

تأثير استخدام تدريبات اللكم على كفوف المدرب بأسلوب نموذج المنافسه على فاعليه الاداء للملاكمين.

السيد مصطفى حسن موسى

قسم تدريب المنازل والرياضات الفردية – كلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية - جمهورية مصر العربية.

المقدمة واهمية البحث

ان التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضيه العاليه ومايمثله من انجاز هو انعكاس لتطور طرق واساليب التدريب الرياضى ونتاج البحث والتطبيق لعلم التدريب الرياضى وما يرتبط به من علوم تطبيقيه . ولاستمرار هذا التطور كان لزاما توجيه العمليه التدريبيه نحو التخصصيه الدقيقه لمطالبات النشاط الرياضى وفقا لخصوصيه النشاط الممارس وطبيعته ومتطلباته . وقد تنوعت الاساليب التطبيقيه للتدريب والتي يعد من اهمها اسلوب تدريبات المنافسه او ما يعرف بنمذجه التدريب (Modeling Training) وهو نموذج مصغر من المنافسه وتكون الاداءات خلاله بنفس الصوره والشكل وتقرب من الشده في المنافسه ويواجه اللاعب خلال التدريب بهذا الاسلوب ضغوطا مماثله لتلك الضغوط التي يواجهها خلال المنافسات .

وتعتبر رياضه الملاكمه من الرياضات التي تتطلب من الملاكم قدرات وامكانات خاصه تعتمد على التكامل في جميع الجوانب (بدنيه – مهاريه- خطيه - نفسيه) بهدف الوصول بالملاكم الى اعلى مستوى وتحقيق الفوز . ولتحقيق ذلك فان الملاكم يتعرض للعديد من التدريبات على اجهزة وادوات الملاكمه والعديد من اساليب التطبيق والتي من اهمها التدريبات على كفوف المدرب (Boxing Mitts Exercises) وعلى الرغم من اهميه وخصوصيه هذه التدريبات باعتبارها تدريبات نوعيه تختلف وتتنوع اهدافها لما لها من خصوصيه الا ان الباحث وجد قصورا لدى المدربين في فهم ماهيه واهميه وتوظيف تدريبات اللكم على كفوف المدرب . فتلك التدريبات يقتصر مفهومها واهميتها لدى المدربين على تطبيق مهارات اللكم مع المدرب . وتعرف تلك التدريبات في مجتمع المدربين بمصطلح (الضبط) . وكذلك اتجهت العديد من الدراسات العلميه لدراسه العديد من التدريبات التي يتعرض لها الملاكم خلال التدريب بهدف التطوير او التقنين او التفسير سواء استهدفت هذه الدراسات برامج تدريبيه او اجهزة وادوات تدريب او تحليلات مهاريه وخطيه او غير ذلك دون ان تتعرض تلك الدراسات لتدريبات اللكم على كفوف المدرب (Boxing Mitts Exercises) لذا فقد اتجه الباحث للتعرض لتلك التدريبات بالدراسه بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريبات اللكم على كفوف المدرب بأسلوب نموذج المنافسه على فاعليه الاداء للملاكمين وايضاح اهميتها وتوظيفها .

وتعتبر تدريبات اللكم على كفوف المدرب (Boxing Mitts Exercises) في حد ذاتها تدريبا متكاملما يشتمل على مهارات اللكم الهجومى ومهارات الدفاع والهجوم المضاد ومهارات التحركات على الحلقه ويرى الباحث اهميه تدريبات اللكم على كفوف المدرب تكمن في كفيته وتوظيفها تبعاً للهدف المحدد لها فيتحقق الباحث مع دوج وارنر Doug Warner في ان تدريبات اللكم على كفوف المدرب تمثل قدرا ليس بالقليل ضمن مجموع التدريبات التي يتلقاها الملاكم خلال فترة الاعداد (٢٢ : ٤٦) .

كما يتفق الباحث مع بيلى فيجان وكورتني كلارك Billy Feigan and Cortaney Clark على ان تدريبات اللكم على كفوف المدرب (Boxing Mitts Exercises) تمثل تدريبا فرديا يتميز بالخصوصيه معتمدا على خصائص وامكانات ومهارات وخبرات كل لاعب والتي تختلف عن غيره وتميزه (١٣ : ٦٢) . ويذكر كل من دانا سكوت Danna Scott و راكش سوندى و تومى طومسون Rakesh Sondhi and Tommy Thompson ان تدريبات اللكم على كفوف المدرب تنمى ثقه الملاكم بنفسه والمدرب لما تمثله من تواصل مباشر وتفاعل ديناميكي خلال تنفيذ تلك التدريبات (١٩ : ٨٩) (٢٥ : ٦٩) .

ويرى الباحث ان توظيف تدريبات اللكم على كفوف المدرب تظهر اهميتها تبعاً للهدف وطريقه وتوقيت تنفيذ تلك التدريبات فجد ان تدريبات اللكم على كفوف المدرب تستخدم مع جميع الملاكمين وبمختلف مستوياتهم الفنيه فهى من اكثر التدريبات فاعليه في التعلم الصحيح للمهارات الاساسيه لدى الملاكمين المبتدئين وتصحيح الازخطاء اولا باول نتيجة التفاعل المتبادل بين الملاكم والمدرب . كما ان تدريبات اللكم على كفوف المدرب تستخدم ضمن البرامج التدريبيه للاعبين ذوى المستوى العالى للتدريب على تكتيكات اللكم واكتساب الاداء الخططى في شكل جمل لكم مهاريه ذات طابع خططى .

ويشير كل من فرانك كورزيل وبيتر واستل Frank Kurzel and Peter Wastl وايضا كريستي هالبرت Christy Halbert الى ان تدريبات اللكم على كفوف المدرب (Boxing Mitts Exercises) من اكثر التدريبات استخداما خلال فترة الاحماء قبل المباريات خلال المنافسات سواء بهدف الاحماء او التاكيد على مجموعات لكم سوف يقوم الملاكم بتنفيذها خلال المباراه (٢٣ : ٧٤) (١٦ : ٥١) .

ويرى الباحث ان من اهم استخدامات تدريبات اللكم على كفوف المدرب هى اكساب اللاعب الخبرات والاداءات الخططيه الخاصه بانماط المنافسين حيث ان تلك التدريبات تساعد على اكتساب الاداء الخططى عالى المستوى هو عبارة عن مهارات مركبه ومتابعه بشكل محدد نتيج للملاكم التدريب على نماذج تكتيكات اللكم المختلفه مما يؤدي في النهايه الي ارتقاء المستوي الفني حيث يتفق كل من الجوتى Br. Al Gotay و حمدي الجزار انه من خلال تحليلات الاداء الفني للأساليب المستخدمه في اللكم اتضح اهمية التدريب على تكتيكات اللكم المختلفه بما يمثله

من حل امثل في مواجهة مقاومات المنافسين والاساليب التي يستخدمها الملاكمون والتي تمثل في بعض نماذجها ضغوطاً فنية تواجه الملاكم كالتنافس مع الملاكم الاصر او المنفع او غيره من النماذج التكتيكية (١٤ : ٣٥), (٣ : ٣٩٨).

لذا يجد الباحث انه من الاهمية التدريب علي مواجهة مثل تلك الانماط من المنافسين وعمل موديلات اداء جاهزة مسبقا يتم التدريب عليها من خلال تدريبات اللكم على كفوف المدرب تختزن في الذاكرة الحركية ويتم استرجاعها فور استثارها بوجود النمط المعين من المنافسين او الموقف التنافسي بهدف اتاحة العديد من البدائل الخططية والخطط البديلة في المواقف المختلفة سواء الهجومية او الدفاعية والتي تجعله قادراً علي اختيار التكتيك المناسب في الوقت المحدد والمكان الملائم بما يخدم اهدافه في تحقيق الفوز

كما يرى الباحث ان تدريبات اللكم على كفوف المدرب (Boxing Mitts Exercises) تعتمد في المقام الاول على قدرات وامكانيات المدرب في تنفيذ تلك التدريبات وقد نجد ان تلك التدريبات تعتبر احد اهم محكات ومعايير الحكم على قدرات وكفاءه المدرب فهي تعكس قدرة وامكانيات المدرب في بناء جمل لكم مهاريه وتاكتيكيه تتم في صورته لكلمات وتحركات ومهارات دفاعيه تتميز بفاعليه عاليه عند تنفيذها وكذلك تعكس قدرة المدرب على مسايرة تنفيذ تلك التدريبات بالسرعات المناسبه وبمقدار القوة المطلوبه وما يستلزم ذلك من توافقات بشكل جيد . وهذا ما اكده كريستيان ديلكورتا ودون كينج(15 : 67) Christian Delcourta and Don King

لذا فقد وجد الباحث اهميه الاهتمام بدراسه تدريبات اللكم على كفوف المدرب (Boxing Mitts Exercises) باسلوب نموذج المنافسه (Competitions Modeling Training) لما له من اهميه خلال فتره اعداد الملاكمين وبخاصه خلال فتره الاعداد الخاص قبل المنافسات حيث يتفق كل من وينج مان Wing Mann و فينك كوشينسكي Y.V.Venk Goshansky على ان نموذج المنافسه هو الاسلوب الامثل في طرق التدريب الحديثه للوصول باللاعب الى اعلى مستوى خلال المنافسه عن طريق تطبيق نماذج تدريبيه تشبه الى حد كبير المواقف المتوقعه والتي يستخدم خلالها اللاعب ما لديه من امكانيات بدنيه ومهاريه وخططيه والتي تحاكي حمل وضغوط المنافسه (٢٧ : ٤٠), (٢٨).

وفي هذا الصدد يتفق كل من مسعد على محمود وأمر الله البساطي ومحمد كشك على ان اسلوب المنافسات يعد من افضل الاساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه وحماسه نحو الاداء وذلك لانه يعتمد على ديناميكيه التنافس مثلما يحدث في مواقف المباراه ويعتبر هذا الاسلوب اكثر الاساليب فاعليه للاعبين الكبار وذوى المستوى العالى لرفع مستوى الاداء التنافسي وترقيه اداء المهارات تحت ضغط المنافس وتصحيح الاخطاء (٥ : ٢٠٩). كما يشير على فهمي الببيك ان التدريب خلال فترة الاعداد الخاص يكون موجها بصوره مباشره نحو تحقيق الفورمه الرياضيه وهذا يتحقق بواسطه زيادة تمارينات الاعداد الخاص والقريبه من المنافسه كما يستخدم هنا بشكل مباشر ايضا تدريبات المنافسه ذاتها ويجب الاخذ في الاعتبار ان تدريبات المنافسه ايضا لا توزع على مراحل فترة الاعداد الخاص بالتساوي حيث ينمو مقدارها تدريجيا حتى نهايه هذه الفترة (١٠ : ٦٦, ٦٥). كما يذكر السيد عبد المقصود ان تدريبات المنافسه هو احد اشكال التدريب ويتم عن طريقه التوافق بين كافه العناصر المحدده للفورمه الرياضيه كذلك فهو يسرع من التكيف النفسى والفسيوولوجى ويضع اللاعب امام متطلبات المنافسه بطريقه مباشره ويجبره على اتباع سلوك نفسى ومهارى وخططى وعبء فسيولوجى كما لو كان فى منافسه حقيقه (٢ : ١٥٩). كما يضيف السيد عبد المقصود بان تدريبات المنافسه او اسلوب نمذجه التدريب هي تدريبات تؤدي طبقا لقواعد ونوع النشاط الرياضى الممارس وهي التعاملات الحركيه التى تستخدم كوسيله للتدريب على المنافسات وبهذا المصطلح يتشابه مصطلح تدريبات المنافسه مع مصطلح التدريب المبارائى الى حد ما الا اننا يجب ان نفرق بين المباريات الضعيفه وتريبات المنافسه كشكل تدريبي يهدف الى الارتقاء بمستوى اداء المباراه وتمارين المنافسه تتشابه مع المباراه فى الشكل العام والاسس التكوينييه الا انها تختلف عنها فى بعض خصائص الاداء حيث هدفها الرئيسى هو التدريب. اما المباراه تؤدي تحت ظروف المنافسه الواقعيه وبما يتوافق مع قواعد النشاط الممارس بالكامل (٢ : ١٥٨)

لذا وجه الباحث دراسته لاقتراح تطبيق تدريبات اللكم على كفوف المدرب (Boxing Mitts Exercises) من خلال برنامج تدريبي خاص باسلوب تدريبات المنافسه (Competitions Modeling Training)) خلال فترة اعداد الملاكمين للمشاركة في بطوله قارة اسيا ٢٠١٣-١٤ / ٢٠١٣

اهداف البحث :

تأسيسا علي ما سبق تحددت اهداف الدراسة في الاتي :

- ١- التعرف علي تأثير تدريبات اللكم الموجه على كفوف المدرب Boxing Mitts Exercises في تطوير فاعليه الاداء للاعبى منتخب دوله الامارات العربيه المتحده للملاكمه المشارك في بطوله اسيا ٢٠١٣ (عينه الدراسه).
- ٢- التعرف على تأثير استخدام اسلوب تدريبات المنافسه (Competitions Modeling Training)) كاسلوب تطبيقي للتدريب في تطوير فاعليه الاداء للاعبى منتخب دوله الامارات العربيه المتحده للملاكمه المشارك في بطوله اسيا ٢٠١٣ (عينه الدراسه).

فروض البحث:

- ١- قد توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين المجموعتين التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبيه في فاعليه الاداء.

٢- قد يؤثر البرنامج التدريبي المقترح والمطبق بأسلوب نموذج المنافسه ايجابيا في نتائج قياسات مجموعات اللكم على كفوف المدرب للمجموعه التجريبيه.

خطه و إجراءات البحث:

منهج البحث المستخدم : المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

التصميم التجريبي المستخدم: التصميم ذو المجموعتين " مجموعة تجريبية واخري ضابطة" " قياس قبلي بعدي. "

القياسات المستخدمة :

١. قياس الطول لاقرب سم.
٢. قياس الوزن كجم.
٣. مجموعات اللكم على كفوف المدرب من المسافة الطويله.
٤. مجموعات اللكم على كفوف المدرب من المسافة المتوسطه.
٥. مجموعات اللكم على كفوف المدرب من المسافة القريبه.
٦. مجموعات اللكم على كفوف المدرب بتعديل المسافه.
٧. معامل فاعليه السلوك الهجومى .
٨. معامل فاعليه السلوك الدفاعى.
٩. معامل فاعليه السلوك الهجومى المضاد

جدول (١)

معامل صدق التمايز للاختبارات المهاريه قيد البحث

معامل صدق التميز	اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن=١٦				المتغيرات
			المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		
			٢ع	٢س	١ع	١س	
**0.826	**6.228	1.888	0.728	2.437	0.453	4.325	مجموعات لكم علي كفوف المدرب من المسافه الطويله
**0.91	**9.333	3.249	0.744	4.674	0.645	7.923	مجموعات لكم علي كفوف المدرب من المسافه المتوسطه
**0.768	**5.089	1.607	0.625	2.953	0.638	4.56	مجموعات لكم علي كفوف المدرب من المسافه القريبه
**0.793	**5.516	2.287	0.931	5.867	0.713	8.154	مجموعات لكم علي كفوف المدرب بتعديل المسافه

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٠.١٤ ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٠.٤٩٧

يتضح من الجدول (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ، مما يدل على صدق إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث في التمييز بين المجموعتين .

جدول (٢)

معامل الثبات للاختبارات المهاريه قيد البحث

معامل الثبات (ر)	ن = ٨				متغيرات البحث
	القياس الثانى		القياس الاول		
	٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
**0.95	0.435	4.239	0.453	4.325	مجموعات لكم علي كفوف المدرب من المسافه الطويله
**0.895	0.619	7.765	0.645	7.923	مجموعات لكم علي كفوف المدرب من المسافه المتوسطه
**0.883	0.612	4.469	0.638	4.56	مجموعات لكم علي كفوف المدرب من المسافه القريبه
**0.912	0.684	7.991	0.713	8.154	مجموعات لكم علي كفوف المدرب بتعديل المسافه

ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٠.٧٠٧

ينضح من الجدول (٢) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ما بين ٠.٨٨٣ إلى ٠.٩٥ . وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات

مجتمع البحث : يمثل مجتمع البحث ١٦ لاعب للمنتخب القومى للناشئين لدولة الامارات العربية المتحدة للملاكمة والمشارك فى بطوله قارة آسيا للناشئين والمقامة فى شيمكنت - كازاخستان ٢٠١٣ وقد تم تقسيم عينه الدراسه الى مجموعتين احدهما ضابطه والاخرى تجريبية بطريقه المجموعات المتكافئه.

التوصيف الاحصائى لعينه الدراسه:

جدول (٣)

اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطه فى القياس القبلى للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (التكافؤ)

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	N = 16				متغيرات البحث
		المجموعة الضابطه		المجموعة التجريبية		
		س٢ ± ع٢	س١	س٢ ± ع٢	س١	
0.592	0.062	0.266	15.63	0.136	15.69	السن
0.246	0.75	5.111	156.9	6.927	157.6	الطول
0.364	1	4.406	55.63	6.413	56.63	الوزن
1.342	0.375	0.641	4.875	0.463	5.25	مجموعات لكم على كفوف المدرب من المسافة الطويله
0.344	0.125	0.707	8.25	0.744	8.375	مجموعات لكم على كفوف المدرب من المسافة المتوسطه
-0.34	-0.12	0.707	4.75	0.744	4.625	مجموعات لكم على كفوف المدرب من المسافة القريبه
0.632	0.25	0.744	8.625	0.835	8.875	مجموعات لكم على كفوف المدرب بتعديل المسافه
0.10	0.001	0.023	0.428	0.027	0.429	فاعليه السلوك الهجومى
-0.10	0.001	0.028	0.453	0.023	0.451	فاعليه السلوك الدفاعى
0.613	0.043	0.029	0.435	0.017	0.478	فاعليه السلوك الهجومى المضاد

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤ * معنوي عند مستوى ٠.٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٩٨ ** معنوي عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند المستويين (٠.٠٥)، (٠.٠١) بقيم -٠.١٠ و ٠.٦١٣ على التوالي للمجموعتين التجريبية والضابطه فى الاختبارات قيد البحث وذلك يدل على توزيع العينة الكلية توزيعاً اعتدالياً مما يعكس خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية و مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

تصميم البرنامج :

اولاً : تم تحديد مجموعات اللكم المهاريه والتكتيكية المناسبة لتطبيقها خلال تدريبات اللكم على كفوف المدرب (Boxing Mitts Exercises) تبعانماذج وانماط المواقف التكتيكية ونماذج وانماط الملاكمين الاكثر شيوعاً " (مرفق ٢)

ثانياً : وضع وتصميم البرنامج التدريبي بأسلوب نموذج تدريبات المنافسه (Completions Modeling Training) طبقاً لاهداف الاستعداد للمشاركة فى بطوله قارة اسيا للناشئين ١٤-٢١ / ٤ / ٢٠١٣ . مرفق ١

ثالثاً : اخراج البرنامج فى صورته النهائية للتطبيق

مجالات تطبيق الدراسه والبرنامج المقترح:

المجال الزمني: تم تطبيق البرنامج خلال الفترة ١٤ / ١ / ٢٠١٣ وحتى ١١ / ٤ / ٢٠١٣

المجال الجغرافى او المكاني : مركز تدريب المنتخب الوطنيه بابى ظبى ومركز تدريب المنتخبات بامارة الفجيرة.

عرض ومناقشه النتائج

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين

اختبار (ت)	الانحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابي للفروق	ن = ٨				متغيرات البحث
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			± ع٢	س٢	± ع١	س١	
**8.919	0.991	3.125	0.756	8	0.641	4.875	مجموعات لكم على كفوف المدرب من المسافة الطويلة
**16.75	0.886	5.25	1.195	13.5	0.707	8.25	مجموعات لكم على كفوف المدرب من المسافة المتوسطة
**3.638	1.458	1.875	1.061	6.625	0.707	4.75	مجموعات لكم على كفوف المدرب من المسافة القريبه
**6.756	1.727	4.125	1.581	12.75	0.744	8.625	مجموعات لكم على كفوف المدرب بتعديل المسافة
**7.091	0.025	0.063	0.019	0.49	0.023	0.428	فاعليه السلوك الهجومي
*2.916	0.038	0.039	0.014	0.491	0.028	0.453	فاعليه السلوك الدفاعي
**5.728	0.037	0.075	0.019	0.51	0.029	0.435	فاعليه السلوك الهجومي المضاد

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٣.٥٠ * معنوى عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٤) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات عينة البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٦٦.٢٥-١٦.٧٥) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ويشير هذا التقدم وارتفاع مستوى المجموعه الضابطه خلال التدريب.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين

اختبار (ت)	الانحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابي للفروق	ن = ٨				متغيرات البحث
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			± ع٢	س٢	± ع١	س١	
**13.00	1.414	6.5	1.195	12	0.463	5.25	مجموعات لكم على كفوف المدرب من المسافة الطويلة
**20.36	1.302	9.375	1.282	17.75	0.744	8.375	مجموعات لكم على كفوف المدرب من المسافة المتوسطة
**8.186	1.598	4.625	1.035	9.25	0.744	4.625	مجموعات لكم على كفوف المدرب من المسافة القريبه
**22.33	1.061	8.375	1.165	17.25	0.835	8.875	مجموعات لكم على كفوف المدرب بتعديل المسافة
**6.895	0.041	0.099	0.025	0.528	0.027	0.429	فاعليه السلوك الهجومي
**6.251	0.04	0.089	0.038	0.54	0.023	0.451	فاعليه السلوك الدفاعي
**11.22	0.023	0.09	0.018	0.568	0.017	0.478	فاعليه السلوك الهجومي المضاد

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٣.٥٠ * معنوى عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٥) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات عينة البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨٩٥.٦-٣٦.٢٠) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ومستوى (٠.٠١) ويشير هذا التقدم الى تفوق البرنامج التجريبي والذي طبق على المجموعه التجريبية

جدول (٦)

اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطه في القياسين البعديين للاختبارات المهاريه قيد البحث

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = ١٦				متغيرات البحث
		المجموعه الضابطه		المجموعه التجريبية		
		± ع٢	س٢	± ع١	س١	
**8.00	4	0.756	8	1.195	12	مجموعات لكم على كفوف المدرب من المسافة الطويلة
**6.859	4.25	1.195	13.5	1.282	17.75	مجموعات لكم على كفوف المدرب من المسافة المتوسطة
**5.01	2.625	1.061	6.625	1.035	9.25	مجموعات لكم على كفوف المدرب من المسافة القريبه

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = ١٦				متغيرات البحث
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
		±٢ع	س٢	±١ع	س١	
**6.481	4.5	1.581	12.75	1.165	17.25	مجموعات لكم على كفوف المدرب بتعديل المسافة
**3.319	0.038	0.019	0.49	0.025	0.528	فاعليه السلوك الهجومي
**3.434	0.049	0.014	0.491	0.038	0.54	فاعليه السلوك الدفاعي
**6.243	0.057	0.019	0.51	0.018	0.568	فاعليه السلوك الهجومي المضاد

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥ .

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٣.٥٠ * معنوى عند مستوى ٠.٠١ .

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٣١٩ - ٨.٠٠) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ومستوى (٠.٠١) .

اظهرت نتائج الدراسة من خلال العرض الجدولي للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات تسديد مجموعات الكفوف المدرب لدى عينة البحث الضابطة كما يتضح بجدول ٢ وجود دلالات معنوية لقيمه (ت) الجدولية لمتغيرات الدراسة ويرجع الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية لمتغيرات البحث هو تعرض المجموعة التجريبية لبرنامج اعداد استهدف تطوير الحالة التدريبية للاعبين حيث خضع الملاكمين عينة الدراسة الى برنامج تدريبي يهدف الى رفع مكونات حاله التدريبية وتطوير مستوى اللاعبين استعداداً للمشاركة ببطولة اسيا والمقامة ببشمكنت_ كازاخستان ٢٠١٣ . كما تظهر النتائج من خلال العرض الجدولي للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنيه والمهاريه لدى عينة البحث التجريبية بجدول (٥) وكذلك اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعديين للاختبارات قيد البحث بجدول (٦) وجود دلالات معنوية للنتائج الاحصائية وارتفاع قيم (ت) المحسوبة للقياس البعدي للمجموعه التجريبية في كافة متغيرات الدراسة وكذلك تفوق المجموعه التجريبية على المجموعه الضابطه والذي يظهر في ارتفاع قيم متوسطات جميع المتغيرات بالدراسة وكذلك ارتفاع قيم الفروق بدلالات معنويه اعلى من قيمه (ت) الجدوليه عند مستوى معنويه ٠.١ . لكافه متغيرات الدراسة.

ويرجع الباحث تقدم مستوى ونتائج المجموعه التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة والتي تشمل فاعليه السلوك الهجومي وفاعليه السلوك الدفاعي وفاعليه السلوك الهجومي المضاد وكذلك متغيرات الكفوف المدرب من مختلف المسافات وبتعديل المسافة الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب نموذج المنافسه وما تضمنه الجزء الاساسي من البرنامج من التدريبات الموجهه للكفوف المدرب والتي تلعب دورا هاما في عمليه التدريب واعداد الملاكمين فهي تهدف الى تطوير المتطلبات الحركيه وتؤدي الى تكيفات اكثر تعقيدا وتسهم بشكل كبير وفعال في الربط المتناسق بين عناصر حاله التدريبية لاشتمالها على مهارات تستلزم قدرا من السرعة والقوه والرشاقه والتوافق في اطار مهارى له هدف خطى وما تمثله من تفاعل فردي للملاكم امام المدرب فهي اوضح صور التدريب الفردي في الملاكمه . وفي هذا الصدد يؤكد كل من دانيال ارينهيم ووليام برينتنس .E. Prantice and William .E. Doug Werner Danial Arnheim وايضا مارك هاتمكر ووج وارنر Mark Hatmaker and ان التدريب الفردي من اهم طرق تطوير حاله التدريبية للاعب خلال مرحله الاعداد وخاصة فيما يتعلق بالنواحي الخططيه كما يمكن ان يكون الهدف منه تطوير الاداء الفنى للاعب وتصحيح الاخطاء كما يساهم في سهوله نقل المعارف والمعلومات والخبرات بين اللاعب والمدرب (١٨ : ٥٢,٥١) , (٢٤ : ٥٧) .

وكذلك يشير كل من انجيل لوميكين Angel Lumpkin و باتريك هيكي Patrick. M. Hickey ان اسلوب التدريب الفردي له اثر في زيادة الدافعيه لدى اللاعب ويمكن استخدامه لاستثارة اللاعب لظهور اقصى امكانياته من خلال وضع اللاعب تحت ضغط محدد وموجه (١٢ : ٢٨٢) (٢٦ : ٣٤) .

كما يرجع الباحث تقدم مستوى المجموعه التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة عن المجموعه الضابطة نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح وما تمثله تدريبات الجزء الاساسي في الوحدة التدريبية بالبرنامج المقترح والمطبق علي المجموعه التجريبية من مسببات رئيسية لتقدم المستوى . فيري الباحث ان تحسن مستوى فاعليه الاداء للمجموعه التجريبية بعد انعكاسها للبرنامج التدريبي المقترح حيث يهتم ويركز بدرجة كبيرة علي التدريب المهاري في اطار خطى بصورة المنفردة والمركبة يطبق من خلال تدريبات الكفوف المدرب بهدف وصول الملاكم الي درجة اتقان عاليه في ظل الواجبات الخططية .

ويعضد هذه النتائج اراء كل من عصام عبد الخالق ومحمد حسن علاوي بانه يجب استخدام تدريبات تطبيقية علي الاداء المهاري سواء عند التدريب علي المهارات بصورتها الفردية او عند ربطها بالمهارات الاخرى وان المهارات الحركية ترتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي المختلفه لعناصر اللياقة البدنيه وان التدريبات التطبيقية تؤدي الي تطوير الاداء المهاري (٨ : ٢٥٩) (٤ : ١٣٣ : ١٣٤) .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره عزت الكاشف من ان استخدام النماذج او المواقف التدريبية سابقة الاعداد والمحمثل او المتوقع حدوثها خلال المنافسه او المباراة يطور من فاعليه اداء اللاعبين وهو الامر الذي يتيح لهم اداء المهارات الهجومية والدفاعية بمقدرة فائقة وتوقع الهجوم

المفاجئ وسرعة التعامل معه في الوقت المناسب (٧ : ٩٤) . كما تتفق هذه النتائج ايضا مع ما أشار اليه كل من ديك Dick وديفيد ميشل David Michell واحمد محمود بان البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تدريبات مشابهة لطبيعة الاداء الحركي مع احتواء البرنامج على تطبيقات مشابهة لظروف المباراة واستخدام التدريب المباراني يحسن من مستوى فاعلية الاداء خلال المنافسات (٢٠٤ : ٢٠٦ : ٢٠) (١٤٥ : ١) (١٤٥)

وهذا ما اكده وجيه شمندي من ان تطوير القدرات الحركية في شكل جمل مهارية امر حيوي وخاصة بهدف تطوير فاعلية الاداء المهاري ويتضح اهمية بصفة خاصة في التراكيب المهارية لتحقيق الفوز وكذلك تحقيقا لمبدأ الاقتصادية في بذل الجهد والطاقة وتنفيذ الاداء الخطي بشكل فعال مؤثر في المنافسات (١١ : ١١٣) .

كما يتفق الباحث فيما توصل اليه من نتائج مع باتريك هيكي Patrick Hicky وعصام عبد الخالق ان التدريبات التطبيقية والشبيهة بالمنافسة تؤدي الي تطوير فاعلية الاداء (٢٦ : ١٣٦ ، ١٣٧) (٩ : ٢٥٩)

ومن خلال العرض الجدولي لبيانات نتائج الدراسة ومن خلال مناقشة تلك النتائج يتضح انه قد تحققت فروض الدراسة حيث اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياسات البعدية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية في فاعلية الاداء وهو ما يحقق الفرض الاول الخاص بالبحث . كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالات احصائية بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في قياسات اختبار اللكم على كفوف المدرب وهو ما يحقق الفرض الثاني بالدراسة . كما حققت الدراسة اهدافها بالتعرف على تأثير الاسلوب المقترح والبرنامج التدريبي المطبق بأسلوب نموذج المنافسة ايجابيا في نتائج متغيرات الدراسة .

الاستنتاجات:

في حدود عينه الدراسة والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة امكن للباحث التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- ١- اظهر البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية تحسنا في فاعلية الاداء من خلال ارتفاع معامل فاعلية الاداء الهجومى و معامل فاعلية الاداء الدفاعى ومعامل فاعلية الهجوم المضاد.
- ٢- اظهرت النتائج تطورا في مستوى اداء تدريبات اللكم على كفوف المدرب نتيجة التطبيق الموجه لتلك التدريبات خلال البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية.
- ٣- اثر البرنامج في نتائج منتخب دوله الامارات العربيه المتحدته المشارك في بطوله قارة اسيا ١٤-٢١ / ٤ / ٢٠١٣ بشيمكنت - كازاخستان وتحقيق المركز الثانى والميداله الفضية لوزن +٨٠ كجم.

التوصيات:

في حدود اجراءات البحث وخصائص عينته يوصى الباحث بما يلى

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بما يشمله من محتوى تدريب نوعى للكم على كفوف المدرب وبنفس خصائص التنفيذ والاسلوب المطبق خلال اعداد الملاكمين
- ٢- الاهتمام بتدريبات اللكم على كفوف المدرب لما لها من اهميه بالغه وتوظيفها تبعاً للهدف منها ببرامج التدريب
- ٣- الاهتمام بتوجيه المدربين بانسب الطرق لتوظيف تدريبات اللكم على كفوف المدرب.
- ٤- الاهتمام بتطبيق تدريبات المنافسه خلال فترة الاعداد الخاص للملاكمين

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد محمود إبراهيم : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثرها على مستوى فاعلية اللكمات والركلات الأساسية لناشئي الكاراتيه من ١٠-١٢ سنة . رسالة دكتوراه غير منشورة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية ١٩٩١ .
٢. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى , الجوانب الاساسيه للعملية التدريبيه . منشأ المعارف الاسكندرية ١٩٩٤
٣. حمدي عبد المقصود الجزائر : تقويم مفهوم العدوانية في النشاط الرياضي . دراسة تطبيقية في مجال الملاكمة . رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية ١٩٩١ .

٤. محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي ط٢١٢ . دار المعارف . القاهرة ١٩٩٢ .
٥. مسعد على محمود , محمد كشك , امر الله البساطي محاضرات التدريب الرياضي ,كلية التربية الرياضية جامعه المنصورو ,مكتبه شجرة الدر ٢٠٠٤
٦. عبد الفتاح خضر :تحليل فعالية التكتيك الهجومي لدي ملاكمي الدرجة الأولى. بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الأول بكلية التربية الرياضية للبنين . جامعة المنيا . مارس ١٩٨٦ .
٧. عزت محمود الكاشف :الاعداد النفسي للرياضيين . دار الفكر العربي . القاهرة ١٩٩١ .
٨. عصام الدين عبد الخالق :التدريب الرياضي . نظريات وتطبيقات ط١٢٠١٢ . منشأة المعارف الاسكندرية ٢٠٠٥ .
٩. _____ :التدريب الرياضي . نبع الفكر العربي- الإسكندرية ١٩٩٠
١٠. على فهمى البيك تخطيط التدريب , منشأة المعارف , الاسكندرية ١٩٩٣
١١. وجيه شمندي :الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق ط١ مطبعة خطاب القاهرة ١٩٩٣ .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

12. Angel Lompkin et all. : Introudction To Physical Education , Exercise Science and Sports studies. Mc Graw Hill inc USA 2014.
13. Billy Finegan: Boxing for Beginners. Courtney Clark canda 2008
14. Br. Al Gotay: Boxing Basics The Techniques and Knowledge Needed to Excel in the Sport of Boxing Paperback July 22, 2008
15. Christian Delcourta and Don King:Boxing.Universe Publishing, New York. 1997.
16. Christy Halbert :The Ultimate Boxer: Understanding the Sport and Skills of Boxing Paperback – June, 2003
17. Billy Finegan : Boxing for Beginners. Courtney Clark canda 2008.
18. Danial Arinheim And William Prentice :Essential of Athletic Training Mc Graw Hill inc. Boston. USA 2002
19. Danna Scott : Boxing The Complete Guide to training and fitness Berkleu Publishing Group New York 2000
20. David Mitchell:Wining Karate Competition. Williamclawes Ltd. London 1991.
21. Dick. W: Sports Training Principle. Lepus Books .London 1980
22. Doug Werner :Boxer's Start up . Tracks publishing New Yourk 1998.
23. Frank. Kurzel and peiter Wastel:Fitness Boxing . Sterling Publishing Co. Inc. New York 1998.
24. Mark Hatmaker and Doug Werner:Boxing Mastery: Advanced Technique, Tactics, and Strategies from the Sweet Science . Paperback – October 1, 200
25. Rakesh Sondhi and Tommy Thompson: Advanced Boxing: Training, Skills and Techniques. Paperback – May 1, London 2012.
26. Patrick. M. Hickey: Karate Techniques and Tactics . Human Kinetics publishers USA 1997.

27. Wange Mann . B.,:Athletic Competitions The long way in IAAF .New studies in athletics Vol 16 No 4.1 P.7 2001
28. Y.V.Venk Goshansky [www.coachinfo.edu.ca.\mser1969\traning mehods new, html](http://www.coachinfo.edu.ca/~mser1969/traning_mehods_new.html).

الملخص باللغة العربية

تأثير استخدام تدريبات اللكم على كفوف المدرب بأسلوب نموذج المنافسه على فاعليه الاداء للملاكمين.

السيد مصطفى حسن موسى

قسم تدريب المنازل والرياضات الفرديه – كلية التربية الرياضيه – جامعه الاسكندريه – جمهورية مصر العربية.

اهداف البحث :

١- التعرف على تأثير تدريبات اللكم الموجه على كفوف المدرب Boxing Mitts Exercises في تطوير فاعليه الاداء للاعبى منتخب دوله الامارات العربيه المتحده للملاكمه المشارك فى بطوله اسيا ٢٠١٣ (عينه الدراسه).

٢- التعرف على تأثير استخدام اسلوب تدريبات المنافسه (Competitions Modeling Training)) كاسلوب تطبيقى للتدريب فى تطوير فاعليه الاداء للاعبى منتخب دوله الامارات العربيه المتحده للملاكمه المشارك فى بطوله اسيا ٢٠١٣ (عينه الدراسه).

منهج البحث المستخدم : المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

التصميم التجريبي المستخدم: التصميم ذو المجموعتين " مجموعة تجريبية واخرى ضابطة" " قياس قبلي بعدي. "

مجتمع البحث : يمثل مجتمع البحث ١٦ لاعب للمنتخب القومى للناشئين لدوله الامارات العربيه المتحده للملاكمه والمشارك فى بطوله قارة اسيا للناشئين والمقامه فى شيمكنت – كازاخستان ٢٠١٣ وقد تم تقسيم عينه الدراسه الى مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية بطريقه المجموعات المتكافئه.

الاستنتاجات

١- اظهر البرنامج التدريبى المقترح والمطبق على المجموعه التجريبية تحسنا فى فاعليه الاداء من خلال ارتفاع معامل فاعليه الاداء الهجومى و معامل فاعليه الاداء الدفاعى ومعامل فاعليه الهجوم المضاد.

٢- اظهرت النتائج تطورا فى مستوي اداء تدريبات اللكم على كفوف المدرب نتيجة التطبيق الموجه لتلك التدريبات خلال البرنامج المطبق على المجموعه التجريبية.

٣- اثر البرنامج فى نتائج منتخب دوله الامارات العربيه المتحده المشارك فى بطوله قارة اسيا ١٤-٢١ / ٤ / ٢٠١٣ بشيمكنت – كازاخستان وتحقيق المركز الثانى والميداله الفضية لوزن +٨٠ كجم

الملخص باللغة الإنجليزية

The Effect of using Boxing Mitts Exercises with Competitions Modeling Training upon the effectiveness of Boxers performance.

Elsayed Mostafa Hassan

The Research goals:

1. Identify the impact of Boxing Mitts Exercises upon the development of performances Effectiveness for the United Arab Emirates Boxing Team participant in the Asian Championship 2013 (sample).
2. identify the impact of the using Competitions Modeling Training to development of Effectiveness of the performance for the United Arab Emirates Boxing Team participant in the Asian Championship 2013 (sample).

Research Methodology: the experimental method. for suitability to the nature of the research.

Experimental Design: Design with two "experimental group The research The Sample community : a community Find 16-player Junior National team of United Arab Emirates as participant in the continent of Asia for juniors wish held in Shymkent - Kazakhstan in 2013. The Sample has been division of the study sample into two groups, the control group and the other empirically equal groups.

Conclusions

1. The result showed the proposed training program wish applied to the experimental group improved the effectiveness of performance through high Effectiveness
2. The results showed Boxing Mitts Exercises had improved the effectiveness of the . Experimental group.
3. The impact of the program for the team results of the of the United Arab Emirates as participant in the continent of Asia, 14-21 / 4/2013 shimkint - Kazakhstan and achieve second place and silver medal weight + 80 kg. .

