

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

أولا : القراءات النظرية:

- تخطيط التدريب في الملاكمة وأهميته.
- أهمية الإعداد البدني العام والخاص للملاكمين الناشئين.
- الصفات البدنية الخاصة برياضة الملاكمة في مرحلة الناشئين.
- الأداء المهاري في الملاكمة .
- الخصائص الفسيولوجية للنشاط الحركي لرياضة الملاكمة .
- فاعلية الأداء المهاري للملاكمين خلال المباريات.
- علاقة الإعداد البدني والمهاري للملاكمين الناشئين بفاعلية أدائهم خلال المباريات.
- خصائص المرحلة السنية من (١٤-١٦) سنة.

ثانيا: الدراسات السابقة :

- الدراسات السابقة .
- التعليق على الدراسات السابقة .

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

أولا : القراءات النظرية:

- تخطيط التدريب في الملاكمة وأهميته :

يعتبر التدريب الرياضي من أحسن الطرق لضمان التطور المستمر للمستوى ويجعل اللاعبين قادرين على الوصول إلى المستويات الرياضية العالية من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية .

يرى أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م أن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الرئيسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية، بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية. (٢ : ١٣)

ويضيف محمد علاوي ١٩٩٤م أن التخطيط بالنسبة للعمليات التدريبية يعتبر من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي ، فالوصول للمستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافا ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لعملية التدريب الرياضي ، حيث أنه وسيلة ضرورية وفعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي . (٤٥ : ٢٨٥)

ويتفق كل من حسام رफी ١٩٩٣م ، يحيى الحاوي ١٩٩٧م على أن التخطيط للتدريب هو أحد العوامل الهامة لتوجيه الحالة التدريبية للملاكم ، ويعتبر وسيلة ضرورية لتطوير أداء اللاعبين ، ويصبح فعالا حينما يعكس الطبيعة الموضوعية للعمليات التدريبية ، حيث يجب التعرف على الإجراءات الضرورية للوصول إلى المستويات الرياضية العليا .

(١٦ : ٢١٥) (٦٣ : ٩٥)

ومما سبق يمكن القول أن تخطيط التدريب هو أحد دعائم نجاح التدريب الرياضي، وبواسطة التخطيط المقنن خلال فترة معينة يمكن زيادة فاعلية توجيه عمليات التدريب والوصول باللاعب إلى الأهداف المرجوة .

ويشير مسعد محمود ٢٠٠٠م إلى أنه عند تخطيط التدريب الرياضى يجب الاسترشاد بالمبادئ التالية:

- يجب أن تتسم الخطة بالشمول.
 - يجب أن تستند الخطة على الأسس والمبادئ العلمية.
 - تحديد المستوى المبدئى أو الراهن عند للاعبين عند بداية البرنامج.
 - يجب أن تتسم الخطة بالمرونة.
 - وضع نظام شامل لتقويم خطة التدريب. (٥٩ : ١٨٣)
- ويذكر حسام رفقى ١٩٩٣م أن تخطيط التدريب فى الملاكمة يتماشى مع مبادئ التخطيط فى التدريب الرياضى بصفة عامة إلا أنه يتم زيادة فاعلية توجيه الحالة التدريبية للملاكمين، هذا بالإضافة إلى أنه يرتبط بنتائج التقويم نظراً لأن كثير من تدريبات الملاكمة لها تأثير نفسى وبدنى واضح، ولذا فبناء على التقويم يتم تصحيح الخطة، وأكثر خطط التدريب إنتشاراً فى الملاكمة هو التخطيط لمدة سنة والتخطيط المرحلى والأسبوعى والجرعة الواحدة.

(١٦ : ٢١٩)

كما يذكر عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م 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 من ٣ إلى ٦ شهور ، وهى أفضل من الخطة التى تشتمل على دورات تدريبية كثيرة تتميز بكثرة استمرارها، ويضيف أن الدورات التدريبية تحتوى على المراحل التدريبية الثلاثة المعروفة وهى (المرحلة التحضيرية، الأساسية " المباريات " ، المرحلة الانتقالية).

ويرى أن المرحلة التحضيرية تتراوح مدتها من شهر إلى أربعة شهور، وفى بعض الأحيان تمتد من شهر ونصف إلى شهرين، وتنقسم إلى فترتين (فترة إعداد عام، فترة إعداد خاص) تستمر كل منهما من ٣ إلى ٥ أسابيع ، كما تحتوى هذه الفترة على فترة ما قبل المباريات وتستمر من ٢ : ٤ أسابيع . (٣٦ : ٢٨٤ - ٢٨٩)

- أهمية الإعداد البدنى للملاكمين الناشئين :

إن الإعداد البدنى الجيد يساعد الملاكمين على الوصول لأعلى المستويات الرياضية لأنه يعمل على رفع وتطوير إمكانات الملاكم الوظيفية والنفسية وقدراته الحركية ، وهذا يتفق مع ما ذكره عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م من أن الإعداد البدنى للملاكمين من أهم مقومات النجاح فى

إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات والعناصر البدنية والحركية اللازمة لدى الملائك للقيام بأي نوع من أنواع النشاط الحركي . (٣٤ : ٣٩)

بينما يرى **عصام الدين عبد الخالق** ١٩٩٢م أن الإعداد البدني هو تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية بإعداده بدنيا وحركيا لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي في عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية للفرد . (٤٠ : ٧)

ويتفق كلا من **حسام رفقي** ١٩٩٣ **فرانك كورزيل** و **بيتر وستيل Frank Kurzal** و **Peter Wastel** إلى أن الإعداد البدني ذو أهمية كبيرة في إعداد الملائك الناشئ وخاصة في مرحلة الإعداد العام وهو يهدف إلى رفع الحالة التدريبية للجسم وتنمية الصفات البدنية الأساسية. (١٦ : ١١٩) (٢٩ : ١٥)

ويذكر **محمود خليفة** ١٩٩٧م نقلا عن **سرادوبولف Crodoplovw** أن الإعداد البدني المتكامل هو الأساس الذي سوف يبني عليه إعداد الملائك مهاريا وخططيا وبدون هذا الأساس لا يستقر ويثبت شيئا وبالتالي لا يمكن الوصول للمستويات العالية، وكذلك يجب أن تتمى حركات الملائك بالسرعة وسرعة الاستجابة عند الهجوم وعند الدفاع وفي الهجوم المضاد، كما يجب أن يكون الملائك قويا ورشيقا ولديه قدر كبير من التحمل ، كما يذكر نقلا عن **نوفيكس وتايلور Novich & Taylors** انه يجب أن يقضى الملائك سنوات عديدة لتقوية أجسادهم كما يجب أن تتصف حركاتهم بالرشاقة وسرعة الأداء وكذلك يجب أن يكون لديهم قدرة عالية على التحمل والمرونة. (٥٧ : ٢٧)، وبذا تنحصر أهمية الإعداد البدني لملائكين الناشئين فيما يلي:-

- رفع وتنمية مكونات اللياقة البدنية للحفاظ على الحالة التدريبية وبناء قاعدة الوصول للمستوى العالي.
- العمل على رفع وتطوير إمكانات الملائك من الناحية الوظيفية والنفسية وقدراته الحركية.
- الإعداد البدني أساس لبناء إعداد بدني خاص على مستوى جيد.

وينقسم الإعداد البدني إلى:

- الإعداد البدني العام.

- الإعداد البدني الخاص.

الإعداد البدني العام:

ويشير عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م إلى أن الإعداد البدني العام لأي نشاط رياضي يعتبر أساس التكوين البدني الشامل الذي يعمل على تنظيم ورفع مستوى قدرة الجسم على مضاعفة العمل العضلي، وتنمية العادات الحركية عن طريق تطوير عناصر الإعداد البدني المختلفة.

(٣٤ : ٤٠)

ويعرفه كلا من عادل عبد البصير ١٩٩٢م، عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢م ، محمد عبد الدايم وآخرون ١٩٩٣م الإعداد البدني العام بأنه " العمل على رفع مستوى اللاعب بدنيا وحركيا بصورة عامة متكاملة عن طريق التنمية الشاملة المتزنة لجميع قدرات اللاعب البدنية والحركية " ومن ثم يعمل على تحسين كفاءة اللاعب الوظيفية، كما يعمل على بناء قاعدة عريضة للقدرات البدنية والحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان . (٣٠ : ٥٠ ، ٥١) (٤٠ : ٨٢ ، ٨٣) (٥٦ : ١٣)

ويضيف محمد علاوي ١٩٩٤م ومفتي إبراهيم ١٩٩٦م أن الإعداد البدني العام يهدف إلى اكتساب اللاعبين المكونات البدنية بصورة شاملة ومتزنة، كما يشتمل على الإعداد البدني الحركي المتعدد الجوانب المتكامل المتزن لتهيئة اللاعب لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني مع قدرته على سرعة استعادة الاستشفاء من آثار الإجهاد وذلك برفع كفاءة الأجهزة الحيوية، ومن ثم فالتمارين البنائية العامة تعتبر الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني العام للاعب. (٤٥ : ٨٠) (٦٠ : ١٤٦ ، ١٤٧)

ويذكر عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢م أن التمرينات البدنية العامة تعتبر هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني العام، لهذا يجب مراعاة التكامل بصورة شاملة بتنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية مع الاتزان بين القدرات البدنية المتعددة، ويضيف أن الإعداد البدني العام يتوقف تطبيقه كما وكيفا على العوامل التالية:-

- الغرض المراد تحقيقه.

- كفاءة الحالة التدريبية للرياضي.

- العمر الزمني للرياضي.

- العمر التدريبي للرياضي.
- الجنس.
- مرحلة التدريب (ناشئين، مستويات عالية).
- الفترة السنوية (إعدادية - منافسات - إنتقالية)
- خواص النشاط الرياضي الممارس. (٤٠ : ٨٤)

ويشير حسام رفقي ١٩٩٣ إلى أن الإعداد البدني العام يمكن تطويره باستخدام مختلف الأنشطة الرياضية مثل (السلة - القدم - اليد) عند تنمية السرعة والتحمل والرشاقة، وتستخدم الأثقال والكرات الطبية، وصاندو الحائط وغيرها من المقومات لتنمية القوة، كما يمكن أن يحتوى التدريب الواحد على لعبة واحدة من الألعاب أو اختراق الضاحية أو أنواع مختلفة من التدريبات، ويمكن اختيار التمرينات العامة في تلك الأنشطة المشابهة للحركات المستخدمة في الملاكمة. (١٦ : ١١٩)

ويضيف عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م أن مستوى الإعداد البدني العام للملاكمين يتغير بطول فترة الممارسة ابتداء من مستوى الناشئين وحتى ذوى المستوى العادى، ولذا مهم جدا عند تنمية وتطوير الصفات البدنية للرياضيين يكون التدريب بصورة مناسبة لمتطلبات أنواع الرياضة الخاصة. (٣٦ : ٤٣)

الإعداد البدني الخاص:

كما يتفق كلا من علي البيك ١٩٩٢م وأبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ١٩٩٣م على أن الإعداد البدني الخاص هو " العمل على تهيئة اللاعب للنشاط الرياضي التخصصي عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط التخصصي حتى يتحسن أداء اللاعب لهذه النواحي وكذلك النواحي الخططية للنشاط الممارس، ومن ثم تعد التمرينات البنائية الخاصة وتمرينات المنافسة هي الوسيلة الرئيسية لتنمية الإعداد البدني الخاص وهي تختلف باختلاف الأنشطة الرياضية. (٤١ : ٤٦ - ٤٨) (٣ : ١٦ - ١٨)

يشير محمد علاوي ١٩٩٤ إلى أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذى يتخصص فيه الفرد والعمل على تطويرها إلى أقصى مدى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية. (٤٥ : ٨٠)

ويذكر عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م أن الإعداد البدني الخاص في الملاكمة يعمل بطرق مباشرة على تنمية وتطوير مختلف العناصر والمقومات البدنية والحركية، كما يعمل على تنمية وتطوير مختلف عناصر الإعداد العام ولكن للمجموعات العضلية العاملة في الأداء المهاري.

ويضيف أن الإعداد البدني الخاص في الملاكمة يعتمد في تطويره بصورة عامة على كل من:

١- التمرينات التنافسية :

ويقصد بها التمرينات الحركية المتكاملة الخاصة بكل نشاط رياضي ، والتي يراعى في أدائها استخدام جميع الأسس والمميزات الحركية التي تتطلبها منافسات (مباريات) النشاط أى التمرينات التي تشبه المهارات الحركية للنشاط .

٢- التمرينات الإعدادية الخاصة :

وهي التمرينات التي تعمل بطرق مباشرة على تطوير وتنمية العناصر والمقومات البدنية الخاصة باحتياجات ومتطلبات النشاط ، وهذا النوع من التمرينات يشبه تماما في مميزاته وخواصه العضلية جميع المميزات الخاصة بالنشاط كما أن هذا النوع من التمرينات يعمل على تطوير المجموعات العضلية التي تتحمل العبء الحركي أثناء الأداء الحركي للنشاط . (٣٤ : ٩٠)

- الصفات البدنية الخاصة برياضة الملاكمة (في مرحلة الناشئين):-

اتفقت نتائج المسح المرجعي واستطلاع رأى الخبراء الذي أجراه الدارس على أن الصفات البدنية الخاصة ذات الأهمية الكبيرة لناشئ الملاكمة من (١٤ - ١٦ سنة) وهي (السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - سرعة رد الفعل - الرشاقة - تحمل الأداء - التحمل الدوري التنفسي - التحمل العضلي)، وانطلاقا من أهميتها فقد تراءى للدارس عرضها بشكل يتفق مع أهميتها النسبية حسبما جاءت بالمسح المرجعي واستطلاع الرأى .

أ - السرعة الحركية:-

يشير عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م إلى ضرورة الاهتمام بتنمية سرعة الحركات في الملاكمة لأنها تحتل أهمية كبيرة، فمبادأة اللاعب بتسديد اللكمات والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة شن الهجوم أو الهجوم المضاد قبل المنافس، من أهم عوامل تحقيق الفوز في المباراة، حيث يتوقف نجاح هذه الحركات والمهارات بدرجة كبيرة على السرعة الخاطفة والدقة في الأداء الفني المناسب لأوضاع اللكم المتغيرة والمتلاحقة. (٣٤ : ٩٢)

ويرى كلا من عادل عبد البصير علي ١٩٩٢م وعصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢م ومحمد علاوي ١٩٩٤م أنه عند تنمية السرعة الحركية يجب مراعاة ما يلي:

- تنمية القدرة العضلية بنسبة معقولة قبل البدء في تنمية السرعة الحركية.
- الاهتمام بتنمية صفة التحمل لارتباطها بمستوى السرعة الحركية نظرا لتماثل وتكرار الأداء بالنسبة للكمات والمهارات الدفاعية في الملاكمة.
- أداء التمرينات التي تتطلب سرعة الانقباض العضلي.
- تنمية سرعة التردد الحركي بشرط ارتباط هذه التمرينات بأداء المهارة المطلوبة (التخصصية). (٣٠ : ٧٢) (٤٠ : ١٠٩) (٤٥ : ١٦٤)

ب - القوة المميزة بالسرعة:

يشير كلا من محمد علاوي ، نصر الدين رضوان ١٩٩٤ ويستكوت Westcott ١٩٩٥ أن القوة المميزة للسرعة تشكل أساس الممارسة الفعالة لمعظم الأنشطة الرياضية وأداء الحركات الخاصة بنجاح. (٤٨ : ٦٨) (٧٩ : ١٠)

ويتفق كل من واتسون Watson ١٩٩٥ ، مسعد محمود ٢٠٠٠م على أن القوة المميزة بالسرعة تعنى معدل أداء العمل ، وتشير إلى دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد لتحقيق مزيد من الفعالية . (٧٨ : ٥٨) (٥٩ : ١٠٢)

كما يتفق كل من ماريهيلين ، ميلدراد ، ديفيد Maryhelen , Mildred & David ١٩٧٣م ، ويرنير وشارون Werner W.K & Sharon A. ١٩٩٧م على أن القوة المميزة بالسرعة تعني القدرة على إنتاج أكبر قوة ممكنة في أقصر وقت ممكن مع أكبر قدر من الفعالية أو الكفاءة. (٧٣ : ٢٠٦) (٨٠ : ١٨٧)

أ - السرعة الحركية:-

يشير عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م إلى ضرورة الاهتمام بتنمية سرعة الحركات في الملاكمة لأنها تحتل أهمية كبيرة، فمبادأة اللاعب بتسديد اللكمات والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة شن الهجوم أو الهجوم المضاد قبل المنافس، من أهم عوامل تحقيق الفوز في المباراة، حيث يتوقف نجاح هذه الحركات والمهارات بدرجة كبيرة على السرعة الخاطفة والدقة في الأداء الفني المناسب لأوضاع اللكم المتغيرة والمتلاحقة. (٣٤ : ٩٢)

ويرى كلا من عادل عبد البصير علي ١٩٩٢م وعصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢م ومحمد علاوي ١٩٩٤م أنه عند تنمية السرعة الحركية يجب مراعاة ما يلي:

- تنمية القدرة العضلية بنسبة معقولة قبل البدء في تنمية السرعة الحركية.
- الاهتمام بتنمية صفة التحمل لارتباطها بمستوى السرعة الحركية نظرا لتماثل وتكرار الأداء بالنسبة للكمات والمهارات الدفاعية في الملاكمة.
- أداء التمرينات التي تتطلب سرعة الانقباض العضلي.
- تنمية سرعة التردد الحركي بشرط ارتباط هذه التمرينات بأداء المهارة المطلوبة (التخصصية). (٣٠ : ٧٢) (٤٠ : ١٠٩) (٤٥ : ١٦٤)

ب - القوة المميزة بالسرعة:

يشير كلا من محمد علاوي ، نصر الدين رضوان ١٩٩٤ ويستكوت Westcott ١٩٩٥ أن القوة المميزة للسرعة تشكل أساس الممارسة الفعالة لمعظم الأنشطة الرياضية وأداء الحركات الخاصة بنجاح. (٤٨ : ٦٨) (٧٩ : ١٠)

ويتفق كل من واتسون Watson ١٩٩٥ ، مسعد محمود ٢٠٠٠م على أن القوة المميزة بالسرعة تعنى معدل أداء العمل ، وتشير إلى دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد لتحقيق مزيد من الفعالية . (٧٨ : ٥٨) (٥٩ : ١٠٢)

كما يتفق كل من ماريهيلين ، ميلدراد ، ديفيد Maryhelen , Mildred & David ١٩٧٣م ، ويرنير وشارون Werner W.K & Sharon A. ١٩٩٧م على أن القوة المميزة بالسرعة تعني القدرة على إنتاج أكبر قوة ممكنة في أقصر وقت ممكن مع أكبر قدر من الفعالية أو الكفاءة. (٧٣ : ٢٠٦) (٨٠ : ١٨٧)

بينما يرى أحمد خاطر وعلي البيك ١٩٩٦م أن القوة المميزة بالسرعة هي مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على دمج كتلة محددة ذات عجلة تسارعية إلى الحد الذي تظهر فيه السرعة القصوى . (٥ : ٢٢٨)

ومما سبق يرى الدارس أن أنسب تعريف للقوى المميزة للسرعة ويتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية ما ذكره كل من واتسون ١٩٩٥م ومسعد محمود ٢٠٠٠م على أن القوة المميزة بالسرعة تعنى معدل أداء العمل ، وتشير إلي دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد لتحقيق مزيد من الفعالية . (٦٦ : ٥٨) (٥٩ : ١٠٢)

ويذكر أحمد أمين ومحمد ١٩٩٥م نقلا عن جنسن وشولتز Jensen & Schultz أنه عند تنمية القوة المميزة بالسرعة كصفة بدنية مركبة يجب استخدام التمرينات البدنية المناسبة لطبيعة الأداء والتي تساعد على تنمية العضلات العاملة المشتركة في مهارات الملاكم الهجومية والدفاعية مع توجيه الحمل بالأثقال . (٦ : ٤٦)

وينصح كلاً من شاركي Sharkey ١٩٨٦م ، مسعد محمود ٢٠٠٠م بالشروط الآتية لتنمية القوة المميزة بالسرعة :

- شدة الحمل : يستخدم اللاعبون مقاومات تتراوح ما بين (٣٠ - ٦٠ %) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
- حجم الحمل : يتراوح عدد مرات التكرار للتمرين الواحد (١٥ - ٢٥ مرة) وتكرار المجموعات يتراوح ما بين (١ - ٣ مرات) مع مراعاة استخدام السرعة في التمرينات .
- فترة الراحة : يستطيع اللاعبون العودة إلى حالة الاستشفاء في فترة تتراوح ما بين (٣ - ٥ دقائق) . (٧٦ : ٧٢-٧٨) (٥٩ : ١٠٢)

وتتضح أهمية القوة المميزة للسرعة للاعبى الملاكمة بصفة خاصة، وتظهر في مقدرة الملاكم على أداء اللكمات الفردية، والمجموعات اللكمية والمهارات الدفاعية وكذلك الهجوم المضاد على مدار زمن الجولات.

ج - سرعة رد الفعل:

يتفق كل من ماريهيلين ، ميلدراد ، ديفيد ١٩٧٣م ، ويرنير وشارون ١٩٩٧م ، واتسون ١٩٩٥ في تعريفهم لسرعة رد الفعل من حيث المضمون بأنها الفترة الزمنية بين ظهور مثير ما وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير.

(٧٣ : ٢٠٦) (٨٠ : ١٨٧) (٧٨ : ٥٦)

يؤكد عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م على أن سرعة رد الفعل ذات أهمية كبيرة لأداء الملائم في حالتى الهجوم والدفاع، فنجاح تحقيق الحركات الهجومية يتوقف على قدرة الملائم، على ملاحظة المكان المكشوف من جسم المنافس والسرعة الفائقة في استغلال هذه الفرص واختيار التوقيت المناسب للقيام بالهجوم وتسديد اللكمات مع الحرص الشديد من لكمات المنافس المضادة ويحتاج لاعب الملاكمة إلي سرعة رد الفعل وخاصة في حالة الدفاع . (٩٢ : ٣٤)

ويذكر عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢م على أن سرعة رد الفعل ترتبط بعامل الصحة، وترتبط صحة ودقة الاستجابات في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية ومن بينها الملاكمة بالعوامل الآتية:-

- ١- سرعة أداء الحركات الخاصة بالنشاط في أقل زمن .
- ٢- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة.
- ٣- القدرة على صدق التوقع والحدث والتفسير في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.
- ٤- دقة الإدراك السمعي والبصري . (٤٠ : ١٠٧)

ويتفق كلا من عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢م ، أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين

١٩٩٣م على ضرورة مراعاة الشروط التالية عند تنمية رد الفعل (سرعة الاستجابة):

- خلق مواقف بسيطة هجومية يتضح بها مستوى الاستجابات ورد الفعل المضاد ثم تدرج بمستوى السرعة.
- التدرج بزيادة تركيب وتعقيد مواقف اللعب بزيادة الواجبات الحركية والتدريب على سرعة الاستجابة لتلك المواقف.
- التصرف في موقف غير متفق عليه حتى يمكن تنمية سرعة الاستجابة عند اللاعب.
- التصرف في مواقف تتسم بالصعوبة عما يقابله الملائمين في المنافسة.

- التدريب على مواقف فعلية تنافسية (مباريات تدريبية).

(٤٠ : ١٠٨) (٣ : ١٨٣ - ١٨٧)

د - الرشاقة :-

يتفق كلا من عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢ ، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦ م على تقسيم

الرشاقة إلي:-

- رشاقة عامة : وهي تعطى في بداية الوحدة التدريبية .

- رشاقة خاصة : وهي تعطى مرتبطة بالأداء المهاري وأن التمرينات الخاصة بتحسين

وتنمية الرشاقة الخاصة تؤدي إلي سرعة ظهور التعب لذا ينبغي الاهتمام بفترات الراحة

داخل الوحدة التدريبية. (٤٠ : ١٣١) (٣٦ : ٥٥)

هذا ويتفق ماريهيلين ، ميلدراد ، ديفيد ل ١٩٧٣ م ، عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢ م

وعبد الفتاح خضر ١٩٩٦ م ، سامي حافظ ١٩٩٧ م نقلا عن فرانك كوستيللو Frank

Costello في تعريفهم للرشاقة العامة من حيث المضمون بأنها " القدرة على تغيير أوضاع

الجسم وسرعة تغيير الاتجاه وسرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية وإتقان التوافقات الحركية

المعقدة . (٧٣ : ٢٠٦) (٤٠ : ١٣٠) (٣٦ : ٥٥) (٢١ : ١٠)

أما الرشاقة الخاصة فيعرفها كل من عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢ م ، عبد الفتاح

خضر ١٩٩٦ م ، سامي حافظ ١٩٩٧ م نقلا عن فرانك كوستيللو Frank Costello أنها

القدرة على الأداء الحركي الذي يتوافق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة وهذه الحركات

تختلف باختلاف الأداء المهاري في المباراة . (٤٠ : ٢٥٣) (٣٦ : ٥٥) (٢١ : ١١)

ولذا يمكن أن نستخلص أن الرشاقة الخاصة ترتبط بخواص وتكوين المهارات الحركية

أثناء المباراة وهي تختلف باختلاف الأداء المهاري.

وفى هذا الصدد يذكر عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢ م إلي وجوب مراعاة مايلي عند

تنمية الرشاقة بنوعيتها:

- استمرار زيادة حركات جديدة (تمرينات ومهارات) في التدريب.

- ربط الحركات الفردية ببعضها لتكون حركات مركبة تتفق مع مواقف اللعب الفعلية.

- التغيير في شروط الأداء وذلك لتغيير الظروف المحيطة لإيجاد مواقف جديدة.

- مراعاة أهم أسس التدريب في التدرج بالصعوبة وزيادة الحمل والاهتمام بفترات الراحة البيئية لإزالة آثار التعب واستجماع القوى . (٤٠ : ١٣٥)

وتلعب الرشاقة دورا هاما في أداء الملاكمين حيث يؤكد محمد طلعت وعبد الرحمن سيف ١٩٨٨م على أن الملاكمة من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتغير السريع والمفاجئ في مواقف اللكم المختلفة ومن مسافات اللكم تبعا لحركات المنافس، مما يتطلب من الملاكم أن يتمتع بقدر عالٍ من الرشاقة الخاصة التي تمكنهم من تغيير وتنظيم حركات جسمه طبقا لأوضاع وظروف اللكم المتغيرة والمتنوعة. (٥٢ : ٢١)

هـ - تحمل الأداء:

يذكر كل من عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢م ومحمد علاوي ١٩٩٤م على أن تحمل الأداء يرتبط فيه التحمل بالرشاقة، ويعنى به " تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة، ومثال لذلك تكرار أداء اللكمات في الملاكمة أي تكرار الأداء بأكبر فاعلية حتى نهاية المسابقة. (٤٠ : ١٢٠) (٤٥ : ١٧٦)

ولكي يتم تنمية تحمل الأداء يؤكد عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢م على ثلاث اتجاهات:-

- ١- تمارين متشابهة في الشدة والزمن كما هو في المباريات الرسمية مثال:- ملاكم يتم تدريبه في صورة جولات وبتلك الطريقة في مرحلتها الأولية تظهر نتائج طيبة.
- ٢- إطالة زمن المنافسة مع انخفاض مناسب للشدة (بالمقارنة بشدة المباريات).
- ٣- تقسيم زمن المنافسة مع زيادة الشدة، ولتقوية تأثير التدريب تكرر هذه الفترة القصيرة لعدة مرات. (٤٠ : ١٢٠)

وتحمل الأداء يلعب دورا هاما بالنسبة للملاكمين نظرا لطول مدة المباراة (١ق) على أربع جولات كل منها (٢ق) بين كل جولة وأخرى دقيقة للراحة، لأن العمل الحركي المتواصل في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد هو طبيعة الأداء لديهم، لذا لا بد من تنمية عنصر تحمل الأداء للملاكمين.

و- التحمل الدوري التنفسي:

يذكر عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢م أن التحمل الدوري التنفسي هو " قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء نشاط رياضي لأطول فترة ممكنة وأكثر تكراراً بإيجابية دون هبوط مستوى الأداء". (٤٠ : ١١٣)

بينما يرى كل من محمد علاوى ونصر الدين رضوان ١٩٩٤م أن التحمل الدوري التنفسي يعنى قدرة الفرد على الاستمرار لفترات طويلة فى أداء نشاط بدنى (حركى) يتميز بشدة متوسطة (فوق متوسطة) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات مع استمرار كفاءة الجهازين الدورى والتنفسي بصورة مناسبة . (٤٨ : ١٩٨)

ويضيف كريستين م. Christine M. ٢٠٠٠م أن التحمل الدوري التنفسي هو قدرة الجسم بأكمله على تحمل تمرين ممتد لفترات زمنية طويلة . (٦٦ : ١٣٩)

ولكي يتم تنمية التحمل الدوري التنفسي للاعب الملائمة يتفق كلا من عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م وعبد الفتاح خضر ١٩٩٦م على أنه يمكن تنمية وتطوير التحمل الدوري التنفسي بواسطة تمارينات (المشي، الجري، الوثب، التجديف) والتي تعمل على تقوية عضلات الجهازين الدورى والتنفسي، ومن طرق التدريبات المستخدمة في التحمل الدوري التنفسي زيادة زمن الجولة إلي (٥ ق) وزيادة عد الجولات مع تقليل زمن الجولة الواحدة.

(٣٤ : ٧٨ ، ٧٩) (٣٦ : ٥١)

ز- التحمل العضلي:

يتفق كل من ماريهيلين ، ميلدراد ، ديفيد ل ١٩٧٣م ، فيفيان هيوارد Vivian Heyward ١٩٩٧م و ويليام William ١٩٩٧م والاتحاد الأمريكى للصحة American Alliance for health ١٩٩٩م على أن التحمل العضلى يعنى قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء عدة انقباضات ضد مقاومات لفترة من الوقت .

(٧٣ : ٢٠٤) (٧٧ : ١٠٥) (٨١ : ١٤٨) (٦٤ : ٩٨)

ويرى عصام عبد الخالق ١٩٩٢م أن التحمل العضلى هو قدرة الفرد على الاستمرار فى بذل جهد مع التغلب على مقاومات ذات شدة أقل من الأقصى . (٤٠ : ١١٦)

ويضيف الاتحاد الأمريكي للصحة American Alliance for Health ١٩٩٩م أن التحمل العضلي يعني قدرة الفرد على أداء عدة تكرارات متتالية بدون تعب . (٦٥ : ١٤٠)

ولكي يتم تنمية التحمل العضلي يؤكد كلا من عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢م ومسعد محمود ٢٠٠٠م نقلا عن شاركي على توافر الشروط الآتية:-

- الشدة تكون بين (٥٠ - ٧٥ %) من أقصى ما يستطيع اللاعب مقاومته.
- عدد مرات التكرار من (١٢ - ٢٥) مرة ، عدد مرات التدريب في الأسبوع من (٣ - ٤) مرات.
- فترات الراحة غير كاملة بين كل تمرين وآخر وتتراوح ما بين (١ - ٢) دقيقة.
- عدد مرات التكرار للمجموعات من (٣ - ٦) مجموعات.

(٤٠ : ٩٨) (٥٩ : ٨٢-٨٣)

وعلى هذا يمكن القول أن تنمية الصفات البدنية الخاصة بناشئى الملاكمة تساهم فى بناء وتقدم اللاعب وتعمل على تطوير الأداء المهارى واكتساب وتعلم مهارات جديدة، كما أن الإعداد البدنى يرتبط إيجابيا بارتفاع مستوى الإعداد المهارى فكلما ارتفع الإعداد البدنى للاعبين كلما زادت قدرتهم على تعلم وإتقان الأداء المهارى.

- الخصائص الفسيولوجية للنشاط الحركي لرياضة الملاكمة:

و يشير محمد علاوي ،أبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٤م إلى أن التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم تقريبا و يتقدم مستوى الأداء الرياضي كلما كانت هذه التغيرات إيجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم لأداء الحمل البدني و تحمل الأداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد في الجهد . (٤٧ : ٢٤)

و يضيف أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م أن التدريب الرياضي الحديث يعتمد على تركيز أهدافه لتنمية نظم إنتاج الطاقة ،وذلك من خلال تحسين جميع العوامل المرتبطة بإنتاج الطاقة اللاهوائية أو الهوائية ،و كلما تحسنت إمكانات الرياضي اللاهوائية و الهوائية إنعكس ذلك بدوره بشكل مباشر على مستوى الأداء. (٣٣ : ٢)

ويتفق كل من أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧ ،مسعد محمود ٢٠٠٠م على أن هناك ثلاث نظم لإنتاج الطاقة هي : -

١ - النظام الفوسفاتي ATP PC System وهو نظام لا هوائي لإنتاج الطاقة وهو أسرع نظام لإنتاج الطاقة عامة ، لأنه يعتمد على إعادة بناء ثلاثي فوسفات الأدينوزين (ATP) وتستمر في الأنشطة التي تؤدي بالشدة القصوى طاقتها من هذا النظام من (١٠ ث) أو أقل .

٢ - نظام حامض اللاكتيك Lactic Acid System وهو نظام لا هوائي أيضا ، ويخلق فيه ثلاثي فوسفات الأدينوزين عندما ينكسر الجلوكوز إلى حامض اللاكتيك ، وتأخذ المجهودات التي تؤدي بشدة مرتفعة مدة من (٣٠ ث إلى ٣ ق) وهو نظام الطاقة السائد في المنافسات بصفة عامة والملاكمة بصفة خاصة.

٣ - نظام الأكسجين Oxygen System يتميز هذا النظام بإنتاج الطاقة عن طريق أكسدة المواد الكربوهيدراتية والدهون عن طريق الأكسجين ويعتبر مصدر الطاقة الأساسي في أنشطة التحمل التي تتميز بالشدة الخفيفة أو المتوسطة والاستمرار في الأداء والتكرار بحجم كبير كما هو الحال في جري المسافات الطويلة . (٢ : ٣٠ - ٣٢) (٥٩ : ١١٥)

ويذكر السيد عبد المقصود ١٩٩٢م أنه في غالبية الأحيان لا يقتصر إنتاج الطاقة على أسلوب واحد فقط من هذين الأسلوبين (هوائي - لا هوائي) وإنما يتم إنتاج الطاقة بأسلوب مختلط منهما (أى يتم جزء عن الطريق الهوائي وجزء عن الطريق اللاهوائي)، ويتوقف ذلك على شدة الحمل ونوع النشاط الممارس. (١١ : ٢٨ ، ٢٩)

ويفرق بهاء الدين سلامة ١٩٩٢م بين النشاط البدني الهوائي واللاهوائي، حيث يرى أن النشاط البدني يعتبر لا هوائيا إذا تمت أكسدة الجلوكوز في غياب الأكسجين، وهذا النوع من الأكسدة يتحول فيه الجلوكوز الفوسفاتي إلى عدة مركبات أخرى تنتهي بتكوين بمركب أكثر تعقيدا وهذا المركب هو حامض اللاكتيك، أما النشاط البدني الهوائي فهو الذى يتحول فيه الجلوكوز الفوسفاتي إلى مركب يعرف بحامض البيروفك نظرا لوفرة الأكسجين بالدم، ولا تنتج عنه آلام عضلية. (١٤ : ٦١)

والملاكمة واحدة من الرياضات التي تتميز بالجهد البدني المتغير الشدة خلال فترات زمنية محدودة في صورة جولات تفصل بينها فترات راحة بينية ، لذا فهي تعتمد على خليط من العمل الهوائي واللاهوائي، يتفق كلا من أبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٥

و عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م بأنها تتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتغيرة التي يمكن ملاحظتها في حركات الملائم أثناء توجيهه للكلمات المختلفة أو التحركات الدفاعية ضد الكلمات المختلفة للمنافس ، وهذه القدرة الحركية المتغيرة الشدة تكون كبيرة جدا أثناء المباراة في جولات ذات عدد وزمن محدودين تتخللها فترات راحة قصيرة تكون غير كافية لاستعادة الشفاء بصورة كاملة ، حيث تستمر المباراة و يبدأ الملائم الجولة الثانية أثناء وجود دين أكسجيني و التغيرات الوظيفية الأخرى التي تنصب على الجولات السابقة ، وبذلك يصاحب النشاط العضلي انخفاض في القدرة على العمل . (١ : ٢٤٦) (٣٦ : ٣٢)

و يضيف عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م أن زيادة قدرة الملائم على الأداء أثناء عمليات التدريب لا تتوقف فقط على حجم و شدة الحمل ، ولكن على استمرار فترات الراحة بين تنفيذ التمرينات، ولذلك من الضروري حساب خصائص عمليات استعادة الشفاء أثناء تخطيط التدريب ، للعمل على زيادة قدرة الملائم على استعادة الشفاء في فترات الراحة بين الجولات من خلال عمل أجهزته الحيوية والوظيفية المختلفة على استعادة احتياطي الطاقة للوصول به إلى مرحلة الاستعداد للتلاكم في الجولات التالية . (٣٦ : ٢٤)

و يؤكد عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م على أنه عند وضع برامج التدريب للملائم الناشئين مراعاة تحديد حجم و شدة الحمل وفق مختلف الاتجاهات الفسيولوجية التالية : -
١ - حمل متوسط الشدة (هوائي) هو حمل تدريبي يستخدم فيه الأكسجين الهواء و ارتفاع فيه النبض من ١٢٠ - ١٥٠ ض/ق، وتستخدم فيه مجموعة التمرينات في الاتجاه الهوائي وهي التي تصاحب تقوية العمليات الهوائية ، وتستخدم كوسائل في مرحلة الإعداد البدني العام وفي تدريبات تحسين التكنيك والتاكتيك ،استعادة الشفاء .

٢ - حمل متغير الشدة (مختلط :هوائي - لاهوائي) بمعنى متوسط ومرتفع الشدة أي يمكن استخدام أكسجين الهواء تارة وفي تارة أخرى العمل بدون استخدام الأكسجين (لاهوائي) مرتفع الشدة ، ويرتفع فيه النبض من ١٥٠ - ١٨٠ ض/ق، وتستخدم فيه مجموعة التمرينات في الاتجاه المختلط (الهوائي - اللاهوائي) وتنقسم إلى نوعين : -

- تمرينات بالحد الأقصى للشدة وتؤثر في العمليات الهوائية حيث يلاحظ هنا تعزيز وتقوية نظام الجلوكوز وتستخدم لتحسين الإمكانيات الهوائية لأجهزة الجسم (آلية) توفير الطاقة .

تمرينات أقل من الأقصى للشدة و تؤثر في العمليات الهوائية و خاصة الجلوكوز اللاهوائي.

٣ - حمل مرتفع الشدة (لاهوائي) ويرتفع فيه النبض من ١٨٠ إلى ٢٠٠ ض/ق وهذا النوع يلاحظ فيه ظاهرة التعب مع الناشئين وفي المستقبل يعمل على هبوط نتائج مستوى الرياضيين إذا استخدم بكثرة على حساب الاتجاهات الأخرى أثناء فترة الإعداد، وتستخدم فيه مجموعة التمرينات في الاتجاه اللاهوائي (نظام اللاكتيك) وتحسين الأجهزة الآلية لتحويل اللاكتيك إلى طاقة و تنفذ هذه التمرينات بالحد الأقصى من الشدة ،حيث تستدعي التعب من ١٠-١٥ ثانية . (٣٦ : ٥٢ - ٥٣ ، ٢٣٠)

- الإعداد المهارى في الملاكمة:-

يرى عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م أن الإعداد المهارى يعرف بأنه مجموع المبادئ الأساسية الهجومية والدفاعية التي تكون مهارات وخبرات اللاعب الحركية والتنافسية عن طريق تعلمها واستيعابها وإتقانها بطريقة علمية منظمة، كما إن الإعداد المهارى في الملاكمة يعتمد على العوامل الآتية :-

- سرعة التحرك على الحلقة بسهولة ورشاقة والتي تسمح للاعب باتخاذ الوضع المناسب لأداء المهارات الفنية الهجومية والدفاعية في وقت واحد وطبقا لظروف المباراة التي تتصف بالأوضاع السريعة والمتغيرة بصفة مستمرة.

- تعلم وإتقان جميع اللكمات الهجومية على أساس التوافق الحركي ليتمكن اللاعب من تسديدها بأقصى سرعة ممكنة وبالحدة المطلوبة والمناسبة.

- تعلم وإتقان جميع اللكمات الهجومية المضادة، مع القدرة على ربط ذلك بمختلف المهارات الدفاعية.

- تعلم وإتقان جميع المهارات الدفاعية التي تؤمن اللاعب من لكمات المنافس.

- القدرة على استخدام جميع المهارات الفنية وربطهم ببعض، بما يتناسب وظروف اللكم المختلفة. (٣٤ : ١١١)

ويضيف عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م إلى أن الإعداد المهارى في الملاكمة عبارة عن مركب من أساليب خاصة للملاكم وضرورية له من أجل تحقيق نجاحه في قيادة عمليات سير

المباراة، حيث أن هذه الأساليب الخاصة بالملاكم تعطيه إمكانية تنفيذ الواجبات الخطئية المحددة لمختلف ظروف المباراة وفي حدود القواعد واللوائح التي ينظمها ويقرها القانون.

(٣٦ : ١١٧)

ومن خلال ما سبق نستخلص أن الإعداد المهارى فى الملاكمة هو قدرة الملاكم على تنفيذ العديد من الحركات الفنية والمتمثلة فى الهجوم والدفاع والهجوم المضاد، والقدرة على استخدام جميع المهارات وربطها ببعض بما يتناسب وظروف اللكم المختلفة .

ويتفق كلا من عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م وإسماعيل حامد وآخرون ١٩٩٧م و فرانك كوزيل، بيتر وستل Frank Kurzel & Peter Westel ١٩٩٨ على أن المهارات الفنية للملاكمة هي:-

- وضع القبض .
 - وقفة الاستعداد.
 - حركات القدمين.
 - اللكمات بأنواعها (للرأس - للجذع).
 - الدفاع باستخدام (الذراعين - الجذع - القدمين).
 - الهجوم المضاد . (٣٦ : ١٢٠-١٦٥) (٩ : ٨٦ - ١٠٠) (٦٩ : ٢٢ - ٣٦)
- ويشير الدارس إلى أنه فى هذه الدراسة قيد البحث بمسح مرجعى للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة برياضة الملاكمة وكذلك تحليل بعض مباريات الدورة الأولمبية سيدنى ٢٠٠٠م وكذلك آراء الخبراء لتحديد أهم المهارات الفنية لناشئى الملاكمة من (١٤ - ١٦) سنة وقد توصل إلى أن مهارات الملاكمة تنقسم إلي :-

- اللكمات الفردية.
- المجموعات اللكمية.
- المهارات الدفاعية.

- اللكمات الفردية:

تستخدم اللكمات بهدف تحقيق وتنفيذ الطرق والأساليب الخطئية المختلفة، ويرى عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م أن اللكمات تؤدي دورا مميزا عن غيرها من الحركات الفنية أثناء الهجوم أو الهجوم المضاد أو تأمين الدفاع عند التحرك للخلف أو للجانبين، وبواسطتها يمكن اكتساب

النقاط وتحقيق ما يسعى إليه الملامك لإنجاز خطته على الحلقة خلال المباراة، وأثناء تنفيذ اللكمات من الضروري مراعاة الآتي:-

- إصابة المكان المحدد من جسم المنافس.
- تحديد قوة اللكمة لبلوغها المكان المحدد بجسم المنافس حتى لا تفقد طريقها وقوتها طبقاً لخصائص المنافس. (٣٦ : ١٣٠)

ويتفق كلا من إسماعيل حامد وآخرون ١٩٩٧م و فرانك كوزيل، بيتر وستل ١٩٩٨

على أن هناك ثلاث أنواع أساسية للكمات:-

- اللكمات المستقيمة.
- اللكمات الجانبية.
- اللكمات الصاعدة.

وجميعها تؤدي بالذراع اليسرى واليمنى في الرأس والذراع. (٩ : ٩٥) (٦٩ : ٣٢)

وسوف يتعرض الدارس للكمات المستقيمة للرأس فقط :-

- اللكمات المستقيمة:

تعتبر اللكمات المستقيمة من أكثر اللكمات وأهمها استخداماً أثناء اللكم على الحلقة حيث تعتبر من أسهل وأسرع وأدق اللكمات وأكثرهم فاعلية وتستخدم اللكمات المستقيمة بصورة رئيسية في الهجوم من المسافات الطويلة بواسطة ثني مفصل المرفق طبقاً لمسافة المنافس كما تستخدم أيضاً بكثرة في الحركات التمهيدية والخداعية المختلفة لتشتيت انتباه المنافس وفتح الثغرات في دفاعاته المختلفة والتمهيد للكمات المختلفة. (٣٤ : ١٣٦)

- المستقيمة اليسرى للرأس:

ويذكر عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م على أن المستقيمة اليسرى من أكثر اللكمات استخداماً

في المباراة نظراً لقربها من المنافس، حيث يعتبر خط سيرها من أقصر الطرق لإصابة الهدف، مما يميزها بالسهولة والسرعة والدقة لما لها من استخدامات تالية:-

أ- الاحتفاظ بمسافة اللكم الطويلة.

ب- تهدئة سير اللكم.

ج- التمهيد للهجوم باللكمات المختلفة وربطهم بها.

د- تشتيت انتباه المنافس وإرباك خطته الهجومية.

هـ - جمع أكبر عدد ممكن من النقاط.

و- إيقاف هجوم المنافس.

ز- إرباك وإزعاج المنافس والسيطرة عليه عند تكرارها بسرعة وبصورة مختلفة.

(٣٦ : ١٤١)

- المستقيمة اليمنى للرأس:

يشير إسماعيل حامد وآخرون ١٩٩٧م إلى أن المستقيمة اليمنى سهلة الأداء إلا أن هذه اللكمة تعتبر مشكلة معظم اللاعبين، وذلك لأنها تحتاج إلى وقت طويل للتدريب عليها إلى جانب صعوبة الناحية الميكانيكية لأدائها ويمكن إيجاز فائدة هذه اللكمة في النواحي التالية:-

أ - من اللكمات التي تؤثر في المنافس.

ب - إذا استطاع الملاكم أدائها أثناء الهجوم والدفاع سوف يقلل من كفاءة المنافس.

ج- تتناسب والوضع التشريحي لجسم الإنسان.

د- طويلة المدى.

هـ - تقلل من خطورة هجوم المنافس.

و- تعتبر مقياساً لكفاءة الملاكم.

ز- تعتبر وسيلة فعالة للهجوم والدفاع. (٩ : ٩٨)

- المجموعات اللكمية:

يشير عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م إلى أن مجموعات اللكمات تتحدد من حيث تعاقبهم وترابطهم طبقاً للأماكن المكشوفة من جسم المنافس، حيث ينبغي ترتيب اللكمات كل في مكانها وبالقوة المناسبة لها، حيث يجب التركيز دائماً على قوة اللكمات المسددة في الأماكن الأكثر حساسية وذات التأثير الفعال على مناطق اللكم. (٣٤ : ١٦١)

ويتفق كل من محمد طلعت ١٩٩٠م ، عبد الباسط جميل ١٩٩٣م ، عبد الفتاح خضر

١٩٩٦م ، وإسماعيل حامد عثمان وآخرون ١٩٩٧م ، فرانك كوزيل، بيتر وستل ١٩٩٨،

محسن رمضان ١٩٩٩م ، على المجموعات اللكمية التالية:-

١- مستقيمة يسرى للرأس ثم مستقيمة اليمنى للرأس.

٢- مستقيمة اليمنى للرأس ثم مستقيمة يسرى للرأس.

٣- مستقيمة يسرى للرأس ثم مستقيمة اليمنى للرأس ثم مستقيمة يسرى للرأس.

٤- مستقيمة اليمنى للرأس ثم مستقيمة يسرى للرأس ثم مستقيمة اليمنى للرأس.

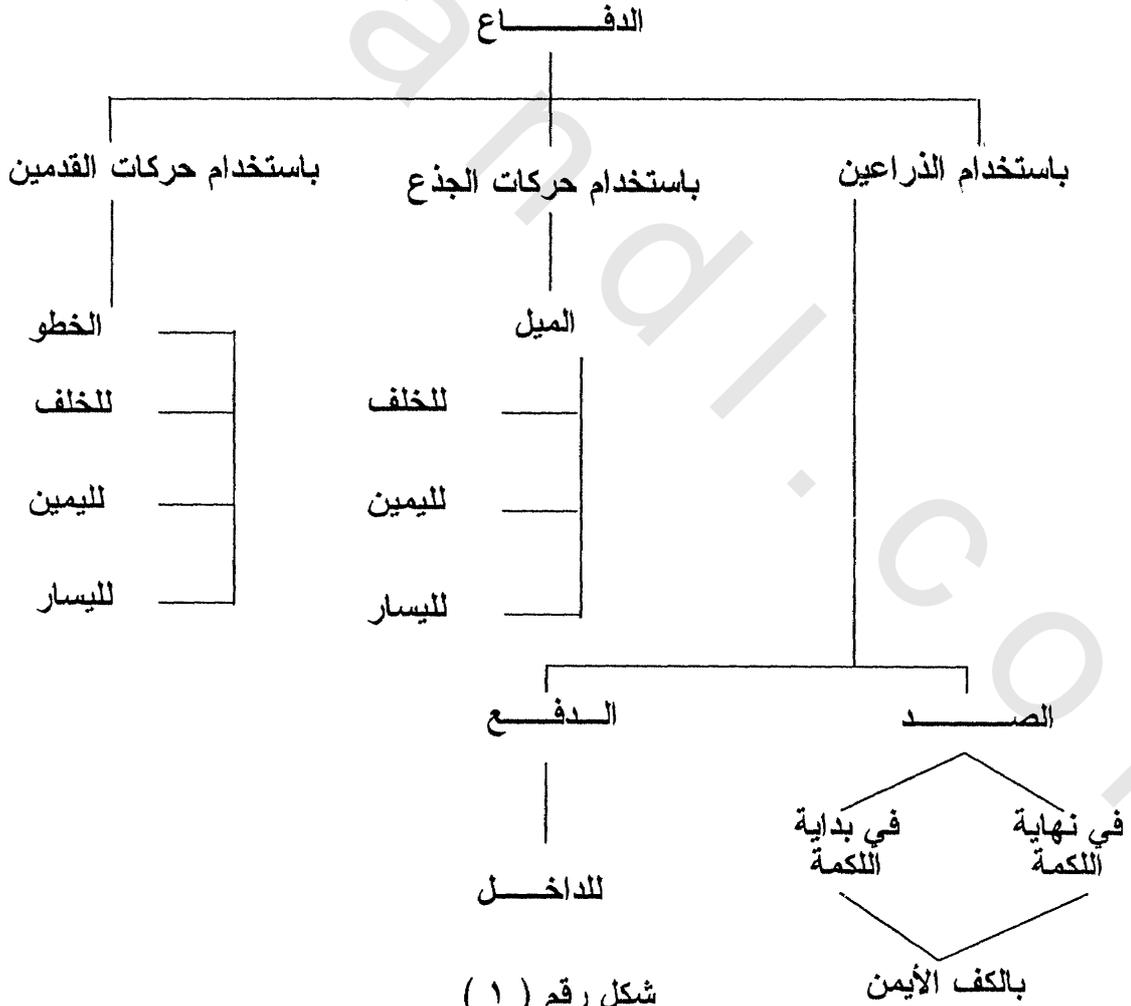
(٥١ : ٣٠٦) (٣٢ : ٦٨) (٣٦ : ١٦٨) (٩ : ١٣) (٦٩ : ٣٨) (٤٤ : ٤٩)

ويشير ضياء الدين محمد في الدراسة التي قام بها ١٩٩٤م لتقويم استخدام الكمبيوتر في تحكيم رياضة الملاكمة من خلال مباريات دور الثمانية ودور الأربعة والدور النهائي لدورة الألعاب الأفريقية ١٩٩١م إلى أنه بالرغم من اختلاف المستويات الفنية واختلاف الوزن للملاكمين إلا أنهم تركزوا جميعاً حول تسديد اللكمات المستقيمة للمجموعات اللكم المستقيم وذلك للتغيير الحادث في التحكيم بالكمبيوتر مما أدى إلى تغيير خطط اللعب. (٢٤ : ١١٢)

ومما سبق نستخلص أن اللكمات المستقيمة ومجموعات اللكم المستقيم تعتبر وسيلة أساسية من وسائل الهجوم والدفاع ولها أهمية كبيرة في ظهور التكتيك والتكتيك بما يتناسب مع إمكانيات الملاكم، كما أنها أكثر المهارات فاعلية أثناء المباريات.

- المهارات الدفاعية:

ويتفق كلا من عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م وإسماعيل حامد وآخرون ١٩٩٧م على أن المهارات الدفاعية في الملاكمة كما يلي شكل رقم (١) :-



شكل رقم (١)

الدفاعات الخاصة بالملاكمة

وتلعب المهارات الدفاعية دورا كبيرا في عدم تسجيل المنافس لعدد من النقاط وذلك باستخدام الدفاعات المختلفة ضد لكمانه وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة محسن رمضان ١٩٩٠م حول الدفاعات وعلاقتها بنتائج مباريات الملاكمة إلي أن استخدام ملاكمي المركز الأول دفاعات باستخدام الرجلين ودفاعات باستخدام الجذع والذراعين مما كان سببا رئيسيا في فوزهم بهذا المركز. (٤٣ : ٧٣)

ويذكر عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م أنه يجب تحسين المهارات الدفاعية والهجومية بصورة متوازنة للملاكمين حتى يمكنهم قيادة المباريات بصورة جيدة ويضيف أن من شروط الدفاع الناجح :-

- المحافظة على ثبات وقفة الاستعداد طوال سير المباراة في الدفاع والهجوم مع مراعاة تغطية الأماكن المسموح فيها باللكم، والالتزان والاسترخاء مع سهولة الحركة.
- عدم المبالغة في أداء الدفاع.
- مراعاة الدقة والتوقيت السليم أثناء الأداء الحركي، فهناك دفاع يتم قبل وصول اللكمة وأخرى أثناء سير اللكمة.
- الوضع النهائي لحركة الدفاع يكون ابتدائي مقبول ومريح لبداية الهجوم المضاد.
- مراعاة الدقة والحذر الشديد مع حدة الانتباه أثناء الدفاع وبعد الانتهاء منه والرجوع بسرعة إلى وقفة الاستعداد وبداية هجوم مضاد.
- يجب على الملاكمين تطوير أساليب دفاعاتهم ورفع مستوى الأداء الفني لها في مختلف مسافات اللكم. (٣٦ : ١٧٢ ، ١٧٣)

ويضيف كل من عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م، إسماعيل حامد وآخرون ١٩٩٧م ، سامح عبد الرؤوف ٢٠٠٢م نقلا عن كل من تشامب توماس ونيد بيوموند & Champ Tomas Ned Beaumont ، كابي كورتز Cappy Kortez أن المهارات الدفاعية في الملاكمة من أهم العوامل التي تؤثر على نتيجة المباراة، حيث أن فاعلية استخدام هذه المهارات ونجاحها يتوقف على مدى قدرة الملاكم في استخدام هذه المهارات وكذلك على مدى قدرته على الربط بين مختلف أشكال هذه الدفاعات ضد أنواع اللكمات المتعددة والمسددة إليه، والذي يتميز كل نوع منها بخصائصه المنفردة والتي تتطلب مهارة دفاعية تختلف باختلاف تلك اللكمات وكذلك القدرة على ربطها بالهجوم المضاد. (٣٦ : ١١٨) (٩ : ١٢٨) (٢٠ : ٢٥٨)

ومما سبق يتضح أن لاعب الملاكمة لابد وأن يتميز بالقدرة على ربط المهارات الهجومية والدفاعية ببعضها البعض ، بحيث يكون الوضع النهائي للمهارة الدفاعية مناسباً لأن يكون وضع ابتدائي للمهارة الهجومية ، حتى يتمشى ذلك مع مميزات وخواص اللكم والتي تتصف بالاستمرارية وسرعة أداء المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة حتى لا يؤدي إلى إتاحة الفرصة للمنافس للتفوق عليه والسيطرة على المباراة .

- فاعلية الأداء المهاري للملاكمين خلال المباريات :-

- مفهوم فاعلية الأداء المهاري :-

تعددت آراء الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي لتحديد مفهوم فاعلية الأداء المهاري، فالبعض لا يفرق بين الفاعلية والكفاءة والبعض الآخر يرى أن هناك فرق بينهم.

ويذكر جمال علاء الدين ١٩٨١م أنه يقصد بفاعلية الأداء المهاري أو فعالية التكنيك الرياضي بالنسبة لهذا الرياضي أو ذلك من الرياضيين درجة قرب أو تماثل هذا الأداء المهاري مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية مثالية ويضيف أن فاعلية الأداء المهاري لا تمثل (بالمقارنة بمنطقية أو بمثالية التكنيك) أحد الخصائص الموصفة لهذا النمط من التكنيك بقدر ما توصف الجانب الكيفي لمستوى الأداء المهاري. (١٥ : ٥)

ويشير نبيل الشوربجي ٢٠٠٠م نقلاً عن كل من بارهام Barham ، كونسوبر Concer و أدريان Adrian و جلاسيو Glassow إلى أن هناك فرق بين الفاعلية والكفاءة يتمثل في أن الفاعلية تتضح في قدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركي بنجاح دون وضع اعتبار للطاقة المستهلكة في الأداء بينما تتمثل الكفاءة في مقدرة اللاعب على إنجاز الواجب الحركي بأقل قدر من الطاقة المستخدمة. (٦١ : ٨)

ومما سبق يستخلص الدارس أن فاعلية الأداء المهاري في رياضة الملاكمة تتمثل في " قدرة الملاكم 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 .

- علاقة الإعداد البدني والمهاري للملاكمين الناشئين بفاعلية أدائهم خلال المباريات :-

تتميز رياضة الملاكمة عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بتقسيم الملاكمين تبعاً للوزن ، السن ومستوى الدرجة مما جعل كل ملاكم في وزنه متساوي نسبياً مع منافسه في القدرات البدنية والوظيفية والفنية ، لذا أصبح من الصعب على الملاكم تنفيذ المهارات الدفاعية والهجومية التي تؤدي من مسافات اللكم المختلفة تحت الظروف التنافسية لحمل المباراة بسهولة وآلية ، ويعتبر إتقان المهارات الفنية من أهم العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى أداء اللاعب لتحقيق الفوز في المنافسة ويؤكد ذلك ما أظهرته نتائج الدراسات العلمية من أهمية الارتفاع بفاعلية الأداء المهاري للملاكمين وذوي المستوى المرتفع ، حيث أتضح من نتائج هذه الدراسات أن كثير من الملاكمين يختلفون بصورة فردية فيما بينهم عند تنفيذ المهارات الفنية ولا يمتلكون المزج بين المهارات الدفاعية والهجومية المضادة أثناء قيادة المباراة من مختلف مسافات اللكم . (٣٧ : ٢١٣ ، ٢١٤)

ويضيف فراتك كورزيل، بيتر وستل ١٩٩٨ أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية للملاكم يسمح بخروج أفضل وأدق مستوى أداء مهاري كما يتفق كل من حنفي مختار ١٩٨٨م و سامح عبد الرؤوف ٢٠٠٢م على أن هناك علاقة وثيقة بين الحالة البدنية والحالة مهارية حيث أن الحالة البدنية تعد أحد العوامل الهامة والمؤثرة في تطوير الأداء المهاري، فارتفاع الحالة البدنية للاعب يسهم بشكل فعال في تحقيق أهداف الأداء المهاري للمهارات الحركية الخاصة بالنشاط الممارس وأداء تلك المهارات بمستوى فني مرتفع.

(٦٩ : ١٤) (١٧ : ١٠٣) (٢٠ : ٢٣٧)

هذا ويتضح من العرض السابق أهمية العلاقة بين الإعداد البدني والمهاري للملاكمين الناشئين وارتباطه بفاعلية أدائهم خلال المباريات حيث يتمثل ذلك في قدرة الملاكم في تسجيل أكبر عدد من النقاط وذلك من خلال أدائه لمجموعة من المهارات الفنية الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة والتي تؤدي من مسافات اللكم المختلفة دون هبوط في مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عند استمرار أداء تلك المهارات بشدة عالية خلال جولات المباراة.

- خصائص المرحلة السنية من (١٤ - ١٦) سنة :

هناك العديد من العلماء قد وضعوا هذا السن في مرحلة المراهقة نظرا للتغيرات الجسمية والحركية والفسولوجية التي تعترضها ، وعموما سوف يتعرض الدارس في عرضها بإيجاز لما لها من علاقة كبيرة بالمرحلة السنية عينة البحث .

يرى **خليل ميخائيل ١٩٩٤م** أن هذه المرحلة تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ وحتى بعد البلوغ بسنة تقريبا ، وعند استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ، ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ، ويستيقظ لدى الفرد إحساس بذاته وكيانه . (١٨ : ٢٢١)

أ- النمو الجسمي :

يتفق **كلا من خليل ميخائيل ١٩٩٤م ، محمد علاوي ١٩٩٥م** على أن هذه المرحلة تتميز بالبطء في معدل النمو الجسماني ، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم اللاعب بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ، ويصل اللاعبون إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا ، وتصبح عضلات اللاعبين قوية ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب .

(١٨ : ٢٢٣) (٤٦ : ١٤٦)

ب- النمو الحركي :

ويشير **عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م** إلى أنه يزداد النشاط الحركي للفتى في هذه المرحلة والذي يسبب زيادة نمو القلب حتى سن (١٦) سنة ويزداد حجم القلب ويزداد حجم القلب حوالي (١٥) مرة إذا قورن بحجمه أثناء الولادة وتزداد سرعة نمو القلب ويكون ضغط الدم (١١٠مم ، ٧٠مم) في المتوسط وتكون سرعة النبض (٨٠ ن/ق) في المتوسط وفي هذه المرحلة تكون سرعة التنفس من (١٩ - ٢٠ مرة/ق) وتزداد سعة الرئتين من (١٩٠٠ سم مكعب) في سن (١٤ سنة) إلى (٢١٠٠ سم مكعب) في سن (١٦ سنة) . (٣٤ : ٣٦١)

يشير **محمد علاوي ١٩٩٥م** إلى أنه في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والتطور والرقى لتصل إلى درجة عالية من الأداء الجيد ، كما يلاحظ النقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة ، وتعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ، حيث

يستطيع اللاعبون اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به اللاعبون يساعد كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية ، كما تساهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، ومن ناحية أخرى فإن لعمليات التركيز والإرادة دورا هاما في نجاح عمليات التعليم والتدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة.

(٤٦ : ١٤٧)

ثانيا : الدراسات السابقة :

وسوف يتم عرض وتحليل الدراسات المرتبطة التي أمكن التوصل إليها في البيئة العربية والأجنبية من خلال التقسيم التالي :

أولا : دراسات تناولت تحليل المهارات الفنية في الملاكمة وعلاقتها بنتائج المباريات.

ثانيا : دراسات تناولت تصميم برنامج تدريبي في الملاكمة .

ثالثا : دراسات تناولت فاعلية الأداء المهاري في الملاكمة .

والجدول رقم (١) يوضح الدراسات المرتبطة العربية والأجنبية من حيث (اسم الباحث -

عنوان الدراسة - السنة - المرجع - الهدف - المنهج - العينة - أهم النتائج) .

الدراسات المسابقة
جدول (١) أولا : دراسات تناولت تحليل المهارات الفنية وعلاقتها بنتائج المباريات

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المراجع	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	محي الدين السعيد عابد	التخطيط لتدريب الملاكمة المصرية في ضوء استخدام الحاسب الآلي في التحكم	١٩٩٥	٥٨	* تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الهجومية كذا والدفاعية والخططية كذا السمات الشخصية والصفات الجسمية والقيسولوجية للملاكم في ضوء استخدام الحاسب الآلي في التحكم * وضع تخطيط لتدريب الملاكمة في مصر بناء على استخراج كافة العوامل التي تتمشى مع استخدام الحاسب الآلي في التحكم	الوصفي	٩ خبراء ١٤ ملاكم	<ul style="list-style-type: none"> • للاعبى الملاكمة صفات بدنية طبقا للأهمية : - سرعة رد فعل ، سرعة حركية ، تحمل سرعة ، قوة مميزة بسرعة ، تحمل أداء - التحمل الدوري التنفسي ، التوافق ، المرونة ، الرشاقة ، الدقة ، - التحمل العضلي ، التوازن ، القوة العظمى ، السرعة الانتقالية • للاعبى الملاكمة مهارات هجومية طبقا للأهمية : - المستقيمة اليسرى واليمنى للرأس ، المستقيمة اليسرى واليمنى في الصدر والبطن - اللكمات الصاعدة - اللكمات الجانبية - كثرة عدد الخطوات لإعداد للهجوم
٢	فيدلر Fiedler,H	ملاحظة الأفعال الفنية التكتيكية في الملاكمة (خبرات)	١٩٩٥	٦٧	تحديد نمط وأسلوب المباراة للقيام بمقارنة الملاكم لمنافسه وتحليل وتقييم اتجاهاته والآثار التجريبية والسلوك الفنى والتكتيكي	الوصفي	نخبة من الملاكمين	<ul style="list-style-type: none"> • تم فى هذه الدراسة وضع تعريف للأسلوب الفنى والمفاهيم الاستراتيجية والفنية حتى تسمح بمناقشة فاعلية ومعنى الموضوعية وملاحظة الأسلوب الفنى والتكتيكي فى رياضة الملاكمة
٣	يون يونج Yonn Yong	العلاقة بين مستوى الأداء المهارى وكل من الرشاقة والتوازن فى الملاكمة	١٩٩٥	٨٢	التعرف العلاقة بين مستوى الأداء المهارى وكل من الرشاقة والتوازن للملاكمين والمتحرك للملاكمين	الوصفي	٦٠ ملاكم	<ul style="list-style-type: none"> • توجد علاقة طردية بين كل من مستوى الأداء المهارى وكل من الرشاقة والتوازن الثابت والمتحرك للملاكمين • يوجد ارتباط دال بين مستوى الأداء المهارى والرشاقة يبلغ ٥٧ ،٠٠ وبين مستوى الأداء المهارى والتوازن الثابت والمتحرك ٣٤ ،٠٠ ، ٣٢ ،٠٠

تابع جدول (١) ثانيا : دراسات تناولت تصميم برنامج تدريبي في الملاكمة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	أحمد أمين محمد أحمد	برنامج تدريبي في الملاكمة لواجهة استخدام الحاسب الآلي في التحكم	١٩٩٥	٤	تصميم برنامج تدريبي (بيني مهاري) لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للملاكمي الدرجة الثالثة في ضوء أجهزة التحكم الإلكترونية	التجريبي	٢٤ ملاكم	• أثر البرنامج التدريبي إيجابيا على مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وأثر إيجابيا بدلالة معقوية عند مستوى ٠,٠٠٥ على تحسين مكونات اللياقة البدنية للملاكمين
٢	كورداك Kurdak, S.S وأخرون	تحديد وتقييم بعض القدرات البدنية لدى نخبة من الملاكمين قبل فترة ما قبل المباراة	١٩٩٦	٧١	تحديد وتقييم مستوى نخبة من الملاكمين قبل شهريين من البداية بواسطة مؤسسة رياضية دولية	التجريبي	١٥ ملاكم	• أنه أثناء فترة التدريب يمكن تحسين مستوى المهارة عن طريق أداء برامج تدريبية معينة وخاصة بكل ملاكم على حدة طبقا لمستواه
٣	عرفة عرفة السيد	تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين	١٩٩٧	٣٨	وضع برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص والتعرف على أثره في تنمية بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين من (١٢ - ١٤) سنة	التجريبي	٣٢ ملاكم	• أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي من خلال تنمية مكونات اللياقة البدنية على بعض المهارات الأساسية قيد البحث وتقديم مستواها
٤	عبد الباسط جميل عبد الفتاح	تطوير الإعداد البدني الخاص لتأثير الملاكمة	١٩٩٧	٣٣	* التعرف على مكونات الإعداد البدني الخاص وتحديد مستواها لدى ناشئ الملاكمة *وضع مقاييس معيارية لمستويات الإعداد البدني الخاص لتقييم نتائج أفراد عينة البحث	التجريبي	٣٢ ملاكم	• أدى البرنامج المقترح بمحتويات وأسس ومبادئ تنفيذ ووضو أبطنه إلى تطوير مستويات نتائج المتغيرات البدنية الفسيولوجية (الوظيفية الحس حركية) لدى أفراد عينة البحث متمثلة في الفروق الإحصائية ذات الدلالة المعنوية عند مستوى ٠,٠٠٥ • أدى التحديد المبني لمستوى الإعداد البدني الخاص لدى أفراد البحث إلى دقة تحديد مقادير ومستويات النقص في مكونات الإعداد البدني الخاص كما أدى استخدام المقاييس المعيارية لمستويات نتائج القياسات (القبلية - اللاحقة) إلى دقة وموضوعية تحديد مستويات الإعداد الخاص لأفراد عينة البحث

تابع جدول (١) ثانيا : دراسات تناولت تصميم برنامج تدريبي في الملاكمة

٢	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
٥	كمال عبد الحافظ عبد الدين	تأثير برنامج العمل العضلي الأيروبيكي لتنمية القوة العضلية لبعض اللكمات لدى الملاكمين	٢٠٠٠	٤٢	*تصميم برنامج تدريبي بالأثقال للملاكمين لمعرفة أثره على :- - القوة العضلية (قوة قصوى - تحمل قوة - قوة مميزة بالسرعة) - تحملات العاملة في اللكمات المستقيمة - اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى في الرأس	التجريبي	٢٠ ملاكم	• توصل الباحث إلى :- - استخدام البرنامج التدريبي المقترح وكذلك برنامج الأثقال أدى إلى تحسين جميع قياسات القوة العضلية (قوة قصوى - تحمل قوة - قوة مميزة بالسرعة) لدى الملاكمين - استخدام البرامج التدريبية المقترنة على أسس علمية سليمة له تأثير فعال على تنمية المهارات المختلفة
٦	أحمد محمد صلاح الدين	تأثير تدريبات القوة الخاصة على سرعة الأداء المهاري للملاكمين	٢٠٠٠	٦	*وضع برنامج لتنمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب فوق ١٦ سنة وتحت ١٩ سنة * التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية القوة المميزة بالسرعة وسرعة الأداء المهاري للملاكمين الشباب فوق ١٦ سنة وتحت ١٩ سنة	التجريبي	٢٥ ملاكم	• أن تنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام أجهزة الأثقال أدى إلى تنمية سرعة الأداء المهاري • التدريب باستخدام أجهزة الأثقال وفقا للبرنامج المقترح أدى إلى تنمية وتطوير سرعة الأداء المهاري في خلال (٦) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وهي فترة الإعداد العام

التعليق على الدراسات السابقة :

اعتمد الدارس على الدراسات الحديثة رغم كثرة وعدة الدراسات السابقة إلا أنه اهتم بالدراسات في الفترة الزمنية من (١٩٩٥ - ٢٠٠٢م) وقد بلغ عددها (١٦) دراسة منها (١٣) دراسة عربية ، (٣) دراسات أجنبية .

- المنهج المستخدم :

استخدمت (٧) دراسات المنهج التجريبي واستخدمت (٦) دراسات المنهج الوصفي .

- عينة البحث :

تنوعت العينات المستخدمة في جميع الدراسات وذلك طبقا للهدف المراد تحقيقه :

- تم اختيار العينة لجميع الدراسات بالطريقة العمدية .
- استخدمت هذه الدراسات عينة على المستوى الدولي والأولمبي وعددها (٢) والمستوى العربي والأفريقي وعددها (١) ومستوى الدرجة الأولى وعددها (٢) دراسة ومستوى الناشئين وعددها (٦) دراسات ودراسة واحدة للشباب وأخرى للدرجة الثانية .

- وسائل جمع البيانات :

تعددت وتنوعت وسائل جمع البيانات المستخدمة في هذه الدراسات ، وقد استخدمت منها الملاحظة الموضوعية ، استمارة تسجيل البيانات ، الاختبارات البدنية والمهارية والأجهزة المستخدمة المقننة عند قياس متغيرات البحث قيد الدراسة ، كما استخدمت الدراسات لحساب فاعلية الأداء المهاري جهاز عرض فيديو لما يتمتع به من عرض الصور بالطريقة العادية والبطيئة حتى يمكن حساب اللكمات الصحيحة المسددة في الأماكن الخالية المصرح فيها باللكم .

- المعالجات الإحصائية :

اتفقت معظم الدراسات في المعالجات الإحصائية مثل المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، (ت) الفروق ، معامل الارتباط ، النسبة المئوية ، اختبار (كا^٢) نظرا للهدف المراد تحقيقه من كل دراسة .

- أهم النتائج :
- ضعف المستوى الفني للملاكمين المصريين (مهاري - خططي) وكذلك عدم انتمائهم إلي مدرسة لكم .
- إمكانية تطوير أو تحسين المستوى البدني والأداء المهاري من خلال استخدام البرنامج التدريبي المقترح أو التمرينات المقترحة ومن الدراسات التي أثبتت ذلك دراسة كل من أحمد أمين ١٩٩٥م (٤) ، كورداك Kurdak وآخرون (٧٢) ، سامي حافظ ١٩٩٧م (٢١) ، عبد الباسط جميل ١٩٩٧م (٣٣) عرفة السيد ١٩٩٧م (٣٨) ، أحمد صلاح الدين ٢٠٠٠م (٦) ، كمال عبد الجابر ٢٠٠٠م (٤٢) .
- المتغيرات البدنية المساهمة في فاعلية الأداء المهاري هي معامل التحمل، والرشاقة كما أشارت دراسة كل من سامي حافظ ١٩٩٨م (٢٢) و سامح عبد الرؤوف ٢٠٠٢م (٢٠)

- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

- في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرتبطة من نقاط اختلاف واتفاق وفي ضوء هدف الدراسة وفي إطار تعليق الدارس على الدراسات استطاع أن يضع الأسس العلمية والمنهجية لحل مشكلة الدراسة الحالية من خلال :
- التعرف على أفضل الإجراءات المناسبة لهذه الدراسة والتي يمكن أن تؤدي إلى تحقيق أهدافها .
- العديد من الدراسات اهتمت بالناشئين وهذا يتفق مع اتجاه الدارس إلى أهمية الدراسات العلمية على الناشئين للاستفادة في عملية التخطيط للتدريب وانتقاء الناشئين للارتقاء بهم إلى المستويات العليا .
- تم اختيار عينة الدراسة المناسبة .
- تم اختيار المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة الدراسة .
- استخدم الدارس الاختبارات البدنية المناسبة لقياس مستوى التحسن .
- لقياس فاعلية الأداء المهاري استخدم الدارس معادلة بلودوف ، خوادوف التي قام بترجمتها عبد الفتاح فتحي خضر وحسام رفقي محمود وهذه المعادلة يمكن عن طريقها حساب فاعلية الأداء المهاري من خلال مباراة تتكون من (٤) جولات .
- استعان الدارس بالدراسات المرتبطة في بناء الإطار النظري للدراسة .
- استخدم الدارس المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة .
- الاستفادة من نتائج الدراسات المرتبطة في عرض ومناقشة هذه الدراسة .
- وضع البرنامج الملائم لعينة هذه الدراسة .