



مجلة سوهاج لعلوم وفنون

التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج

كلية علوم الرياضة

"تأثير ضبط مسافات اللكم على فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين"

د. عاصم على عبد القادر قنديل

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة العدد السابع عشر يوليو 2025م
الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

تأثير ضبط مسافات اللكم على فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين

د. عاصم علي عبد القادر قنديل

مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب

وعلوم الحركة الرياضية - كلية علوم الرياضة

جامعة مدينة السادات

مستخلص البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير ضبط مسافات اللكم على فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب، فروض البحث، توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية، البعدية) في فاعلية الأداء الهجومي من مسافات اللكم (الطويلة، المتوسطة، القصيرة، المركبة) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، توجد فروق في نسب التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية، البعدية) في فاعلية الأداء الهجومي من مسافات اللكم (الطويلة، المتوسطة، القصيرة، المركبة) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسات (القبلية، البعدية) لمجموعة تجريبية واحدة، لمناسبته لطبيعة الدراسة وهدفها، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بواقع (20) ملاكم من الملاكمين الشباب، وجاءت النتائج بأن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات ضبط مسافات اللكم (الطويل، المتوسطة، القصيرة، المركبة) أثر بشكل إيجابي على فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب، كذلك أظهرت النتائج مستوى تحسن ملموس نتيجة الانتظام والالتزام بالتدريبات خلال فترة تنفيذ البرنامج، وهذا ما أكدته نتائج الفرض الأول والثاني، وجاءت أهم التوصيات بضرورة إعادة تطويع الأدوات والوسائل التدريبية وتصميم تدريبات تراعي الضبط والتحكم في مسافات اللكم وربطها بفاعلية تنفيذ الأداء الهجومي بما يضمن الاستمرارية في تطوير مستوى الملاكمين بصفة عامة والملاكمين الشباب بصفة خاصة.

Abstract

The research aims to identify the effect of adjusting punching distances on the effectiveness of offensive performance of young boxers. Research hypotheses: There are statistically significant differences between the averages of measurements (pre- and post-tests) in the effectiveness of offensive performance of the punching distances (long, medium, short, and combined) in Favor of the post-measurements. For the experimental group, there are differences in the improvement rates between averages of the measurements (pre- and post-tests) in the effectiveness of offensive performance from punching distances (long, medium, short, and compound) in Favor of post-measurements for the experimental group. The researcher used the experimental method to design (pre- and post-tests) measurements for the group, according to its suitability to the nature and purpose of the study. Research sample was chosen intentionally by (20) young boxers. The results showed that the training program using exercises to control punching distances had a positive impact on the effectiveness of the offensive performance of the young boxers. Results also showed a level of improvement as a result of regularity and commitment to training during the implementation period of the program and this was confirmed by the results of first and second hypotheses. The most important recommendations are considered the necessity of re-adapting training tools, methods and designing exercises that take into account adjusting and control of punching distances and linking them to the effectiveness of implementing offensive performance in a way that ensures continuity in developing the level of boxers in general and Youth boxers in particular.

أولاً. المقدمة ومشكلة البحث:

التحرر من فكرة التقيد بأسلوب تدريبي معين وإعادة النظر في ضبط البيئة التدريبية والتدقيق في تفاصيل الاداء أصبح مطلب هام في المجال الرياضي، مما يجعل عملية التدريب أكثر إثارة وحيوية ويدفع ذلك اللاعبين الى القيام بتنفيذ التدريبات المختلفة بأفضل قدر من الطاقة والإيجابية.

يذكر كلاً من Recep Gursoy (2009م)، أحمد سعيد، أحمد كمال (2014م) بان الملاكمة هي رياضة ذات تقليد عريقة، حيث تعود جذورها إلى آلاف السنين، وان النزالات في الملاكمة تختلف عن منافسات أي نشاط رياضي آخر، لأنه يتخللها أحداث مثيرة ومتغيرة ومتلاحقة، ومن أهمها على الإطلاق نوعيه ومستوي المتنافسين في المباريات، كذلك طريقة اللعب على حلقة محدودة المساحة، وتأتي أحداث اخرى تختلف درجة أهميتها من ملاكم إلي آخر، فتبدأ المباراة بين المتنافسين وتنتهي بنتائج متنوعة ومُحتمل حدوثها، وتضع هذه النتائج والاحتمالات الملاكم تحت ضغوط مُتعددة تتطلب أن يكون على درجة كبيرة من الاستعداد والجهوزية. (20 : 2)، (3 : 1)

ويشير ياسر الوراقى (2014م) ابراجيموف أسيت واخرون Asset Ibragimov et al (2024م) ان مقياس نجاح الملاكم يعتمد على النقاط التي يحصل عليها أثناء المباراة، فكلما كان التمهيد والجزء الرئيسي (الهجوم) والختام في توقيت مناسب وأقرب للصحيح وفي المكان المناسب على الحلقة كلما نجح الأسلوب الخططي في احراز النقاط، وان تدريب الشعور بالمسافة في الملاكمة وهو أمر بالغ الأهمية لتحقيق النجاح في المباريات، حيث يثبت أنه أمر صعب بسبب تعقيده، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتدريب الفني والتكتيكي للملاكمين. (15 : 557-558)، (23)

ويرى الباحث أنه لا شك في ان كل مدرب يحاول تجهيز وتوجيه ملاكميه لحصد النقاط لتحقيق الفوز بالمباراة، الا ان الامر ما زال يتطلب التدقيق في تفاصيل العملية التدريبية بما يحقق التطور المأمول، ومن الضروري محاولة الاستفادة من طرق الضبط والتحكم في مسافات اللكم الأساسية والمركبة عند أداء المهارات الهجومية المختلفة لكونها الأساس في انطلاقة كل أداء فعال.

ويتفق كلا من سامي محب (2005م)، عبد الفتاح خضر، محمد طلعت، عبد الرحمن سيف (2005م)، أحمد سعيد (2006م) أن جولات الملاكمة تتميز بالتغير السريع والمفاجئ ، والملاكمة الحديثة تركز على ثلاث أنواع أساسية لمسافات اللكم أثناء المباراة، وهي اللكم من المسافات الطويلة، والمتوسطة، والقريبة، ولتحقيق الفوز اثناء النزال يجب على الملاكم ان يمتلك القدرة على اللكم من مختلف هذه المسافات، ومن خلال تحليل المباريات الدولية والعالمية والأولمبية وجدو ان الملاكمين ذوى المستوى الرفيع يمتلكون القدرة العالية في كيفية الدمج والمزج بين الأنواع المختلفة لمسافات اللكم.

(19 :1)، (59 :13)، (151: 8)

ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب ولاعب سابق ومتابعة المستمرة لحالة التدريب، تم ملاحظة بعض أوجه القصور لدى الملاكمين الشباب، وكان أبرز هذه الأوجه ان الملاكمين يجدون صعوبة في تقدير مسافات اللكم المناسبة أثناء الأداء، مما يقلل من فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين، الامر الذي يؤثر على مستوى تطور الملاكم، ذلك وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات المرجعية والتي كان أبرزها دراسة رقم (2)، (5)، (6)، (8)، (10)، (11)، (14)، ومن ذلك تبلورت مشكلة البحث في محاولة الباحث تصميم برنامج تدريبي يتم فيه تطويع الأدوات التدريبية المختلفة بشكل عام واداة الأستك المطاط المصممة بواسطة الباحث بشكل خاص لتسمح بالتحكم والضبط المتنوع لمسافات اللكم (الطويلة، المتوسطة، القصيرة، المركبة)، وتطبيق التدريبات الهجومية المتنوعة، لبناء ملاكم أكثر حرفية وأكثر وفاعلية للمهارات الهجومية من مسافات اللكم المختلفة، مما دفع الباحث للشروع في تصميم هذا البرنامج.

ثانياً. الأهمية التطبيقية للبحث:

1- المساهمة في توفير اتجاهاً جديداً للفائمين على عملية التدريب لبناء برامج تدريبية تحتوي على تدريبات متنوعة لضبط مسافات اللكم بين الملاكمين بما يحقق الاستفادة وزيادة القدرة التنافسية لدى الملاكمين.

2- التأكيد على ان الفوز بالمباريات يتطلب القدرة من الملاكم على تسجيل النقاط، فالعبرة ليست بكم اللكمات المسددة، ولكن بمدى فاعلية تلك اللكمات.

ثالثاً. هدف البحث:

التعرف على تأثير الضبط المتنوع لمسافات اللكم على فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب.

رابعاً. فروض البحث:

1. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية، البعدية) في فاعلية الأداء الهجومي من مسافات اللكم (الطويلة، المتوسطة، القصيرة، المركبة) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

2. توجد فروق في نسب التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية، البعدية) في فاعلية الأداء الهجومي من مسافات اللكم (الطويلة، المتوسطة، القصيرة، المركبة) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

خامساً. المصطلحات المستخدمة في البحث:

أ- مسافات اللكم:

هي مقدار مساحة المنطقة المحصورة بين الملاكم ومنافسة، ولها ثلاث تصنيفات رئيسية (مسافة لكم طويل، مسافة لكم متوسطة، مسافة لكم قصيرة) وعند الدمج بين المسافات تنتج مسافة اللكم (المركبة). (*)

ب- فاعلية الأداء الهجومي:

مدى مقدرة الملاكم على تسجيل النقاط من خلال تنفيذ المهارات الهجومية المختلفة تجاه المنافس. (*)

سادساً. إجراءات البحث:

1. منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسات (القبلية، البعدية) لمجموعة تجريبية واحدة، لمناسبتها لطبيعة الدراسة وهدفها.

2. مجتمع البحث

أشتمل مجتمع البحث على الملاكمين الشباب تحت 19 سنة بمنطقة المنوفية للملاكمة المسجلين وغير المسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة للموسم الرياضي 2023م - 2024م.

3. عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بواقع (20) ملاكم من الملاكمين الشباب، وتم تقسيم عينة البحث لمجموعتين وهما:

أ- المجموعة الاستطلاعية:

عينة استطلاعية لحساب المعاملات العلمية لاختبار المتغيرات (البدنية، مهارية) وقوامها (10) ملاكم ناشئ، وتم تقسيمها إلى مجموعتين أحدهما مميزة وقوامها (5) ملاكمين فترة ممارستهم تزيد عن أربع سنوات، والأخرى غير المميزة وقوامها (5) ملاكمين فترة ممارستهم تقل عن أربع سنوات.

ب – المجموعة التجريبية:

وذلك لتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الأستك المطاط، والبالغ قوامها (10) ملاكمين، وتم توصيف عينة البحث كما هو موضح من جدول (1).

جدول (1)

توصيف عينة البحث

الإجراء	النسبة المئوية	العدد	التوصيف
حساب المعاملات العلمية لاختبارات (المتغيرات قيد البحث)	25%	(5) مجموعة مميزة	عينة البحث
تطبيق البرنامج التدريبي المقترح	25%	(5) مجموعة غير مميزة	
	50%	(10) ملاكمين	التجريبية
	100%	(20) ملاكم ناشئ	إجمالي عينة البحث

4- تجانس افراد عينة البحث (التجريبية) □ الاستطلاعية)

قام الباحث بالتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من الملاكمين الشباب والبالغ عددهم (20) ملاكم ناشئ، وذلك في متغيرات (السن - الطول - الوزن - معدل النبض - العمر التدريبي)، وتم حساب معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الاعتدالي، كما هو موضح في جدول (2).

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجموعتي البحث

(التجريبية، الاستطلاعية) في متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي قيد البحث

ن=20

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
0.604	0.968	18.00	18.10	سنة	السن
0.021	3.099	173.00	173.15	سم	الطول
1.656	5.518	72.00	73.65	كجم	الوزن
0.410	1.959	75.50	75.45	ن/ق	معدل النبض
0.138	1.268	5.00	5.15	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (2) أن قيمة معاملات الالتواء لمجموعتي البحث (التجريبية، الاستطلاعية) في متغيرات (السن، الطول، الوزن، معدل النبض، العمر التدريبي) تنحصر ما بين $(3 \pm)$ مما يشير الى اعتدالية تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجموعتي البحث

(التجريبية، الاستطلاعية) في متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث ن=20

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
البدنية	القدرة العضلية للذراعين	يسرى	6.56	6.55	0.708	0.227	
		دفع كرة طبية	7.75	7.85	0.620	1.280	
	القدرة العضلية للرجلين	بالقدمين	1.95	2.00	0.225	0.808	
		الوثب العريض من الثبات					
	سرعة الأداء الحركي	عدد الضربات المستقيمة خلال (30ث)	باليدي اليسرى	63.05	62.00	3.915	0.336
			باليدي اليمنى	63.85	63.00	4.194	0.388
باليدين			58.40	56.50	3.315	0.427	
المهارية	تسديد اللكمات المستقيمة للرأس والجذع	باليدين	22.35	22.00	0.298	المهارية	
		باليدين	22.25	23.00	0.456		
		باليدين	22.80	23.00	0.174		

يتضح من جدول (3) أن قيمة معاملات الالتواء لمجموعتي البحث (التجريبية، الاستطلاعية) في متغيرات البحث البدنية والمهارية (تنحصر ما بين (± 3)) مما يشير الى اعتدالية تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (4)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفاح ومعامل الالتواء لمجموعتي البحث

(التجريبية، الاستطلاعية) في فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب ن=20

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحساب	وحدة القياس	فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين قيد البحث	
					مسافات اللكم	الكلمات الهجومية
0.175	0.081	0.242	0.249	نسبة %	الكلمات الفردية	مسافة اللكم الطويل
0.257	0.059	0.261	0.251	نسبة %	الكلمات الزوجية	
0.424	0.066	0.225	0.232	نسبة %	مجموعات اللكم	
1.670	0.011	0.249	0.244	نسبة %	فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم الطويل	
0.295	0.066	0.273	0.256	نسبة %	الكلمات الفردية	مسافة اللكم المتوسطة
0.212	0.073	0.279	0.277	نسبة %	الكلمات الزوجية	
0.873	0.063	0.236	0.249	نسبة %	مجموعات اللكم	
1.408	0.014	0.256	0.261	نسبة %	فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم المتوسطة	
0.396	0.078	0.250	0.256	نسبة %	الكلمات الفردية	مسافة اللكم القصيرة
0.372	0.064	0.286	0.264	نسبة %	الكلمات الزوجية	
0.149	0.062	0.250	0.278	نسبة %	مجموعات اللكم	
0.683	0.011	0.264	0.266	نسبة %	فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم القصيرة	
0.242	0.064	0.236	0.234	نسبة %	الكلمات الزوجية	مسافة لكم مركبة (طويل - متوسطة - قصيرة)
0.149	0.076	0.286	0.283	نسبة %	مجموعات اللكم	
0.154	0.074	0.250	0.258	نسبة %	فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم المركبة	
0.087	0.017	0.256	0.257	نسبة %	فاعلية الأداء الهجومي العام من مسافات اللكم المختلفة (الطويلة، المتوسطة، القصيرة، المركبة)	

يتضح من جدول (4) أن قيمة معاملات الالتواء لمجموعتي البحث (التجريبية، الاستطلاعية) في فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب تنحصر ما بين $(3 \pm)$ مما يشير الى اعتدالية تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

5. وسائل وأدوات جمع البيانات؛

أ- جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم. Restameter Length

ب- ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب كجم. Weight Scale

ج- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بـ (ث). Stopwatch

د- أكياس اللكم الثقيل. Heavy Punching Bags

هـ- كفوف التدريب. Paws Boxing Training

و- حلقة ملاكمة. Boxing ring

ز- اساتك مطاطة قابلة للضبط والتحكم من تصميم الباحث.

Elastic rubber bands designed by the researcher

ح- طباشير، ولاصق ألوان مختلفة. Chalk and a Different colors of adhesive

ط- اطواق التدريب. tires training

• الاختبارات البدنية.

- اختبار القدرة العضلية للذراعين (دفع كرة طبية 5 كجم). مرفق (6)

- اختبار القدرة العضلية للقدمين الوثب العريض من الثبات. مرفق (7)

- اختبار سرعة الأداء الحركي (عدد الضربات المستقيمة خلال 30ث). مرفق (8)

• الاختبارات المهارية.

- اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة الصحيحة للرأس والجذع باليد اليسرى واليمنى.

- اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات الجانبية الصحيحة للرأس والجذع باليد اليسرى واليمنى.

- اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات الصاعدة الصحيحة للرأس والجذع باليد اليسرى واليمنى.

مرفق (9)

• استطلاع رأي الخبراء.

- استمارة تحليل الاداء للتعرف على فاعلية الأداء الهجومي من مسافات اللكم (الطويلة،

المتوسطة، القصيرة، المركبة) للملاكمين الشباب قيد البحث. مرفق (2)

6. الدراسة الاستطلاعية:

حساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

أولاً: الصدق:

استخدم الباحث صدق التمايز علي عدد (10) ملاكمين عينة البحث الاستطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية ومقسمين علي مجموعتين أحدهما مميزة وعددها (5) ملاكمين أصحاب مراكز متقدمة، والأخرى غير مميزة وعددها (5) ملاكمين غير حاصلين علي مراكز متقدمة، وتم تطبيق اختبارات بعض المتغيرات البدنية والمهارية، كما قام الباحث بتحليل عدد (10) مباريات بطولة الجمهورية للموسم الرياضي 2022-2023م التي أقيمت في شهر سبتمبر بالمركز الأولمبي بالمعادي، بواقع عدد (5) مباريات مميزة من الدور النهائي، وعدد (5) مباريات غير مميزة من الدور (32) ورصد نتائجها بواسطة الخبراء من خلال استمارة تقييم فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين قيد البحث، وذلك في الفترة من يوم الاحد الموافق 2023/10/1م حتى يوم الاحد الموافق 2023/10/8م، كما هو موضح في جدول (5)، (6).

جدول (5)

دلالة الفروق باختبار مان ويتني للعينة الاستطلاعية (مميزة – غير المميزة) في

اختبارات بعض المتغيرات البدنية والمهارية للملاكمين الشباب قيد البحث $n = 1 = 2 = 5$

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مستوى الدلالة	قيمة "ذ"
البدنية	القدرة العضلية للذراعين	دفع كرة طبية	باليدي	5	8.00	40.00	0.009	2.619*
			اليسرى	5	3.00	15.00		
		باليدي اليمنى	5	8.00	40.00	0.009	2.620*	
			5	3.00	15.00			
	القدرة العضلية للقدمين	الوثب العريض من الثبات	بالبقدمين	5	8.00	40.00	0.009	2.619*
			5	3.00	15.00			
		عدد الضربات	اليسرى	5	8.00	40.00	0.009	2.627*
			اليمنى	5	3.00	15.00		
			5	8.00	40.00	0.009		

2.627*		15.00	3.00	5	غير المميز			المستقيمة خلال (30ث)	
2.627*	0.009	40.00	8.00	5	مميز	عدد	اليسرى واليمنى		
		15.00	3.00	5	غير المميز				
2.635*	0.008	40.00	8.00	5	مميز	عدد	تسديد اللكمات المستقيمة للرأس والجذع		المهارية
		15.00	3.00	5	غير المميز				
2.447*	0.09	40.00	8.00	5	مميز	عدد	تسديد اللكمات الجانبية للرأس والجذع		
		15.00	3.00	5	غير المميز				
2.554*	0.09	40.00	8.00	5	مميز	عدد	تسديد اللكمات الصاعدة للرأس والجذع		
		5.00	.00		غ ير المميز				

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = 1,96

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (المميزة - غير المميزة) لعينة الدراسة الاستطلاعية في متوسطات نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للملاكمين قيد البحث والمتمثلة في متغير القدرة العضلية للذراعين باختبار بدفع كرة طبية (5كجم) باليد (اليسرى - اليمنى)، ومتغير القدرة العضلية للقدمين باختبار الوثب العريض من الثبات، ومتغير سرعة الأداء الحركي باختبار عدد الضربات المستقيمة (اليسرى - اليمنى - اليسرى واليمنى) خلال (30ث)، والمتغير المهاري باختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات الصحيحة للرأس والجذع باليدين (اليسرى واليمنى)، والتي جاءت لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة "ذ" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0,05)، مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التفريق بين المجموعات المختلفة.

جدول (6)

دلالة الفروق باختبار مان ويتني للعينة الاستطلاعية (مميزة - غير المميزة) في فاعلية الأداء

الهجومى من مسافات اللكم المختلفة للملاكمين الشباب قيد البحث $n = 2 = 1 = 5$

قيمة "ذ"	مستوى الدلالة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعات	فاعلية الأداء الهجومى للملاكمين قيد البحث		
						مسافات اللكم	اللكمات الهجومية	وحدة القياس
2.643	0.008	40.00	8.00	5	مميز	مسافة اللكم الطويل	اللكمات الفردية	نسبة %
		15.00	3.00	5	غير المميز			
2.627	0.009	40.00	8.00	5	مميز	مسافة اللكم الطويل	اللكمات الزوجية	نسبة %
		15.00	3.00	5	غير المميز			
2.652	0.008	40.00	8.00	5	مميز	مسافة اللكم الطويل	مجموعات اللكم	نسبة %
		15.00	3.00	5	غير المميز			

"تأثير ضبط مسافات اللكم على فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين"

قيمة "ذ"	مستوى الدلالة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعات	فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين قيد البحث			
						وحدة القياس	اللكمات الهجومية	مسافات اللكم	
1.964	0.050	15.00	5.00	3	مميز	نسبة %	مسافة اللكم الطويل	فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم الطويل	
		6.00	2.00	3	غير المميز				
2.619	0.009	40.00	8.00	5	مميز	نسبة %	اللكمات الفردية	مسافة اللكم المتوسطة	
		15.00	3.00	5	غير المميز				
2.622	0.009	40.00	8.00	5	مميز	نسبة %	اللكمات الزوجية		
		15.00	3.00	5	غير المميز				
2.677	0.007	40.00	8.00	5	مميز	نسبة %	مجموعات اللكم		
		15.00	3.00	5	غير المميز				
1.964	0.050	15.00	5.00	3	مميز	نسبة %	مسافة اللكم المتوسطة	فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم المتوسطة	
		6.00	2.00	3	غير المميز				
2.652	0.008	40.00	8.00	5	مميز	نسبة %	اللكمات الفردية	مسافة اللكم القصيرة	
		15.00	3.00	5	غير المميز				
2.643	0.008	40.00	8.00	5	مميز	نسبة %	اللكمات الزوجية		
		15.00	3.00	5	غير المميز				
2.685	0.007	40.00	8.00	5	مميز	نسبة %	مجموعات اللكم		
		15.00	3.00	5	غير المميز				
1.964	0.050	15.00	5.00	3	مميز	نسبة %	مسافة اللكم القصيرة	فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم القصيرة	
		6.00	2.00	3	غير المميز				
2.643	0.008	40.00	8.00	5	مميز	نسبة %	اللكمات الزوجية	مسافة لكم مركبة (طويل - متوسطة - قصيرة)	
		15.00	3.00	5	غير المميز				
2.660	0.008	40.00	8.00	5	مميز	نسبة %	مجموعات اللكم		
		15.00	3.00	5	غير المميز				
1.549	0.121	7.00	3.50	2	مميز	نسبة %	مسافة اللكم المركبة		فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم المركبة
		3.00	1.50	2	غير المميز				
2.309	0.021	26.00	6.50	4	مميز	نسبة %	مسافات اللكم (طويل، متوسطة، قصيرة، مركبة)	فاعلية الأداء الهجومي العام من مسافات اللكم (طويل، متوسطة، قصيرة، مركبة)	
		10.00	2.50	4	غير المميز				

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = 1,96

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (المميزة - غير المميزة) لعينة الدراسة الاستطلاعية في متوسطات نتائج فاعلية الأداء الهجومي من مسافات اللكم المختلفة والمتمثلة في متغيرات الأداء الهجومي من مسافة اللكم الطويل (فردى، زوجى، مجموعات لكم)، وفاعلية الأداء الكلي من مسافة اللكم الطويل، ومتغيرات الأداء الهجومي من مسافة اللكم المتوسط (فردى، زوجى، مجموعات لكم)، وفاعلية الأداء الكلي من مسافة اللكم المتوسط، ومتغيرات الأداء الهجومي من مسافة اللكم القصير (فردى، زوجى، مجموعات لكم)، وفاعلية الأداء الكلي من مسافة اللكم القصير، ومتغيرات الأداء الهجومي من مسافة اللكم المركب (لحم زوجى، مجموعات لكم)، وفاعلية الأداء الكلي من مسافة اللكم المركب، ومتغير فاعلية الأداء الهجومي العام من مسافات اللكم المختلفة (طويل، متوسط، قصير، مركب) لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة "ذ" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0,05)، مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التفريق بين المجموعات المختلفة.

ب - الثبات (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه): (Test-Retest)

قام الباحث باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على المجموعة المميزة فقط من عينة التقنين تحت نفس الظروف والتعليمات، وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2023/10/10م وإعادة التطبيق في يوم

الثلاثاء الموافق 2023/10/17م بفارق زمني أسبوع بين التطبيقين، وذلك لإيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون، كما هو موضح في جدول (7).

جدول (7)

معامل الارتباط بين (التطبيق، إعادة التطبيق) لعينة الدراسة الاستطلاعية في

اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية للملاكمين الشباب قيد البحث ن = 10

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي			
0.988	0.854	6.74	0.884	6.691	متر	يسرى	القدرة العضلية للذراعين
0.982	0.673	7.85	0.660	7.81	متر	يمنى	
0.821	0.185	2.03	0.173	2.002	متر	بالقدمين	القدرة العضلية للرجلين
0.950	6.729	64.2	5.816	63.5	عدد	باليدي اليسرى	سرعة الأداء الحركي
0.951	5.546	65.1	5.301	64.1	عدد	باليدي اليمنى	
0.903	2.945	58.7	3.806	58.4	عدد	باليدين	
0.975	2.347	22.8	2.319	22.4	عدد	باليدين	تسديد اللكمات المستقيمة للرأس والجذع
0.904	1.840	22.5	1.969	22.1	عدد	باليدين	تسديد اللكمات الجانبية للرأس والجذع
0.940	1.840	23.5	1.636	23.3	عدد	باليدين	تسديد اللكمات الصاعدة للرأس والجذع

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = (0,602)

يتضح من جدول (7) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين (الأول، الثاني) في اختبارات المتغيرات البدنية للملاكمين الناشئين قيد البحث، حيث إن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0,821، 0,988)، وأن هذه القيم دالة إحصائية حيث أن قيمة " ر " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) والتي تنحصر ما بين (1±) مما يشير إلى أن تلك الاختبارات على درجة عالية من الثبات.

كما قام الباحث بحساب ثبات استمارة تقييم فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين قيد البحث من خلال تفرغ بيانات عدد (10) مباريات ببطولة الجمهورية للموسم الرياضي 2022-2023م، ثم استعان بأحد

الخبراء لتفريغ بيانات نفس المباريات في الفترة من يوم الاربعاء الموافق 2023/10/11م حتى يوم الاثنين الموافق 2023/10/16م، وذلك لحساب نسبة الاتفاق باستخدام معادلة كوبر copper نقلًا عن عفاف عبد الكريم (1990م) أنه يجب ألا تقل نسبة الاتفاق عن (70%) والتي تعبر عن ثبات الملاحظة وهي نسبة الاتفاق = (عدد مرات الاتفاق / (عدد مرات الاتفاق + عدد مرات عدم الاتفاق)) × 100. (14: 56)

وحيث أن نسبة الاتفاق = $(9 / (1 + 9)) \times 100 = 90\%$ وبما أن نسبة الاتفاق تجاوزت (70%) فإنها تشير إلى ثبات استمارة تقييم فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين قيد البحث.

7- خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

أ - أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

تصميم برنامج تدريبي لمعرفة تأثير الضبط المتنوع لمسافات اللكم على فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب.

ب - معايير البرنامج التدريبي:

أن يتناسب البرنامج مع الأهداف، أن يتم استخدام أدوات التدريب المخصصة لضبط مسافات اللكم المختلفة بصفة أساسية خلال فترة الإعداد الخاص داخل البرنامج التدريبي، ملائمة البرنامج ومحتوياته للمرحلة السنوية للعينه المختارة، مراعاة مبادئ التدريب عند وضع البرنامج، مرونة البرنامج وقابليته للتعديل الانتظام في التدريب، مدة التدريب تتناسب مع هدف البرنامج حيث التعرف على تأثير الضبط المتنوع لمسافات اللكم .

ج - محددات البرنامج التدريبي:

- 1- مدة البرنامج = (8) أسبوع بواقع (56) يوم.
- 2- البرنامج التدريبي في فترة الإعداد (الخاص).
- 3- زمن الوحدة ثابت في جميع الوحدات (90ق).
- 4- تشكيل الحمل المستخدم لتطبيق البرنامج (1:1).
- 5- إجمالي عدد الوحدات التدريبية = (28) وحدة.
- 6- إجمالي مدة الأحمال التدريبية = (2520ق) = (42ساعة).
- 7- الطرق المستخدمة (الفتري منخفض ومرتفع الشدة).

لمجموع	الشهر الثاني				الشهر الأول				الشهور		
	ثامن	لسابع	لسادس	لخامس	لرابع	لثالث	لثاني	لأول	الأسابيع	أجزاء الوحدة	
520 ق	70	60	70	60	70	60	70	60	الزمن الكلي (ق)		
02.4 ق	%2	%2	%2	%2	%2	%2	%2	%2	سبة الإحصاء (%)	لتهيئة	لإحصاء
	2.4	3.2	2.4	3.2	2.4	3.2	2.4	3.2	من الإحصاء (ق)		
2091.6 ق	%3	%3	%3	%3	%3	%3	%3	%3	النسبة الكلية للجزء الرئيسي (%)		لجزء الرئيسي
	24.1	98.8	24.1	98.8	24.1	98.8	24.1	98.8	الزمن الكلي للجزء الرئيسي (ق)		
79.77 ق	%0	%0	%0	%0	%5	%5	%5	%5	النسبة الكلية للإعداد البدني (%)		لإعداد بدني
	7.23	9.64	7.23	9.64	8.44	04.58	8.44	04.58	الزمن الكلي للإعداد البدني (ق)		
292.82 ق	%0	%0	%0	%0	%0	%0	%0	%0	سبة الإعداد البدني العام (%)	لإعداد بدني	لجزء الرئيسي
	0.17	6.89	6.89	5.86	9.22	2.29	9.22	2.29	من الإعداد البدني العام (ق)		
86.95 ق	%0	%0	%0	%0	%0	%0	%0	%0	سبه الإعداد البدني الخاص (%)		

	7.06	2.75	0.34	3.784	9.22	2.29	9.22	2.29	من الإعداد البدني الخاص (ق)		
1411.8 ق 3	%	%	%	%	%5	%5	%5	%5	النسبة الكلية للإعداد الفني (%)		
	56.87	09.16	56.87	09.16	45.665	94.22	45.665	94.22	الزمن الكلية للإعداد الفني (ق)		
ق 37.29	%	%	%	%	%	%	%	%	سبة الإعداد المهارى (%)	إعداد الفني	
	2.75	3.66	8.44	04.58	7.40	16.53	7.40	16.53	من الإعداد المهارى (ق)		
ق 74.54	%	%	%	%	%	%	%	%	سبة الإعداد الخططي (%)		
	4.12	25.40	8.44	04.58	8.27	7.69	8.27	7.69	من الإعداد الخططي (ق)		
ق 26	%	%	%	%	%	%	%	%	نسبة الكلية للجزء الختامي (%)	لتهدئة	لجزء الختامي

" تأثير ضبط مسافات اللكم على فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين "

									نظم الكلية للجزء الختامي (ق)
	3.5	8	3.5	8	3.5	8	3.5	8	

د - عدد الأسابيع التدريبية وفقاً لنوع ودرجة الحمل:

جدول (8)

توزيع عدد الأسابيع التدريبية وأزمتها وفقاً لنوع ودرجة الحمل داخل البرنامج التدريبي

درجة الحمل	عدد الأسابيع	أرقام الأسابيع	زمن الأسبوع	الإجمالي
الأقصى	3	8 . 7 . 5	270+360+360	990 ق
الأقل من الأقصى	3	6 . 3 . 2	270+360+270	900 ق
المتوسط	2	4 . 1	270+360	630 ق
الإجمالي				2520 ق

هـ - تقنين الأحمال التدريبية:

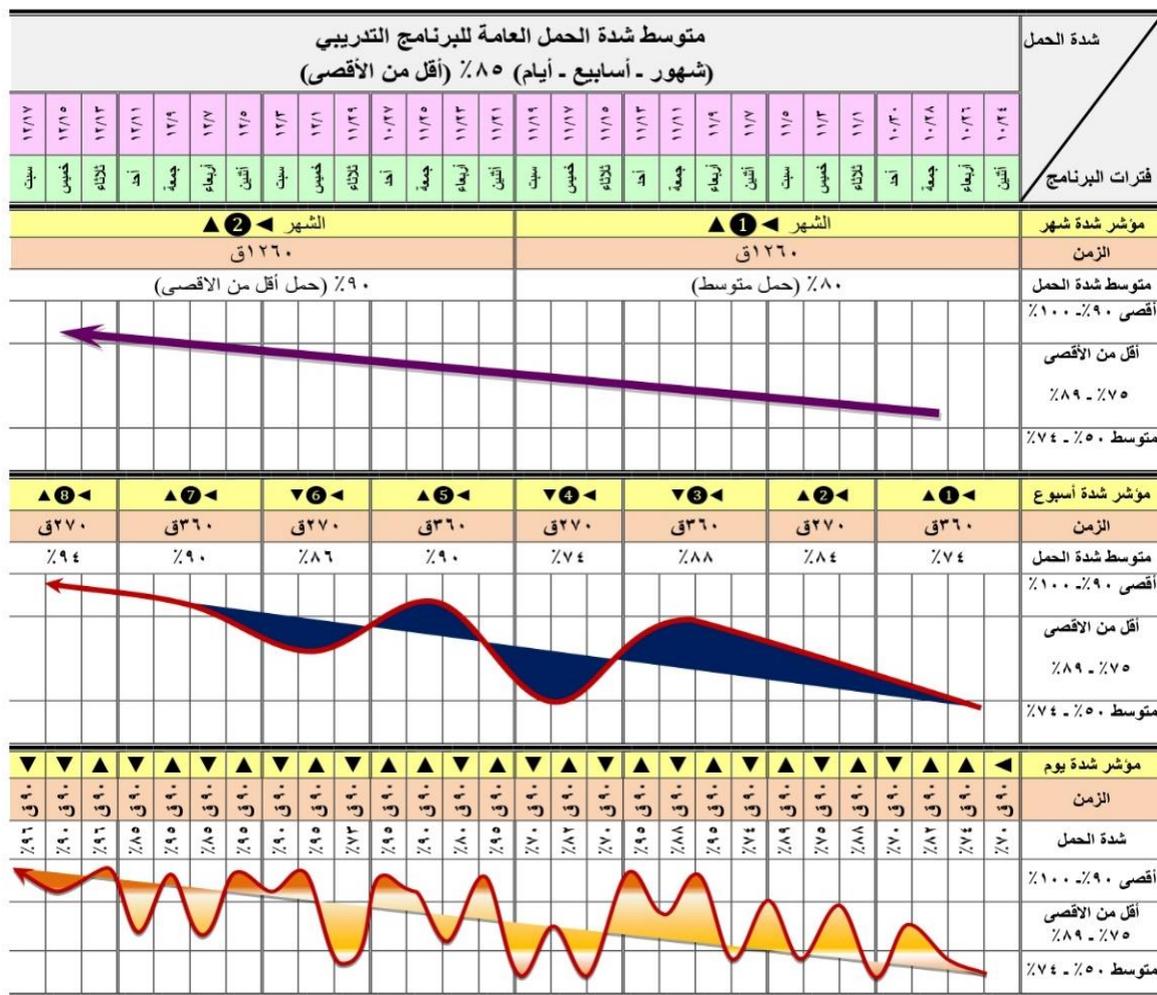
تم تقنين الأحمال التدريبية في البرنامج التدريبي من خلال حساب معدل النبض وتطبيق معادلة النبض الأقصى. (9: 212)

و.التوزيع الزمني لمتوسط شدة الحمل ونسبته المئوية لفترات البرنامج التدريبي:

التوزيع الزمني العام ونسبته المئوية لحجم الحمل المستخدم والأحمال التدريبية لفترات البرنامج التدريبي (شهور - أسابيع - أيام) باستخدام تدريبات كيس اللكم الإلكتروني المضيء كما يتضح من جدول (9)، وشكل (1).

جدول (9)

التوزيع الزمني العام ونسبته المئوية لحجم الحمل المستخدم في البرنامج التدريبي



شكل (١)

تشكيل درجات حمل البرنامج التدريبي المقترح

8- التجربة الأساسية:

أ - القياس القبلي:

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث (التجريبية) وذلك يوم الاحد الموافق 2023/10/22م، وذلك بأكاديمية تدريب الملاكمة بشبين الكوم، محافظة المنوفية.

ب - تطبيق البرامج التدريبية:

قام للباحث بتطبيق البرنامج للتدريبي المقترح على عينة البحث التجريبية في الفترة من يوم الاثنين الموافق 2023/10/24م إلى يوم السبت الموافق 2023/12/17م، وذلك لمدة (8) أسابيع بواقع (28) وحده تدريبيه، وذلك بأكاديمية تدريب الملاكمة بشبين الكوم، محافظة المنوفية.

ج - القياس البعدي:

قام الباحث بتطبيق القياس البعدي على عينة البحث (التجريبية) وذلك يوم الاثنين الموافق 2023/12/19م، بنفس شروط وتعليمات القياس القبلي، وذلك بأكاديمية تدريب الملاكمة بشبين الكوم محافظة المنوفية.

9- عرض ومناقشة النتائج:

اعتمادا على أهداف وفروض البحث قام الباحث بعرض ما تم التوصل إليه من نتائج ومناقشتها بما يتلاءم مع البيانات التي تم الحصول عليها كما يلي:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

1- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات (القبليّة، البعديّة) في فاعلية الأداء الهجومي من مسافات اللكم (الطويلة، المتوسطة، القصيرة، المركبة) لصالح القياسات البعديّة لمجموعة البحث التجريبية.

جدول رقم (9)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لبيان تأثير ضبط مسافات اللكم

المختلفة على فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب قيد البحث ن = 10

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الكلمات الهجومية	مسافات اللكم
*4.621	0.077	0.316	0.078	0.255	نسبة %	الكلمات الفردية	مسافة اللكم الطويل
*4.939	0.062	0.327	0.064	0.261	نسبة %	الكلمات الزوجية	
*6.389	0.063	0.305	0.072	0.241	نسبة %	مجموعات اللكم	
*8.730	0.064	0.321	0.069	0.252	نسبة %	فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم الطويل	
*5.425	0.048	0.334	0.076	0.264	نسبة %	الكلمات الفردية	مسافة اللكم المتوسطة
*4.961	0.052	0.361	0.060	0.274	نسبة %	الكلمات الزوجية	
*6.434	0.043	0.325	0.063	0.255	نسبة %	مجموعات اللكم	
*9.898	0.051	0.341	0.065	0.264	نسبة %	فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم المتوسطة	
*3.309	0.080	0.333	0.089	0.261	نسبة %	الكلمات الفردية	مسافة اللكم القصيرة
*4.995	0.041	0.339	0.051	0.272	نسبة %	الكلمات الزوجية	
*4.614	0.069	0.352	0.065	0.283	نسبة %	مجموعات اللكم	
*7.274	0.064	0.341	0.068	0.272	نسبة %	فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم القصيرة	
*5.813	0.065	0.321	0.072	0.242	نسبة %	الكلمات الزوجية	مسافة لكم مركبة (طويل - متوسطه - قصيرة)
*5.687	0.051	0.371	0.071	0.291	نسبة %	مجموعات اللكم	
*8.349	0.063	0.346	0.074	0.266	نسبة %	فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم المركبة	
*12.498	0.019	0.337	0.014	0.263	نسبة %	فاعلية الأداء الهجومي العام من مسافات اللكم (الطويلة، المتوسطة، القصيرة، المركبة)	

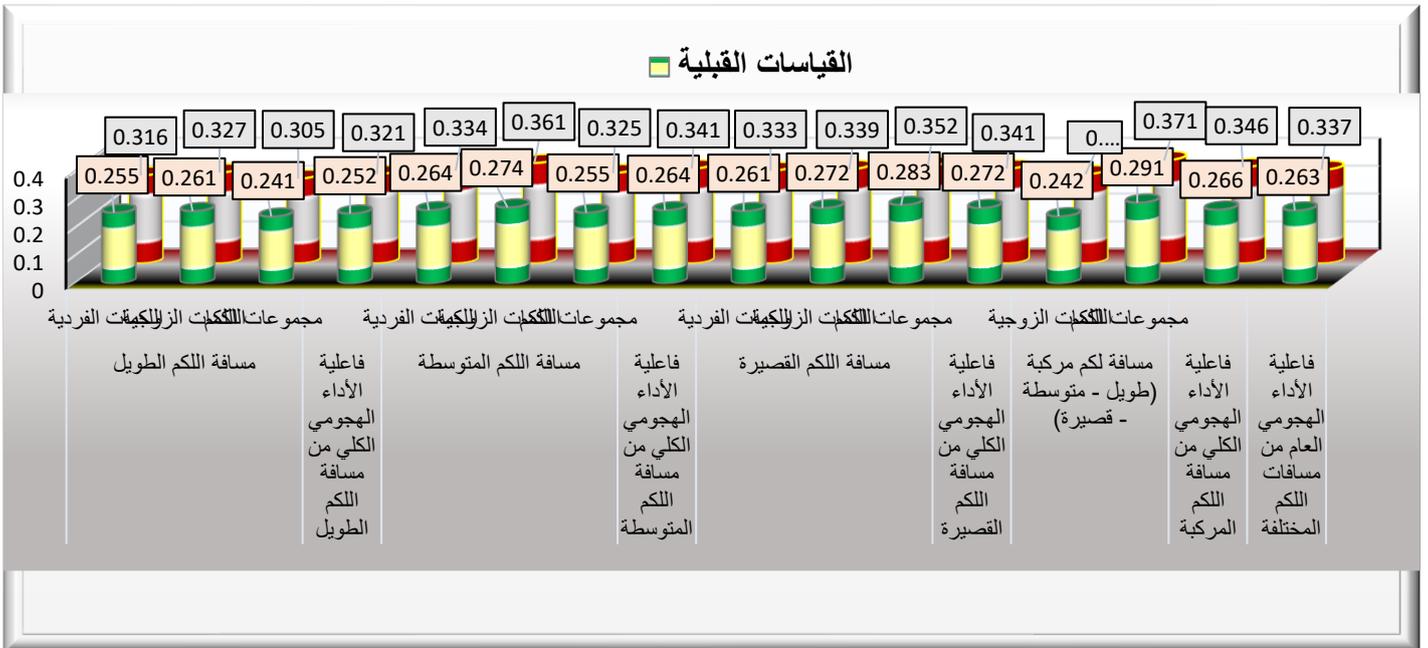
* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = 1,83

يتضح من جدول (9) شكل (2) ما يلي:

أ - وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبليّة والبعدية في فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب من مسافات اللكم المختلفة، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (0,05)، وجاءت الفروق دالة إحصائية كما يلي:

شكل (2)

متوسطات القياسات (القبليّة - البعدية) لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات تأثير ضبط مسافات اللكم على فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب



يتضح من جدول (9) شكل (2) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبليّة، البعدية) في فاعلية الأداء الهجومي من مسافات اللكم (الطويلة - المتوسطة - القصيرة - المركبة) لصالح القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية، ويعزى الباحث ذلك الى عملية الضبط المتنوع لمسافات اللكم وتعزيز القدرة الهجومية للملاكمين، كنتيجة للتطبيق السليم للأداءات الهجومية بما يتناسب مع مسافة اللكم بين الملاكمين على الحلقة حيث جاءت النتائج كما يلي:

1. بالنسبة لفاعلية الأداء الهجومي من مسافة اللكم الطويل:

جاءت قيمة (ت) المحسوبة لفاعلية الأداءات الهجومية (اللكمات الفردية - اللكمات الزوجية - مجموعات اللكم) (*4.621)، (*4.939)، (*6.389) على التوالي، كذلك جاءت قيمة (ت) المحسوبة لفاعلية الأداء

الهجومى الكلى من مسافة اللكم الطويل (8.730*)، وجميعها أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0,05).

2- بالنسبة لفاعلية الأداء الهجومى من مسافة اللكم المتوسطة:

جاءت قيمة (ت) المحسوبة لفاعلية الأداءات الهجومية (اللکات الفردية - اللکات الزوجية - مجموعات اللكم) (5.425*)، (4.961*)، (6.434*) على التوالي، كذلك جاءت قيمة (ت) المحسوبة لفاعلية الأداء الهجومى الكلى من مسافة اللكم المتوسطة (9.898*)، وجميعها أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0,05).

3- بالنسبة لفاعلية الأداء الهجومى من مسافة اللكم القصيرة:

جاءت قيمة (ت) المحسوبة لفاعلية الأداءات الهجومية (اللکات الفردية - اللکات الزوجية - مجموعات اللكم) (3.309*)، (4.995*)، (4.614*) على التوالي، كذلك جاءت قيمة (ت) المحسوبة لفاعلية الأداء الهجومى الكلى من مسافة اللكم القصيرة (4.614*)، وجميعها أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0,05).

4- بالنسبة لفاعلية الأداء الهجومى من مسافة اللكم المركبة:

جاءت قيمة (ت) المحسوبة لفاعلية الأداءات الهجومية (اللکات الزوجية - مجموعات اللكم) (5.813*)، (5.687*) على التوالي، كذلك جاءت قيمة (ت) المحسوبة لفاعلية الأداء الهجومى الكلى من مسافة اللكم القصيرة (8.349*)، وجميعها أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0,05).

5- بالنسبة لفاعلية الأداء الهجومى العام من مسافات اللكم (الطويلة، المتوسطة، القصيرة،

المركبة):

جاءت قيمة (ت) المحسوبة لفاعلية الأداء الهجومى العام من مسافات اللكم (الطويلة، المتوسطة، القصيرة، المركبة) (12.498*)، حيث انها أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0,05).

ويرجع الباحث ذلك التأثير الملحوظ الى تطبيق البرنامج التدريبى واستخدام استراتيجيات متعددة لضبط مسافات اللكم المختلفة لتحقيق أقصى استفادة من الاداءات الهجومية المتنوعة، حيث تم ملاحظة ان الملاکمين بعد تكرار تعرضهم لضبط مسافات اللكم بواسطة أدوات التدريب المختلفة، أصبح الأداء الهجومى لدي الملاکمين الشباب أكثر فاعلية، وهذا ما أكدته نتائج الفرض الأول والتي تتفق مع ما أشار اليه كلا من

عبد الفتاح خضر (1996م) ، ليمان LEHMANN (2002م) ، أحمد كمال (2016م) ، ياسر الوراقى (2016م) أن الملاكمين ذوي المستوى الرفيع في تحقيق المراكز الأولى في البطولات الدولية والعالمية والأولمبية يمتلكون القدرة العالية في كيفية الدمج والمزج بين الأنواع المختلفة للمهارات الفنية ، وهذا يتطلب قدرات حركية وفنية عالية جدا من جانب الملاكمين حتى يستطيعوا الوصول الى الشكل التكتيكي الحديث لقيادة المباراة، وأنه طبقاً لقانون الملاكمة لا تحتسب النقطة الا اذا كانت اللكمة قوية ومؤثرة وتحمل ثقل الجسم، مما يتطلب من الملاكم الدقة مع التركيز والاحساس بمسافة اللكم وبتوقيت اللكمة المناسب لتحقيق الهدف المرجو من المباراة، وأنه لكي يتحقق الفوز للملاكم والوصول إلى المستويات العليا يجب ان يملك الوسائل المختلفة لتنفيذ المهارات الهجومية بكفاءة وفاعلية ، لقيادة سير المباراة وتحقيق الفوز، حيث يتوقف بدرجة كبيرة على قدرة الملاكم في تنفيذ التكتيكات المختلفة أثناء المنافسة وربط بعض الأساليب المهارية في نسق تكتيكي محدد ، مما يعطى الملاكم الثقة والسيطرة على المباراة. (24: 4) (24: 19) (211: 12) (24: 4) (261: 16)

ومع ما أشار اليه بيوتر ستيفانسكي Piotr Stefański (2022م) الملاكمة هي رياضة ديناميكية للغاية وتتطلب دقة عالية، وان الملاكمون يشاركون خلال المباراة في وضع القتال المباشر ومن الضروري تحليل مواقف الاشتباك لاستخراج أجزاء مثيرة للاهتمام من اللقطات، حيث يكون الملاكمون في مواقف قتال متلاحم. (30-29: 21)

كذلك تتفق مع ما أشار اليه كلا من ابراهيموف أسيت وآخرون Ibragimov Asset et al (2022م) الى انه من خلال تقييم آراء الملاكمين أصحاب الكفاءة حول تحديد الجوانب النظرية والمنهجية لتنمية الشعور بالمسافة، جاءت بان تحديد المسافة بين الملاكمين ومسافة القبضة يسهم في تطوير التدريب التكتيكي والتكتيكي بصورة رئيسية. (10: 17)

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني.

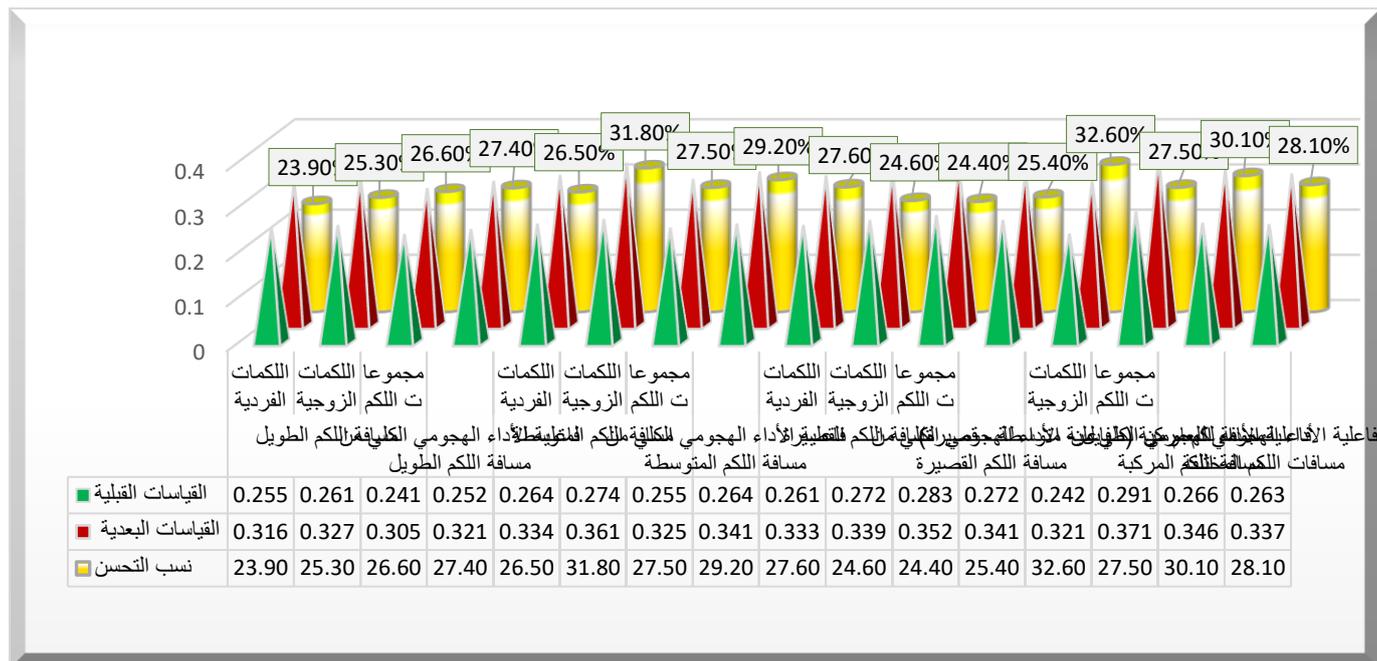
2- توجد فروق في نسب التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) في فاعلية الأداء الهجومي من مسافات اللكم (الطويل - المتوسطة - القصيرة - المركبة) لصالح القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية.

جدول رقم (10)

نسب التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية في فاعلية

الأداء الهجومي من مسافات اللكم المختلفة للملاكمين الشباب قيد البحث ن = 10

نسبة التحسن %	فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب			
	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	اللكمات الهجومية
%23.9	0.316	0.255	نسبة %	اللكمات الفردية
%25.3	0.327	0.261	نسبة %	اللكمات الزوجية
%26.6	0.305	0.241	نسبة %	مجموعات اللكم
%27.4	0.321	0.252	نسبة %	فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم الطويل
%26.5	0.334	0.264	نسبة %	اللكمات الفردية
%31.8	0.361	0.274	نسبة %	اللكمات الزوجية
%27.5	0.325	0.255	نسبة %	مجموعات اللكم
%29.2	0.341	0.264	نسبة %	فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم المتوسطة
%27.6	0.333	0.261	نسبة %	اللكمات الفردية
%24.6	0.339	0.272	نسبة %	اللكمات الزوجية
%24.4	0.352	0.283	نسبة %	مجموعات اللكم
%25.4	0.341	0.272	نسبة %	فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم القصيرة
%32.6	0.321	0.242	نسبة %	اللكمات الزوجية
%27.5	0.371	0.291	نسبة %	مجموعات اللكم
%30.1	0.346	0.266	نسبة %	فاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم المركبة
%28.1	0.337	0.263	نسبة %	فاعلية الأداء الهجومي العام من مسافات اللكم (الطويلة، المتوسطة، القصيرة، المركبة)



شكل (2)

نسب تحسن بين نتائج القياسات (القبليّة - البعدية) لمجموعة البحث التجريبية في فاعلية الأداء

الهجومي من مسافات اللكم المختلفة للملاكمين الشباب

يتضح من جدول (10) شكل (2) وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطات القياسات

(القبليّة، البعدية) في فاعلية الأداء الهجومي من مسافات اللكم (الطويلة - المتوسطة - القصيرة - المركبة)

لصالح القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية حيث جاءت النتائج كما يلي:

2. بالنسبة لفاعلية الأداء الهجومي من مسافة اللكم الطويل:

بلغت نسب التحسن للأداءات الهجومية (اللكمات الفردية - اللكمات الزوجية - مجموعات اللكم) من مسافة

اللكم الطويل (23.9%)، (25.3%)، (26.6%) على التوالي، كما بلغت نسبة التحسن لفاعلية الأداء

الهجومي الكلي من مسافة اللكم الطويل (27.4%)، وجميعها جاءت لصالح القياسات البعدية.

2- بالنسبة لفاعلية الأداء الهجومي من مسافة اللكم المتوسطة:

بلغت نسب التحسن للأداءات الهجومية (اللكمات الفردية - اللكمات الزوجية - مجموعات اللكم) من

مسافة اللكم المتوسطة (26.5%)، (31.8%)، (27.5%) على التوالي، كما بلغت نسبة التحسن لفاعلية

الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم المتوسطة (29.2%) وجاءت لصالح القياسات البعدية.

3- بالنسبة لفاعلية الأداء الهجومي من مسافة اللكم القصيرة:

بلغت نسب التحسن للأداءات الهجومية (اللكمات الفردية - اللكمات الزوجية - مجموعات اللكم) من مسافة اللكم القصير (27.6%)، (24.6%)، على التوالي، كما بلغت نسبة التحسن لفاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم القصيرة (25.4%) وجميعها جاءت لصالح القياسات البعدية.

4- بالنسبة لفاعلية الأداء الهجومي من مسافة اللكم المركبة:

بلغت نسب التحسن للأداءات الهجومية (اللكمات الزوجية - مجموعات اللكم) من مسافة اللكم المركبة (32.6%)، (27.5%) على التوالي، كما بلغت نسبة التحسن لفاعلية الأداء الهجومي الكلي من مسافة اللكم المركبة (30.1%) وجميعها جاءت لصالح القياسات البعدية.

5- بالنسبة لفاعلية الأداء الهجومي العام من مسافات اللكم (الطويلة، المتوسطة، القصيرة،

المركبة):

بلغت نسب تحسن الأداء الهجومي العام من مسافات اللكم (الطويلة، المتوسطة، القصيرة، المركبة) (28.1%) لصالح القياسات البعدية.

ويرجع الباحث نسب التحسن التي تحققت الى تأثير البرنامج التدريب المستخدم على عينة البحث التجريبية حيث كان لعملية التدريب الأثر الرئيسي في توجيه الملاكمين لاستخدام تدريبات الضبط والتحكم في مسافات اللكم عند تطبيق الاداءات الهجومية المختلفة مما نتج عنه ارتفاع نسب التحسن لفاعلية الأداء الهجومي، وتتفق تلك النتائج مع ما أشار اليه كل من ويشير كلا من كوليسنيك آي إس، إلكين إيه إن، أوسيبوف و.أ. كوليسنيك آي إس، إلكين إيه إن، أوسيبوف و.أ. (2020م) انه من خلال الاطلاع على نتائج البحوث وجد ان النموذج المطور لتحسين التدريب التكتيكي للملاكمين يتمركز حول التأهيل اللازم للجوانب البدنية والفنية ومدى الجاهزية للملاكمين، حتى يستطيع الملاكمين تحقيق الفوز بالمباريات، الامر الذي يؤكد على أهمية التدريب على ضبط مسافات اللكم كجانب فني يمكن من خلاله تمكين الملاكم من تنفيذ مهاراته بدرجة عالية من الفاعلية. (18: 86)

وتتفق مع ما أشار اليه ثامر خميس Thaer Khamis (2023م) ان تنفيذ الاداءات الهجومية من مسافات اللكم المختلفة (طويلة، متوسطة، قصيرة) يتطلب أن تكون الاداءات حاسمة لتحقيق أكبر قدر ممكن من النقاط الفنية، وانه الضروري متابعة مستوى الرياضي ومدى تطوره سواء من الناحية البدنية أو بمهارة أو تخطيط، وأن هذا التقدم والتطور يمكن معرفته من خلال عملية القياس التي تتم في البحث العلمي من أجل توفير الجزء الخاص بمتطلبات كل لعبة لاستمرارها وتطويرها من خلال استخدام المعرفة وأفكار وفق أسس علمية تتميز بالدقة لتحقيق المطلوب الهدف ضمن النشاط التخصصي، والذي يقوم به القائمون على العملية التدريبية، حيث إن القائمين على العملية التدريبية يأخذون بعين الاعتبار التغيرات والتطورات التي تحدث لإنتاج العملية التدريبية التي تؤدي إلى مستوى عالٍ من الانجاز. (22: 645)

تاسعاً، الاستنتاجات والتوصيات:

أ. الاستنتاجات:

في ضوء هدف وفروض البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج جاءت الاستنتاجات كما يلي:

1. أثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات ضبط مسافات اللكم (الطويل، المتوسط، القصيرة، المركبة) على فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب، حيث أثبتت النتائج تطور مستوى أداء الملاكمين نتيجة للانضمام والالتزام بالتدريبات خلال فترة تنفيذ البرنامج، وهذا ما أكدته نتائج الفرض الأول.

2- أظهرت النتائج مستوى تحسن ملموس نتيجة تطور مستوى الملاكمين بعد تطبيق البرنامج التدريبي في فاعلية مستوى الأداء الهجومي من مسافات اللكم المختلفة للملاكمين الشباب قيد البحث، وهذا ما أكدته نتائج الفرض الثاني.

ب. التوصيات:

في ضوء عينة البحث ونتائجه يوصى الباحث بالآتي:

1- ضرورة إعادة تطويع الأدوات والوسائل التدريبية وتصميم تدريبات تراعي الضبط والتحكم في مسافات اللكم وربطها بفاعلية تنفيذ الأداء الهجومي بما يضمن الاستمرارية في تطوير مستوى الملاكمين بصفة عامة والملاكمين الشباب بصفة خاصة.

2- ضرورة توجيه اهتمام القائمين على عملية إعداد الملاكمين باكتشاف نقاط الضعف عند ملاكميهم في تقدير مسافات اللكم عند تنفيذ الأداء الهجومي لمعالجتها والعمل على التطوير الشامل لكافة مكونات العملية التدريبية.

3. اجراء المزيد من البحوث والدراسات لبحث كيفية الاستفادة من استخدام تدريبات الضبط والتحكم في مسافات اللكم المختلفة للعمل على تصميم تكتيكات واستراتيجيات لعب متعددة لرفع كفاءة الملاكمين بأسلوب علمي.

المراجع

المراجع العربية:

1. أحمد سعيد خضر (2006م): تكتيكات وتكتيكات الملاكمة الحديثة بالدورة الأولمبية بأثينا 2004م، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية بالسادات، السنة 5، العدد 8، المجلد 2، جامعة المنوفية.
2. _____ (2013م): معدلات استخدام مهارات اللكم الهجومية (فردية - زوجية. مجموعات لكم) ودفاعاتها للملاكمين المشاركين بالدورة الأولمبية بلندن 2012م، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
3. أحمد سعيد أمين خضر، أحمد كمال عبدالفتاح عيد (2014م): تأثير استخدام أساليب فن الحلقة على تنمية بعض المتغيرات البدنية والخططيه للملاكمين الشباب، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
4. أحمد كمال عيد (2016م): تكتيكات ملاكمي مدارس اللكم الهجومية والهجومية المضادة وفقاً لأماكن الحلقة المختلفة بالدورة الأولمبية بلندن 2012م، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
5. أشرف مصطفى طه (2006م): دراسة تحليلية للأداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية للمستويات العليا في رياضة الملاكمة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة أسبوط.
6. السيد مصطفى حسن موسى (2015): دراسة تحليلية لمسافات اللكم لدى المدرسة الكوبية والمدرسة الروسية في الملاكمة خلال بطولة العالم للملاكمة 2013م بكازاخستان بعد تعديلات القانون الدولي للملاكمة، العدد 74، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
7. _____ (2020): دراسة تحليلية لأداءات الهجوم المضاد ببطولة أفريقيا للملاكمة 2020 المؤهلة للأولمبياد، المجلد رقم 42، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
8. سامي محب حافظ (2005م): بناء مقياس التفكير الخططي في رياضة الملاكمة، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، المجلد 11، العدد 11، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
9. صلاح محسن نجا. محمد محمد زكي (2012م): التدريب الرياضي واجبات - طرق - تخطيط - تقويم، الطباعة الاولى، الإسلامية للطباعة والنشر، البر الشرقي شبين الكوم.

10. عاطف مغاوري شعلان، محمد عبد العزيز غنيم (1990م): تحديد أكثر أنواع اللكمات استخداماً في مباراة الملاكمة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، العدد6، القاهرة
11. عبد الرحمن عبد العظيم سيف (1990م): دراسة مقارنة لمجموعات اللكم في مختلف المسافات وعلاقتها بنتائج المباريات، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، العدد6، القاهرة.
12. عبد الفتاح فتحي خضر (1996م): المرجع في الملاكمة، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية.
13. عبد الفتاح فتحي خضر، محمد طلعت إبراهيم، عبد الرحمن سيف الجزائر (2005م): الملاكمة، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، الإسكندرية.
14. عفاف عبد الكريم حسن (1990م): دراسة تحليلية للمهارات الأساسية للكرة الطائرة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية
15. ياسر محمد الوراقى (20014م): دراسة تحليلية للأساليب الخطئية واستراتيجيات الحلقة الفعالة بالدورة الأولمبية بكين 2008م، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 70، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
16. _____ (2016م): دراسة تحليلية للأداءات الخطئية لملاكمي كوبا المشاركين ببطولة العالم الدوحة 2015م، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضية، العدد 26، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

المراجع الأجنبية:

17. **Ibragimov Asset Yerbulovich, Doshybekov, Aidyn Bagdatovich, Yerkin Uanbayev, Tuyakbaev meruert Shekeevna, Alshnbayev Ibragimov Asset Yerbulovich, Doshybekov, Kulalbek Iliasovich (2022):** Determination of theoretical and ethodological aspects of the development of a sense of distance in the technical training of boxers of initial qualification, *Cypriot Journal of Educational Sciences* 17(6):2153-2166.
18. **(2020): Колесник И.С., Илькин А.Н., Осипов Д.А.** И.С., Илькин А.Н., Осипов Д.А. МОДЕЛИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ // *ТиПФК.№4.*
19. **(2002):** Ausdauertraining in Kampf sportarten, **LEH MANN** Munster. Boxen

20. **Recep Gursoy (2009):** Effects of left- or right-hand preference on the success of boxers in Turkey, BMJ Publishing Group and British Association of Sport and Exercise Medicine, February- Volume 43-2.
21. Detecting Clashes in Boxing. W P. :**Stefański, Piotr. (2022)** Jędrzejowicz & I. Czarnowski (Red.), Proceedings of the 3rd Polish Conference on Artificial Intelligence, April 25-27, 2022, Gdynia, Poland.
22. The impact of a training approach to : **Thaer Khamis Ahmed (2023m)** develop the speed and level of technical performance of a straight punch according to the different punching distances of young boxers”, Eximia, 12(1),pp.643–657.doi:10.47577/eximia.v12i1.

الشبكة الدولية للمعلومات :

3. [https://www.researchgate.net/publication/382125777_Theoretical_and_methodological_aspects_of_the_development_of_a_sense_of_distance_in_the_technical_and_tactical_training_of_boxers_of_various_qualifications.](https://www.researchgate.net/publication/382125777_Theoretical_and_methodological_aspects_of_the_development_of_a_sense_of_distance_in_the_technical_and_tactical_training_of_boxers_of_various_qualifications)