

الإطار النظري

٢/٠ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية :

١/١/٢ البرامج التدريبية .

٢/١/٢ الإعداد الخططي .

٣/١/٢ أهمية الإعداد الخططي .

٤/١/٢ أهداف الإعداد الخططي .

٥/١/٢ مراحل الإعداد الخططي .

٦/١/٢ مراحل تطور الأداء الخططي .

٧/١/٢ أسباب إخفاق اللاعبين للجمل الخططية .

٨/١/٢ الإعداد الخططي في الملاكمة .

٩/١/٢ أساليب وطرق اللكم الخططية .

١٠/١/٢ نتائج تحليل مباريات أثينا للملاكم الأعسر .

١١/١/٢ الملاكم الأعسر .

٢/٢ الدراسات السابقة :

١/٢/٢ الدراسات العربية .

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية .

٣/٢/٢ التعليق علي الدراسات السابقة .

٤/٢/٢ الاستفادة من الدراسات السابقة .

الإطار النظري

٢/٠ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية :

١/١/٢ البرامج التدريبية :

هى الخطوات التنفيذية فى صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف " وبذلك نجد البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً ، كما أن البرامج هى أحد العناصر الأساسية للتخطيط والبرامج العلمية المقننة والمنظمة والتي تتبع الأسس العلمية ووفق خطة زمنية وتسلسل لوحدات التدريب وفقاً لأهداف محددة مسبقاً تحقق أفضل مستوى من الانجاز .

وفى هذا الصدد يذكر " زكى محمد حسن " (١٩٩٧م) أن البرامج المخططة والموضوعة على أسس علمية تحقق أفضل من الإنجاز . (٩ : ١٩٩)

ويشير كل من " عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل " (١٩٩٧م) بأن تنظيم البرامج التدريبية يصد بها ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقاً لأهداف وأغراض الخطة ، أى يكون هناك اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل التدريب المتتالية ، وتهدف عملية التنظيم إلى تحقيق أعلى مستوى من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية وأيضاً يحقق الحالة التدريبية وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوى . (٢٢ : ٥٩)

أ- أسس بناء البرنامج :

يذكر " مفتى إبراهيم حماد " (١٩٩٦م) بأن العناية بتخطيط البرنامج التدريبى وفق الأسس العلمية السليمة يعد من أهم المؤثرات الدالة على نجاحه ، وفى هذا الصدد يشير كلاً من " على البيك " (١٩٩٣م) ، " حنفى مختار " (١٩٩٧م) إلى أن تصميم البرنامج يتطلب كفاءات على مستوى عالى من الناحية العلمية والعملية كما يتطلب إماماً بالعديد التى لها علاقة ببرامج التدريب . (٣٤ : ٢٢٣) ، (٢٠ : ٩) ، (٨ : ١٠٧)

وقد أشارا كلاً من " محمد جابر بريقع ، عصام حلمى " (١٩٩٧م) إلى بعض الأسس والإرشادات التى تساعد عند تصميم برامج التدريب لمرحلة الناشئين من (١٢-١٤) سنة ومنها :

(١) تصميم التدريبات التى تعمل على إمداد الرياضى بأساسيات النواحي الخطئية والاستراتيجيات المستخدمة فى المباريات وتدعم فى نفس الوقت تطوير المهارات .

(٢) مساعدة الرياضى على صقل المهارات الأساسية والوصول بها إلى مرحلة الآلية ،
والتي تم إكتسابها من المرحلة التمهيدية ، مع تعليم بعض المهارات المركبة والتي
تتميز نسبياً بالصعوبة .

(٣) التأكيد والتشديد على تحسين المرونة ، والتوافق ، والاتزان .

(٤) تقديم مختلف المواقف التنافسية والتي تسمح للرياضى بتنفيذ مختلف المهارات
الحركية ، والنواحي الخططية .

(٥) التأكيد والتشديد على تطوير روح التحدى باشتراكهم فى تدريبات مصممة للارتفاع
بمستوى التحدى .

(١) التأكيد والتشديد على النواحي التربوية كالأخلاق التربوية ، اللعب النظيف ، الروح
الرياضية العالية خلال المنافسات .
(٢٤ : ٥٣ : ٥٦)

ب- خطوات تنفيذ البرنامج التدريبى :

يذكر " مفتى إبراهيم حماد " (١٩٩٧م) أن هناك خطوات للتخطيط الزمنى لمحتوى
البرنامج التدريبى وهى :

- (١) تحديد نوع الفترة التدريبى المطلوب تخطيط محتويات برنامجها زمنياً .
- (٢) تحديد عدد أسابيع الفترة الزمنية .
- (٣) تحديد عدد مرات التدريب .
- (٤) تحديد عدد المباريات التجريبية أو الرسمية المطلوب خوضها فى تلك الفترة
وتوقيت كل من منها .
- (٥) تحديد زمن كل وحدة تدريبية وتسكين المباريات التجريبية والراحة خلال أسابيع
الفترة كلها .
- (٦) تحديد مجموع أزمدة الإعداد خلال وحدات التدريب الأسبوعية والمباريات
التجريبية .
- (٧) تحديد زمن التدريب الفعلى لفترة الإعداد من خلال متوسط زمن التدريب الكلى
للفترة .
- (٨) توزيع نسب محتوى الإعداد للفترة ككل .
- (٩) توزيع نسب محتوى فى كل أسبوع من أسابيع الفترة .
- (١٠) تقسيم الأسابيع إلى مراحل وتحدد نسبة الإعداد فى كل منها .
- (١١) توزيع أزمدة محتوى الإعداد فى كل مرحلة طبقاً لنسبتها فى نفس المرحلة .
- (١٢) توزيع نسب محتوى الإعداد فى كل أسبوع داخل المرحلة طبقاً لنسبة .
- (١٣) توزيع نسبة أزمدة كل نوع من أنواع الإعداد البدنى والخططى على جزئياته فى كل
أسبوع .

(١٤) توزيع أزمدة محتوى الإعداد البدنى والخططى على جزئياته فى كل أسبوع .
ويضيف " أمر الله البساطى " (١٩٩٨ م) أن الأسس والمبادئ الفنية لبرنامج
التدريبى تتمثل فيما يلى :

(١) استمرار التدريب مع تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب والمتوسط
والمعتدل .

(٢) تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية بالحمل .

(٣) مراعاة زمن الوحدات التدريبية ما بين ٩٠ - ١٨٠ دقيقة يومياً حسب اتجاه التدريب
الصباحى والمسائى .

(٤) مراعاة أسس الإعداد البدنى .

(٥) أن توضع التدريبات المهارية والخططية فى الفترة الصباحية لأنها تتطلب تركيز
عال الجهاز العصبى .

(٦) وضع معظم التدريبات البدنية فى الفترة المسائية .

(٧) فى حالة احتواء اليوم التدريبى على تدريبات مهارية وبدنية يتم التدريب المهارى
أولاً .

(٨) التأكيد على ضرورة تواجد النشاط التدريجى فى البرنامج .

(٩) أن يأخذ التدريب العقلى جانباً من البرنامج التدريبى .

(٣٥ : ٣٠٢ - ٣١٣) ، (٧ : ٤٠)

ويرى الباحث أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة والتي توضع على أسس
علمية وتناسب مع المرحلة السنية للاعب إلى تطوير حالة اللاعب البدنية والمهارية
والخططية والنفسية وتحقق التكيف لأجهزة اللاعب الحيوية وتساعد على تحقيق
الأهداف الموضوعه .

٢/١/٢ الإعداد الخططى:

يعد الإعداد الخططى أحد نواحي الإعداد الهامة للاعب إذ يعتبر محصلة ومحك كل
أنواع الإعداد التي تستخدم في المباراة سواء كان هذا الإعداد بدنياً أو مهارياً أو خططياً أو
نفسياً أو فسيولوجياً ، كيفية تطبيق اللاعب لكافة النواحي بصورة جيدة تتلائم مع المواقف
والقدرات التي تحدث في المباراة .

يذكر "محمد علاوى و نصر الدين رضوان" (١٩٨٧ م) أن الأداء الخططى يتطلب
وفي كل وقت إسهام العمليات التفكيرية وتختلف طبيعة الإعداد الخططى بالنسبة للفرد
الرياضي للخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ، إذ يحتل الإعداد
الخططى أهمية بالغة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بالكفاح والتنافس وجها
لوجه مثل المنازلات والألعاب الفردية والجماعية كما تتميز به هذه الأنشطة الرياضية أيضاً

هو وجود منافس إيجابي في مواجهة اللاعب مباشرة يحاول بكل قواه إحباط الأهداف التي ينوي الفرد تحقيقها ، أن المنافسة في مثل هذه الأنشطة الرياضية ما هي إلا منافسة بين تفكرين ، تفكير اللاعب في مواجهة تفكير منافسة. (٢٧ : ٢٧٢)

ويعرف "محمد الوحش ، مفتي إبراهيم" (١٩٩٤م) أن الإعداد الخططي هو اكتساب اللاعبين القدرة علي أداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعارف والمعلومات المتصلة بها بالقدر الكافي بما يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة . (٣٣ : ١٠١)

ويؤكد "أمر الله البساطي" (١٩٩٨م) أن الإعداد الخططي هو إكتساب اللاعب الكثير من المعلومات والمعارف الخططية المتعلقة بطبيعة النشاط وزيادة القدرة علي التفكير واتخاذ القرار المناسب لتنفيذ المهارات المختلفة بما يتناسب مع الموقف . (٧ : ٢٦)

ويشير كلا من "محمد علاوي وأبو العلا عبد الفتاح" (٢٠٠٠م) أن الحالة الخططية هي تطور مستوي القدرات والقدرة علي دمج القدرات البدنية والمهارية في أشكال متنوعة واختيار إحداها بما يتناسب مع متطلبات المواقف المختلفة أثناء المباريات . (٢٨ : ٣٩)

كما أكد "محمد علاوي" (٢٠٠٢م) علي أن الإعداد الخططي يختلف عن الإعداد الحركي في أن المهارة الحركية عند الإعداد لا تتطلب القدر الكبير وخاصة بعد إتقان اللاعب للمهارة الحركية وتثبيتها أما الأداء الخططي فهو يتطلب دائماً قدر كبير من التفكير أثناء المنافسات. (٢٦ : ٨٢)

٢/١/٢ أهمية الإعداد الخططي :

إن رياضة الملاكمة من الرياضات الفردية التي تتطلب تحكم اللاعب في انفعالاته وتنمية الثقة بالنفس والتركيز والقدرة علي التكيف مع تحركات المنافس ، مما يتيح له الفرصة علي استخدام المناورة والإعداد الخططي للموقف علي حسب سير المباراة لتحقيق الفوز . (٤٣) ، (٤٥)

يذكر "محمد علاوي" (٢٠٠٢م) أن الإعداد الخططي تختلف أهميته طبقاً للخصائص المميزة لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد وجها لوجه مثل المنازلات الفردية كالملاكمة ، المصارعة ، المبارزة ، الألعاب الرياضية الفردية مثل التنس ، تنس الطاولة . (٢٦ : ٨٣)

٤/١/٢ أهداف الإعداد الخططي :

يذكر "محمد علاوي" (١٩٩٥م) أن الإعداد الخططي يهدف إلي اكتساب الفرد الرياضي للمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسة الرياضية . (٢٥ : ٢٧٤)

ويشير "أحمد زهران" (٢٠٠٤م) إلى أن الإعداد الخططي هو تنفيذ المهارات المختلفة بالسرعة المطلوبة في التوقيت السليم والقدرة علي حسن اختيار التصرف المناسب وفقاً لمواقف وظروف اللعب والتي تتبدل كل لحظة أثناء المباراة وكذلك الاستخدام الأمثل للقدرات العقلية والمتمثلة في الملاحظة الموضوعية والانتباه لمواقف اللعب كحسن التوقع أثناء المباراة وكذلك حسن كفاءة الإدراك المكاني المتمثل في مساحة الملعب والمسافات والإدراك الزمني وإدراك سرعة منافسة وكذلك إتقان خطط اللعب المختلفة الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة وكذلك التفاعل المبدع مع المواقف الخطئية وهذا الهدف هو هدف يصل إلي تحقيقه قلة من اللاعبين يتميزون بالإبداع والحرفية الشديدة وكذلك رقي مستوي أدائهم الخططي. (٢٢٠ : ١)

أن رياضة الملاكمة هي تفاعل مستمر بين متنافسين فهي علاقة بين الوعي والإدراك لكل من الوقت ، المسافة واستراتيجيات الهجوم والدفاع والهجوم المضاد لذا وضحت أهمية الإعداد الخططي في إكتساب أفضل التوقيات الهجومية والدفاعية والتعرف علي مواطن الضعف والقوة لدي المنافس. (٤٢)، (١٥)، (٤٥)

ويري الباحث أن الخطط والإعداد لها يكون لإكتساب اللاعب فن التحركات والمراوغة وتوظيف المهارات المكتسبة في التوقيت المناسب أثناء المباراة .

٢/١/٥ مراحل الإعداد الخططي :

يشير " محمد علاوي " (١٩٩٥م) أن عملية إكتساب المعارف والمعلومات الخطئية يساعد علي حسن تحليل مواقف اللعبة المختلفة واختيار أنسب الحلول اللازمة لمجابهة مواقف المنافسة وهذا الإكتساب يتولد من خلال الشرح والمحاضرات النظرية للمواقف المختلفة ومن خلال تطبيق نتائج ذلك بصورة عملية مع استخدام المعارف والمعلومات المكتسبة بصورة خلاقة مبدعة تتناسب مع ما يتميز به من صفات أو سمات ، وليس بطريقة روتينية جامدة. (٢٧٥ : ٢٥)

كما أضاف "محمد علاوي" (٢٠٠٢م) أن مراحل الإعداد الخططي تشتمل علي ثلاثة مراحل هي (مرحلة إكتساب المعارف والمعلومات الخطئية - مرحلة إكتساب وإتقان المهارات الحركية - مرحلة تنمية وتطوير القدرات الإبداعية). (٢٦ : ٨٥)

أما "أحمد زهران" (٢٠٠٤م) فيذكر أن مراحل الإعداد الخططي تشتمل علي

ما يلي:

(١) إكتساب اللاعب للمعارف والمعلومات الخطئية .

(٢) التدريب علي الخطط المختلفة .

- (٢) اكتساب الأساليب الخططية المناسبة للمسافات والأماكن .
- (٤) اكتساب الأساليب الخططية المناسبة لقدرات اللاعب .
- (٥) اكتساب الأساليب الخططية المناسبة مع إمكانيات المنافسين .
- (١) اكتساب الأداء الخططي في المباريات . (١ : ٢٢٧)

٦/١/٢ مراحل تطور الأداء الخططي :

يذكر " عبد الحميد أحمد " (١٩٧٨م) أن هذا العمل لا يمكن تعلمه فهو نتاج ثانوي لساعات التدريب والتنافس الطويل وكلما زادت تلك الساعات تزايدت قدرة اللاعب علي التصرف مع المنافس والتكيف مما يعني تعرف اللاعب علي الموقف بسرعة والرد دون تردد فاللاعب هنا يفهم الموقف أثناء حدوثه مما يتيح له وقتاً أطول للرد الصحيح ولو قارنا بين لاعب ذو خبرة بلاعب مبتدئ فسنجد أن اللاعب المبتدئ يربط التحركات بعد حدوثها ، أما الثاني يربطها قرب منتصفها أو في نهايتها واللاعب ذو الخبرة العالية يتكيف أثناء بدأ الحركة أما اللاعب الموهوب فهو يربطها حتي قبل أن تحدث حيث يمكنه قراءة الحركة المقبلة مما يوضح قدرة المنافس حيث يسمى هذا بالتوقع وهو أعلى معدلات التكيف الذي يمكن أن يصل إليها اللاعب . (١٥ : ٣٣)

٦/١/٢ أسباب إخفاق اللاعبين للجمال الخططية :

يشير " أحمد زهران " (٢٠٠٤م) أن من أسباب إخفاق اللاعبين للجمال الخططية

هو :

- (١) عدم الملاحظة الجيدة .
- (٢) عدم القدرة علي الملاحظة والتحليل والاهتمام بالأشياء الغير مؤثرة .
- (٣) أخطاء في تحليل المعلومات البصرية وكذلك إخفاق في تقدير المسافة بين اللاعب ومنافسه .
- (٤) إخفاق في تقدير السرعة للمنافس .
- (٥) اختيار الجملة الخاطئة أو غير المناسبة للمواقف أو عدم وجود الحل الصحيح في الوقت المناسب .
- (٦) وبطئ رد الفعل الانعكاس وقصر الوقت اللازم لاتخاذ القرار .

ويمكن القول أيضاً أن من الأسباب التي تؤدي إلى إخفاق اللاعبين للجمال الخططية أنه يجب على اللاعب أن يسبق منافسه بفكرة واحدة وأن يفاجئه بتحركات وبأساليب لا يتوقعها .

١/٢ الإعداد الخططي في الملاكمة :

يذكر " عبد الحميد أحمد " (١٩٧٨م) أن الإعداد الخططي يعد جانباً هاماً من مقومات رياضة الملاكمة حيث يتوقف عليه درجة إتقان واستقرار المهارات الحركية والخططية مهما تغيرت الظروف وتتمثل في كيفية استغلال ما لدى الفرد من خبرات أثناء تعرضه لمواقف اللعب المتعددة والمتغيرة بصورة مستمرة لتحقيق أقصى ما يمكن من نتائج وذلك بهدف تخطي المنافس ، يعتمد أسلوب لاعب الملاكمة الخططي أساساً على مستوي إتقانه للمهارات الفنية القتالية المختلفة ، حيث أن براعة اللاعب في إخراج وتنفيذ الطرق والأساليب الخططية المختلفة تتوقف على مستوي إتقانه لمهارات اللكم الفنية ، على قدرته على تنظيم هذه المهارات واستخدامهما الاستخدام السليم بما يتناسب مع مميزات المنافس ، كما يذكر أن الأساليب والطرق الخططية في الملاكمة وأي نشاط آخر تعتمد على سرعة العمليات التفكيرية ، التي تؤدي إلى سرعة إدراك المواقف المختلفة وتقديرها تقديراً لحظياً سلبياً ، حتى يمكن اختيار الأساليب والطرق الخططية المناسبة لهذه المواقف ، وتعتبر علمية اختيار وتنظيم أساليب اللكم الخططية المضادة للخصم له تماماً ويتكون اللكم من الأساليب الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة والتي يستخدمها لتحقيق الفوز على منافسيه وعند استخدام اللاعب لهذه الأساليب يحاول دائماً العمل على الاقتصاد في قوته واختيار التوقيت المناسب لتسديد اللكمات الهجومية والهجومية المضادة وأداء الأساليب الدفاعية المناسبة لتفادي أكبر عدد ممكن من اللكمات بسرعة وبفاعلية بواسطة الأساليب الخططية (الهجوم - الدفاع - الهجوم المضاد) (١٥ : ٢٣٠)

١/٢ أساليب وطرق اللكم الخططية :

وفيما يلي أمثلة مختلفة للأساليب الخططية في الملاكمة :

وتفق كلا من " عبد الحميد أحمد " (١٩٧٨م) ، " يحيى الحاوي " (٢٠٠٠م)

على أن الأساليب الخططية في الملاكمة هي :

١. اللكم ضد منافس طويل القامة .
٢. اللكم ضد منافس قصير القامة .
٣. اللكم ضد منافس الذي يعتمد على اللكمات القوية .
٤. اللكم ضد منافس أعسر .
٥. اللكم ضد منافس يجيد استخدام اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس .
٦. اللكم ضد منافس يجيد اللكمات المضادة .

٧. اللكم ضد منافس مندفع أو متهور .
٨. اللكم ضد منافس يجيد التغطية .
٩. اللكم ضد منافس يجيد اللعب فى ركن الحلقة .
١٠. اللعب بعد حالة الكبو للملاكم أو المنافس.

(١٥ : ٢٢٥) ، (٣٩ : ٨٤ ، ٨٥)

١٠/١/٢ نتائج تحليل مباريات أئينا للملاكم الأعسر :

بعد الاطلاع والتحليل لكثير من المباريات المحلية والدولية والأولمبية وخاصته مباريات أئينا (٢٠٠٤م) وذلك التى اشترك فيها الملاكم الأعسر عندما وجد الباحث تفوق ملحوظ من الملاكم الأعسر على الملاكم الأيمن وأمكن الباحث من خلال تحليل هذه المباريات توصل الباحث إلى الكلمات الأكثر استخداماً وشيوعاً لديه وبناءاً على ذلك توصل الباحث إلى وضع أساليب خطئية مضادة للملاكم الأعسر وذلك من خلال للكلمات هجومية مضادة رداً على لكلماته الأكثر استخداماً وشيوعاً .

١١/١/٢ الملاكم الأعسر :

يشير " عبد الحميد أحمد " (١٩٧٨م) ، " صلاح قادوس " (١٩٩٣م) ، " يحيى الحاوى " (٢٠٠٠م) على أن هذا النوع من المنافسين له أهمية كبرى في مجال اللكم لما يتميز به المنافس في هذه الحالة بالصعوبة وبالأوضاع الغير مألوفة حيث يؤدي جميع مهارات الحركية في وضع معكوس ، أنه دائماً ما يعتمد الملاكم الأعسر على بدء الهجوم بالتسديد باللكمة القوية بذراعه اليسرى ومفاجأة المنافس علي حين غرة ، حيث يستطيع ويتمكن من سهولة ومرونة وسرعة تسديدها من مختلف الأوضاع ومن مختلف الاتجاهات سواء مستقيمة أو جانبية أو صاعدة ، في أي جزء من جسم منافسة ، في نفس الوقت الذي يجد فيه اللاعب الأيمن صعوبة بالغة في التكيف لأداء الحركات الدفاعية من هذه اللكمات القوية والمركزة والموجهة إليه بالذراع اليسرى .

ويتحرك المنافس الأعسر دائماً بخفة ورشاقة كبيرة أمام اللاعب الأيمن مع تقديم القدم اليمنى واليد اليمنى أماماً ، وهذه الوقفة المعكوسة للاعب الأعسر تمكنه من اتخاذ أنسب الأوضاع الابتدائية لتسديد اللكمات المؤثرة بالذراع اليسرى .

لكن ها هو اللاعب يلتقي في المباراة علي الحلقة مع منافس غير طبيعي يستخدم وضع معكوس لوقفة الاستعداد - إنه اللاعب الأعسر .

تعتبر هذه الأوضاع والظروف المعكوسة والتي لم يتعود عليها اللاعب الأيمن من أصعب وأشق المهام لديه والتي تشكل في نفس الوقت أسهل وأهم عناصر التفوق للاعب الأيسر . (١٥ : ٢٣٤) ، (١١ : ٣٠١ ، ٣٠٢) ، (٣٩ : ٨٥)

ويرى الباحث من خلال تحليل كثير من المباريات الرسمية للملاكم الأيسر وكذا تحليل الدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤م) وكذلك من خلال مشاركته في المباريات الرسمية وأيضا أثناء التدريب مع الملاكم الأشول اتضح أن عيوب الملاكم الأيسر هي :

(١) عادة ما يبدأ الملاكم الأيسر بالهجوم المفاجئ وبذلك يمكن الكشف السريع عن نقاط الضعف لديه بالحركات التمويهية والحيل الخداعية من الملاكم الأيمن.

(٢) من عيوب الملاكم أنه دائماً ما يسقط يده اليمنى خلال الجولة الثالثة وذلك اعتماداً على اللكمات القوية والتي يؤديها باليد اليسرى.

(٣) توجد نسبة كبيرة من الملاكمين العسر يفضلون اللعب من المسافة المتوسطة والقصيرة وبهذا يتمكن اللاعب الأيمن من بناء أسلوب خططي من المسافة الطويلة وإجادة اللعب من المسافة المتوسطة وعدم الالتحام معه أثناء اللعب .

(٤) من عيوب وأخطاء الملاكم الأيسر ترك جزء من جسمه بدون حماية كأسلوب إغراء للملاكم الأيمن وبهذا يتمكن اللاعب الأيمن من بناء أسلوب خططي مكون من هجوم ثم دفاع ، ثم هجوم مضاد (Conter Attack) .

٢/٢ الدراسات السابقة :

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية ، حيث توصل إلى دراسات عربية وأجنبية ، وسوف يقوم الباحث بعرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجراءاتها من الأقدم للأحدث .

١/٢/٢ الدراسات العربية :

- دراسة : "عبدالفتاح خضر" (١٩٨٦م) (١٧)

عنوان البحث : " تحليل فعالية التكتيك الهجومى لدى ملاكمى الدرجة الأولى "

هدف البحث : تحليل فعالية التكتيك الهجومى لدى ملاكمى الدرجة الأولى .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفى نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

عينة البحث : واشتملت عينة البحث على (٣٨) ملاكماً من ملاكمى الدرجة الأولى.

أهم النتائج: أن أعلى نسبة استخدام للكمات كانت لصالح اللكمات الفاعلية تليها اللكمات الجوابية وأعلى نسبة مخادعة لصالح المناورة بالذراعين .

- دراسة : " عبد الفتاح خضرو يحيى الحاوي " (١٩٨٢م) (١٨)

عنوان البحث : " دراسة تحليلية لبعض التكنيكات الدفاعية المستخدمة لدى ملاكمى الدرجة الأولى "

هدف البحث : التعرف على أنواع اللكمات والتكنيكات الدفاعية المستخدمة لدى ملاكمى الدرجة الأولى و التعرف على مدى فاعلية كل نوع من أنواع التكنيكات الدفاعية المستخدمة.

منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفى بالطريقة المسحية لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

عينة البحث : اشتملت العينة على ٧٢ ملاكماً من ملاكمى الدرجة الأولى واختيرت العينة بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين طبقاً لمستوى نتائجهم فى المباريات .

أهم النتائج: ارتفاع مستوى نجاح فاعلية تكنيك الدفاع المستخدم فى المباريات وكان له تأثير ايجابي على نتائج المباريات .

- دراسة : " محمد عبد العزيز غنيم " (١٩٨٩م) (٣٠)

عنوان البحث : " تحليل فاعلية خطط الهجوم لدى ملاكمى الدرجة الأولى "

هدف البحث : محاولة دراسة وتحليل فاعلية خطط الهجوم للملاكمين فى بطولة الجمهورية للملاكمة

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفى بالطريقة المسحية لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث : اشتملت عينة البحث على ٤٨ ملاكماً من بطولة الجمهورية للدرجة الأولى واختيرت العينة بالطريقة العمدية .

أهم النتائج: أن المهارات الفنية الهجومية المستخدمة لدى ملاكمى الدرجة الأولى كانت اللكمات بمختلف أنواعها (المستقيمات - الجانبيات - الصاعدات) بينما احتلت المهارات الفنية الخاصة بالدفاع المرتبة الثانية .

- دراسة : " محمد عبد العزيز غنيم وعاطف مغاوري " (١٩٩٠م) (٤٣)

عنوان البحث : " دراسة تحليلية لبعض الخطط الدفاعية المستخدمة لدى ملاكمى الفريق القومى " .

هدف البحث : التعرف على أكثر أنواع الخطط الدفاعية استخداماً لملاكمى الفريق القومى المصرى وكذلك فاعلية كل منها .

منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفى

عينة البحث : الفريق القومى بلغ قوامها (٣٦) ملاكماً .

أهم النتائج : أن أكثر أنواع الخطط الدفاعية استخداماً دفع اللكمة وصدها وإعاقتها بالذراعين واستخدام حركات النقل بالقدمين وميل الجذع للجانبين وللخلف ، كما أوضحت وجود ارتباط بين مستوى الأداء ونجاح الخطط الدفاعية المستخدمة وبالتالي نتيجة المباراة .

- دراسة : " محمد عبد العزيز غنيم " (١٩٩٥م) (٣١)

عنوان البحث : " دراسة تحليلية لفاعلية خطة الهجوم والدفاع لملاكمى الدول العربية " .

هدف البحث : التعرف على فاعلية خطط الهجوم والدفاع خلال جولات المباراة ونتائج المباريات .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفى متبعاً الأسلوب المسحى لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة

عينة البحث : اشتملت عينة البحث على ٦٥ ملاكماً هم جميع الملاكمين المشتركين فى الدورة العربية بدولة تونس .

أهم النتائج : استخدام الملاكمين الفائزين المهارات الهجومية أكثر من المهارات الدفاعية فى الجولة الأولى والثانية لإحراز أكبر عدد من النقاط ، استخدام المهارات الدفاعية أكثر من الهجومية فى الجولة الثالثة للحفاظ على فارق النقاط وإن مجموع ملاكمى الدور النهائى حقق مستوى خطط الهجوم أكثر من مجموعة ملاكمى الدور الأول .

- دراسة : " ياسر الوراقى " (٢٠٠٢م) (٣٢)

عنوان البحث : " دراسة تحليلية لخطط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس اللكم فى ضوء تغيير زمن وعدد الجولات وعلاقتها بنتائج المباريات " .

هدف البحث : ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير زمن وعدد الجولات على خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس اللكم المختلفة ونتائج المباريات

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفى

عينة البحث :اشتملت (٣٦٠) مباراة اعتباراً من دور (١٦) فى الدوريتين اتلنتا (١٩٩٦) - سيدنى (٢٠٠٠) .

أهم النتائج : أكدت الدراسة اختلاف أساليب وخطط اللعب واستراتيجيات الحلقة بين الدوريتين الأولمبيتين نتيجة لتغير زمن وعدد الجولات .

- دراسة : " عاصم السيد عبد العزيز " (٢٠٠٣) (١٤)

عنوان البحث : "تأثير برنامج تدريبى للهجوم المضاد على نتائج المباريات للملاكمين الناشئين".
هدف البحث :

- (١) تصميم برنامج تدريبى للهجوم المضاد للملاكمين الناشئين .
- (٢) التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح لتنمية الهجوم المضاد على نتائج المباريات لناشئى الملاكمة .

إجراءات البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة بأسلوب القياس القبلى والبنى والبعدى حيث يعتبر مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث .

عينة البحث : بلغ حجم المجتمع الأصلي (١٤) لاعب من المرحلة السنية (١٤ - ١٦) سنة من لاعبي مراكز التحمل بطنطا التابع لمنطقة الغربية للملاكمة الهواه .

أهم النتائج :وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات اللكم الهجومية المضادة (المقابلة والجوابية) بين القياس القبلى والبعدى .

- دراسة : " عماد حمدي " (٢٠٠٦م) (٢١)

عنوان البحث : " تأثير استخدام الوسائط المتعددة على تعلم استراتيجيات الحلقة فى الملاكمة .

هدف البحث : وتهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة ومعرفة أثره على تعلم وإتقان استراتيجيات الحلقة .

منهج البحث: واستخدم البحث المنهج التجريبي على ثلاث مجموعات تجريبية على عينة قوامها (٤٥) لاعباً تتراوح أعمارهم ما بين (٩ - ١٢) سنة ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

أهم النتائج : وقد كانت أهم النتائج تحسن في مستوى أداء المجموعات التجريبية الثلاث وتحسن مستوى المجموعة التجريبية الأولى والثانية على المجموعة الضابطة وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتطوير استراتيجيات الحلقة وخاصة في المراحل المبكرة والناشئين.

- دراسة : " سامي محب حافظ " (٢٠٠٦م) (١٠)

عنوان البحث : " بناء مقياس للتفكير الخططي في رياضة الملاكمة " .

هدف البحث : وتهدف الدراسة لبناء مقياس للتفكير الخططي في رياضة الملاكمة ، ووضع مستويات معيارية لمقياس التفكير الخططي.

منهج البحث واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة عمدية (١٨٦) ملاكماً وملاكمة. **أهم النتائج:** وكانت أهم النتائج التوصل إلى عشرة مواقف تمثل مقياس للتفكير الخططي وتم وضع ثلاثة حلول لكل موقف وتم حساب زمن أداء المقياس وتم التوصل في المقياس المقترح يستطيع أي يميز بين الملاكمين والملاكمات في مستوى الأداء الخططي .

وقد أوصت الدراسة إلى ضرورة الاهتمام بمتابعة وتعميم مستوى الأداء الخططي لماله من دور فعال في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للملاكمين .

- دراسة : " ياسر الوراقى " (٢٠٠٦م) (٢٨)

عنوان البحث : " برنامج تدريبي للهجوم المضاد الجوابي وتأثيره على فاعلية أداء الملاكمين " .

هدف البحث : ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية أداء الملاكمين وقام الباحث بتصميم البرنامج وفقاً لتحليل الدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤) .

عينة البحث : وقام بتطبيق البرنامج على عينة قوامها (١٢) ملاكماً من لاعبي منتخب جامعة المنوفية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية .

أهم النتائج : تنوع مجموعات الهجوم المضاد الجوابى وفقاً لأسلوب الدفاع المستخدم ، تحسن فى فاعلية الأداء المهارى للملاكمين عينة البحث وأرجع الباحث هذا التحسن للبرنامج التدريبى المقترح ، الاهتمام بتدريب الناشئين على مجموعات الهجوم المضاد والجوابى .

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية :

- دراسة : " فيدلر , Fiedler , H (١٩٩٥م) (٤٠)

عنوان البحث : ملاحظة الأفعال الفنية التكتيكية فى الملاكمة (خبرات) .
هدف البحث : تحديد نمط وأسلوب المباراة للقيام بمقارنة الملاكم لمنافسة وتحليل وتقييم اتجاهاته والآثار التجريبية والسلوك الفنى والتكتيكى .

منهج البحث : واستخدم الباحث المنهج الوصفى .

عينة البحث : نخبة من الملاكمين .

أهم النتائج : تم فى هذه الدراسة وضع تعريف للأسلوب لفنى والمفاهيم الإستراتيجية والفنية حتى تسمح بمناقشة فاعلية ومعنى الموضوعية وملاحظة الأسلوب الفنى والتكتيكى فى رياضة الملاكمة .

- دراسة : " تومازنوهك Thomasz Nowak (٢٠٠١م) (٤١)

عنوان البحث : " تحديد أفضل أساليب الهجوم للملاكمين الهواة فى العالم وأوروبا " .
هدف البحث : وتهدف الدراسة إلى تحديد أفضل الأساليب التى يستخدمها الملاكمين فى بطولات العالم والدورات الأولمبية للهواة وعلاقتها بالنتائج المحققة .

منهج البحث : واستخدم الباحث المنهج الوصفى .

عينة البحث : على عينة من مباريات الأدوار النهائية فى بطولات العالم والدورات الأولمبية.

أهم النتائج :

- تطور أسلوب اللعب والهجوم من بطولة إلى أخرى .
- قل عدد اللكمات داخل مجموعات اللكم والأداء من مسافات اللكم الطويل والقصير من بطولة إلى أخرى .

٢/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة :

- من حيث العينة :

اختلفت الدراسات السابقة في اختيارها لعينة البحث حيث كانت عينة البحث في دراسة عبد الفتاح خضر (١٩٨٦) (٣٨) ملاكماً ، واشتملت دراسة عبد الفتاح خضر ويحيى الحاوى (١٩٨٧) على عينة قوامها (٧٢) ملاكماً، بينما اشتملت دراسة محمد عبد العزيز غنيم (١٩٨٩) على (٤٨) ملاكماً ، واشتملت دراسة محمد عبد العزيز غنيم وعاطف مغاوري (١٩٩٠) على (٣٦) ملاكماً، واشتملت دراسة محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥) على (٦٥) ملاكماً ، دراسة ياسر الوراقى (٢٠٠٢ م) (٣٦٠) مباراة ، دراسة عاصم السيد عبد العزيز (٢٠٠٣م) تشتمل على عينة قوامها (١٤) لاعب ، دراسة عماد حمدى (٢٠٠٦م) على (٤٥) ناشئ ، دراسة سامى محب حافظ (٢٠٠٦ م) (١٨٦) ملاكم وملاكمة ، دراسة ياسر الوراقى (م ٢٠٠٦) (١٢) ملاكم ، دراسة فيدلر H , Fiedler (م ١٩٩٥) اشتملت على نخبة من الملاكمين ، دراسة توماز نوهك Thomasz Nowak (٢٠٠١) على عينة من مباريات الأدوار النهائية فى بطولات العالم والدورات الأولمبية .

وقد استخدم الباحث فى الدراسة الحالية عدد (١٢) ملاكماً من الملاكمين الناشئين بمركز التحمل بمنطقة الغربية للملاكمة والتابعة للاتحاد المصرى لملاكمة الهواة واختار الباحث هذه العينة نظراً لملاءمتها لطبيعة هذه الدراسة .

من حيث الهدف :

نجد أن أغلب الدراسات اختلفت فى أهدافها فنجد أن دراسة عبد الفتاح خضر (١٩٨٦) تحليل فعالية التكتيك الهجومى لدى ملاكمى الدرجة الأولى ، دراسة عبد الفتاح خضر و يحيى الحاوى (١٩٨٧) التعرف على أنواع اللكمات والتكتيكات الدفاعية المستخدمة لدى ملاكمى الدرجة الأولى و التعرف على مدى فاعلية كل نوع من أنواع التكتيكات الدفاعية المستخدمة ، دراسة محمد عبد العزيز غنيم (١٩٨٩) محاولة دراسة وتحليل فاعلية خطط الهجوم للملاكمين فى بطولة الجمهورية للملاكمة ، دراسة محمد عبد العزيز غنيم وعاطف مغاوري (١٩٩٠) التعرف على أكثر أنواع الخط الدفاعية استخداماً لملاكمى الفريق القومى المصرى وكذلك فاعلية كل منها، دراسة محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥) التعرف على فاعلية خطط الهجوم والدفاع خلال جولات المباراة ونتائج المباريات، دراسة ياسر الوراقى (٢٠٠٢) ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير زمن وعدد الجولات على خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس اللكم المختلفة ونتائج المباريات ، دراسة سامى محب حافظ (٢٠٠٦) وتهدف الدراسة لبناء مقياس للتفكير الخطى فى رياضة الملاكمة ، ووضع

مستويات معيارية لمقياس التفكير الخططي، دراسة عماد حمدي (٢٠٠٦) وتهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة ومعرفة أثره على تعلم وإتقان استراتيجيات الحلقة، دراسة ياسر الوراقى (٢٠٠٦) ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية أداء الملاكمين وقام الباحث بتصميم البرنامج وفقاً لتحليل الدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤) ، وتهدف دراسة فيدلر Fiedler , H (١٩٩٥) إلى تحديد نمط وأسلوب المباراة للقيام بمقارنة الملاكم لمنافسة وتحليل وتقييم اتجاهاته والآثار التجريبية والسلوك الفنى والتكتيكي دراسة توماز نوهك Thomasz Nowak (٢٠٠١) وتهدف الدراسة إلى تحديد أفضل الأساليب التى يستخدمها الملاكمين فى بطولات العالم والدورات الأولمبية للهواة وعلاقتها بالنتائج المحققة.

من حيث المنهج:

نجد أن أغلب الدراسات استخدمت المنهج الوصفى مثل دراسة عبد الفتاح فتحى خضر (١٩٨٦)، عبد الفتاح خضر و يحيى الحاوى (١٩٨٧) ، محمد عبد العزيز غنيم (١٩٨٩) ، محمد عبد العزيز غنيم وعاطف مغاوى (١٩٩٠) ، أحمد أمين (١٩٩٥) ، محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥) ، توماز نوهك Thomasz Nowak (٢٠٠١) . أما بعض الدراسات الأخرى قد استخدمت المنهج التجريبي مثل دراسة سامى محب حافظ (٢٠٠٦)، دراسة ياسر الوراقى (٢٠٠٦) ، عماد حمدي (٢٠٠٦). ولقد استخدم الباحث فى دراسته الحالية المنهج التجريبي مستعيناً بأحد تصميماته وهو القياس القبلى والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة .

٢/٢/٤ مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

يرى الباحث أن هذه الدراسات فى مجملها قد ساهمت فى إلقاء الضوء على تحديد الأسس الهامة لهذه الدراسة مثل :

- (١) صياغة الأهداف والفروض.
- (٢) تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة الحالية .
- (٣) تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها .
- (٤) تحديد مدة البرنامج.
- (٥) تحديد عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع.
- (٦) تحديد شدة التدريب وطرق التدريب وديناميكية العمل والراحة فى البرنامج.
- (٧) تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة هذا البحث .
- (٨) الاستفادة من كيفية مناقشة نتائج الدراسات السابقة فى مناقشة نتائج البحث الحالى.