

برنامج تدريبي لتحسين فاعلية هجوم لاعبي الملاكمة بتطوير اللكمة المستقيمة

أ. د / عبد الحليم فتحي عبد الحليم

أستاذ تدريب المصارعة ورئيس قسم المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

أ. م. د / عامر لطفي أحمد

أستاذ مساعد بقسم المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

الباحث / مصطفى محمود مخلوف

مدرب ملاكمة

مقدمة البحث

أن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الرئيسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية ، بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية (١ : ١٣) .

كما أن التخطيط بالنسبة للعمليات التدريبية يعتبر من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي ، فالوصول للمستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافا ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لعملية التدريب الرياضي ، حيث أنه وسيلة ضرورية وفعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي (١٣ : ٢٨٥) .

يذكر " يحيى الحاوي " (١٩٩٧) على أن التخطيط للتدريب هو أحد العوامل الهامة لتوجيه الحالة التدريبية للملاكم ، ويعتبر وسيلة ضرورية لتطوير أداء اللاعبين ، ويصبح فعالا حينما يعكس الطبيعة الموضوعية للعمليات التدريبية ، حيث يجب التعرف على الإجراءات الضرورية للوصول إلى المستويات الرياضية العليا (١٦ : ٩٥) .

يشير " مسعد محمود " (٢٠٠٠) إلى أنه عند تخطيط التدريب الرياضي يجب الاسترشاد

بالمبادئ التالية :

- يجب أن تتسم الخطة بالشمول .
- يجب أن تستند الخطة على الأسس والمبادئ العلمية .
- تحديد المستوى المبدئي أو الراهن عند اللاعبين عند بداية البرنامج .
- يجب أن تتسم الخطة بالمرونة .
- وضع نظام شامل لتقويم خطة التدريب (١٤ : ١٨٣) .

يتماشى تخطيط التدريب في الملاكمة مع مبادئ التخطيط في التدريب الرياضي بصفة عامة إلا أنه يتم زيادة فاعلية توجيه الحالة التدريبية للملاكمين، هذا بالإضافة إلى أنه يرتبط بنتائج التقويم نظراً لأن كثير من تدريبات الملاكمة لها تأثير نفسي وبدني واضح، ولذا فبناءً على التقويم يتم تصحيح الخطة، وأكثر خطط التدريب انتشاراً في الملاكمة هو التخطيط لمدة سنة والتخطيط المرحلي والأسبوعي والجرعة الواحدة (٧ : ٢١٩) .

يشير " فرانك كورزيل ، بيتر وستيل Frank Kurzal & Peter Wastel " (١٩٩٨) إلى أن الإعداد البدني ذو أهميه كبيرة في إعداد الملاكم الناشئ وخاصة في مرحلة الإعداد العام وهو يهدف إلى رفع الحالة التدريبية للجسم وتنمية الصفات البدنية الأساسية (١٧ : ١٥) .

يشير " محمد علاوي " (١٩٩٤) أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على تطويرها إلى أقصى مدى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية (١٣ : ٨٠) .

يذكر " عبد الفتاح خضر " (١٩٩٦) إلى أن الإعداد المهاري في الملاكمة عبارة عن مركب من أساليب خاصة للملاكم وضرورية له من أجل تحقيق نجاحه في قيادة عمليات سير المباراة، حيث أن هذه الأساليب الخاصة بالملاكم تعطيه إمكانية تنفيذ الواجبات الخطية المحددة لمختلف ظروف المباراة وفي حدود القواعد واللوائح التي ينظمها ويقرها القانون (١٠ : ١١٧) .

تستخدم اللكمات بهدف تحقيق وتنفيذ الطرق والأساليب الخطية المختلفة، كما تؤدي دوراً مميزاً عن غيرها من الحركات الفنية أثناء الهجوم أو الهجوم المضاد أو تأمين الدفاع عند التحرك للخلف أو للجانبين، وبواسطتها يمكن اكتساب النقاط وتحقيق ما يسعى إليه الملاكم لإنجاز خطته على الحلقة خلال المباراة، وأثناء تنفيذ اللكمات من الضروري مراعاة الآتي :

- إصابة المكان المحدد من جسم المنافس .
- تحديد قوة اللكمة لبلوغها المكان المحدد بجسم المنافس حتى لا تفقد طريقها وقوتها طبقاً لخصائص المنافس (١٠ : ١٣٠) .

تعتبر اللكمات المستقيمة من أكثر اللكمات وأهمها استخداماً أثناء اللكم على الحلقة حيث تعتبر من أسهل وأسرع وأدق اللكمات وأكثرهم فاعلية وتستخدم اللكمات المستقيمة بصورة رئيسية في الهجوم من المسافات الطويلة بواسطة ثني مفصل المرفق طبقاً لمسافة المنافس كما تستخدم أيضاً

بكثر في الحركات التمهيديّة والخداعيّة المختلفة لتشتيت انتباه المنافس وفتح الثغرات في دفاعاته المختلفة والتمهيد للكلمات المختلفة (٩ : ١٣٦)

يذكر " عبد الفتاح خضر " (١٩٩٦) على أن المستقيمة اليسرى من أكثر الكلمات استخداما في المباراة نظرا لقربها من المنافس ، حيث يعتبر خط سيرها من أقصر الطرق لإصابة الهدف، مما يميزها بالسهولة والسرعة والدقة لما لها من استخدامات تالية :

- أ- الاحتفاظ بمسافة اللكم الطويلة .
- ب- تهدئة سير اللكم .
- ج- التمهيد للهجوم بالكلمات المختلفة وربطهم بها .
- د- تشتيت انتباه المنافس وإرباك خطته الهجومية .
- هـ- جمع أكبر عدد ممكن من النقاط .
- و- إيقاف هجوم المنافس .
- ز- إرباك وإزعاج المنافس والسيطرة عليه عند تكرارها بسرعة وبصورة مختلفة (١٠ : ١٤١) .

يشير " إسماعيل حامد وآخرون " (٢٠٠٢) إلى أن المستقيمة اليمنى سهلة الأداء إلا أن هذه اللكمة تعتبر مشكلة معظم اللاعبين، وذلك لأنها تحتاج إلى وقت طويل للتدريب عليها إلى جانب صعوبة الناحية الميكانيكية لأدائها ويمكن إيجاز فائدة هذه اللكمة في النواحي التالية :

- أ- من اللكمات التي تؤثر في المنافس .
- ب- إذا استطاع الملاكم أدائها أثناء الهجوم والدفاع سوف يقلل من كفاءة المنافس .
- ج- تتناسب والوضع التشريحي لجسم الإنسان .
- د- طويلة المدى .
- هـ- تقلل من خطورة هجوم المنافس .
- و- تعتبر مقياسا لكفاءة الملاكم .
- ز- تعتبر وسيلة فعالة للهجوم والدفاع (٤ : ٩٨) .

يضيف " محسن رمضان " (١٩٩٩) ، على المجموعات اللكمية التالية :

- ١- مستقيمة يسرى للرأس ثم مستقيمة اليمنى للرأس .
- ٢- مستقيمة اليمنى للرأس ثم مستقيمة يسرى للرأس .
- ٣- مستقيمة يسرى للرأس ثم مستقيمة اليمنى للرأس ثم مستقيمة يسرى للرأس .
- ٤- مستقيمة اليمنى للرأس ثم مستقيمة يسرى للرأس ثم مستقيمة اليمنى للرأس (١٢ : ٤٩) .

تتميز رياضة الملاكمة عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بتقسيم الملاكمين تبعاً للوزن ، السن ومستوى الدرجة مما جعل كل ملاكم في وزنه متساوي نسبياً مع منافسه في القدرات البدنية والوظيفية والفنية .

كما ان الاهتمام بتطوير وتحسين القدرات البدنية الضرورية للملاكم يسمح بخروج أفضل وأدق مستوى أداء مهاري حيث أن هناك علاقة وثيقة بين الحالة البدنية والحالة المهارية حيث أن الحالة البدنية تعد أحد العوامل الهامة والمؤثرة في تطوير الأداء المهاري ، فارتفاع الحالة البدنية للاعب يسهم بشكل فعال في تحقيق أهداف الأداء المهاري للمهارات الحركية الخاصة بالنشاط الممارس وأداء تلك المهارات بمستوى فني مرتفع ، حيث أصبح من الصعب على الملاكم تنفيذ المهارات الدفاعية والهجومية التي تؤدي من مسافات اللكم المختلفة تحت الظروف التنافسية لحمل المباراة بسهولة وآلية ، ويعتبر إتقان المهارات الفنية من أهم العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى أداء اللاعب لتحقيق الفوز في المنافسة ويؤكد ذلك ما أظهرته نتائج الدراسات العلمية من أهمية الارتفاع بفاعلية الأداء المهاري للملاكمين وذوي المستوى المرتفع ، حيث أتضح من نتائج هذه الدراسات أن كثير من الملاكمين يختلفون بصورة فردية فيما بينهم عند تنفيذ المهارات الفنية ولا يمتلكون المزج بين المهارات الدفاعية والهجومية المضادة أثناء قيادة المباراة من مختلف مسافات اللكم .

ومن خلال خبرة الباحثون ومتابعة الملاكمين وجد أهمية في أهمية لتطوير اللكمات عامة واللكمة المستقيمة لما لها من أهمية فعالية أداء الملاكمين ، وبالرغم من أهميتها إلا أن بعض المدربين يغفلون تطوير اللكمات المستقيمة للاعبين في الهجوم المضاد والذي يلزمه المزج بين القدرات البدنية (السرعة ، الرشاقة ، التوازن ، رد الفعل ، التحمل الدوري التنفسي) ، وبين المهارات الفنية (التقهقر ، الدفاع) كبدائية للهجوم المضاد .

ومن خلال اطلاع الباحثون على الدراسات السابقة - على حد علمه - لم يستدل على دراسات اهتمت بإعداد برامج تدريبية بدنية ومهارية لتطوير اللكمات المستقيمة لتحسين فاعلية الأداء المهاري الهجومي وأيضاً الهجوم المضاد ، وهذا ما دعا الباحثون للقيام بهذه الدراسة بعنوان : برنامج تدريبي لتحسين فاعلية هجوم لاعبي الملاكمة بتطوير اللكمة المستقيمة .

هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين فاعلية هجوم لاعبي ملاكمة بتطوير اللكمة المستقيمة .

فروض البحث

في ضوء هدف البحث يضع الباحثون الفروض الآتية :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي في فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم للاعبي الملاكمة لصالح القياس البعدي .
 - ٢- تختلف نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم للاعبي الملاكمة .
- المصطلحات الواردة في البحث

البرنامج التدريبي

هي الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط وما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات لتحقيق الهدف (١٥ : ٢٦٠) .

اللكمة المستقيمة

من أهم المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة والتي يجب أن يتقنها الملاكمين بمختلف أعمارهم، بجانب الاستفادة القصوى من درجة إتقانه للمهارات الحركية لفنون اللعبة وحسن استغلالها بالأسلوب الأمثل وقدرته على صياغتها (١٩ : ٦٦) .

الهجوم

كافة الطرق والوسائل التي يستعين بها الملاكم في سرعة وثقة ومهارة وخداع المنافس لتسديد لكمة أو مجموعة لكم حاملة لثقل الجسم وموجهة في المنطقة المصرح بها للكم ليتحقق له الفوز في المباراة (٣ : ٣٤٣) .

الدراسات العربية
الدراسة الأولى

دراسة " جمال محمد شعيب ، ثائر خميس أحمد " (٢٠٢٠) (٦) بعنوان : تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية واللكم المضاد للملاكمين الشباب ، هدف البحث إلى إعداد تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية واللكم المضاد للملاكمين الشباب ، اعتمد البحث على المنهج التجريبي ذو تصميم تجريبي للمجموعتين وبتطبيق القياس القبلي والبعدي لهما ، وتكونت عينة البحث من ١٦ ملاكم (١٨ - ٢٠) عام قسموا لمجموعتي البحث بالتساوي ، وتوصلت الدراسة إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين خاصة في تطوير القدرات البدنية (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل الأداء) وأيضاً تحسين الأداء الفني للكم المضاد للملاكمين الشباب .

الدراسة الثانية

دراسة " إيهاب شحاتة مصطفى " (٢٠١٨) (٥) بعنوان : برنامج تدريبي لتنمية القوة الخاصة لناشئي الملاكمة باستخدام المقاومات في ضوء العضلات العاملة للكمات المستقيمة ، يهدف البحث إلى تنمية القوة الخاصة في ضوء العضلات العاملة للكمات المستقيمة باستخدام المقاومات لناشئي الملاكمة ، واستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية / الضابطة) ، وشملت عينة الدراسة الملاكمين الناشئين والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة ، وتوصلت الدراسة إلى إيجابية البرنامج تنمية القوة الخاصة ومستوى الأداء المهاري للكمات المستقيمة لناشئي الملاكمة لصالح المجموعة التجريبية .

الدراسة الثالثة

دراسة " خلف علي عطشان ، محمد عبد الحمزة ، عبد الصاحب " (٢٠١٦) (٨) بعنوان : أثر تمارين مقترحة في تطوير قوة اللكمة المستقيمة وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب " الفئة الخفيفة " ، يهدف هذا البحث إلى تطوير القوة الخاصة باللكمات المستقيمة في لعبة الملاكمة ودورها البارز في تطوير قدرات الملاكمين الضرورية المطلوبة لتحقيق النتائج الجيدة في اللعبة وكذلك معرفة اثرها على فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب ومن هنا تجلت أهمية البحث المتضمنة الوقوف على إمكانات الملاكمين الحقيقية في متغيرات الدراسة وتطوير قدراتهم الضرورية من قوه اللكمات المستقيمة وفاعلية الأداء المهاري الهجومية والدفاعية المطلوبة في لعب النزال للملاكمين الشباب الفئة الخفيفة من خلال تزويد الملاكمين والمدربين والمختصين بشؤون

اللعبة بيانات عن الجانب التدريبي للاقتصاد بالوقت والجهد للتوصل إلى تدريب الملاكمين الشباب في افضل صورة ممكنة لتحقيق الفوز أما مشكلة البحث فتتلخص بان الباحثان يرون أن الكثير من المدربين واغلبهم لا يقومون بإعطاء تمرينات خاصة داخل المنهاج التدريبي والوحدة التدريبية اليومية بهدف اكتساب وتطوير قوة اللكمات المستقيمة في الملاكمة بل يكون معظم تركيزهم متمحور على تحسين الأداء المهارى الخاص بتلك اللكمات الأداء الحركي لتلك اللكمات مما سبب هنالك ضعفا واضحا في قوة تلك اللكمات وتدني مستوي أداء الملاكمين الهجومي والدفاعي لذا يري الباحثان أن استخدام تمارين القوة يعد من الضروريات الأساسية التي تؤدي دور كبيرا وفعالا في عملية تطوير قوة اللكمات الضرورية لتحقيق الفوز في النزالات وفاعلية الأداء المهاري المطلوبة للعب طوال فترة النزال .

الدراسة الرابعة

دراسة " جورج كروش George Crouch " (٢٠٢٠) (١٨) بعنوان : تأثير التدريب الباليستي على حركية اللكمة وتأثير التحمل على حركية اللكمة والقدرة على التحمل في الملاكمين المدربين ، هدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الباليستية على التحمل وحركة اللكمة ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ، وبلغت عينة الدراسة من ٤٥ ملاكم وملاكمة (٢٨ ملاكم + ١٧ أنثى) ، وتوصلت الدراسة إلى إيجابية التدريبات الباليستية في تحسن قوة اللكمة حيث جاءت النتائج زيادة بنسبة ٣٠٪ في أقصى قوة لكمة للمجموعة الضابطة وزيادة بنسبة ٤٤٪ في معدل تطور القوة للمجموعة التجريبية .

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة وبتتابع القياس القبلي والبعدي لها .

مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث في لاعبي الملاكمة والمقيدين بنادي المؤسسة العسكرية بالمدرسة الرياضية العسكرية بمحافظة المنيا في الموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ ، وقد بلغ عددهم (٢٤) أربعة وعشرين لاعب .

عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وممن تنطبق عليهم الشروط الآتية :

١. العمر التدريبي ٣ : ٦ سنوات .
٢. الوزن داخل المنافسات تحت ٦٠ كجم .
٣. شارك في بطولة الجمهورية في الموسم الرياضي الحالي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ والموسمين السابقين ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ - ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ .

وقد بلغت عينة البحث الأساسية (١٠) عشرة لاعبين ملاكمة درجة أولى ، كما اختار الباحثون العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبلغ عددها (١٠) لاعبين للتأكد من صلاحية أدوات البحث ، وقد أستبعد الباحث عدد (٤) أربعة لاعبين فيموز ميزان أكثر (٦٠) كجم وذلك لضمان إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث ، وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث

جدول (١)

توصيف عينة البحث

النسبة المئوية	العدد	العينة
% ٤١.٧	١٠ ناشئ	العينة الأساسية
% ٤١.٧	١٠ ناشئ	العينة الاستطلاعية
% ٨٣.٣	٢٠ لاعب	المجموع

اعتدالية توزيع أفراد العينة :

قام الباحثون بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد العينة في ضوء السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية وفاعلية اللمة المستقيمة في الهجوم قيد البحث ، والجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث
في السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية
وفاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء		
السن	سنة	١٦.٥٠	١٦.٠٠	٢.٣٢	٠.٦٥		
الطول	سم	١٦٦.٠٠	١٦٧.٥٠	٧.٨٣	٠.٥٧ -		
الوزن	كجم	٥٨.١٠	٥٣.٠٠	١٣.٣٩	١.١٤		
العمر التدريبي	سنة	٤.٢٠	٣.٥٠	٢.٧٨	٠.٧٦		
البدنية	القدرة	انبطاح المائل ٢٠ ث	عدد	١٣.٦٠	١٣.٥٠	٤.٠٣	٠.٠٧
	القوة الانفجارية	دفع كرة طبية يمين	متر	٧.١٠	٧.٠٠	١.٨٥	٠.١٦
		دفع كرة طبية يسار	متر	٦.٠٠	٦.٥٠	١.٤١	١.٠٦ -
	السرعة	عدد لكمات اليد اليمنى ٢٠ ث	عدد	٣٢.٥٠	٣٠.٠٠	٦.٨٤	١.١٠
	الحركية	عدد لكمات اليد اليسرى ٢٠ ث	عدد	٣٠.٦٠	٢٨.٠٠	٦.٥٤	١.١٩
	تحمل السرعة	عدد لكمات اليد اليمنى ٣٠ ث	عدد	٤٨.٠٠	٤٨.٠٠	٥.٨٣	٠.٠٠
		عدد لكمات اليد اليسرى ٣٠ ث	عدد	٤٥.٤٠	٤٥.٠٠	٥.٢٧	٠.٢٣
	الأداء المهاري	فاعلية الهجوم	درجة	٢٧.١٠	٢٩.٠٠	٥.٢٠	١.١٠ -

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة قيد البحث في السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية وفاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم ما بين (- ١.١٩ : ١.١٩) أي أنها انحصرت ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

أدوات البحث :

استخدم الباحثون وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها لتحديد المكونات البدنية ، وكذلك للأداء الفني والقانوني .

أولاً : الاستثمارات

- قام الباحثون بإجراء استطلاع رأى الخبراء (مرفق ١) لتحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح وكذا فاعلية الهجوم المناسبة لعينة البحث (مرفق ٢) .
- استمارة تسجيل القياسات البدنية وفاعلية الهجوم للاعبين (مرفق ٦) .

ثانيا : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استدعي تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والمطبق علي أفراد عينة البحث تجهيز مجموعة من الأجهزة والأدوات بغرض القياس والتدريب وهي :

- جهاز (Restameter) لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب (سم) .
- ساعة إيقاف (Stop Watch) لقياس الزمن لأقرب (١,٠) من الثانية .
- حلقة ملاكمة - كيس رمل " ساند باج " - أقماع بلاستيك - عوارض خشبية - مقاعد سويدية
- كاميرا تصوير فيديو .
- علامات إرشادية .
- جهاز عرض تليفزيوني .

- ثالثاً : اختبار فاعلية الهجوم للاعبى الملاكمة (مرفق ٤)

- اختبار الملاكمة الحرة وباستخدام معادلة (نيكفوروف ، فيكتورف .

المعاملات العلمية لفاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم :

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية على النحو التالي :

أ . الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثون صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، ثم قام بتقسيمها إلى مجموعتين أحدهما مميز في الملاكمة والأخرى أقل تميزاً ، ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين ، والجدول (٣) يوضح النتيجة .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً في فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم

قيمة (Z)	الأقل تميزاً (ن = ٥)		المميزين (ن = ٥)		وحدة القياس	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٢.٦٩ **	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	درجة	الأداء المهارى فاعلية الهجوم

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦ (٠.٠١) = ٢.٥٨

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً في فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحثون طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول التالي (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لفاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم (ن = ١٠)

قيمة ر	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	المتغيرات	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		فاعلية الهجوم	الأداء المهارى
** ٠.٩٦	٤.٩٧	٢٦.٤٠	٥.٢٠	٢٧.١٠	درجة	فاعلية الهجوم	الأداء المهارى

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢ (٠.٠١) = ٠.٧٦٥

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لفاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير اللكمة المستقيمة وعلاقتها بفاعلية الهجوم للاعبى الملاكمة من (١٤ - ١٦) سنة في فترة الإعداد والموسم التدريبي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م .

أسس وضع البرنامج :

قام الدارس بوضع أسس البرنامج بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الملاكمة وعلم التدريب الرياضي والدراسات السابقة كما يلي :

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح لعدد (١٢) أسبوعاً تبدأ هذه الفترة من يوم الجمعة الموافق ١٥ / ٧ / ٢٠٢٢ م وتنتهي يوم الجمعة الموافق ٢٦ / ٨ / ٢٠٢٢ م .
- تم تحديد أيام التدريب الأسبوعية الأربعة (الجمعة ، السبت ، الاثنين ، الأربعاء) لعينة البحث

- انحصر زمن الوحدة التدريبية :
 - الأسبوع ذو الحمل المتوسط بين (٧٥ - ١٠٥) ق .
 - الأسبوع ذو الحمل العالي بواقع (٩٠ - ١١٥) ق .
 - الأسبوع ذو الحمل الأقصى بواقع (١٠٣ - ١٢٠) ق .
- على أن تكون فترات الراحة البينية كبيرة مما يؤدي إلى زيادة زمن الوحدة التدريبية .
- تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي :
 - درجة الحمل المتوسط ما بين (٦٠ - ٧٠ %) .
 - الحمل العالي ما بين (٨٠ - ٩٠ %) .
 - الحمل الأقصى ما بين ٩٠ % إلى حدود مقدرة اللاعب ، على أن تكون درجة حمل الأسبوع الأخير متوسطة بين (٤٠ - ٦٠ %) من أقصى حمل .
- راعى الدارس توزيع درجة الحمل بين الأسابيع ومستويات الشدة التدريبية بنسبة (١ : ١) تماشياً مع مقتضيات التنافس في الملاكمة وما يتطلبه من ضرورة الأداء (اللكم) في البطولات على مدار أيام البطولة بشكل متتالي .
- اعتمد الدارس على حساب معدلات النبض لتحديد شدة حمل التدريب ، عند وضع برامج التدريب للملاكمين الناشئين مراعاة تحديد حجم وشدة الحمل وفق الاتجاهات الفسيولوجية الآتية
 - حمل متوسط الشدة (هوائي) ويرتفع فيه النبض من ١٢٠ - ١٥٠ ض / ق .
 - حمل متغير الشدة (مختلط: هوائي - لا هوائي) ويرتفع فيه النبض من ١٥٠ - ١٨٠ ض / ق .
 - حمل مرتفع الشدة (لا هوائي) ويرتفع فيه النبض من ١٨٠ - ٢٠٠ ض / ق .
- تم مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة وطبقاً للهدف من كل مرحلة ونوعية الصفات البدنية المستهدفة تنميتها خلالها :
 - المرحلة الأولى تم التركيز على الصفات البدنية (التحمل الدوري التنفسي - التحمل العضلي) والتدرج في التنمية من خلال زيادة التكرارات وعدد المجموعات .
 - الثانية فقد كان التركيز فيها والهدف منها تنمية الصفات البدنية (تحمل الأداء - السرعة الحركية - سرعة رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة) والمهارات الفنية للكلمات التي تحدد مستوى الحالة التدريبية للملاكم ومستوى تقدمه والتدرج كان بزيادة شدة الحمل .
 - المرحلة الثالثة كانت تتميز بتناسب العلاقة بين تدريبات التنمية العامة والخاصة وتحسين المهارات الفنية والتي تؤدي في شكل مباريات على الحلقة وكذلك ربط المهارات الهجومية ببعضها والتدرج كان بزيادة مستوى الشدة .

الخطوات التنفيذية للبحث : الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) لاعبين ملاكمة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث لفاعلية الهجوم قيد البحث وذلك في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ١٥ / ٦ / ٢٠٢٢م وحتى يوم الاثنين الموافق ٢٠ / ٦ / ٢٠٢٢م ، وهدفت الدراسة الاستطلاعية :

- التأكد من صدق وثبات أدوات البحث .
- تدريب المساعدين على الاختبارات وطريقة أدائها .
- التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي والاختبارات .

القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي لفاعلية الهجوم باستخدام قيد البحث وذلك خلال يوم الأربعاء الموافق ١٣ / ٧ / ٢٠٢٢ م .

تطبيق البرنامج :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من يوم الجمعة الموافق ١٥ / ٧ / ٢٠٢٢م وتنتهي يوم الجمعة الموافق ٢٦ / ٨ / ٢٠٢٢م ، وقد تم تحديد أيام التدريب الثلاثة في الأسبوع (الجمعة ، السبت ، الاثنين ، الأربعاء) لعينة البحث المطبق عليها البرنامج التجريبي (المتغير التجريبي) .

القياس البعدي :

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي للعينة وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي لفاعلية الهجوم قيد البحث وذلك يوم السبت الموافق ٢٧ / ٩ / ٢٠٢٢ م .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

- المتوسط الحسابي .
- الاختبار مان ويتني اللابارومتري .
- الوسيط .
- الاختبار ويلكوكسون اللابارومتري .
- الانحراف المعياري .
- نسبة التحسن المئوية .
- معامل الارتواء .
- معامل الارتباط .

وقد ارتضى الباحثون مستويي دلالة (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، كما استعان بالبرنامج الإحصائي **Spss** وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة .

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها
أولاً : عرض ومناقشة النتائج

سوف يقوم الباحثون باستعراض نتائج البحث كالتالي :

التحقق من الفرض الأول الذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي في فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم للاعبين الملائمة لصالح القياس البعدي .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للاعبين الملائمة في

فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم قيد البحث (ن = ١٠)

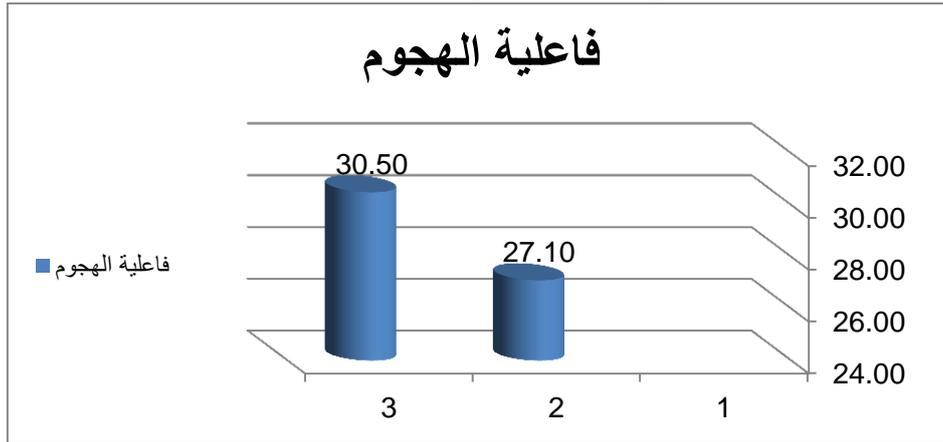
مستوي الدلالة	قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
٠.٠١	** ٢.٨٢	٥٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٧.١٠	درجة	فاعلية الهجوم

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦ (٠.٠١) = ٢.٥٨

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للاعبين الملائمة في فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم للاعبين الملائمة ولصالح القياس البعدي .



شكل (١)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فاعلية

اللكمة المستقيمة في الهجوم للاعبين الملائمة

التحقق من الفرض الثاني الذي ينص على :

تختلف نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم للاعبين الملاكمة .

جدول (٦)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبين الملاكمة في

فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التغير %
الأداء المهارى	درجة	٢٧.١٠	٣٠.٥٠	% ١٢.٥٥
فاعلية الهجوم				

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبين الملاكمة في فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم (١٢.٥٥ %) ، مما يدل على إيجابية التدريبات الخاصة المقترحة في تحسين فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم لدى لاعبي الملاكمة قيد البحث .

ثانياً : تفسير النتائج

يتضح من جدول (٥) (٦) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للاعبين الملاكمة في فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم للاعبين الملاكمة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبين الملاكمة في فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم (١٢.٥٥ %) ، مما يدل على إيجابية التدريبات الخاصة المقترحة في تحسين فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم لدى لاعبي الملاكمة قيد البحث .

ويرجع الباحثون ذلك التحسن إلى انتظام أفراد عينة البحث في التدريب ولدقة اختيار وتقنين التدريبات وذلك والاستخدام الصحيح والمناسب للقدرات البدنية الخاصة بتطوير اللكمة المستقيمة مما يؤثر إيجابياً على فاعلية الهجوم في الملاكمة ، وقد كان لتوظيف مكونات هذا البرنامج السبب الرئيسي لتحسين مستوى القدرات البدنية العامة والخاصة في فاعلية الهجوم للاعبين الملاكمة ، والتركيز على التنوع في التدريب مما ساهم في تنمية القدرات البدنية مع استخدام التمرينات التخصصية بأدوات أو مع المدرب أو مع الزميل وأيضاً بدون ، حيث راعي الباحثون عند وضع البرنامج المقترح الاستناد على الأساليب العلمية ، وذلك باستخدام الوسائل الحديثة من خلال

استخدام برنامج مقنن مصمم للملاكمين قيد البحث حيث يتم وضع القياسات الخاصة بهم ويتم تحديد الشدة المطلوبة للاعب في هذه الوحدة كما يعمل على حفظ البيانات وعرضها عليهم بسهولة وتسجيل أزمدة الوحدات التدريبية واللاعبين داخل المحتوى التدريبي وذلك يعمل على تطبيق مبدأ الخصوصية في البرنامج الذي يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى الأداء وفاعلية الكثير من المهارات وتنمية العنصر البدنية (القدرة ، القوة الانفجارية ، السرعة الحركية ، تحمل السرعة) وفاعلية اللكمة المستقيمة في تطوير المهارات الهجومية .

وهذا يتفق مع ما ذكره " أحمد محمود " (١٩٩٥) أن اختيار التدريبات المشابهة للأداء المهاري والمناسبة لنوع النشاط الممارس هو الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة حمل التدريب وتشكيل الراحة البيئية يودي إلى تطور كلا من الصفات البدنية والاداء المهاري (٢ : ٢٨٥) . ويؤكد " كمال عبد الحميد درويش وأخرون " (١٩٩٨) أن المهارات الحركية المتنوعة لدى اللاعب تتعكس على نمو الصفات البدنية (١١ : ١٩) .

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسات كل من دراسة " جمال محمد شعيب ، ثائر خميس أحمد " (٢٠٢٠) (٦) ، دراسة " [إيهاب شحاتة مصطفى](#) " (٢٠١٨) (٥) ، دراسة " جورج كروش George Crouch " (٢٠٢٠) (١٨) التي توصلت إيجابية البرامج التدريبية المختلفة في تحسين المتغيرات البدنية الخاصة برياضة الملاكمة وكذا تحسين الأداء الهجومي وخاصة باستخدام اللكمة المستقيمة .

وبذلك تم التحقق من الفرض الأول والثاني الذي ينص على :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية وفاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم للاعبى الملاكمة لصالح القياس البعدي .
- تختلف نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية وفاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم للاعبى الملاكمة .

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

في ضوء نتائج البحث وفي حدود خطة البحث وإجراءاته تمكن الباحثون من التوصل إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح علي تطوير اللكمة المستقيمة وعلاقتها بفاعلية الهجوم للاعب الملاكمة وتبين ذلك من خلال :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للاعب الملاكمة في المتغيرات البدنية وفاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم للاعب الملاكمة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

- تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للاعب الملاكمة في فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم (١٢.٥٥ %) ، مما يدل على إيجابية التدريبات الخاصة المقترحة في تحسين المتغيرات البدنية وفاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم لدي للاعب الملاكمة قيد البحث

ثانياً : التوصيات

استناداً لما أشارت إليه النتائج وما توصل إليه الباحثون من استخلاصات وفي حدود عينة البحث يوصي الباحثون بما يلي :

١. الاسترشاد بالبرنامج المقترح علي تطوير اللكمة المستقيمة وعلاقتها بفاعلية الهجوم للاعب الملاكمة .
٢. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح متضمناً التدريبات التخصصية / المشابهة / المنافسة على عينات مختلفة في السن والجنس .
٣. ضرورة الاهتمام بالتنمية القدرات البدنية الخاصة بلاعبين الملاكمة عامة والناشئين خاصة عند إعداد برامج الإعداد لهم .
٤. ضرورة الاهتمام بتنمية كافة عناصر المهارات الهجومية وخاصة في المراحل السنية المبكرة لناشئي الملاكمة .
٥. الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بمستوي النواحي البدنية والمهارية والخطية للاعب الكاراتيه .
٦. صقل المدربين بالبرامج التدريبية الحديثة وخاصة المستخدمة للتدريبات البدنية المتخصصة لما له من دور في الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري للاعبين الملاكمة .
٧. الاهتمام بتنفيذ البرنامج المقترح لما له من قدرة على الارتقاء بمستوي اللكمات المستقيمة في الهجوم والهجوم المضاد للاعب الكاراتيه .
٨. دمج القدرات البدنية والمهارية مع الجوانب الخطية للاعب الملاكمة خاصة الناشئين .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢. احمد محمود إبراهيم (١٩٩٥) : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية التدريبية في رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٣. إسماعيل حامد عثمان (١٩٩٧) : تعليم وتدريب الملاكمة ، دار السعادة ، القاهرة .
٤. إسماعيل حامد عثمان ، محمد عبد العزيز غنيم ، ضياء الدين محمد أحمد ، عاطف مغاوري شعلان (٢٠٠٢) : الملاكمة (تعليم وتدريب وإدارة) ، مطبعة دار السعادة ، القاهرة .
٥. إيهاب شحاتة مصطفى (٢٠١٨) : برنامج تدريبي لتنمية القوة الخاصة لناشئي الملاكمة باستخدام المقاومات في ضوء العضلات العاملة للكلمات المستقيمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
٦. جمال محمد شعيب ، نائل خميس أحمد (٢٠٢٠) : تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية واللحم المضاد للملاكمين الشباب ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، مج ١٣ ، ع ٥ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
٧. حسام رفقي محمود (١٩٩٣) : الملاكمة بين النظرية والتطبيق ، مكتبة النهضة الحديثة ، القاهرة .
٨. خلف علي عطشان ، محمد عبد الحمزة ، عبد الصاحب (٢٠١٦) : أثر تمارين مقترحة في تطوير قوة اللكمة المستقيمة وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب " الفئة الخفيفة " ، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، مج ١٦ ، ع ١٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية .
٩. عبد الحميد محمد أحمد (١٩٨٩) : الملاكمة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٠. عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٩٦) : المرجع في الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١١. كمال الدين عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس أبو زيد ، سامي محمد علي (١٩٩٨) : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، نظريات - تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٢. محسن رمضان علي (١٩٩٩) : الملاكمة للمبتدئين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٣. محمد حسن علاوي (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضي ، ط ١٣ ، دار المعارف ، القاهرة .
١٤. مسعد على محمود (٢٠٠٠) : المدخل إلي علم التدريب الرياضي ، دار جامعة المنصورة للطباعة للنشر والتوزيع ، المنصورة .
١٥. مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٧) : موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم ، الجزء الثاني ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٦. يحي السيد إسماعيل الحاوي (٢٠٠٢) : الملاكمة أسس نظرية - تطبيقات عملية ، مكتبة العزيمي ، الزقازيق .

ثانياً : المراجع الاجنبية

17. Frank kurzelt & Peter Wastl (1998) : Fitness Boxing ، Sterling Publishing Go.، Inc. New work .
١٨. George R.S. Crouch (2020) : The Effect of Ballistic Training on Punch Kinetics and Endurance in Trained Boxers ، A Master's Thesis presented to the Faculty of the Graduate Program in Exercise and Sport Sciences Ithaca College .
19. William ، P.E، Ben (1999) : Developing strength power program for amateur Boxing، U.S Olympic education center ، Michigan

ملخص البحث باللغة العربية

برنامج تدريبي لتحسين فاعلية هجوم لاعبي الملاكمة بتطوير اللكمة المستقيمة

* أ. د / عبد الحليم فتحي عبد الحليم

** أ. م. د / عامر لطفي أحمد

*** الباحث / مصطفى محمود مخلوف

يهدف البحث الحالي إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين فاعلية هجوم لاعبي ملاكمة بتطوير اللكمة المستقيمة ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة وابتاع القياس القبلي والبعدي لها ، قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وممن تنطبق عليهم الشروط الآتية { العمر التدريبي ٣ : ٦ سنوات ، الوزن داخل المنافسات تحت ٦٠ كجم ، شارك في بطولة الجمهورية في الموسم الرياضي الحالي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ والموسمين السابقين ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ - ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ } ، وقد بلغت عينة البحث الأساسية (١٠) عشرة لاعبين ملاكمة درجة أولى ، كما اختار الباحثون العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبلغ عددها (١٠) لاعبين للتأكد من صلاحية أدوات البحث ، وقد أستبعد الباحث عدد (٤) أربعة لاعبين فيمن ميزان أكثر (٦٠) كجم وذلك لضمان إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث ، في ضوء نتائج البحث وفي حدود خطة البحث وإجراءاته تمكن الباحثون من التوصل إلى إيجابية البرنامج التدريبي المقترح علي تطوير اللكمة المستقيمة وعلاقتها بفاعلية الهجوم للاعبي الملاكمة وتبين ذلك من وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للاعبي الملاكمة في المتغيرات البدنية وفاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم للاعبي الملاكمة قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، كما تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبي الملاكمة في فاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم (١٢.٥٥ %) ، مما يدل على إيجابية التدريبات الخاصة المقترحة في تحسين المتغيرات البدنية وفاعلية اللكمة المستقيمة في الهجوم لدي لاعبي الملاكمة قيد البحث.

* أستاذ تدريب المصارعة ورئيس قسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

** أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

*** مدرب ملاكمة