

## نحدد اكثر انواع الكلمات استخداما فى مباراة الملاكمة

\* د. عاطف مفاورى شعلان

\*\* د. محمد عبد العزيز غنيم

### المقدمة ومشكلة البحث

يعتمد علم التدريب الرياضى فى العصر الحديث على الأسس العلمية التى تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الاعداد المختلفة ( البدنى - المهارى - الخططى - النفسى ) للوصول باللاعب الى أعلى مستوى ممكن فى نوع النشاط الرياضى التخصصى .

(\* مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائيه بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

(\*\* مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائيه بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

والمنافسة الرياضيه ما هي الا نشاط يحاول فيه الفرد الفوز وتسجيل أحسن الأرقام كما أنها ترتبط بالعديد من المواقف الانفعاليه التي تتميز بقوتها وشدتها وتغيرها نظراً لارتباطها بتعدد مواقف الفوز والهزيمة .

ويؤكد محمد علاوى ذلك حينما يشير الى أنه لا يوجد فى أى نوع من أنواع النشاط الانسانى من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل وما يرتبط بكل منهما من نواحي سلوكيه وانفعاليه بصوره واضحه مثل ما تظهره المنافسه الرياضيه (٥ : ٢١) .

والملاكمة كنشاط رياضى يواجه فيه الفرد بمفرده فرداً آخر ، ويحاول كلاهما تسديد أكبر عدد من اللكمات وأيضاً الدفاع عن أكبر عدد من اللكمات وذلك لتحقيق الفوز بالمباراة طبقاً لقانون الملاكمة ، واللكمة الصحيحة والتي يحسب لها نقطه مساعده هي التي توجه بمقدمه القفاز وبالمنطقة المصرح باللكم فيها ولم تصد أو تطيش وكل ثلاث لكمات صحيحة تعتبر مساويه لدرجة واحدة تعطى للاعب فى الجولة (٢ : ١٢٠) .

وتعتبر نتائج المباريات من المؤشرات الهامه التي تعكس مستوى تحقيق الانجاز الرياضى للاعبين فى الوصول الى المستويات العليا ، وتتميز رياضة الملاكمه بالمواقف المتغيره والسريعه فى حركات الجسم عند تسديد اللكمات او تفاديهها طبقاً لحركات المنافس الدفاعية أو الهجومية من مسافات اللكم المختلفه والتي تتطلب منه استجابات سريعه ودقيقة تحتاج لمستوى من القدرات البدنيه والحركية خاصة بالملاكم والتي تعد انعكاساً لعمل الأجهزة الحيويه بجسمه من مسافات اللكم المختلفه .

ونجد أنه لكى يتمكن الملاكم من تحقيق الفوز لابد أن يكون لديه الوضوح التام لمميزاته وخواصه التنافسيه والقدرة الفائقة على استخدامها استخداماً سليماً بما يتناسب مع أساليبه وطرقه الخططيه وتنظيم بنائها بما يحقق له الفوز على منافسه ، ففي رياضة الملاكمه لا بد ان يسبق اختيار وبناء الأساليب والطرق الخططيه عمليات استكشافيه لمعرفة مميزات وخواص أساليب لكم المنافس ، حتى يبني اللاعب تخطيطه على أساس سليم وخاصه فى حالة عدم المعرفة السابقه للمنافس (٢ : ٢٢١) .

وتستخدم اللكمات بهدف تحقيق وتنفيذ الطرق والأساليب الخططيه المختلفه فاللاعب يستخدم اللكمات على هيئة لكمات هجومية ولكمات هجومية مضاده ، والتي تنقسم الى لكمات مقابله ولكمات جوابية ، كما تستخدم اللكمات ايضاً فى أساليب

التمويه والمخادعة لفتح الثغرات فى دفاع المنافس وأيضا فى إيقاف هجومه .

وتلعب سرعة اللكمات دور كبير فى سير اللكم وخاصة عند لقاء لاعب سريع التحرك .

وقد أثبتت الأبحاث العلمية التى أجريت لتحديد سرعة اللكمة ، أن متوسط سرعة اللكمة المسددة مع خطوة للأمام بلغ ٠.٥ ر. من الثانية من بدء تحرك الذراع الى وصول القبضة للهدف ( ٣ : ١٣٣ ) .

وتنقسم اللكمات من حيث النوع والشكل الى لكمات مستقيمة وتؤدى فيها الذراع مستقيما ، ولكمات جانبية وتسدد من الجانب ، ولكمات صاعدة وتسدد من اسفل الى أعلى ، وبهذه الصورة نجد ان الملاكمة تحتوى على اثنتى عشرة لكمة يتحدد شكلهم بنوع اللكمة (مستقيمة ام جانبية أم صاعدة) والذراع المستخدمه فى التسديد (اليسرى أم اليمنى) والمكان المسددة فيه (الرأس ام الجذع) ( ٣ : ١٣٤ ) .

وتحدد مسافات اللكم نوع وشكل الاداء الحركى طبقا لظروف وأوضاع اللكم المتغيرة والمستمده من ناحية علاقتها بحدود حلقة الملاكمة او بالمنافس طبقا للمكان المتواجده به سواء فى ركن الحلقة او فى منتصفها او اذا كان ظهره مواجه للخصم .

ويوجد فى الملاكمة ثلاثة أنواع من المسافات يستخدمها الملاكم فى عملية تنظيم طريقه واساليبه الخططية المختلفة لتنفيذ وتحقيق أهدافه ونواياه التنافسيه ولا بد للملاكم من معرفة خواص ومميزات هذه المسافات الثلاث حتى يتمكن من استخدامها استخداما سليما يتناسب مع اساليب وطرق اللكم التى تختلف باختلاف كل مسافة من المسافات الثلاث الطويلة والمتوسطه والقصيرة .

ويعد تسديد اللكمات المتنوعة والمؤثره على المنافس من مسافات اللكم المختلفه من أهم عوامل نجاح تنفيذ الواجبات الهجوميه والدفاعيه على حلقة الملاكمة .

فمبادأة اللاعب بقياس مسافة اللكم باستخدام اللكمة المستقيمة اليسرى من مسافة اللكم الطويلة يحقق وصول اللكمات التالىه بقوة وسرعة خاطفه فى الجزء المستهدف من مناطق اللكم قبل المنافس ، مما يعمل على ارباكه وتشتيت انتباهه وفتح الثغرات فى دفاعاته والتمهيد للكمات الاخرى وجمع اكبر عدد من النقاط مما يساعد الملاكم على قيادة

المباراة وتحقيق الفوز ( ٣ : ١٣٧ ) .

وتتجه هذه الدراسة الى تحليل أنواع اللكمات الصحيحة والاكثر استخداما وتأثيرا من مسافات اللكم المختلفة التى تعد انعكاسا لمستوى القدرات المهارية والفنية والخطية للملاكمين خلال جولات المباراة .

### أهمية البحث والحاجة اليه

تلعب اجادة تسديد اللكمات المؤثرة على المنافس من مسافات اللكم المختلفة دوراً رئيسياً فى نجاح تنفيذ الواجبات الخطية المتنوعة - مما يساعد الملاكم من القدرة والسيطرة على قيادة المباراة وامتلاك زمامها أثناء التغيير المستمر لمسافات وأوضاع اللكم طبقاً لظروف وطبيعة كل جولة من المباراة ( ٣ : ٢٢٥ ) .

إذ قد يواجه الملاكم اثناء المباراة ، على حلقة الملاكمه من بدء الادوار التمهيدية حتى النهائية فى البطولة ، اشكالا متعددة من المنافسين فى نفس الوزن ، وقد يختلف عن بعضهم فى طريقة اللعب من كل مسافة من مسافات اللكم مثل الملاكم الاعسر ، الملاكم المندفع ، الدائم التغطية ، المهاجم باستمرار ، الملاكم الذى يعتمد على اللكمات المضادة ، وكذلك الملاكم الذى يستخدم اللكمات القصيرة بقوة ، وايضا ملاكم المستوى العالى الذى يعتمد على دقة أدائه الفنى ( ٣ : ٢٢٣ ) .

فهناك المنافس قصير القامة والقصير الذراعين الذى غالبا ما يجيد اللعب من مسافة اللكم القصيرة ويحاول دائما الوصول اليها والاحتفاظ بها وارغام منافسه على ذلك حتى يعوض قصر طول ذراعيه ويضمن نجاح وصول تسديد لكماته المنحنيه بقوة وسرعة ودقة عالىه - علاوة على تفوقه فى اللكم الداخلى ، وعلى العكس ما يحاول الملاكم طويل القامة اللعب من مسافة اللكم الطويله والمتوسطه نظراً لطول ذراعه وقدرته على المراوغة بالقدمين وتسديد اللكمات المستقيمة ، وعلى الرغم من ذلك نادرا ما يحدث العكس طبقاً للقدرات المهارية والتنافسية الخاصة بالملاكم ، واللاعب الذى لا يستطيع تسديد لكماته بطريقة صحيحة ومؤثرة على المنافس بالتوقيت السليم فى كل مسافة من مسافات اللكم المختلفة = غالبا ما تكون لكماته طائشة وغير مؤثرة ولا تحقق الهدف ويكون اكثر تعرضا لتلق اللكمات المضادة والمقابلة من المنافس .

وبناء على ما سبق - كان اختيار مشكلة البحث « تحديد اكثر أنواع اللكمات استخداما فى مباراة الملاكمة » ، أمر ذا أهمية فى ايجاد بعض الحلول العلمية والعملية لمساعدة لاعبي الملاكمة والمدربين فى تحقيق اعلى المستويات الرياضيه فى نوع النشاط التخصصى .

### الهدف من البحث

التعرف على اكثر أنواع اللكمات استخداما فى مباراة الملاكمة بجولاتها الثلاث .

### فرض البحث

تختلف أنواع اللكمات الأكثر استخداما من مسافات اللكم الثلاث فى مباراة الملاكمة .

### إجراءات البحث

### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفى (الدراسات المسحية) لمناسبتة وطبيعة هذه الدراسة .

### عينة البحث

اشتملت عينة البحث على جميع الملاكمين الذين اشتركوا فى بطولة منطقة الجيزة للملاكمة للشباب والتي اقيمت فى شهر ديسمبر ١٩٨٩ بنادى امبابه الرياضى وكان عددهم ٨٤ ملاكما .

وفيما يلى جدول يوضح افراد عينة البحث وانديتهم .

## جدول (١)

عدد الملاكمين الذين اشتركوا فى بطولة منطقة الجيزة

للملاكمة وانديتهم

م	اسم النادى	عدد الملاكمين
١	الترسانه	٢٤
٢	الزمالك	١٩
٣	امبابه	١٠
٤	البنك الاهلى	٩
٥	ميت عقبه	٧
٦	المطابع	٦
٧	الجيزة	٥
٨	ناصر	٤
	الجملة	٨٤

ولتحقيق هدف البحث الخاص بتحديد اكثر انواع اللكمات استخداما فى المباراة تمت الدراسة على جميع جولات البطولة لجميع الملاكمين فى البطوله .

### أدوات البحث

تم تصميم استمارة للملاحظة الخارجية بحيث تستوعب جميع اللكمات الصحيحة المتوقع ان يقوم بتسديدها الملاكم طوال المباراة ، وقد تم تصميمها بحيث تكفى كل منها مباراه واحدة ، وقد قسمت الاستمارة وفقا لنظام المباراة الدولية فى الملاكمة من ثلاث جولات تكفى كل جولة منها لتوضيح عدد اللكمات التى تم تسديدها من مسافات اللكم المختلفة ( مرفق ١ ) .

هذا وقد تم اختبار الاستماره للتأكد من صلاحيتها وذلك بتدريب بعض المعاونين فى

المباريات التدريبية التي تسبق البطولة للاطمئنان على كيفية التسجيل وصحته .  
وقد روعى انه فى حالة الاختلاف بين المعاونين فى عدد اللكمات الموجهه من أى  
مسافة يتم حساب المتوسط الحسابى فى الجوله مجال الاختلاف .

### نتائج البحث

#### جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت)

لللكمات المستخدمة من مسافة اللكم الطويلة فى البطولة

م	البيان	الجولات			اجمالى اللكمات المستخدمة ن = ٨٤	س	ع	قيمة (ت)
		١	٢	٣				
١	اللكم المستقيم اليسرى	٨٤٥	٦٣٤	٤١٩	١٨٩٨	٣٦٢	٢١٣	*
٢	اللكم المستقيم اليمنى	١٤٥	٧٥	٤٥	٢٦٥	٨٨	٥١٣٢	٢٨,٣١

\* معنوى عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .

يبين الجدول (٢) ان هناك فرقا ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . لصالح اللكمة  
المستقيمة اليسرى .

#### جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت)

لللكمات المستخدمة من مسافة اللكم المتوسطة فى

م	البيان	الجولات			اجمالى اللكمات المستخدمة ن = ٨٤	س	ع	قيمة (ت)
		١	٢	٣				
١	اللكم المستقيم اليسرى	١٥٣٢	٩٣٤	٥٢١	٢٩٨٧	٩٩٥,٧	٢,٨,٣	*
٢	اللكم المستقيم اليمنى	٦٠٠	٤٠٧	٢٢١	١٢٢٨	٤٠٩,٣	٤٦٩,٩	٣,٢

\* معنوى عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .

يتضح من جدول (٣) ان هناك فرقا ذا دلالة معنوية عند مستوى ٠.٥ ر. لصالح اللكمة المستقيمة اليسرى .

#### جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للكمات المستخدمة  
من مسافة اللكم « المتوسطة » فى البطولة

م	البيان	الجولات			جمالى اللكمات المستخدمة ن = ٨٤	س	ع	قيمة (ت)
		١	٢	٣				
١	اللكمة الجانبية اليسرى	١٤٥	٩٥	٧٠	٣١٠	١٠٣٣	٢٨١٩	*
٢	اللكمة الجانبية اليمنى	١٣١	٥٢	٤١	٢٢٤	٧٤٦٦	٤٢٣٥	٥٦٧
٣	اللكمة الصاعدة اليسرى	١٢٥	٥٧	٣٣	٢١٥	٧١٦٦	٤٢٠٢	*
٤	اللكمة الصاعدة اليمنى	٢١٥	١١١	٧٧	٤٠٣	١٣٤٣٣	٥٢٠٢	٤٩٢

\* معنوى عند مستوى دلالة ٠.٥ ر.

يوضح جدول (٤) ان هناك فرقا ذا دلالة معنوية عند مستوى ٠.٥ ر. لصالح اللكمة الجانبية اليسرى ، كما ان هناك فرقا معنويا عند مستوى ٠.٥ ر. لصالح اللكمة الصاعدة اليمنى .



جدول (٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت)  
للکلمات المستخدمة من مسافة اللمک (القصيرة) فى

البطولة

م	البيان	الجولات			اجمالى اللمکات المستخدمه ن=٨٤	س	ع	قيمة (ت)
		١	٢	٣				
١	اللمکة الجانبية اليسرى	٢٧٣	١٢٦	١٠٠	١٦٦,٣٣	*٩٣,٢٨	٨,٠٤	
٢	اللمکة الجانبية اليمنى ..	١٤٥	٥١	٥١	٨٢,٣٣	٨٢,٣٢		
٣	اللمکة الصاعدة اليسرى ..	١٥١	١١٥	٣٥	١٠٠,٣٣	*٧٢,٥٣	٤,٩٦	
٤	اللمکة لصاعدة اليمنى	٢٩٥	١٦٥	٣٦	١٦٥,٣٣	١٢٩,٥٠		

\* معنوى عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

يتبين من الجدول (٥) أن هناك فرقا ذا دلالة معنوية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ . لصالح اللمکة الجانبية اليسرى ، كما أن هناك فرقا معنويا عند مستوى دلالة ٠,٠٥ . لصالح اللمکة الصاعدة اليمنى .

جدول (٦)

اجمالي انواع الكلمات المستخدمة فى البطولة من مسافات

الكلم المختلفة والنسبة المئوية ( % )

م	أنواع الكلمات المستخدمة	مسافة الكلم	اجمالي الكلمات المستخدمة فى البطولة	النسبة المئوية %
١	المستقيمة اليسرى	الطويلة	٢١٦٣	٢٣.٨٤
٢	المستقيمة اليمنى	الطويلة		
٢	المستقيمة اليسرى	المتوسطة		
٤	المستقيمة اليمنى	المتوسطة		
٥	الجانبية اليسرى	المتوسطة	٥٣٦٧	٥٩.١٥
٦	الجانبية اليمنى	المتوسطة		
٧	الصاعدة اليسرى	المتوسطة		
٨	الصاعدة اليمنى	المتوسطة		
٩	الجانبية اليسرى	القصيرة		
١٠	الجانبية اليمنى	القصيرة	١٥٤٣	١٧.٠١
١١	الصاعدة اليمنى	القصيرة		
١٢	الصاعدة اليمنى	القصيرة		
	الجملة		٩.٧٣	١.٠٠

يوضح جدول (٦) زيادة النسبة المئوية (٥٪) لمسافة اللكم المتوسطة عن المسافات الأخرى (الطويلة - والقصيرة) ، حيث بلغت ٥٩ر١٥ ٪ للمسافة المتوسطة ، ٢٣ر٨٤ ٪ للمسافة الطويلة ، ١٧ر٠١ ٪ للمسافة القصيرة .

مناقشة النتائج :

من العرض السابق لنتائج البحث ، وبمقارنة نتائج البيانات الإحصائية يوضح جدولاً (٢، ٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى ٥.٠ ر. لصالح اللكم المستقيمة اليسرى - فى زيادة عدد الكلمات الصحيحة عن اللكم اليمنى من مسافتى اللكم الطويلة والمتوسطة .

ويعزى الباحثان ذلك الى سهولة أدائها وكثرة استخدامها فى قياس مسافات اللكم والتمهيد للهجوم وأرباك المنافس وتشتيت انتباهه وفتح الثغرات فى دفاعاته وتهدئة سير اللكم وجمع اكبر عدد من النقاط عن اللكمة اليمنى التى يوفرها الملاكم ويستخدمها بعد التمهيد لها كلكمة اساسية تمتاز بتأثيرها وفعاليتها كلكمة مقابلة ومضادة من مسافة اللكم المتوسطة ونادراً ما تستخدم المستقيمة اليمنى من مسافة اللكم الطويلة نظراً لتعرض الملاكم لتلقى لكلمات المنافس الهجومية المضادة .

ويتفق هذا مع (٣ : ١٣٧) « تعتبر اللكمه المستقيمة من أكثر الكلمات استخداماً فى اللكم ، حيث يعتبر خط سيرها من اقصر الطرق لاصابة الهدف مما يميزها بالسهولة والسرعة والدقة » .

وللكمة المستقيمة اليسرى مميزات هى :

تستخدم فى الاحتفاظ بالمسافة الطويلة ، وتستخدم فى تهدئة اللعب ، تستخدم فى جمع أكبر عدد ممكن من النقاط :

بينما تعتبر اللكمة المستقيمة اليمنى من الكلمات القوية الهامة ذات التأثير الفعال على مستوى سير اللكمة ، لما تتميز به من المدى الحركى الكبير فى ميكانيكية حركة دوران الجذع وربطها بالدفع الكبير من القدم اليمنى ، كما ان الوضع الابتدائى المناسب لقبضة الذراع اليمنى يمكنها من دقة وقوة التسديد .

ويوضح جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٥ . لصالح اللكمة الجانبية اليسرى عن اللكمة الجانبية اليمنى - وكذلك اللكمة الصاعدة اليمنى عن اللكمة الصاعدة اليسرى من مسافة اللكم المتوسطة .

ويعزى ذلك الى كثرة التركيز فى استخدام اللكمة الجانبية اليسرى واللكمة الصاعدة اليمنى ضمن مجموعة اللكمات أثناء الهجوم ، وطبقا لمواقف اللكم وظهور الشغرات فى دفاعات المنافس ، وكذا عند تسديد اللكمات المضادة ، ويتفق هذا مع (٣ : ١٤٦) « تعتبر اللكمة الجانبية اليسرى من اللكمات الشائعة فى اللكم الحديث والتي يستخدمها اللاعب الايمن (العادى) بنجاح وبسهولة أثناء اللكم لوجود الذراع اليسرى فى وضع مناسب حيث يكون طريقها الى الهدف من وقفة الاستعداد اقصر واكثر ملاءمة من الذراع اليمنى مما يكسبها سرعة ودقة » .

ويشير جدول (٥) الى وجود فروق ذات دلالة معنوية عند المستوى ٠.٥ . لصالح اللكمة الجانبية اليسرى عن اللكمة الجانبية اليمنى ، وكذا اللكمة الصاعدة اليمنى عن اللكمة الصاعدة اليسرى من مسافة اللكم القصيرة .

ويعزى الباحثان ذلك الى كثرة استخدام اللكمة الجانبية اليسرى واللكمة الصاعدة اليمنى ضمن مجموعة من اللكمات فى الالتحام الداخلى وككلمة مضادة ناجحه ، ويتفق هذا مع (٣ : ١٤٣) « ان اللكمة الجانبية اليسرى يكثر من استخدامها اللاعب الايمن حيث يكون طريقها الى الهدف اكثر ملاءمة من اللكمة الجانبية اليمنى وكذا اللكمة الصاعدة اليمنى تستخدم اكثر من اللكمة الصاعدة اليسرى لسهولة ادائها وقوة تأثيرها ضمن مجموعة اللكمات » .

ويوضح جدول (٦) ان هناك تفوقا واضحا فى زيادة النسبة المئوية - حيث بلغت ٩٩.١٥% فى استخدام مختلف انواع اللكمات من مسافة اللكم المتوسطة وتليها مسافة اللكم الطويلة حيث بلغت نسبتها ٢٣.٨٤% ثم المسافة القصيرة حيث بلغت ١٧.٠١% .

ويعزى ذلك لكثرة استخدام اللكمات المستقيمة والمنحنية من المسافة المتوسطة سواء اللكمات الفردية أو اللكمات الزوجية وسرعة تسديد هذه اللكمات المتبادلة والمقابلة فكلما اقتربت المسافة بين الملاكمين كلما زادت صعوبة اوضاع اللكم وذلك لوجود كل منهما فى مجال لكمات الملاكم الآخر بصورة مباشرة (٣ : ٢٢٦) ، كما ان معظم

المدرّبين يولون اهتماما كبيرا اثناء فترات الاعداد بتدريب الملاكمين من مسافة اللكم المتوسطة دون الاهتمام الكافى بمسافتي اللكم الطويلة والقصيرة .

الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث ومن عرض تحليل البيانات وفى حدود العينة يمكن استنتاج ما يلى :

١ - زيادة عدد اللكمات الصحيحة والمؤثرة بمختلف انواعها والتي تحددها مسافة اللكم ، وكانت فى المسافة المتوسطة تليها الطويلة ثم القصيرة .

٢ - تفوق اللكمه المستقيمة اليسرى فى زيادة عدد اللكمات الصحيحة والمؤثره عن اللكمه المستقيمة اليمنى فى مسافتي اللكم الطويلة والمتوسطة وكذلك عن باقى انواع اللكمات المنحنية من مسافة اللكم المتوسطة .

٣ - تحسن زيادة اللكمات الصحيحة والمؤثرة للكمه الصاعده اليمنى عن اللكمه الصاعده اليسرى - تليها اللكمه الجانبيه اليسرى من مسافة اللكم المتوسطة .

٤ - تفوق اللكمه الصاعده اليمنى فى زيادة عدد اللكمات الصحيحة والمؤثره عن باقى أنواع اللكمات القصيرة تليها اللكمه الجانبيه اليسرى ثم اللكمه الصاعده اليسرى فاللكمه الجانبيه اليمنى من مسافة اللكم القصيرة .

التوصيات :

على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج وفى حدود عينة ومجال البحث يوصى بما يلى :

١ - الاهتمام فى برامج التدريب على اجادة استخدام اللكمات الصحيحة والمؤثره من مسافات اللكم المختلفه مع التركيز على المسافة الطويلة والقصيرة .

٢ - العمل على رفع مستوى الأداء الفنى للكمات المنحنية (الجانبيه والصاعده) والمستقيمة اليمنى من مسافات اللكم المتنوعه خلال فترات الاعداد لملاكى مرحلة الشباب

٢ - العمل على وضع معايير تحدد عدد مرات استخدام انواع اللكمات الصحيحة والمؤثرة بما يتلاءم مع كل مسافة من مسافات اللكم للاسترشاد بها فى عملية التدريب والتعرف على مستوى الملاكمين قبل اختيارهم للمنافسات .

### الملخص

#### تحديد اكثر انواع اللكمات استخداماً فى مباراة الملاكمة

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على أكثر أنواع اللكمات استخداماً من مسافات اللكم المختلفة وفى كل جولة من جولات مباراة الملاكمة ، وقد استخدم المنهج الوصفى لدراسة المشكلة ، وجرى على ٨٤ ملاكماً من الذين اشتركوا فى بطولة الجيزة للملاكمة للشباب .

وتم حساب اكثر انواع اللكمات استخداماً فى كل مسافة من مسافات اللكم باستخدام الاستماره التى تم اعدادها لحساب اللكمات المختلفة فى كل جولة من جولات مباراة الملاكمة .

واسفرت نتائج الدراسة من وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح اكثر انواع اللكمات استخداماً وكانت من مسافة اللكم المتوسطة ثم تليها المسافة الطويلة فالمسافة القصيرة .

ويوصى الباحثان بالاهتمام فى برامج التدريب باجادة استخدام اللكمات الصحيحة من مسافات اللكم المختلفة مع التركيز على المسافة القصيرة والطويلة .

المراجع :

- ١ - اسماعيل حامد عثمان : ترجمة القانون الدولي للملاكمة ، الاتحاد المصرى للملاكمة للهواه ، ١٩٨٠ .
- ٢ - اسماعيل حامد عثمان - محمد مسعد فرغلى ، تفسير القانون الدولي للملاكمة للهواه - ١٩٨٧ .
- ٣ - عبد الحميد أحمد : الملاكمة ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٠ .
- ٤ - عصام عبدالخالق : دراسة مقارنة لبعض الصفات النفس فسيولوجية لملاكمى الدرجة الاولى ، المؤتمر العلمى الخامس ، دراسات وبحوث التربية الرياضية - ترشيد التربية البدنية والرياضية فى المرحلة السنية ٢٥-٣٥ سنة الاسكندرية ١٩٨٤ .
- ٥ - محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف بمصر - الطبعة الرابعة ١٩٧٨ .
- ٦ - \_\_\_\_\_ : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف بمصر القاهرة ، ١٩٦٩ .
- ٧ - \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضى ، دار المعارف بمصر القاهرة ١٩٧٩ .

## DETERMINATION OF THE MOST USEABLE BOXES

### IN A BOXING MATCH

This study aims to determine the most useable boxes that can be performed by a boxer at different distances during one round in the match . The descriptive method has been applied . The subjects were 84 boxers who attend GIZA BOXING CHAMPIONSHIP FOR YOUTH .The most useable boxes have been computed at each of the boxing distances during each round using a previously designed score sheet .

The results of this investigation showed that there are significant differences to these boxes which performed at middle, long , and short distances, subsequently .

It has been recommended that the training programs should concentrate on performing boxes at short and long distances .





## مرفق (١)

الوزن : التاريخ / / ١٩ اسم حكم الحلقه  
اللون الجولات اللكمات المستقيمه اللكمات الجانبية اللكمات الصاعدة  
المستقيمة اليسرى المستقيمة اليمنى الجانبية اليسرى الجانبية اليمنى  
الصاعدة اليسرى الصاعدة اليمنى ملاحظات  
المسافة الطويلة المسافة المتوسطة المسافة الطويلة المسافة المتوسطة المسافة  
المتوسطة المسافة القصيرة المسافة المتوسطة المسافة القصيرة المسافة المتوسطة  
المسافة القصيرة المسافة المتوسطة المسافة القصيرة

أحمر

أزرق

الفائزون : الاسم :

اللون : التوقيع :