

تأثير استخدام أساليب فن الحلقة علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الشباب

أ.م.د. أحمد سعيد أمين خضر

د. أحمد كمال عبد الفتاح عيد

* أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية . كلية

التربية الرياضية . جامعة مدينة السادات.

** مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية . كلية التربية

الرياضية . جامعة مدينة السادات.

ملخص البحث

يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام أساليب فن الحلقة للتعرف على تأثير البرنامج علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الشباب كما يتعرف علي معدل التحسن الناتج، باستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، علي عينة بلغ قوامها (٣٠) ملاكم، تم تقسيمهم إلي عينة إستطلاعية لحساب المعاملات العلمية لإختبارات المتغيرات البدنية واستمارة التحليل الخطي لفن الحلقة وقوامها (١٠) ملاكمين شباب، وعينة ضابطة لتطبيق البرنامج المُتبع (التقليدي) وقوامها (١٠) ملاكمين شباب، وعينة تجريبية لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أساليب فن الحلقة وقوامها (١٠) ملاكمين شباب، وكانت أهم النتائج استخدام تدريبات أساليب فن الحلقة مُمثل فيها نوعيات مختلفة من الملاكمين ساهم في تدريب الملاكم الشاب علي نماذج افتراضية لما يُمكن أن يواجهه علي الحلقة من ملاكمين منافسين يختلفون عنه ليس في مهارتهم المفضلة والخطط المميزة فقط ولكن في الكيفية والوسيلة والأسلوب الذي تؤدي به والتي يمكن أن تختلف جذرياً عن تلك التي يتقنها.

المقدمة ومشكلة البحث

تختلف منافسات رياضة الملاكمة عن منافسات أي نشاط رياضي آخر، حيث تتخللها أحداث مثيرة ومتغيرة ومتلاحقة أهمها علي الإطلاق نوعيه ومستوي المتنافسين المشتركين في المباريات، يليها من حيث الأهمية عملية الالتحام القوية والعنيفة بينهم، يليها مناطق لكم مؤثرة بالجسم يجب حمايتها والدفاع عنها والتسديد إليها، يليها اللعب علي حلقة محدودة المساحة ومزدحمة بلاعبان وحكم، يليها نوعية المنافسة وأهميتها، وتأتي أحداث أخرى تختلف درجة أهميتها من ملاكم إلي آخر حسب مستوي إعداده وتأهيله، حيث تبدأ المباراة بين المتنافسين وتنتهي بنتائج متنوعة ومُحتمل حدوثها، كالفوز بفارق النقاط أو لعدم صعود المنافس علي الحلقة أو الهزيمة لتلقي لكمات متعددة دون الدفاع عنها أو الإنسحاب لضعف المستوي أو إنهاء المباراة للإصابة أو لتعدد حالات الكبو أو للضربة القاضية، حيث تضع كل هذه النتائج والإحتمالات الملاكم تحت ضغوط مُتعددة تتطلب أن يكون علي درجة كبيرة من الإستعداد والجهوزية.

هذه الضغوط يتوقع الباحثان حدوثها لبعض الملاكمين الشباب قبل المنافسة، حيث تظهر بعد إجراء قرعة المسابقة مباشرةً عندما يدركون أن القرعة قد أوقعتهم مع منافسين قد سبق التنافس معهم في بطولات سابقة أي معروفين فتكون حدة الضغوط مقبولة نسبياً في حالتان، أولهما أن الملاكم قد فاز علي منافسه فيكون كلا من الملاكم والمدرّب في كامل السعادة والفرح والاطمئنان لاعتقادهم الراسخ بأن المباراة ستكون سهله ولا خوف منها والفوز مضمون، وثانيهما أن يكون الملاكم مهزوم من منافسه لأي سبب من الأسباب فيحاول أن يثبت لنفسه ولمدربه ولأقرانه في الفريق أنه مستعد تماماً للقاءه في هذه المرة وسوف يبذل ما في استطاعته للفوز بالمباراة، أما إذا كان المنافسين أبطال ولم يسبق اللعب معهم أو لأول مرة يتم اشتراكهم في المنافسة وغير معروفين فتكون حدة الضغوط مرتفعه جداً في ثلاث حالات، أولهما أن الملاكم سيقابل منافس مشهود له بالكفاءة كما يطلق عليه (بطل الميزان) فينتابه حالة من الإرياك الشديد

والإحباط والخوف من النتيجة والتردد في استكمال المنافسة فيلعب بطريقة عشوائية غير متحمس للفوز، وثانيهما مقابلة منافس له خبرات تنافسية في بطولات سابقة لم يواجهها من قبل فيجب اللعب معه بطريقة مناسبة وملائمة لتلك الخبرات ليتمكن من الفوز عليه، وثالثهم أن

المنافس جديد تماماً في المنافسة ولم يسبق له الاشتراك فيجب اللعب معه بحذر شديد بأسلوب استكشافي حتى لا يتعرض الملامك لمفاجآت غير محسوبة أو متوقعة تؤدي إلي الهزيمة، وهنا يأتي دور المدرب الفاهم والواعي والمُدرك لخطورة الموقف، كما أشار كل من **WAGNER** (١٩٩١م)، **عبد العزيز غنيم** (١٩٩٥م)، **WEILER** (١٩٩٥م)، **عبد الفتاح خضر** (١٩٩٦م)، **ضياء العزب** (١٩٩٨م)، **أحمد سعيد** (٢٠٠٠م) في كيفية إكساب الملامك لفن الحلقة والذي يتمثل في اتجاهين، أولهما في حالة المعرفة السابقة لمميزات وخواص المنافس سواء فاز عليه سابقاً أو هُزم منه أو حتى بطل ميزان، فلا بد على المدرب من إعداد ملاكمه بطريقة تؤهله من الاستفادة من نقاط القوة التي يتمتع بها واستغلالها في مواجهة ضعف منافسه، ومن ناحية أخرى محاولة تحسين نقاط ضعفه والتدريب علي مميزات منافسه وإتقانها للتغلب عليه، ثانيهما إذا كان المنافس غير معروف سواء لم يتقابلا معاً في بطولات سابقة أو جديد في اشتراكه في المنافسة، وليس لدى المدرب أي فكرة عن مميزات الفنية وأساليبه الخطية فلا بد من توجيه لابعه لاستخدام المناورات لاستكشاف هذه المميزات أو نقاط الضعف مع إتباع عوامل الحذر، كما يأتي دور الملامك في قدرته على التفكير السليم في اختيار وتنظيم أساليبه الخطية الأكثر ملائمة بطريقة ناجحة، وقدرته علي معرفة نوعيه فن الحلقة للمنافس وتحديد أسلوبه الهجومي والدفاعي، مما تمكنه من التعامل معها وتعديل أسلوبه وطريقته في اللعب بما يتلاءم مع أسلوب ونوعية المنافس لتجعله في أوضاع وظروف ملائمة وطبيعية له. (٤٥: ٧٦) (٢٩: ٥٢) (٤٧: ٤٣) (٢٤: ١٠) (١٩: ٩١) (٤: ٣٤)

لذلك يشير الباحثان إلي أن الملامك الأعسر يحتل أهمية كبرى في فن الحلقة لما يتميز به من صعوبة الأوضاع الغير مألوفة حيث يؤدي جميع مهاراته الحركية في وضع معكوس ابتداءً من وقفة استعداده مروراً بتحركاته وصولاً لمهاراته ومنتهية بأساليبه الخطية والتي يسببها للملامك الأيمن الذي اكتسب جميع خبراته الحركية مع لاعبين من النوع الأيمن بنفس الظروف والأوضاع، حيث تُعتبر هذه الأوضاع والظروف المعكوسة الغير مألوفة والتي لم يتعود عليها الملامك الأيمن من أصعب وأشق المهام لديه والتي تشكل في نفس الوقت أسهل وأهم عناصر التفوق للاعب الأعسر، وليس ذلك فقط بل قد يكون اللاعب أيمن أو أعسر ويتميز بطول أو قصر القامة أو

مندفع ومتهور أو مهاجم بصفة مستمرة ومتحمس أو مميز بلجمات قوية أو بهجوم مضاد أو فنان، فعندما يتقابل أي ملاكمان من الأنواع السابقة معاً تكون هناك صعوبة بالغة لكل منهما في أداء مهاراتهم وأساليبهم الخططية التي تعودوا علي تنفيذها مع نوعيتهم، لذلك عليهم التعامل مع مستجدات المواقف المفاجئة للتصدي لها ومواجهتها بأقل الخسائر والتغلب عليها وتحويلها لصالحهم من خلال صفة التعود الحركي أثناء عملية التدريب المستمر علي مختلف أساليب فن الحلقة باللكم الحر واللكم مع الزميل لتصبح خبرات شبة آلية وعادات حركية يستخدمها تلقائياً في ظروف المنافسة الحقيقية، حيث يشير كل من حسن علاوي (١٩٩٢م)، أسامة راتب (١٩٩٧م) إلي أن أهم مقومات الشخصية التنافسية التي يتميز بها اللاعب قدرته علي التدريب بنفس الأساليب الخططية التي يتميز بها منافسه والقيام بعمليات تذكر وتخيل وتصور وإدراك وإحساس حركي لما يحدث أو سوف يحدث في المنافسة الحقيقية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها فعلياً ومحاولة تنفيذها علي أرض الواقع للتغلب عليها. (٢٧: ٢٥) (١٢: ٢١)

كما يري الباحثان أن التنافسية في رياضة الملاكمة تنسم بالإثارة والحمية المباشرة في معظم فترات المباراة نظراً لتعدد وتنوع فن الحلقة لدي المتنافسين، لذلك فإن الملاكم المتميز الذي يستطيع أن يدرك انعكاس وانطباع الأشياء ومظاهر البيئة المحيطة في ذاكرته والتي يتوقع حدوثها أثناء المنافسة وقدرته علي تنفيذها أثناء التدريب، تلعب دوراً كبيراً في تحديد المهارات الحركية والأساليب الخططية التي يستخدمها أثناء التنافس الحقيقي، حيث يشير كل من عاطف مغاوري، عبد العزيز غنيم (١٩٩٠م)، عبد الرحمن سيف (١٩٩٠م)، عاطف نمر (١٩٩١م)، صلاح قادوس (١٩٩٢م)، Wailer (١٩٩٥م)، يحيي الحاوي (٢٠٠٤م)، سامي محب (٢٠٠٦م)، أحمد سعيد (٢٠١٠م)، أحمد كمال (٢٠١٢م) إلي أن الملاكم يستطيع أن يهزم منافسه الذي لم يسبق هزيمته ويتغلب عليه وعلي طريقة لعبه من خلال عملية تدريب مقننة بمواقف لعب مُحتمل حدوثها ومشابهة لأسلوب المنافس والتي يتعذر ممارستها في المنافسة ويصعب إدراكها والتعامل معها حقيقياً عند المفاجأة بها، مما يساعده ذلك علي النجاح في بعض مواقف الأداء الحركي والتصدي لها والتغلب عليها. (٢٢: ٢٩) (٢٣: ٣٣) (٢١: ٣٣) (١٨: ٨٨) (٤٧: ٩٨) (٣٣: ٣٣): (٢٩) (١٥: ٤٢) (٨: ٢٢) (٧: ١٠).

الأمر الذي يتطلب إعداداً بدنياً من سرعة رد فعل دفاعية وهجومية فائقة، وإحساس حركي عضلي بقوة اللكمات ومسافة تحرك مناسبة لتسديدها والقدرة علي ربطها في مجموعات مميزة تخدم أداءهم الخططي، لذلك يشير الباحثان إلي أن من أهم أهداف العملية التدريبية هي اكتساب اللاعب للمهارات الحركية وفق شروط بدنية خاصة، وعلي أساس هذه الشروط يتمكن الرياضي من توجيه وضبط نشاطه الحركي وتغييره وتعديله وتنفيذ واجباته الحركية بصورة منسقة وهادفة وفعالة من خلال متغيرات بدنية خاصة، حيث يشير كل من حسن علاوي (٢٠٠٢م)، LEH MANN (٢٠٠٢م)، Waif Droge (٢٠٠٢م)، سلوى موسى (٢٠٠٦م) إلي أن المتغيرات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية، وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه المتغيرات الواجب تنميتها وتطويرها، حيث أن اللاعب لا يستطيع إتقان المهارات الفنية المختلفة وتنفيذها في واجب خططي في حالة افتقاره للمتغيرات البدنية الخاصة بالنشاط. (٢٨: ٨٠) (٣٩: ١٥) (٤٦: ٤٢) (١٦: ٣١)

كما يشير الباحثان إلي أن مباراة الملاكمة لا بد وأن ينتهي فيها النزال بفوز أحد طرفي المباراة، وأن النتائج لا يمكن التنبؤ بها والملاكم لا يستطيع التحكم في أداء منافسة وظروف اللعب وقرارات الحكام وقرعة المنافسة، لذلك تبلورت فكرة هذا البحث في محاولة تدريب الملاكم الشاب علي نماذج افتراضية لما يُمكن أن يواجهه علي الحلقة من ملاكمين منافسين يختلفون عنه ليس في مهارتهم المفضلة والخطط المميزة فقط ولكن في الكيفية والوسيلة والأسلوب الذي تؤدي به والتي يمكن أن تختلف جذرياً عن تلك التي يتقنها، وذلك من خلال تدريبات مقننة بأسس علمية علي هيئة جولات تجريبية يحاول فيها الملاكم تقمص ومحاكاة منافسه في أسلوبه وطريقة لعبه بصورة حرة أو مع الزميل كما لو كان في المنافسة الحقيقية، ومُمثل فيها أساليب ونوعيات مختلفة من الملاكمين فن الحلقة بغرض تنمية بعض المتغيرات البدنية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتنفيذ واجباتهم الخططية بفاعلية وكفاءة أثناء التنافس الحقيقي.

الأهمية التطبيقية للبحث

المساهمة في توفير اتجاهاً جديداً للفائمين علي عملية التدريب لبناء برامج تدريبية مختلفة بغرض تأهيل وإعداد ملاكميهم الشباب للتعامل مع أساليب فن الحلقة المختلفة وكيفية التصدي

لها من خلال جولات تدريبية يتقمص فيها الملائم أسلوب منافسه وطريقة لعبه بصورة فردية أو مع الزميل.

أهداف البحث: يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام أساليب فن الحلقة للتعرف على:

١. تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أساليب فن الحلقة علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الشباب.

٢. معدل التحسن من تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أساليب فن الحلقة علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الشباب.

فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي . البعدي) للمجموعتين (الضابطة . التجريبية) في تنمية بعض المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق داله إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين (الضابطة . التجريبية) في تنمية بعض المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الشباب لصالح المجموعة التجريبية.

٣. معدل التحسن بين المجموعتين (الضابطة . التجريبية) في تنمية بعض المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الشباب لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث

- **فن الحلقة:** هو عبارة عن مجموعة من الأساليب والطرق الخطية التي يمتلكها الملاكم **إبتداءً** من وقفة الاستعداد مروراً بتحركاته وصولاً لمهاراته ومنتهية بأساليبه الهجومية والدفاعية والخداعية والهجومية المضادة، والتي تُعبر عن شكله وأسلوبه في التعامل مع منافسيه وكيفية مواجهتهم بطريقة معاكسه وأوضاع غير مألوفة لهم، مما تجعله مميز ومختلف عن بقيه أقرانه من الملاكمين. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة

- أجري عاطف مغاوري، عبد العزيز غنيم (١٩٩٠م) دراسة استهدفت التعرف علي "أكثر أنواع اللكمات استخداماً في مباراة الملاكمة بجولاتها الثلاثة"، واشتملت عينة البحث علي (٨٤) ملاكماً من الملاكمين المشتركين في بطولة منطقة الجيزة، مستخدماً المنهج الوصفي، ومن أهم النتائج تفوق اللكمة المستقيمة اليسرى في عدد اللكمات الصحيحة والمؤثرة عن اللكمة المستقيمة اليميني من مسافتي اللكم الطويلة والمتوسطة واللكمات المنحنية. (٢٢)
- أجري عبد الرحمن سيف (١٩٩٠م) دراسة استهدفت التعرف علي "مجموعات اللكم من مختلف المسافات وعلاقتها بنتائج المباريات"، مستخدماً المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث علي (٥٦) ملاكماً من بطولة المناطق، ومن أهم النتائج تفوق ملاكمي منطقة الإسكندرية من إجمالي مجموعات اللكم من المسافات المختلفة مقارنة بملاكمي منطقة الجيزة ووسط الدلتا. (٢٣)
- أجري محسن رمضان (١٩٩٠م) دراسة استهدفت التعرف علي "أنواع الدفاعات الأكثر استخداماً لدي ملاكمي الدرجة الأولى"، وتحديد أفضل أنواع الدفاعات والجولات التي يكثر استخدامها فيها والتي يمكن من خلالها تحقيق الفوز، مستخدماً المنهج الوصفي، ومن أهم النتائج أن أكثر أنواع الدفاعات استخداماً هي الرجلين، وتوجد فروق دالة إحصائية في كل نوع من الدفاعات المستخدمة لصالح الفائزين. (٢٦)
- أجري عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م) دراسة استهدفت التعرف علي "فاعلية خطط الهجوم والدفاع للملاكمين المشاركين بالدورة العربية بتونس (١٩٩٥م) خلال جولات المباراة"، واشتملت العينة علي (٦٥) ملاكماً، مستخدماً المنهج الوصفي، وأهم النتائج استخدام الفائزين للمهارات الهجومية أكثر من المهارات الدفاعية في الجولة الأولى والثانية لإحراز أكبر عدد من النقاط، والمهارات الدفاعية أكثر من المهارات الهجومية في الجولة الثالثة

لحفاظ علي فارق النقاط، وأن مجموعة ملاكمي الدور النهائي حققت مستوي خططي أفضل من ملاكمي الدور التمهيدي. (٢٩)

- أجري أحمد سعيد (٢٠٠٠م) دراسة استهدفت التعرف علي "المهارات الهجومية الأكثر استخداماً وفعاليتها علي نتائج مباريات الملاكمة"، واشتملت عينة البحث علي (٩٤) مباراة للملاكمين المشتركين في بطولة الجمهورية تحت (١٧) سنة تم تقسيمهم إلي أوزان خفيفة، ومتوسطة، وثقيلة، باستخدام المنهج الوصفي، وأهم النتائج اختلاف النسبة المئوية للمهارات الأكثر استخداماً للأوزان الثلاثة (خفيفة . متوسطة . ثقيلة)، وكانت (٤٤.٦٧٪، ٣٥.٨٨٪، ١٩.٤٥٪) علي التوالي، وكذلك النسبة المئوية للمهارات الأكثر فاعلية للأوزان الثلاثة (٨.٤٢٪، ٨.٢٧٪، ٨.٢٦٪) علي التوالي، ووجود فروق داله إحصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداماً وفعاليتها لصالح الفائزين. (٤)

- أجرى توماس نواك **Tomasz Nowak** (٢٠٠١م) دراسة استهدفت "تحديد أفضل أساليب الهجوم للملاكمين الهواة في العالم وأوروبا"، مستخدماً المنهج الوصفي، واشتملت العينة على أداء الملاكمين في الدوار النهائية في عدد من بطولات العالم والدورات الأولمبية، ومن أهم النتائج تطور أسلوب الهجوم من بطولة إلى أخرى، وقل عدد اللكمات داخل مجموعات اللكم، والتركيز على الأداء من مسافات اللكم الطويل بجانب مسافات اللكم الأخرى. (٤٤)

- أجرى ياسر الوراقى (٢٠٠٢م) دراسة استهدفت التعرف علي "خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس اللكم المختلفة بدورة أتلانتا (١٩٩٦م) ودورة سيدني (٢٠٠٠م) وتأثير زمن وعدد الجولات علي خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة ونتائج المباريات"، وبلغت عينة البحث (٣٦٠) مباراة للدورتين ابتداءً من دور ال (١٦)، مستخدماً المنهج الوصفي، وأهم النتائج وجود أكثر من مدرسة لكم داخل الفريق الواحد، وظهر اختلاف في خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة بعد تغير زمن وعدد الجولات، وكذلك تفوق ملاكمي المدرسة الكوبية في مباريات الفوز في الدورتين. (٣١)

- أجري أحمد سعيد (٢٠٠٥م) دراسة استهدفت التعرف علي "أماكن الحلقة المختلفة في الملاكمة بالدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤م)"، واشتملت العينة علي (٤٠) مباراة من دور الـ (١٦)، والتي تضم مدارس اللكم الحديثة، باستخدام المنهج الوصفي، وأهم النتائج مكان اللعب في ركن الحلقة جاء ترتيبه في المركز الثاني والثالث لاستخدام المهارات فيه وفي الجولات الأربع، ومكان اللعب بجانب حبال الحلقة جاء ترتيبه في المركز الثالث والثاني لاستخدام المهارات فيه وفي الجولات الأربع، ومكان اللعب في وسط الحلقة جاء ترتيبه في المركز الأول لاستخدام المهارات فيه وفي الجولات الأربع، وتوجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين لصالح الفائزين في تكرار استخدام المدرسة الكوبية والأمريكية والروسية لركن ووسط الحلقة، واستخدام المهارات للمدرسة الكوبية والأمريكية في ركن الحلقة. (٥)

- أجري أحمد سعيد (٢٠٠٦م) دراسة استهدفت التعرف علي "تكتيكات وتكتيكات الملاكمة الحديثة بالدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤م)" واشتملت العينة علي (٣٠) مباراة، باستخدام المنهج الوصفي، وأهم النتائج وجود أكثر من تكتيك وتكتيك مستخدم من قبل الملاكمين في المباريات حسب نوع وشكل وأسلوب وطريقة تنفيذه علي الحلقة والمدرسة التي ينتمي لها، وتفوق الفائزين في الأساليب التكتيكية الهجومية والدفاعية، والمهزومين في التكتيكية الهجومية، والفائزين والمهزومين في التكتيكية الدفاعية، وتوجد فروق داله إحصائية بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لصالح الفائزين. (٦)

- أجري ضياء العزب، محمود حسين (٢٠٠٦م) دراسة استهدفت التعرف علي "عدد الملاكمين المشاركين لمدارس اللكم ونتائجهم في الدورات الاولمبية أطلنطا (١٩٩٦م) سيدني (٢٠٠٠م) أثينا (٢٠٠٤م)"، وبلغت عينة البحث (٥٢٥) مباراة، عبارة عن (١٨٠) مباراة بالدورة الأولمبية بأطلنطا، و(١٨٠) مباراة بالدورة الأولمبية سيدني، و(١٦٥) مباراة بالدورة الأولمبية بأثينا ابتداءً من دور الـ (١٦)، مستخدماً المنهج الوصفي،

وأهم النتائج قد حقق ملاكمي المدرسة الكوبية المركز الأول بالنسبة لمباريات الفوز، وأيضاً تفوقهم وثبات أسلوبهم في الدورات الثلاثة عن باقي مدارس اللكم المشاركة. (٢٠)

- أجري أحمد كمال عيد (٢٠١٢م) دراسة استهدفت التعرف علي "أكثر الخداعات الفعالة (البسيطة - المركبة) استخداماً قبل الهجوم المضاد والمؤداه تبعاً لهجوم المنافس المستجيب للخداع علي تطوير الأداء الخططي للملاكمين"، باستخدام المنهج الوصفي والتجريبي للتعرف على الخداعات الفعالة في الدورة الاولمبية ببيكين (٢٠٠٨م)، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٢٢) ملاكم مقسمين إلي أساسية (١٤) واستطلاعية (٨)، وأهم النتائج أن أكثر الخداعات الفعالة البسيطة بالذراعين (لكمة ضعيفة . لكمة غير مكتملة)، تليها بالرجلين (نصف خطوة بالرجل الأمامية للأمام)، تليها بالذراع (ميل الجذع للأمام . ميل الجذع للأمام جهة اليسار) والمركبة بالرجلين والذراعين (نصف خطوة بالرجل الأمامية للأمام ثم لكمة غير مكتملة)، تليها بالذراع والذراعين (ميل الجذع للأمام ثم لكمة غير مكتملة). (١٠)

إجراءات البحث:

منهج البحث: قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي لمناسبته لنوع وطبيعة البحث، باستخدام التصميم ذو القياسين (القبلي . البعدي) لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من جميع الملاكمين الشباب والمؤهلين للاشتراك في البطولات التي ينظمها الإتحاد المصري للملاكمة والمسجلين به بمختلف الأوزان وممثلين لمنطقة المنوفية للملاكمة (أندية . مراكز شباب) والبالغ عددهم (٤٤) ملاكم.

عينة البحث: تم إختيار (٣٠) ملاكم لعينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، وتم تقسيمهم إلي (عينة إستطلاعية) لحساب المعاملات العلمية (إختبارات المتغيرات البدنية . إستمارة تحليل الأداء الخططي لفن الحلقة) وقوامها (١٠) ملاكمين شباب، حيث تم تقسيمها إلي مجموعتين إحداهما مميزة وقوامها (٥) ملاكمين شباب حاصلون علي مراكز متقدمة في بطولات سابقة، والأخرى غير المميزة وقوامها (٥) ملاكمين شباب حاصلون علي مراكز غير متقدمة، (عينة ضابطة) لتطبيق البرنامج المُتبع (التقليدي) وقوامها (١٠) ملاكمين شباب، (عينة

تجريبية) لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أساليب فن الحلقة وقوامها (١٠) ملاكمين شباب، كما هو موضح في جدول (١).

جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث

المنطقة	العدد		
	أندية ومراكز شباب منطقة المنوفية للملاكمة	مجتمع البحث	
(٤٤) ملاكم شاب		مميزة	الاستطلاعية
(٥) ملاكم شاب			
(٥) ملاكم شاب		غير المميزة	الأساسية
(١٠) ملاكم شاب		الضابطة	
(١٠) ملاكم شاب	التجريبية		
إجمالي العينة		(٣٠) ملاكم شاب	

يتضح من جدول (١) أن إجمالي مجتمع البحث بلغ (٤٤) ملاكم شاب من مختلف أندية ومراكز شباب منطقة المنوفية للملاكمة، وأن إجمالي عينة البحث بلغ (٣٠) ملاكم موزعة علي ثلاث مجموعات بالتساوي كل منهم (١٠) ملاكمين شباب وهم المجموعة (الاستطلاعية . الضابطة . التجريبية).

أدوات وأجهزة جمع البيانات:

- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً (ث)، وساعة بولر لقياس معدل النبض (ن/ق)، وميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب (كجم)، وجهاز RESTAMETER لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب (سم)
- جهاز كمبيوتر لعرض المباريات وتحليلها واستخراج البيانات ببرنامج (MV2 (PLAYER بسرعات مختلفة، واسطوانات مسجل عليها مباريات تجريبية تم تنظيمها بين ملاكمي عينة البحث (الضابطة . التجريبية) وعددها (٤٠) مباراة، وموزعه بواقع (٢٠) مباراة للقياس القبلي، و(٢٠) مباراة للقياس البعدي.
- حلقة ملاكمة قانونية مجهزة بالأدوات التالية (قفازات ملاكمة . كفوف مدرب . أكياس لكم خفيفة ومتوسطة وثقيلة . كرات لكم راقصة ومتردة . وسائل حائط . حبال وثب . مرايا للتدريب . شنطة إسعافات أولية).

وسائل جمع البيانات

قام الباحثان باستخدام استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت على ما يلي:

- استمارة بيانات لقياسات متغيرات النمو (السن . الطول . الوزن . العمر التدريبي . معدل النبض) لعينة البحث (الاستطلاعية . الضابطة . التجريبية). مرفق (١)
- استمارة تسجيل نتائج إختبارات للمتغيرات البدنية لعينة البحث (الضابطة . التجريبية). مرفق (٢)

- استمارة تحليل المباريات التنافسية الودية الخاصة لعينة البحث (الضابطة . التجريبية) لتحديد نسبة استخدام الأداء الخططي للملاكمين الشباب، حيث قام الباحثان بتصميم الاستمارة في صورتها الأولية مرفق (٣)، وعرضها على عدد (٧) خبراء في مجال تدريب الملاكمة وفقاً للمسح المرجعي أو المقابلة الشخصية مرفق (٤)، لإبداء الرأي في مدى صحتها ومناسبتها للتوصل إلي صورتها النهائية. مرفق (٥)

الاختبارات المستخدمة في البحث

- إختبار قدرة سرعة الاستجابة الحركية للذراع.
- إختبار قدرة الإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة.
- إختبار قدرة الربط الحركي للأداء.٤. إختبار قدرة الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك. (٧: ٣٩)

الدراسة الاستطلاعية

صدق التمايز

إستخدم الباحثان صدق التمايز علي عينة البحث الاستطلاعية، حيث تم تقسيمها إلي مجموعة مميزة وقوامها (٥) ملاكمين شباب أصحاب مراكز متقدمة، ومجموعة غير المميزة وقوامها (٥) ملاكمين شباب أصحاب مراكز غير متقدمة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، حيث تم تطبيق اختبارات المتغيرات البدنية واستمارة تحليل الأداء الخططي وتقريغ بيانات عدد (٥) مباريات تجريبية بينهم وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٥/١٢/٢٠١٣م، كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢) دلالة الفروق لعينة الاستطلاعية للمجموعتين (المميزة . غير المميزة) في المتغيرات المستخدمة ن = ١٠

(ت)	غير المميزة ن = ٥		المميزة ن = ٥		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع±	م	ع±	م			
*٢.٢١	٠.٠٤	٠.٤٦	٠.٠٣	٠.٤١	ث	سرعة الاستجابة الحركية للذراع	اختبارات المتغيرات البدنية
*٢.٣٠	٠.٣٩	٣.٢٧	١.٧١	٢.١٢	كجم	الإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة	
*٢.٢٩	١.٣١	٢١.٦٠	١.٧٨	٢٣.٢٠	عدد	الربط الحركي للأداء	
*٣.٥٢	١.٥٩	٦.٤٧	١.٢٢	٤.٠٩	سم	الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك	وقفة استعداد
*٢.٣٢	٠.٤٦	٣	٠.٦٦	٥	عدد	تحول الملاكم الأيمن للأعسر	
*٢.٥٧	٠.٤١	٢	٠.٤٩	٣	عدد	تحول الملاكم الأعسر للأيمن	
*٢.٨٣	١.٠٠	٨	١.٠٣	٩	عدد	تحول الملاكم (الأيمن . الأعسر) للأمامية بالجبهة	خداع
*٣.٢١	١.٣٢	١٧	١.١١	٢١	عدد	بالذراعين	
*٢.٩٨	١.٢١	١١	١.٤٥	١٤	عدد	بالجذع	
*٢.٣٥	١.١٣	١٢	١.٥٧	١٧	عدد	بالقدمين	هجوم
*٢.٧٨	٠.٢١	١١	٠.٦٦	٢٠	عدد	بالذراع الأمامية للتمهيد وتثبيت الانتباه	
*٢.٦٣	١.٣٥	٧	١.٢٦	١٣	عدد	بلكمات قوية مستمرة	
*٢.١٠	١.٢٦	٣	١.٤١	٥	عدد	بتهور واندفاع	مسافات اللكم
*٣.٢١	١.٠٢	١٤	١.٠٦	٢٠	عدد	طويلة للتحكم في المنافس	
*٢.٤٠	١.١٠	١١	١.٠٢	١٦	عدد	متوسطة للسيطرة على المنافس	
*٢.٦٦	٠.٣٧	٦	٠.٥٢	١٠	عدد	قصيرة للالتحام الداخلي مع المنافس	مناطق لكم مؤثرة بالجسم
*٢.٨٤	١.٢٤	٣٩	١.٤٩	٥٤	عدد	إلى الرأس لفقد الاتزان	
*٣.٤٣	١.٤٣	٢٧	١.٨٠	٣٨	عدد	إلى الجذع لفتح الثغرات	
*٢.٥٥	١.٠٤	١١	١.٠٦	٢٢	عدد	إلى الرأس والجذع للتأثير على المنافس	دفاع
*٢.٣٠	١.٦٨	٢٨	١.٨٥	٤٠	عدد	بالذراعين	
*٢.٢٨	١.٣٤	٢٢	١.٢٥	٣٣	عدد	بالجذع	
*٢.٤٨	١.٧٢	٣٠	١.٤٣	٤٧	عدد	بالقدمين	التحركات بالقدمين
*٢.٥٧	١.٥٠	١٢	١.٥٨	١٧	عدد	للاتبعاد عن المنافس	
*٣.٣٢	١.٤٢	٣٠	١.٠٨	٤٢	عدد	لملاحقة المنافس ومحاصرته	
*٢.٥٦	١.٤٦	٤١	١.٥٢	٥١	عدد	للمركز في مكان لعب مميز	الهجوم المضاد
*٢.٩٩	٠.٤١	١٣	٠.٥٨	٢١	عدد	استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد مقابل	
*٢.٨٣	١.٠٢	١٥	١.١٣	٢٢	عدد	استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد جوابي	
*٣.٥٢	٠.٠٢	٣	٠.٠٦	٥	عدد	استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد مركب	أماكن اللعب بالحلقة
*٢.٧٦	١.١٥	٢٣	١.٣٢	٣٣	عدد	إجبار المنافس للعب في وسط الحلقة	
*٢.٤٥	١.١١	٢٤	١.٣٧	٢٩	عدد	إجبار المنافس للعب بجانب حبال الحلقة	
*٢.٦٧	٠.٠٥	٢١	٠.٠٩	٢٦	عدد	إجبار المنافس للعب في ركن الحلقة	طريقة التسديد
*٢.٨٩	١.٣٩	٥٥	١.٤٣	٨٠	عدد	تسديد للكمات بميل الجذع من الثبات	
*٢.٧٣	١.٣٤	٧٨	١.٥٧	٩٩	عدد	تسديد للكمات بالتحرك على الأجناب	
*٣.٤٤	١.٠٨	٤٣	١.١٠	٦٦	عدد	تسديد للكمات مع نصف خطوة في الاتجاهات الأربع	

* ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٤٣

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين الملاكمين (المميزة . غير المميزة) لعينة الدراسة الاستطلاعية في متوسطات نتائج تلك المتغيرات ولصالح المجموعة المميزة في اختبارات المتغيرات البدنية ونسبة استخدام الأداء الخططي قيد البحث، مما يدل على صدق هذه الاختبارات والأستماراة علي التمييز بين المجموعات المختلفة.

ثبات الاختبارات (Test-Retest):

قام الباحثان باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية تحت نفس الظروف والتعليمات، وذلك يوم الخميس الموافق ٢٦/١٢/٢٠١٣م، وإعادة التطبيق يوم الأحد

الموافق ٢٩/١٢/٢٠١٣م لإيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين، كما هو موضح في جدول (٣).

جدول (٣) معامل الارتباط بين التطبيق (الأول - الثاني) في المتغيرات المستخدمة ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع±	م	ع±	م			
*٠.٩٦	٠.٠٤	٠.٤١	٠.٠٣	٠.٤١	ث	سرعة الاستجابة الحركية للزراع	اختبارات المتغيرات البدنية
*٠.٨٤	٠.٩١	٢.١٢	١.٧١	٢.١٢	كجم	الإحساس الحركي العضلي بقوة للكمة	
*٠.٨٨	١.٩٩	٢٣.٢٠	١.٧٨	٢٣.٢٠	عدد	الربط الحركي للأداء	
*٠.٩١	١.٤١	٤.٠٩	١.٢٢	٤.٠٩	سم	الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك	
*٠.٧٦	٠.٦٥	٦	٠.٦٦	٥	عدد	تحول الملاكم الأيمن للأعسر	وقفه استعداد
*٠.٨١	٠.٤٨	٤	٠.٤٩	٣	عدد	تحول الملاكم الأعسر للأيمن	
*٠.٩٠	١.٠٢	٨	١.٠٣	٩	عدد	تحول الملاكم (الأيمن - الأعسر) للأمامية بالجبهة	خداع
*٠.٧٩	١.١٣	٢٠	١.١١	٢١	عدد	بالزراعين	
*٠.٨٣	١.٤٨	١٣	١.٤٥	١٤	عدد	بالجذع	
*٠.٨٧	١.٣٥	١٨	١.٥٧	١٧	عدد	بالقدمين	مجوم
*٠.٩٣	٠.٦٣	٢١	٠.٦٦	٢٠	عدد	بالزراع الأمامية للتمهيد وتشتيت الانتباه	
*٠.٨٦	١.٢٤	١٢	١.٢٦	١٣	عدد	بلكمات قوية مستمرة	
*٠.٧٦	١.٤٠	٥	١.٤١	٥	عدد	بتهور واندفاع	مسافات اللكم
*٠.٧٥	١.٠٥	٢١	١.٠٦	٢٠	عدد	طويلة للتحكم في المنافس	
*٠.٨٩	١.٠١	١٥	١.٠٢	١٦	عدد	متوسطة للسيطرة على المنافس	
*٠.٩٣	٠.٥٥	٩	٠.٥٢	١٠	عدد	قصيرة للالتحام الداخلي مع المنافس	مناطق لكم مؤثرة بالجسم
*٠.٩٧	١.٤٨	٥٣	١.٤٩	٥٤	عدد	إلى الرأس لفقد الاتزان	
*٠.٩٤	١.٧٦	٣٦	١.٨٠	٣٨	عدد	إلى الجذع لفتح الثغرات	
*٠.٨٦	١.٠٥	٢٣	١.٠٦	٢٢	عدد	إلى الرأس والجذع للتأثير على المنافس	دفاع
*٠.٨٩	١.٨٦	٤١	١.٨٥	٤٠	عدد	بالزراعين	
*٠.٩٥	١.٢٤	٣٢	١.٢٥	٣٣	عدد	بالجذع	
*٠.٩٤	١.٤١	٤٥	١.٤٣	٤٧	عدد	بالقدمين	التحركات بالقدمين
*٠.٨٢	١.٥٧	١٦	١.٥٨	١٧	عدد	للابتعاد عن المنافس	
*٠.٧٩	١.٠٥	٤٠	١.٠٨	٤٢	عدد	لملاحقة المنافس ومحاصرته	
*٠.٨٠	١.٥١	٥٠	١.٥٢	٥١	عدد	للتركز في مكان لعب مميز	الهجوم المضاد
*٠.٩٤	٠.٥٧	٢٠	٠.٥٨	٢١	عدد	استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد مقابل	
*٠.٨٧	١.١٢	٢١	١.١٣	٢٢	عدد	استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد جوابي	
*٠.٧٧	٠.٠٤	٤	٠.٠٦	٥	عدد	استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد مركب	أماكن اللعب بالحلقة
*٠.٨٢	١.٣١	٣٢	١.٣٢	٣٣	عدد	إجبار المنافس للعب في وسط الحلقة	
*٠.٨٩	١.٣٦	٢٨	١.٣٧	٢٩	عدد	إجبار المنافس للعب بجانب حبال الحلقة	
*٠.٩٦	٠.٠٨	٢٥	٠.٠٩	٢٦	عدد	إجبار المنافس للعب في ركن الحلقة	طريقة التسديد
*٠.٩١	١.٤٤	٨١	١.٤٣	٨٠	عدد	تسديد للكمات بميل الجذع من الثبات	
*٠.٩٧	١.٥٨	٩٨	١.٥٧	٩٩	عدد	تسديد للكمات بالتحرك على الأجناب	
*٠.٩٤	١.٠٩	٦٥	١.١٠	٦٦	عدد	تسديد للكمات مع نصف خطوة في الاتجاهات الأربع	

قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٨) مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة (ر) بين (٠.٧٥، ٠.٩٧) مما يدل على أن الاختبارات والاستمارة على درجة عالية من الثبات.

. تجانس توزيع أفراد عينة البحث (الاستطلاعية . الضابطة . التجريبية) إعتدالياً:

قام الباحثان بالتأكد من إعتدالية تجانس توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات معدلات النمو واختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث، كما هو موضح في جدول (٤).

جدول (٤) تجانس عينة البحث في متغيرات النمو واختبارات المتغيرات البدنية للملاكمين الشباب ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
النمو	السن	١٥.١٠	١٥.٢٣	١.٣٨	٠.٢٨ -
	الطول	١٦١.٠٧	١٦٢.٠٠	٤.٢٩	٠.٦٥ -
	الوزن	٦٥.٢١	٦٤.٣٦	٩.٤٥	٠.٢٧
	العمر التدريبي	٣.٥١	٣.٢٢	٢.١١	٠.٤١
	معدل النبض	٧١.٥٩	٧٢.٠٠	١.٢٠	١.٠٣ -
اختبارات المتغيرات البدنية	سرعة الاستجابة الحركية للذراع	٠.٤٦	٠.٤٥	٠.٠٤	٠.٧٥
	الإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة	٢.٥٥	٢.٦٠	١.٢٦	٠.١٢ -
	الربط الحركي للأداء	٢٢.١٧	٢٣.٠٩	٢.٥٢	١.١٠ -
	الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك	٤.٠٣	٣.٦١	٢.١٩	٠.٥٨

يتضح من جدول (٤) أن معامل الالتواء في متغيرات النمو واختبارات المتغيرات البدنية للملاكمين الشباب تتراوح ما بين (-١.١٠، ٠.٧٥) أي انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث (الاستطلاعية . الضابطة . التجريبية) في هذه المتغيرات.

. تكافؤ عينة البحث (الضابطة . التجريبية):

قام الباحثان بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة . التجريبية) في اختبارات المتغيرات البدنية للملاكمين الشباب قيد البحث، كما هو موضح في جدول (٥).

جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين (الضابطة . التجريبية)

في اختبارات المتغيرات البدنية للملاكمين الشباب ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		م ف	قيمة "ت"	الدلالة
		ع±	م	ع±	م			
اختبارات المتغيرات البدنية	سرعة الاستجابة الحركية للذراع	٠.٤٧	١.١٧	٠.٤٥	١.٢٥	٠.٠٢	١.٥٤	غير دالة
	الإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة	٢٩.٣٧	٥.٨٧	٢٨.٨٦	٠.٣١	٠.٥١	١.٨٦	
	الربط الحركي للأداء	١٥.٧٧	٣.٣٣	١٦.٠٣	٣.٧٦	٠.٢٦ -	٠.٧٣	
	الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك	٢.٣٥	٠.٨٧	٢.٤٧	٠.٩١	٠.١٢ -	٠.٣٢	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨)، ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة .
التجريبية) في اختبارات المتغيرات البدنية، مما يشير إلى تكافؤ الملاكمين الشباب في تلك
المتغيرات، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).
تصميم البرنامج التدريبي باستخدام أساليب فن الحلقة للملاكمين:

الهدف الرئيسي للبرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلى التعرف على مدى فاعلية استخدام أساليب فن الحلقة على
تنمية بعض المتغيرات البدنية وتحسين نسبة استخدام الأداء الخططي للملاكمين الشباب.

معايير البرنامج التدريبي

أن يتناسب البرنامج التدريبي ومحتوياته للمرحلة السنوية للعينة المختارة ومع الأهداف
الموضوعة ومراعاته لمبادئ التدريب وقابليته للتعديل.

محتوى البرنامج

يحتوي البرنامج علي تدريبات (إحماء . بدنية عامة وخاصة . مهارية وخطوية وتنافسية .
جولات تنافسية باستخدام اساليب فن الحلقة . ختام)، وتم توزيعها طبقاً لهذه الاحتياجات باستخدام
التدريب الدائري كأسلوب تنظيمي، وتنفيذه في فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات بطرق التدريب
الفتري (منخفض . مرتفع) الشدة والتكراري، بنسبة مئوية لأجزاء الوحدة (إحماء ١٠٪ . رئيسي
٨٥٪ . ختام ٥٪). مرفق (٦)

محددات البرنامج التدريبي

قام الباحثان بإجراء عملية مسح للمراجع والدراسات العربية والأجنبية وأراء الخبراء
المتخصصين في مجال تدريب رياضة الملاكمة لتحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج
التدريبي وتمثلت فيما يلي :

المدة الزمنية

حدد الباحثان فترة (٨) أسابيع لتنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام أساليب فن الحلقة،
يسبقها فترة (٤) أسابيع تأسيس، ليصبح إجمالي الأسابيع (١٢) أسبوع، بتشكيل حمل (١:١) أي
وحدة تدريبية ثم راحة، بواقع (٤٢) وحدة، وبلغ زمن الوحدة (٦٠ق) بإجمالي (٢٥٢٠ق) مقسمة
علي:

مرحلة الإعداد العام (التأسيس)

استغرقت مدة (٤) أسابيع بواقع (١٤) وحدة تدريبية للمجموعتين (الضابطة . التجريبية) بإجمالي زمني (٨٤٠ ق)، بشدة تراوحت ما بين (٣٥٪ : ٩٠٪) وبمتوسط شدة بلغ (٧٥٪) حمل عالي، بهدف تأسيس المتغيرات البدنية عند الملاكمين الشباب عينة البحث.

مرحلة الإعداد الخاص (التأهيل)

استغرقت مدة (٤) أسابيع بواقع (١٤) وحدة تدريبية للمجموعة التجريبية فقط بإجمالي زمني (٨٤٠ ق)، بشدة تراوحت بين (٣٥٪ : ٧٤٪) وبمتوسط شدة بلغ (٦٠٪) حمل متوسط، بهدف تنمية الملاكم خطياً للتلاكم بمفردة وتأهيله لفترة ما قبل المنافسة.

مرحلة ما قبل المنافسة (استخدام أساليب فن الحلقة)

استغرقت مدة (٤) أسابيع بواقع (١٤) وحدة تدريبية للمجموعة التجريبية فقط بإجمالي زمني (٨٤٠ ق)، بشدة تراوحت بين (٧٤٪ : ٩٩٪) وبمتوسط شدة بلغ (٩٠٪) حمل أقصى، بهدف الوصول إلى قمة استخدام أساليب فن الحلقة من خلال جولات تنافسية متنوعة للملاكمين الشباب.

عدد أسابيع الأحمال التدريبية وتقنياتها وفقاً لنوع الحمل ومعدل النبض

تم تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض كما أشار فهمي البيك (١٩٩٤م) من خلال إتباع الإجراءات التالية:

- تحديد متوسط معدل النبض في الراحة = (٧٢) ن/ق.
 - متوسط العمر الزمني للعينة = (١٥) سنة.
 - أقصى معدل للنبض = (٢٢٠ - العمر الزمني للعينة) = (١٥ - ٢٢٠) = (٢٠٥) ن/ق.
 - أقصى إحتياطي للنبض = (أقصى معدل للنبض - متوسط معدل النبض في الراحة) = (٢٠٥ - ٧٢) = (١٣٣) ن/ق.
 - معدل النبض المستهدف = (متوسط شدة الحمل × أقصى معدل للنبض) / ١٠٠ = ...
- ن/ق، كما هو موضح في جدول (٦). (٢٥ : ١٢)

جدول (٦) توزيع عدد الأسابيع التدريبية وشداتها وأزمنتها وفقاً لنوع ودرجة الحمل داخل البرنامج التدريبي

درجة الحمل	عدد الأسابيع	النسبة المئوية للشدة	معدلات النبض ن/ق	أرقام الأسابيع	زمن الأسبوع (ق)	الإجمالي
الأقصى	٤	٩٠٪ : ١٠٠٪	(٢٠٥ : ١٨٤)	٦، ٨، ١٠، ١٢	١٨٠ + ١٨٠ + ١٨٠ + ١٨٠	٧٢٠ ق
العالي	٥	٧٥٪ : ٨٩٪	(١٨٣ : ١٥٣)	٢، ٤، ٧، ٩، ١١	٢٤٠ + ١٨٠ + ١٨٠ + ٢٤٠ + ٢٤٠	١٠٨٠ ق
المتوسط	٣	٥٠٪ : ٧٤٪	(١٥٢ : ١٠٣)	١، ٣، ٥	٢٤٠ + ٢٤٠ + ٢٤٠	٧٢٠ ق
اجمالي زمن الوحدات التدريبية						
٢٥٢٠ ق						

تشكيل حمل التدريب للبرنامج التدريبي باستخدام أساليب فن الحلقة:

تم التوزيع الزمني وتشكيل درجات الحمل لطريقة التدريب الفترى (منخفض . مرتفع) الشدة والتكراري وأرقام التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية لبرنامج أساليب فن الحلقة بالأسلوب الدائري والطريقة التموجية (١:١) علي فترات البرنامج التدريبي (شهور . أسابيع . أيام) لتنمية بعض المتغيرات البدنية وتحسين نسبة استخدام الأداء الخططي للملاكمين الشباب، كما يتضح من جدول (٧) شكل (١). مرفق (٧)

يتضح من جدول (٧) شكل (١) أن درجات الحمل الفترية لبرنامج أساليب فن الحلقة وزعت علي الحمل البسيط بواقع (٣) أسابيع وهي (الأول . الخامس . السابع) بشده بلغ متوسطها (٤٧٪، ٤٤٪، ٤٨٪) علي التوالي بمعدل (١٢) وحدة تدريبية، والحمل المتوسط بواقع (٣) أسابيع وهي (الثالث . السادس . الثامن) بشده بلغ متوسطها (٧٤٪، ٧٤٪، ٧٤٪) علي التوالي بمعدل (١٠) وحدات تدريبية، والحمل العالي بواقع (٣) أسابيع وهي (الثاني . العاشر . الحادي عشر) بشده بلغ متوسطها (٨٩٪، ٨١٪، ٨٩٪) علي التوالي بمعدل (١٠) وحدات تدريبية، والحمل الأقصى بواقع (٣) أسابيع وهي (الرابع . التاسع . الثاني عشر) بشده بلغ متوسطها (٩٠٪، ٩٢٪، ٩٨٪) علي التوالي بمعدل (١٠) وحدات تدريبية.

خطوات تطبيق البحث

القياس القبلي: قام الباحثان بإجراء القياس القبلي للمجموعتين (الضابطة . التجريبية) في اختبارات المتغيرات البدنية والخططية يوم الجمعة الموافق ٢٠١٤/١/٣ م.

تنفيذ التجربة الأساسية: قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام أساليب فن الحلقة علي المجموعة التجريبية لمدة ثلاث شهور في الفترة من السبت ٢٠١٤/١/٤ م حتى الخميس ٢٠١٤/٣/٢٧ م وفي نفس الوقت الذي تقوم المجموعة الضابطة بتنفيذ البرنامج المتبع (التقليدي).

القياس البعدي: قام الباحثان بإجراء القياس البعدي للمجموعتين (الضابطة . التجريبية) في اختبارات المتغيرات البدنية والخططية يوم الجمعة الموافق ٢٠١٤/٣/٢٨ م.

المعالجات الإحصائية: قام الباحثان باستخدام المعالجات الإحصائية (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - دلالة الفروق إختبار (ت) - نسب التحسن).

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض ومناقشة نتائج القياسين (القبلي . البعدي) للمجموعتين (الضابطة . التجريبية) في تنمية بعض المتغيرات البدنية والخطوية للملاكمين الشباب:

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لمجموعة الملاكمين الضابطة

في اختبارات المتغيرات البدنية والخطوية قيد البحث $n = 10$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف	قيمة "ت" المحسوبة (٠,٠٥)	sig (٠,٠٥)
		م	ع±	م	ع±			
البدنية	ث	٠.٤٦	٠.٠٤	٠.٤١	٠.٠٢	٠.٠٥	٥.٣٨	دال
	كجم	٢.٥٥	١.٢٦	١.٩٠	١.٣٧	٠.٦٥	٦.٨٢	دال
	عدد	٢٢.١٧	٢.٥٢	٢٨.٩٧	٢.٤١	٦.٨٠ -	٩.٠١	دال
	سم	٤.٠٣	٢.١٩	٣.١٠	١.٤٢	٠.٩٣	٦.١٢	دال
وقفه استعداد	عدد	٩	٢.٤٣	١١	٢.٦٠	٢ -	٤.٦٢	دال
	عدد	٥	٢.٣٧	٧	١.٨١	٢ -	٤.٤٤	دال
	عدد	١٦	٢.٣١	١٩	٢.٦٩	٣ -	٥.٦٩	دال
خداع	عدد	٤٤	١.٦٥	٤٩	١.٤٢	٥ -	٦.٨٣	دال
	عدد	٢٣	٢.٤٦	٢٦	٢.٣٨	٣ -	٥.٦٣	دال
	عدد	٣٩	١.٨٧	٤١	١.٧٣	٢ -	٤.٩٢	دال
هجوم	عدد	٤٧	٢.٤٢	٥٣	٢.٩٧	٦ -	٧.٥٤	دال
	عدد	٣٠	١.٧٦	٣٣	١.٦٩	٣ -	٥.٠٣	دال
مسافات اللكم	عدد	١٢	٢.١١	١٤	٢.٢٣	٢ -	٥.٣٧	دال
	عدد	٦٦	٢.٣٤	٧٣	١.٦٨	٧ -	٧.٦٤	دال
مناطق لكم مؤثرة بالجسم	عدد	٤٢	٢.٢٠	٤٧	٢.٣٧	٥ -	٤.٦٥	دال
	عدد	٢١	٢.٤٨	٢٤	٢.٥٩	٣ -	٥.٧٦	دال
	عدد	١٥٩	٤.٧٤	١٦٦	٤.٩٨	٧ -	٩.٦٣	دال
دفاع	عدد	٩٨	٣.٥٤	١٠٣	٤.٧٧	٥ -	٥.٠٨	دال
	عدد	٤٨	٢.٢٢	٥٥	٢.٣٤	٧ -	٧.٨٣	دال
	عدد	١٩٩	٥.٢٠	٢٠٥	٦.٨٧	٦ -	٩.٤٣	دال
التحركات بالقدمين	عدد	١١٠	٣.٨٩	١١٧	٣.٩٩	٧ -	٦.٧٠	دال
	عدد	١٨٩	٤.٨٨	١٩٥	٥.٦٧	٦ -	٥.٥٢	دال
الهجوم المضاد	عدد	٣٦	٣.٩٠	٤٢	٣.٩٦	٦ -	٤.٠٤	دال
	عدد	١٨٩	١.٧٦	١٩٦	١.٣٨	٧ -	٦.٧١	دال
	عدد	٢١١	٥.٢٠	٢١٥	٥.٤٦	٤ -	٤.٣٩	دال
أماكن اللعب بالحلقة	عدد	٤٥	١.٩٩	٤٨	٢.٤٣	٣ -	٥.٠٩	دال
	عدد	٦٩	٢.٥٤	٧٥	٢.٩٨	٦ -	٥.٤٤	دال
	عدد	١٥	٢.٢٣	١٦	٢.٢٥	١ -	٤.٧٢	دال
طريقة التسديد	عدد	٨٨	٣.٥٤	٩٢	٣.٧٨	٤ -	٦.٨٩	دال
	عدد	٦٨	٢.٤٨	٧٣	٢.٥٩	٥ -	٤.٩٢	دال
تسديد اللكمات مع نصف خطوة في الاتجاهات الأربع	عدد	٢٢١	٥.٢٠	٢٣٢	٥.٦٧	١١ -	٦.٢٥	دال
	عدد	٣١٠	٥.٧٧	٣٢١	٥.٩٨	١١ -	٧.٨٣	دال
	عدد	١٥٦	٣.٥٦	١٦٦	٣.٨٧	١٠ -	٥.٠٤	دال

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٩)، ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦٢

بالنسبة لاستخدام الأداء الخططي

بلغت وقفة الاستعداد في تحول الملاكم الأيمن للأعسر (١١ مرة) بعد (٩ مرات)، وفي تحول الملاكم الأعسر للأيمن (٧ مرات) بعد (٥ مرات)، وفي تحول الملاكم (الأيمن . الأعسر) للأمامية بالجبهة (٩ مرة) بعد (٦ مرة)، وفي الخداع بالذراعين (٩ مرة) بعد (٤ مرة)، وبالجدع (٢٦ مرة) بعد (٢٣ مرة)، وبالقدمين (٤١ مرة) بعد (٣٩ مرة)، وفي الهجوم بالذراع الأمامية للتمهيد وتشنيت الانتباه (٥٣ مرة) بعد (٤٧ مرة)، وبلكمات قوية ومستمرة (٣٣ مرة) بعد (٣٠ مرة)، وبتهور واندفاع (٤ مرة) بعد (١٢ مرة)، وفي مسافات اللكم الطويلة للتحكم في المنافس (٧٣ مرة) بعد (٦٦ مرة)، والمتوسطة للسيطرة علي المنافس (٤٧ مرة) بعد (٤٢ مرة)، والقصيرة للالتحام الداخلي مع المنافس (٢٤ مرة) بعد (٢١ مرة)، وفي مناطق اللكم المؤثرة بالجسم إلي الرأس لفقد الاتزان (١٦٦ مرة) بعد (١٥٩ مرة)، وإلي الجذع لفتح الثغرات (١٠٣ مرة) بعد (٩٨ مرة)، وإلي الرأس والجذع للتأثير علي المنافس (٥٥ مرة) بعد (٤٨ مرة)، وفي الدفاع بالذراعين (٢٠٥ مرة) بعد (١٩٩ مرة)، وبالجدع (١١٧ مرة) بعد (١١٠ مرة)، وبالقدمين (٩٥ مرة) بعد (٨٩ مرة)، وفي التحركات بالقدمين للابتعاد عن المنافس (٤٢ مرة) بعد (٣٦ مرة)، ولملاحقة المنافس ومحاصرته (٩٦ مرة) بعد (٨٩ مرة)، وللتركز في مكان لعب مميز (٢١٥ مرة) بعد (٢١١ مرة)، وفي الهجوم المضاد في استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد مقابل (٤٨ مرة) بعد (٤٥ مرة)، وفي استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد جوابي (٧٥ مرة) بعد (٦٩ مرة)، وفي استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد مركب (١٦ مرة) بعد (١٥ مرة)، وفي أماكن اللعب بالحلقة في إجبار المنافس للعب في وسط الحلقة (٩٢ مرة) بعد (٨٨ مرة)، وفي إجبار المنافس للعب بجانب حبال الحلقة (٧٣ مرة) بعد (٦٨ مرة)، وفي إجبار المنافس للعب في ركن الحلقة (٦١ مرة) بعد (٥٥ مرة)، وفي طريقة التسديد في تسديد اللكمات بميل الجذع من الثبات (٢٣٢ مرة) بعد (٢٢١ مرة)، وفي تسديد اللكمات بالتحرك علي الأجناب (٣٢١ مرة) بعد (٣١٠ مرة)، وفي تسديد اللكمات مع نصف خطوة في الاتجاهات الأربع (١٦٦ مرة) بعد (١٥٦ مرة).

حيث يُرجع الباحثان ذلك إلي أن البرنامج المُتبع (التقليدي) للمجموعة الضابطة والمُعد لتتمية وتحسن تلك المتغيرات الهامة يحتوي علي العديد من التدريبات التي تتناسب بصورة متدرجة مع المرحلة السنوية لعينة البحث، والتي كان من شأنها تطوير تلك المتطلبات بدرجات متفاوتة، حيث أن رياضة الملاكمة تتميز بتعدد أنواع المهارات الفنية التي يرتبط أداؤها وإتقانها بتوافر تلك الإمكانيات البدنية والخبرات الحركية التي يحتاجها لاعب الملاكمة، وذلك لحسن توظيف تلك المهارات الفنية وفقاً لظروف الموقف التنافسي وأسلوب المنافس، حيث يشير كل من **Larson**

(١٩٩٤م)، يحيى الحاوي (٢٠٠٠م)، إسماعيل حامد، عبد العزيز غنيم، ضياء العزب، عاطف مغاوري (٢٠٠٥م) إلى أهمية المتغيرات البدنية لأي نشاط رياضي، كما تختلف أهمية كل متغير بصفة خاصة من نشاط رياضي لآخر، كما تظهر مرتبطة بغيرها من عوامل الإنجاز الرياضي من مواصفات بدنية وواجبات فنية، لذلك ترتبط ببعضها وتخدم تركيب الحركة الكلية بالجزئية بصورة متناسقة. (٣٨: ٨٣) (٣٢: ٤٣) (٢: ٢٠)

لذلك أظهرت نتائج المجموعة الضابطة تقدماً ملحوظاً في اختبارات المتغيرات البدنية والخطية نتيجة لاحتواء برنامجهم علي تدريبات بدنية وخطية كان من شأنها تنمية تلك المتغيرات لتخدم متطلبات رياضة الملاكمة، حيث يشير الباحثان إلي استخدام المدرب لطرق وأساليب تدريبية حديثة شديدة التوافق مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي ومراعية للفروق الفردية بين اللاعبين، وكذلك تغير مفاهيم اللكم من قبل الملاكمين أنفسهم في استخدامهم لكافة المهارات الفنية الهجومية أو الدفاعية، من خلال معرفة وإدراك نوايا المنافس عن طريق الحركات التحضيرية لاختيار المهارات الحركية المناسبة لها طبقاً لنوعية المتنافسين والتي تتصف بالأوضاع السريعة والمتغيرة، حيث يشير كل من عبد الرحمن سيف (١٩٩٠م)، صلاح قادوس (١٩٩٢م)، Bastian (١٩٩٤م)، عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م)، durjasz (١٩٩٧م) أن الملاكمة نشاط رياضي يواجه فيه الملاكم بمفردة ملاكم آخر، ويحاول كلاهما الهجوم علي منافسه بتسديد أكبر عدد من اللكمات والدفاع عن أكبر عدد منها لتحقيق الفوز بالمباراة، حيث أن مدى نجاح الهجوم في الملاكمة يتوقف علي لحظة إصابة المنافس باللكمة الهجومية الأولى أو تحقيق هدفها طبقاً لنوع المسافة ومميزات الاقتراب من المنافس بحسب متطلبات الموقف وإمكانات الملاكم من حيث التمهيد بواسطة حركات دفاع وخداع ومناورة واختيار مكان مناسب علي الحلقة كنقطة انطلاق بالهجوم. (٢٣: ١١) (١٨: ٤٦) (٣٤: ٥٤) (٢٤: ٥٢) (٣٥: ١٠)

كما تتفق تلك النتائج مع ما توصل إليه كل من أحمد سعيد (٢٠١٢م)، أحمد كمال (٢٠١٢م) أن التمهيد في الملاكمة على اختلاف أنواعه يهدف أساساً إلى إيجاد وخلق المواقف والأوضاع المناسبة للقيام بالهجوم الأساسي بفتح الثغرات في دفاع المنافس وإرباكه وتشتيت انتباهه حتى يستطيع الملاكم أن يغير أدائه الفني أثناء أوضاع اللكم المختلفة طبقاً لخواصه وإمكاناته البدنية والتنافسية، ووضع المنافس وأساليب وطرق لكمة علي الحلقة، كما تختلف حركات القدمين طبقاً لنوع اللكمات فمن الثبات يمكن التسديد أو من الحركة أو بأخذ نصف خطوة في الاتجاهات المختلفة، كما يجب أن يكون اختيار اللاعب للأسلوب الدفاعي دقيقاً ومحدداً وأكثر أماناً ومناسباً لأنواع الملاكمين وأساليبهم. (٩: ٣٢) (١٠: ١٢).

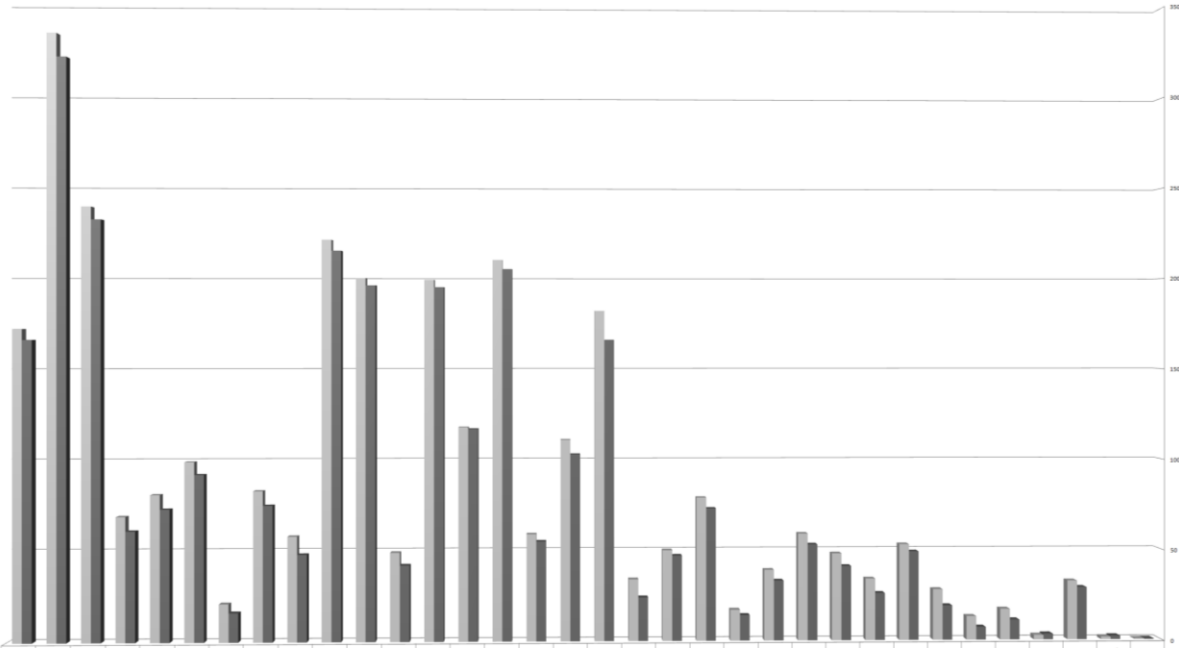
ثانياً عرض ومناقشة نتائج القياس البعدي بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في تنمية بعض المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الشباب.

جدول (١٠) دلالة الفروق في القياس البعدي بين مجموعتين الملاكمين (الضابطة - التجريبية)

في اختبارات المتغيرات البدنية والخطية قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ف	قيمة "ت" المحسوبة (٠.٠٥)	الدلالة عند (٠.٠٥)
		ع±	م	ع±	م			
البدنية	ث	٠.٤١	٠.٠٢	٠.٣٧	٠.٠١	٠.٠٤	٣.٤٦	دال
	كجم	١.٩٠	١.٣٧	١.٣٨	١.٤١	٠.٥٢	٤.٣٤	دال
	عدد	٢٨.٩٧	٢.٤١	٣٢.٥٧	٢.٣٧	٣.٦٠ -	٤.٣٨	دال
	سم	٣.١٠	١.٤٢	٢.٤٤	١.٢٥	٠.٦٦	٣.١٢	دال
الخطية	عدد	١١	٢.٦٠	١٧	٢.٥٦	٦ -	٥.٤١	دال
	عدد	٧	١.٨١	١٣	١.٩٢	٦ -	٥.٧٣	دال
	عدد	١٩	٢.٦٩	٢٨	٢.٨٨	٩ -	٦.٠٨	دال
	عدد	٤٩	١.٤٢	٥٣	١.٥٣	٤ -	٤.٤٣	دال
	عدد	٢٦	٢.٣٨	٣٤	٢.٦٧	٨ -	٤.٢١	دال
	عدد	٤١	١.٧٣	٤٨	١.٨٦	٧ -	٥.٢٣	دال
	عدد	٥٣	٢.٩٧	٥٩	٢.٥٦	٦ -	٤.٥٦	دال
	عدد	٣٣	١.٦٩	٣٩	١.٧٨	٦ -	٣.٦٦	دال
	عدد	١٤	٢.٢٣	١٧	٢.٤٣	٣ -	٣.٢٩	دال
	عدد	٧٣	١.٦٨	٧٩	١.٨٨	٦ -	٤.٥٤	دال
	عدد	٤٧	٢.٣٧	٥٠	٢.٤٣	٣ -	٣.٧٨	دال
	عدد	٢٤	٢.٥٩	٣٤	٢.٦٤	١٠ -	٧.٤٥	دال
	عدد	١٦٦	٤.٩٨	١٨٢	٥.٩٨	١٦ -	٧.٤٧	دال
	عدد	١٠٣	٤.٧٧	١١١	٤.٩٥	٨ -	٥.٣٣	دال
	عدد	٥٥	٢.٣٤	٥٩	٢.٨١	٤ -	٣.٤٧	دال
	عدد	٢٠٥	٦.٨٧	٢١٠	٦.٩٦	٥ -	٣.٦٧	دال
	عدد	١١٧	٣.٩٩	١١٨	٣.٩٧	١ -	٢.٧٢	دال
	عدد	١٩٥	٥.٦٧	١٩٩	٥.٦٩	٤ -	٣.٣٤	دال
	عدد	٤٢	٣.٩٦	٤٩	٣.٩٨	٧ -	٤.٠٧	دال
	عدد	١٩٦	١.٣٨	٢٠٠	١.٦٧	٤ -	٣.٣٦	دال
عدد	٢١٥	٥.٤٦	٢٢١	٥.٥١	٦ -	٤.٤٢	دال	
عدد	٤٨	٢.٤٣	٥٨	٢.٥٨	١٠ -	٥.٣٨	دال	
عدد	٧٥	٢.٩٨	٨٣	٣.٠١	٨ -	٦.٥١	دال	
عدد	١٦	٢.٢٥	٢١	٢.٣٣	٥ -	٣.٢٢	دال	
عدد	٩٢	٣.٧٨	٩٩	٣.٨٦	٧ -	٤.٢٧	دال	
عدد	٧٣	٢.٥٩	٨١	٢.٧٥	٨ -	٤.٩٢	دال	
عدد	٦١	٢.٩٧	٦٩	٣.٢٢	٨ -	٣.٥٦	دال	
عدد	٢٣٢	٥.٦٧	٢٣٩	٥.٧٣	٧ -	٥.٤٨	دال	
عدد	٣٢١	٥.٩٨	٣٣٤	٥.٥٤	١٣ -	٧.٢١	دال	
عدد	١٦٦	٣.٨٧	١٧٢	٤.٧٥	٦ -	٤.١١	دال	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠١ ودرجة حرية ١٨



فروق التوقيت	وقت الاعداد	حاج	فهد	مسافة الكم	مدى كم يمشي الجهد	نفاث	تحركات العين	معدل	فارق اليد المرافقة	وقت التمدد
معدل التمدد	مدى كم يمشي الجهد	نفاث	تحركات العين	معدل	فارق اليد المرافقة	وقت التمدد	معدل التمدد	مدى كم يمشي الجهد	نفاث	تحركات العين
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
١٦٦	٣٢١	٢٣٢	٦١	٧٣	٩٢	١٦	٧٥	٤٨	٢١٥	١٩٦
١٧٢	٣٣٤	٢٣٩	٦٩	٨١	٩٩	٢١	٨٣	٥٨	٢٢١	٢٠٠

شكل (٤) القياس البعدي بين مجموعتين الملاكمين (الضابطة . التجريبية) في اختبارات المتغيرات البدنية والخطية

حول مناقشة نتائج الفرض الثاني وتحققه يتضح من جدول (١٠) شكل (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين الملاكمين (الضابطة . التجريبية) في اختبارات المتغيرات البدنية والخطية لصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيمها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) والتي جاءت كما يلي:

. بالنسبة لاختبارات المتغيرات البدنية:

بلغت سرعة الاستجابة الحركية للذراع (٠.٣٧ ث . ٠.٤١ ث)، وفي الإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة (١.٣٨ كجم . ١.٩٠ كجم)، وفي الربط الحركي للأداء (٣٢.٥٧ مرة . ٢٨.٩٧ مرة)، وفي الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك (٢.٤٤ سم . ٣.١٠ سم) علي التوالي.

بالنسبة لاستخدام الأداء الخططي

بلغت وقفة الاستعداد في تحول الملائم الأيمن للأعسر (١٧مرة . ١١مرة)، وفي تحول الملائم الأعسر للأيمن (١٣مرة . ٧مرات)، وفي تحول الملائم (الأيمن . الأعسر) للأمامية بالجبهة (٢٨مرة . ١٩مرة)، وفي الخداع بالذراعين (٥٣مرة . ٤٩مرة)، وبالجدع (٣٤مرة . ٢٦مرة)، وبالقدمين (٤٨مرة . ٤١مرة)، وفي الهجوم بالذراع الأمامية للتمهيد وتشتيت الانتباه (٥٩مرة . ٥٣مرة)، وبلكمات قوية ومستمرة (٣٩مرة . ٣٣مرة)، وبتهور واندفاع (١٧مرة . ١٤مرة)، وفي مسافات اللكم الطويلة للتحكم في المنافس (٧٩مرة . ٧٣مرة)، والمتوسطة للسيطرة علي المنافس (٥٠مرة . ٤٧مرة)، والقصيرة للاتحام الداخلي مع المنافس (٣٤مرة . ٢٤مرة)، وفي مناطق اللكم المؤثرة بالجسم إلي الرأس لفقد الاتزان (١٨٢مرة . ١٦٦مرة)، وإلي الجذع لفتح الثغرات (١١١مرة . ١٠٣مرة)، وإلي الرأس والجذع للتأثير علي المنافس (٥٩مرة . ٥٥مرة)، وفي الدفاع بالذراعين (٢١٠مرة . ٢٠٥مرة)، وبالجدع (١١٨مرة . ١١٧مرة)، وبالقدمين (٩٩مرة . ٩٥مرة)، وفي التحركات بالقدمين للابتعاد عن المنافس (٤٩مرة . ٤٢مرة)، ولملاحقة المنافس ومحاصرته (٢٠٠مرة . ١٩٦مرة)، وللتركز في مكان لعب مميز (٢٢١مرة . ٢١٥مرة)، وفي الهجوم المضاد في استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد مقابل (٥٨مرة . ٤٨مرة)، وفي استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد جوازي (٨٣مرة . ٧٥مرة)، وفي استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد مركب (٢١مرة . ١٦مرة)، وفي أماكن اللعب بالحلقة في إجبار المنافس للعب في وسط الحلقة (٩٩مرة . ٩٢مرة)، وفي إجبار المنافس للعب بجانب حبال الحلقة (٨١مرة . ٧٣مرة)، وفي إجبار المنافس للعب في ركن الحلقة (٦٩مرة . ٦١مرة)، وفي طريقة التسديد في تسديد اللكمات بميل الجذع من الثبات (٢٣٩مرة . ٢٣٢مرة)، وفي تسديد اللكمات بالتحرك علي الأجناب (٣٣٤مرة . ٣٢١مرة)، وفي تسديد اللكمات مع نصف خطوة في الاتجاهات الأربع (١٧٢مرة . ١٦٦مرة) علي التوالي.

ويُرجع الباحثان ذلك إلي أن البرنامج المقترح باستخدام أساليب فن الحلقة والمُعد لتنمية وتحسن تلك المتغيرات الهامة التي يحتاجها لاعب الملاكمة يحتوي علي العديد من التدريبات التي تتناسب بصورة متدرجة مع المرحلة السنوية لعينة البحث، حيث كان من شأنها تطوير تلك المتطلبات بدرجات متفاوتة، لذلك يجب أن يعتمد الملائم علي عوامل المكر والدهاء ودقة الملاحظة والذكاء والتي تُمكنه من معرفة نوايا المنافس وأساليبه الخطئية والتنبؤ بها، ليساعده ذلك في إعداد ما هو مناسب ومعاكس لفن الحلقة الذي يتميز به منافسه بوسائل هجومية وأساليب خطئية بطريقة مضادة تتميز بالاتزان والتعقل والإحساس التام بدقة التوقيت المناسب في

الاختيار، وذلك لاستخدام كل منها طبقاً لظروف ومميزات المنافس وأساليبه الخطئية عن طريق احتفاظه بوقفة استعداد سليمة ومتوازنة أثناء الهجوم أو الهجوم المضاد وتوزيع مجهوده لتحقيق الهدف بأقل مجهود وتقدير لكماته السريعة والقوية تقديراً سليماً واختياره لمسافات لكم وتحركات في مكان لكم مناسب وتوقيت سليم لأدائهم، حيث يكتسب الملامك صفة التعود الحركي لمهارات اللكم المختلفة أثناء اللكم الحر مع الزميل خلال عملية التدريب لتصبح خبرات شبة آلية وعادات حركية يستخدمها الملامك تلقائياً في ظروف اللكم المستمرة في التغيير والتي تعود عليها مع ملاكمين أمثاله أو مختلفين، ولذلك لا بد من إتباع أسلوب فني وخططي معين لإعداد الملامك إعداداً خاصاً يتشابه مع ظروف اللكم مع المنافس الحقيقي وأحسن هذه الأساليب هو التدريب علي كل ما يتميز به المنافس.

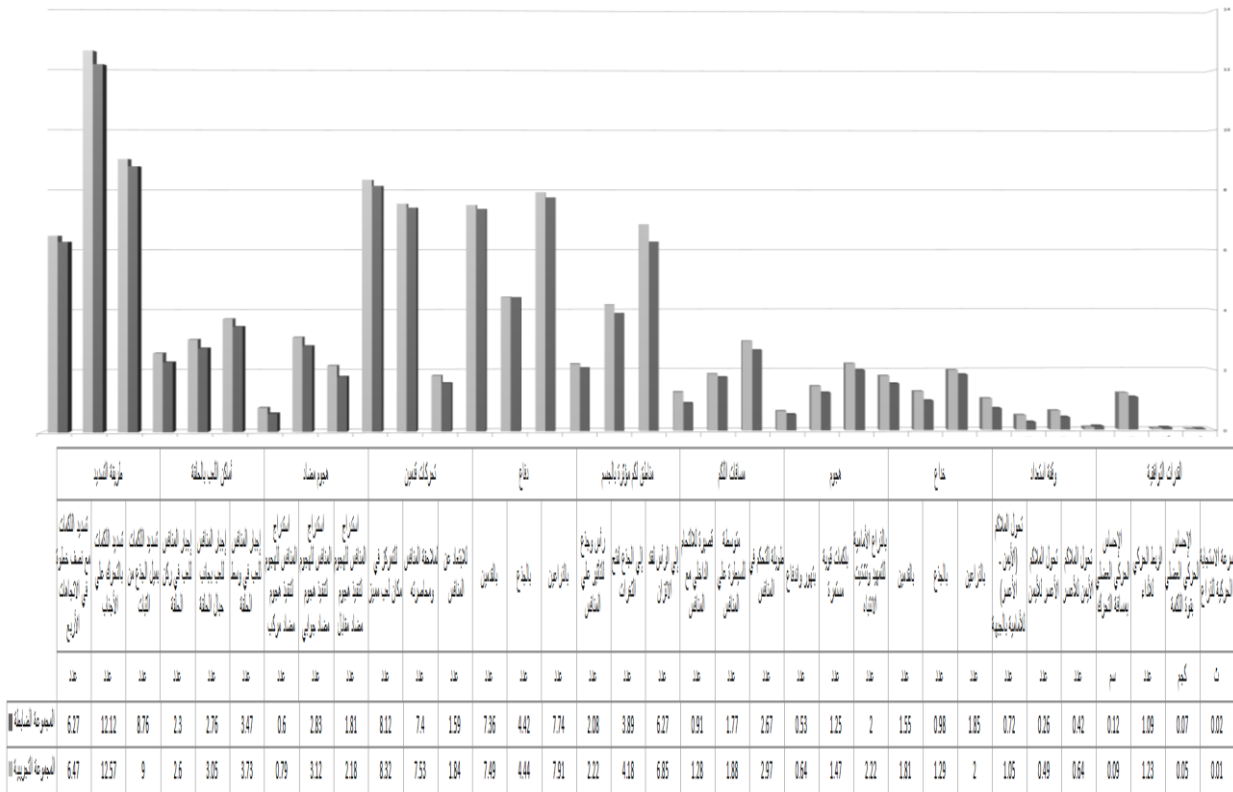
كما يشير الباحثان إلي الصعوبات البالغة التي تواجه كل من الملامك الأيسر والأيمن عند تقابلهم معاً في أداء المهارات الدفاعية أكثر مما لو كانا من النوع نفسه، فالملامك الأيسر يواجه المنافس الأيمن بالكتف الأيمن أماما ليكون مواجهاً لأقوى اللكمات اليمنى له بأكبر مساحة مكشوفة من جسمه من الجهة اليمنى، والملامك الأيمن يواجه المنافس الأيسر بالكتف الأيسر أماما ليكون مواجهاً لأقوى اللكمات اليسرى له بأكبر مساحة مكشوفة من جسمه من الجهة اليسرى، أي أن المنطقة المكشوفة لكلا الملامك تقع في المجال المباشر والمواجه لأقوى ذراع مسددة للكمات القوية لكل منهم، ولتغلب علي تلك الصعوبات يجب أن يتحرك الملامك الأيمن جهة اليسار على يمين المنافس مع استخدام الذراع اليسرى بكثرة في الحركات الخداعية التمويهية لتشتيت انتباه المنافس وفتح الثغرات للتمهيد للهجوم المفاجئ والعنيف باللكمات القوية المركزة، مع الإكثار من استخدام أساليب الهجوم المفاجئ والهجوم المضاد على الجهة اليمنى للمنافس بقدر المستطاع والعكس بالنسبة للملامك الأيسر، حيث أشار كل من **Roland (٢٠٠٠م)**، **يحيي الحاوي (٢٠٠٤م)**، **أحمد سعيد (٢٠٠٨م)** إلي أنه يجب علي كل من الملامك أحداث تغيير بسيط في وقفة الاستعداد بمحاولة الاقتراب من وضع المواجهة وذلك بلف ودوران الجذع قليلاً جهة الذراع الأقل قوة للآخر حتى يعمل على اقتراب الذراع الأقوى للهدف وتقليل مسافتها عند تسديد اللكمات، وفي هذه الحالة يجب أن يتصف الأداء الحركي للذراع الأقوى بالسرعة القصوى مع استخدام حركات تمويهية وخداعية للإعداد والتمهيد للهجوم، وحتى يتمكن الملامك من ربط وتسلسل أساليب الهجوم المختلفة من استخدام الذراع الأقل قوة والاستفادة من مميزاتها. (٤٢): (٢٣) (٣٣: ١٤) (٧: ٤١) (٤٩).

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج معدل التحسن بين المجموعتين (الضابطة . التجريبية) في تنمية بعض المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الشباب

جدول (١١) معدل التحسن بين مجموعتين الملاكمين (الضابطة . التجريبية) في اختبارات

المتغيرات البدنية والخطية قيد البحث ن = ٢٠

نسب التحسن %		وحدة القياس	المتغيرات	
المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة			
%٠.٠١	%٠.٠٢	ث	سرعة الاستجابة الحركية للذراع	البدنية
%٠.٠٥	%٠.٠٧	كجم	الإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة	
%١.٢٣	%١.٠٩	عدد	الربط الحركي للذراع	
%٠.٠٩	%٠.١٢	سم	الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك	
%٠.٦٤	%٠.٤٢	عدد	تحول الملاكم الأيمن للأعسر	وقفه استعداد
%٠.٤٩	%٠.٢٦	عدد	تحول الملاكم الأعسر للأيمن	
%١.٠٥	%٠.٧٢	عدد	تحول الملاكم (الأيمن . الأعسر) للأمامية بالجبهة	
%٢.٠٠	%١.٨٥	عدد	بالذراعين	خداع
%١.٢٩	%٠.٩٨	عدد	بالجذع	
%١.٨١	%١.٥٥	عدد	بالقدمين	
%٢.٢٢	%٢.٠٠	عدد	بالذراع الأمامية للتمهيد وتشتيت الانتباه	هجوم
%١.٤٧	%١.٢٥	عدد	بلكمات قوية مستمرة	
%٠.٦٤	%٠.٥٣	عدد	بتهور واندفاع	
%٢.٩٧	%٢.٦٧	عدد	طويلة للتحكم في المنافس	مسافات اللكم
%١.٨٨	%١.٧٧	عدد	متوسطة للسيطرة على المنافس	
%١.٢٨	%٠.٩١	عدد	قصيرة للاتحام الداخلي مع المنافس	
%٦.٨٥	%٦.٢٧	عدد	إلى الرأس لفقد الاتزان	مناطق لكم مؤثرة بالجسم
%٤.١٨	%٣.٨٩	عدد	إلى الجذع لفتح الثغرات	
%٢.٢٢	%٢.٠٨	عدد	إلى الرأس والجذع للتأثير على المنافس	
%٧.٩١	%٧.٧٤	عدد	بالذراعين	دفاع
%٤.٤٤	%٤.٤٢	عدد	بالجذع	
%٧.٤٩	%٧.٣٦	عدد	بالقدمين	
%١.٨٤	%١.٥٩	عدد	للابتعاد عن المنافس	التحركات بالقدمين
%٧.٥٣	%٧.٤٠	عدد	لملاحقة المنافس ومحاصرته	
%٨.٣٢	%٨.١٢	عدد	للمركز في مكان لعب مميز	
%٢.١٨	%١.٨١	عدد	استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد مقابل	الهجوم المضاد
%٣.١٢	%٢.٨٣	عدد	استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد جوابي	
%٠.٧٩	%٠.٦٠	عدد	استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد مركب	
%٣.٧٣	%٣.٤٧	عدد	إجبار المنافس للعب في وسط الحلقة	أماكن اللعب بالحلقة
%٣.٠٥	%٢.٧٦	عدد	إجبار المنافس للعب بجانب حبال الحلقة	
%٢.٦٠	%٢.٣٠	عدد	إجبار المنافس للعب في ركن الحلقة	
%٩.٠٠	%٨.٧٦	عدد	تسديد اللكمات بميل الجذع من الثبات	طريقة التسديد
%١٢.٥٧	%١٢.١٢	عدد	تسديد اللكمات بالتحرك على الأجناب	
%٦.٤٧	%٦.٢٧	عدد	تسديد اللكمات مع نصف خطوة في الاتجاهات الأربع	



شكل (٥) معدل التحسن بين مجموعتين الملاكمين

(الضابطة . التجريبية) في اختبارات المتغيرات البدنية والخطية

حول مناقشة نتائج الفرض الثالث يتضح من جدول (١١) شكل (٥) وجود فروق في

معدل التحسن بين مجموعتين الملاكمين (الضابطة . التجريبية) في اختبارات المتغيرات البدنية

والخطية لصالح المجموعة التجريبية والتي جاءت كما يلي:

بالنسبة لاختبارات المتغيرات البدنية

بلغت سرعة الاستجابة الحركية للذراع (٠.٠٠٢٪ . ٠.٠٠١٪)، وفي الإحساس الحركي

العضلي بقوة اللكمة (٠.٠٠٧٪ . ٠.٠٠٥٪)، وفي الربط الحركي للأداء (١.٠٠٩٪ . ١.٢٣٪)، وفي

الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك (٠.١٢٪ . ٠.٠٠٩٪) علي التوالي.

بالنسبة لاستخدام الأداء الخطي

بلغت وقفة الاستعداد في تحول الملاكمين الأيمن للأعسر (٠.٠٤٢٪ . ٠.٠٦٤٪)، وفي تحول

الملاكمين الأعسر للأيمن (٠.٠٢٦٪ . ٠.٠٤٩٪)، وفي تحول الملاكمين (الأيمن . الأعسر) للأمامية

بالجبهة (٠.٠٧٢٪ . ١.٠٠٥٪)، وفي الخداع بالذراعين (١.٨٥٪ . ٢.٠٠٠٪)، وبالجدع (٠.٠٩٨٪ .

١.٢٩٪)، وبالقدمين (١.٥٥٪ . ١.٢٣٪)، وفي الهجوم بالذراع الأمامية للتمهيد وتشبيت الانتباه

(٢٠٠٠٪ - ٢٠٢٢٪)، وبلجمات قوية ومستمرة (١٠٠٪ - ١٠٤٧٪)، وبتهور واندفاع (٠٠٥٣٪ - ٠٠٦٤٪)، وفي مسافات اللكم الطويلة للتحكم في المنافس (٢٠٦٧٪ - ٢٠٩٧٪)، والمتوسطة للسيطرة علي المنافس (١٠٧٧٪ - ١٠٨٨٪)، والقصيرة للالتحام الداخلي مع المنافس (٠٠٩١٪ - ١٠٢٨٪)، وفي مناطق اللكم المؤثرة بالجسم إلي الرأس لفقد الاتزان (٦٠٢٧٪ - ٦٠٨٥٪)، وإلي الجذع لفتح الثغرات (٣٠٨٩٪ - ٤٠١٨٪)، وإلي الرأس والجذع للتأثير علي المنافس (٢٠٠٨٪ - ٢٠٢٢٪)، وفي الدفاع بالذراعين (٧٠٧٤٪ - ٧٠٩١٪)، وبالجزع (٤٠٤٢٪ - ٤٠٤٤٪)، وبالقدمين (٧٠٣٦٪ - ٧٠٤٩٪)، وفي التحركات بالقدمين للابتعاد عن المنافس (١٠٥٩٪ - ١٠٨٤٪)، ولملاحقة المنافس ومحاصرته (٧٠٤٠٪ - ٧٠٥٣٪)، وللتركز في مكان لعب مميز (٨٠١٢٪ - ٨٠٣٢٪)، وفي الهجوم المضاد في استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد مقابل (١٠٨١٪ - ٢٠١٨٪)، وفي استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد جوابي (٢٠٨٣٪ - ٣٠١٢٪)، وفي استدراج المنافس للهجوم لتنفيذ هجوم مضاد مركب (٠٠٦٠٪ - ٠٠٧٩٪)، وفي أماكن اللعب بالحلقة في إجبار المنافس للعب في وسط الحلقة (٣٠٤٧٪ - ٣٠٧٣٪)، وفي إجبار المنافس للعب بجانب حبال الحلقة (٢٠٧٦٪ - ٣٠٠٥٪)، وفي إجبار المنافس للعب في ركن الحلقة (٢٠٣٠٪ - ٢٠٦٠٪)، وفي طريقة التسديد في تسديد اللجمات بميل الجذع من الثبات (٨٠٧٦٪ - ٩٠٠٠٪)، وفي تسديد اللجمات بالتحرك علي الأجناب (١٢٠١٢٪ - ١٢٠٥٧٪)، وفي تسديد اللجمات مع نصف خطوة في الاتجاهات الأربع (٦٠٢٧٪ - ٦٠٤٧٪) علي التوالي.

ويرجع الباحثان ذلك إلي أن البرنامج المقترح باستخدام أساليب فن الحلقة والمُعد لتنمية وتحسن تلك المتغيرات الهامة التي يحتاجها لاعب الملاكمة يحتوي علي العديد من التدريبات التي تتناسب بصورة متدرجة مع المرحلة السنوية لعينة البحث، والتي كان من شأنها تطوير تلك المتطلبات بدرجات متفاوتة، حيث أن الأداء الحركي في أي نشاط رياضي هو تعبير عن ما يمتلكه الرياضي من إمكانيات بدنية متنوعة مع عناصر البيئة الرياضية المهارية والخطية والتنافسية، حيث يشير كل من إبراهيم خليفة (٢٠٠٠م)، أسامة راتب (٢٠٠٤م) أن المتفوقون رياضياً يتصافون بسمات وخصائص تنافسية للتفوق الرياضي، لذلك يستمرون في ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة، مما يؤدي إلي تطور قدرات معينة تسهم بدرجة كبيرة في دعم البناء التنافسي لهم وتساعدهم علي المشاركة في المنافسات الرياضية بشكل فعال. (١: ٦٣)

(٤٧) (٤٤ : ١٣)

كما يشير كل من Terry (١٩٩٨م)، صدقي نور الدين (٢٠٠٤م) إلي أن الملاكم يتحمل المسؤولية الكاملة عن كفاءة أدائه طوال المباراة بالحفاظ علي تفوقه والسيطرة علي منافسه والتغلب عليه بالطرق الخطئية المناسبة دون انخفاض المستوي، وذلك عن طريق بذل أقصى جهد خلال المنافسة برغبة وبدافع ذاتي واضعاً نصب عينه محاولات تحقيق الفوز. (٤٣ : ٨٧) (١٧ : ٩١) (٤٨) (٥٠)

لذلك يري الباحثان أن تدريبات أساليب فن الحلقة أثمرت عن تفوق المجموعة التجريبية في معدل التحسن، حيث يرجع ذلك إلي تنشيط عدد كبير من الإمكانيات البدنية التي ساعدت الملاكمين الشباب علي مواصلة التدريب علي طرق خطئية وتحركات خداعية وأساليب تنافسية جديدة عليهم والتقدم في اكتساب مميزات وخبرات كانت غير موجودة بالقدر الكافي وغير مستغله، وبذلك أصبح الملاكم قادر علي مواجهة كافة أنواع المتنافسين لفن الحلقة لما يتميز به من تنوع في أساليبه وخططه وطرق لعبه التي تتشابه وتتناسب مع كافة الملاكمين من المنافس الأعرس الذي يؤدي جميع مهاراته الحركية في وضع معكوس له، والمنافس الطويل الذي يتميز باستخدامه للكثير من اللكمات الطويلة التي تؤدي من المسافة الطويلة، والمنافس القصير الذي يتميز بحماية وتغطية مُحكمة لمناطق اللكم في جسمه وحبه الشديد للكم الداخلي بالاقتراب والالتحام باللكمات القصيرة ومجموعات اللكم، والمنافس المميز بلكماته القوية الذي يعتمد على إرباك المنافس واصطياده بلكمات مقابلة قوية لحظة اندفاعه بالهجوم لتصعيد شدة اللكم ومحاولة إنهاء المباراة قبل زمنها القانوني، والمنافس المهاجم بصفة مستمرة لما يتميز به من مبادأة وضغط على منافسه بكثرة وكثافة وسرعة المهارات الحركية دون توقف خلال المباراة، والمنافس المندفع لما يتميز به من هجوم حاد وسريع دون محاولة لجس النبض منذ بدء المباراة بمختلف اللكمات وبدون تردد وبطاقة ومجهود هائلين، والمنافس المميز بالهجوم المضاد لإتباعه أسلوب دفاعي في اللكم وإعطاء الفرصة للمنافس لبدء الهجوم من خلال إغراءه بهدف إيقاعه وتوريطه ثم انتهاز الفرصة والقيام بهجوم مضاد متنوع بلكمات قوية مركزة، والمنافس الفنان لما يتميز به من جمال العرض الحركي لدقة مهاراته الفنية وقدرته الفائقة في الانتقال من وضع لأخر بحركات القدمين وتنوع طرقه الخطئية من مختلف مسافات اللكم لتحقيق الفوز بالنقاط.

كما يرجع الباحثان ارتفاع درجة تنمية بعض المتغيرات البدنية وتحسن نسبة استخدام الأداء الخطئي لملاكمي المجموعة التجريبية أكثر من ملاكمي المجموعة الضابطة، إلي اعتماد

البرنامج المقترح علي تدريبات خاصة تحاكي أسلوب كل ملاكم في فن الحلقة ومشابه له في كافة تحركاته ومهاراته المميزة وأساليبه الهجومية والدفاعية والخداعية والهجومية المضادة، وذلك من خلال جولات تنافسية بينهم قد تصل إلي مستوي المنافسة الحقيقية وبما تتضمنه من أحداث ومواقف، حيث يشير كل من **Martens (١٩٩١م)**، **حسن علاوي (٢٠٠٢م)** أن المنافسة الرياضية تحتل أهمية متميزة ضمن خصائص النشاط الرياضي باعتبار أن عملية التدريب قد تفقد قيمتها إذا لم تتوج باختبارات تنافسية لتقييم محصلة الأداء البدني والمهاري والخططي، كما أن الأداء الرياضي التنافسي يتأثر بالعديد من العوامل المرتبطة بطبيعة النشاط الرياضي، وخصائص المنافسة، والالتزام بقواعد اللعب، وتطبيق الاستراتيجيات، ومستوي المنافس الذي يجب التعامل معه بحزر من حيث أسلوبه وخطته ومهاراته المميزة وكيفية السيطرة علي أدائه الحركي. (٤٠): (١٤٩) (٢٨: ٨٧)

كما يري الباحثان أن التنافسية تترجع علي كل تلك الضغوط حيث تُعتبر بمثابة المحصلة الرياضية النهائية والتي تمثل موقف اختبار تقويمي لقدرات الرياضي وتحمل بين طياتها العديد من المكونات التي قد تؤثر إيجابياً أو سلبياً علي أدائه الذي يتوقف على مدى استفادته من قدراته الاستثنائية التي يتميز بها، فالملاكم يتعلم الكثير من الاستمرارية في التدريب مما يزيد من قدرته علي الاحتفاظ بالخبرات الحركية في مختلف المواقف التي تقابله أثناء ممارسته النشاط لمدة طويلة حتى يستخدمها في المنافسة طبقاً للظروف والمواقف المختلفة، حيث يشير كل من **صلاح قادوس (١٩٩٢م)**، **عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م)**، **يحيي الحاوي (٢٠٠٤م)** إلي أن الملاكم يستطيع اكتساب بعض المميزات الخاصة بالنشاط التنافسي عن طريق التدريب المستمر لمواقف لكم تنافسية تحدث له ولا يستطيع التغلب عليه في المنافسة الحقيقية، مما يعود عليه بتحسين بعض قدراته البدنية التي تؤهله لمواصلة أداءه عن طريق توزيع جهده في أخراج القدر الكافي من القوة عند تسديد لكماته سواء كانت تمهيدية الغرض منها بناء خطة معينة أو فتح ثغرة أو تشتيت انتباه المنافس، أو أساسية بغرض تحقيق نقطة مباشرة أو أخلاص توازن المنافس، كما تُمكنه من الإحساس بمسافة اللكم بينه وبين منافسه مما يساعده علي اختيار المهارات المناسبة والملائمة لتحقيق الهدف المطلوب من القيام بالهجوم أو الدفاع أو التحرك السليم المناسب، أو الهجوم المضاد أو حركات الخداع والمراوغة. (١٨: ٣٥) (٢٤: ١٤) (٣٣: ٣٢) (٤٨) (٤٩)

لذلك يري الباحثان أهمية استخدام تدريبات أساليب فن الحلقة التي تم تدريب مجموعة الملاكمين التجريبية عليها نظراً لاعتمادها علي مواقف ديناميكية معقدة تحدث في مباريات الملاكمة والتي تتطلب من الملاكم استخدام مجموعة من القدرات البدنية الضرورية والأساسية لتنفيذ واجبات خطوية محددة، كسرعة استجابته لمثيرات بالرد السريع علي الأداء الحركي للمنافس بمهارات تمهيدية أو أساسية في شكل استجابة حركية موجهه ومحدده بإحساس حركي عضلي بقوتها ومسافتها المناسبة مع قدرته علي دمجها وربطها ببعض علي شكل سلسلة حركية من المهارات، بغرض تحقيق أهداف متنوعة وملائمة لمواقف اللعب المختلفة ومناسبة لأنواع الملاكمين لفن الحلقة، حيث يشير كل من السيد عبد المقصود (١٩٩٦م)، Hertz (١٩٩٦م)، ROHLAND (٢٠٠٠م) أن قدرة اللاعب علي تنفيذ الحركات المترتبة علي إشارة معينة بسرعة وبشكل صحيح يستطيع مواجهة متغيرات الأداء والأوضاع بسرعة تتناسب مع سرعة حدوث تلك المتغيرات والأوضاع المفاجئة بشكل صحيح، كذلك تحقق الدقة العالية في الأداء للاقتصاد في الجهد والزمن أثناء أداء أجزاء الحركة ارتباطاً بمضمونها بالكامل، مع التمييز الدقيق للقوة المستخدمة والمسافة المرتبطة بإنجاز الحركة بأحسن شكل حركي ممكن، كل ذلك يُمكن تحقيقه عن طريق تدريبات مقننة تتشابه مع الأداء الحقيقي في الموقف التنافسي. (١٤ : ٨٣) (٣٦ : ٢٩) (٤٢ : ٦٤) (٥٠)

الإستنتاجات

في ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحثان إلي الاستنتاجات التالية:

استخدام تدريبات (العدو . الوثب بالحبل . اللكم المشروط بتوسع . كفوف المدرب . الكرة المرتدة . الكرة الراقصة . كيس اللكم . اللكم التخيلي . اللكم الحر) والتي إعتد عليها البرنامج التدريبي المُتبَع (التقليدي) تناسبت بشكل كبير مع المرحلة السنوية لملاكمي المجموعة الضابطة مما ساهم في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمتمثلة في (سرعة الاستجابة الحركية للذراع، الإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة، الربط الحركي للأداء، الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك) والمرتبطة بتنفيذ واجباتهم الخطوية بفاعلية وكفاءة أثناء التنافس الحقيقي.

استخدام تدريبات بدنية عامة وخاصة لمدة (٤) أسابيع خلال مرحلة الإعداد العام بحمل عالي متوسط شدته (٧٥٪) تناسبت بشكل كبير مع المرحلة السنوية لملاكمي المجموعة التجريبية مما ساهم في:

- تنمية بعض المتغيرات البدنية والمتمثلة في (سرعة الاستجابة الحركية للذراع، الإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة، الربط الحركي للأداء، الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك) والمرتبطة بتنفيذ واجباتهم الخطئية بفاعلية وكفاءة أثناء التنافس الحقيقي.
- استخدام تدريبات أساليب فن الحلقة مُمثل فيها نوعيات مختلفة من الملاكمين لمدة (٨) أسابيع خلال مرحلتي الإعداد الخاص وما قبل المنافسة باستخدام طريقة التدريب الفترتي بحمل متوسط بلغ متوسط شدته (٦٠٪)، وحمل أقصى بلغ متوسط شدته (٩٠٪) تناسبت بشكل كبير مع المرحلة السنوية لملاكمي المجموعة التجريبية مما ساهم في:

- تدريب الملاكم الشاب علي نماذج افتراضية لما يُمكن أن يواجهه علي الحلقة من ملاكمين منافسين يختلفون عنه ليس في مهارتهم المفضلة والخطط المميزة فقط ولكن في الكيفية والوسيلة والأسلوب الذي تؤدي به والتي يمكن أن تختلف جذرياً عن تلك التي يتقنها.
- تحسين نسبة استخدام الأداء الخططي للملاكم عن طريق تقمص ومحاكاة منافسه في أسلوبه وطريقة لعبه بصورة حرة أو مع الزميل من خلال جولات تنافسية لنوعيات مختلفة من الملاكمين لفن الحلقة.

التوصيات: في ضوء عينة البحث ونتائجه يوصى الباحثان بالآتي:

- ضرورة تقنين الأحمال التدريبية من خلال إجراء قياسات للاعبين للوقوف علي الحالة البدنية لهم قبل البدء في تصميم البرامج التدريبية بواسطة مدربين علماء في تخطيط الأحمال داخل الفرق الرياضية.
- الاهتمام بتطبيق البرنامج المقترح كطريقة تدريبية مقننة توفر للقائمين علي عملية التدريب اتجاها جديدة في بناء برامج تدريبية مختلفة لتنمية قدراتهم البدنية وتحسين نسبة استخدام أداءهم الخططي ليتوافق مع متطلبات المنافسة.
- ضرورة تطبيق البرنامج المقترح باستخدام أساليب فن الحلقة مع مراحل سنوية مختلفة.

المراجع باللغة العربية

١. إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٠م): الرياضة والصحة النفسية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الإصدار ٢، القاهرة.

٢. إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم، ضياء الدين محمد العزب، عاطف مغاوري شعلان (٢٠٠٥م):
 ٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م):
 ٤. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٠م):
 ٥. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٥م):
 ٦. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٦م):
 ٧. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٨م):
 ٨. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠١٠م):
 ٩. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠١٢م):
 ١٠. أحمد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠١٢م):
 ١١. أسامة كامل راتب (١٩٩٧م):
 ١٢. أسامة كامل راتب (١٩٩٧م):
 ١٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م):
- الملاكمة. تعليم وتدريب وإدارة، ط٣، القاهرة.
- بيولوجيا الرياضة، دار المعارف، الطبعة الثامنة، القاهرة.
- "دراسة تحليلية للمهارات الهجومية وفعاليتها علي نتائج مباريات الملاكمة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- "أماكن الحلقة المختلفة في الملاكمة بالدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م"، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية بالسادات، السنة ٤، العدد ٧، المجلد ١، جامعة المنوفية.
- "تكتيكات وتكتيكات الملاكمة الحديثة بالدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م"، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية بالسادات، السنة ٥، العدد ٨، المجلد ٢، جامعة المنوفية.
- "بناء بطارية اختبار مهاري للقدرات التوافقية لدي لاعبي الملاكمة"، بحث منشور، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- "بروفيل الملاكم التنافسي"، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- "معدلات استخدام مهارات اللكم الهجومية (فردية . زوجية . مجموعات لكم) ودفاعاتها للملاكمين المشاركين بالدورة الأولمبية 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.
- قلق المنافسة . ضغوط التدريب واحتراق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- المنافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الإصدار ١، القاهرة.
- تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٤. السيد عبد المقصود (١٩٩٦م): نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٥. سامي محب حافظ (٢٠٠٦م): "بناء مقياس للتفكير الخططي في رياضة الملاكمة"، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٦. سلوى سيد موسى (٢٠٠٦م): فاعلية برنامج للتمرينات باستخدام كرة الصحة علي بعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية والقدرات التوافقية ومستوي أداء بعض المكونات الأساسية في الجملة الحركية، بحث منشور، المجلة العلمية "الرياضة علوم وفنون"، المجلد الرابع والعشرون، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات الجزيرة، جامعة حلوان.
١٧. صدقي نور الدين محمد (٢٠٠٤م): علم نفس الرياضة المفاهيم النظرية والتوجيه والإرشاد والقياس، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
١٨. صلاح السيد حسن قادوس (١٩٩٢م): "تأثير التناسق المورفولوجي على مستوى الأداء للاعبين الملاكمة"، بحث منشور، موسوعة التربية الرياضية بالوطن العربي، دار المناهج، عمان.
١٩. ضياء الدين محمد العزب (١٩٩٨م): "دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم بالدورة الأولمبية بأطنطا ١٩٩٦م"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، القاهرة.
٢٠. ضياء الدين محمد العزب، محمود حسن حسين (٢٠٠٦م): "دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم في الدورات الاولمبية (أطنطا ١٩٩٦م . سيدني ٢٠٠٠م . أثينا ٢٠٠٤م)"، بحث منشور، مجلة التربية البدنية والرياضة، السنة ٥، العدد ٨، المجلد ٢، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
٢١. عاطف نمر خليفة علي (١٩٩١م): "البروفيل النفسي للاعبين الملاكمة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٢٢. عاطف مغاوري شعلان، محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٠م): "تحديد أكثر أنواع اللكمات استخداماً في مباراة الملاكمة"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، العدد ٦، القاهرة.
٢٣. عبد الرحمن عبد العظيم سيف (١٩٩٠م): "دراسة مقارنة لمجموعات اللكم في مختلف المسافات وعلاقتها بنتائج المباريات"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، العدد ٦، القاهرة.
٢٤. عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٩٦م): المرجع في الملاكمة، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢٥. علي فهمي البيك (١٩٩٤م): راحة الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢٦. محسن رمضان علي (١٩٩٠م): "الدفاعات وعلاقتها بنتائج المباريات في الملاكمة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢٧. محمد حسن علاوي (١٩٩٢م): سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط٧، القاهرة.
٢٨. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٩. محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م): "دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والدفاع لملاكمي الدول العربية"،

بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
 ٣٠. محمد لطفي السيد حسنين (٢٠٠٦م): الإنتاج الرياضي وقواعد العمل التدريبي "رؤية تطبيقية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

المراجع باللغة الأجنبية

- 34- Bastian, m. (1994m): Our assail dung deer handlings channeling eat in den zweig amps portrait dirge stilt an deer sport art boxer theories und praxis deer .
- 35- Durjasz, (1997m): Boxer in den 90er jerne - veranderungen am kampf bild. Sport wyczynowy,.
- 36- Hertz, p (1996m): Structure und networking coordinator leis tongs corset zinged herschel kinder, theories und praxis dee koror culture.
- 37- Hockey, r. V (1991m): Phials fitness, the pathway to healthful living 4 the ed the c.v. Mosby company.
- 38- Larson, l, a (1994m): Fitness, health, work capacity, international standards for assessment, macmillan publishing company, new york.
- 39- Leh mann, (2002m): Ausdauertraining in kampf sportarten boxen munster.
- 40- Martins .j.j. (1991m): The relationship samong sport confidence. Competitive orientation. Self- efficacy. Journal of sport and exercise- psychology.
- 41- Mathews (1998m): Measurement in physical education 5th ed., saunders com- pany, philadelphia, london.
- 42- Rohland, u (2000m): Statistic erlaeuterung grandly gender bereft und verfahren, aachen boxer.
- 43- Terry (1998m): Warlord carron the influence of game location on athletes psychological stress.
- 44- Tomasz nowak, t., (2001m): Technique of attack of the best amateur boxers of the world and europe.
- 45- Wagner, k. (1991m): Uterus change our object veering sorters edifies cheer schelling epistle stinger imp boxer.
- 46- Waif drogue (2002m): Free radicals in the physiological control of function, american physiological society, january.
- 47- Weiler, (1995m): Boxen, quellendokum-entationzu gymuastik und agonistik im altertum. Koeln.