**الفصل الثاني**

**2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة .**

**2-1 الدراسات النظرية .**

**2-1-1 التمرين .**

**2-1-1-1 أهمية التمرين .**

**2-1-1-2 أهداف التمرين .**

**2-1-1-3 فوائد التمرين .**

**2-1-2 القدرات الحركية .**

**2-1-2-1 التوافق .**

**2-1-2-1-1 تعاريف التوافق .**

**2-1-2-1-2 أنواع التوافق .**

**2-1-2-1-3 أهمية التوافق العامة .**

**2-1-2-1-4 العوامل المؤثرة في التوافق .**

**التوازن . 2-1-2-2**

**2-1-2-2-1 تعريفا التوازن .**

**2-1-2-2-2 أنواع التوازن .**

**2-1-2-2-3 أهمية التوازن .**

**2-1-2-2-4 العوامل المؤثرة على التوازن .**

**2-1-2-3 الرشاقة .**

**2-1-2-3-1 تعاريف الرشاقة .**

**2-1-2-3-2 أنواع الرشاقة .**

**2-1-2-3-3 أهمية الرشاقة .**

**2-1-2-3-4 العوامل المؤثرة في الرشاقة .**

**2-1-3 الملاكمة .**

**2-1-3-1 اللكمات .**

**2-1-3-1-1 أغراض اللكمات .**

**2-1-3-1-2 أنواع اللكمات .**

**2-1-3-1-2-1 اللكمات الجانبية .**

**2-1-3-1-2-1-1 أنواع اللكمات الجانبية .**

**2-1-3-1-2-2 اللكمات الصاعدة (القلع) .**

**2-1-3-1-2-2-1 أنواع اللكمات الصاعدة (القلع) .**

**2-1-3-2 الفئات الوزنية للناشئين في الملاكمة .**

**2-2 الدراسات السابقة .**

 **2-2-1 دراسة حسين علي حسين صبخه 2020 .**

**2-2-1-1 أوجه التشابه والأختلاف بين دراسة حسين علي حسين والدراسة الحالية .**

**2-2-2 دراسة زيد محمد رؤوف الخفاف 2017 .**

**2-2-2-1 أوجه التشابه والأختلاف بين دراسة زيد محمد رؤوف الخفاف والدراسة الحالية .**

**2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :**

**2-1 الدراسات النظرية :**

2-1-1 **التمرين** :

 لقد تعددت آراء الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة حول مفهوم التمرينات بشكل عام وتصنيفاتها ، فالتمرينات تأخذ أتجاهات مختلفة مثل التمرينات البدنية أو التمرينات النفسية أو التمرينات العقليةً أو التمرينات الفسيولوجيةً أو التمرينات التربوية , ومهما كان نوع هذه التمرينات إلا أن هدفها الأساس هو تنمية المهارات الرياضية بجميع أنواعها للوصول إلى الأنجاز العالي .

 وقد عرف العلماء التمرينات بصورة عامة بتعاريف عدة ومنها([[1]](#footnote-1)) :

تعريف «شميدت» (Schmidt) إلى أن التمرين هو " إنجاز أو أداء معين أو واجب معين يؤدى بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة " .

أما «هارا» (Hura) فيعرف التمرين بأنه " كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (التكنيك) للإنسان " .

ويتفق الباحث مع تعريف (هارا) للتمرين , حيث أن التمرين يعد عنصراً فعالاً لتطوير القدرات الموروثة والمكتسبة أثناء التدريب , وذلك وفق شدد وحجوم منظمة ووفق الأسس الصحيحة للتدريب الرياضي , حيث أن التمرين يمكن من خلالها أداء الحركات بأنواعها , والتي تتطلب قدراً من القوة والتوافق (العصبي العضلي) والأتزان والرشاقة وغيرها من القدرات التي يحتاجها الرياضي لممارسة النشاط الرياضي بمستوى عالي .

 ويرى الباحث أن من أكثر القدرات الحركية التي يحتاجها الرياضي بشكل عام والملاكم بشكل خاص هي قدرة (التوافق) , حيث أن التوافق يدخل ضمن سلسلة القدرات الحركية في الكثير من الألعاب الرياضية التي تتطلب سرعة ودقة الأداء الحركي ، ويتفق الباحث مع ما أشارت إليه غصون ناطق عبدالحميد لتعريف التوافق , حيث عرف (تشارلز – بيوكر) التوافق بأنه " المقدرة على أدماج حركات من أنواع مختلفة من أطار واحد ، والقدرة على التغيير من مهارة إلى أخرى بصورة ناجحة "([[2]](#footnote-2)) .

 وتعرف التمارين التوافقية بصورة عامة بأنها " مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف إلى تشكيل الجسم وبناءه ، وتنمية مختلف قدراته الحركية , للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة , معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة "([[3]](#footnote-3)) .

ويرى الباحث التمرينات التوافقيةتعني أداء حركي يتم من خلال مجموعة من القدرات الحركية تشترك مع أجهزة الجسم المختلفة بشكل منظم ومنسق , من أجل ظهور الأداء الحركي بصورة دقيقة وأنسيابية وسرعة ، وان أكتساب القدرة التوافقية يعد أساساً لإكتساب الميزة التنافسية (أي السيطرة على النزال) .

**2-1-1-1** أهمية التمرين([[4]](#footnote-4)) **:**

" ترجع أهمية التمرين إلى الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهارى للرياضيين في مختلف الألعاب , سواء كان ذلك للمبتدئين أو المستويات العليا , وذلك لما تمتاز به التمرينات من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنياً ومهارياً .

وتتضح أهمية التمرين في الإحماء وتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للإعداد المهارى , والوصول إلى التوافق الآلي , حيث أن التمرين يؤهل الرياضي في الجانب الإداري والفكري وأكتساب ربط أجزاء الحركة .

 وتظهر أهمية التمرين في الجانب الحركي , من خلال توفير عنصر الراحة والسلامة للفرد المؤدي التمرين من جميع الفئات العمرية , مع إجراء التعديلات بما يتناسب مع قدرات الفرد البدنية .

 يسهم التمرين في تشكيل وبناء جسم الفرد , ويعمل على تنمية العناصر البدنية والحركية للفرد (كالقوة والسرعة والتوازن والرشاقة والتحمل ....الخ) ويعمل على رفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية (كالقلب والرئتين) , وله مساهمة فعالة في تربية وتطوير الفرد من النواحي (النفسية والعقلية والأجتماعية) , حيث يكسبه قدرات عقلية (كالتفكير والتذكر) , ويكسبه أيضاً صفات أجتماعية مثل (التعاون واحترام الآخرين) " .

**2-1-2 القدرات الحركية :**

" إن القدرات الحركية هي القدرات التي تعتمد على أستثمار الإحساس الحركي وأستعمال الجهاز العصبي المركزي والمحيطي , من أجل التحكم "([[5]](#footnote-5)) , وقد أختلفت أراء المختصين في هذا المجال بتحديد عناصر القدرات الحركية , وجاءت عدة تصانيف , حيث أن (علي سلوم جواد الحكيم) نقل أكثر من رأي لبيان تقسيم القدرات الحركية , حيث أشار إلى رأي (هوكي وبارو ومجي) , (فهوكي) يقسم مكونات القدرات الحركية إلى (الرشاقة , القدرة , التوافق , السرعة , التوازن , زمن رد الفعل) .

بينما حدد (بارو ومجي) مكونات القدرات الحركية في ستة أقسام هي (القوة العضلية , السرعة , القدرة العضلية , الرشاقة , التوافق البدني , توافق منطقة الذراع والكتف)([[6]](#footnote-6)) .

ولكن الباحث لا يتفق مع التصانيف أعلاه ويتفق مع تصنيف (Gallahue) للقدرات الحركية , " فلقد وضح (Gallahue) تصنيف القدرات الحركية وهي (التوافق , التوازن , الرشاقة , المرونة , الدقة الحركية) "([[7]](#footnote-7)) ,

وسيتطرق الباحث إلى القدرات الحركية التي تعد من متغيرات بحثه :

**: 2-1-2-1 التوافق**

مفهوم التوافق :

" لقد أتفق العديد من الباحثين على أن التوافق هو (الترتيب لعدة أشياء) ، لذا فالتوافق ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف ، ويختلف مفهوم التوافق بإختلاف العلوم , فهو في الفسلجة يعـني توافـق عمل العضلات أو توافق العمل العصبي مع العضلي ، أو توافق عمـل الأنسجة العضلية ، وفي البايوميكانيك فأنه يعني تنظيم عمل القوة , وفي علم الحركة لا يأخذ ناحية دون أخرى , لذا يأخذ التوافق على أساس أنه وحدة واحدة "([[8]](#footnote-8)) .

ويعتبر التوافق أحد القدرات الحركية التي لها أهميتها في الحيـاة العامـة للفرد وعند ممارسة الأنشطة الرياضية , ويظهر ذلك جلياً عند الأداء الحركـي , الذي يتطلب أستخدام أكثر من جزء من أجزاء الجسم فـي وقـت واحد , كما في حركات لاعبي الجمباز والباليه والملاكمة والمصارعة .

" يرتبط التوافق بالسرعة وبالقدرات الحركية كالتـوزان والرشاقة والدقة ، إذ يظهر أرتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركـي مـن الناحيـة الزمنية ، كما يظهر أرتباط التوافق والتوازن والرشاقة والدقة في متطلبات الحركة , مـن الناحية الشكلية والمكانية , أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبـة خـلال الفـراغ المحيط "([[9]](#footnote-9)) .

**2-1-2-1-1** تعاريف التوافق([[10]](#footnote-10)) :

 عرف كل من :

(لارسون - Larson يوكم (Youcm التوافق بأنه " قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل أطار واحد " .

 ويعرف (فلیشمان (Fleishman التوافق بأنه " قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد " .

 كما يعرف التوافق بين الأطراف المتعددة بكونه " القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معاً في وقت واحد " .

 ويعرف التوافق الكلي للجسم بكونه " القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة " .

 لذا فالتوافق " هو أنعكاس قابلية الرياضيين لأداء حركات ذات درجات مختلفة من الصعوبة بسرعة عالية (نشطة) مع دقة وفاعلية كبيرة لتحقيق هدف ما " .

2-1-2-1-2 أنواع التوافق([[11]](#footnote-11)) :

 يقسم التوافق إلى أنواع عدة ومنها :

1. التوافق العام **:-** هو قدرة الرياضي على أداء مهارات حركية بصورة معقولة , بغض النظر عن اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة , فالإعداد المتعدد الجوانب يؤدي إلى أن يتمتع الرياضي بقدرة توافق عام مناسب ، هذا ويُعد القاعدة الأساسية لتحسين التوافق الخاص , يمكن ملاحظة ذلك عند أداء المهارات الحركية الأساسية (كالمشي , الركض , التسلق ...... الخ) .
2. التوافق الخاص **:-** هو إنعكاس لقابلية الرياضي على أداء حركات مختلفة من اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة بصورة سريعة جداً ، وسهلة ودقيقة .

ويمكن تحسين التوافق الخاص بواسطة أداء تكرارات كثيرة جداً لمهارات خاصة طوال حياة الرياضي ، كما إن التوافق الخاص يتماشى مع طبيعة النشاط المعين .

1. توافق الأطراف والتوافق الكلي للجسم :

 يعرض (فلیشمان(Fleishman نوعين من التوافق هما :

**أ- (**توافق الأطراف **:** (multi - limb coordination **-** أثبتت الدراسات التي قام بها (فلیشمان Fleishman وهمبیل(Hempel والدراسة التي قام به (باركر(parker ، بعد أسلوب التحليل العاملي (Analysis) للقدرات الحركية (Motor Abilities) , وجود عامل أطلق عليـه أسـم (توافـق الأطراف) , إذ يعد هذا العامل أقرب إلى العمودية في الأعمال التي تتطلب توافق القدمين أو اليدين أو كلاهما معاً (القدمين واليدين) .

ب – (التوفق الكلي للجسم : (croos body coordination - أثبتت الدراسات التي قام بها كـل مـن (كمبـي - Cumbee كورتن- Cureton همبیل Hempel وفليشمان - Fleishman لارسون - Larson وندلر (wendler , وجود عامل أطلقوا عليه أسم التوافق الكلي للجسم , ويبدو أن هذا العامل يعكس النشاط العام للجسم .

والفرق بين النوعين السابقين للتوافق , هو أن الأول (توافق الأطراف) يستخدم في الحركات التي تتطلب أداء القدمين معاً ، أو اليدين معاً ، أو اليدين والقدمين معاً ، أما الآخر (التوافق الكلي للجسم) فيتضمن حركة الجسم بكامل .

1. توافق الذراع والعين وتوافق القدم والعين :

يعرض (كلارك Clarke) تقسيماً آخر للتوافق ورد ضمن تحديده لمكونات القدرة الحركية العامة , وهو كما يأتي :

1. توافق الذراع والعين Arm - Eye Coordination)) .
2. توافق القدم والعين Foot - Eye Coordination)) .

2-1-2-1-3 أهمية التوافق العامة :

يمكن تلخيص أهمية التوافق بالنقاط الآتية([[12]](#footnote-12)) :

1. يكون أساسي في معظم الألعاب والفعاليات الرياضية .
2. يساهم في تحسين عمل الجهازين (العصبي والعضلي) .
3. يساهم في المحافظة على مستوى الأداء المهارى .
4. يساهم في التنسيق بين أجزاء الجسم المختلفة .

ويرى الباحث أن الملاكم يحتاج إلى أداء مجموعة من الحركات في وقت واحد وبسرعة , وهذا ينطبق مع تعريف التوافق فالتوافق هو " قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الأقتصاد في الجهد "([[13]](#footnote-13)) , فعندما يتقن الملاكم قدرة التوافق يكون قادراً على أداء اللكمات بتكنيك صحيح وتوجيهها للمنافس , بحيث تكون مؤثرة , ويقوم بالدفاع عن نفسه بسرعة ورشاقة , وأن تكرار تمرينات التوافق وأتقانها تعمل على زيادة قابليات الملاكم الهجومية والدفاعية ، فيجب على المدربين أن يقوموا بإعطاء تكرارات مستمرة في مراحل الأعداد المختلفة , حتى يصل الملاكم إلى أعلى مستوى من التوافق , لكي يصل إلى المستويات العليا من الإنجاز) .

2-1-2-1-4 العوامل المؤثرة في التوافق([[14]](#footnote-14)) :

1. التفكير .
2. القدرة على إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم .
3. الخبرة الحركية .
4. مستويات تنمية القدرات البدنية .

**2-1-2-2 التوازن :**

أن بعض الأنشطة الرياضية تعتمد بدرجة كبيرة على قدرة التوازن مثل رياضة الجمباز والمصارعة وغيرها , كما أن قدرة التوازن تمثل عـاملاً مهمـاً فـي الرياضات التي تتميز بالأحتكاك الجسماني كالجودو والملاكمة , وتعنـي كلمـة (توازن) " أن يستطيع الفرد الأحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية (الأتزان) , وتمكنه مـن الأستجابة السريعة ، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهـزة العـضوية مـن الناحيتين (العصبية والعضلية) ، كما أن التوازن يتطلب القـدرة علـى الإحساس بالمكان والأبعاد ، سواء أكان ذلك بأستخدام البصر أم بدونه عصبياً وذهنياً "([[15]](#footnote-15))ويعد سلامة (الجهاز العصبي) من العوامل المهمة التي تحقق التوازن ، كمـا أن عملية التآزر بين الجهازين (العصبي والعضلي) لها دور كبير في المحافظـة على أتزان الجسم.

ويرى الباحث أن التكرار والممارسة لأداء الحركات والأوضاع المختلفة في التمارين , يساعد في تطوير قدرة التوازن لدى الملاكمين , وأن من أهم شروط التوازن هو المسافة بين الساقين , وعدم خروج مركز ثقل الجسم عن خطه العمودي , وأن الملاكمين الذين تكون لديهم صعوبة بأداء اللكمات يوحي لنا ذلك بأن لديهم ضعف في قدرة التوازن , مما يؤثر على الأسلوب الميكانيكي الصحيح للكمات ، لذلك على المدرب أن يلاحظ ما يعانيه الملاكم من ضعف في القدرات الحركية والعمل على تطويرها ، لرفع مستوى الملاكمين والوصول بهم إلى المستويات العليا .

2-1-2-2-1 تعريفا التوازن :

- التوازن :- بمفهومه البسيط عبارة عن الأحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الأتزان , والتي دائما ما تكون جزء من الجسم على الأرض , ويجب أن تأخذ في عين الأعتبار أنه كلما كان هذا الجزء من الجسم وهو بمثابة (قاعدة الأتزان) كبيرة كلما كان أستقرار الجسم أكبر([[16]](#footnote-16)) .

- ويرى الباحثبأن التوازن الخاص بالملاكمة هو قدرة الملاكم على الأحتفاظ بتوازنه أثناء الأداء الحركي داخل الحلبة , والمحافظة على مسافة الإرتكاز .

2-1-2-2-2 أنواع التوازن([[17]](#footnote-17)) :

1- التوازن الثابت:
يعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الأحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط أو الأهتزاز عند أتخاذ أوضاع معينة , كما هو عند أتخاذ وضع الميزان .

2- التوازن الديناميكي :

 يعنـي القـدرة علـى الأحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي , كما في معظم الألعاب الرياضية , والمـنـازلات الفردية , كما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة .

2-1-2-2-3 أهمية التوازن ([[18]](#footnote-18)) :

1. يعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
2. يمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز .
3. له تأثير واضح في رياضات الأحتكاك كالمصارعة .
4. يمكن اللاعب من سرعة الأستجابة المناسبة فـي ضـوء ظروف المنافسة .
5. يسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه .
6. ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة .

ويرى الباحث أن التوازن من أهم القدرات الحركية للملاكم , فيجب على الملاكم أن يتمتع بقدر كبير من الأتزان الحركي لما له من تأثير فعال على أداءه أثناء الجولات , وهذا يتفق مع ما أشارة إليه (إلين وديع فرج) " أن التوازن يساعد على التحكم في أتجاهات الحركات للوصول إلى المستوى الأمثل من الأداء الحركي "([[19]](#footnote-19)) , وعند دخول الحلبة يجب عليه المحافظة على توازن الجسم أثناء تحركاته وتلقيه للكمات من قبل المنافس لكي يقلل من إحتمالية سقوطه .

2-1-2-2-4 العوامل المؤثرة على التوازن ([[20]](#footnote-20)) :

هناك عوامل مهمة تؤثر في التوازن منها :

 أولاً : عوامل فسيولوجية وتتمثل بــ :

1. الجزء الخاص بالتوازن في الأذن الداخلية .
2. مستقبلات الأتزان في العضلات والأوتار .
3. نهاية الأعصاب الحسية الموجودة في الأوتار والعضلات .
4. سلامة حاستي اللمس والبصر أو التعب الحسي .
5. الأفعال المنعكسة (الأنعكاسية للعضلات) .
6. التعب البدني (الجهد) وأثره في الحركات الإرادية .
7. القدمان وسلامتهما **.**

ثانياً : العوامل الميكانيكية وتتمثل بـــ :

1. مرکز ثقل الجسم أرتفاعه وإنخفاضه عن قاعدة الأرتكاز .
2. کبر (أتساع) قاعدة الأرتكاز وصغرها .
3. زاوية سقوط الجسم عند الأنتهاء من الحركة أو المهارة الرياضية .
4. مقدار المقاومات الخارجية .
5. نوعية الأرض المستخدمة (الملعب - قاعة ... الخ) .

ثالثاً : العوامل النفسية وتتمثل بـ :

1. القدرة على العزل والتركيز والأنتباه .
2. التعب النفسي .
3. الدوافع .
4. الأدراك المكاني والزمان .
5. أدراك النجاح والفشل وأثرهما في الثقة بالنفس .

**2-1-2-3 الرشاقة****:**

)Coordination) ترتبط بشكل وثيق بالتوافق (agility)) أن الرشاقة McGee ومك جي Barrow)يرى"

) من كون الرشاقة تتضمن القدرة على التوافق الجيد للحركات Meinel) ويتفق هذا مع ما أشار إليه مينل

التي يقوم بها الفرد , سواء كانت بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه .

ويرى كيورتن(Cureton) أن الرشاقة تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات , شريطة أن تكون

مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الإتجاه ، وهذا العمل لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة "([[21]](#footnote-21)) .

ويرى الباحث أن قدرة الرشاقة تساعد الملاكم على أداء الواجب الحركي بسهولة وسرعة ودقة وانسيابية , فمن خلالها يقوم الملاكم بأداء التحركات واللكمات وفق المواقف المتغيرة بسرعة أثناء النزالات , فهي تعد من أهم القدرات الحركية التي تساعد الملاكم على أداء المهارات الهجومية والدفاعية بصورة سهلة وصحيحة) .

 ولعل رأى (Beter Hirtz) يوضح مدى أهمية الرشاقة وأتساع مضمونها , حيث بيتر هرتز يشير أن الرشاقة تتضمن :

1- المقدرة على رد الفعل الحركي .

2- المقدرة على التوجيه الحركي .

3- المقدرة على التوازن الحركي .

4- المقدرة على التناسق الحركي .

5- الأستعداد الحركي .

6- المقدرة على الربط الحركي .

7- خفة الحركة .

**2-1-2-3-1** تعاريف الرشاقة([[22]](#footnote-22)) **:**

) : Hirtz) يعرفها هيرتز -

بأنها "القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه , وأيضا القدرة على أستخدام المهارات وفق متطلبات المواقف المتغيرة بسرعة ، والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا لهذا الموقف بسرعة ".

: (Meinel) - ويعرفها مينل

بأنها " القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أم بجزء معين منه".

 :(Annarino) - ويعرفها انارينو

بأنها " القدرة على تغيير الإتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة " .

**2-1-2-3-2** أنواع الرشاقة([[23]](#footnote-23))**:**

1 ـ الرشاقة العامة :- وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والأختلاف والتعدد بدقة وأنسيابية وتوقيت سليم .

2 ـ الرشاقة الخاصة :- وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

2-1-2-3-3 أهمية الرشاقة: (Significance of Agility)

تعتبر قدرة الرشاقة ذات أهميه كبيرة في الأنشطة الرياضية , التي تتطلب التغير السريع في أحد أجزاء الجسم أو في مواضع الجسم ، فالبدايات السريعة والتوقف والتغيير السريع في الإتجاهات أساس للإداء الجيد خاصه في الألعاب مثل كرة السلة ، الملاكمة , المصارعة , التنس ، كرة الطائرة .... الخ .

فأهمية الرشاقة في الإداء الرياضي يمكن أن تتلخص في القول " أنه في أنشطة معينة تكون أسـاسـيـة وضـرورية للأداء الجيد ، وربما تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الأداء ، والتي بدونها لا يمكن النجاح في أداء النشاط ، بينما في أنشطة أخرى معينة تكون الرشاقة غير مساهِمة مساهَمة أساسية ، أي يمكن الأستغناء عنها في أداء النشاط ، ولكن في أغلب الأنشطة يمكن أستحسان الأداء مع زيادة الرشاقة "([[24]](#footnote-24)) .

ويرى الباحث أن الرشاقة تعد من أهم القدرات الحركية في لعبة الملاكمة , فالرشاقة تساعد الملاكم على سهولة أداء اللكمات وتحركاته داخل الحلبة , مما يظهر الأداء بأنسيابية عالية , حيث " تتطلب رياضة الملاكمة مميزات وخواص تكسب الملاكم الرشاقة , كما تعطي الرشاقة أمكانية التكيف للواجبات الحركية الجديدة مع أمكانية الإستجابة الصحيحة للمستلزمات المتغيرة والقدرة على ربط اللكمات بصورة متوافقة تنسجم مع أمكانية الملاكم "([[25]](#footnote-25)) .

**2-1-2-3-4** العوامل المؤثرة في الرشاقة([[26]](#footnote-26)) **:**

 توجد عوامل عديده تؤثر في الرشاقة بطرق مختلفة وهي :

**: (Somato Type) الأنماط الجسمية**

من حيث النمط الجسمي فـيـمـكن أن نقول بأن النمط العضلي (Mesomorphs) والنمط العضلي النحيف Meso – Ectomorphs)) يمتلكون عنصر الرشاقة , أما النمط النحيف ( (Ectomorphs والسـمين (البـديـن (Endomorphs أقل رشاقة ، ومع هذا يوجد إستثناءات في هذه القاعدة .

**: (Age And Sex) العمر والجنس**

تزيد رشاقة الأطفال الصغار بمقدار ثابت حتى سن (12 سنه) ، ثم تـقـل بمجرد الدخول في سن المراهقة ، وبعد الإنتهاء من هذه الفترة تبدأ الرشاقة في الزيادة مرة أخرى حتى يصلون إلى مرحله إكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ رشاقتهم في النقصان .

 كـمـا أن البنين أكـثـر قليلاً في رشاقتهم عن البنات في سن ما قبل البلوغ , وبعد هذه الفترة تزداد رشاقة البنين بمستوى أعلى عن رشاقة البنات (بعد البلوغ) .

**: (Over weight) الوزن الزائد**

يقلل الوزن الزائد المفرط مباشرةً من الرشاقة , فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزاءه , كما يقلل من سرعه إنقباض العضلات ، ونتيجة لذلك تقل سرعة تغير أوضاع الجسم .

**: (Fatigue) التعب**

يقلل كلاً من التعب والإجهاد من الرشاقة ، لأن التعب له تأثير سيء على مكونات الرشاقة ، مثل القوة ، زمن رد الفعل ، سرعة الحركة ، والقدرة ، كما يؤدى التعب إلى فقدان التوافق .

**2-1-3 الملاكمة :**

" الملاكمة رياضة قديمة وتاريخ ممارستها يعود لأكثر من 4000 سنة , وأثار بابل تؤكد على أن العراقيين مارسوا الملاكمة عام 2500 ق . م وأيضاً هناك آثار وأختام ونقوش أثرية مصرية ورومانية ويونانية تؤكد على أن الملاكمة رياضة قديمة , أنظر الشكل (1) , والرومان أول من أستخدمها في الألعاب الأولمبية عام 776 ق . م .

وظهرت الملاكمة في العصر الحديث في إنكلترا , ومن أبرز من وضع لوائح وقوانين الملاكمة هو (جاك بروتون) , حيث وضع طرق وأساليب لتعلم الملاكمة وطرق الهجوم والدفاع " ([[27]](#footnote-27)).



 **الشكل (1)**

 **يوضح الملاكمة في العصور القديمة**

حيث تعد الملاكمة من أشد وأعنف أنواع الرياضات للنزالات الفردية ، (ولا نقول هذا أعتباطاً) بل هو واضح من خلال ما يتحلى به الملاكمين من اللياقة البدنية العالية وكذلك من خلال الحالة النفسية ، وذلك لأن نزالات الملاكمة " تتطلب من الملاكم أن يكون دائماً متهيئاً وعلى طول الجولات , وأن يقدر بشكل صائب المسافة بينه وبين خصمه ، ويقدر وقت الجولة والتصرف بدقائقها ، والأحساس والتهيؤ للضربة الموجهة إليه ومن أي يد ، ومعرفة وتشخيص الضربة من الخداع وفي الوقت نفسه عليه أن يستعد للهجوم المضاد بعد أستعمال الدفاع المطلوب "([[28]](#footnote-28)) .

 ويعتمد هذا كله على التفكير والتقدير السليم لخصائص وتحركات الملاكم الخصم , من أجل أن لا يعطي خصمه فرصة لتوجيه ضربة قاضية .

ولإنتشار الملاكمة وشعبيتها وبسبب القوة والفن والشجاعة والتحمل ظهرت نوعين من الملاكمة , هما الملاكمة للمحترفين والملاكمة للهواة , وفيما يلي الفروق بين الأثنين([[29]](#footnote-29)):

1. ملاكمة الهواة تمارس لأغراض الهواية , المتعة , إشباع الرغبات وأمور تخص الشعور الوطني , في حين ملاكمة المحترفين هي مهنة الهدف الأول فيها هو المال , وأيضاً هناك نظام خاص بالمراهنات يتم على الملاكمين المحترفين .
2. الحلبة في ملاكمة الهواة تكون أكبر منها في ملاكمة المحترفين , حيث تكون الحلبة الخاصة بهم أصغر لزيادة الأشتباك واللكم .
3. التجهيزات والملابس التي يرتدونها الملاكمين الهواة هي الشورت مع الفانيلة والقفاز بقياس (10) أونس , بينما الملاكمين لا يرتدون الفانيلة , يلعبون خلال النزال بدون فانيلة والقفاز يكون أصغر (6-8) أونس .
4. عدد الجولات في ملاكمة الهواة (3) جولات , زمن كل واحدة (3) دقائق للشباب والمتقدمين , وللناشئين (2) دقيقة , والأستراحة بين جولة وأخرى (1) دقيقة , في حين ملاكمة المحترفين تكون عدد جولات النزال من (12-15) جولة , زمن الجولة (3) دقائق , والأستراحة (1) دقيقة .
5. المنافسات في ملاكمة المحترفين تكون على أساس القرعة السلمية , والتحدي بين الملاكمين حسب ترتيبهم بالسلم , في حين في الهواة , التنافس يكون على أساس القرعة الفردية وخروج المغلوب .
6. يمكن أن ينتهي نزال ملاكمة المحترفين بالتعادل , في حين لا يوجد نتيجة تعادل في ملاكمة الهواة .

2-1-3-1 اللكمات([[30]](#footnote-30)) :

" تستخدم لتحقيق غاية وتنفيذ طرائق وأساليب الهجوم والدفاع والتمويه وفتح الثغرات وإيقاف هجوم المنافس , ولذا يجب الإهتمام بدقة وسرعة الأداء والأحتفاظ بتوازن الجسم بأستمرار وأتخاذ أحتياطات الأمان اللازمة لتلافي لكمات المنافس , وأستغلال الذراع الأخرى في تغطية الهدف المكشوف (الرأس - الجذع والبطن) عند تسديد اللكمة , كذلك تهيئتها لرد الفعل أي إكمال مهمة الذراع الأولى " .

2-1-3-1-1 أغراض اللكمات([[31]](#footnote-31)) :

 للكمات أغراض يجب أن يعرفها كل ملاكم :

1. لكمات تمهيدية **:-** أي أنها تمهد للكمات أخرى , وعادة لا يحسب القضاة لمثل هذه اللكمات نقاطاً أثناء التحكيم , لأنها غير مؤثرة أي غير مصحوبة بثقل الجسم والكتف , وغايتها التمويه والخداع وفتح الثغرات وتغير أنتباه المنافس والأخلال بدفاعه ومعرفة طبيعة الملاكم وأسلوب لعبه ونقاط ضعفه .
2. لكمات أساسية **:-** وهي لكمات مباشرة تصيب الهدف صحيحة ويحسب لها القضاة نقاطاً , لأنها مؤثرة أي مصحوبة بثقل الجسم أو الكتف , وتؤدى كثيراً بعد لكمة أو عدة لكمات تمهيدية أو مباشرة .
3. لكمات مضادة **:-** وهذه اللكمات متنوعة وتؤدى بعد عملية دفاع ويحسب لها القضاة نقاطاً أذا أصابت الهدف , وتكون هذه اللكمات على الأكثر مفاجئة للمنافس وذات تأثير عليه , ولتنوع هذه اللكمات فهي تستعمل كرد فعل للكمة من المنافس وحسب الظرف , وتؤدي مع خروج لكمة المنافس مباشرةً أو بعد لكمة المنافس کرد فعل سريع مضاد .

يجب على المدرب في بداية تدريب المبتدئين أن يعمل على تعريف الملاكمين بالمهارات , وعلى ميزات كل مهارة وخواصها وكيفية أستخدامها , مما يتيح لهم الفرصة لتميز المهارات المتشابهة , وتحديد المهارات المناسبة بحسب الظرف , وأن يعرفه بالأخطاء الشائعة لها ليتلافاها اولاً بأول , لأن التعليم الخاطئ ينهي الملاكم بسرعة .

2-1-3-1-2 أنواع اللكمات([[32]](#footnote-32)) :

توجد ثلاثة أنواع رئيسية من اللكمات وهي :

1. لكمات مستقيمة **:**- هي لكمات تضرب أو توجه للأمام بشكل مستقيم مع مستوى النظر وتصيب الوجه أو الجسم أو البطن من الأمام , أنظر الشكل (2) , وتتميز بدقة الأصابة وشدتها وسرعة وصولها إلى الهدف إذ أديت بإتقان .
2. لكمات جانبية :- هي لكمات تؤدى من الجانب لتصيب الجانب الذي يواجهّا من الوجه أو الجسم أو البطن , أنظر الشكل (3) , وتؤدى بشكل منحن أي يكون هناك إنثناء في مفصل المرفق ويكون الإنثناء محدداً بحسب الظرف الذي تسدد به اللكمة , وقد يكون كبيراً أو قليلاً بحسب المسافة .
3. لكمات صاعدة (قلع**)** **:**- وهي لكمات تؤدى من أسفل إلى أعلى وتوجه إلى البطن (المعدة) أو الصدر أو أسفل الحنك أو إلى الوجه , أنظر الشكل (4) , ويكون هناك إنثناء محدد في مفصل المرفق بحسب ظرف أداء كل لكمة .

 

  **شكل (2) شكل (3)**

 **يوضح اللكمة المستقيمة يوضح اللكمة الجانبية**

****

**شكل (4)**

**يوضح اللكمة الصاعدة (القلع)**

وسيتطرق الباحث إلى اللكمات التي تعد من المتغيرات قيد البحث :

 2-1-3-1-2-1 اللكمات الجانبية([[33]](#footnote-33)) :

تستخدم اللكمات الجانبية في الملاكمة بحسب الفرصة لتأديتها ، ويمكن للملاكم تنفيذها بصورة سريعة وبقوة فعالة مؤثرة وكافية لتحقيق الهدف .

وهي من أهم وأقوى اللكمات في الملاكمة نظراً لأمكانية أستخدامها من مختلف المسافات وخاصة المسافة المتوسطة , وتتميز هذه اللكمة بدوران الجذع أثناء حركة اللكمة ، مع إنثناء في مفصل الكوع بين القبضة والكتف للذراع الضاربة والتي تتوقف على المسافة حتى بلوغ الهدف المستخدم في جسم المنافس ، أتجاه هدف القبضة يكون نصف دائري ، أما من أسفل إلى أعلى أو من أعلى لأسفل ، ولكن في لحظة لمس الهدف يكون الإتجاه في خط مستقيم عبر الساعد والقبضة خلال مركز القبضة .

ومن الأهم أثناء إصابة الهدف يجب على الملاكم المحافظة على الأتزان والتغطية والحذر الشديد من اللكمات المضادة للمنافس ، وأيضاً من خروج أجزاء من جسم الملاكم خارج الحدود المسموح بها أثناء الأداء ، في هذه اللحظة تكون اللكمة فعالة ومؤثرة .

2-1-3-1-2-1-1 أنواع اللكمات الجانبية([[34]](#footnote-34)) :

1. اللكمة الجانبية اليسرى للرأس .
2. اللكمة الجانبية اليسرى للجذع .
3. اللكمة الجانبية اليمنى للرأس .
4. اللكمة الجانبية اليمنى للجذع .

اولاً : اللكمة الجانبية اليسرى للرأس :

- تعتبر هذه اللكمة من أقوى اللكمات .

- وتؤدى من المسافة القريبة أو المتوسطة .

- وتؤدى من وقفة الأستعداد بثني مفصل المرفق بحيث تكون الزاوية بين العضد والساعد زاوية قائمة تقريباً ، أنظر شكل(5) .

- يجب تنفيذ هذه اللكمة بشكل خاطف من خلال لف الجذع بسرعة نحو اليمين وحركة الدفع التي تتم بالقدم الأمامية .

- كما أن ثقل الجسم ينتقل على القدم اليمنى .

- لتأمين الحماية ضد لكمات المنافس , يلف الجذع داخلاً في لحظة التنفيذ وتوضع القبضة اليمنى بجانب الفك ، ويوجه الذقن نحو الصدر .

- يجب على اللاعب توجيه نظره نحو المنافس .



 **الشكل (5)**

 **يوضح اللكمة الجانبية اليسرى للرأس**

 ثانياً : اللكمة الجانبية اليسرى للجذع :

طريقة أداء اللكمة الجانبية اليسرى للجذع تشابه طريقة أداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس , غير أنه يتم ثنى مفصلي الركبتين بالقدر الذي يسمح بتسديد اللكمة في منطقة الجذع ، مع مراعاة الحفاظ على وضعية الأستعداد لحماية الرأس والجذع من لكمات المنافس المقابلة , أنظر شكل(6) .



 **الشكل (6)**

 **يوضح اللكمة الجانبية اليسرى للجذع**

ثالثاً : اللكمة الجانبية اليمنى للرأس :

 عند تنفيذ هذه اللكمة يثنى مفصل المرفق بحيث تكون الزاوية بين العضد والساعد زاوية قائمة تقريباً , أنظر شكل (7) ـ

- يجب أن تكون قبضة اليد اليمنى مغلقة ، كما أن ظهر القبضة يكون متجهاً لأعلى , ويتم تثبيت كل من مفصلي الكتف والمرفق , وتؤدى اللكمة بشكل خاطف من خلال لف الجذع بسرعة نحو اليسار ، وينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية , أنظر شكل(8) , الذي يوضح التسلسل الحركي لطريقة الأداء .

- وللحماية من لكمات المنافس المقابلة يلف الجذع قليلاً للأمام داخلاً , وتقوم القبضة اليسرى أثناء التنفيذ بتغطية الفك , كما يقرب الذقن من الصدر ليلامـسه .

- يجب أن يوجه اللاعب نظره نحو المنافس .

 

 **شكل (7) شكل** )8(

 **يوضح اللكمة الجانبية اليمنى للرأس يوضح التسلسل الحركي لأداء اللكمة الجانبية اليسرى للرأس**

رابعاً : اللكمة الجانبية اليمنى للجذع :

وطريقة أداء اللكمة الجانبية اليمنى للجذع تشابه طريقة أداء اللكمة الجانبية اليمنى للرأس , غير أن اللاعب يقوم بثني الركبتين قليلاً بالقدر الذي يسمح له بتسديد اللكمة إلى الجذع , أنظر شكل(9) .

 ويلاحظ الحفاظ على الرأس والجذع كما في وضعية الأستعداد لتأمين الحماية ضد اللكمات المقابلة للمنافس .



**شكل (9)**

 **يوضح اللكمة الجانبية اليمنى للجذع**

2-1-3-1-2-2 اللكمات الصاعدة (القلع)([[35]](#footnote-35)) :

اللكمات الصاعدة (القلع) كغيرها من اللكمات يمكن تسديدها بصور مختلفة , حيث يمكن تسديدها من المسافة القصيرة والمتوسطة وأيضاً من المسافة الطويلة بواسطة تغيير حدة زاوية مفصل المرفق (الكوع) في كل حالة .

طبقا للمسافة والمكان المسددة فيه اللكمة أيضاً ، حيث أن زاوية مفصل المرفق في حالة اللكمة الصاعدة (القلع) المسددة في الجذع تكون أكبر منها في حالة اللكمة المسددة في الرأس .

وتسدد اللكمات الصاعدة (القلع) في الجذع من المسافة الطويلة والمتوسطة في حالة رفع المنافس لذراعيه لتغطية الرأس في وقفة الأستعداد ، أو في حالة تسديد المنافس للكمات في الرأس , مما يتيح الفرصة لكشف منطقة الجذع ، كما تسديد اللكمات الصاعدة (القلع) في الرأس من المسافة الطويلة والمتوسطة في حالة اندفاع المنافس مع إنثناء الجذع (توطيه) الأمام .

وأهم صور للكمات الصاعدة (القلع) وأكثرها أستخداماً في اللكم ، هو النوع الذي يسدد من (المسافة القصيرة) ، حيث يتخذ الذراع زاوية حادة في مفصل المرفق (الكوع) ، مما يعطي اللكمة زيادة في القوة والتأثير ، ودقة وسهولة التسديد بكلتا الذراعين وفي الرأس كما في الجذع .

2-1-3-1-2-2-1 أنواع اللكمات الصاعدة (القلع)([[36]](#footnote-36)) :

1. اللكمة الصاعدة (القلع) اليسرى في الرأس .
2. اللكمة الصاعدة (القلع) اليمنى في الرأس .
3. اللكمة الصاعدة (القلع) اليسرى في الجذع .
4. اللكمة الصاعدة (القلع) اليمنى في الجذع .

اولاً : اللكمة الصاعدة (القلع) اليسرى في الرأس (شكل 10) :

 تستخدم هذه اللكمة في الهجوم , كما في الهجوم المضـاد أيضـاً من الثبات ومن الحركة ومن مختلف المسافات ، ففي حالة الهجوم ، لابد من التمهيد لها وربطها بلكمات أخرى ، حيث لا يمكن بدء الهجوم بها , وغالبا ما تستخدم هذه اللكمة بصورة كبيرة في الهجوم المضاد كلكمـة مقابلة ، وخاصة في حالة المنافس المندفع أماماً مع إنثناء الجذع (التوطية) .

وتسدد اللكمة الصاعدة (القلع) اليسرى في الرأس مبـاشرةً مـن وقفة الأستعداد بدفع الأرض بمشط القدم الخلفية (اليمنى) ، لنقـل ثقـل الجسم على القدم الأمامية (اليسرى) ، مع لف الجدع بشدة لجهة اليمين وأنتصابه قليلاً ، ومد الركبتين قليلاً في نفس الوقت الذي تتجـه فيـه القبضة للهدف من أسفل لأعلى لتلامسـه بسـلاميات الأصابع السفلى ، وبحيث يكون ظهر القبضة مواجه المنافس مع حدة إنثناء مفصل المرفق (الكوع) , وتقوم الذراع اليمني بتغطية وحماية الجذع والرأس .



**الشكل (10)**

**اللكمة الصاعدة (القلع)** **اليسرى في الرأس يوضح**

ولتحقيق دقة وفاعلية الأداء الحركي ، ينبغي مراعاة العناصر الفنية التالية :

1. التمهيد باللكمات التمويهية والتغريرية قبل تسديد اللكمة لتحديد المسالة اللازمة ، ولتحقيق دقة وقوة اللكمة .
2. ربط حركة دفع الأرض بالقدم الخلفية بحركة لف الجذع من اليسار إلى اليمين بصعود القبضة لأعلى في أتجاه الهدف ، بحث يكونون حركة واحدة ، مما يزيد من قوة الدفع وقوة اللكمة .
3. مراعاة الدقة والحذر الشديدين أثناء التسديد من لكمات المنافس المقابلة ، بحماية وتغطية الجذع والرأس بالذراع اليمنى ، الجذع بالعضد والساعد والرأس بالكف .

 ثانياً : اللكمة الصاعدة (القلع) اليمنى في الرأس (شكل 11) :

 تستخدم هذه اللكمة في الهجوم والهجوم المضاد ، إلا أنها تـستخدم بنجاح وبكثرة في الهجوم المضاد كلكمة مقابلة في حالة وجود المنافس في وضع مواجه عند تسديده اللكمات بالذراع اليمنى ، مما يتيح للاعب الفرصة لمقابلته بهذه اللكمة بدقة وبفاعلية ، أو كلكمة جوابية بعد ربطها بالخطوة للخلف ، أو بالأساليب الدفاعية الأخرى .

وتسدد اللكمة مباشرةً من وقفة الأستعداد بدفع الأرض بمشـط القدم الخلفية (اليمنى) ، مع شدة دوران المشط للداخل قليلاً لنقل ثقـل الجسم على القدم الأمامية (اليسرى) ، ولف الجذع بشدة جهة اليسار في نفس الوقت الذي تتجه فيه القبضة إلى الهدف من أسفل لأعلى ، لتلامسه بسلامات الأصابع السفلى ، وبحيث يكون ظهر القبضة مواجه للمنافس , وتقوم الذراع اليسرى بحماية وتغطية الجذع والرأس .



**الشكل (11)**

**يوضح اللكمة الصاعدة (القلع)** **اليمنى في الرأس**

ولتحقيق دقة وفاعلية الأداء الحركي ينبغي مراعاة العناصر الفنية التالية :

1. ضرورة التمهيد للكمة باللكمات الأخرى بالذراع اليسرى قبـل تسديدها .
2. تجميع وتوحيد جميع حركات القدمين والجذع والذراعين في حركة واحدة وفي وقت واحد .
3. شدة ودقة دفع الأرض بمشط القدم اليمين (الخلفية) ، ودورانه مع حركة لف الجذع ، مما يزيد من قوة الدفع .
4. الدقة والحذر في حماية وتغطية مناطق اللكم المختلفة بالذراع اليسرى لتجنب لكمات المنافس المقابلة .

 ثالثاً : اللكمة الصاعدة (القلع) اليسرى في الجذع (شكل 12) :

تستخدم هذه اللكمة أيضاً في الهجوم والهجوم المضاد ومن مختلف المسافات مع ضرورة التمهيد لها باللكمات التغريرية والتمويهية المختلفة .

ولا يوجد أختلاف في أسلوب تسديد هذه اللكمات عن أسلوب تسديد اللكمة الصاعدة (القلع) في الرأس ، إلا في وضع الذراع وأتجاه القبضة ودرجة إنثناء الركبتين ، حيث (توسيع) زاوية مفصل المرفق قليلاً لتتجه القبضة نحو الجذع وإنثناء أكثر في الركبتين ، مع مراعاة نفس العناصر الفنية التي ينبغي مراعاتهم في حالة تسديد اللكمة في الرأس لتحقيق دقة وفاعلية الأداء الحركي .



**الشكل (12)**

**يوضح اللكمة الصاعدة (القلع)** **اليسرى في الجذع**

 رابعاً : اللكمة الصاعدة (القلع) اليمنى في الجذع (شكل 13) :

تسدد هذه الكمة غالبا في الهجوم المضاد كلكمة مقابلة في حالة إندفاع المنافس أماما وفي اللكم الداخلي ، حيث أن اللاعب غالبا ما يجد صعوبة في تسديدها لسهولة أعتراض ذراع المنافس لطريقها وعدم وصولها للهدف .

وتسدد هذه اللكمة مباشرةً من وقفة الأستعداد بنفس أسلوب التسديد في اللكمة الصاعدة (القلع) اليمنى في الرأس ، مع مراعاة ثني الركبتين قليلاً وأنفراج (توسيع) زاوية مفصل المرفق قليلاً لتتجه القبضة نحو الجذع ، على أن يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ، مع مراعاة نفس العناصر الفنية التي ينبغي مراعاتها في حالة تسديد اللكمة في الرأس لتحقيق دقة وفاعلية الأداء الحركي .



**الشكل (13)**

**يوضح اللكمة الصاعدة (القلع)** **اليمنى في الجذع**

2-1-3-2 الفئات الوزنية للناشئين في الملاكمة([[37]](#footnote-37)) :

الملاكمين الناشئين يتنافسون ضمن فئات وزنية تختلف عن باقي الفئات , وتكون أعمار هذه الفئة من الملاكمين ما بين (14-16) سنة , وفئاتهم الوزنية هي :

46 كغم

48 كغم

50 كغم

52 كغم

54 كغم

57 كغم

60 كغم

63 كغم

66 كغم

70 كغم

75 كغم

80 كغم +80 كغم

**2-2 الدراسات السابقة :**

**2-2-1 دراسة حسين علي حسين صبخه 2020([[38]](#footnote-38)) :**

أسم الباحث : حسين علي حسين صبخه

عنوان الدراسة : (تأثير تمرينات خاصة بأسلوب التدريب المتقاطع لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسيولوجية لدى لاعبي الملاكمة الشباب)

ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسيولوجية لدى لاعبين الشباب في الملاكمة .

أما الفصل الثالث أستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين المتكافئتين أحداهمـــا تجريبيــــــــة والأخــــــــرى ضابطة , وقام الباحث بتحديد مجتمع البحث من الملاكمين الشباب في المدرسة التخصصية في محافظة ذي قار , بأعمار (17-19) سنة , والمسجلين في الأتحاد العراقي للملاكمة , فرع ذي قار للموسم الرياضي (2019-2020) , في وزن (60 – 64) كغم , البالغ عددهم (20) ملاكم ، وقد قام البــــــــاحث بإختيار عـينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) ملاكم , من أصل (20) ملاكم , أذ تم تقسيم العينة إلى مجموعتين التجريبية والضابطة , بأستخدام أسلوب القرعة , وتكونت كل مجموعة من (6) ملاكمين , أما عينة التجربة الأستطلاعية فالبالغ عددها (8) ملاكمين من مجتمع البحث ، وأحتوى تدريبات على وفق أسلوب التدريب المتقاطع مع أعداد تمرينات خاصة للملاكمين الشباب في الملاكمة , وتم تطبيق الوحدات التدريبية بواقع (5) وحدات أسبوعياً , وتم تطبيق المنهج التجريبي يوم السبت المصادف (18/1/2020) ولغاية (11/3/2020) المصادف يوم الأربعاء , وعلى عينة من الملاكمين الشباب في الملاكمة , وتوصل الباحث إلى أهم الإستنتاجات :

أهم الإستنتاجات أن التمرينات المعدة من قبل الباحث أثرت في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسيولوجية لدى لاعبي الملاكمة بوزن (60 -64) فئة الشباب , وأن التمرينات التدريب المتقاطع ساهمت على تحمل العضلات العاملة بنسبة عالية من حامض اللاكتيك الذي بدوره يساعد على زيادة تحمل والأستمرار في الأداء .

2-2-1-1 أوجه التشابه والأختلاف بين دراسة حسين علي حسين والدراسة الحالية :

 **جدول (1)**

**يبين أوجه التشابه والأختلاف بين دراسة حسين علي حسين والدراسة الحالية**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الدراسة السابقة | الدراسة الحالية | التشابه والأختلاف | ت |
| تأثير تمرينات خاصه بأسلوب التدريب المتقاطع لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسيولوجية لدى لاعبي الملاكمة الشباب. | تأثير تمرينات توافقية في بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين . | عنوان الدراسة | 1 |
| 1- أعداد تمرينات خاصة بأسلوب التدريب المتقاطع .2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسيولوجية لدى لاعبين الشباب في الملاكمة .3- التعرف على الفروق في متغيرات البحث (القدرات البدنية والحركية والمهارية والمؤشرات الفسيولوجية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبارات البعدية . | 1- أعداد تمرينات توافقية والتعرف على تأثيرها ببعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين .2- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في بعض القدرات الحركية للملاكمين الناشئين .3- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في بعض اللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين . | أهداف الدراسة | 2 |
| المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين . | المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين . | المنهج | 3 |
| لاعبين الشباب في محافظة ذي قار بوزن (60 -64) كغم . | الملاكمين الناشئين في المدرسة التخصصية في محافظة ميسان . | مجتمع البحث | 4 |
| لاعبين المدرسة التخصصية في محافظة ذي قار . | لا توجد عينة . | عينه البحث | 5 |
| الملاكمة . | الملاكمة . | اللعبة | 6 |
| التدريب المتقاطع . | تمرينات توافقية . | المتغير المستقل | 7 |
| القدرة الأنفجارية والقوة المميزة وتحمل القوة (للذراعين والرجلين) . | لا توجد . | القدرات البدنية | 8 |
| المرونة والرشاقة والتوافق . | التوافق والتوازن والرشاقة . | القدرات الحركية | 9 |
| اللكمة المستقيمة واللكمة الجانبية وحركة القدمين . | اللكمة الجانبية واللكمة الصاعدة (القلع) . | القدرات المهارية | 10 |
| جحم الزفير القسري قبل وبعد الجهد وحامض اللاكتيك بعد الجهد وبعد (5د , 10د , 20د , 45د) . | لا توجد . | المؤشرات الفسيولوجية | 11 |

**2-2-2 دراسة زيد محمد رؤوف الخفاف 2017**([[39]](#footnote-39)) **:**

أسم الباحث : زيد محمد رؤوف الخفاف .

عنوان الدراسة : (تأثير تدريبات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير القدرات الحركية وتعلم اللكمة المستقيمة لأشبال الملاكمة)

ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات الخاصة بوسائل مساعدة في تطوير القدرات الحركية وتعلم اللكمة المستقيمة لأشبال الملاكمة .

أما الفصل الثالث أستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين المتكافئتين أحداهمـــا تجريبيــــــــة والأخــــــــرى ضابطة , وحدد الباحث مجتمع البحث بأشبال منتدى أبي غرق الرياضي في محافظة بابل للعبة الملاكمة , والبالغ عددهم (22) ملاكم , وتم أستبعاد (6) ملاكمين , وذلك لعدم تفرغهم وعدم أنتظامهم بوقت التمارين , أما عينة البحث فقد بلغ عددهم (16) ملاكم , وتم تقسيمهم على مجموعتين الأولى تجريبية بواقع (8) ملاكمين وضابطة بواقع (8) ملاكمين ، وقد تم تصميم أختبارات مهارية جديدة على وفق الأسس العلمية وهي (أختبار لتطوير التوازن المتحرك وأختبار لتطوير توافق (اليدين – العينين)) , وقد تم أعداد تدريبات خاصة من قبل الباحث وهذه التدريبات تتضمن تمرينات مهارية لتطوير مهارة اللكمة المستقيمة وتطوير القدرات الحركية للاعب ، وتم تطبيق الوحدات التعليمية بواقع (3) وحدات أسبوعياً , وتم تطبيق المنهج التجريبي يوم السبت المصادف (4/2/2017) , وعلى عينة من أشبال الملاكمة .

وتوصل الباحث إلى أهم الإستنتاجات :

وقد أستنتج الباحث أن للتدريبات الخاصة تأثيراً إيجابياً لدى أشبال لعبة الملاكمة في تعلم اللكمة المستقيمة , وكذلك أستنتج الباحث أن للتدريبات الخاصة بوسائل مساعدة تأثيراً إيجابياً لدى أشبال لعبة الملاكمة في تطوير القدرات الحركية .

2-2-2-1 أوجه التشابه والأختلاف بين دراسة زيد محمد رؤوف الخفاف والدراسة الحالية :

 **جدول (2)**

 **يبين أوجه التشابه والأختلاف بين دراسة زيد محمد رؤوف الخفاف والدراسة الحالية**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الدراسة السابقة | الدراسة الحالية | التشابه والأختلاف | ت |
| تأثير تدريبات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير القدرات الحركية وتعلم اللكمة المستقيمة لأشبال الملاكمة | تأثير تمرينات توافقية في بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين . | عنوان الدراسة | 1 |
| 1- أعداد تدريبات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير القدرات الحركية وتعلم مهارة اللكمة المستقيمة لأشبال الملاكمة .2- التعرف على تأثير التدريبات الخاصة بوسائل مساعدة في تطوير القدرات الحركية وتعلم اللكمة المستقيمة لأشبال الملاكمة . | 1- أعداد تمرينات توافقية والتعرف على تأثيرها ببعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين .2- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في بعض القدرات الحركية للملاكمين الناشئين .3- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في بعض اللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين . | أهداف الدراسة | 2 |
| المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين . | المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين . | المنهج | 3 |
| أشبال منتدى أبي غرق الرياضي في محافظة بابل للعبة الملاكمة . | الملاكمين الناشئين في المدرسة التخصصية في محافظة ميسان . | مجتمع البحث | 4 |
| أشبال منتدى أبي غرق الرياضي في محافظة بابل للعبة الملاكمة . | لا توجد عينة . | عينه البحث | 5 |
| الملاكمة . | الملاكمة . | اللعبة | 6 |
| تدريبات خاصة بوسائل مساعدة .  | تمرينات توافقية . | المتغير المستقل | 7 |
| المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة . | التوافق والتوازن والرشاقة . | القدرات الحركية | 8 |
| اللكمة المستقيمة .  | اللكمة الجانبية واللكمة الصاعدة (القلع) .  | القدرات المهارية | 9 |

1. () محمود إسماعيل الهاشمي : **التمرينات والأحمال البدنية** , ط1 , القاهرة ، جامعة الأزهر , مركز الكتاب الحديث ، 2015م ، ص17. [↑](#footnote-ref-1)
2. ()غصون ناطق عبدالحميد : تأثير تمرينات توافقية في بعض الوظائف البصرية والأنجاز لدى لاعبي رماية التراب (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2010م) ص99. [↑](#footnote-ref-2)
3. (2) غصون ناطق عبدالحميد :**نفس المصدر** , ص99. [↑](#footnote-ref-3)
4. (1) محمود إسماعيل الهاشمي: **مصدر سبق ذكره** , ص18. [↑](#footnote-ref-4)
5. (1) يعرب خيون : **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق** , بغداد , دار الكتب والوثائق ، 2010م ، ص22. [↑](#footnote-ref-5)
6. (2) علي سلوم جواد الحكيم: **الأختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ,** ط1 , القادسية , الطيف للطباعة , 2004م , ص172- ص173 . [↑](#footnote-ref-6)
7. () يعرب خيون : **نفس المصدر** , ص22. [↑](#footnote-ref-7)
8. () ماجد علي موسى : **التدريب الرياضي الحديث** ,ط1 , بغداد , دار الكتب والوثائق الوطنية ، 2009م ، ص 76. [↑](#footnote-ref-8)
9. () حمدان رحيم الكبيسي: **التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة** , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ,جامعة بغداد, 2008م ، ص171. [↑](#footnote-ref-9)
10. () عامر فاخر شغاتي : **علم التدريب الرياضي- نظم تدريب الناشئين** ,بغداد , دار الكتب والوثائق , 2011م ، ص340. [↑](#footnote-ref-10)
11. () عامر فاخر شغاتي : **مصدر سبق ذكره** , ص340 - ص342. [↑](#footnote-ref-11)
12. () محمد صبحي حسانين : **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ,** ط2 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2001م ، ص316. [↑](#footnote-ref-12)
13. (1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح : **التدريب الرياضي المعاصر** , ط1 , دار الفكر العربي , 2012م , ص214. [↑](#footnote-ref-13)
14. () عامر فاخر شغاتي : **مصدر سبق ذكره** , ص343. [↑](#footnote-ref-14)
15. () عامر فاخر شغاتي : **مصدر سبق ذكره** , ص345. [↑](#footnote-ref-15)
16. () عماد الدين عباس أبو زيد : **التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات - تطبيقات ,** ط2 , الأسكندرية , منشأة المعارف , 2007م ، ص274. [↑](#footnote-ref-16)
17. () محمد عبد الحسن : **علم التدريب الرياضي ,** ط1 , بغداد , منشورات المكتبة الرياضية , 2010م ، ص138. [↑](#footnote-ref-17)
18. () محمد عبد الحسن : **مصدر سبق ذكره** , ص137. [↑](#footnote-ref-18)
19. (2) إلين وديع فرج : **خبرات في الألعاب للصغار والكبار** , ط2 , الأسكندرية , منشأة المعارف , 2002م , ص255. [↑](#footnote-ref-19)
20. ()عامر فاخر شغاتي : **مصدر سبق ذكره** , ص347 - ص 348. [↑](#footnote-ref-20)
21. (1) محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني : **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي** , ط1 ، القاهرة , مركز الكتاب للنشر ، 1998م ، ص129. [↑](#footnote-ref-21)
22. () محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معاني : **مصدر سبق ذكره** , ص130. [↑](#footnote-ref-22)
23. () مفتي إبراهيم حماد : **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة** , ط2 , القاهرة ، مدينة نصر , دار الفكر العربي ، 2001م ، ص 200. [↑](#footnote-ref-23)
24. () عصام محمد أمين حلمي ومحمد جابر أحمد بريقع : **التدريب الرياضي أسس- مفاهيم- إتجاهات** , الأسكندرية ، 1997م ، ص122- ص123. [↑](#footnote-ref-24)
25. (2) محمد جسام عرب وأخرون : **الملاكمة الحديثة الأسس الفنية والخططية** , ط1, النجف الأشرف , دار الضياء للطباعة , 2011م , ص118 . [↑](#footnote-ref-25)
26. () عصام محمد أمين حلمي ومحمد جابر أحمد بريقع : **مصدر سبق ذكره** , ص125 - ص127. [↑](#footnote-ref-26)
27. () زيد محمد رؤوف الخفاف : تأثير تدريبات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير القدرات الحركية وتعلم اللكمة المستقيمة لأشبال الملاكمة (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2017م) ص23. [↑](#footnote-ref-27)
28. () إبراهيم رحمة محمد : **تخطيط التدريب في الملاكمة** , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , جامعة الموصل , 1986م , ص9. [↑](#footnote-ref-28)
29. () زيد محمد رؤوف الخفاف : **مصدر سبق ذكره** , ص25. [↑](#footnote-ref-29)
30. () محمود عبد الله أحمد وأخرون : **تعليم وتدريب الملاكمة ,** وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , جامعة بغداد , 1990م ، ص128. [↑](#footnote-ref-30)
31. () محمود عبد الله أحمد وأخرون : **نفس المصدر,** ص129. [↑](#footnote-ref-31)
32. () محمود عبد الله أحمد وأخرون : **مصدر سبق ذكره ,** ص128 - ص 129. [↑](#footnote-ref-32)
33. () عبد الفتاح فتحي خضر : **المرجع في الملاكمة ,** ط1 , الأسكندرية , منشأة المعارف , 1996م ، ص151. [↑](#footnote-ref-33)
34. () محسن رمضان علي : **الملاكمة للمبتدئين ,** القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1999م ، ص35 – ص41. [↑](#footnote-ref-34)
35. () عبد الحميد أحمد : **الملاكمة لطلبة كليات التربية الرياضية والعاملين في مجال الملاكمة** , ط5 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989م ، ص150 . [↑](#footnote-ref-35)
36. () عبد الحميد أحمد : **مصدر سبق ذكره** , ص151 – ص 155. [↑](#footnote-ref-36)
37. (1) كمال جلال ناصر : **الملاكمة** , بغداد , دار العلم للطباعة , 2016م , ص30. [↑](#footnote-ref-37)
38. () حسين علي حسين صبخه : تأثير تمرينات خاصة بأسلوب التدريب المتقاطع لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسيولوجية لدى لاعبي الملاكمة الشباب )رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ذي قار ، 2020م) , ص9 – ص10. [↑](#footnote-ref-38)
39. () زيد محمد رؤوف الخفاف : **مصدر سبق ذكره** , ص9 – ص10. [↑](#footnote-ref-39)