث الإستطلاعية وذلك تحت نفس الظروف والتعليمات، وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١/١٠م وإعادة التطبيق يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١/١٦م لإيجاد معامل الارتباط بين كل من التطبيقين (الأول . الثاني) في الإختبارات المستخدمة، ويتضح ذلك من خلال جدول رقم (٩) ، جدول رقم (١٠):

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول . الثاني) في الإختبارات البدنية قيد البحث

$$ن = ٥$$

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات البدنية
	ع±	س̄	ع±	س̄		
*٠,٩٣	٠,٤٧	٧,٤٢	٠,٤٩	٧,٣٤	المتر	إختبار القدرة العضلية للذراع اليسرى

*٠,٩٥	٠,٥٨	٨,٥٩	٠,٦١	٨,٥٧	المتر	إختبار القدرة العضلية للذراع اليمنى
*٠,٩٢	٣,٨٦	٥١,٠١	٣,٧٩	٥٠,٤٤	العدد	إختبار التوازن (اللف حول محور الجسم خلال ١ ق)
*٠,٩١	٠,٥٥	١١,٦١	٠,٥٢	١١,١٩	الثانية	إختبار الجري المكوكي
*٠,٩٤	٠,٣١	٢,١٦	٠,٢٨	٢,١٤	المتر	إختبار الوثب العريض من الثبات

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٧٢٩)

يتضح من خلال جدول (٩) أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول . الثاني) في الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث ما بين (٠,٩١ ، ٠,٩٥)، مما يشير إلي ثبات تلك الإختبارات وصلاحيته للاستخدام.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول . الثاني) في الإختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٥

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات المهارية
	ع±	س̄	ع±	س̄		
*٠,٩٣	٢,٥٠	٦١,٢٧	٢,٤٢	٦١,١٨	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى باستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠) ث
*٠,٩٤	٢,٢٣	٥٧,١٩	٢,٠٨	٥٧,٢٤	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى باستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠) ث
*٠,٩٢	٣,٤٩	١١٦,٩٢	٣,٦٤	١١٧,١٥	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى باستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠) ث

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٧٢٩)

يتضح من خلال جدول (١٠) أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول . الثاني) في الإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث ما بين (٠,٩٢ ، ٠,٩٤)، مما يشير إلي ثبات تلك الإختبارات وصلاحيته للاستخدام.

- إعتدالية أفراد عينة البحث (التجريبية):

قام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد العينة التجريبية قيد البحث من ملاكمي الدرجة الأولى والبالغ عددهم (١٠) ملاكمين من ملاكمي الدرجة الأولى، وذلك في (المتغيرات البدنية . المتغيرات المهارية . مستوى الأداء الهجومي) قيد البحث ، ويتضح ذلك من خلال جداول أرقام

(١١)، (١٢)، (١٣):

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لأفراد العينة التجريبية قيد البحث في الإختبارات البدنية

ن = ١٠

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الإختبارات البدنية
٠,٧٩٢	٧,٣٠	٠,٥٣	٧,٤٤	المتر	إختبار القدرة العضلية للذراع اليسرى
٠,٦٠٩	٨,٥٠	٠,٦٤	٨,٦٣	المتر	إختبار القدرة العضلية للذراع اليمنى
٠,١٥٧	٥٠,٣٠	٣,٦٢	٥٠,٤٩	العدد	إختبار التوازن (اللف حول محور الجسم خلال ١ ق)
٠,٦٨٤	١١,٠٠	٠,٥٧	١١,١٣	الثانية	إختبار الجري المكوكي
٠,٨٤٠	٢,٠٨	٠,٢٥	٢,١٥	المتر	إختبار الوثب العريض من الثبات

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الالتواء بين أفراد العينة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية إنحصرت ما بين (٠,١٥٧، ٠,٨٤٠) أي إنحصرت بين (± 3) مما يشير إلي إعتدالية أفراد عينة البحث التجريبية في تلك المتغيرات البدنية.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لأفراد العينة التجريبية قيد البحث في الإختبارات المهارية

ن = ١٠

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الإختبارات المهارية
٠,١٧٩	٦١,١٠	٢,٣٥	٦١,٢٤	العدد	تسدید اللكمات المستقيمة اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
٠,٢١٠	٥٧,١٥	٢,١٤	٥٧,٣٠	العدد	تسدید اللكمات المستقيمة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
٠,١٣٦	١١٧,٠٥	٣,٥٢	١١٧,٢١	العدد	تسدید اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الالتواء بين أفراد العينة التجريبية قيد البحث في المتغيرات المهارية إنحصرت ما بين (٠,١٣٦، ٠,٢١٠) أي إنحصرت بين (± 3) مما يشير إلي إعتدالية أفراد عينة البحث التجريبية في تلك المتغيرات المهارية.

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعينات التجريبية قيد البحث في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية باستخدام الكلمات (الفردية . الزوجية . مجموعات اللكم)

ن = ١٠

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نوع الكلمات الهجومية المؤداء من وضع التغطية للعينات التجريبية قيد البحث	
٠,٢٩٠	١,٧٥	٠,٧٢٣	١,٨٢	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	الكلمات الهجومية الفردية المؤداء من وضع التغطية
٠,٤٣٦	١,٥٠	٠,٥٥١	١,٥٨	من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	
٠,٣٦٢	١,١٠	٠,٤٩٧	١,١٦	من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليمنى للرأس	
٠,٥٤٨	١,٣٠	٠,٦٠٢	١,٤١	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس	
٠,٢٩٩	٠,٩٠	٠,٤٠١	٠,٩٤	من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس	
٠,٦٢٥	٠,٧٠	٠,٣٨٤	٠,٧٨	من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليمنى للذراع	
٠,٤٧٢	١,١٠	٠,٥٠٩	١,١٨	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	الكلمات الهجومية الزوجية المؤداء من وضع التغطية
٠,٤٥٦	١,٣٠	٠,٥٩٢	١,٣٩	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	
٠,٣٢٦	١,١٥	٠,٤٦٠	١,٢٠	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس	
٠,٢٩٠	١,٢٠	٠,٦٢١	١,٢٦	من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للذراع	
٠,٢٥٤	٠,٨٥	٠,٤٧٣	٠,٨٩	من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	
٠,٣٨٨	١,٠٠	٠,٥٤١	١,٠٧	من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليمنى للذراع تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	
٠,٥١١	١,٠٥	٠,٥٧٧	١,١٥	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	مجموعات اللكم الهجومية المؤداء من وضع التغطية
٠,٥٦٣	٠,٩٠	٠,٤٢٦	٠,٩٨	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للذراع تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للذراع	
٠,٢٣١	١,٠٦	٠,٥١٩	١,١٠	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	
٠,٢٢٨	٠,٦٠	٠,٣٩٤	٠,٦٣	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للذراع	
٠,٦٧٣	٠,٤٠	٠,٣١٢	٠,٤٧	من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	
٠,٥٠٣	٠,٥٠	٠,٣٥٨	٠,٥٦	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	

يتضح من جدول (١٣) أن قيم معاملات الالتواء بين أفراد عينة البحث التجريبية في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية باستخدام الكلمات (الفردية . الزوجية . مجموعات اللكم) قيد البحث إنحصرت ما بين (٠,٢٢٨ ، ٠,٦٧٣) أي إنحصرت بين (٣±) مما يشير إلي إعتدالية

أفراد عينة البحث التجريبية في القياسات القبلية لتلك المتغيرات.

تصميم البرنامج التدريبي قيد البحث:

الهدف الرئيسي للبرنامج :

يتمثل الهدف الرئيسي في التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح للهجوم من وضع التغطية على تطوير مستوى الأداء لدى ملاكمي الدرجة الأولى.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

أن تتلائم محتويات البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية للعينة المختارة ، وأن يتناسب البرنامج مع الأهداف الموضوعه ، وقابليته للتعديل ، وكذلك مراعاته لمبادئ وأسس التدريب.

محتوى البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي المقترح يحتوى على (تدريبات إحماء ، تدريبات بدنية عامة وخاصة ، تدريبات مهارية تدريبات الهجوم من وضع التغطية باستخدام اللكمات الفردية والزوجية ومجموعات اللكم، وتديبات تنافسية ، تدريبات للجزء الختامى) وتم توزيعها داخل البرنامج التدريبي وتنفيذه فى فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات بشدة عامة للبرنامج بلغت (٨٢%) ، باستخدام طرق التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة ، والتدريب التكرارى، وذلك بنسبة مئوية لأجزاء الوحدة بلغت ١٠% للإحماء، ٨٥% للجزء الرئيسي، ٥% للجزء الختامى.

محددات البرنامج التدريبي:

قام الباحث بإجراء مسح لعدد من المراجع والدراسات العربية والأجنبية وكذلك آراء السادة الخبراء والمتخصصين فى رياضة الملاكمة لتحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث والتي تمثلت فيما يلى:

فترة تنفيذ البرنامج:

الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي بلغت (١٢) أسبوع ، بتشكيل حمل(١:١) أى وحدة تدريبية ثم راحة ، وبالتالي بلغ عدد الوحدات التدريبية بالبرنامج (٤٢) وحدة تدريبية، وبلغ زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ دقيقة).

عدد أسابيع الأحمال التدريبية وتقنياتها وفقاً لنوع الحمل ومعدل النبض:

تم تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض من خلال إتباع المعادلة التالية:

معدل النبض المستهدف للتدريب = THR

معدل نبض الراحة + [نسبة التدريب x (أقصى معدل نبض - معدل نبض الراحة) / ١٠٠]

= حيث:

- أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن = ... ن/ق.

- إحتياطي أقصى معدل للنبض = أقصى معدل للنبض - معدل النبض أثناء الراحة = ... ن/ق.
(٢٣٥ : ١)

ولتقنين الأحمال التدريبية تم إجراء ما يلي:

. متوسط العمر الزمني للعينة = ١٩ سنة.

. متوسط نبض الراحة للعينة = ٧١ ن/ق.

. أقصى معدل للنبض للعينة = ٢٢٠ - السن = ٢٢٠ - ١٩ = ٢٠١ ن/ق.

. إحتياطي النبض للعينة = أقصى معدل للنبض - معدل النبض في الراحة = ٧١ - ٢٠١ = ١٣٠ ن/ق.

جدول (١٤)

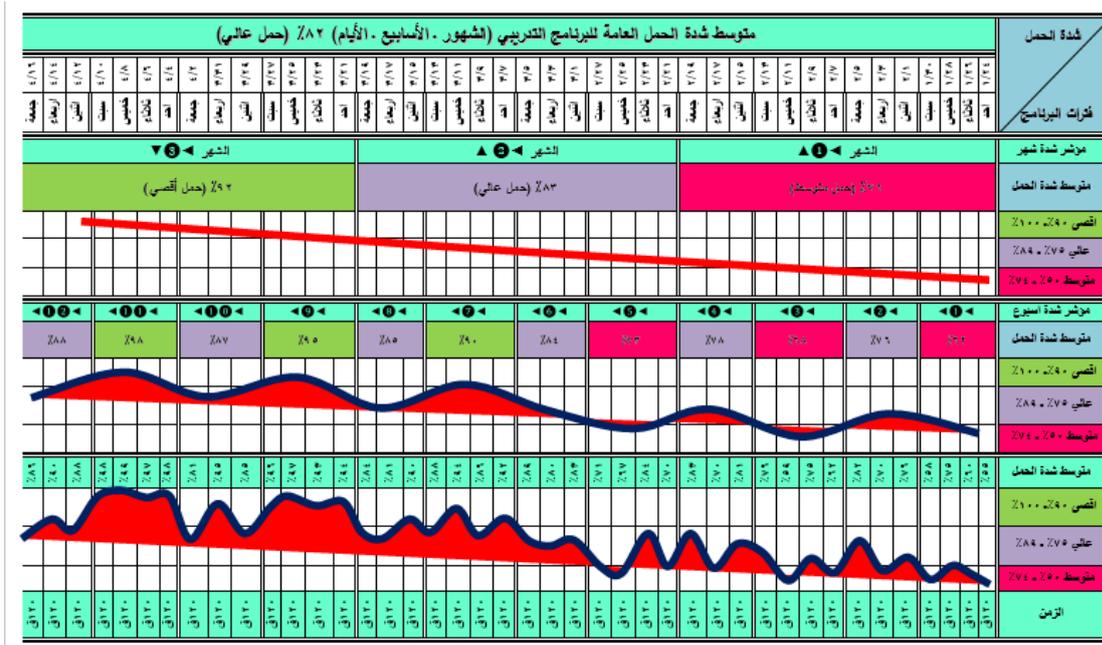
توزيع عدد الأسابيع التدريبية داخل البرنامج المقترح وشداتها وأزمنتها وفقاً لنوع درجة الحمل

درجة الحمل	النسبة المئوية للشدة	معدلات النبض ن/ق	عدد الاسابيع	أرقام الأسابيع	زمن الأسبوع (ق)	الإجمالي
المتوسط	%٧٤ : %٥٠	١٦٧ : ١٣٦	٣	١ ، ٣ ، ٥	٤٨٠ + ٤٨٠ + ٤٨٠	١٤٤٠ ق
العالي	%٨٩ : %٧٥	١٨٧ : ١٦٨	٦	٢ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٣٦٠ + ٣٦٠ + ٣٦٠ + ٣٦٠ + ٣٦٠ + ٣٦٠	٢١٦٠ ق
الأقصى	%٩٠ : %١٠٠	٢٠١ : ١٨٨	٣	٧ ، ٩ ، ١١	٤٨٠ + ٤٨٠ + ٤٨٠	١٤٤٠ ق
إجمالي زمن الاحمال التدريبية						٥٠٤٠ ق

يتضح من جدول (١٤) أن الحمل العالي يَغلب علي عدد أسابيع البرنامج ليكون الحمل الأساسي في هذه الفترة عند التطبيق وهي فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات حيث بلغ (٦) أسابيع وبواقع (٢١٦٠ ق) ، بينما بلغ الحمل المتوسط (٣) أسابيع وبواقع (١٤٤٠ ق) ، والحمل الأقصى بلغت (٣) أسابيع وبواقع (١٤٤٠ ق).

تشكيل حمل التدريب للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث:

قام الباحث بالتوزيع الزمني وتشكيل درجات الحمل لطريقة التدريب الفترى (منخفض الشدة . مرتفع الشدة) والتكراري وكذلك أرقام التدريبات المستخدمة داخل الوحدات التدريبية (شهور . أسابيع . أيام) بالبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث ، كما هو موضح من خلال جدول (١٥):



شكل (١)

تشكيل درجات الحمل داخل البرنامج التدريبي المقترح
(شهور . أسابيع . أيام) بالطريقة التمرجية

خطوات تطبيق البحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للعينة التجريبية قيد البحث للتعرف على مستوى الأداء الهجومي، وذلك من خلال إقامة مباريات تجريبية بين الملاكمين عينة البحث التجريبية، وتم تسجيل المباريات للتعرف على تكرار أداء اللكمات الهجومية (الفردية . الزوجية . مجموعات اللكم) من وضع التغطية من خلال إستمارة تسجيل البيانات المعدة لذلك ، وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١/٢١م.

تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي العينة التجريبية قيد البحث لفترة زمنية بلغت ثلاثة شهور وذلك خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١/٢٤م حتى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/٤/١٦م.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للعينة التجريبية قيد البحث للتعرف على مستوى الأداء الهجومي، وذلك من خلال إقامة مباريات تجريبية بين الملاكمين عينة البحث التجريبية، وتم تسجيل المباريات للتعرف على تكرار أداء اللكمات الهجومية (الفردية . الزوجية . مجموعات اللكم) من وضع التغطية من خلال إستمارة تسجيل البيانات المعدة لذلك ، وذلك يوم السبت

الموافق ١٧/٤/٢٠٢١م.

المعالجات الإحصائية قيد البحث:

قام الباحث بإستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الـمتوسط الحسابي.
- دلالة الفروق بإستخدام إختبار (ت).
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- معامل الإلتواء.

عرض ومناقشة النتائج:

١. عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

- عرض ومناقشة نتائج متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية بإستخدام الكلمات (الفردية) قيد البحث:

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية قيد البحث في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية بإستخدام الكلمات (الفردية)

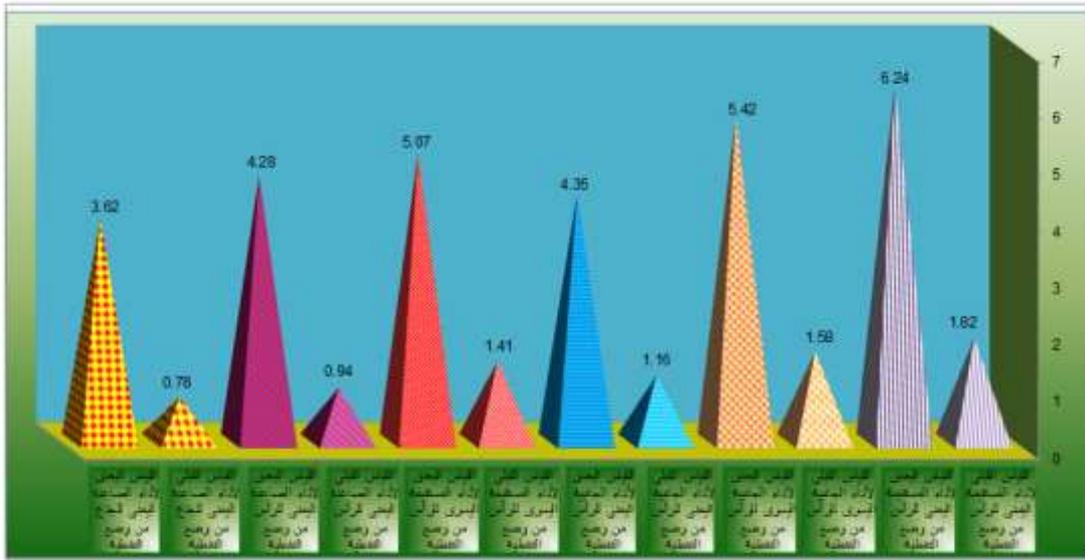
ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		نوع الكلمات الهجومية الفردية المؤداه من وضع التغطية لعينة البحث التجريبية قيد البحث	الكلمات الهجومية الفردية المؤداه من وضع التغطية
	ع±	س	ع±	س		
٨,٧٨٧	١,٣٢٥	٦,٢٤	٠,٧٢٣	١,٨٢	من وضع التغطية أداء الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس	
٧,٥٢٩	١,٤٢٨	٥,٤٢	٠,٥٥١	١,٥٨	من وضع التغطية أداء الكلمة الجانبية اليسرى للرأس	
٥,٩٩٦	١,٥١٧	٤,٣٥	٠,٤٩٧	١,١٦	من وضع التغطية أداء الكلمة الجانبية اليمنى للرأس	
٨,٥١٢	١,١٤٠	٥,٠٧	٠,٦٠٢	١,٤١	من وضع التغطية أداء الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس	
٩,١٧٦	١,٠١٧	٤,٢٨	٠,٤٠١	٠,٩٤	من وضع التغطية أداء الكلمة الصاعدة اليمنى للرأس	
٦,٤٨٤	١,٢٥٦	٣,٦٢	٠,٣٨٤	٠,٧٨	من وضع التغطية أداء الكلمة الصاعدة اليمنى للجذع	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٣٣

يتضح من خلال جدول (١٦) ، شكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي

القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية بإستخدام الكلمات (الفردية) قيد البحث ولصالح القياس البعدي.



شكل (٢)

متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداء الهجومي

من وضع التغطية بإستخدام اللكمات (الفردية) قيد البحث

مناقشة نتائج الفرض الأول:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج سوف يقوم الباحث بمناقشة تلك النتائج على

النحو التالي:

يتضح من جدول (١٦) ، شكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية من ملاكمي الدرجة الأولى في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية بإستخدام اللكمات (الفردية) قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيم "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي، وقد جاءت على النحو التالي:

بلغ متوسط أداء الملاكمين للكمة المستقيمة اليمنى للرأس من وضع التغطية (٦,٢٤) في القياس البعدي بعد أن بلغت (١,٨٢) في القياس القبلي ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٧٨٧).

كما بلغ متوسط أداء الملاكمين للكمة الجانبية اليسرى للرأس من وضع التغطية (٥,٤٢) في القياس البعدي بعد أن بلغت (١,٥٨) في القياس القبلي ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٥٢٩).

وبلغ أيضاً متوسط أداء الملاكمين للكمة الجانبية اليمنى للرأس من وضع التغطية (٤,٣٥) في القياس البعدي بعد أن بلغت (١,١٦) في القياس القبلي ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة

(٥,٩٩٦).

كما بلغ متوسط أداء الملاكمين للكلمة المستقيمة اليسرى للرأس من وضع التغطية (٥,٠٧) في القياس البعدى بعد أن بلغت (١,٤١) في القياس القبلى ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٥١٢).

وبلغ أيضاً متوسط أداء الملاكمين للكلمة الصاعدة اليمنى للرأس من وضع التغطية (٤,٢٨) في القياس البعدى بعد أن بلغت (٠,٩٤) في القياس القبلى ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٩,١٧٦).

كما بلغ متوسط أداء الملاكمين للكلمة الصاعدة اليمنى للجذع من وضع التغطية (٣,٦٢) في القياس البعدى بعد أن بلغت (٠,٧٨) في القياس القبلى ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٤٨٤).

ويعزى الباحث ارتفاع متوسط القياس البعدى عن متوسط القياس القبلى في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية بإستخدام اللكمات (الفردية) إلي البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه بالأسلوب العلمى المقنن حيث ساهم في إكساب الملاكمين عينة البحث التجريبية لمميزات وخبرات كانت غير موجودة بالقدر الكافي لديهم ، وذلك من خلال العديد من التدريبات المتنوعة من وضع التغطية التى تضمنها البرنامج والتي تناسبت بصورة متدرجة مع المرحلة السنوية لعينة البحث، وتدريب عليها هؤلاء الملاكمين في مواقف مختلفة ومتغيرة من خلال إستخدام الأحمال التدريبية المناسبة من شدد وأحجام وراحات مناسبة داخل وحدات البرنامج التدريبى والتي كان من شأنها تطوير مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية بإستخدام اللكمات (الفردية) لدى الملاكمين عينة البحث التجريبية.

كما يرى الباحث أن البرنامج التدريبى بما يتضمنه من أداءات هجومية من وضع التغطية بإستخدام اللكمات (الفردية) ساهمت بدرجة كبيرة فى وصول الملاكمين عينة البحث التجريبية إلى نموذج مثالى للأداء الهجومي من وضع التغطية بإستخدام اللكمات الفردية ، وذلك نتيجة إكتساب الملاكمين صفة التعود الحركي لتلك الأداءات الهجومية المتنوعة من وضه التغطية أثناء اللكم المشروط أو اللكم الحر مع الزميل خلال عملية التدريب لتصبح خبرات شبة آلية وعادات حركية يستخدمها الملاكم تلقائياً في ظروف اللكم المتنوعة، كما أن قدرة الملاكمين عينة البحث على حُسن توظيف المهارات الفنية الهجومية بإستخدام اللكمات (الفردية) وفقاً لظروف الموقف التنافسى ساهمت فى تنفيذ الهجوم من وضع التغطية وكذلك سرعة الخروج والتغطية وبالتالي سهولة الحصول على النقطة دون أن تُرد عليه من المنافس، ومن جانب آخر فإن إستمرارية الملاكمين فى التدريب وإنتظامهم ساهم بدرجة كبيرة أيضاً فى زيادة قدرتهم علي الاحتفاظ

بالخبرات الحركية في مختلف المواقف التي تظهر أثناء المنافسة طبقاً للظروف والمواقف المختلفة ، ومن ثم إيجاد الحلول الإيجابية للمشاكل المرتبطة بالموقف التنافسي على الحلقة والتي يتعرض لها معظم ملاكمي الدرجة الأولى في ظل عدم إرتدائهم واقي الرأس خلال المنافسات.

ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات والمراجع والتي أشارت إلى أن نجاح الهجوم في الملاكمة يتوقف علي لحظة وصول اللكمة الهجومية للمنافس وتحقيق هدفها طبقاً لنوع المسافة ومميزات الإقتراب من المنافس بحسب متطلبات الموقف وإمكانيات الملاكم من حيث التمهيذ بواسطة حركات تغريزية متنوعة وإختيار مكان مناسب علي الحلقة كنقطة انطلاق لتنفيذ الهجوم على المنافس أثناء أوضاع اللكم المختلفة طبقاً لخواصه وإمكانياته البدنية والتنافسية وكذلك طبقاً لظروف ووضع المنافس وأساليب وطرق لكمه على الحلقة، كما أن أي لكمة من اللكمات الهجومية يمكن تسديدها والذراع مفرودة على كامل إستقامتها أو مثنية من المرفق أي تكون بصورة طويلة أو متوسطة أو قصيرة طبقاً لنوع المسافة ومميزات الاقتراب من المنافس، كما تختلف حركات القدمين طبقاً لنوع اللكمات فمن وقفة الإستعداد التي يتميز بها الملاكم يمكنه تسديد كل لكمة هجومية من الثبات في المكان والاحتفاظ بالتوازن مع توزيع ثقل وزن الجسم على القدمين بالتساوي أو على قدم واحدة، أو من خلال الحركة وذلك بأخذ خطوة بالقدم في الإتجاهات المختلفة.

(١١ : ١١) (٩ : ٤٦) (٩ : ٢٣) (١٣ : ٥٢) (٢١ : ٥٤) (٢٥ : ٤٤) (٢٢ : ١٠) (٤ : ٣٢) (٥ : ١٢)

كما تُشير بعض الدراسات والمراجع إلى أن الأداء الهجومي يكون متعدد الأهداف والأغراض، لذا فإن الأداء الحركي للملاكم يجب أن يتصف بالسرعة مع استخدام حركات تمهيدية للقيام بالهجوم المباشر من المسافات المناسبة مع إختيار التوقيت السليم واحتفاظه بتوازنه أثناء الهجوم. (١٣ : ٣٣) (١٧ : ١٢) (٦ : ٢٦)

وبهذه النتيجة يتحقق ما جاء بالفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى أداء اللكمات الهجومية الفردية من وضع التغطية لصالح متوسط القياس البعدي.

٢. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

- عرض ومناقشة نتائج متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية بإستخدام اللكمات (الزوجية) قيد البحث:

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية قيد البحث
في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية باستخدام اللكمات (الزوجية)

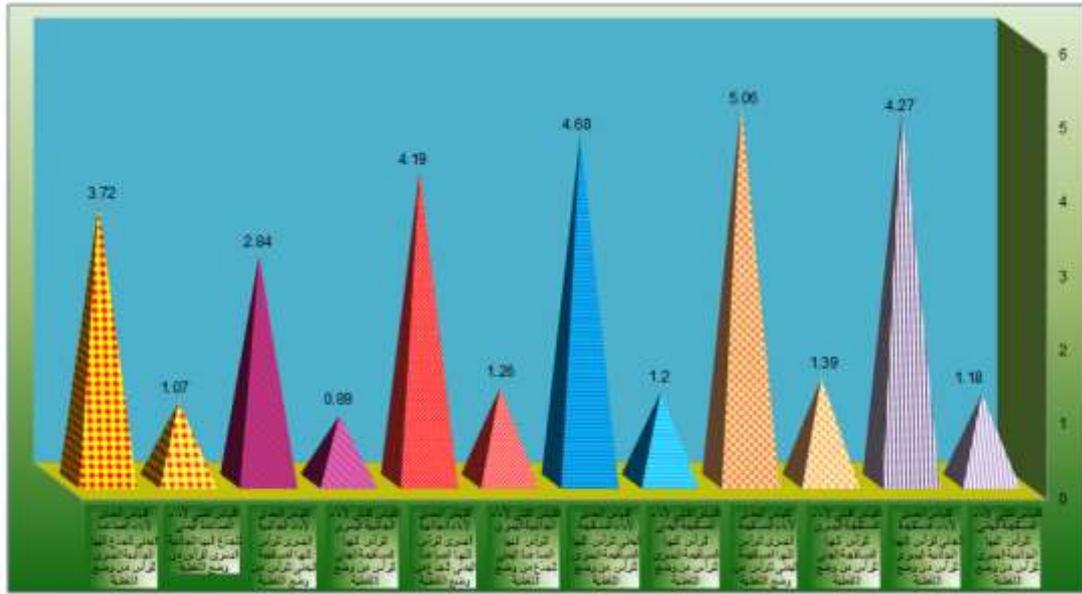
ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		نوع اللكمات الهجومية الزوجية المؤداه من وضع التغطية للعينة التجريبية قيد البحث
	ع±	س̄	ع±	س̄	
٥,٨٨٦	١,٤٩١	٤,٢٧	٠,٥٠٩	١,١٨	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس
٨,٣٢٢	١,١٨٣	٥,٠٦	٠,٥٩٢	١,٣٩	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
٧,٦٨٢	١,٢٧٨	٤,٦٨	٠,٤٦٠	١,٢٠	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
٥,٧٥٦	١,٣٩٥	٤,١٩	٠,٦٢١	١,٢٦	من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للذع
٤,٧٩١	١,١٢٧	٢,٨٤	٠,٤٧٣	٠,٨٩	من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
٦,٦٩٢	١,٠٥٩	٣,٧٢	٠,٥٤١	١,٠٧	من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليمنى للذع تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس

اللكمات الهجومية الزوجية المؤداه من وضع التغطية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٣٣

يتضح من خلال جدول (١٧) ، شكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية باستخدام اللكمات (الزوجية) قيد البحث ولصالح القياس البعدي.



شكل (٣)

متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداء الهجومي

من وضع التغطية باستخدام اللكمات (الزوجية) قيد البحث

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج سوف يقوم الباحث بمناقشة تلك النتائج على

النحو التالي:

يتضح من جدول (١٧) ، شكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية من ملاكمي الدرجة الأولى في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية باستخدام اللكمات (الزوجية) قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيم "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي، وقد جاءت على النحو التالي:

بلغ متوسط أداء الملاكمين للكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس من وضع التغطية (٤,٢٧) في القياس البعدي بعد أن بلغت (١,١٨) في القياس القبلي ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٨٨٦).

كما بلغ متوسط أداء الملاكمين للكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس من وضع التغطية (٥,٠٦) في القياس البعدي بعد أن بلغت (١,٣٩) في القياس القبلي ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٣٢٢).

وبلغ أيضاً متوسط أداء الملاكمين للكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة المستقيمة

اليسرى للرأس من وضع التغطية (٤,٦٨) فى القياس البعدى بعد أن بلغت (١,٢٠) فى القياس القبلى ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٦٨٢).

كما بلغ متوسط أداء الملاكمين للكلمة الجانبية اليسرى للرأس تليها الكلمة الصاعدة اليمنى للجذع من وضع التغطية (٤,١٩) فى القياس البعدى بعد أن بلغت (١,٢٦) فى القياس القبلى ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٧٥٦).

وبلغ أيضاً متوسط أداء الملاكمين للكلمة الجانبية اليسرى للرأس تليها الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس من وضع التغطية (٢,٨٤) فى القياس البعدى بعد أن بلغت (٠,٨٩) فى القياس القبلى ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٧٩١).

كما بلغ متوسط أداء الملاكمين للكلمة الصاعدة اليمنى للجذع تليها الكلمة الجانبية اليسرى للرأس (٣,٧٢) فى القياس البعدى بعد أن بلغت (١,٠٧) فى القياس القبلى ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٦٩٢).

ويُرجع الباحث ارتفاع متوسط القياس البعدى عن متوسط القياس القبلى في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية باستخدام اللكمات (الزوجية) إلي أن البرنامج التدريبي المقترح يحتوي علي العديد من التدريبات الهجومية من وضع التغطية باستخدام اللكمات (الزوجية) وكذلك التدريبات التنافسية والتي تدرّب عليها الملاكمين عينة البحث التجريبية في مواقف لعب مختلفة ومتغيرة ، مما ساهم بدرجة كبيرة في وصول هؤلاء الملاكمين إلى نموذج مثالي للأداء الهجومي باستخدام اللكمات الزوجية من وضع التغطية والذي يتميز بحماية وتغطية مُحكمة للمناطق اللكم المصرح بها خلال اللكم مع المنافس .

كما يرى الباحث أن الملاكمين عينة البحث استطاعوا أيضاً إكتساب بعض المميزات الخاصة بالأداءات الهجومية من وضع التغطية باستخدام اللكمات (الزوجية) عن طريق التدريب المستمر علي أدائها خلال مواقف لكم تنافسية مع الزميل ، لتصبح خبرات وعادات حركية يسهل إستخدامها تلقائياً في ظروف اللكم المتنوعة والتي تعودوا عليها خلال العملية التدريبية، مما ساهم في وصول هؤلاء الملاكمين إلى مستوى متميز فى الأداء الهجومي من وضع التغطية ، ومن ثم إيجاد الحلول الإيجابية للمشاكل المرتبطة بالموقف التنافسي على الحلقة والتي يتعرض لها معظم ملاكمي الدرجة الأولى في ظل عدم إرتدائهم واقى الرأس خلال المنافسات، كما أن إجابة الملاكمين عينة البحث للتنوع فى الهجوم باستخدام اللكمات الزوجية من المسافات الطويلة والقصيرة طبقاً لظروف اللعب مع المنافس وذلك من خلال التدريبات التي تضمنها البرنامج المقترح ساهم بدرجة كبيرة فى تنفيذ الهجوم من وضع التغطية والحصول على نقطة أو نقطتين ثم العودة بسرعة لوضع التغطية حتى لا ترد عليه النقطة التي حصل عليها.

ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات والمراجع والتي أشارت إلى أن رياضة الملاكمة من الأنشطة الرياضية التي تتسم بالإثارة المباشرة في معظم فترات المباراة نظراً لتعدد وتنوع فن الحلقة لدي المتنافسين ، كما تتميز بالسرعة والتغيير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة، والتي تتطلب من الملاكم أن يكون علي مستوى عالي من الأداء الحركي الذي يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة علي تسديد اللكمات الهجومية حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة. (١٣ : ٢٤) (١٤ : ١١٧) (٧ : ٣٤٤)

كما تشير بعض المراجع إلى أن الإعداد المهارى للملاكمين يجب أن يتميز بدرجة كبيرة من التوازن في إختيار الأساليب الهجومية المؤثرة والفعالة في إحراز النقاط ، وتعتبر اللكمات الزوجية بأنواعها المختلفة من المتطلبات الهامة جداً للملاكمين لإستخدامها في المواقف التي تتطلب الضغط علي المنافس وفقد السيطرة علي دفاعاته ليتم تسديد اللكمات بطريقة تحقق الحصول علي أكبر عدد من النقاط والفوز بالمباراة. (٢٠ : ١٣) (٨ : ٧٦)

وبهذه النتيجة يتحقق ما جاء بالفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى أداء اللكمات الهجومية الزوجية من وضع التغطية لصالح متوسط القياس البعدي.

٣. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

عرض ومناقشة نتائج متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية بإستخدام (مجموعات اللكم) قيد البحث:

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية قيد البحث في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية بإستخدام (مجموعات اللكم)

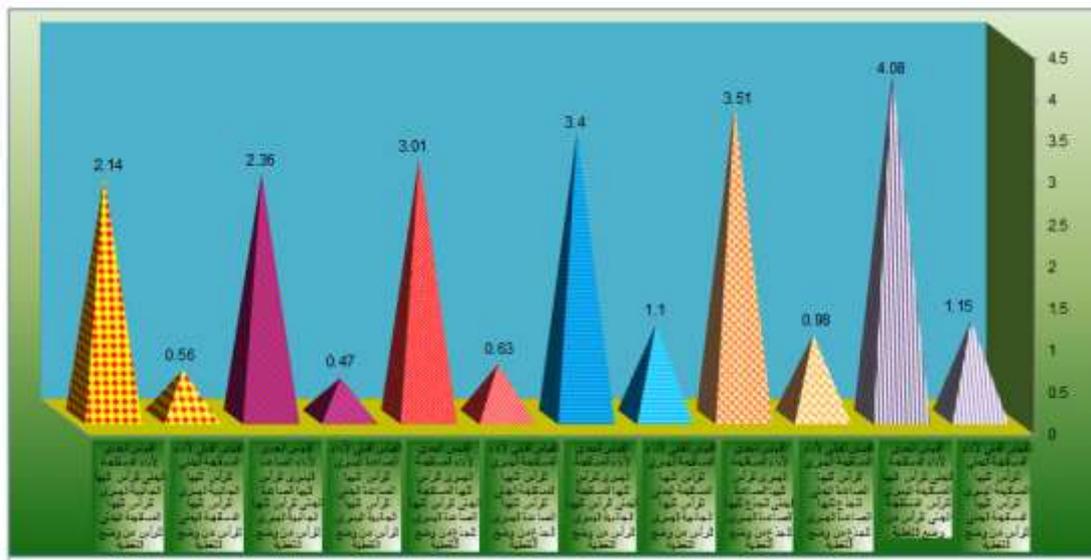
ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		نوع مجموعات اللكم الهجومية المؤداة من وضع التغطية للعينة التجريبية قيد البحث	مجموعات اللكم الهجومية المؤداة من وضع التغطية
	ع±	س̄	ع±	س̄		
٦,٧٣٦	١,١٧١	٤,٠٨	٠,٥٧٧	١,١٥	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	
٥,٩٣٩	١,٢٠٤	٣,٥١	٠,٤٢٦	٠,٩٨	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للذراع تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للذراع	
٥,٨٨٢	١,٠٥١	٣,٤٠	٠,٥١٩	١,١٠	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس	

٤,٩٢٨	١,٣٩٥	٣,٥١	٠,٣٩٤	٠,٦٣	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للجذع
٥,٨٥١	٠,٩١٧	٢,٣٦	٠,٣١٢	٠,٤٧	من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس
٣,٧٤٤	١,٢١٣	٢,١٤	٠,٣٥٨	٠,٥٦	من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٣٣

يتضح من خلال جدول (١٨) ، شكل (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية باستخدام (مجموعات اللكم) قيد البحث ولصالح القياس البعدي.



شكل (٤)

متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداء الهجومي

من وضع التغطية باستخدام (مجموعات اللكم) قيد البحث

. مناقشة نتائج الفرض الثالث:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج سوف يقوم الباحث بمناقشة تلك النتائج على

النحو التالي:

يتضح من جدول (١٨) ، شكل (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي

القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية من ملاكمي الدرجة الأولى في مستوى الأداء

الهجومي من وضع التغطية باستخدام (مجموعات اللكم) قيد البحث ولصالح القياس البعدي ،

حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيم "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي، وقد جاءت على النحو التالي:

بلغ متوسط أداء الملاكمين للكفة المستقيمة اليمنى للرأس تليها الكفة المستقيمة اليسرى للرأس تليها الكفة المستقيمة اليمنى للرأس من وضع التغطية (٤,٠٨) في القياس البعدي بعد أن بلغت (١,١٥) في القياس القبلي ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٧٣٦).

كما بلغ متوسط أداء الملاكمين للكفة المستقيمة اليسرى للرأس تليها الكفة الصاعدة اليمنى للجذع تليها الكفة الصاعدة اليسرى للجذع من وضع التغطية (٣,٥١) في القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٩٨) في القياس القبلي ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٩٣٩).

وبلغ أيضاً متوسط أداء الملاكمين للكفة المستقيمة اليسرى للرأس تليها الكفة المستقيمة اليمنى للرأس تليها الكفة الجانبية اليسرى للرأس من وضع التغطية (٣,٤٠) في القياس البعدي بعد أن بلغت (١,١٠) في القياس القبلي ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٨٨٢).

كما بلغ متوسط أداء الملاكمين للكفة المستقيمة اليسرى للرأس تليها الكفة المستقيمة اليمنى للرأس تليها الكفة الصاعدة اليسرى للجذع من وضع التغطية (٣,٠١) في القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٦٣) في القياس القبلي ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٩٢٨).

وبلغ أيضاً متوسط أداء الملاكمين للكفة الصاعدة اليسرى للرأس تليها الكفة الصاعدة اليمنى للرأس تليها الكفة الجانبية اليسرى للرأس من وضع التغطية (٢,٣٦) في القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٤٧) في القياس القبلي ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٨٥١).

كما بلغ متوسط أداء الملاكمين للكفة المستقيمة اليمنى للرأس تليها الكفة الجانبية اليسرى للرأس تليها الكفة المستقيمة اليمنى للرأس من وضع التغطية (٢,١٤) في القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٥٦) في القياس القبلي ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٧٤٤).

ويُرجع الباحث ارتفاع متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية باستخدام (مجموعات اللكم) إلي أن البرنامج التدريبي المقترح تضمن العديد من التدريبات المتنوعة من وضع التغطية باستخدام مجموعات اللكم المختلفة ، وتدريب عليها الملاكمين عينة البحث التجريبية في مواقف مختلفة ومتغيرة من خلال استخدام الأحمال التدريبية المناسبة من شدد وأحجام وراحات مناسبة داخل وحدات البرنامج التدريبي والتي كان من

شأنها إكساب هؤلاء الملاكمين لمميزات وخبرات كانت غير موجودة بالقدر الكافي لديهم وغير مستغله ، مما ساهم في تطوير مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية بإستخدام مجموعات اللكم لدى هؤلاء الملاكمين.

كما يرى الباحث أن البرنامج التدريبي بما يتضمنه من أداءات هجومية من وضع التغطية بإستخدام مجموعات اللكم المختلفة وكذلك إستمرارية الملاكمين عينة البحث التجريبية في التدريب وإنتظامهم ، ساهم بدرجة كبيرة في وصول الملاكمين إلى نموذج مثالي للأداء الهجومي من وضع التغطية بإستخدام مجموعات اللكم ، وذلك نتيجة إكتساب الملاكمين صفة التعود الحركي لتلك الأداءات الهجومية المتنوعة من وضه التغطية أثناء اللكم المشروط أو اللكم الحر مع الزميل خلال عملية التدريب لتصبح خبرات شبة آلية وعادات حركية يستخدمها الملاكم تلقائياً في ظروف اللكم المتنوعة ، ومن ثم إيجاد الحلول الإيجابية للمشاكل المرتبطة بالموقف التنافسي على الحلقة والتي يتعرض لها معظم ملاكمي الدرجة الأولى في ظل عدم إرتدائهم واقى الرأس خلال المنافسات، كما أن قدرة الملاكمين عينة البحث على الربط بين اللكمات الهجومية المختلفة في صورة مجموعات لكم متنوعة وذلك من خلال التدريبات التي تضمنها البرنامج المقترح وأيضاً قدرتهم على السيطرة على المنافس من خلال وقفة إستعداد مميزة وتحرك سليم ومكان مناسب على الحلقة كل هذا ساهم بدرجة كبيرة في تنفيذ الهجوم من وضع التغطية والحصول على نقطة أو أكثر ثم العودة بسرعة لوضع التغطية بعد التسديد حتى لا ترد عليه النقطة التي حصل عليها. ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات والمراجع والتي أشارت إلي أنه كلما إرتفع مستوى الملاكم نجده يعتمد علي استخدام ربط المهارات الهجومية في صورة مجموعات لكم بغرض تحقيق واجبات معينة لإحراز أكبر عدد من النقاط خلال جولات المباراة . (١٦ : ٨٥) (٢ : ٣٤٤) كما تُشير بعض الدراسات والمراجع إلى أن الملاكمين الذين يقبلون علي الهجوم من مسافات اللكم المناسبة مع التحرك بالقدمين في جميع الاتجاهات وتسديد لكمة أو مجموعة لكم هجومية تمثل خطورة بالغة علي المنافس خلال المباراة . (٧ : ٢٩) (٢٤ : ٧١) (٢٥ : ٢٥) وبهذه النتيجة يتحقق ما جاء بالفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى أداء مجموعات اللكم من وضع التغطية لصالح متوسط القياس البعدي.

الإستخلاصات والتوصيات:

الإستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلي الإستخلاصات التالية:

- البرنامج التدريبي المقترح تتناسب بدرجة كبيرة مع المرحلة السنوية لملاكمي الدرجة الأولى والممثلين لعينة البحث التجريبية مما أثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء لدى ملاكمي الدرجة الأولى قيد البحث وذلك من خلال ما يلي:

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية من ملاكمي الدرجة الأولى في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية بإستخدام اللكمات (الفردية) قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيم "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، وتمثلت تلك الأداءات فيما يلي (من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس ، من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس ، من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليمنى للرأس ، من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس ، من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليمنى للجذع).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية من ملاكمي الدرجة الأولى في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية بإستخدام اللكمات (الزوجية) قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيم "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، وتمثلت تلك الأداءات فيما يلي (من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس، من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس، من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس، من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للجذع ، من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس ، من وضع التغطية أداء اللكمة الصاعدة اليمنى للجذع تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث

التجريبية من ملاكمي الدرجة الأولى في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية بإستخدام (مجموعات اللكم) قيد البحث ولصالح القياس البعدى ، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيم "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، وتمثلت تلك الأداءات فيما يلي (من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس ، من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للجذع تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للجذع ، من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس ، من وضع التغطية أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليمنى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس تليها اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس ، من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس ، من وضع التغطية أداء اللكمة الجانبية اليمنى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة الجانبية اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس)

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي :

- الإهتمام بتدريب ملاكمي الدرجة الأولى على أداءات الهجوم من وضع التغطية بإستخدام اللكمات الهجومية (الفردية . الزوجية . مجموعات اللكم) والتي تضمنت عليها هذه الدراسة.
- الإهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح كطريقة تدريبية مقننة توفر للقائمين علي عملية التدريب إتجاهات جديدة في بناء برامج تدريبية مختلفة وذلك بغرض تطوير مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية لملاكمي الدرجة الأولى لتتوافق مع متطلبات المنافسة.
- وضع برامج تدريبية مقننة ومبنية على أسس علمية سليمة للمراحل السنية الأخرى لتطوير مستوى الأداء الهجومي لدى ملاكمي هذه المراحل السنية.
- إقامة ندوات لتوجيه أنظار المدربين لأهمية الهجوم من وضع التغطية لملاكمي الدرجة الأولى وتأثيره على نتائج المباريات.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح, أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م):
 ٢. إسماعيل حامد عثمان, محمد عبد العزيز غنيم, عاطف مغاوري شعلان, ضياء محمد العزب (٢٠٠٥م):
 ٣. أحمد سعيد خضر (٢٠٠٥م):
 ٤. أحمد سعيد خضر (٢٠١٢م):
 ٥. أحمد كمال عيد (٢٠١٢م) :
 ٦. أحمد سعيد خضر، أحمد كمال عيد (٢٠١٤م):
 ٧. حسام رفقى عثمان (١٩٩٣م):
- فسيولوجيا اللياقة البدنية, دار الفكر العربي, القاهرة.
- الملاكمة . تعليم وتدريب وإدارة ، ط٣ , القاهرة.
- أماكن الحلقة المختلفة في الملاكمة بالدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م, بحث منشور, مجلة العلوم البدنية والرياضية, كلية التربية الرياضية, السنة ٤, العدد ٧, المجلد ١, جامعة المنوفية.
- معدلات استخدام مهارات اللكم الهجومية (فردية . زوجية . مجموعات لكم) ودفاعاتها للملاكمين المشاركين بالدورة الاولمبية بلندن (٢٠١٢م), بحث منشور, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.
- فاعلية الخداعات قبل الهجوم المضاد علي تطوير الأداء الخططي للملاكمين, رسالة دكتوراه, غير منشور, كلية التربية الرياضية بالسادات, جامعة المنوفية.
- تأثير إستخدام أساليب فن الحلقة على تنمية بعض المتغيرات البدنية والخططية للملاكمين الشباب, بحث منشور, المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.
- الملاكمة بين النظرية والتطبيق, مكتبة النهضة المصرية, القاهرة.

٨. سامي محب حافظ (٢٠٠٥م): المدخل إلي الملاكمة الحديثة, ط٢, مكتبة شجرة الدر بالمنصورة.
٩. صلاح السيد قادوس (١٩٩٢م): تأثير التنافس المورفولوجي على مستوى الأداء للاعبى الملاكمة، بحث منشور ، موسوعة التربية الرياضية بالوطن العربى ، عمان.
١٠. صلاح السيد قادوس (١٩٩٣م): الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة, دار المعارف, القاهرة.
١١. عبد الرحمن سيف (١٩٩٠م): دراسة مقارنة لمجموعات اللكم من مختلف المسافات وعلاقتها بنتائج المباريات", بحث منشور, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة, العدد ٦, جامعة حلوان.
١٢. عبد الرحمن سيف (٢٠١٠م): التغيرات البيوكيميائية للتدريب المستمر والفتري للملاكمين، منشأة المعارف الاسكندرية.
١٣. عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٩٦م) : المرجع في الملاكمة, منشأة المعارف, الإسكندرية.
١٤. عبد الفتاح خضر، محمد طلعت ، عبد الرحمن سيف، حمدي الجزار (٢٠٠٥م): الملاكمة، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية.
١٥. عفاف عبد الكريم (١٩٩٠م): دراسة تحليلية للمهارات الأساسية للكرة الطائرة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
١٦. محسن رمضان على (١٩٩٠م): الدفاعات وعلاقتها بنتائج المباريات في الملاكمة, رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.
١٧. محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م): دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والدفاع لملاكمي الدول العربية, بحث منشور, المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة, كلية التربية الرياضية, جامعة طنطا.

١٨. محي الدين عابد (١٩٩٦م): التخطيط لتدريب الملاكمة المصرية في ضوء استخدام الحاسب الآلي في التحكيم, رسالة دكتوراة, غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الزقازيق.
١٩. يحيى إسماعيل الحاوي (٢٠٠٠م): الملاكمة (أسس نظرية . تطبيقات عملية), مكتبة العزيز للكمبيوتر, الزقازيق.
٢٠. يحيى إسماعيل الحاوي (٢٠٠٤م): الموهبة الرياضية والإبداع الحركي, المركز العربي للنشر, الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

21. BASTIAN, M. (1994): Our Assail dung deer Handlings channeling eat in den Zweig amps portrait dirge stilt an deer Sport art Boxer.
22. DURJASZ, (1997): Boxer in den 90er Jerne –Veranda unguent am Kamp filed Sport wacky now.
23. TOMAS (2001): technique of attack of the best amateur boxers of the world and Europe.
24. VERLAG (1996): methods of training - boxing, teach the c.v. mostly company saint Louis
25. WAGNER, K. (1991): Uterus change our Object veering sorters edifices cheer Schelling epistle stinger imp Boxer.

ملخص البحث

برنامج تدريبي للهجوم من وضع التغطية في ضوء عدم إرتداء واقي الرأس وتأثيره على مستوى الأداء لدى ملاكمي الدرجة الأولى

أ.م.د/ أحمد كمال عبد الفتاح عيد

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح للهجوم من وضع التغطية في ضوء عدم إرتداء واقي الرأس على تطوير مستوى الأداء لدى ملاكمي الدرجة الأولى ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمي الدرجة الأولى بمنطقة المنوفية للملاكمة وبلغ قوامها (٢٠) ملاكم ، تم تقسيمهم إلى عينة البحث التجريبية وبلغ قوامها (١٠) ملاكمين من ملاكمي الدرجة الأولى لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وعينة البحث الاستطلاعية وبلغ قوامها (١٠) ملاكمين من ملاكمي الدرجة الأولى لحساب المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وأسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية من ملاكمي الدرجة الأولى في مستوى الأداء الهجومي من وضع التغطية باستخدام اللكمات الفردية والزوجية ومجموعات اللكم قيد البحث وكانت هذه الفروق لصالح القياس البعدي.

Abstract

Training program for attack from the coverage Position in light of not wearing A headgear and its effect on the level of performance for Elite boxers

Dr. Ahmed Kamal Abd El-Fatah Eid

The research aims to identify the impact of the proposed training program for the attack from the coverage Position in light of not wearing a headgear on the development of performance level for Elite boxers, the researcher chose the experimental method using the experimental design with pre and post measurements on one experimental group, the research sample was uses intentionally form the Elite boxers of menoufia area boxers that consists of (20) Elite boxers, they were divided to the basic study sample, that consists of (10) Elite boxers to experiment the training program, and survey study sample, that consists of (10) Elite boxers to calculate scientific coefficients for physical and skill tests used, the results of the research that have been reached to there are statistically significant differences between (pre - post) of measurements for the experimental research sample of Elite boxers in the performance of the attack from the coverage Position by using individual, double, and group punches, these differences were in favor of post measurements.