

الفصل الثانى

الإطار النظرى والدراسات السابقة

أولاً : الإطار النظرى :

- تخطيط التدريب فى الملاكمة .
- أهمية الإعداد البدنى للملاكمين .
- مفهوم القوة المميزة بالسرعة .
- العوامل المؤثرة فى القوة المميزة بالسرعة .
- قياس القوة المميزة بالسرعة .
- أساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين .
- علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة .
- مفهوم الدقة .
- العوامل المؤثرة فى الدقة .
- أهمية الدقة فى رياضة الملاكمة .
- مفهوم فعالية الأداء المهارى للملاكمين .
- طرق قياس فعالية الأداء المهارى للملاكمين .
- علاقة فعالية الأداء المهارى بكل من القوة المميزة بالسرعة والدقة للملاكمين
- المهارات الفنية فى الملاكمة .

ثانياً : الدراسات السابقة والتعليق عليها .

الفصل الثانى

الإطار النظرى والدراسات السابقة

أولاً : الإطار النظرى :

تخطيط التدريب فى الملاكمة :

يذكر "محمد علاوى" (١٩٩٢م) أن التدريب الرياضى هو "عملية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية " وفى ضوء هذا التعريف يمكن استخلاص أن التدريب الرياضى من العمليات التربوية التى تخضع فى جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح ، علم وظائف الأعضاء ، علم الميكانيكا وغيرها من العلوم الطبيعية الأخرى) كذلك العلوم الإنسانية (كعلم النفس ، علم التربية) وهدفها النهائى هو إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضى تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك فى نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه . (٤٣ : ٣٦)

ويشير "مسعد محمود وآخرون" (٢٠٠٢م) إلى ضرورة تقسيم دورة التدريب الطويلة إلى دورات أصغر منها تسمى فترات Periods ، ثم تنقسم الفترات إلى دورات أصغر منها تسمى مراحل Stages ، ثم تنقسم المراحل إلى دورات أصغر منها تسمى خطط جزئية (لأسبوع أو عدة أسابيع) ، والغرض من تقسيم التدريب إلى دورات متصلة Commented Cycle تغطى السنة ككل هو توزيع أغراض التدريب الخاصة حسب الأهمية النسبية لكل منها على فترات ومراحل الخطة السنوية حسب أولوية كل مرحلة بحيث تتصهر هذه الأغراض فى بوتقة الهدف العام أو الرئيسى للتدريب . (٥٤ : ٢٣٣)

ويتفق كلاً من "حسام رفقى" (١٩٩٣م) ، "يحيى الحاوى" (٢٠٠٠م) على أن التخطيط للتدريب هو أحد العوامل الهامة لتوجيه الحالة التدريبية للملاكم ، ويعتبر وسيلة ضرورية لتطوير أداء اللاعبين ، ويصبح فعالاً حينما يعكس الطبيعة الموضوعية للعمليات التدريبية حيث يجب التعرف على الإجراءات الضرورية للوصول إلى المستويات الرياضية العليا . (١٧ : ٢١٥) (٦١ : ٩٥)

ويذكر "عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦) أن كثير من المتخصصين فى مجال الملاكمة اتفقوا على أنه عند التخطيط للتدريب فمن الأهمية بمكان أن تكون الخطة التدريبية السنوية مشتملة على دورات تدريبية طويلة الأجل وقليلة العدد مدة كل دورة تدريبية تستمر بين ٣ إلى

٦ شهور ، وهى أفضل من الخطة التى تشتمل على دورات تدريبية كثيرة تتميز بقصر استمرارها ويضيف أن الدورات التدريبية تحتوى على المراحل التدريبية الثلاثة المعروفة وهى (المرحلة التحضيرية ، المرحلة الأساسية {المباريات} ، المرحلة الانتقالية) .
(٣٤ : ٢٨٤)

تخطيط التدريب فى فترة الإعداد العام للملاكمين :

يذكر "سامى حافظ" (٢٠٠٥م) تتراوح هذه الفترة ما بين شهر إلى أربع شهور ويمكن تقسيمها إلى فترتين أساسيتين هما الإعداد العام والإعداد الخاص وتستمر كل فترة منهم من ٣-٥ أسابيع حيث تؤدى إلى مرحلة ما قبل المنافسات فى آخر ١-٢ أسبوع ، وتختلف هذه الفترة من ملاكم إلى آخر ومن مرحلة سنوية إلى أخرى . ويلاحظ حجم الإعداد البدنى العام أكبر من حجم الإعداد البدنى الخاص وذلك فى الأسابيع الثلاثة الأولى ، ويمكن تقليل نسبة التدريبات البدنية العامة فى نهاية فترة الإعداد الخاص وعند الاقتراب من فترة المنافسات ، وتعتبر التدريبات البدنية العامة من الوسائل الفعالة لتحويل جهد الملاكم إلى لعبة أخرى غير الملاكمة وذلك لزيادة فعالية عمل الجسم بدون الشعور بالتعب كلعبة كرة السلة أو كرة القدم أو كرة اليد أو ألعاب القوى مثلاً . (٢٣ : ١٥٤)

ويشير "عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦م) أن مستوى الإعداد البدنى العام للملاكمين يتغير بطول فترة المنافسة ابتداءً من مستوى الناشئين وحتى ذوى المستوى العالى ، ولذا مهم جداً عند تنمية وتطوير الصفات البدنية للرياضيين أن يكون تدريب بصورة مناسبة لمتطلبات أنواع الرياضة الخاصة . (٣٤ : ٤٣)

كما يشير "تيلوكسى ، كرزكوشى" Tlewski, G, Krzyszkowshi, M (١٩٨٩م) أنه يجب التطوير البدنى الشامل للعضلات العاملة فى الأداء الفنى والمهارى للملاكمة كما كان يفعل مدرب الملاكمة للشباب الإنجليزى "كيلفن هيكى" . (٦٨ : ٦٧)

تخطيط التدريب فى فترة الإعداد البدنى الخاص للملاكمين :

ويشير "عبد الحميد أحمد" (١٩٨٩م) أن الإعداد البدنى الخاص فى الملاكمة يعمل بطرق مباشرة على تنمية وتطوير مختلف العناصر والمقومات البدنية والحركية كما يعمل على تنمية وتطوير عناصر الإعداد العام ولكن للمجموعات العضلية العاملة فى الأداء المهارى . ويضيف أن الإعداد البدنى الخاص فى الملاكمة يعتمد فى تطويره على كل من : -
- التمرينات التنافسية : وهى التمرينات الحركية المتكاملة الخاصة بنوع النشاط الرياضى .

- التمرينات الإعدادية الفاصلة : وهى التى تعمل بطرق مباشرة على تطوير وتنمية العناصر والمقومات البدنية الخاصة باحتياجات ومتطلبات نشاط الملاكمة .

(٣٠ : ٩٠)

تخطيط التدريب فى فترة ما قبل المباريات للملاكمين :

تستغرق هذه الفترة من ٣ إلى ٤ أسابيع ، ويجب على المدرب أن يراعى الدقة فى تخطى هذه الفترة نظراً لأهميتها من حيث بدأ اشتراك الملاكم فى المباريات الإعدادية المتدرجة بشرط عدم الإكثار منها مع مراعاة الفواصل الزمنية للراحة حتى يمكن للملاكم استعادة الشفاء والتركيز الذهني .

كذلك لا يجب رفع حمل التدريب ليلة المباراة ، ويراعى تقليل الحمل قبل المباراة من ٢-٣ أيام ، ويفضل خلال فترة ما قبل المباريات التأكيد على التدريبات الخطئية والتدريب الذهني (العقلي) وملاحظة البعد عن التوتر الزائد وعمل تدريبات للاسترخاء حتى يستطيع الملاكم التركيز الكامل لما سوف يقوم به خلال المباراة . (٢٣ : ١٥٩)

أهمية الإعداد البدني للملاكمين :

يذكر "محمد جزر" (٢٠٠٥م) عن أهمية الإعداد البدني للملاكمين :

- رفع وتنمية مكونات اللياقة البدنية للحفاظ على الحالة التدريبية وبناء قاعدة الوصول للمستوى العالى .

- العمل على رفع وتطوير إمكانات الملاكم من الناحية الوظيفية والنفسية وقدراته الحركية .

- الإعداد البدني أساس لبناء إعداد بدني خاص على مستوى جيد . (٤٦ : ١٠)

ويتضح أهمية الإعداد البدني العام والخاص للرياضيين عامة والملاكمين الشباب بصفة خاصة حيث يصعب على أى ملاكم الوصول إلى الفورمة العالية دون إعداد بدني عام ثم إعداد بدني خاص ثم إعداد خططي ، ونظراً لأن رياضة الملاكمة تتسم بالشدة العالية أثناء المباراة والتي تتكون من أربع جولات زمن كل جولة دقيقتين بجانب المواقف الضاغطة والمتنوعة والتي تتطلب القدرة على تسديد اللكمات بالقوة المميزة بالسرعة والدقة فى الأماكن المصرح بها باللكم مع تحمل الأعباء الدفاعية لمواجهة هجوم المنافس طوال زمن المباراة . وهذا يتطلب أن يكون الملاكم قد أمضى فترة إعداد كافية حتى يتمكن من خوض المباريات المتتالية عند الفوز دون حدوث إصابات قد تحدث نتيجة عدم تنمية مكونات اللياقة البدنية .

طرق التدريب الرياضى :

يتفق كلاً من "محمد عبد الدايم وآخرون" (١٩٩٣م) و"أمر الله البساطى" (١٩٩٨م) و"مسعد محمود وآخرون" (٢٠٠٢م) أن طرق التدريب الرياضى تعنى الأساليب اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبى لتطوير الحالة التدريبية للاعب وينقسم إلى :

١- التدريب بالحمل المستمر :

- التدريب المستمر منخفض الشدة .

- التدريب المستمر مرتفع الشدة .

٢- التدريب الفترى :

- التدريب الفترى منخفض الشدة .

- التدريب الفترى مرتفع الشدة .

٣- التدريب التكرارى .

٤- طريقة تدريب الفارتك (العب بالسرعة) .

٥- طريقة تدريب الهيبوكسيا .

٦- التدريب الدائرى . (٥٠ : ٣٣٢-٣٣١) ، (١٥ : ٨١-١٠٤) ، (٥٤ : ٩٣)

وتختلف طرق وأنواع التدريب ، وعلى المدرب اختيار الطريقة التى تخدم أهدافه وفق إمكانيات لاعبيه ونوع النشاط الرياضى التخصصى واحتياجاته . ولما كان هدف البحث هو تنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة للملاكمين الشباب . وهذا الهدف يتناسب معه طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ومنخفض الشدة . وذلك كما أشار كلا من "محروس قنديل" (١٩٨٠م) ، "محمد علاوى" (١٩٩٢م) ، "عصام عبد الخالق" (١٩٩٤) أن طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة من أفضل الطرق لتنمية القوة المميزة بالسرعة والتى ترتبط بطبيعة الأداء الحركى خلال ظروف التدريب والمنافسة .

(٤٠ : ٥٢) ، (٤٣ : ٢٢٢-٢٢٣) ، (٣٧ : ١٥٧)

التدريب الفترى Interval Training :

يعرفه "مسعد محمود وآخرون" (٢٠٠٢م) بأنه طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة .

كما يشير نقلاً عن "كول Keul ، رايندل Reindel وآخرين" إلى التدريب الفترى من الوجهة الفسيولوجية ليس فقط بارتباطه بتكرار العمل وفترات الراحة ولكن من خلال النسب

المقننة والمستحسنة لكل من التكرار وفترات الراحة والتي يربطها ويحددها مثير التدريب متمثلاً في "الشدة" والذي سوف نتكلم عنه من خلال طريقتي التدريب الفترى . (٥٤ : ١١١)

أولاً : التدريب الفترى منخفض الشدة Extensive Interval Training :

يعرفه "سامى حافظ" (١٩٩٧م) بأنه التدريب الفترى منخفض الشدة هو طريقة من طرق التدريب تتميز بالتخطيط المقنن لفترات الحمل والراحة وتشمل على التبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ، وحيث تتضمن سلسلة من جرعات التدريب يتخللها فترات من الراحة واستعادة الشفاء جزئياً وفترات الراحة يمكن أن يتخللها أداء تمرينات خفيفة للملاكمين .

(٢١ : ٢٦)

ويرى "إسماعيل عثمان وآخرون" (١٩٩٧م) أنه غالباً ما يستخدم هذا النوع من التدريب الفترى المنخفض الشدة في الفترات الإعدادية في بداية الموسم للملاكمين .

(١٢ : ٢٠٢)

ثانياً : التدريب الفترى مرتفع الشدة Intensive Interval Training :

يشير "إسماعيل عثمان وآخرون" (١٩٩٧م) أن التدريب الفترى مرتفع الشدة من طرق التدريب التي تستخدم في وضع الخطط الخاصة بتدريب الملاكم في فترة المنافسات حيث تعمل هذه الطريقة على احتفاظ الملاكم بكفاءته البدنية والفنية العالية كما يحتاجه الملاكم من كفاءة عالية في تحمل المواقف الضاغطة بمفرده على الحلقة ، وأيضاً القدرة على تسديد اللكمات بالقوة والسرعة المطلوبة طوال زمن المباراة مع تغير خطط اللعب أثناء المنافسة .

(١٠ : ٢٠٢)

لذا فقد راعى الباحث في البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة للملاكمين الشباب استخدام طريقة التدريب الفترى (مرتفع الشدة - منخفض الشدة) وذلك لتناسبهما مع أهداف الدراسة .

القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength :

مفهوم القوة المميزة بالسرعة :

يشير "محمد محمود" (٢٠٠٠م) أن القوة المميزة بالسرعة إحدى مكونات صفة القوة العضلية وهي إحدى الصفات البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية التي تتطلب حركات الارتقاء والتصويب والرمى والوثب والاحتكاك وذلك لأنها صفة مركبة من القوة والسرعة ولقد أطلق عليها بعض الباحثين الأوائل الذين ارتادوا مجال القياس في التربية الرياضية المصطلح الإنجليزي **Power** وترجمته بالعربية القدرة على أساس المفهوم الميكانيكي لهذه الكلمة حيث يشير إلى معدل الشغل المبذول بالنسبة للزمن أى أنها تساوى القوة في المسافة على الزمن .

ولقد أضاف الباحثون فى المجال الرياضى كلمة **Muscular** إلى المصطلح **Power** حتى يصبح **Muscular Power** أى القدرة العضلية حتى يمكن التمييز بين هذا المصطلح واستخدامه فى المجال الرياضى عن المصطلح الميكانيكى وهو القدرة **Power** .

وقد أضافت البحوث الحديثة فى مجال القياس فى التربية الرياضية وفى مجال التدريب الرياضى تحليل المكون الحركى المركب الذى يربط ما بين القوة والسرعة وأقترح بعض الباحثين استخدام مصطلح القدرة المتفجرة أو الانفجارية **Explosive Power** أو مصطلح **Explosive Strength** أى القوة المتفجرة أو الانفجارية على أساس أن السرعة المستخدمة فى الأداء تكون بمثابة أقصى سرعة ممكنة . (٤١ : ١٢)

العوامل المؤثرة فى القوة المميزة بالسرعة :

تتأثر القوة المميزة بالسرعة بعدة عوامل وهى :

• نمط الجسم :

يذكر "محمد حسنين" (٢٠٠١م) أن النمط العضلى يتميز على النمطين السمين والنحيل فى القوة المميزة بالسرعة حيث إن نسبة العضلات لوزن الجسم عند هذا النمط أكبر منها عند النمطين الآخرين . (٤٧ : ١٢٣)

• التدريب بالأثقال :

كان يُعتقد أن التدريب بالأثقال يؤدي إلى بطء الحركة وبالتالي انخفاض القوة المميزة بالسرعة و لكن ثبت أن تدريب الأثقال لا يقلل من سرعة الأداء للاعب بل يساعده فى زيادة القوة المميزة بالسرعة لحركته ، ويذكر "أحمد صلاح" (٢٠٠٠م) ضمن توصياته بضرورة استخدام أجهزة الأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب وفى فترة الإعداد العام نظراً لأهمية هذا العنصر فى رياضة الملاكمة ومع مراعاة ألا تقل هذه الفترة عن ٦ أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع . (٨ : ١٢٣)

• السن - الجنس :

يشير "محمد عبد الحميد" (١٩٩٤م) إن المرحلة السنية من العوامل الهامة جداً لتنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق تأثيره فى كل من القوة والسرعة وإن السرعة تصل إلى ذروتها فى حوالى (٢٠) سنة وتنحدر بعد (٢٨) سنة ، كما إن السرعة تزداد تدريجياً حتى (٢٠) سنة وبعدها تتجه إلى الهبوط ، كما يشير أن الأولاد يحتفظون على البنات بالتفوق فى القوة المميزة بالسرعة خلال الفترة العمرية من ٧ : ١٧ سنة وذلك نتيجة حدوث طفرة فى نمو الجهاز العضلى والجهاز العظمى للأولاد عن البنات ويزداد هذا التفوق بشكل ملحوظ خلال

الفترة العمرية من ١٢ : ١٧ سنة حيث تعتبر هذه المرحلة السنوية مرحلة هامة لتنمية قوة عضلات اللاعب مما يساعد كثيرا على إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التى تتطلب المزيد من القوة العضلية ، وتسهم فى عمليات التدريب المنظم فى محاولة الوصول إلى تحقيق أعلى المستويات الرياضية . (٤٢ : ١٣)

يشير "أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد رضوان" (١٩٩٣م) أن هناك عوامل أخرى تؤثر بصورة غير مباشرة فى القوة المميزة بالسرعة نتيجة تأثيرها فى القوة العضلية والسرعة الحركية مثل :

- تكوين العضلة .
- إثارة الألياف العضلية .
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض .
- العامل النفسى .
- التوافق العضلى العصبى .
- المقطع الفسيولوجى للعضلة . (٣ : ١٨٢)

قياس القوة المميزة بالسرعة :

اتفق كل من "محمد علاوى ومحمد رضوان" (١٩٩٤م) ، "أحمد خاطر وعلى البيك" (١٩٧٨م) ، "محمد حساتين" (٢٠٠١م) على أن اختبارات :

- الوثب العمودى من الثبات .
- عدو منطلق .
- الوثب العريض من الثبات .
- جرى - مشى (كوبر) .
- دفع أداة طبية .
- جرى مكوكى .

هى اختبارات أساسية لقياس القوة المميزة بالسرعة عن طريق المسافة .

ونجد أن هناك أسلوبان شائعان لقياس القوة المميزة بالسرعة هما :

١. الأسلوب الأول :

إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة بدفع الجسم ضد الجاذبية الأرضية كما فى اختبارات الوثب العمودى لسارجنت والوثب العريض .

٢. الأسلوب الثانى :

إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة كما هو الحال فى اختبارات رمى أداة مثل كرة طبية أو صولجان لأقصى مسافة . (٤٥ : ٨٢) ، (٧ : ١٤٧) ، (٤٧ : ٣٩٤) وسوف يقوم الباحث باستخدام الأسلوبين السابقين فى دراسته .

أساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة :

يؤكد "أبو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٧م) أن أهم الخصائص عند تنمية القوة المميزة بالسرعة هى :

١- يجب استخدام أقصى الوسائل المساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة مثل الأدوات والأجهزة .

٢- العمل على تحقيق السرعة القصوى فى الأداة من انتقال العضلة من حالة التوتر إلى حالة الانقباض والعكس .

٣- تعتبر القدرة على سرعة تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية فى بداية الحركة من الخصائص الهامة لتنمية القوة المميزة بالسرعة ، ولذلك يجب أداء تمارين يتم زيادة المقاومة فى بداية الحركة ثم تخفف المقاومة فى المراحل التالية .

٤- يجب استخدام مستوى من الشدة الذى يتناسب مع مستوى الرياضى .

٥- يشترط تحديد فترة دوام الأداء للتمرين الواحد بحيث لا تطول الفترة بما يؤدي إلى ظهور التعب والإجهاد وانخفاض سرعة الأداء .

٦- تحديد عدد تكرار التمرين فى المجموعة الواحدة .

٧- تحديد عدد المجموعات .

٨- تحديد فترات الراحة البينية تبعاً لحجم العضلات المشاركة فى الأداء ونوع فترة الراحة (سلبية أو إيجابية) . (٤ : ١٣٤)

ويذكر "أحمد محمد" (١٩٩٥م) نقلاً عن "جنسين وشولتر" Shultry & Jenesen

أنه عند تنمية القوة المميزة بالسرعة كصفة بدنية مركبة يجب استخدام التمارين البدنية المناسبة لطبيعة الأداء والتي تساعد على تنمية العضلات العاملة المشتركة فى مهارات الملامح الهجومية والدفاعية مع توجيه الحمل بالأثقال . (٥ : ٤٦)

ويؤكد "ضياء العزب" (١٩٨٥م) أن رياضة الملاكمة بصفة خاصة هى إحدى رياضات المنازل الفردية التى تتطلب فى كثير من مواقف اللعب المتغيرة سرعة عالية فى

الأداء المهارى لأداء مهارات هجومية ، ودفاعية ، وهجومية مضادة والتي من خلالها تتغير مجريات اللعب فى المباراة ، واللاعب صاحب القوة المميزة بالسرعة العالية يستطيع التحكم فى سرعة الأداء المهارى طوال زمن المباراة . (٢٥ : ٢٢٤)

ويرى الباحث أن تنمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين كصفة بدنية مركبة تتطلب من المدرب تقنين الحمل التدريبى من حيث (الشدة - الحجم - فترات الراحة) للتناسب مع الهدف من العملية التدريبية . واختيار أنسب طرق التدريب والتي تكمن فى الربط بين أقوى وأسرع انقباض عضلى مشابه للأداء الفعلى للملاكم أثناء المنافسة . وذلك مثل التدريب على الأدوات والأجهزة المساعدة فى تدريب الملاكمة ، والتدريب بالأثقال الحرة ، واللكم الخيالى واللكم المشروط واللكم الحر .

علاقة القوة المميزة بالسرعة بالأحمال المستخدمة :

ويذكر "طلحة حسام الدين وآخرون" (١٩٩٧م) أن هناك علاقة عكسية بين القوة والسرعة فى الانقباض بالتقصير حيث لا يمكن الوصول لكلا المتغيرين إلى الحد الأقصى فى نفس الوقت وهو ما تتطلبه القوة المميزة بالسرعة ، لذا فإنه يمكن زيادة القوة المميزة بالسرعة كمتغير يعتمد على القوة والسرعة من خلال الاعتماد على واحد من الأساليب الثلاثة التالية :

- ١- قوة كبيرة بسرعة منخفضة .
 - ٢- سرعة عالية وقوة منخفضة .
 - ٣- قيم متوسطة لكل من القوة والسرعة .
- والأسلوب الثالث أنسب الأساليب للوصول بالقوة المميزة بالسرعة إلى الحد الأقصى . (٢٨ : ١٣٩)

مفهوم الدقة :

يشير "محمد حساتين" (٢٠٠١م) أن الدقة تعنى الكفاءة فى إصابة الهدف لدى المنافس كما هو الحال فى رياضة الملاكمة ، المباراة ، أو قد يكون الهدف منطقة مكشوفة فى ملعب المنافس كما هو الحال فى الكرة الطائرة ، التنس ، الاسكواش . كما قد يكون الهدف المرمى كما هو الحال فى كرة القدم ، كرة اليد ، الهوكى . (٤٧ : ٤٥٩)

ويعرف "السيد عبد المقصود" (١٩٨٦م) الدقة بأنها "درجة تطابق النتيجة النهائية أو أجزاء منها بنتيجة الأداءات المصوبة إلى الهدف أو أجزاء من الهدف التى تم تحديدها مسبقاً" (١٣ : ٣٣٧)

وعرفها "أحمد خاطر وعلى البيك" (١٩٧٨) على أنها "قدرة الفرد على الإحساس بالفراغ مع الأداء الدقيق للحركة". (٧ : ٣٥٨)

ويعرفها "محمد حساتين" (٢٠٠١) نقلا عن "لارسون Larson ، يوكم Yocom" بأنها هي "قدرة الفرد على التحكم فى حركاته الإرادية نحو هدف معين أو التحكم فى الجهاز الحركى باتجاه هدف معين". (٤٧ : ٤٦)

ويرى الباحث أن دقة الأداء المهارى فى الملاكمة تعنى القدرة على إصابة الهدف بإتقان عن طريق تسديد لكمة أو عدة لكمات صحيحة فى الأماكن المصرح بها باللكم .

العوامل المؤثرة فى الدقة :

يشير "محمد علاوى" (١٩٩٢م) إلى أن العوامل المؤثرة فى الدقة هي :

- الاسترخاء .
- الثقة بالنفس .
- الأداء الميكانيكى .
- الاتزان . (٤٣ : ٣٩)

وسوف يراعى البحث هذه العوامل عند تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح .

أهمية الدقة فى رياضة الملاكمة :

يرى "صلاح قادوس" (١٩٩٣م) أن تنمية صفة الدقة تعد من الصفات الهامة فى رياضة الملاكمة و يمكن تنميتها بعد أسابيع من بدء فترة الإعداد وذلك لاحتياج هذه الصفة إلى التكامل أكثر من أى صفة أخرى فى الأداء الحركى للدقة . (٢٤ : ٧٦)

كما يذكر "سامح محمود" (١٩٩٩م) أن الملاكمة تعد من الرياضات التى تتطلب ممارسة مهاراتها من المهارات الحركية ذات مواصفات وتكنيك فنى دقيق كما يهدف الإعداد المهارى فى الملاكمة إلى زيادة مقدرة الملاكم على الأداء بدرجة عالية من الدقة للأنواع المتعددة للكمات (مستقيمة - جانبية - صاعدة) سواء كانت للرأس أو الجذع فى جميع أوقات المباراة تحت ضغط المنافسة التى تتميز بالنشاط الحركى العنيف لأوضاع اللكم المتغيرة وأن نجاح الأداء المهارى يعتمد بصفة أساسية و بدرجة كبيرة على دقة التوجيه والتحكم فى اللكمة أو مجموعة اللكمات المسددة للمنطقة المصرح فيها باللكم من جسم المنافس . (١٩ : ٦٣)

ويرى الباحث أن للدقة أهمية قصوى فى رياضة الملاكمة نظراً لصغر حجم المساحة المصرح بها باللكم وهى (الجزء الأمامى والجانبى للرأس والجذع أعلى منطقة الحزام) وتقل

هذه المساحة جداً بعد وقوف الملائم المنافس لوضع الاستعداد الصحيح ، لذا فلدقة الأداء المهارى فى الملاكمة أهمية فى تفادى اللكمة المسددة لذراعين وكتفين المنافس للوصول إلى الهدف المحدد والحصول على نقطة صحيحة أو عدة نقاط للفوز بالمباراة .

فعالية الأداء المهارى :

مفهوم فعالية الأداء المهارى للملاكمين :

يذكر "مصطفى نصر" (٢٠٠٢م) أن فعالية الأداء المهارى فى رياضة الملاكمة تتمثل فى قدرة الملائم على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراة عن طريق تنفيذ العديد من الحركات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية مع الاستفادة من كل خطأ لمنافسه وتحويله لصالحه . (٥٥ : ٢٧) ويرى الباحث أن المفهوم العام لفعالية الأداء المهارى فى رياضة الملاكمة تعنى قدرة الملائم على تسديد أكبر عدد من اللكمات المؤثرة وتنفيذ دفاع ناجح للفوز بالمباراة سواء كان ذلك بالنقاط أو بالضربة القاضية أو لإصابة المنافس أو بالانسحاب ، وذلك يظهر بمحاولة الملائم فرض أسلوب لعبه على المنافس من حيث قيادة وإدارة المباراة من مسافات اللكم المختلفة وذلك بتكنيك يتناسب مع قدرات وطرق الأداء المهارى للمنافسين المختلفين .

طرق قياس فعالية الأداء المهارى فى رياضة الملاكمة :

يذكر "سامى حافظ" (٢٠٠٥م) بأنه يمكن قياس فعالية الأداء المهارى بعدة طرق منها :

١- عن طريق المدرب وذلك من خلال النظر وملاحظة صحة أداء الملائم اللكمات خلال التدريب أو المباريات ولزيادة هذا النوع من التقويم يستعين بمجموعة من الخبراء بأن يعطى كل واحد منهم درجة للملائم أثناء أدائه للمباراة ثم يأخذ متوسط الدرجات وذلك لزيادة موضوعية التقويم .

٢- استخدام التصوير السينمائى والتحليل البيوميكانيكى بواسطة تحليل السرعة والقوة للكمات التى يؤديها الملائم على الحلقة .

٣- استخدام جهاز الالكتروميوجراف (E.M.G) Electromyography رسم العضلات الكهربائى حيث تعتمد هذه الطريقة على قياس النشاط الكهربائى للعضلات فى حالة انقباضها أثناء الأداء الحركى على الحلقة أو أثناء التلاكم وهى أيضاً تعتمد على قياس العلاقة بين الجهاز العصبى والجهاز العضلى أثناء أداء اللكمات من خلال التغيرات الكهربائية التى تحدث أثناء الانقباض العضلى .

٤- استخدام طريقة (فارفل) خلال المباراة . وذلك بحساب اللكمات للملاكم ومنافسه خلال المباراة وتحديد معامل الفعالية تبعاً للمعادلة التالية :

$$\text{معامل فعالية الهجوم} = \frac{\text{عدد اللكمات التي أصابت المنافس}}{\text{عدد اللكمات التي أدائها الملاكم خلال المباراة}}$$

$$\text{معامل فعالية الدفاع} = \frac{\text{عدد اللكمات التي تم الدفاع عنها}}{\text{عدد اللكمات الكلية للمنافس}}$$

ومجموع هذه المعاملات تعبر عن الإعداد الفنى للملاكم ، وبناءً على نتائج المعاملات يمكن حساب معامل فعالية الأداء المهارى للملاكم على الحلقة ، وتزيد دقة هذا الاختبار إذا ما أجريت بين ملاكمين على مستوى متقارب بقدر الإمكان وتزداد فعالية هذه الطريقة فى فترة ما قبل المباريات . (٢٣ : ١٧٥-١٧٦)

ويشير "فيدلر Fiedler" (١٩٩٥) على ضرورة توافر جهاز المسجل المرئى فيديو كاسيت Video Tape Recorder لتصوير وتسجيل وتحليل فعالية الأداء المهارى أثناء التدريب أو المباريات فى الملاكمة لما يتمتع به بالأسلوب العرض البطئ Slow والعادى Normal والثبات Stop لضمان دقة تسجيل المباريات . (٦٥ : ٢-٤)

وسوف يستعين الباحث لتحديد درجة فعالية الأداء المهارى للملاكمين بالمعادلة التى ترجمها إلى اللغة العربية كلا من "حسام رفقى" (١٩٩٣م) و"عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦) نقلاً عن بلودوف Blygof ، خوادوف Xygyof .

حيث أن :

M	فعالية الأداء المهارى .
m	عدد الجولات الملعوبة .
n	معدل اللكمات الصحيحة .
N	اجمالى المهارات الفنية التى نفذها الملاكم .
n_1	معدل المهارات الفاشلة التى صدها المنافس .
N_1	اجمالى المهارات التى نفذها الملاكم المنافس . (١٧ : ١٩٢) (٣٤ : ٢٦١-٢٦٢)

علاقة فعالية الأداء المهارى بكل من القوة المميزة بالسرعة والدقة للملاكمين :

يشير "سامح محمود" (٢٠٠١م) أن هناك علاقة وثيقة بين الحالة البدنية والحالة المهارية ، حيث أن الحالة البدنية تعد أحد العوامل الهامة والمؤثرة فى تطوير الأداء المهارى، فارتفاع الحالة البدنية للاعب يسهم بشكل فعال فى تحقيق أهداف الأداء المهارى للمهارات الحركية الخاصة بالنشاط وأداء تلك المهارات بمستوى فنى مرتفع . (٢٠ : ٢٣٧)

ويذكر "عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦م) أن نتائج المباريات التطبيقية فى الملاكمة تظهر أن الهجوم والدفاع الفعال قبل كل شئ يرتبط ارتباطاً قوياً بارتفاع مستوى تطوير جميع الوجوه لشكل القوة المميزة بالسرعة للملاكم . أثناء اللكم التطبيقى المحدد بواجب لتحسين الهجوم والدفاع أثناء التدريب وذلك لتحسين قوة وسرعة اللكمات وتمكن الملاكم بالإحساس بهما . (٣٤ : ٤٧)

ويرى "سامى حافظ" (٢٠٠٥م) أن رياضة الملاكمة من الأنشطة التى تتميز بالسرعة والقوة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة ، والتى تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عالى من الأداء الحركى الذى يتصف بالقوة والدقة والسرعة الفائقة فى تنظيم وتغير أوضاع الجسم والقدرة على تقدير القوة المناسبة لهذه الأوضاع مع مقاومة التعب . (٢٣ : ٧٧) ويشير "سامح محمود" (١٩٩٩م) أن الدقة الحركية فى رياضة الملاكمة تعد أحد المكونات الرئيسية والهامة لهذا النشاط ، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستويات الأداء وفق ما تسمح به قدراتهم وإمكاناتهم البدنية والمهارية والخطية . (١٩ : ٦٣)

هذا كما حدد القانون الدولى للملاكمة للهواة والذى قام بترجمته "إسماعيل حامد" (١٩٩٠م) أن الملاكم يكون فائزاً بالمباراة إذا استطاع تسديد أكبر عدد من اللكمات الصحيحة والمؤثرة للمنافس والتى تؤدى بالجزء الأمامى من قبضة اليد بالقفاز المقفول من إحدى اليدين على الجزء الأمامى أو الجانبى لرأس المنافس أو جسمه فوق الحزام .

وتعتبر اللكمات التطويحية صحيحة وتحسب إذا وقعت بالطريقة السابق إيضاحها ويتم تقدير الضربات فى الالتحام الداخلى فى نهاية الالتحام ويكون لصالح الملاكم الذى تفوق فى تسديد الضربات وفقاً لدرجة تفوقه . (١١ : ١٤٧)

ويرى الباحث ترابط القوة المميزة بالسرعة والدقة فى احتساب النقاط الصحيحة ، حيث أن وصول اللكمة بقوة مميزة بالسرعة دون دقة فى التسديد لا تحسب نقطة صحيحة ، وإذا تم تسديد اللكمة بدقة فى المكان المصرح به باللكم وغير مؤثرة لا تحسب نقطة صحيحة. لذا فإن القوة المميزة بالسرعة والدقة وجهان لعملة واحدة هى احتساب النقاط والفوز بالمباراة، وهذا يؤدى إلى زيادة فعالية الأداء المهارى للملاكمين .

المهارات الأساسية فى الملاكمة :

يتفق كلا من دانا Danna (٢٠٠٠م) و"محمود خليفة" (٢٠٠٢م) إلى أن الجانب المهارى فى الملاكمة يتكون من :

- ١- وقفة الاستعداد Fighting Position
- ٢- التحركات Movements
- ٣- اللكمات Punches
- ٤- مجموعة اللكم Combinations
- ٥- الدفاعات Defenses (٦٤ : ٣٢-٧٧) ، (٥١ : ١٧-١٨)

وسوف يلقى الباحث الضوء على المهارات المناسبة للمرحلة السنية وهى الملاكمين الشباب فوق (١٧) سنة وحتى تحت (١٩) سنة ، والعمر التدريبى لا يقل عن (٣) سنوات .

التحركات Movements:

ويشير "صلاح قادوس" (١٩٩٣م) إن التحركات من أهم المهارات فى رياضة الملاكمة ، وهى المقدرة فى التنقل على الحلقة بسهولة وسرعة مع التغير السريع بين أساليب الدفاع والهجوم المضاد حسب مواقف اللعب المختلفة . (٢٤ : ٩٦)

ويذكر "سامى حافظ" (٢٠٠٥م) أن تبادل استخدام تحركات القدمين فى الدفاع والهجوم يسهل للملاكم الانتقال على الحلقة بسرعة واتزان ، كذلك تعمل على تشتيت انتباه المنافس ، ولا يتيح له فرصة التفكير ، ويجب عدم المبالغة فى تحركات القدمين على الحلقة بل يجب أن تتصف بالاقتصادية والاتزان والمحافظة على وقفة الاستعداد . (٢٣ : ١٢٣)

يتفق كلا من "ضياء العزب" (١٩٩٠م) ، "عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦م) "إسماعيل عثمان" (١٩٩٧م) على إن المواقف المتباينة التى يواجهها اللاعب على الحلقة فى المنافسة تتطلب الحركة بسهولة وانسيابية مع السيطرة الكاملة على أشكال التحرك التى يؤدىها لأنها تساهم بشكل مباشر فى أداء المهارات الهجومية والدفاعية بكفاءة عالية مع الاقتصاد فى الجهد المبذول والقدرة على التوازن والأداء بحرية وتقدير المسافات المختلفة للكم فعلى المدرب أن يبذل جهدا فى بداية تعليم المبتدئين للتحركات بحيث تؤدى بالزحف الخفيف على الأمشاط مع مراعاة عدم تقاطع القدمين أثناء التحرك وكذلك تعليمهم كيفية التحرك مع أداء اللكمات فى مختلف المواقف التى يواجهها أثناء المنافسة ، ويكاد يكون هناك اتفاق حول تقسيم تحركات القدمين إلى تحركات فردية ، تحركات زوجية ، تحركات دورانية .

(٢٦ : ٨٠) ، (٣٤ : ١٢٦) ، (١٢ : ١٢)

اللكمات Punches :

تعتبر اللكمات إحدى المهارات الأساسية الهامة التي يتضمنها الإعداد المهارى والتي تستخدم بهدف تنفيذ الطرق والأساليب الخططية المختلفة التى يقوم اللاعب بها ساعيا بكل طاقته إلى الفوز فى المباراة .

ويشير "سامى حافظ" (٢٠٠٥م) إلى أهمية وخصوصية اللكمات فى الملاكمة وضرورة أن تسدد اللكمات بشكل سريع على أن يكون اللاعب فى حالة استرخاء عند تسديد اللكمات لان الجسم كله يكون فى حالة شد عند الأداء وليست عضلات الذراع الضاربة فقط وضرورة كما تعتبر اللكمات الوسيلة الفعالة التى يظهر بها اللاعب مهاراته وقدراته عن طريق استخدام قبضته بغرض تسديد اكبر عدد ممكن من اللكمات للفوز بالمباراة .

(٢٣ : ١٢٧)

ويضيف "عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦م) أن اللكمات تؤدى دورا مميزا عن غيرها من الحركات الفنية أثناء الهجوم أو الهجوم المضاد أو تأمين الدفاع عند التحركات للخلف أو الجانبين ، وبواسطتها يمكن اكتساب النقط وتحقيق ما يسعى إليه الملاكم لإنجاز خطته على الحلقة خلال المباراة ، كما أن اللكمات على اختلاف أنواعها وتساهم بدرجة كبيرة فى تنفيذ الواجبات الخططية المناسبة لكل موقف . (٣٤ : ١٣٠)

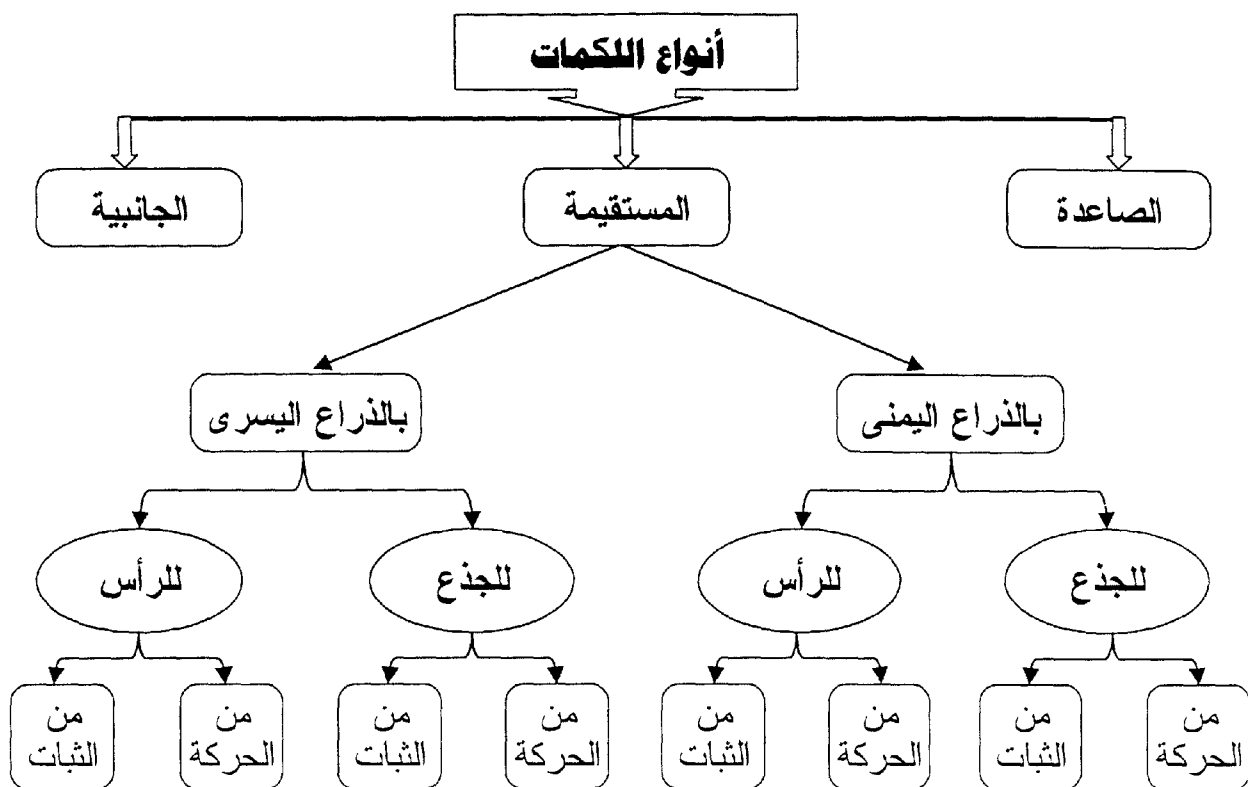
ويشير "سامى حافظ" (٢٠٠٥م) أن اللكمات تم تقسيمها إلى نوعين كما يلى :

١- من حيث الغرض :

- اللكمات التمهيدية .
- اللكمات الأساسية .
- اللكمات المضادة .

٢- من حيث الشكل :

- اللكمات المستقيمة .
- اللكمات الجانبية .
- اللكمات الصاعدة . (٢٣ : ١٢٨-١٢٩)



شكل (١)

تقسيم اللكمات من حيث الشكل

مجموعات اللكم Combinations :

يشير "عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦م) على انه تستخدم اللكمات الفردية فى مباراة الملاكمة بصورة نادرة إذا ما قورنت باللكمات الزوجية أو مجموعات اللكم الأخرى ، وكقاعدة يتحدد مزج اللكمات من لكمة لأخرى تبعا للسلوك الهجومي ، وهذا المزج ممكن أن يكون بتسديد لكمتين بالذراع واحدة (٢ لكمة يسرى) ، (٢ لكمة زوجية) بالذراع اليسرى واليمنى مجموعة (تسديد من ٣ إلى ٤ لكمة) بتحديد تناوب الذراعين فى التسديد ، ومن خلال عمليات التعليم والتدريب ينبغى مراعاة القواعد العلمية والقانونية بالنشاط الهجومي ووسائله كوحدة واحدة سواء فى تعليم اللكمات الفردية وتحسينها من الحركة أو أثناء تعلم الضربات المتكررة والزوجية ومجموعه اللكمات وتحسينها مع الاهتمام الشديد بوحدهاتها فى سلوك حركى موحد . (٣٤ : ١٦٧ - ١٦٩)

ويضيف "مختار سالم" (١٩٩٠م) أن الأسلوب الحديث فى الملاكمة يعتمد على قدرة الملاكم على سرعة الانتقال من وضع لآخر ، لربط لكماته بصورة متناسقة على شكل مجموعة متتالية من الضربات التى تسدد من مسافات مختلفة ، ويتوقف نجاح فعالية مجموعة اللكمات أثناء الأداء على مدى التتابع الطبيعى لحركاتها واتجاهاتها فى سلسلة متصلة من الضربات المتنوعة المتناسقة التى سبق التخطيط لها . (٥٢ : ٩٣)

ويعرف "موسى طلعت" (١٩٩٨م) مجموعة اللكم بأنها "عدد من اللكمات يؤديها الملاكم خلال مواقف اللعب المختلفة في شكل منظم وربط متناسق مع مراعاة التوزيع في الشكل والغرض" ويتميز أسلوب اللكم الحديث بالقدرة على ربط اللكمات في صورة متناسقة مع سهولة وسرعة الانتقال من وضع إلى آخر ، مما يمكن اللاعب من سرعة سهولة اختيار الأساليب الخططية بما يتناسب مع أوضاع اللكم وتظهر قدرة وبراعة الملاكم في ربط اللكمات معا في شكل مجموعات لذلك فان مجموعة اللكمات التي يؤديها من حيث تعاقبها وترابطها طبقا للأماكن المكشوفة من جسم المنافس لابد من أن يتم التدريب عليها حتى درجة الإتقان .
(٥٧ : ٨)

ويشير "عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦م) إلى عدة مبادئ لتنفيذ اللكمات ومزجها في شكل مركب أو جملة حركية ومن الضروري جدا الملاحظة المستمرة باهتمام وبمنظرة ثاقبة لوضع وتركيب السلوك الحركي المضاد للمنافس . وفي أثناء التسديد لمركب من اللكمات الممزوجة (مجموعة لكومات) ينبغي أن تكون سرعة اللكمات متقدمة وتسبق قوتها (بمعنى أن سرعة اللكمة غالبية على قوتها و تسبقها التنفيذ) . ولتحقيق ذلك يتبع الآتي :

- الاحتفاظ بثبات الوضع .
- الوضع النهائي لتنفيذ اللكمات يكون مقبولا كوضع ابتدائي آخر لتنفيذ اللكمات التالية .
- فاعلية عمل الرجلين أثناء الخروج من لكمة فردية لأخرى .

وهدف اللكمة في مركب مجموعة اللكمات يمكن أن يتغير مثل لكمة في الرأس والأخرى في الجسم والعكس . وكقاعدة ينتهي مركب المجموعة من اللكمات بضربة قوية وشديدة وحادة . (٣٤ : ١٦٧)

ويرى محمود خليفة (٢٠٠٢م) أنه لكي يضمن الملاكم الحصول على نقطة لصالحه (في نظام التحكيم بالكمبيوتر) يجب أن يزيد اهتمامه بأداء اللكمات في شكل مجموعات تؤدي من مسافات اللكم المختلفة مع ضرورة الربط والتنسيق بين أداء اللكمات وبين التحركات التي تؤدي أثناء المباراة . (٥١ : ٢٦)

ويشير عبد الباسط جميل (١٩٩٣م) أنه لما كان هدف لاعب الملاكمة هو الحصول على اكبر عدد من النقاط خلال المباراة كان عليه أن يعتمد على مجموعات اللكم المكونة من لكمتين أو ثلاث لكومات على الأكثر وذلك لان الفترة الزمنية المتاحة للقاضي للضغط على الزر لا تستوعب أداء أكثر من مجموعة بسيطة (٢ : ٣ لكومات) حيث أنه أثناء أداء مجموعة مكونة من لكمتين صحيحتين للمنطقة المصرح فيها باللكم بدون ارتكاب أى خطأ قانوني

فسوف تحسب للاعب نقطة واحدة ، وفى حالة أداء الملاككم لكم مكونة من ثلاث أو أربع أو خمس لكمات صحيحة متتالية وسريعة بدون ارتكاب خطأ فان نظام الكمبيوتر لن يستوعب تسجيل أكثر من نقطة واحدة للاعب ، وعلى ذلك فان التركيز على أداء المجموعات المكونة من لكتين أو ثلاث متنوعة يجب الاهتمام بتعلمها والتدريب عليها فى برامج التعليم والتدريب (٣٢ : ٥٥)

وسوف يستخدم الباحث بعض مجموعات اللكم فى دراسته الحالية وفق إلى ما توصلت إليه بعض الدراسات من تحليل للأداءات المهارية والمجموعات اللكمية لبعض البطولات الدولية والعالمية بعد استخدام أجهزة الكمبيوتر فى التحكيم ويرى الباحث أن المجموعات الزوجية أكثر تناسبا للملاكمين الشباب نظراً للأمان الدفاعى من لكمات المنافس وسرعة تسديد المجموعة الزوجية ، أما المجموعات الثلاثية يفضل استخدامها عند التفوق الواضح بين أحد المنافسين ، والمجموعات المستخدمة هى :

أولاً : المجموعات الزوجية :

- مستقيمة يسرى للرأس ويمنى للرأس .
- مستقيمة يمنى للرأس ويسرى للرأس .
- مستقيمة يسرى للرأس ومستقيمة يمنى للجذع .
- مستقيمة يمنى للرأس وجانبية يسرى للرأس .
- مستقيمة يسرى للرأس وصاعدة يمنى للجذع .

ثانياً : المجموعات الثلاثية :

- مستقيمة يسرى ويمنى ويسرى للرأس .
- مستقيمة يمنى وجانبية يسرى ومستقيمة يمنى للرأس .
- مستقيمة يسرى للرأس وصاعدة يمنى للجذع وجانبية يسرى للرأس .

الدفاعات Defenses :

يرى صلاح قادوس (١٩٩٣م) أن الدفاعات تعنى تلك الحركات التى تلجأ إليها الملاكم لكى يتفادى لكمات الخصم ويبتعد عن مدى تأثيرها بسرعة وبسهولة بالقدر المناسب من الحركة و فى التوقيت السليم . (٢٤ : ٩٩)

يعرف "إسماعيل عثمان" (١٩٩٧م) الدفاع بأنه "قدرة الملاكم على تفادى لكمات المنافس بحيث لا تصل إلى المنطقة المسموح باللكم فيها ، وذلك عن طريق مقابلة لكمات

المنافس بحركات منسقة تشتت اللكمات الهجومية دون أن يفقد الملاكم المدافع موقف التحفز والاستعداد لاستئناف اللكم مرة أخرى" . (١٢ : ٢١-٢٢)

ويشير "سامى حافظ" (٢٠٠٥م) أن وسائل الدفاع فى الملاكمة تنقسم إلى :

- دفاع باستخدام الذراعين . - دفاع باستخدام الجذع .

- دفاع باستخدام الرجلين .

أولاً : الدفاع باستخدام الذراعين :

وينقسم الدفاع باستخدام الذراعين إلى :

١- صد اللكمة . ٢- إيقاف اللكمة . ٣- دفع اللكمة .

٤- إعاقة اللكمة . ٥- إطاحة اللكمة .

ثانياً : الدفاع باستخدام الجذع :

وينقسم الدفاع بالجذع إلى :

١- الميل خلفاً . ٢- الزوغان على جانبي اللكمة (اليمنى واليسار) .

ثالثاً : الدفاع باستخدام الرجلين :

تستخدم حركات القدمين للتخلص من هجمات المنافس المندفع وينقسم الدفاع باستخدام

الرجلين إلى :

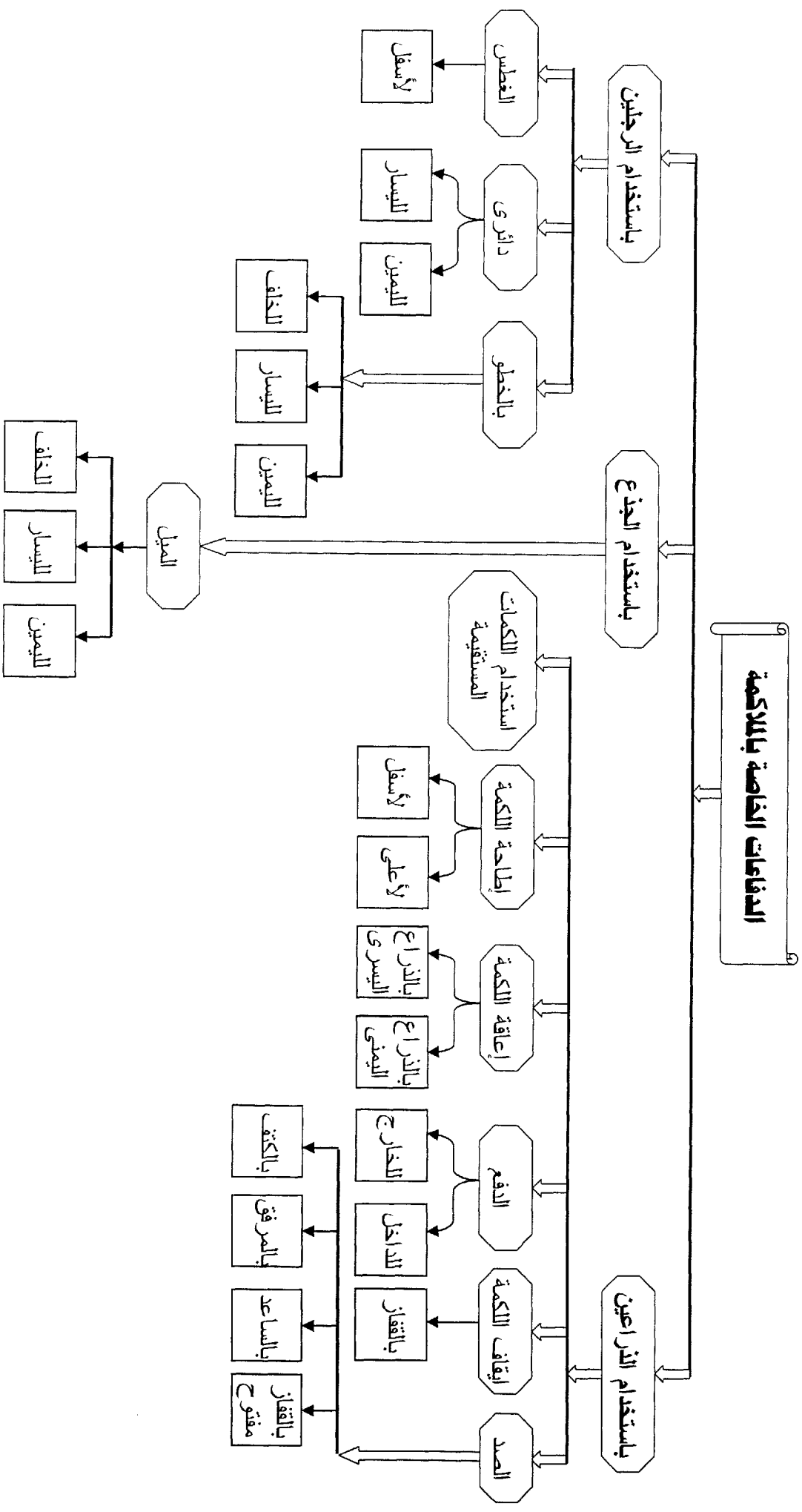
١- حركات القدمين بالخطو (للخلف - لليمين - اليسار) .

٢- الغطس أسفل اللكمة . (٢٣ : ١٤٣-١٤٦)

ويضيف "إسماعيل عثمان" (١٩٩٧م) إلى أنه إضافة إلى الوسائل السابقة للدفاع توجد

وسيلة دفاعية أخرى و هى :

- استخدام اللكمات المستقيمة كوسيلة من وسائل الدفاع . (١٢ : ٢١ - ٢٢)



شكل رقم (٢)
الدفاعات الخاصة بالملاكمة

خصائص المرحلة السنية من (١٦-١٩) سنة :

تعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل السنية فى تحقيق النتائج الدولية والعالمية نظراً لقلة التغيرات الجسمية والحركية والفسولوجية ، ويجب على المدرب قبل وضع البرنامج التدريبى التعرف على هذه الخصائص وسوف نذكر أهم هذه الخصائص وترابطها بالبرنامج التدريبى وهى :

١- الخواص الفسيولوجية :

يشير "عبد الحميد أحمد" (١٩٨٩م) أن هذه المرحلة يحدث نمواً كبيراً بالجهاز الدورى والذى يحدده نمو حجم القلب وزيادة ارتفاع ضغط الدم . وتكون سرعة النبض (٧٠) ضربة فى الدقيقة تقريباً عندما تكون النهاية العظمى لضغط الدم من (١١٠-١٢٠) مم ، والنهاية الصغرى من (٧٠-٧٥) مم .

وتؤثر عملية التدريب والمنافسات تأثيراً كبيراً على جسم اللاعب فى هذه المرحلة من العمر وخاصة فى حالات الاستشارات العصبية ، والتي تنعكس بصورة واضحة على أجهزة الجسم ، حيث يمكن ملاحظة ذلك أثناء التدريب ، فبعد انتهاء الجزء الاعدادى من التدريب والانتقال للجزء الرئيسى منه ، نجد أن لدى اللاعبين الضعفاء والغير معدين إعداداً بدنياً مناسباً عدم انتظام ضربات وارتفاع ضغط الدم ، حيث يصل عدد ضربات القلب أحياناً إلى (٢٠٠) ضربة فى الدقيقة أثناء اللكم مع ارتفاع بسيط فى ضغط الدم . (٣٠ : ٣٦٦)

٢- الخصائص البدنية والحركية :

يذكر "محمد علاوى" (١٩٩٢م) أن هذه المرحلة تتميز باستعادة اللاعب لتناسق شكل الجسم ، كما تظهر الفروق المميزة فى تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة ، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمى .

وفيما يلى متوسطات الطول والوزن لهذه المرحلة :

جدول (١)

متوسط الطول والوزن للمرحلة السنية قيد الدراسة

السن	الجنس	متوسط الطول (سم)	متوسط الوزن (كجم)
١٦ سنة	بنين	١٦٤,٦	٥٤,٢
١٧ سنة	بنين	١٦٧,٨	٥٨,٥
١٨ سنة	بنين	١٦٩,٣	٦٠,٤

ويشير "عبد الحميد أحمد" (١٩٨٩م) أن هذه المرحلة من العمر تتميز بانتهاء مرحلة النضج الجنسي ، والتي تتحدد فيها بصورة رئيسية الصور الوظيفية المختلفة للجسم ، ويكتمل فيها نمو الجهاز العصبي والحركي وتزداد الرغبة في إظهار المهارات المختلفة وتعلم الحركات المعقدة . وينمو طول الجسم نمواً كبيراً في هذه المرحلة وكذلك الوزن ومحيط الصدر والجهاز العضلي . (٣٠ : ٣٦٥)

ثانياً : الدراسات السابقة :

سوف يتم عرض وتحليل الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة التي أمكن التوصل إليها من دراسات عربية وأجنبية استهدفت المتغيرات الأساسية للدراسة للتعرف عليها من حيث الإجراءات المتبعة وأدوات وأجهزة القياس المستخدمة والوقوف على ما وصلت إليه هذه الدراسات من نتائج .

- أ- دراسات تناولت برامج التدريب .
- ب- دراسات تناولت القوة المميزة بالسرعة .
- ج- دراسات تناولت الدقة .
- د- دراسات تناولت فعالية الأداء المهارى .

جدول (٢) الدراسات السابقة

(أ) دراسات تناولت برامج التدريب في الملاكمة :

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	نوع الدراسة والسنة	المعرف	المفهوم	العيقة	أهم النتائج
١	ييس أحمد ييس (٦٣)	برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة في ضوء الأهداف المتوقعة .	دكتوراه ٢٠٠٢ م	١- تحديد عناصر اللياقة البدنية للملاكمين وأهميتها النسبية تبعاً لطبيعة النشاط و كذلك مجموعة الاختبارات و تصميم برنامج تدريبي لتنميتها . ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على عناصر اللياقة البدنية الخاصة . ٣- التعرف على تأثير البرنامج المقترح في تحقيق الأهداف المتوقعة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبين الملاكمة .	التجريبي	(٢٤) ملاكم	١- تحديد العناصر البدنية الخاصة و ترتيبها تبعاً لأهميتها النسبية . ٢- أدى البرنامج التدريبي المستخدم إلى تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث . ٣- أدى استخدام الاختبارات البدنية إلى دقة وموضوعية في تحديد مستويات الإعداد العام والخاص لدى أفراد العينة . ٤- حقق البرنامج المقترح الأهداف المتوقعة الموضوعية للمصنفات البدنية للاعبي الملاكمة قيد البحث.
٢	إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف (٦١)	تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية خاصة على دافعية الإيجاز لدى الملاكمين .	ماجستير ٢٠٠٣ م	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعلى دافعية الإيجاز لدى الملاكمين .	التجريبي	(٣٠) ملاكم	١- أن البرنامج التدريبي المقترح بخصائصه ومبادئ تنفيذه يؤدي إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين . ٢- تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، يساهم في تحسين مستوى دافعية الإيجاز الرياضي لدى الملاكمين .

تابع جدول (٢)

(ب) دراسات تناولت القوة المميزة بالسرعة :

٥	اسم الباحث	عنوان الدراسة	نوع الدراسة والسنة	المهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
١	محمد طالع إبراهيم (٤٨)	علاقة بعض المجموعات العضلية الخاصة بالسرعة بتدريب الكومات المستقيمة	إنتاج علمي ١٩٨٦	التعرف على العلاقة بين قوة بعض المجموعات العضلية بالجسم وسرعة تدريب الكومات المستقيمة	المسحي	(٣٢) ملاكم تتراوح أعمالهم من (١٧ : ٢٠) سنة	وجود ارتباط معنوي عند ٠,٠٥ بين القوة القصوى الثابتة والحركة للمجموعات العضلية الخاصة بالرجلين والظهر والصدر وسرعة تدريب الكومات المستقيمة .
٢	ستوبو بومسكي (١٧)	التفسيرات المتواليات في المقارومات عند تنمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب .	إنتاج علمي ١٩٨٩م	معرفة التفسيرات المتواليات في المقارومات عند تنمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب .	التجريبي	(١٤) ملاكم تتراوح أعمالهم من (١٧-١٤) سنة	توصلت الدراسة إلى أن التسارع في التدريب وخصوصا بشدة أقل من المعتاد ثم في شكل مبالاة يزيد من القوة المميزة بالسرعة في تدريب الكومات .
٣	السيد محمد عيسى (١٤)	أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري لبعض حركات مجموعة الخطو	دكتوراه ١٩٩٥م	التعرف على تأثير برنامج لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري لبعض حركات مجموعة الخطو خلًا للمصارعين .	التجريبي	(٣٤) مصارع	البرنامج التدريبي أدى إلى حدوث تحسن معنوي في قياسات الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة العاملة بالانقل وكذا فعالية الأداء المهاري لصالح المجموعة التدريبية .
٤	فيور شوشانسكي Verchoshansky, G. V (١٩)	المقارومات والتكوين البنائي للقوة المميزة بالسرعة .	إنتاج علمي ١٩٩٦	مناقشة أهم نتائج المشروحات البحثية متعددة السنوات التي أجريت على طاقة القوة لدى الرياضيين وأهمية هذه الطاقة في الرياضيات المختلفة .	الوصفي	(٢٠) دراسة	١- تم تحديد وتعريف عدة أشكال من طاقة القوة (القوة الأولية - القوة المميزة بالسرعة - الطاقة الانعكاسية للجهاز العضلي العصبي) . ٢- تفسير العلاقات بين أشكال طاقة القوة وأساليب التدريب عنها . ٣- تم إعطاء النصيحة العلمية فيما يخص الأنواع التي تستخدم في تدريب القوة المميزة بالسرعة والطريقة التي يتم التطبيق بها ومكانها في الوحدة التدريبية .

تابع جدول (٢)

(ب) دراسات تناولت القوة المميزة بالسرعة :

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	نوع الدراسة والسنة	المهدف	المفهوم	الأمينة	أهم النتائج
٥	أحمد محمد عظام الدين (٨)	تدريبات القوة الخاصة على سرعة الأداء المهارى للملاكمين .	ماجستير ٢٠٠٠م	١- وضع برنامج لتنمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب . ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية القوة المميزة بالسرعة وسرعة الأداء المهارى للملاكمين الشباب	التجريبى	(٢٥) ملاكم	١- تنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام أجهزة الانتقال ادى إلى تنمية سرعة الأداء المهارى . ٢- التدريب باستخدام أجهزة الانتقال وفقنا للبرنامج المقترح أدت الى تنمية و تطوير سرعة الأداء المهارى .
٦	ياسر عنتر أحمد (٥٩)	تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على إقنان مهارتى اللاعبين المستقيمة الامامية (الطويلة) والركلة الامامية السريعة (الخطفة) لدى ناشئى الكاراتيه.	ماجستير ٢٠٠٢م	١- تصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لناشئى الكاراتيه تحت (١٠) سنوات . ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد عينة البحث . ٣- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تحسين مستوى الأداء المهارى للاكمة المستقيمة الامامية ومستوى الأداء المهارى للركلة الامامية السريعة (الخطفة) .	التجريبى	(٢٠) ناشئ من لاعبي الكاراتيه من محافظة القاهرة من سن (٩- ١٠) سنوات	١- اظهرت النتائج مدى فاعلية البرنامج المقترح لتدريبات الانتقال والبيومترك فى مستويات القوة المميزة بالسرعة بدرجة مفوية . ٢- اثر البرنامج فى مستوى الاداء المهارى للاكمة المستقيمة الامامية والركلة الامامية السريعة .
٧	إبراهيم إبراهيم محمود شعيب (١١)	استخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة اللاعبين المستقيمة لدا ناشئى الملاكمة .	ماجستير ٢٠٠٥م	١- تحديد بعض المؤشرات البيوميكانيكية المرتبطة بقوة وسرعة اللاعبين المستقيمة . ٢- التعرف على نسب مساهمة المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بتطوير قوة وسرعة أداء اللاعبين المستقيمة .	الوصفى	(١٩) ملاكم تتراوح أعمارهم من (١٤ : ١٦) سنة	١- تحديد المؤشرات البيوميكانيكية المرتبطة بقوة وسرعة اللاعبين المستقيمة . ٢- تم التعرف على نسب مساهمة المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بتطوير قوة وسرعة أداء اللاعبين المستقيمة . ٣- تم التوصل الى معادلات رياضية تنبؤية لقوة وسرعة اللاعبين المستقيمة .

تابع جدول (٢)

(ج) دراسات تناولت الدقة :

٥	اسم الباحث	عنوان الدراسة	نوع الدراسة والسنة	المهدف	المفهوم	العينة	أهم النتائج
١	عممت إبراهيم عفيفي (٣٨)	تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين زمن رد الفعل ودقة تسديد الكرات .	ماجستير ١٩٨٩م	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين زمن رد الفعل ودقة تسديد الكرات لملاكم الدرجة الثانية .	التجربي	(٤٤) ملاكم يتراوح أعمارهم مابين ٢٠١٧ سنة	توصلت النتائج إلى أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسين زمن رد الفعل ودقة تسديد الكرات .
٢	عبد الرحمن أحمد سيف (٣١)	دراسة دقة تسديد الكرات لملاكم الأوزان الخفيفة .	إنتاج علمي ١٩٩٠م	التعرف على دقة تسديد الكرات لملاكمي الأوزان الخفيفة والمتوسطة .	الوصفي	(٣٩) ملاكم	ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية فسي اختبارات دقة تسديد الكرات لملاكمي الأوزان الخفيفة .
٣	سامح عبد الرؤوف (٣٠)	بناء اختبار مهاري لقياس دقة بعض أنواع الكرات لدى ملاكمي الشسباب بالملكة العربية السعودية .	إنتاج علمي ١٩٩٩م	بناء اختبار مهاري لقياس دقة تسديد بعض أنواع الكرات لدى ملاكمي الشباب بالملكة العربية السعودية .	الوصفي	(٤٤) ملاكم يتراوح أعمارهم من (١٦-١٩) سنة	الاختبار المهاري المقترح ساهم بفاعلية في قياس دقة تسديد الكرات المستقيمة للرأس والجانبية والمركبة .
٤	وائل جلال الأسويطي (٥٨)	تطوير سرعة ودقة الأداء في رياضة المبارزة .	دكتوراه ٢٠٠١م	يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح شاملاً المتغيرات النوعية المختلفة بهدف التعرف على درجة تأثيرها منفردة ومجمعة على تطوير سرعة ودقة الأداء في المبارزة .	التجربي لأربع مجموعات تجريبية	(٣٤) طالب	نتائج استخدام التدرجات النوعية والجعل المهارية التكوينية والتدريسية الكهربي أنت إلى تطوير سرعة ودقة الأداء المهاري في رياضة المبارزة .

تابع جدول (٢)

(د) دراسات تناولت فعالية الأداء المهارى :

٥	اسم الباحث	عنوان الدراسة	نوع الدراسة والسنة	الهدف	المفهوم	العينة	أهم النتائج
١	محمد عبد العزيز غفيم (٤٩)	دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والصدف لملاكمى الدورة العربية (١٩٩٥ م).	إنتاج علمى ١٩٩٥ م	التعرف على فاعلية خطط الهجوم والدفاع خلال جولات المباراة ونتائج المباريات .	الوصفى	(٦٥) ملاكم	١- استخدم الملاكمين للمكسات الجانبية والمستقيمة والمساعدة . ٢- استخدم الملاكمين الفسائزين للمهارات الهجومية أكثر من المهارات الدفاعية فى الجولة الأولى والثاني لإحراز أكبر عدد من النقاط للفوز بالمباراة واستخدام المهارات الدفاعية أكثر من المهارات الهجومية فى الجولة الثالثة للحفاظ على طريق النقاط بينهم وبين منافسيهم وأن مجموعة ملاكمى الدور النهائي حققت مستوى خطط أفضل من مجموعة ملاكمى الدور التمهيدي .
٢	يس كامل هبيب ، سامى محب حافظ (٦٣)	دراسة تنبؤية لفاعلية الأداء المهارى بدلالة مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لتأثير الملاكمة .	إنتاج علمى ١٩٩٨ م	التنبؤ بفاعلية الأداء المهارى بدلالة مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لتأثير الملاكمة .	الوصفى	(٣٤) ملاكم تتراوح أعمارهم من (١٤-١٦) سنة	المتغيرات المساهمة فى فاعلية الأداء المهارى هى معامل (التحمل - الرشاقة - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) حيث بلغت نسبة المساهمة الكلية للمتغيرات الثلاثة (٦١٩%)
٣	معتطفى محمد أحمد نصر (٥٥)	تأثير برنامج تدريبي مقترح (بننى - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهمسارى لتأثيرى الملاكمة .	ماجستير ٢٠٠٢ م	وضع برنامج تدريبي مقترح (بننى - مهارى) لتنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لتأثيرى الملاكمة والتعرف على تأثير البرنامج وذلك من خلال : ١- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية قيد البحث . ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على فاعلية الأداء المهارى .	التجريبى	(١٦) ناشئ	١- أثر البرنامج تأثيرا ايجابيا على مختلف الدورى النفسى) . ٢- أثر البرنامج تأثيرا ايجابيا على زيادة فاعلية المهارات الفنية مما انعكس على زيادة فاعلية الأداء المهارى ناشئى الملاكمة .

التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من العرض السابق اعتماد الباحث على الدراسات الحديثة السابقة حيث تم تجميع عدد (١٥) دراسة - منهم (١٣) دراسة عربية ، و(٢) دراسات أجنبية .

تم تقسيمهم كما يلي :

أولاً : دراسات تناولت التدريب الرياضى :

حيث تم إجراء عدد (٢) دراسة عربية فى الفترة من سنة (٢٠٠٢م) وحتى (٢٠٠٣م) تناولت تدريب الملاكمة .

ثانياً : دراسات تناولت القوة المميزة بالسرعة :

حيث تم إجراء عدد (٧) دراسات منهم عدد (٥) دراسات عربية فى الفترة من سنة (١٩٨٦م) وحتى (٢٠٠٥م) منهم عدد (٣) دراسات ملاكمة وعدد (١) دراسة كاراتية وعدد (١) دراسة مصارعة .

وتم إجراء عدد (٢) دراسة أجنبية منهم عدد (١) دراسة للملاكمة لسنة (١٩٨٩م) وعدد (١) دراسة للقوة المميزة بالسرعة للرياضيين لسنة (١٩٩٦م) .

ثالثاً : دراسات تناولت الدقة :

حيث تم إجراء عدد (٤) دراسات عربية فى الفترة من سنة (١٩٨٩م) وحتى سنة (٢٠٠١م) منهم عدد (٣) دراسات للملاكمة وعدد (١) دراسة للمبارزة .

رابعاً : دراسات تناولت فعالية الأداء المهارى :

حيث تم إجراء عدد (٣) دراسة عربية فى الفترة من سنة (١٩٩٥م) وحتى سنة (٢٠٠٢م) تناولت تدريب الملاكمين .

أهم نتائج الدراسات السابقة المرتبطة :

- ١- تحديد أهم الصفات البدنية والمهارية للملاكمين .
- ٢- تطوير القوة العضلية الخاصة لمهارات تسديد اللكمات أثر إيجابياً على نتائج المباريات .
- ٣- وضع تخطيط لتدريب الملاكمة فى ضوء استخدام الحاسب الآلى فى التحكم .
- ٤- معرفة أفضل الطرق لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة للملاكمين .

٥- استخدام الملاكمين الفائزين للمهارات الهجومية أكثر من المهارات الدفاعية فى الجولة الأولى والثانية لإحراز أكبر عدد من النقاط واستخدام المهارات الدفاعية أكثر فى الجولة الثالثة والرابعة للحفاظ على فارق النقاط .

تم الاستفادة من الدراسات السابقة كما يلى :

١- التعرف على أفضل الإجراءات المناسبة التى يمكن أن تؤدى إلى تحقيق أهداف الدراسة الحالية .

٢- استعان الباحث بالدراسات التى تناولت التدريب الرياضى والقوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى فى رياضة الملاكمة والرياضات المشابهة ، لبناء الإطار النظرى للدراسة الحالية .

٣- تحديد منهج البحث للدراسة الحالية ، حيث أن أغلب الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي منهجاً علمياً ، بينما اختلفت فى نوع التصميم التجريبي المستخدم .

٤- تحديد مدة البرنامج للدراسة الحالية للمجموعة التجريبية الأولى ، حيث تراوحت مدة البرنامج من (١٠) إلى (١٢) أسبوع و(٣) إلى (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع .

٥- تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة حيث اتفقت معظم الدراسات المرتبطة بالتدريب فى الملاكمة فى المعالجات الإحصائية التالية هى (المتوسط الحسابى - الوسيط - الانحراف المعياري - Test (T) للفروق - النسبة المئوية للتحسن - معامل الارتباط) .

٦- استخدم الباحث الاختبارات البدنية المناسبة لقياس مستوى التحسن .

٧- كما استخدم لقياس فعالية الأداء المهارى معادلة بلودوف ، خوادوف التى قام بترجمتها عبد الفتاح خضر وحسام رفقى .

٨- عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية .

٩- وضع البرنامج المناسب لعينة الدراسة الحالية .