



معلومات البحث

الاستلام : 2020 / 07 / 27

قبول النشر : 2020 / 08 / 06

النشر : 2020 / 10 / 01

"تأثير تدريبات مهارية خاصة في تطوير القدرة السريعة للذراعين وأداء اللكمة المستقيمة المضادة إلى الرأس للاعب الملاكمة"

م. عقيل عبد الجبار عبد الرسول

العراق - جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

phy.akeel.abd@uobabylon.edu.iq

إن التطور الذي حدث في جميع ميادين الحياة، ومنها الميدان الرياضي جعل المختصين في هذا المجال السعي لتحسين وتطوير المستوى الرياضي من خلال أيجاد أساليب وطرق جديدة في التدريب تتلاءم مع المتطلبات الجديدة لكل رياضة من الرياضات. ونظراً لخبرة الباحث الطويلة في لعبة الملاكمة ولسنوات طويلة فقد شُخص هناك نقص في بعض القدرات البدنية الخاصة وتحديد القدرة السريعة للذراعين للاعب الملاكمة وكما شُخص بان اللكمات المضادة التي تعتمد بالاساس على التخلص من لكمات المنافس وتوجيه لكمات مضادة تقوّت الفرصة على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه وازدادة نقاط لرصيد الملاكم . كما أن هذه اللكمات قوية ومؤثرة لانها مصحوبة بوزن الجسم بالاضافة الى ان الملاكم المنافس يكون في حالة عدم اتزان لخروج مركز ثقله عن قاعدة ارتكازه ، وعلى الرغم من اهميتها فهناك الكثير من المدربين لا يهتمون بهذه اللكمات وهذا ما ظهر جلياً في كافة البطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي للملاكمة وخاصتاً بطولات الملاكمين الشباب. وهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات المهارية الخاصة في تطوير القدرة السريعة للذراعين و اللكمات المستقيمة المضادة الى الراس للاعب الملاكمة باعمار دون 18 سنة، واستعمل الباحث المنهج التجريبي. لقد حدد الباحث عينته ببحثه بلاعب الملاكمة الشباب باعمار دون 18 سنة – المنتمين إلى نادي الحلة الرياضي للموسم التدريبي 2019، والبالغ عددهم (14) ملاكم. وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ضابطة – تجريبية ولكل مجموعة (5) ملاكمين وتم الاستعانة ب(3) ملاكم للتجربة الاستطلاعية وتم استبعاد ملاكم واحد لعدم انتظامه بالتدريبات ومن اهم الانتاجات التي توصل اليها الباحث هو ان ربط الدفاعات باللكمات المضادة بأستخدام التمارين المهارية المشابهة لحالات المنافسه الحقيقيه طور اللكم عند الملاكمين وزاد من عدد اللكمات المضاده الناجحه.

الكلمات المفتاحية : اللكمة المستقيمة ،لاعب الملاكمة.



Effect of special skill training in developing the ability of arms and performing a straight counter punch at head of boxing players

L. Aqeel Abdul AL-Jabbar Abdul Al- Rasoul

Iraq - University of Babylon - College of Physical Education and Sports Sciences

phy.akeel.abd@uobabylon.edu.iq

The progress that has taken place in all fields of life, particularly in the field of sport, has led specialists in this field to seek to enhance and evolve athletic standards by seeking new approaches and training methods that are consistent with the current requirements of each sport .Owing to the researcher's long experience in the boxing game, and for many years, he has diagnosed a lack of special physical abilities and the ability of the arms of the boxing players, as he has diagnosed that counterpoint, which depends mainly on eliminating the opponent's punches and directing counterpoints, misses the opportunity for the opponent to score points in his favor. Also, These punches are heavy and effective since they are followed by body weight, in addition to the fact that the opposing boxer is in a state of imbalance due to the absence of his center of gravity from his basement , Although it is significance, a large number of coaches don't care, and this can be seen in all the Central Boxing Federation tournaments, particularly the youth boxing championship. The aim of the research is to identify the effect of special skill exercises on the development of arms capabilities and straight counter punches at the head of boxing players under 18 years of age. the researcher used the experimental method. The researcher identified his study sample of young boxing players under the age of 18-for the 2019 training season belonging to the Hillah Sports Club, and their number was (14) boxers .They were randomly divided into two control-experimental classes, each of which had (5) boxers, (3) boxers was used for exploratory experience, and one boxer was excluded for his irregularity in training exercises. One of the most important conclusions reached by the researcher is that connecting defenses to counterpunches using skill exercises similar to real competition cases has contributed to the growth of boxer punching and increased the number of effective counterpunches.

Keywords: Straight punch, boxing players.



1- التعريف بالبحث

إن التطور الذي حدث في جميع ميادين الحياة، ومنها الميدان الرياضي جعل المختصين في هذا المجال السعي لتحسين وتطوير المستوى الرياضي من خلال أيجاد أساليب وطرق جديدة في التدريب تتلاءم مع المتطلبات الجديدة لكل رياضة من الرياضات.

والملاكمة واحدة من هذه الرياضات التي خضعت لهذا التطور بما يتماشى والتغيرات الجديدة التي حدثت في قانون اللعبة، وهذا التعديل في قانون اللعبة غير من أساليب وطرق التدريب باتجاه تطوير المهارات اللكمية الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة من مسافات اللكم المختلفة لضمان دقة الأداء لأن في البطولة الواحدة يلتقي الملاكم بعدة خصوم، منهم من يلعب من مسافة لكم طويلة مستغلا طول قامته ومنهم من يلجا إلى المسافات القصيرة لقصر قامته وآخرون يجيدون اللعب من مسافات اللكم المتوسطة لامتلاكهم مؤهلات فنية وقدرات بدنية عالية في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد لاسيما القدرة السريعة للذراعين التي لها دور كبير في اداء اللكمات المستقيمة .

إذ ان معظم اللكمات الموجهة للملاكم يتلقاها في وجهه مما يسبب الاذى له وبالتالي يؤثر على اندفاعه واستمراره في التدريبات . ولأهمية اللكمات المضادة . كونها تجمع بين المهارات الدفاعية واللكم المضاد . فهي تبعد الملاكم من الاصابة بلكمات المنافس من ناحية وتعرضه للاذى وتحرم المنافس من تسجيل النقاط لصالحه فهي مرتبطة بالقدرة السريعة للذراعين الخاصة للملاكم التي يجب تنميتها لتحقيق النصر والفوز في المنافسة.

إن توجيه لكمات مضادة تكون قوية ومؤثرة كونها تحمل وزن الجسم والمنافس يكون في وضع قلق لخروج مركز ثقله عن قاعدة ارتكازه وبهذا يضيف الملاكم نقاط ترجح كفته للفوز ومن هنا جاءت أهمية البحث باستخدام تمارين مهارية خاصة لتطوير القدرة السريعة للذراعين واللكمات المستقيمة المضادة إلى الرأس للاعبى الملاكمة بأعمار دون (18) سنة.

اما مشكلة البحث فإن معظم الاساليب التدريبية المتبعة من قبل المدربين بالملاكمة تعتمد على الخبرة الميدانية نتيجة الممارسة والتي تكمن في نقل تجربتهم العملية الى لاعبيهم واهمال الجانب الاكثراهمية وهو اتباع الاساليب التدريبية العلمية الحديثة التي تعتمد على التحليل والتشخيص العملي لمعرفة نقاط الضعف والقوة ثم العمل على ضوء هذا التشخيص اقتصاداً للجهد والوقت . ونظراً لخبرة الباحث الطويلة في لعبة الملاكمة ولسنوات طويلة فقد شُخص هناك نقص في بعض القدرات البدنية الخاصة وتحديد القدرة السريعة للذراعين للاعبى الملاكمة وكما شُخص بان اللكمات المضادة التي تعتمد بالاساس على التخلص من لكمات المنافس وتوجيه لكمات مضادة تقوّت الفرصة على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه وازضافة نقاط لرصيد الملاكم . كما أن هذه اللكمات قوية ومؤثرة لأنها مصحوبة بوزن الجسم بالاضافة الى ان الملاكم المنافس يكون في حالة عدم اتزان لخروج مركز ثقله عن قاعدة ارتكازه ، وعلى الرغم من اهميتها فهناك الكثير من المدربين لا يهتمون بهذه اللكمات وهذا ما ظهر جلياً في كافة البطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي للملاكمة وخصوصاً بطولات الملاكمين الشباب.

وإيماناً من الباحث بالبحث العلمي كونه وسيله علمية للوصول الى الحقائق لذا يسعى الباحث الى وضع تمارين مهارية خاصة لتطوير القدرة السريعة للذراعين واللكمات المستقيمة المضادة إلى الرأس للاعبى الملاكمة بأعمار دون (18) سنة.

هدف البحث إلى :

1. اعداد تمارين مهارية خاصة لتطوير القدرة السريعة للذراعين و اللكمات المستقيمة المضادة للاعبى الملاكمة بأعمار دون 18 سنة.
2. التعرف على تأثير التمارين المهارية الخاصة في تطوير القدرة السريعة للذراعين و اللكمات المستقيمة المضادة الى الراس للاعبى الملاكمة بأعمار دون 18 سنة.



أفتراض الباحث ان هناك تأثير ايجابي التمرينات المهارية الخاصة في تطوير القدرة السريعة للذراعين و اللكمات المستقيمة المضادة الى الراس للاعبي الملاكمة باعمار دون 18 سنة .

وفيما يخص مجالات البحث فكانت على النحو الآتي :

المجال البشري : عينة من الملاكمين الشباب المنتمين الى نادي الحلة الرياضي باعمار دون 18 سنة .

المجال الزماني : للفترة من 2019/3/9 إلى 2019 /5/9 م.

المجال المكاني : نادي الحلة الرياضي.

وما يخص مصطلح اللكمة المضادة^(56:1) : وهي اللكمة التي تؤدي بعد تخلص من لكمات المنافس وتكون لكمات قوية .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استعمل الباحث المنهج التجريبي – العينات المتكافئة – بالاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة هذه الدراسة ،

وصولاً إلى تحقيق أهداف محددة.

2-2 مجتمع البحث وعيناته

لقد حدد الباحث عينة بحثه بلاعبي الملاكمة الشباب باعمار دون 18 سنة – المنتمين إلى نادي الحلة الرياضي

للموسم التدريبي 2019، والبالغ عددهم (14) ملاكم. وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ضابطة – تجريبية ولكل مجموعة (5) ملاكمين وتم الاستعانة ب(3) ملاكم للتجربة الاستطلاعية وتم استبعاد ملاكم واحد لعدم انتظامه بالتدريبات.

3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1. قفازات ملاكمة للتدريب (12-14) أونس.

2. قفازات ملاكمة للاختبارات (10) أونس.

3. حلبة ملاكمة قانونية.

4. ساعة توقيت عدد (2).

5. درع يدوي عدد (2)

6. كيس ملاكمة حجم كبير.

7. جهاز التحكم الإلكتروني (يدوي)

4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

اولا : اختبار القدرة السريعة للذراعين^(397:2)

اسم الاختبار : اختبار الدفع بوضعية الاستناد الامامي لمدة (10) ثواني.

غرض الاختبار: قياس القدرة السريعة لعضلات الذراعين .

طريقة التسجيل : يحتسب عدد الضغوطات الصحيحة خلال (10) ثا للاعب المنفذ للاختبار.

ثانيا : اختبار اللكمة المستقيمة المضادة الموجهة إلى الرأس^(199:3)

الغرض من الاختبار: تقويم أداء اللكمة المستقيمة المضادة الموجهة إلى الرأس.

طريقة إجراء الاختبار:

1. يؤدي الاختبار بين المدرب الذي يستخدم الدرع اليدوي والملاكم الذي يستخدم كفوف الملاكمة.

2. تعطى ثلاثة محاولات تؤخذ أفضلها.

3. يوجه الملاكم لكمة مستقيمة إلى درع المدرب الذي يكون بمستوى الوجه وبعد إصابة الملاكم للدرع بالذراع يوجه المدرب

لكمة مستقيمة يسار إلى وجه الملاكم. الملاكم بدوره يتخلص من اللكمة بأحد أنواع الدفاع وتوجيه لكمة مستقيمة

مضادة إلى درع المدرب الذي يكون بمستوى الرأس.



شروط الأداء :

1. يتم للكم في المنطقة المثبتة وسط الدرع والمحددة بلون مغاير للون الدرع اليدوي.
2. أن تكون اللكمة مستوفية لشروط اللكمة الصحيحة.
3. يمنح المختبر ثلاث محاولات تؤخذ أفضلها.
4. يتم تدريب المدرب المسؤول عن تنفيذ الاختبار والوصول به إلى الآلية في الأداء.

التسجيل

تحتسب (10) درجات لاختبار اللكمة المستقيمة المضادة الموجهة إلى الرأس وعلى النحو الآتي :

1. تعطى اللكمة المستقيمة الموجهة إلى الرأس. (3) درجات
2. تعطى للدفاع عن اللكمة المستقيمة الموجهة للرأس. (3) درجات
3. تعطى اللكمة المستقيمة المضاد للرأس. (4) درجات

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينه مكونه من (3) ملاكمن من مجتمع البحث في يوم 2019/3/9، في قاعة نادي الحلة الرياضي للملاكمة.

ومن خلالها تم تحقيق عدة أغراض منها :

- التأكد من صحة الأساليب المستعملة عند تطبيق الاختبار. وضوح تعليمات الاختبار وفهم سياقات تطبيقها من قبل اللاعبين .

- مدى مناسبة المدة الزمنية للاختبار.

4-4-2 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة على أفراد عينة البحث في يوم 2019/3/10 وفي تمام الساعة الخامسة عصرا في قاعة الملاكمة داخل نادي الحلة الرياضي . وتم اختبار العينة على القدرة السريعة للذراعين واداء اللكمات المستقيمة وتم تسجيل البيانات في استمارة خاصة عدت لهذا الغرض لمعاجتها احصائيا .

5-4-2 تكافؤ عينة البحث

وللتحقق من تكافؤ مجموعتي العينة بالنسبة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وكانت نتائج التكافؤ كما في الجدول(1).

جدول (1) يبين تكافؤ عينة البحث

المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مان وتي المحسوبة	مستوى دلالة الفروق
		الانحراف الوسيط الربيعي	الانحراف الوسيط الربيعي	الانحراف الوسيط الربيعي	الانحراف الوسيط الربيعي		
القدرة السريعة للذراعين	عدد	2.763	7.74	6.998	2.923	73.889	0.078
اللكمة المستقيمة اليسار	درجة	1.332	4.879	4.731	1.219	42.998	0.032
اللكمة المستقيمة اليمين	درجة	1.973	4.443	4.932	1.831	44.998	0.120

بحجم عينة (10) ومستوى دلالة (0.05)



يتبين من الجدول (1) أن مستوى المعنوية لجميع المتغيرات المبحوثة أكبر (0,05) وهذا يعطي عدم وجود فروق معنوية بين أفراد مجموعتي البحث وهذا يعني مؤشراً لتكافؤ مجموعتي البحث . وهو مطلب ضروري جداً في المنهج التجريبي ليكون جميع أفراد العينة على خط شروع واحد عند البدء بالتجربة الرئيسة

5-2 التجربة الرئيسة

باشر الباحث بأجراء التجربة الرئيسة في يوم (2012/3/11) على عينة البحث لقد وضع الباحث بعض التمارين المهارية الخاصة (ملحق رقم 1) بهدف من خلالها تطوير القدرة السريعة للذراعين و اللكمات المستقيمة المضادة والتي تم تطبيقها ضمن تمارين الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية قد استخدم الباحث في تعليم هذه المهارات قفزات للتدريب، ودرع يدوي وحلبة ملاكمة. إذ تمت تأدية كل المهارات مع الزميل واستخدام في مرحلة متقدمة من عملية التعليم تمارين مهارية مركبة تشمل لكمات مستقيمة هجومية، دفاع، لكمات مستقيمة مضادة في حالات مشابهة للمنافسة كما اعتمد الباحث مبدأ التكرار والتنوع في الأداء لبناء برامج حركية عامة للأداء.

وكانت التدريبات في مرحلة الأعداد الخاص. وراعى الباحث مبدأ التنوع في التمارين المستخدمة. وفترة التدريبات كانت بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً في ايام (السبت، الاثنين، الاربعاء) ولمدة (8) أسابيع تبدأ من 2019/3/11 والى 2019/5/11. وشدة التدريب كانت تتراوح ما بين 85%- 95%، من الحد الأقصى لقابلية اللاعب وبطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة والتكراري، إذ تم تحديد الشدة القصوى للتمارين المستخدمة في التجربة الاستطلاعية لكل لاعب. وتم تطبيق تلك التمارين في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

1-5-2 القياسات والاختبارات البعدية

اجرى الباحث الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث يوم 11/ 5/ 2019 وقد اجريت تحت نفس الظروف والشروط التي اجريت فيها القياسات والاختبارات القبليّة قدر الامكان.

6-2 الوسائل الاحصائية

استخدمت الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات التي حصل عليها الباحث من الاختبارات القبليّة والبعدية و بالوسائل الاحصائية الاتية :

- الوسيط
- الانحراف الربيعي
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- اختبار مان وتني.
- اختبار ولكوكسن.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض وتحليل النتائج

1-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

من خلال البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار (القبلي-البعدية) وإثبات فرض البحث وتحقيق أهدافه ولمعرفة تأثير تدريبات اللاكتيك الديناميكي استخدم الباحث الوسيلة الإحصائية اللامعلمية (ولكوكسن) كما مبين في الجدول (2) .

جدول (2) يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن ، والدلالة الإحصائية لاختبار المتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
		وسيط	انحراف	وسيط	انحراف			
القدرة السريعة للذراعين	عدد	7.74	2.763	11.293	2.993	1.995	0.001	معنوي
اللكمة المستقيمة اليسار	درجة	4.879	1.332	8.342	2.321	1.672	0.000	معنوي
اللكمة المستقيمة اليمين	درجة	4.443	1.973	8.445	2.121	1.773	0.001	معنوي

حجم العينة (10) ومستوى دلالة (0.05) .



يتبين من الجدول (2) ان مستوى المعنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة اقل من مستوى الدلالة (0,05) مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي كانت دالة احصائيا في هذه المتغيرات.

2-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

جدول (3) يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن ، والدلالة الإحصائية لاختبار المتغيرات المبحوثة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
		وسيط	انحراف	وسيط	انحراف			
القدرة السريعة للذراعين	عدد	6.998	2.923	8.111	3.231	2.654	0.032	معنوي
اللكمة المستقيمة اليسار	درجة	4.731	1.219	6.445	1.669	2.876	0.021	معنوي
اللكمة المستقيمة اليمين	درجة	4.932	1.831	7.342	2.212	2.564	0.011	معنوي

حجم العينة (10) ومستوى دلالة (0.05) .

يتبين من الجدول (3) ان مستوى المعنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة اقل من مستوى الدلالة (0,05) مما يعني ان الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي كانت دالة احصائيا في هذه المتغيرات.

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (4) يبين أقيام الأوساط للمجموعتين الضابطة والتجريبية والدلالة الاحصائية للاختبارات البعدي للمتغيرات المبحوثة المبحوثة

المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
القدرة السريعة للذراعين	عدد	11.293	2.993	8.111	3.231	1.212	0.000	معنوي
اللكمة المستقيمة اليسار	درجة	8.342	2.321	6.445	1.669	1.549	0.000	معنوي
اللكمة المستقيمة اليمين	درجة	8.445	2.121	7.342	2.212	1.097	0.000	معنوي

حجم العينة (10) ومستوى دلالة (0.05) .

يتبين من الجدول (4) ان مستوى المعنوية بين نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة هي اقل من مستوى الدلالة (0,05) مما يعني ان الفروق بين الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت دالة احصائيا في هذه المتغيرات ولصالح المجموعة التجريبية.

2-3 مناقشة النتائج

بدراسة نتائج الجداول (3 ، 4 ، 5)، نجد انه حدث تحسن في نتائج الاختبارات المبحوثة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، في القياس البعدي عنه في القياس القبلي ، مما يدل على إن التدريبات المعدة من قبل المدرب قد أثرت ايجابياً على متغيرات البحث للاعبين الملائمة. فقد لعبت تلکم التدريبات دوراً كبيراً في تحسين مستوى اللاعبين في القدرة السريعة للذراعين ويعزو الباحث ويعزو الباحثون ذلك إلى تأثير التمرينات المهارية التي أعدها الباحث باعتماد طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري والتركيز على تنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة السريعة) بشكل أسامي وقد اشتملت



تلك التمرينات على ازمنا وتكرار مناسب مع اعطاء فترة راحة تتناسب مع شدة التمرينات من أجل تطوير المتغيرات المبحوثة والتي تعتبر من أساسيات رياضة الملاكمة.

وهنا يشير قاسم حسن حسين (1999) "إلى ان التمرينات الخاصة هي عبارة عن تمرينات أصعب من التمرينات العامة وأسهل من تمرينات المسابقات وهي تهدف إلى تحسين فن الاداء الحركي للفعاليات او جزء منه فضلا عن ذلك تعمل التمرينات الخاصة على تطوير السرعة الحركية الخاصة" (39:4). مما ينعكس على تطور اداء اللكمة المستقيمة اليسار واليمين المضادة الى الراس ا قيد الدراسة لأنها تحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة وبعد الاستجابة للمثير ومن ثم التغلب على المنافس . وفي هذا الصدد يؤكد (أبو العلا) "على ان التدريب يطور قدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي عامل مهم في الألعاب الرياضية التي تتطلب انقباض العضلة وانبساطها في وقت قصير" (99:5) وهذا يعني انه "يمكن تنمية وتطوير خصائص مهارية عن طريق خصائص بدنية أخرى". (162:6)

يعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية الى التمارين المهارية الخاصة التي استخدمها الباحث في تدريباته بطريقة مشابهة للمنافسة الحقيقية وذلك عن طريق تطبيق المهارات مع الزميل في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد مما قرب اداء الملاكم الى أداء الملاكم في المنافسة مع التاكيد على زيادة عدد التكرارات والتنوع في الاداء لبناء برامج حركية عامة حول أداء الملاكم إلى أداء آلي يتميز بالسرعة والدقة في اداء المهارات اللكمية . كذلك مواجهة المواقف الجديدة وانواع الخصوم .

إذ أكد (يعرب خيون 2002) "كلما تدرّب المتعلم على أنواع مختلفة لتنفيذ المهارة نفسها فيكون عنده البرنامج العام". (65:7) وكذلك تم التأكيد على الاداء الصحيح اثناء تطبيق المهارات اللكمية في الهجوم والدفاع واللكم المضاد وهذا انعكس على زيادة عدد اللكمات الناجحة وارتفاع مستوى الاداء إذ أكد (طلحة حسام الدين 1993) " ان الوصول الى الاداء النموذجي مع نسبة قليلة من الاخطاء يأتي من خلال التدريب الفعال والمناسب . إذ يصل المتعلم الى أداء سريع ودقيق وهذه احدى علامات اتقان المتعلم للوصول الى مرحلة الالية في الأداء". (175:8)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. ان ربط الدفاعات باللكمات المضادة بأستخدام التمارين المهارية المشابهة لحالات المنافسه الحقيقيه طور اللكم عند الملاكمين وزاد من عدد اللكمات المضاده الناجحه.
2. بالإمكان الاعتماد على التمرينات المهارية المعدة من قبل الباحث، كأساليب فعالة في تطوير القدرة السريعة للذراعين وتطوير الاداء المهاري للكمات المستقيمة للملاكمين الشباب .
3. ان تمرينات المعدة من قبل الباحث ادت الى تطور ملحوظ في الاختبارات البعدية لعينة البحث في المتغيرات (القدرة السريعة للذراعين وتطوير الاداء المهاري للكمات المستقيمة للملاكمين الشباب)

2-4 التوصيات

1. تشجيع إجراء دراسات وبحوث مشابهة على عينات مختلفه بمستويات وأندية والعباب رياضية أخرى .
2. ضرورة استعمال طرائق وأساليب مختلفة لتطوير القدرة السريعة للذراعين .
3. التأكيد على اللكم المضاد لأهميته في زيادة رصيد الملاكم في النقاط وتفويت الفرصه على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه.
4. التأكيد على الاداء الصحيح للكمات والدفاعات عند التطبيق كذلك التأكيد على اللكم الحقيقي واصابة الزميل عند التطبيق لضمان دقه الاداء في الهجوم والدفاع.



المصادر والمراجع

1. موسى جواد ؛ تأثير برمجة المهارات وتصميمها في آلية الاداء المهاري والخططي للناشئين بالملاكمة (أطروحة دكتوراه) : جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005.
2. زكي درويش ووائل فوزي : نظريات وحقائق في علوم التدريب الرياضي للملاكمين ، ط1، مكتب الكتاب للنشر ، 2014.
3. محمد سرحان العمري: اختبارات الاداء الحركي في الملاكمة ، ط1 ، دار المعارف للنشر والتوزيع ، الاسكندرية، 2009.
4. قاسم حسن حسين : فعاليات الوثب والقفز ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان ، 1999.
5. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 2000.
6. سعد محسن ؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القدرة الانفجارية للرجلين والقدمين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996.
7. يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، (بغداد ، مكتبة الصخرة للطباعة ، 2002).
8. طلحة حسام الدين ؛ الميكانيكية الحيوية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).

ملحق (1) التمارين المهارة الخاصة المقترحة

1. تمارين مركبة باستخدام دفاعين (يطبق مع الزميل) .
 - الملاكم رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسار الى وجه الملاكم رقم (2) .
 - الملاكم رقم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف ويوجه لكمة مضادة يسار الى وجه الملاكم رقم (1) .
 - الملاكم رقم (1) يتخلص بصد اللكمة في راحة الكف اليمين .
2. تمارين مركبة لدمج الهجوم بالدفاع بالللكمات المضادة (يطبق مع الزميل).
 - الملاكم رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسار الى وجه الملاكم رقم (2) .
 - الملاكم رقم (2) يتخلص بصد اللكمة في باطن الكف اليمين وتوجيه لكمة مضادة يسار الى وجه الملاكم رقم (1) .
 - الملاكم رقم (1) يتخلص بسحب الجذع للخلف وتوجيه لكمة مضادة يسار .
 - الملاكم رقم (2) يتخلص بميلان الجذع الى جانب اليمين مع ثني الركبتين وتوجيه لكمة مستقيمة يسار الى جذع الملاكم رقم (1) .
 - الملاكم رقم (1) يتخلص باخذ خطوة بالساقين للخلف مع دفع الذراع للأسفل.
3. تمارين مركبة لدمج الللكمات الهجومية بالدفاع بالللكمات المضادة (يطبق مع الزميل).
 - الملاكم رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسار الى وجه الملاكم رقم (2) .
 - الملاكم رقم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف وتوجيه لكمة يسار مضادة الى وجه الملاكم رقم (1) .
 - الملاكم رقم (1) يتخلص بصد اللكمة وتوجيه لكمة يسار مضادة الى وجه الملاكم (2).
 - الملاكم رقم (2) يتخلص بالميلان الى جانب اليمين وتوجيه لكمة يسار الى جذع الملاكم رقم (1) .
 - الملاكم رقم (1) يتخلص باخذ خطوة بالساقين للخلف مع دفع الذراع للأسفل.
4. لعب ملاكمة حرة باستخدام الللكمة المستقيمة اليسار ودفاعاتها فقط .
5. تمارين مركبة هجومية دفاعية لللكمات المستقيمة اليمين (تطبيق مع الزميل)
 - الملاكمة رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمين الى وجه الملاكم رقم (2) الملاكم رقم (2) يتخلص بصد اللكمة في باطن الكف اليمين .
 - الملاكمة رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمين الى وجه الملاكم رقم (2) الملاكم رقم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف .
6. تمارين مركبة هجومية دفاعية لللكمات مضادة (تطبيق مع الزميل)
 - الملاكمة رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمين الى الملاكم رقم (2)



- الملاكم رقم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف وتوجيه لكمة يمين مضادة الى وجهة الملاكم (1)
- الملاكم (1) يتخلص بصدد اللكمة في باطن الكف اليمين .
- 7. تمارين مركبة هجومية دفاعية للكمات المستقيمة اليمين (تطبيق مع الزميل).
- الملاكمة رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمين الى وجه الملاكم رقم (2) الملاكم رقم (2) يتخلص بالميلان الى جهة اليسار.
- الملاكمة رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمين الى وجه الملاكم رقم (2) الملاكم رقم (2) يتخلص بأخذ خطوة بالساقين للخلف .
- 8. تمارين مهارية مركبة هجومية دفاعية للكمات مضادة (تطبخ مع الزميل).
- الملاكمة رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمين الى وجه الملاكم رقم (2) الملاكم رقم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف وتوجيه لكمة مستقيمة يمين مضادة الى الملاكم (1) .
- الملاكمة رقم (1) يتخلص بالميلان الى الجانب اليسار وتوجيه لكمة يمين مضادة الى جذع الملاكم (2) .
- الملاكم رقم (2) يتخلص بسحب الساقين للخلف (اخذ خطوة للخلف) ودفح لكمة للاسفل .
- 9. تمارين مهارية مركبة هجومية دفاعية / لكمات مضادة (تطبيق مع الزميل).
- الملاكمة رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمين الى وجه الملاكم رقم (2) الملاكم رقم (2) يتخلص بالميلان الى الجانب اليسار وتوجيه لكمة يمين مضادة الى رأس الملاكم (1) .
- الملاكم رقم (1) يتخلص بصدد اللكمة في باطن الكف .
- 10. تمارين مركبة هجومية / دفاعية / لكمات مضادة (تطبيق مع زميل) .
- الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمين ويسار الى وجه الملاكم رقم (2)
- الملاكم (2) يتخلص بصدد اللكمة المستقيمة اليسار ويسحب الجذع للخلف للتخلص من اللكمة اليمين وتوجيه لكمة مستقيمة يمين مضادة الى وجه الملاكم (1) .
- الملاكم (1) يتخلص بالميلان الى جانب اليسار وتوجيه لكمة مستقيمة يمين يمين الى جذع الملاكم (2) .
- الملاكم (2) يتخلص بأخذ خطوة بالساقين للخلف .
- 11. لعب ملاكمة حرة باستخدام اللكمات المستقيمة وانواع الدفاع واللكمات المضادة (2) جولة .
- 12. تمارين مركبة هجومية / دفاعية / لكمات مضادة (تطبيق مع الزميل) .
- الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسار الى وجه الملاكم (2)
- الملاكم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف وتوجيه لكمة يمين مضادة الى الملاكم (1) .
- الملاكم (1) يتخلص بصدد اللكمة في باطن الكف اليمين وتوجيه لكمة مستقيمة يسار الى الملاكم (2) .
- الملاكم (2) يتخلص بميلان الجذع الى جهة اليمين وتوجيه لكمة يسار الى جذع الملاكم (1) .
- الملاكم (1) يتخلص بأخذ خطوة للخلف بالساقين .
- 13. لعب ملاكمة حرة باستخدام انواع اللكمات المستقيمة وانواع الدفاعات واللكمات المضادة (3) جولات زمن الجولة (2) دقيقة.



ملحق (2) نموذج لوحدة تدريبيه للأسبوع الاول

الايام	التمارين المستخدمة	الشدة	نسبة العمل	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	المجاميع	الراحة بين المجاميع
السبت	التمرين رقم (3) التمرين رقم (7) التمرين رقم (9) التمرين رقم (1)	%85	1 : 2	4×2 4×2 4×2 4×2 4×2	90 ثانية	رجوع النبض د/ن110	2	رجوع النبض د/ن90
الاثنين	التمرين رقم (2) التمرين رقم (11) التمرين رقم (4) التمرين رقم (5)	%90		3×2 3×2 3×2	90 ثانية	د/ن110	2	د/ن90
الاربعاء	التمرين رقم (8) التمرين رقم (10) التمرين رقم (13) التمرين رقم (6)	%85		4×2 4×2 4×2 4×2 4×2	90 ثانية	د/ن110	2	د/ن90

