

تأثير تدريبات اللكم التخيلي (الشادو بوكسينج) كاسلوب تطبيقى للتدريب العقلى على تطوير فاعلية الاداء للملاكمين

السيد مصطفى حسن موسى

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

المقدمة ومشكلة البحث

يعتبر الشادو بوكسينج Shadow Boxing اللكم التخيلي " من أهم الطرق والوسائل الفعالة في الارتقاء بمستوي الأداء التلاكمي بصفة عامة والنواحي التكتيكية بصفة خاصة كما يعتبر احد العناصر التدريبية للاعداد الخططي والمهاري في الملاكمة. الا انه رغم اهمية تدريبات اللكم التخيلي في الارتقاء بالمستوي الفني لاداء الملاكمة فقد ندرت الابحاث العلمية التي تتناولها كأحد المتطلبات الرئيسية في العملية التدريبية باعتباره احد انسب طرق الاعداد والتدريب العقلي للملاكمين

ومن خلال استكشاف الباحث لمدي دراية المدربين باهمية التدريب العقلي واهمية اللكم التخيلي . وجد قصورا ببرامج التدريب وكذا قصورا لدي المدربين في فهم اهمية الملاكمة التخيلية للارتقاء بالنواحي التكتيكية للملاكمين وكذلك قصورا في فهم ماهية واهمية التدريب العقلي للملاكمين مما يؤدي في النهاية إلى عدم تطور المستوي المهاري والخططي للاعبين . ولذلك تعتبر هذه الدراسة هي محاولة علمية جادة للارتقاء بمستوي الملاكمين من خلال البحث في تدريبات اللكم التخيلي وايضاح اهميته وتكون بمثابة مرشدا يستدل بها المدربون واللاعبون اثناء التدريب .

ويعتبر ملاكمي فئة الشباب والناشئين هم النواه الاساسية التي تمد المنتخبات القومية بالعناصر المتميزة التي لها القدرة علي تمثيل الدولة في المحافل الدولية تمثيلا مشرفا ومع ذلك فانه يعد من القطاعات التي تفتقر الي البرامج التدريبية المبنية علي اسس علمية ولكن يعتمد المدربون في وضع هذه البرامج علي الخبرات الفردية حيث يقوم المدرب بالاجتهاد في عملية التدريب معتمدا في ذلك علي الخبرات الشخصية المكتسبة كلاعب سابق او كمدرب لفترة زمنية معينة . كما تتجه الملاكمة الحديثة في الؤونة الاخيرة الي الحركات القوية السريعة التي اتضحت اهميتها في الدورات الاولمبية الاخيرة والتي كان من اهم نتائجها تعديل استخدام الكمبيوتر في التحكيم معتمدا علي الدرجة المعيارية للقضاء وليس للكلمات القوية فقط والتي كان يركز عليها المدربون في انهاء المباريات بالضرية القاضية .

ولقد قام الاتحاد الدولي للملاكمة بدراسات عديدة لتلافي ما ينتج عن مثل هذه الضربات من اثار سلبية علي الملاكمين والتي كانت تصبغ الملاكمة بصفة الوحشية .

لذا فقد اصبح علي المدربين ان يوظفوا تكتيكات ملاكيمهم اتساقا وطريقة تسجيل النقاط النظيفة بتسجيل اكبر عدد من اللكمات السريعة القوية وليست القوية فقط مع محاولة منع وصول لكمات المنافس . ولا يتحقق ذلك الا من خلال ارتفاع المستوي الفني واستخدام الاساليب التكتيكية المتنوعه .

وتتجه هذه الدراسة اتساقا والاتجاه الحديث في تدريب الملاكمة الي الارتفاع بالنواحي الخططية من خلال البحث في اساليب تطوير تكتيكات اللكم علي الحلقة لما لها من اهمية كبيرة في تحديد نتيجة الفوز عن طريق تطبيق برنامج تدريبي يهدف الي استخدام أسلوب اللكم التخيلي كأحد اوجه التطبيق للتدريب العقلي الذي يهدف الي تطوير مستوي الأداء التكتيكي وفاعليه الاداء للملاكمين . حيث تتضح اهمية التدريب العقلي في رياضة الملاكمة بصفة خاصة باعتبار اللكم التخيلي هو احد الركائز الاساسية في الوحدة التدريبية وهو في حد ذاته تدريبات ذهنية حركية خاصة تعتمد في المقام الاول علي العمليات العقلية المقترنة بالاداء المهاري في صورة مواقف اللكم التكتيكية من خلال الواجبات المحددة التي يتم التدريب عليها في شكل واجبات حركية مقننة بهدف اكتساب الأداء المهاري وتطوير الأداء التكتيكي.

فيرى الباحث أن الملاكمة التخيلية ما هي الا مجموعة من المهارات المركبة التي لا يجيدها إلا اللاعب ذو المستوي العالي والتي تعتمد علي استرجاع خبرات سابقة أو مواقف تكتيكية سابقة بالاضافة الي قدرة اللاعب علي اختلاق مواقف تكتيكية اخري قد لا يكون مر بها الملاكم من قبل . وتؤكد ذلك دراسته كل من هيرت شوم وتاكو كومورا (20: 40) Hubert Shum and Taku Komura

فالملاكمة التخيلية هي احدي اهم طرق الارتقاء بمستوي الأداء التلاكمي حيث يري " كيفين هيكي " keven Hieky ان الملاكمة التخيلية هي طريقة جيدة للعمل والتدريب خارج المنافسة وقبل المنافسة فهي تساعد علي تحديد أي اللكمات ستستخدم اثناء اللكم (٢٣-٢٣) . كما يري " كورزيل وواستيل " kurzel , wastel ان الملاكمة التخيلية هي ذلك النوع من التدريب الذي يتم خلاله اداء جميع اللكمات والحركات التي سبق تعلمها والتي تستخدم ضد ملاكم وهمي (١٩-٣٦) .

كما يوضح " البردنستين " Alberstein ان الملاكمة التخيلية في حد ذاتها اكثر من كونها تدريبات عادية كما يعتقد بعض الناس فالملاكمون يستخدمون الملاكمة التخيلية لتنمية قدراتهم علي توجيه اللكمات اثناء فترات الاعداد (١٧-٥٨) وفي هذا الصدد يؤكد " هيكي " Hieky انه

من خلال تدريبات الملاكمة التخيلية يتم التأكيد علي وضع الاستعداد ووضع القدمين والتحركات وحركات الخداع التي يليها الهجوم السريع (٢٣-٣٢) وضيف " كورزيل وواستيل " kwziel , wastiel ان الملاكمة التخيلية هي الأداء الذي يحتوي علي المهارات الدفاعية والتحركات واللزمات النظيفة والتي تظهر اهميتها في زيادة التحكم في الأداء .

كما يوضح ان تدريبات الملاكمة التخيلية امام المرأة ليست جيدة فقط للمبتدئين ولكنها تكون اكثر اهمية للمتقدمين ايضا (١٩ : ٣٦،٣٧)

ويري كل من " جوليوس كيرسون ، ليس بنكس " sulus corson-lacy Banks ان الملاكمة التخيلية هي اولي التدريبات خلال الوحدة التدريبية وهي عادة تتم بصعود الملاكم علي الحلقة وتوجيه اللزمات والتحركات ضد ملاكم يتخيله هو (٢٣:٣٣) .

وفيما يتعلق باهمية الملاكمة التخيلية فيتنفق كل من ديع ياسين وضياء بلال و ابراهيم رحمة ان الملاكمة التخيلية تعمل علي تنمية تفكير الملاكم وتصوره وتعيده علي حسن التصرف ويمكن عن طريقها تنمية التحمل الخاص والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة كما تعود علي الانتباه واليقظة ودقة التوقع (١٦ : ١٠٣، ١٠٤)

ويري الباحث ان اللكم التخيلي Shadow Boxing في حد ذاته هو عبارة عن عدة عمليات عقلية عليا تمت صياغتها في شكل اداء مهاري من خلال اطار خطي " تكنيكي " يتناسب مع الموقف التلاكمي ، وطبقا للمواقف المتغيرة والمفاجئة والتي تسهم في سرعه اتخاذ القرار .

وبدراسة وتحليل مهارات اللكم التخيلي نجد انها مهارات لكم وجمل لكم تمت صياغتها بعد عديد من العمليات العقلية العليا مثل الادراك والتصور والتخيل والتذكر او الاسترجاع .

وانتهت باتخاذ القرار في شكل هذه الجمل وبذلك يتضح اهمية تلك العمليات العقلية في جودة النتيجة المنجزة في تدريبات اللكم التخيلي .

فيرى محمد علاوي ان الادراك هو عملية تتضمن التأثير علي الاعضاء الحسية بمؤثرات معينة ويقوم الفرد باعطاء تفسيرات وتحديدات لهذه المؤثرات (١١ : ٢٥١)

ويعرفه العربي شمعون ان الادراك عملية عقلية معرفية يتم عن طريقها التعرف علي الاشياء في طبيعتها الاولية (١٠ : ١٢٣) كما يلعب التذكر او الاسترجاع دورا هاما في الملاكمة التخيلية فهي تعتمد في كثير من الاحيان علي تذكر واسترجاع خبرات او مواقف مر بها اللاعب - فيري كل من سعد جلال ومحمد علاوي ان التذكر من احد العمليات العقلية العليا ويعني احتفاظ المتعلم بالخبرات التي اكتسبها و اظهار الدلالات علي التأثير بشئ في الماضي وقد يعرف احيانا بالاستدعاء (٥ : ٢١٧) .

كما يري " جون سيلفا " John silva وروبرت وينبرج Robert Weinborg وديكرسون " Dickinson ان أسلوب الاسترجاع بالمخاطبة النفسية (self-Talk) له تأثير فعال علي الارتقاء بمستوي الأداء بالنسبة للرياضيين (٤٩:٢٢) (٨٩:٢١) .

كما يلعب التصور العقلي للداء المهاري دورا اساسيا في اللكم التخيلي في الملاكمة كغيرها من الرياضات الاخرى فيري العربي شمعون ان التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الاشياء التي سبق للفرد تعلمها كما يضيف انه لا يقتصر التصور العقلي علي الخبرات السابقة فقط ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة مبتكرة (١٠ : ٢١٨) ويعرفه مفتي ابراهيم بانه تجسيد مواقف وخبرات سابقة او لم يسبق حدوثها في الزمن (١٤ : ٢٤٤) كما يضيف " جون سيلفا وروبرت وينبرج " John. Silva , Robert weinbery ان كثير من الرياضيين يقومون بعملية التصور للداء الخاص بهم من اجل تحسين مستوي الأداء الفني والمهاري وقد دلت كثير من الابحاث العلمية التي تمت لتنمية مهارات التصور العقلي علي اهمية التصور في تحسين مستوي الأداء للاعبين ومن اهم هذه الدراسات دراسة (E.G Mohaney) ودراسة (152 : 22) (Meichenbaum & John.silva)

ويري الباحث ان من أهم العوامل التي تساعد علي تحقيق الفوز في مباريات الملاكمة هو قدرة الملاكم علي اتخاذ القرار المناسب من خلال التفكير الخططي الناجح والذي تكون من خلال الخبرات المتنوعة عن طريق تعرضه لمواقف تكنيكية مختلفة تتيح له الفرصة لاتخاذ قرارات تكنيكية تتناسب والموقف التلاكمي وتعتبر الملاكمة التخيلية هي انسب الطرق لتحقيق ذلك فيري مفتي ابراهيم ان التفكير الخططي هو احد العمليات العقلية التي يقوم بها الفرد الرياضي خلال ادراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة في الموقف والذي يتم اظهاره في صورة السلوك الخططي كحصوله نهائية لتطبيق التفكير الخططي (١٤ : ٢٢٢، ٢٢٣) .

الدراسات السابقة :

اولا : المشابهة في مجال الملاكمة :

لم يجد الباحث في حدود علمه دراسات في التدريب العقلي في الملاكمة كدراسات مشابهة او دراسات استهدفت التعرض بالدراسة لتدريبات اللكم التخيلي . Shadow Boxing

ثانيا: المرتبطة في الأنشطة والرياضات المختلفة .

١ . دراسة : ماجدة اسماعيل (١٩٨٣) بعنوان اثر برنامج للتدريب العقلي علي رفع مستوي الأداء علي حسان القفز في رياضة الجمباز للاعب حسان القفز (١٩٨٣) .

- هدف الدراسة :** استهدفت الدراسة التعرف علي اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي علي رفع مستوي الأداء علي جهاز حضان القفز .
- منهج الدراسة :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين "ضابطة – تجريبية " .
- عينة البحث :** عينة عشوائية قوامها ٧٦ طالب بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم.
- النتائج :** اظهرت النتائج اهمية التدريب العقلي وخاصة المصاحب للتدريب المهاري في رفع مستوي الأداء .
٢. **دراسة** نادية عبد القادر (١٩٧١) بعنوان تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي رفع مستوي الأداء علي عارضة التوازن في رياضة الجمباز .
- هدف الدراسة :** استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي مستوي الأداء علي عارضة التوازن .
- منهج الدراسة :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين "ضابطة وتجريبية " .
- عينة البحث :** عشوائية قوامها ١٦ لاعب جمباز من المرحلة السنية ٩-١٢ سنة .
- النتائج :** اظهرت النتائج تأثير التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تطوير المهارات الحركية وتنمية التوازن لدي اللاعبين .
٣. **دراسة** احمد عبد الوافي السراري (١٩٩٨) وعنوانها : اثر التدريب العقلي علي بعض المؤشرات الكينماتيكية لاستيعاب الأداء المهاري لمهارة التصويب لدي لاعب كرة السلة ذو المستويات العالية .
- الهدف :** استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير التدريب العقلي علي تطوير دقة التصويب من الوثب في وجود مدافع او عدم وجوده وكذلك التعرف علي تأثير التدريب العقلي علي تحسن بعض المؤشرات الكينماتيكية الخاصة لمهارة التصويب .
- المنهج المستخدم :** استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين " تجريبية- ضابطة "
- العينة :** عمدية قوامها ١٥ لاعب يمثلون لاعبي احد الاندية لكرة السلة في طرابلس .
- النتائج :** اظهرت نتائج الدراسة تغيرات ايجابية في المؤشرات الكينماتيكية المحددة لمهارة التصويب من القفز وكذلك يوجد ارتفاعا ملحوظا في انتاجية المهارة لدي المجموعة التجريبية عنه في المجموعة الضابطة .
- *التعليق علي الدراسات السابقة :**
- من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يستخلص الباحث الاتي :-
١. تمت هذه الدراسات علي فترات مختلفة الا انها تتسم بالجدة والحداثة .
 ٢. اتفقت الدراسات السابقة علي استخدام المنهج التجريبي لملائمته لدراسة طبيعة هذه المشكلات .
 ٣. تراوحت حجم العينة من ١٥ وحتى ٧٦ لاعب .
- المصطلحات العلمية المستخدمة في الدراسة :**
١. **التدريب العقلي Mental Training :-** يعرفه اونثال Unestalle بانه تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية يتضمن بعدين اساسين : الوصول للمستويات الرياضية العليا وتطوير الصحة العامة (١٠ : ٣٠) .
 - ويعرفه العربي شمعون بانه تدريب المهارات الحركية عقليا بدون حركة ظاهرة لتطوير الأداء (١٠ : ٣١) .
 ٢. **التصور العقلي Imagery :** -يعرفه هاريس واخرين Harris انه مهارات عقلية تتضمن استدعاء او استحضار او استرجاع الذاكرة للاشياء او المظاهر او الاحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية ويمكن ان يعمل ايضا علي انشاء واحداث افكار جديدة وخبرات جديدة (١١ : ٢٥٢) .
 ٣. **الادراك - Perception** ويعرفه محمد حسن علوي بانه عملية تتضمن التأثير علي الاعضاء الحسية بمؤثرات معينة ويقوم الفرد باعطاء تفسير وتحديد لهذه المؤثرات (١١ : ٢٦٦) .
 ٤. **التفكير الخططي** - يعرفه مفتي ابراهيم حماد بانه هو احد العمليات العقلية التي يقوم بها الفرد خلال ادراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة في الوقت الموجود فيه (١٤ : ٢٢٢) .
 ٥. **النكاء الخططي** : يعرفه مفتي ابراهيم حماد بانه الجنوح نحو الاختيارات المثلي في التفكير الخططي والذي قد يكون مرتبطا بالسلوك في مرحلة التنفيذ او التطبيق (١٤ : ٢٢٣) .

٦. **مستوي الأداء - Performance level** :- ويعرفه عصام عبد الخالق بأنه درجة أو رتبة السلوك الحركي ومدى فعاليته في تحقيق الواجب الحركي (٨ : ٢٦٧) .

٧. **اللكم التخيلي Shadow Boxing** : تعريف اجرائي للباحث " : هو منازلة منافس متخيل بالاساليب الفنية الفعالة باستخدام مهارات اللكم المختلفة التي يؤديها الملاكم ويتم ربطها من خلال موقف تكتيكي بتخيله الملاكمة في ذهنه .

اهداف البحث :

تأسيسا علي ما سبق تحددت اهداف الدراسة في الاتي :

١- التعرف علي تأثير تدريبات الشادو بوكسينج " Shadow Boxing اللكم التخيلي " كأسلوب تطبيقي للتدريب العقلي في تطوير فاعليه الاداء للاعبى منتخب دولة الامارات العربيه المتحددة للملاكمه والمشارك في دوره الالعاب الاولمبيه الاسويوه ٢٠١٢ بجمهورية ساخا ياقوتيا. (عينه الدراسه)

٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام جرعات التدريب العقلي في تطوير التذكر الحركي لمهارات اللكم التخيلي Shadow Boxing لدى افراد المجموعه التجريبيه بعينه الدراسه .

فروض البحث :

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

٢- قد يؤثر البرنامج التدريبي المقترح والمطبق ايجابيا في تحسن التذكر الحركي لدى الملاكمين بالمجموعه التجريبيه بعينه الدراسه .

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 المستخدمه :

١- قياس الطول لاقرب سم.

٢- قياس الوزن كجم.

٣- المهارات التخيليه المركبه

٤- المهارات التخيليه المنفذه

٥- حساب معامل فاعليه السلوك الهجومى.

٦- حساب معامل فاعليه السلوك الدفاعى.

٧- حساب معامل فاعليه السلوك الهجومى المضاد.

٨- قياس التذكر الحركى . مرفق ٣

جدول (١)

معامل صدق التمايز للاختبارات المهاريه قيد البحث

معامل صدق التميز	اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن=١٦				المتغيرات
			المجموعه غير المميزه		المجموعه المميزه		
			٢ع	٢س	١ع	١س	
**0.704	**4.21	4.22	2.14	7.32	1.86	11.54	المهارات التخيليه المركبه
**0.651	**3.64	2.24	1.27	4.15	1.19	6.39	المهارات المركبه المنفذه

ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٠.٤٩٧.

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٢.١٤.

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

جدول (٢)

معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث

معامل الثبات (ر)	ن = ٨				متغيرات البحث
	القياس الثاني		القياس الاول		
	٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
**0.81	1.786	11.31	1.86	11.54	المهارات التخيلية المركبة
**0.849	1.142	6.262	1.19	6.39	المهارات المركبة المنفذة

ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من الجدول (٢) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ما بين ٠.٨١ إلى ٠.٨٤٦ وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الإختبارات

مجتمع البحث : يمثل مجتمع البحث ١٦ لاعب للمنتخب القومي للناشئين لدولة الامارات العربية المتحدة للملاكمة والمشارك في دوره الالعاب الاولمبية الاسويه ٢٠١٢ بجمهورية ساخا ياقوتيا وقد تم تقسيم عينه الدراسه الى مجموعتين احدهما ضابطه والاخرى تجريبية بطريقه المجموعات المتكافئه

التوصيف الاحصائي لعينه الدراسه:

جدول (٣)

اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطه في القياس القبلي للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (التكافؤ)

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = 16				متغيرات البحث
		المجموعة الضابطه		المجموعة التجريبية		
		٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
0.418	0.1	0.349	15.13	0.58	15.23	السن
0.246	0.75	5.111	156.9	6.927	157.6	الطول
0.712	1.75	4.086	55.88	5.63	57.63	الوزن
0.858	0.75	1.808	11.88	1.685	12.63	المهارات التخيلية المركبة
0.570	-0.375	1.414	00.7	1.188	6.625	المهارات المركبة المنفذة
0.210	-0.004	0.036	0.341	0.035	0.338	فاعليه السلوك الهجومي
0.813	0.018	0.05	0.415	0.035	0.433	فاعليه السلوك الدفاعي
0.810	-0.013	0.027	0.444	0.034	0.431	فاعليه السلوك الهجومي المضاد
0.220	-0.013	0.092	0.563	0.131	0.55	قياس التذكر الحركي

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 إحصائية بين المستويين (٠.٠٥)، (٠.٠١) للمجموعتين التجريبية والضابطه في الاختبارات قيد البحث وذلك يدل على توزيع العينة الكلية توزيعاً اعتدالياً مما يعكس خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية ومما يدل على تكافؤ المجموعتين.

تصميم البرنامج :

اولا : تم تحديد مجموعات اللكم التكتيكية المناسبة عن طريق تحليل المباريات العالمية وربطها تبعاً للمحور المكاني للحلقة وانماط الملاكمين وتم وضع الجمل المهارية في اطار خطي و تحديد كروت الأداء " نماذج وانماط المواقف التكتيكية " . مرفق ٢

ثانيا : وضع وتصميم البرنامج التدريبي طبقاً لاهداف الاستعداد للمشاركة في دورة الالعاب الاولمبية الاسويه وتحديد جرعات التدريب العقلي بالبرنامج خلال دوراته اليومية والاسبوعية والفترية .

ثالثاً : اخراج البرنامج في صورته النهائية للتطبيق . مرفق ١

مجالات تطبيق الدراسة البرنامج المقترح :

المجال الزمني : تم تطبيق البرنامج خلال الفترة ٨ / ٤ / ٢٠١٢ وحتى ٥ / ٧ / ٢٠١٢

المجال الجغرافي او المكاني : مركز تدريب المنتخبات الوطنيه بابي ظبي 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		
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
3.494*	1.923	2.375	1.035	14.25	1.808	11.88	المهارات التخيليه المركبه
5.856**	2.053	4.25	1.909	11.25	1.414	7	المهارات المركبه المنفذة
8.728**	0.038	0.118	0.029	0.459	0.036	0.341	فاعليه السلوك الهجومى
9.596**	0.021	0.071	0.035	0.486	0.05	0.415	فاعليه السلوك الدفاعى
3.005*	0.031	0.033	0.026	0.476	0.027	0.444	فاعليه السلوك الهجومى المضاد
0.683	0.104	0.025	0.125	0.588	0.092	0.563	قياس التذكر الحركى

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

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٣.٥ ** 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 (٣.٠٠٥-٩.٥٩٦) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ويشير هذا التقدم الى تفوق البرنامج التجريبي والذي طبق على المجموعة التجريبية

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنيه والمهاريه لدى عينة البحث التجريبية

اختبار (ت)	الانحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابي للفروق	ن = ٨				متغيرات البحث
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
6.902**	2.1	5.125	2.121	17.75	1.685	12.63	المهارات التخيليه المركبه
15.19**	1.909	10.25	1.885	16.88	1.188	6.625	المهارات المركبه المنفذة
10.96**	0.053	0.205	0.029	0.543	0.035	0.338	فاعليه السلوك الهجومى
4.543**	0.054	0.086	0.024	0.519	0.035	0.433	فاعليه السلوك الدفاعى
14.67**	0.024	0.124	0.035	0.555	0.034	0.431	فاعليه السلوك الهجومى المضاد
5.656**	0.119	0.238	0.064	0.788	0.131	0.55	قياس التذكر الحركى

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٣.٥ ** معنوى عند مستوى ٠.٠١

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

يتضح من جدول (٥) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات عينة البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٥٤٣ - ١٤.٦٧) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ويشير هذا التقدم الى تفوق البرنامج التجريبي والذي طبق على المجموعة التجريبية

جدول (٦)

اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعديين للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = 16				متغيرات البحث
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
		س _٢	ع _٢ ±	س _١	ع _١ ±	
4.194**	3.5	1.035	14.25	2.121	17.75	المهارات التخيلية المركبة
5.931**	5.625	1.909	11.25	1.885	16.88	المهارات المركبة المنفذة
5.76**	0.084	0.029	0.459	0.029	0.543	فاعليه السلوك الهجومي
2.195*	0.033	0.035	0.486	0.024	0.519	فاعليه السلوك الدفاعي
5.132**	0.079	0.026	0.476	0.035	0.555	فاعليه السلوك الهجومي المضاد
4.036**	0.2	0.125	0.588	0.064	0.788	قياس التذكر الحركي

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 (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.١٩٥ - ٥.٩٣١) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)

اظهرت نتائج الدراسة من خلال العرض الجدولي للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والمهارية لدى عينة البحث الضابطة كما يتضح بجدول (٤) وجود دلالات معنوية لقيمه (ت) المحسوبة لمتغيرات الدراسة ماعدا متغير التذكر الحركي ويرجع الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيرات البحث هو تعرض المجموعة الضابطة لبرنامج اعداد استهدف تطوير الحالة التدريبية للاعبين الا ان انخفاض معنوية المهارات التخيلية المركبة وعدم وجود دلالات معنوية لمتغير التذكر الحركي يرجع الى استخدام الاسلوب التقليدي في توظيف تدريبات اللكم التخيلي وعدم توجيه تلك التدريبات . كما تظهر النتائج من خلال العرض الجدولي للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والمهارية 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 للمجموعة التجريبية في كافة متغيرات الدراسة وكذلك تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة والذي يظهر في ارتفاع قيم متوسطات جميع متغيرات الدراسة وكذلك ارتفاع قيم الفروق بدلالات معنوية اعلى من قيمه (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ . لكافة متغيرات الدراسة ماعدا متغير فاعليه السلوك الدفاعي فكانت قيم (ت) الفروق ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . ويرجع الباحث تلك النتائج الى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و خاصة تدريبات اللكم التخيلي المقتن والموجه واستخدام جرعات التدريب العقلي والتي يرى الباحث انها اسهمت بشكل فعال في تطوير التذكر الحركي وان تدريبات اللكم التخيلي اسهمت بشكل فعال ورنيسي في ارتفاع فاعليه الاداء لما تحتويه التدريبات على مختلف المهارات في الملاكمه والتي تهدف في المقام الاول الى اكتساب وتطوير الاداء التكتيكي وان تكرار تلك المهارات واستمراره الاداء لتلك التدريبات يعمل على تطوير تكتيك الاداء وتحسن مستوى مهاره اللاعب وقدرته على تنفيذ المهارات مع مختلف المنافسين وفي هذا الصدد يشير كل من عبد الفتاح خضر وحسام رفاقي ان التكتيك هو دراسة شكل وانواع ووسائل التنافس مع مختلف المنافسين في ادارة المباراة (٧ : ٢١٣) ، (٢ : ٤٤) ويرى الباحث ان اللكم علي الحلقة يحتاج الي مهارات عقلية تتوافق والمواقف التكتيكية خلال التنافس حتي يتمكن الملاكم من اتخاذ القرار المناسب للموقف التلاكمي في الوقت المناسب ويؤكد مفتي ابراهيم علي ان اتخاذ القرارات المناسبة وسرعة تنفيذها في الوقت المناسب يلعب دورا رئيسيا في نجاح السلوك الخططي (١٤ : ٢٢٣) كما يشير حمدي الجزار ان التاكتيك الناجح يعكس التوجيهات الفردية لحل المشكلات الموقفية بالاساليب الفنية المتاحة بما يتسم وتفرد الشخصية من خلال العمليات التفكيرية العليا لادارة المباراة (٤ : ٢٣) كما يرى العربي شمعون انه يمكن للاعب ان يستخدم المهارات العقلية في المساعدة علي التفكير في الاحتمالات التي يمكن مواجهتها في المنافسة القادمة وهذه العمليات تسمى اتخاذ القرار الموقفي والذي يعتبر من اهم محاور التكتيك (٤ : ٢٩) ويرى الباحث ان اللكم التخيلي باعتباره مهارات مركبة مختلفة ومتنوعة فهي تتيح التدريب علي تكتيكات اللكم المختلفة مما يؤدي في النهاية الي ارتفاع المستوي الفني للاداء فقد دلت الدراسات السابقة لحمدي الجزار انه من خلال تحليلات الاداء الفني للاساليب المستخدمة في اللكم يتضح اهمية التدريب علي تكتيكات اللكم المختلفة بما يمثله من حل امثل في مواجهه مقاومات المنافسين والاساليب التي يستخدمها الملاكمون والتي تمثل في بعض نماذجها ضغوطا فنيا تواجه الملاكم كالتنافس مع الملاكم الا العصر . او

المندفع او غيره من النماذج التاكتيكية (٣: ٣٩٨). لذلك يري الباحث اهمية التدريب علي مواجهة مثل تلك الانماط من المنافسين وعمل موديلات جاهزة مسبقا للاداء تختزن في الذاكرة الحركية يتم استرجاعها فور استنارتها بوجود النمط المعين من المنافسين او المواقف .

كما يري الباحث ان الملاكمة التخيلية هي اهم طرق تعلم وتطوير مهارات الخداع كاحد الوسائل التكتيكية للهجوم غير المباشر والذي يحتاج الي قدرات عقلية خاصة لانجازه مثل التخيل والتوقع فيذكر " كورزيل و واستيل " kwrzel , Wastel ان اللكم التخيلي يعمل علي تنمية اسس التخيل الذهني والتوقع بما يسهم في الأداء العقلي والخططي بالاضافة الي تنمية التركيز الذهني وارتباطه بالاداء الحركي وهو وسيلة لاداء وممارسة التكتيكات الخاصة باللكم بما تشمله من مهارات خداع تحت تحكم وتركيز شديد (١٩ : ٣٧) .

ويرى هيكي Kicky ان تدريبات اللكم التخيلي هي تدريبات لكم تشمل المهارات الخداعية التي يليها الهجوم السريع كمركب واحد للهجوم غير المباشر (٢٤ : ٣٢) .

كما يري الباحث اهمية تدريبات " Shadow Boxing اللكم التخيلي " باعتبارها احد الاساليب التطبيقية للتدريب العقلي في الملاكمة ليكون مكملًا للتدريب البدني والمهاري فيذكر " نيجل ستون " Nigel ston انه لو ان احدا اجري اختبارا لمهارات المنازلات او الفنون القتالية فانه سيجد ان ارتفاع مستوي الاداء المهاري يقترن بالقدرات العقلية وكذلك يتوقف ارتفاع المستوي علي كيفية تدريب العقل لذلك فان ارتفاع مستوي الاداء يعتمد بقدر كبير علي التدريب العقلي (٢٥ : ٢٢) .

كما اوضحت دراسة سوين ١٩٨٠ Suin ان تدريبات التخيل لها دور ايجابي وفعال علي مستوي الاداء بالنسبة للرياضيين وكذلك يكون حيوي بالنسبة للعملية التدريبية في كثير من الرياضات (١٨ : ١٤٨) .

كما يري " جون سيلفا وبريرت وينبرج " john silva , winberg ان الاعداد النفسي والتدريب العقلي الذي يقوم به الاخصائيين والمدربين يؤدي الي الوصول الي المستوي الاقصى للاداء بالنسبة للاعبين (٢٢ : ١٤٦) .

كما يذكر " ريتشارد باتلر " Richard Butler ان التدريب العقلي لا بد ان يوجه بعده محددات مثل التقييم والتقويم والتعلم وامكانية الابتكار وحل المشكلات حتي يتحقق الهدف المرجو منه في الارتقاء بمستوي الاداء (٢٦ : ٥) .

اما فيما يتعلق بنواحي الاعداد الخططي او التكتيكي فيري الباحث ان الشادو بوكسينج او اللكم التخيلي كاحد اساليب التدريب العقلي من انساب الاساليب للارتقاء بمستوي الاداء الخططي باعتباره عمليات عقلية عليا مركبة حيث اوضحت دراسة " فيلتز وليندرز " Feltz , Londers انه رغم تطور مستوي الاداء المهاري والبدني باستخدام التدريب العقلي الا ان تأثير التدريب العقلي كان اكثر فعالية فيما يختص بالنواحي المرتبطة بالمهارات المعرفية او العقلية مثل القواعد والقوانين (١٨ : ١٤٨) .

هذا بالاضافة الي ان اللكم التخيلي باعتباره مجموعة متكاملة من مهارات اللكم والدفاع والتحرك في جميع الاتجاهات فانه ينمي الكثير من الصفات البدنية التي لها اهمية خاصة في مجال الملاكمة مثل الرشاقة والمرونة والتوازن فيري كل من محمد طلعت ابراهيم وعبد الرحمن سيف ان الرشاقة ذات اهمية كبيرة في جميع الانشطة الرياضية المختلفة وخاصة التي تعتمد علي السرعة الخاطفة للاداء الحركي مع التغيير السريع والمستمر لاوزاع الجسم او احد اجزائه (١٣ : ٢٢١) وبضيف ايضا محمد طلعت ابراهيم ان المرونة من الصفات البدنية الهامة للملاكم حيث ان التدريب عليها يكسب الملاكم السرعة في تحديد الثغرات المكشوفة في جسم المنافس وكذلك السرعة في تحديد وتسديد اللكمات المناسبة بدقة واتقان كما تميزه بسرعة التصرف واليقظة وحضور البديهة والانتباه (١٢ : ٢١) .

ومن خلال العرض السابق لنتائج الدراسة واستعراض المسح المرجعي المرتبط بالدراسة يري الباحث تحقق فروض الدراسة وكذلك ايضا اهمية تدريبات الشادو بوكسينج " اللكم التخيلي " باعتبارها تدريبا متكاملًا يهدف في المقام الاول الي الارتقاء بمستوي الاداء الخططي للملاكمين الي جانب تطوير مستوي الاداء المهاري من خلال المهارات التخصصية التي تؤدي بنفس الصورة خلال المواقف التلاكمية من حيث اتجاه العمل وزمن وسرعة الاداء للكمات وبنفس القوة والمسارات الحركية للكم . بالاضافة الي تنمية كثير من الصفات البدنية الخاصة بنشاط الملاكمة .

ويري الباحث ان امكانية الاستفادة من تدريبات اللكم التخيلي او الشادو بوكسينج Shadow Boxing تزداد اكثر بازدياد خبرات الملاكمين المكتسبة والتي يمكن تطويرها من خلال ابتكار مواقف تاكتيكية مختلفة لاسبابهم الخبرات المتنوعة لمواجهة متطلبات مواقف اللكم علي الحلقة من خلال اداء التدريبات في صورة موديلات مسبقة لنماذج وانماط المنافسين والمواقف التلاكمية .

ويذكر حمدي الجزار ان اهمية الجدة والابتكار في الملاكمة تظهر من خلال تاكتيكات اللكم علي الحلقة فيما تتطلبه من مزج بين الهجوم والدفاع وتنوع اساليبها اثناء الاداء (٤ : ٢٢،٢٣) .

ويري الباحث انه لا يتحقق ذلك الا من خلال الارتقاء بالنواحي التاكتيكية او الخططية للملاكمين عن طريق استخدام اسلوب اللكم التخيلي المقنن او المحدد بواجبات مسبقة فهو يعد من اهم طرق اكتساب الاداء الخططي للملاكمين

كما يري الباحث ان اهمية اللكم التخيلي لا ترجع فقط لكونه احد اهم طرق اكتساب وتطوير الاداء التكتيكي فقط بل يتعدى ذلك لكونه يشتمل علي جميع المهارات الخاصة بالملاكمة من تدريب علي جميع انواع اللكمات ومن مختلف المسافات المخصصة للكم واشتماله ايضا علي الاداء

الهجومي والدفاعي والهجوم المضاد وامكانية الربط بينهم بتناسق وتناغم يخدم الموقف التلاكمي مع تدعيم الأداء بالمهارات الخداعية لتحقيق الهدف من جمل اللكم التكتيكية بغرض تحقيق الفوز .

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 والبعديّة لصالح القياسات البعديّة قيد الدراسة للمجموعة التجريبية في فاعليه الاداء وهو ما يحقق الفرض الاول الخاص بالبحث . كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالات احصائية بين متوسطي القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في قياسات نتائج قياس التذكر الحركي لمهارات اللكم التخيلي وهو ما يحقق الفرض الثاني بالدراسة . كما حققت الدراسة اهدافها بالتعرف علي تأثير الاسلوب المقترح والبرنامج التدريبي المطبق واهميه تدريبات اللكم التخيلي على مستوى ونتائج الملاكمين عينه البحث.

الاستنتاجات

في حدود عينه الدراسه والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقه امكن للباحث التوصل الى الاستنتاجات التاليه :

- 1- اظهر البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعه التجريبية تحسنا في فاعليه الاداء من خلال ارتفاع معامل فاعليه الاداء الهجومي و معامل فاعليه الاداء الدفاعي ومعامل فاعليه الهجوم المضاد.
- 2- اظهرت النتائج تطورا في مستوى التذكر الحركي نتيجة تطبيق البرنامج وما شمله من جرعات تدريب عقلي باستخدام تدريبات اللكم التخيلي Shadow Boxing
- 3- اثر البرنامج في نتائج منتخب دوله الامارات العربيه المتحدّه المشارك في دوره الالعاب الاولمبيه الاسياويه للناشئين ٢٠١٢ والمتمثله في برونزية اولمبياد اسيا للناشئين وزن +٨٠ كجم وبرونزية واحسن لاعب بأسيا وزن ٥٢ كجم

التوصيات

في حدود اجراءات البحث وخصائص عينته يوصى الباحث بما يلي

- 1- الاهتمام بتدريبات الشادو بوكسينج Shadow Boxing (الملاكمه التخيليه) كاسلوب للاعداد العقلي يسهم في تطوير تكتيكات اللكم ورفع مستوى الاداء الفني .
- 2- الاهتمام بتوعيه المدرسين بانسب الطرق لتوظيف تدريبات اللكم التخيلي بهدف اكتساب الأداء المهاري وتطوير الأداء الخططي للارتقاء بمستوي العمليه التدريبية بما يتناسب واستخدام الكمبيوتر في التحكم طبقا لتعديلات الاتحاد الدولي للملاكمه في نظام التحكم .
- 3- الاهتمام بوجود جرعات للتدريب العقلي ببرامج اعداد اللاعبين .
- 4- اجراء المزيد من الدراسات التي تستهدف تقنين تدريبات اللكم التخيلي لما تمثله من اهميه خلال اعداد برنامج التدريب.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. احمد عبد الوافي السراي : اثر التدريب العقلي علي بعض المؤشرات الكينماتيكية لاستيعاب الأداء المهاري لمهارة التصويب لدي لاعبي كرة السلة ذو المستوي العالي . رساله دكتوراه غير منشورة . كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية ١٩٩٨
2. حسام رقصي : الملاكمه بين النظرية والتطبيق . مكتبة النهضة المصرية القاهره ١٩٩٣
3. حمدي عبد المقصود الجزار : تقويم مفهوم العدوانية في النشاط الرياضي دراسة تطبيقية في مجال الملاكمه - رساله دكتوراه غير منشورة . كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية ١٩٩١
4. _____ : دراسة التباينات النفسية بين ملاكمي مجموعات الفئات الوزنية المختلفة في سمة العدوانية الايجابية الرياضية مجلة- نظريات وتطبيقات . كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية العدد الثالث والثلاثون ١٩٩٩
5. سعد جلال ومحمد علاوي : علم النفس التربوي الرياضي-دار المعارف - الطبعة السابعة القاهرة ١٩٨٢

٦. طارق محمد ابراهيم : دراسة القدرات العقلية المسهمة في مهارة التصويب في لعبة كرة اليد . رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الاسكندرية
٧. عبد الفتاح فتحي خضر : المرجع في الملاكمة - منشأة المعارف اسكندرية ١٩٩٦
٨. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات - دار المعارف - الاسكندرية ١٩٩٤
٩. ماجدة اسماعيل محمد : اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي علي مستوي الأداء علي جهاز حسان الففز في رياضة الجمباز لكلية التربية الرياضية رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان ١٩٨٣
١٠. محمد العربي شمعون : لتدريب العقلي في المجال الرياضي - دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٦
١١. محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي - دار المعارف القاهرة- ١٩٩٧
١٢. محمد طلعت ابراهيم : علاقة قوة بعض المجموعات العضلية الخاصة بسرعة تسديد اللكمات المستقيمة . المؤتمر العلمي الاول للمجلس الاعلي للجامعات قطاع التربية الرياضية ١٩٧٦
١٣. محمد طلعت ابراهيم- عبد الرحمن سيف : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تحسين الرشاقة الخاصة للملاكمين : مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية " نظريات وتطبيقات " جامعة حلوان العدد الثاني ١٩٨٨
١٤. مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٨
١٥. نادية عبد القادر : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي رفع مستوي الأداء علي عارضة التوازن في رياضة الجمباز رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق ١٩٨٧
١٦. وديع ياسين – ضياء بلال – ابراهيم رحمه : المبادئ التعليمية في الملاكمة – جامعة الموصل ١٩٨٣

ثانياً: المراجع الأجنبية:

17. Albernstein : Boxing for Beginners. Contemporary Books . inc. Chicago 1987 .
18. F.C. Bakker , H.T.A Whiting , H. Vander Bruy :. Sport psychology. Concepts and Applications . chichester New York 1990 .
19. Frank kwzer , Peter Wastel :. Fitness Boxing . sterling publishing co. New York . 1998
20. Hubert Shum and Taku Komura :Automatic Evaluation of Boxing Techniques from captured Shadow Boxing Data . Journal of biomechanics 2 ed . London 2007
21. J. Dickinson : A Behavioural Analysis of Sport . Lepus Boaks London 1976 .
22. John M. Silva , Robert. Swein berg : Psychological Foundations of Sport Human kinetics publishers, inc 1984 .
23. Julius Mc C lure , Lacy Banks : Winning Boxing Contemporary Books . inc Chicago 1984 .
24. Keven Hickey : Amateur Boxing . E p publishing Limited .
25. Nigel sutton : Tai Chi Chuan . North America charles. E. Tuttle. Co. Inc. 1998 .
26. Richard J. Butler : Sports Psychology in Performance Butter worth Human . Oxford 1997 .

الملخص باللغة العربية

تأثير تدريبات اللكم التخيلي (الشادو بوكسينج) كاسلوب تطبيقي للتدريب العقلي على تطوير فاعلية الاداء للملاكمين

السيد مصطفى حسن موسى

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

اهداف البحث :

- 1- التعرف علي تأثير تدريبات " Shadow Boxing اللكم التخيلي " كاسلوب تطبيقي للتدريب العقلي في تطوير فاعليه الاداء للاعبى منتخب دوله الامارات العربيه المتحده للملاكمه والمشارك فى دوره الالعاب الاولمبيه الاسيويه ٢٠١٢ بجمهورية ساخا ياقوتيا. (عينه الدراسه)
- 2- التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام جرعات التدريب العقلي فى تطوير التذكر الحركى لمهارات اللكم التخيلي Shadow Boxing لدى افراد المجموعه التجريبيه بعينه الدراسه .

خطه و إجراءات البحث:

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 دوره الالعاب الاولمبيه الاسيويه ٢٠١٢ بجمهورية ساخا ياقوتيا وقد تم تقسيم عينه الدراسه الى مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية بطريقه المجموعات المتكافئه.

الاستنتاجات

- 1- اظهر البرنامج التدريبي 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.
- 2- اظهرت النتائج تطورا فى مستوى التذكر الحركى نتيجة تطبيق البرنامج وما شمله من جرعات تدريب عقلي باستخدام تدريبات اللكم التخيلي Shadow Boxing
- 3- اثر البرنامج فى نتائج منتخب دوله الامارات العربيه المتحده المشارك فى دوره الالعاب الاولمبيه الاسياويه للناشئين ٢٠١٢ والمتمثله فى برونزىه اولمبياد اسيا للناشئين وزن +٨٠ كجم وبرونزىه واحسن لاعب بأسيا وزن ٥٢ كجم.

The effect of using Shadow Boxing Exercises as a mental training method upon the development of effective performance of the Boxers.

Elsayed Mostafa Hassan

Research goals:

1. identify the The effect of using Shadow Boxing Exercises as a mental training method upon the development of effective performance of the Boxers.
- 1- United Arab Emirates Boxing team wish participating in Asian Olympic Games in 2012 the Republic of Sakha Yakutia. (The study sample)
2. to identify the effect of the proposed mental training program using doses of mental training upon the development of motor skills to remember imaginary of the group have a particular study Altjeribh.

Research Methodology user: the experimental method for suitability to the nature of search:

Experimental Design: Design with two groups "experimental group and control group , " "

The sample : a community oh the sample is 16 player for the national junior team to the United Arab Emirates Boxing team wish participating in Asian Olympic Games in 2012 the Republic of Sakha Yakutia. (The study sample) and it had been divided into two groups in the study ("experimental group and control group)

Conclusions

3. The results showed the proposed training program and applied to the experimental group improved the effectiveness of performance through high Effectiveness performance coefficient of performance and coefficient Effectiveness of the counter-attack.
4. Results showed the level of development in remembering motor due to the application program and reunited with mental training exercises using doses punching imaginary
5. The program has impact in the results of the team of the United Arab Emirates Co in Games Alaolbyh asian junior 2012 Olympics bronze

