مجلة علوم الرياضة
المجلد السابع عشر
العـــــدد: 63
الرقم الدولي
ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

تأثير تمرينات ملاكمة الظل في تطوير اللكمة المستقيمة اليمينية وفق متغير السرعة للملاكمات

The Effect of Shadow Boxing Exercises in Developing the Right Straight Punch According to the Speed Variable for Female Boxers

ا.د شيماء سامي شهاب
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة–جامعة ديالى

م.م فراس منير خميس
مديرية تربية ديالى

Prof. Dr. Shaima Sami Shihab
College of Physical Education and Sports Sciences - University of Diyala

Asst. Lect. Firas Munir Khamis
Diyala Education Directorate

الكلمات المفتاحية: تمرينات ملاكمة الظل ، اللكمة المستقيمة(اليمين)، (السرعة).

Keywords: shadow boxing exercises, straight punch (right), (speed).

ملخص البحث:

تضمن البحث على مقدمة واهميته وتم التطرق الى اهمية البحث التي تكمن في العمل على اعداد تمرينات خاصة وفق تقنية ملاكمة الظل باستخدام بعض المؤشرات البايوميكانيكية وتسخيرها وفقا لبرنامج علمي دقيق والمحاولة في معرفة تأثيرها على أداء اللكمة المستقيمة اليمينيه في لعبة الملاكمة وبهذا تصل المتدربة الى معرفة أين ومتى وكيف تستخدم المهارات التي اكتسبتها ومن اي طريقة تدريبية، حيث تلعب ملاكمة الظل دورًا هامًا في تطوير الأداء الفني للملاكمة من خلال تحسين تقنيات اللكم بالإضافة الى قوة وسرعة اللكمات وتطوير القدرات الحركية مثل التوافق والتوازن والرشاقة، بالإضافة إلى ذلك ، قام الباحث بتحليل المؤشرات البايوميكانيكية بطريقة ألتحليل الحركي الثلاثي الابعاد(3D) للمؤشرات.

أما مشكلة البحث ومن خلال اطلاع الباحث على المراجع والمصادر العلمية في مجال تدريب الملاكمة وبما أن لعبة الملاكمة من الالعاب القتالية والعنيفة والتي قد تكون خطوة التحدي لممارستها من قبل النساء تحتاج الى نوع من التدريب الخاص . يعتقد الباحث من وجهة نظره المتواضعة وبعد الاطلاع والمناقشة مع المدربين والممارسين بهذه اللعبة أن لملاكمة الظل دور مهم في رفع حاجز الخوف من المنافس وأعطاء فسحة اكبر لممارسة تمرينات الاداء المهاري الاساسية والوصول الى مرحلة الاتقان الجيد ثم ممارستها بواقع حقيقي وتماس مباشر مع المنافس وعلى الحلبة في نزالات اللعب ولرفع المغالطة التي يمتلكها الكثير حول ملاكمة الظل (Shadow Boxing) بأنها فقط تمرينات للأحماء أو لرفع نبضات القلب أو تمارس لاغراض اللياقة البدنية كان لا بد من أن التأكيد على ممارسة تمرينات الظل (الملاكمة الخيالية) كجزء من وحدات التدريب الاساسية والذي يشير اليه العديد من ممارسي اللعبة ومدربيها كما أشارت اليه العديد من مصادر الملاكمة الحديثة.

لذا ارتأى الباحث الخوض في أستخدام تمرينات ملاكمة الظل وهي تمرينات تضمن تحسين شكل الاداء ومهاراته الحركية المرتبطة ببعض المتغيرات البايوميكانيكية والتي بالنتيجة تضمن للاعبة السيطرة على الجوانب الفنية والبدنية ليظهر التكنيك العالي لجمل حركية من مجموعة مهارات تشمل اللكمات المستقيمة اليمين لتكون لكمات فعالة في نقاط ضعف الخصم بعد التأكيد على منطقتي الرأس والجذع للفوز بالجولة بأكبر عدد من نقاط التقييم وبالتالي الفوز بالنزال .وهذا ما يطمح اليه أغلب المدربين والذي يعتبر نقطة توجيه مبدئية لاحد أنواع التدريب للفرق النسوية الممارسة لهذه اللعبة.

اما مجالات البحث المجال البشري: عينة من الملاكمات الشابات دون سن (22) سنة ، المجال الزمني: للمدة من 2022/8/29 ولغاية 2024/7/1 ،المجال المكاني: قاعة الملاكمة لنادي شهربان الرياضي – قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

عمد الباحث الى استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبارين(القبلي، البعدي) لكونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث. وأشتمل مجتمع البحث على أندية كل من (نادي العدل الرياضي، نادي العمال الرياضي، نادي شهربان الرياضي) لفئة الشابات وللأعمار(دون سن 22 سنة) بالملاكمة والبالغ عددهم (20) ملاكمة وعينة البحث بلغت (8) ملاكمات والمتمثلة بنادي شهربان واختيرت العينة بالطريقة العمدية. تم تطبيق الاختبارات القبلية بتاريخ 9- 10/ 2023 أما الاختبارات البعدية 11-12/ 2023. واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج الاسس العلمية والاختبار المبحوث. توصل الباحث الى ان تدريب ملاكمة الظل(Shadow Boxing) له تأثير إيجابي على تطوير اللكمة المستقيمة اليمينية لدى الشابات. كما تبين ايضاً ان تدريب ملاكمة الظل(Shadow Boxing) له تأثير ايجابي على بعض المؤشرات البايوميكانيكية للكمات. يوصي الباحث دراسة تأثير تدريب ملاكمة الظل(Shadow Boxing) على أداء الملاكمات في المنافسات. بالاضافة الى أجراء المزيد من الدراسات للتحقيق في تأثير تدريبات ملاكمة الظل(Shadow Boxing) على مجموعة أوسع من المؤشرات البايوميكانيكية للكمات.

Abstract:

The research included an introduction and its importance, and the importance of the research was addressed, which lies in working on preparing special exercises according to the shadow boxing technique using some biomechanical indicators and harnessing them according to an accurate scientific program and trying to know their effect on the performance of the right straight punch in the boxing game. Thus the trainee reaches knowledge of where, when and how to use the skills she acquired and from which training method. Shadow boxing plays an

important role in developing the technical performance of boxing by improving punching techniques in addition to the strength and speed of punches. Also, it is important in developing motor abilities such as coordination, balance and agility. In addition, the researcher analyzed the biomechanical indicators using the three-dimensional (3D) motor analysis method for the indicators.

As far as the research problem is concerned, and through the researcher's review of references and scientific sources in the field of boxing training, Boxing for women requires a type of special training as it is one of the violent games that may be a challenging point for women to practice. After reviewing and discussing with some trainers and trainees, the researchers believe that shadow boxing has an important role in raising the barrier of fear of the competitor. It gives more space to practice basic skill performance exercises and reach the stage of good mastery in the rings or real life. To remove the fallacy that many have against shadow boxing, it was necessary to emphasize practicing shadow boxing exercises as modern boxing references have indicated. Therefore, the researchers focus on the use of shadow boxing exercises, which ensure improving performances and the motor skills associated with some biomechanical variables to ensure that the player controls the technical and physical aspects to show the high technique of a set of skills that include straight right punches to be effective punches to win the fight. This can be considered as an initial point of guiding and training women's teams.

As for the research field, a sample of young female boxers under the age of (22) years, for the period from 8/29/2022 to 7/1/2024, at the boxing hall of Shahraban Sports Club and the hall of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala. The researchers use the experimental method with a single-group design with two tests (pre-, post-) as it is the appropriate method to solve the research problem. The sample was chosen intentionally from the clubs of (Al-Adil Sports Club, Al-Amal Sports Club, Shahraban Sports Club) for the young women with a total of (20) boxers, under 22 years. The final research sample amounted to (8) boxers, represented Shahraban Club. The pre-tests were applied on 9-10/2023, while the post-tests were on 11-12/2023. The researcher s used the statistical program (SPSS) to extract the scientific foundations. The researchers concluded that Shadow Boxing training has a positive effect on the development of the right straight punch for the young women. It was also shown that Shadow Boxing training has a positive effect on some biomechanical indicators of punches. The researchers recommend studying the effect of Shadow Boxing training on the performance of female boxers in competitions

المقدمة:

تمتاز الفعاليات الرياضية بالعمل المترابط لكافة المتغيرات الاساسية بالتدريب والذي من خلالها يتم تحديد الاداء المهاري ومنها رياضة الملاكمة نظراً لطبيعة الفعالية وبهذا ان وصول الملاكم الى اعلى مستويات الانجاز يتطلب امتلاكه لاهم المتغيرات بمعنى انه يتطلب من المعنين بالعملية التدريبية ايجاد متغيرات متكاملة للعملية التدريبية اي يجب توفير اهم مستلزماتها وذلك لطبيعة تحرك الملاكم على الحلبة. إن اي عمل يقوم به الانسان يجب ان يكون لديه هدف ومن اجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا يتحقق ذلك الا عن طريق التمرين فمن خلاله نستطيع تنمية الجانب المهارى ، وان جسم الانسان يتكيف للنشاط البدني الذي يؤديه، فأن هذا التكيف يؤدي الى حدوث تغيرات في الاداء المهارى ولخططي (قريطم،1967، ص71) ومن خلال ذلك نلاحظ ان اهم ما يجب توفره للملاكمة هو تمرينات خاصة وفق تقنيات جديدة كتقنية ملاكمة الظل لتطوير الاداء الفني للكمات لان التكامل في الاداء يعد العنصر الحاسم لكثير من النزالات ولا شك ان الاداء المهارى يتطلب الاهتمام بهذا الجانب اذا يظهر ذلك من خلال دور هذه المتغيرات التي ستجعله في صورة من القوة الموجهة والفعالة وسرعة الاداء. ان علم الميكانيكا الحيوية أو البيوميكانيك الرياضي هو علم من علوم التربية البدنية الذي يحلل حركات الرياضي من خلال القوانين الميكانيكية لكشف الاخطاء ، اذ ان الاستفادة والتعامل مع القوانين الميكانيكية يعد من الواجبات الاساسية للمدربين في الاستفادة منها خلال التدريب، ومنها تلك التي ترتبط بمتغيرات السرعة لتطوير الانجازات الرياضية (زهراء ورغد،2021،ص665). ساهم التطور الهائل للتكنولوجيا ومعالجة المعلومات في تطوير الميكانيكا الحيوية في مجال الرياضة، كما ساعدت الأجهزة والأدوات الحديثة على تحليل الحركات الرياضية بدقة وتقديم معلومات قيّمة للرياضيين والمدربين ومن أهم أهداف علم البيوميكانيك الرياضي هو تحسين الأداء الرياضي للملاكمين من خلال تحليل حركاتهم وتقديم توصيات لتحسينها كذلك دراسة الحركة من مختلف أبعادها. حيث يهتم علم البايوميكانيك بدراسة الحركة من حيث أبعادها المختلفة، مثل القوة والسرعة والدقة والتوازن، كما يسعى علم البيوميكانيك إلى تطوير الأداء الحركي للملاكمين بشكل عام ومهاراتهم بشكل خاص، وتقديم أنسب الحلول الحركية لتحسين أداء الملاكمين ووصولهم إلى أفضل مستوى ممكن.تعد لعبة الملاكمة لعبة الفن النبيل ان هذه اللعبة حظت اهتمام من قبل الدول العربية والاجنبية وانتشرت انتشارا واسعا(موسى وسعدون، 2021،ص180).

ويرتبط البايوميكانيك بالتحليل الحركي ويشترط على القائم بالتحليل الحركي ان تكون لديه المعرفة التامة بالقوانين والعوامل الميكانيكية المؤثرة في الحركة إذ ان التحليل الحركي البايوميكانيكي يعتمد على جانبين احدهما التسجيل الصوري (سينمائي– فيديو) للتعبير الحركي الذي يطلق عليه

الكينماتك، والجانب الاخر يهتم بدراسة القوة التي تصاحب العمل الحركي وتؤثر فيه ويطلق عليه الكينتك.

تتجلى أهمية الدراسة في العمل على إعداد تمارين خاصة بتقنيات ملاكمة الظل باستخدام بعض المتغيرات البايوميكانيكية وتسخيرها وفقا لبرنامج علمي دقيق والمحاولة في معرفة تأثيرها على الاداء للكمة المستقيمة اليمينية في لعبة الملاكمة وبهذا تصل المتدربة الى معرفة أين ومتى وكيف تستخدم المهارات التي اكتسبتها ومن اي موقع، حيث تلعب ملاكمة الظل دورًا هامًا في تطوير الأداء الفني للملاكمة من خلال تحسين تقنيات اللكم بالإضافة الى قوة وسرعة اللكمات وتطوير القدرات الحركية مثل التوافق والتوازن والرشاقة، بالإضافة الى قيام الباحث بتحليل المتغيرات البايوميكانيكية بطريقة التحليل الحركي الثلاثي الابعاد(3D) للمتغيرات. أما مشكلة البحث ومن خلال اطلاع الباحث على المراجع والمصادر العلمية في مجال تدريب الملاكمة وبما أن لعبة الملاكمة من الالعاب القتالية والعنيفة والتي قد تكون خطوة التحدي لممارستها من قبل النساء تحتاج الى نوع من التدريب الخاص . يعتقد الباحث من وجهة نظره المتواضعة وبعد الاطلاع والمناقشة مع المحتكين والمهتمين بهذه اللعبة أن لملاكمة الظل دور مهم في رفع حاجز الخوف من المنافس وأعطاء فسحة اكبر لممارسة تمرينات الاداء المهاري الاساسية والوصول الى مرحلة الاتقان الجيد ثم ممارستها بواقع حقيقي وتماس مباشر مع المنافس وعلى الحلبة في نزالات اللعب ولرفع المغالطة التي يمتلكها الكثير حول ملاكمة الظل (Shadow Boxing) بأنها فقط تمرينات للأحماء أو لرفع نبضات القلب أو تمارس لاغراض اللياقة البدنية كان لا بد من أن التأكيد على ممارسة تمرينات الظل (الملاكمة الخيالية) كجزء من وحدات التدريب الاساسية والذي يشير اليه العديد من ممارسي اللعبة ومدربيها كما أشارت العديد من مصادر الملاكمة الحديثة.

لذا ارتأى الباحث الخوض في أستخدام تقنية ملاكمة الظل وهي تقنية تضمن تحسين شكل الاداء ومهاراته الحركية المرتبطة ببعض المؤشرات البايوميكانيكية والتي بالنتيجة تضمن للاعبة السيطرة على الجوانب الفنية والبدنية ليظهر التكنيك العالي لجمل حركية من مجموعة مهارات تشمل اللكمات المستقيمة اليمين لتكون لكمات فعالة في نقاط ضعف الخصم بعد التأكيد على منطقتي الرأس والجذع للفوز بالجولة بأكبر عدد من نقاط التقييم وبالتالي الفوز بالمباراة .وهذا ما يطمح اليه أغلب المدربين والذي يعتبر نقطة توجيه مبدئية لاحد أنواع التدريب للفرق النسوية الممارسة لهذه اللعبة. وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على بعض من المتغيرات البايوميكانيكية من خلال برامج التحليل ثلاثي الأبعاد برنامج(APAS). بالاضافة الى اعداد تمرينات خاصة بأستخدام تقنية ملاكمة الظل(Shadow Boxing) للاعبات الملاكمة.

وكذلك التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بأستخدام تقنية ملاكمة الظل(Shadow Boxing) وفق بعض المؤشرات البايوميكانيكية في تطوير اللكمة المستقيمة اليمينية للشابات. اما فروض البحث ان التمرينات الخاصة بأستخدام تقنية ملاكمة الظل(Shadow Boxing) وفق بعض المؤشرات البايوميكانيكية تأثير في تطوير اللكمات المستقيمة للشابات.

اما مجالات البحث المجال البشري: عينة من الملاكمات الشابات دون سن (22) سنة ، المجال الزمني: للمدة من 2022/8/29 ولغاية 2024/7/1 ،المجال المكاني: قاعة الملاكمة لنادي شهربان الرياضي – قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

2-1 منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبارين(القبلي، البعدي) لكونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينته البحث:

بلغ عدد أعضاء المجتمع البحثي (20) ملاكمة ، وبلغت عينة الدراسة (8) ملاكمات والمتمثلة بنادي شهربان الرياضي واختيرت العينة بالطريقة العمدية. تم تطبيق الاختبارات القبلية بتاريخ 9-10/ 2023 أما الاختبارات البعدية 11-12/ 2023. واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج الاسس العلمية والاختبار المبحوث.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربيّة والأجنبيّة، المقابلات الشخصية، الملاحظة العلمية سجل ملاحظات.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

الأدوات المصنعة المقترحة. ساعة توقيت الكترونية عدد(2) نوع (Casio) يابانية الصنع، ميزان الكتروني الماني الصنع، ميزان طبي لقياس الوزن والطول معا صناعة صينية، استخدام(3) أجهزة تصوير فيدوية نوع (iphon14) أثنان للتحليل الحركي ثلاثي الابعاد وواحد يغطي الحلبة لأغراض التوثيق. حامل اجهزة تصوير(استناد) عدد 3. برنامج التحليل الحركي الثلاثي الابعاد(APAS). حلبة نظامية، مقياس رسم ثلاثي الابعاد مكعب الشكل بقياسات(55)سم. شريط ملون، لواصق نقاط الجسم. كمبيوتر لابتوب نوع (DEEL). كفوف عدد (6) ازواج. دمبلاص زنة 1كغم عدد (4). مثقلات زنة 50غم عدد 4. حبال مطاطية. سلم ارضي. مرآة. كرات تنس.

اختبار الاداء المهاري (اللكمات المستقيمة).

- أختبار الملاكمة مع زميل(خريبط، 1989،ص215)

غرض الأختبار : قياس مستوى أداء اللكمات المستقيمة.

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت يدوية – كفوف ملاكمة عدد (4) – حلقة ملاكمة قانونية – استمارة تحكيم – صافرة البدء وانهاء الجولة – شريط لون (أحمر – أزرق) .

وصف الأداء :

يقف الملاكمون كل في الزاوية المخصصة له وعند سماع اشارة البدء من قبل حكم الوسط تبدأ المنافسة بأداء اللكمات المستقيمة فقط والدفاع عنها بواقع جولة واحدة وبزمن لمدة (1.30) دقيقة.

الشروط : يسمح باستخدام اللكمة المستقيمة (اليسار – اليمين) وانواع الدفاعات الخاصة بها فقط ولا يسمح لأي واحد منهم بأستخدام أي لكمات أخرى .

التسجيل : يسجل للملاكم نقطة عن كل اصابة صحيحة ودفاع صحيح اثناء النزال .

أختبار الملاكمة مع الزميل

1- 4 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث جنبا الى جنب مع فريق العمل المساعد الملحق (3) اجريت اول تجربة في اختبار الاداء المهاري للكمة المستقيمة عن طريق استمارة التقييم وذلك يوم الاثنين المصادف 2023/10/2 الساعة (10.30) صباحا في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى على(2) ملاكمات شابات تم اختيارهم من مجتمع البحث وهم من خارج عينة البحث الرئيسة وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الاولى هو:

1. تَعَرُّف مدى تجاوب أفراد العينة وتفهمهم للاختبارات.
2. التَعَرُّف على المعوقات والأخطاء التي ترافق إجراءات البحث.
3. التَعَرُّف على الوقت المخصص لأجراء التجربة .
4. عدد أفراد فريق العمل المساعد الذي سيحتاجه الباحث.
5. .تحقق من فعالية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبار وصحة الاختبارات الميدانية المختارة ومدى ملائمتها لعينة الدراسة والتحقق من صحة موقع الاختبار.

College of Physical Education and Sport Science University of Diyala

6. اختبار مساعد كيفية تدريب فريق العمل وتنفيذها وتسجيل النتائج.
7. تحقق من صحة الاختبارات الميدانية المختارة ومدى ملاءمتها لعينة الدراسة..
8. تدريب فريق العمل المساعد على الاختبارات وكيفية تنفيذها وتسجيل النتائج.

2-4-1 التجربة الاستطلاعّية الثانية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثَّانية مع فريق العمل المساعد ملحق رقم (3) وذلك يوم الثلاثاء المصادف 10/3/ 2023 الساعة (9) صباحا في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى على(2) ملاكمات شابات تم اختيارهم من مجتمع البحث وهم من خارج عينة البحث الرئيسة والخاصة بأجراءات التحليل واستخدام برنامج (APAS) لاستخراج بعض المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بالجمل الحركية لملاكمة الظل والتي سيتم أعداد التمارين على ضوء نتائجها. اذ تم القيام بعمل ورشة خاصة ببرنامج التحليل العالمي (APAS) على مجموعة من أساتذة وطلاب ومختصين ومهتمين بالتحليل الحركي والبايوميكانيك في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الخميس المصادف 2023/11/9 أذ كانت التجربة العملية لتطبيق البرنامج على عينة من الملاكمات والمتمثلة بالمجموعة الاستطلاعية المختارة للباحث وأستمر العمل لساعات متأخرة للوصول الى كل مراحل البرنامج وتطبيقاته للوقوف على أهم المعوقات والمسببات التي يحتاجها الباحث في تجربته الرئيسية.

2-5 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية الخاصة بالأداء المهاري لأفراد عينة البحث، وأكد الباحث على شرح وتوضيح الاختبارات ، حيث تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث ليومي الاثنين والثلاثاء وبتاريخ 9-10 / 10 /2023 على قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى وفي تمام الساعة التاسعة صباحاً بمساعدة فريق العمل المساعد ملحق رقم (3) إذ تم إجراء الاختبار لكل أفراد العينة وتم تصويرها جميعًا، وتسجيل نتائج الاختبار في استمارة خاصة ، وقد تم تنفيذ الاختبار بعد ما قام الباحث بشرح كيفية أداء الاختبار وتسلسله بشكل موجز، وقد عمل الباحث على تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ وأفراد فريق العمل المساعد كلا حسب موقعه من اجل العمل بقدر الإمكان على خلق الظروف نفسها أثناء الاختبارات البعدية.

2-6 أعداد وتطبيق التمرينات الخاصة:

بعد إطلاع الباحث على المصادر والدراسات السابقة، واستطلاع آراء الخبراء والمختصين عن وضع التمارين الخاصة بالاناث من خلال الاطلاع على مجموعة من تمرينات الظل (Shadow Boxing) والمناقشة مع مجموعة من مدربي الاناث لهذه العينة. قام الباحث بأعداد مجموعة من

التمارين وفق تقنية ملاكمة الظل (Shadow Boxing) والتي تتمثل بالاداء مع خصم خيالي لتطوير قابليات التوافق عند الملاكمين والتي تختلف عن مهارات التكنيك اللكمي حيث أنها اساس لتصرفات حركية كثيرة في الوقت الذي تحل المهارة التكنيكية اللكمية واجب حركي واحد. حيث ركز الباحث على تقسيم شكل التمرينات على اساس هذه القابليات بعد استخراج مجموعة المؤشرات البايوميكانيكية وهي كالتالي:

1- قابلية الاحساس بالاتجاه الصحيح: وتتمثل بقابلية تعيين وتغيير وضع حركة الجسم في المجال والزمان ضمن حركة الخصم اللحظية. تم تطوير ممارسة الظلال بهدف العمل على تطوير المسافة والإزاحة والوقت الذي تتحرك فيه أجزاء الجسم من الملاكمة (Shadow Boxing) باستخدام الحبال المتاقطعة على الحلبة سواء بشكل (+) أو (x) خاصة بحركة الذراعين واللكمة. وعلامات مكانية على الحلبة والارض بنفس الشكل خاصة بحركة القدمين. ثم تحديد وقت لاداء مجموعة الجمل الحركية للكمات المبحوثة.

2- قابلية الربط: ويقصد بها ديناميكية الحركة لتنسيق وترتيب أقسام الجسم. ولغرض العمل على تطوير النقل الحركي بين أجزاء الجسم تم وضع تمرينات الظل (Shadow Boxing) باستخدام السلم على الارض وتمرينات الشدو بأداء خطوات بالقدمين دون اللكم وكذلك تمرينات الشدو بالذراعين من الوقوف دون حركة القدمين. (جذع + ساق) (جذع + ذراع) ثم اداء تمرين مركب للساقين والذراعين معاً.

3- قابلية التبديل: وتتمثل بالتبديل السريع والانسيابي قدر الامكان للواجب الحركي . ولغرض العمل على تطوير الانسيابية الحركية تم وضع تمرينات الظل (Shdow Boxing) باستخدام الحبال الطولية في الحلبة وخارجها وأداء الزوغان الى الجوانب (يمين، يسار) من الحبال وأداء اللكمات المقصودة في البحث وهي تمرينات تغيير الاتجاه وعمل الفيك لتمويه الخصم.

4- بالاضافة الى تمرينات قابلية التوازن للمحافظة على حالات ثبات الجسم والتحكم بقاعدة الاستناد متحركة وصغيرة من خلال تمرينات التعجيل للدوران والخروج من زاوية ضغط الخصم المباشر والمحافظة على عزم الوزن بأقل قيمة لتوقع حركي ذاتي سريع.

5- ايضاً تمرينات التفريق ما بين شد وارتخاء (الايقاع الزمني) من خلال تمرينات الظل (Shadow Boxing) باستخدام الحبال المطاطية والدمبلص والمثقلات لتطوير الوزن الحركي للكمات قيد البحث.

وبعد أعداد تمرينات الظل (Shadow Boxing) تم تطبيقها وذلك لتطوير الجانب المهاري للكمات الفعالة التي تعتمدها الملاكمة الشابة في استحصال النقاط من خلال اللكم على الوجه أو البدن حيث تم إعتماد تمرينات تؤدي الى تصحيح المسار الحركي والدقة.

وان تطبيق هذه التمرينات كان متناغما مع مفردات الوحدات التدريبية الخاصة بالفريق النسوي (الشابات) في قاعة نادي شهربان الرياضي .

استمر تطبيق التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث لمدة شهرين بواقع 4 وحدات تدريبية اسبوعيا وكانت مدة التمرينات الخاصة 60 دقيقة من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية وبهذا اصبح عدد الوحدات التدريبية التي تتضمنها التمرينات الخاصة 32 وحدة تدريبية، اذ بدأ تنفيذ التمرينات في يوم الاحد الموافق 15 / 2023/10، وتم الانتهاء منها في يوم الخميس الموافق 12/7 /2023.

- ❖ تم تحديد شدة التدريب من خلال تحديد زمن أداء التمرين وتكراراته ودرجة الصعوبة للتمرينات.
- ❖ اعتمد الباحث التدرج في التمرينات من السهل إلى الأكثر صعوبة.
- ❖ أكد الباحث على أداء تمرينات الإحماء والإطالة للعضلات والمرونة للمفاصل في بداية كل وحدة تدريبيّة.
- ❖ زمن الوحدة التدريبيّة الواحدة (45–60) دقيقة مدة أداء العمل.

وكانت أبعاد تصميم التمرينات الخاصة كما يلي:

– بدأ تطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث

جدول(1) يمثل الية العمل للوحدات

ت	الوحدة	الاسبوع	التاريخ	اليوم
1	الاولى	الاول	2023/10/15	أحد
1	الثانية	الاول	2023/10/16	أثنين
	استراحة		2023/10/17	ثلاثاء
1	الثالثة	الاول	2023/10/18	أربعاء
1	الرابعة	الاول	2023/10/19	خميس
2	الاولى	الثاني	2023/10/22	أحد
2	الثانية	الثاني	2023/10/23	أثنين
2	استراحة		2023/11/24	ثلاثاء
2	الثالثة	الثاني	2023/10/25	أربعاء
2	الرابعة	الثاني	2023/10/26	خميس

3	الاولى	الثالث	2023/10/29	أحد
3	الثانية	الثالث	2023/10/30	أثنين
	استراحة		2023/10/31	ثلاثاء
3	الثالثة	الثالث	2023/11/1	أربعاء
3	الرابعة	الثالث	2023/11/2	خميس
4	الاولى	الرابع	2023/11/5	أحد
4	الثانية	الرابع	2023/11/6	أثنين
	استراحة		2023/11/7	ثلاثاء
4	الثالثة	الرابع	2023/11/8	أربعاء
4	الرابعة	الرابع	2023/11/9	خميس
5	الاولى	الخامس	2023/11/12	أحد
5	الثانية	الخامس	2023/11/13	أثنين
	استراحة			ثلاثاء
5	الثالثة	الخامس	2023/11/15	أربعاء
5	الرابعة	الخامس	2023/11/16	خميس
6	الاولى	السادس	2023/11/19	أحد
6	الثانية	السادس	2023/11/20	أثنين
	استراحة		2023/11/21	ثلاثاء
6	الثالثة	السادس	2023/11/22	أربعاء
6	الرابعة	السادس	2023/11/23	خميس
7	الاولى	السابع	2023/11/26	أحد
7	الثانية	السابع	2023/11/27	أثنين
	استراحة		2023/11/28	ثلاثاء
7	الثالثة	السابع	2023/11/29	أربعاء
7	الرابعة	السابع	2023/11/30	خميس
8	الاولى	الثامن	2023/12/3	أحد
8	الثانية	الثامن	2023/12/4	أثنين
	استراحة		2023/12/5	ثلاثاء
8	الثالثة	الثامن	2023/12/6	أربعاء

8	الرابعة	الثامن	2023/12/7	خميس

- طبقت التمرينات الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية وقد استخدم الباحث الكثير من الادوات المساعدة ، مثل الحبال المطاطية المقاومة والاوزان المثقلة وكرات التنس والدمبلص وعصابة العين والسلم الارضي والمرآة .
- مدة الراحة المستخدمة للتمرينات كانت 1:1،2:1، 3:1، 4:1.
- استخدم الباحث مبدأ التنوع في اعداد التمارين الخاصة المصممة للسماح بنشاط بفكرة تطوير أداء المهارات.
- طبقت المجموعة التجريبية التمرينات الخاصة بأستخدام الادوات المساعدة.
- تضمن المنهج التدريبي (8 أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات، بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع و في أيام (الاحد، الاثنين، الاربعاء، الخميس) وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (32).

تم اعداد فقرات المنهج التدريبي المقترح بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع الخاصة بموضوع البحث.

2-7 الاختبارات البعديّة:

أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي الاثنين والثلاثاء بتاريخ 11-2023/12/12 م الساعة التاسعة صباحا في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد حرص الباحث في توفير الظروف والمتطلبات نفسها التي تم فيها أجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث من حيث المكان والزمان واجراءات التطبيق الاخرى.

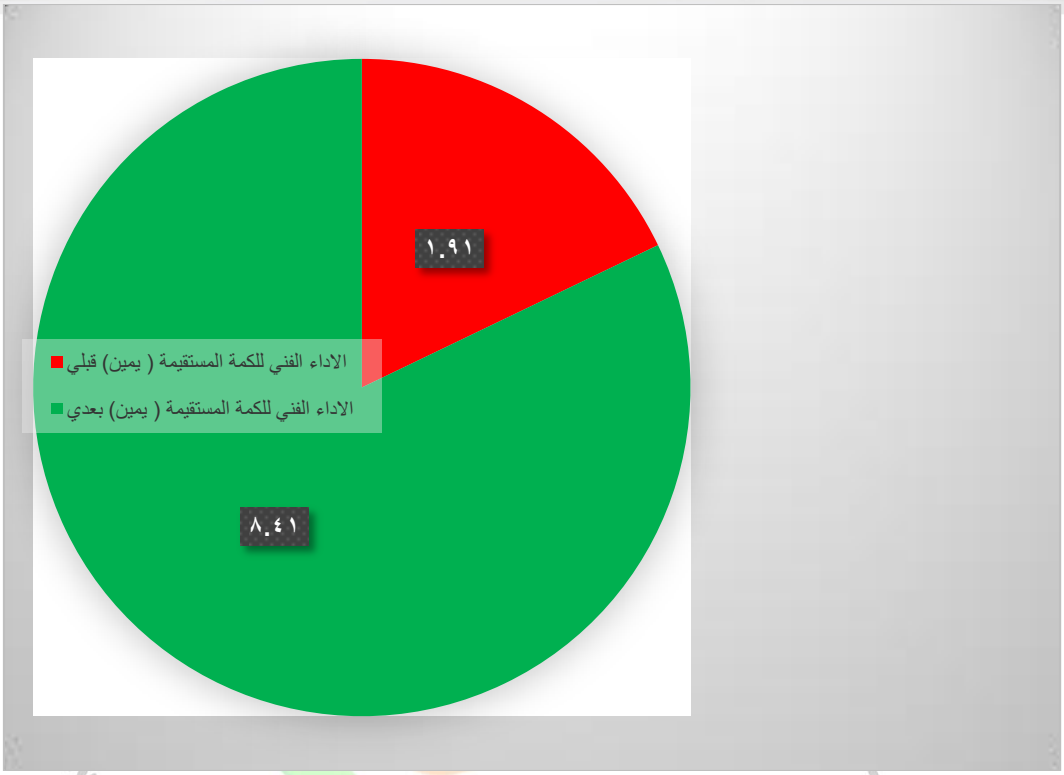
3- عرض نتائج الاختبار (القبلي و البعدي) للكمة المستقيمة اليمينية وتحليلها:

3-1 عرض نتائج تقييم الاداء الفني للاختبار (القبلي و البعدي) للكمة المستقيمة اليمينية وتحليلها:

الجدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) و(Sig) للاختبار (القبلي- بعدي) لتقييم الاداء الفني للكمة المستقيمة اليمينية

المتغيرات	الاختبار	سَ	±ع	س ف	ع ف	t-test	مستوى الخطأ
الاداء الفني للكمة المستقيمة (يمين)	قبلي	1.91	0.20	6.50	0.31	50.34	0.00
	بعدي	8.41	0.37				



الشكل (1) **يبين قيم الاوساط الحسابية للاختبار (القبلي- بعدي) لتقييم الاداء الفني للكمة المستقيمة اليمينية.**

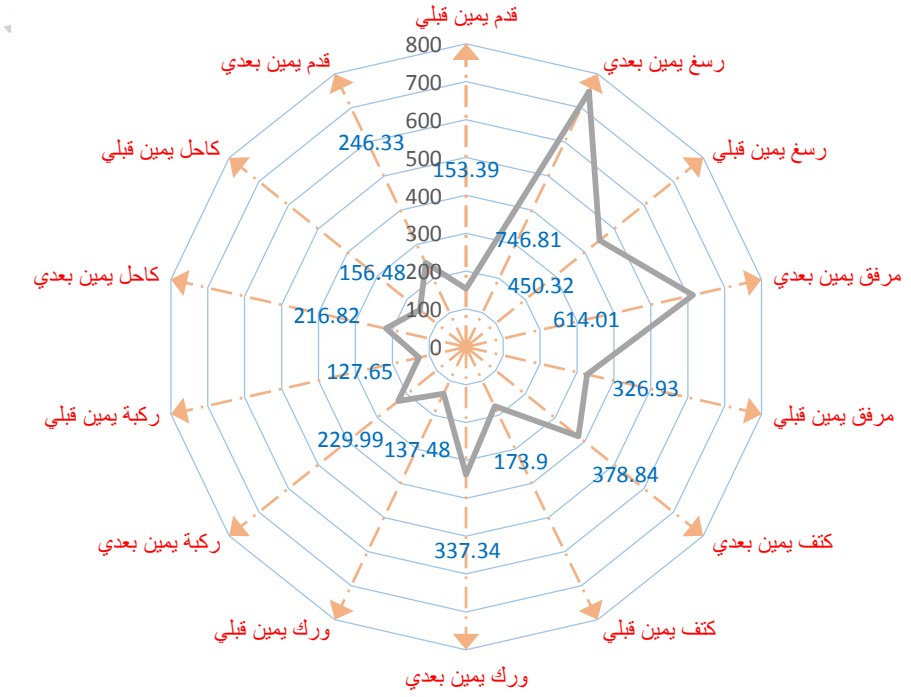
يتبين من الجدول (2) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي ، إذ تبين أَنَّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للاداء الفني للكمة المستقيمة اليمين قد بلغ (1.91)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.20)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.41)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.37)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تَمَّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أَنَّ قيمة الوسط الحسابي للفرق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي قد بلغت (6.50)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (0.31)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (50.34) عند مستوى خطأ بلغ (0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أَنَّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي .

3-2 عرض نتائج المتغيرات البايوميكانيكية للاختبار (القبلي و البعدي) للكمة المستقيمة اليمينية وتحليلها:

الجدول (3) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) و(Sig) للاختبار (القبلي- بعدي) لمحصلة السرع V3D لأجزاء الجسم للكمة المستقيمة اليمينية

المتغيرات	الاختبار	سَ	±ع	س ف	ع ف	t-test	مستوى الخطأ
قدم يمين	قبلي	153.39	15.02	92.93	44.39	5.12	.004

				37.85	246.33	بعدي	
.000	9.27	15.93	60.33	12.90	156.48	قبلي	كاحل
				17.81	216.82	بعدي	يمين
.008	4.28	58.47	102.33	24.23	127.65	قبلي	ركبة
				37.95	229.99	بعدي	يمين
.001	6.83	71.66	199.85	31.07	137.48	قبلي	ورك
				45.73	337.34	بعدي	يمين
.005	4.78	104.88	204.93	22.30	173.90	قبلي	كتف
				116.96	378.84	بعدي	يمين
.003	5.29	132.92	287.07	92.41	326.93	قبلي	مرفق
				124.10	614.01	بعدي	يمين
.003	5.36	135.36	296.48	72.85	450.32	قبلي	رسغ
				78.69	746.81	بعدي	يمين
.006	4.53	138.71	256.55	42.29	481.69	قبلي	يد يمين
				141.74	738.24	بعدي	



الشكل(2) يبين قيم الاوساط الحسابية للاختبار (القبلي- بعدي) لمحصلة السرع V3D لأجزاء الجسم للكمة المستقيمة اليمينية.

- **وحدة القياس هي (سم/ثا) (Cm/s).**

يتبين من الجدول (3) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي ، إذ تبين أَنَّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير(قدم يمين) قد بلغ (153.39)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (15.02)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (246.33)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (37.85)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تَمَّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أَنَّ قيمة الوسط الحسابي للفرق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي قد بلغت (92.93)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (44.39)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.12) عند مستوى خطأ بلغ (0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أَنَّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي ، وأَنَّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير(كاحل يمين) قد بلغ (156.48)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (12.90)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (216.82)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (17.81)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تَمَّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أَنَّ قيمة الوسط الحسابي للفرق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي قد بلغت (60.33)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (15.93)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.27) عند مستوى خطأ بلغ (0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أَنَّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي ، وأَنَّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير(ركبة يمين) قد بلغ (127.65)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (24.23)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (229.99)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (37.95)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تَمَّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أَنَّ قيمة الوسط الحسابي للفرق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي قد بلغت (102.33)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (58.47)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.28) عند مستوى خطأ بلغ (0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أَنَّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي، وأَنَّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير(ورك يمين) قد بلغ (137.48)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (31.07)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (337.34)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (45.73)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تَمَّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أَنَّ قيمة الوسط الحسابي للفرق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي قد بلغت (199.85)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (71.66)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.83) عند مستوى خطأ بلغ

(0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أَنَّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي، وأَنَّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير(كتف يمين) قد بلغ (173.90)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (22.30)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (378.84)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (116.96)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تَمَّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أَنَّ قيمة الوسط الحسابي للفرق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي قد بلغت (204.93)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (104.88)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.78) عند مستوى خطأ بلغ (0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أَنَّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي، وأَنَّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير(مرفق يمين) قد بلغ (326.93)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (92.41)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (614.01)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (124.10)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تَمَّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أَنَّ قيمة الوسط الحسابي للفرق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي قد بلغت (287.07)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (132.92)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.29) عند مستوى خطأ بلغ (0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أَنَّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي، وأَنَّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير(رسغ يمين) قد بلغ (450.32)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (72.85)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (746.81)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (78.69)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تَمَّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أَنَّ قيمة الوسط الحسابي للفرق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي قد بلغت (296.48)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (135.36)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.36) عند مستوى خطأ بلغ (0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أَنَّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي، وأَنَّ قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمتغير(يد يمين) قد بلغ (481.69)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (42.29)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (738.24)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (141.74)، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تَمَّ استعمال (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أَنَّ قيمة الوسط الحسابي للفرق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي قد بلغت (256.55)، وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (138.71)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.53) عند مستوى خطأ بلغ

(0.00)، وعند مقارنته بمستوى الدلالة التي بلغت (0.05) تبين أَنَّ الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

3-3 مناقشة نتائج تقييم الاداء الفني للاختبار (القبلي- البعدي) للكمة المستقيمة اليمينية ومتغير السرعة.

يتبين من خلال عرض الجدول(2) ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار (اللكمات المستقيمة) ولمصلحة الاختبارات البعدية وهذا يعني ان هناك تطوراً في مستوى افراد العينة وفق الوحدات المستخدمة ويرى الباحث ان سبب ذلك يعود الى ان العينة من البنات واي تطور جديد سوف يضيف لهم معلومات عن الاداء وهذا ما جاء من خلال درجة كل واحدة حيث يتبين من خلال ذلك التطور في اداء المهارة المراد العمل عليها في الاختبار البعدي.

ووفقاً للمعطيات المدونة في الجدول(جدول اللكمات المستقيمة) يتبين ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار الملاكمة مع الزميل(اللكمات المستقيمة) ولمصلحة الاختبارات البعدية ولكن ليس بالشيء المطلوب من حيث الاتقان ويعزو الباحث الى ان السبب في ذلك يرجع الى صعوبة الاختبار المهاري (الملاكمة مع الزميل) كون هذا الاختبار يتكون من مجموعة مهارات اساسية متداخلة مع بعضها من حيث التطبيق ولا يمكن ان يؤدى هذا الاختبار بسهولة من قبل الملاكمات مقارنة بالملاكمين لانه يحتوي على الية سريعة وغير معروفة مسبقاً للبنات وبهذا يكون هناك تحفظ من قبل الملاكمات الشابات ومن ثم يظهر تأخر بالأداء وخوف مفاجئ من المنافس نتيجة لقلة الخبرة في اسلوب اللعب المشابه الى هذا الاختبار ومن ثم تكون الملاكمة في حالة من التعب الذهني نتيجة للكمة مفاجئة مما يؤدي الى عدم اتقان هذا الاختبار بالشكل الذي يضمن الوصول الى مرحلة عالية من الاداء الجيد وعليه وعليه يجب مراعاة ظروف اللعب المختلفة أثناء النزال لكل منافس من خلال اتباع الية العمل الموضوعة عن طريق التركيز والانتباه على حركات المنافس والتي من شأنها هو أظهار قدرة الملاكمات في تحقيق هذا الاختبار من خلال اتباع طرائق متشابه للمنافسة الحقيقية وهي الملاكمة التدريبية والتعود عليها لتحقيق الهدف المرسوم . ولعل من اسباب ذلك التطور في مستوى افراد العينة اثناء اللعب الحقيقي يرجع الى استعمل الملاكمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة مما سهل عملية تطوير المهارات وهي في حالة المنافسة وهذا يؤكد ما آلت اليه دراسة (عادل، 1999) على انه(تمثل المنافسة الحقيقية أكثر اشكال مراقبة المستوى تخصصاً فهي بذلك توفر معلومات مهمه عن مستوى الأداء الحقيقي للفرد وتمكن من التوصل الى أستنتاجات وبالتالي تسهم في تحسين الفورمة الرياضية بدرجة كبيرة.(عبد البصير، 1999،ص163).

وهذا التطور في بداية العمل لم يكن بشكل جيد من جميع أفراد العينة وانما كان هناك تباين في مستوى أداء الأفراد من حيث عملية الوصول للأداء الجيد لأفراد عينة البحث للمهارات بالملاكمة ويعزو الباحث ذلك الى ان الفرد أثناء عملية النزال الحقيقي يحتاج الى الكثير من المهارات الهجومية التي يجب ان يستخدمها أثناء وجود ثغرة مناسبة من قبل المنافس وهذا العمل يتطلب التركيز من اللاعبين والانتباه الشديدين مقترن بالسرعة والدقة وبهذا يكون الملاكم في حالة جديدة وتكون حالة الخوف لدى الملاكم كبيرة بسبب المواجهة الفعالة مع المنافس ولا يعرف ماذا سوف يوجه له وهذا جعل من الأداء يكون ليس بأسلوب العمل الاتقاني وعمل الكثير من اللكمات ودفاعات غير المؤثرة على المنافس وبهذه النتائج عمل الباحث على أيجاد طريقة تدريبية تؤهل الملاكم بأن يعمل بأسلوب الأتقان وهي طريقة التداخل ضمن التمرين الواحد باستعمال اللكمات الهجومية واستعمال اللكمات المضادة لغرض أن يكون العمل المنتج هو عمل جيد مقترن بالوصول الى الأتقان ويبدو من ذلك أنه كلما كان هناك منافس يكون الوصول الى الأتقان غاية من الصعوبة ولكن تبدأ هذه الصعوبة تتلاشى شيئاً فشيئاً من خلال العمل على افراد العينة وفق ما أظهرته النتائج وسوف تتضح الرؤية بعد استعراض بقية الاختبارات ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان نسبة التطور كانت عالية من خلال تقارب الأداء للبنات من خلال وصولهم الى أعلى مستوى من الأداء وهو أعلى قيمة للأنجاز ونلاحظ ذلك ان الجميع في حالة متقاربة فلا يوجد هنا ملاكمة جيدة وأخرى أقل منها بحيث أن الجميع قد أجتازن مرحلة الأتقان وبنسب متفاوته في الأداء الجيد وهذا جاء نتيجة للأستفادة الحقيقية من التمارين الموضوعة وفق تقنية جديدة ملائمة للبنات عن طريق مشاركتهم في العمل التدريبي.

اما بالنسبة لمتغير السرعة من خلال العرض للجدول (3)يتبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات البايوميكانيكية للكمات المستقيمة ولصالح الاختبار البعدي.

ومما تقدم نستدل ان الوحدات المستخدمة وفق تقنية ملاكمة الظل لها تأثير ايجابي في تطوير اداء اللكمات (المستقيمة). وتؤكد (ناهد الصباغ واخرون(2012)) ان الالمام الوافي بالمعلومات المرتبطة بحركة الجسم الانسان من حيث علم التشريح والفسيولوجي والميكانيكا الحيوية من المقومات الاساسية في نجاح اساليب تنمية وتطوير الاداء، حيث يعتبر دراسة البعد الميكانيكي من اهم هذه العلوم لجميع المهتمين بالرياضة، وان استخدام التحليل البيوميكانيكي للأداءات والمهارات الرياضية هو الطريق العلمي لتطوير برامج التدريب والاداء. ويعزو الباحث هذا التطور الى التمرينات المستخدمة وفق بعض المتغيرات التي ساعدت على تحسين الاداء وان هذه المتغيرات مهمة في عملية التدريب حيث تعمل على التعرف مدى تطور الأداء الرياضي من خلال إجراء المقارنات بين الاداءات السابقة مع الاداءات ألاحقة عن طريق استخدام التحليل الحركي، اذ

تتضمن هذه التقنية مجموعة متنوعة من الحركات والتكتيكات التي تهدف إلى تعزيز قدرات الملاكم في مختلف الجوانب، وان ملاكمة الظل تعتبر أداة تدريبية فعالة لتحسين الاداء المهاري والذي ينعكس على تطوير المتغيرات البيوميكانيكية للكمات المختلفة من خلال التركيز على تحسين السرعة.

تبين النتائج ان هناك تطور ملحوظ في مقدار السرعة لأجزاء الجسم ويلاحظ ان السرعة الخطية لأجزاء الجسم قد تطورت نتيجة للتدريبات التي طبقت على افراد العينة، اذ يجب أن تكون الحركة في أجزاء الجسم بشكل توافقي ووفقا للأوضاع الذي يتخذها الجسم وأجزاؤه خلال هذه المراحل، كما يجب إن تكون الحركة إثناء الأداء أن تكون مترابطة بجميع أقسامها الظاهرية من اجل أن يكون الهدف الرئيس للأداء هو الحصول على أعلى سرعة خطية للجسم وأجزاؤه خلال مراحل الأداء لإمكان انتقال هذه السرعة كزخم حركي (الكتلة× السرعة) بين مراحل أجزاء الجسم بشكل انسيابي عالي وتحقيق أفضل الأوضاع خلال الأداء(شلش، 1988، ص184)..

ويرى الباحث ان زيادة السرعة في تنفيذ اللكمات يعد من الجوانب الحيوية التي تسهم في تحسين فعالية الأداء في رياضة الملاكمة فالسرعة تؤثر بشكل مباشر على قوة اللكمة، توقيتها، وكفاءتها فوفقًا لقانون نيوتن الثاني فأن القوة تساوي الكتلة مضروبة في التعجيل (ق×ع) (f=m×a). لذا فزيادة التعجيل والسرعة يؤدي إلى زيادة القوة المبذولة في اللكمة، فاللكمات السريعة تتمتع بقوة حركية أعلى، مما يجعلها أكثر تأثيرًا عند ملامسة الخصم كما ان اللكمات السريعة يصعب على الخصم رؤيتها والاستعداد لها، مما يعزز من فرص نجاح الهجوم حيث تضع الخصم في وضع دفاعي مستمر، مما يقلل من قدرته على الهجوم المضاد وتمكن الملاكم من تنفيذ ضربات متتابعة بسرعة، مما يزيد من الضغط على الخصم ويقلل من فرصه في الرد كما تسمح للملاكم بالتحول بسرعة بين الهجوم والدفاع، مما يزيد من مرونته التكتيكية في الحلبة كما انها تساعد الملاكم على تجنب ضربات الخصم والرد بسرعة بحركات مضادة، حيث أن ضرب الخصم بسرعة عالية بدقة يجعل اللكمات أكثر فعالية، فزيادة السرعة والتعجيل لأجزاء الجسم أثناء تنفيذ اللكمات هي عناصر أساسية لتحقيق أداء متميز في الملاكمة وتحسين هذه الجوانب يمكن أن يعزز من قوة الضربات، يحقق عنصر المفاجأة، يعزز الكفاءة الهجومية، يحسن التوقيت، يزيد من مرونة الحركات، يعزز التحكم العضلي العصبي، ويحقق ضربات دقيقة لذا من الضروري أن يركز الملاكمون والمدربون على تطوير هذه القدرات من خلال برامج تدريبية موجهة ودقيقة لتحسين الأداء الكلي.

ويرى الباحث ان التطور في مقدار السرعة لأجزاء الجسم الى اسلوب التمرينات الخاصة بأستخدام ملاكمة الظل، إذ ساعدت هذه التمرينات الى تطوير القوة لأجزاء الجسم المشاركة في الاداء الحركي، والتي تعتبر عنصر حيوي وإنَّ الزيادة الحاصلة لمتغيرات القوة يصاحبه زيادة في مستوى

سرعة أجزاء الجسم وإنَّ هذه القوى تؤثر بشكل بآخر على بقية المتغيرات الأخرى وهذا يعني أَنَّ هناك تبادلًا في التأثر بين القوى الداخلية والخارجية الذي يؤثر في المسار النهائي لمركز ثقل الجسم والذي له تأثير في تحقيق الأَداء الحركي الصحيح بانسياب عالٍ وتحقيق قاعدة استناد تحقق للاعب اتزانًا حركيًا عاليًا لضمان الاستمرار بالسرعة في أجزاء الجسم وهذا يدل على تكامل الدفع في مفاصل الجسم وعضلاته العاملة(Dainty and Norman ، 1987،p46).

الخاتمة:

في ضوء اهداف الدراسة وفي اطار التمرينات المعدة ومن خلال البيانات والمعلومات من عينة الدراسة وعبر مناقشة النتائج توصل الباحث الى ان التمرينات المعدة لها دور ايجابي في تطوير الاداء المهارى للكمة المستقيمة اليمينية وتبين ايضا هناك فروق في التطور بين الاختبار القبلي والبعدي و يوصي الباحث دراسة تأثير تدريب ملاكمة الظل(Shadow Boxing) على أداء الملاكمات في المنافسات. بالاضافة الى أجراء المزيد من الدراسات للتحقيق في تأثير تدريبات ملاكمة الظل(Shadow Boxing) على مجموعة أوسع من المتغيرات البايوميكانيكية للكمات.

References:

- Adel Abdel Basir. Sports Training and Integration between Theory and Application. Cairo, Book Center for Publishing, 1999, p. 163.
- Ammar Musa Jaafar, & Al-Rubaie, S. S. A. (2025). The effect of using an aid to develop the left and right straight punch for the Diyala University teams in boxing. *Journal of Sport Science*, *14*(51), 180 – 194. https://doi.org/10.26400/sp/51/12
- David Dainty and Dogbert Norman. Standard Biomechanical Testing in Sport. (Human, Kinetics publishersg.USA,1987) p. 46.
- Muhammad Jalal Quraitem and Muhammad Abdo Saleh. Football. (Cairo, Publishing House, 1967) p. 71.
- Nahed Anwar Al-Sabbagh, Jamal Muhammad Alaa El-Din, and Tariq Jamal Alaa El-Din. Kinesiology. 8th ed., College of Physical Education for Boys, Alexandria University, Egypt, (2012).
- Najah Mahdi Shalash. Principles of Biomechanics in the Analysis of Sports Movements. (University of Mosul, Dar Al-Kutub Printing and Publishing Press, 1988) p. 184.
- Qaddouri, M. I. (2024). The effect of the listening triangle strategy on learning the skill of moving with the feet and the motor coordination of students' left punch. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, *16*(61).
- Risan Khuraibet. Encyclopedia of Measurements and Tests in Physical Education. Vol. 2, Higher Education Presses, University of Basra, 1989, p. 215.
- Zahraa Muhammad and Raghad Ghaleb Jaafar. Special Exercises and their Effect on some Biomechanical Variables according to the

Movement, the Moment of Jumpe and Achievement of the Long Jumper for Juniors. (Journal of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala, No. 51, 2021, p. 665.

الملاحق:

ملحق رقم (1)

اسماء الخبراء والمختصين في لعبة الملاكمة

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.م.د	عقيل عبدالجبار عبدالحسين	ملاكمة	جامعة بابل/ كلية التربية االبدنية وعلوم الرياضة
2	م.د	سيف سعد	تدريب / تدريب ملاكمة	جامعة التراث / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	م.د	مثنى اياد	تدريب / ملاكمة	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	مدرس	أحمد سعد	مدرب ملاكمة/ لاعب منتخب وطني سابقا	وزارة التربية
7	مدرب	رعد خضير	مدرب	مدرب نادي ديالى الرياضي

ملحق رقم (2)

خبراء البايوميكانيك:-

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.د	حسين مردان عمر	بايوميكانيك/	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د	رافد حبيب	بايوميكانيك/ طائرة	جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د	صفاء عبد الوهاب	بايوميكانيك	جامعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مجلة علوم الرياضة
المجلد السابع عشر
العـــــدد: 63
الرقم الدولي
ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

ملحق رقم (3)

اسماء فريق العمل المساعد الذين أستعان بهم الباحث في إجراءاته الميدانية

ت	اللقب العلمي	الاسم	مكان العمل
1	م.م	أمجد محمد أحمد	طالب دكتوراه/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى
2	م.د	عمر حامد خميس	وزارة الشباب والرياضة
3	م.م	علاء عاصي كريم	طالب دكتوراه/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
4	م.م	زيد خليفة عبد	طالب دكتوراه/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

ملحق رقم (4)

أستمارة تقييم الاداء المهاري للكمة المستقيمة(اليمين)

استمارة تقييم الاداء المهاري
للكمة(المستقيمة اليمين)

ت	اقسام اللكمات الهجومية		الدرجة من 10	تقييم الخبراء
1	اداء اللكمة المستقيمة اليمين	خروج اللكمة	6	
		مصاحبة اللكمة لوزن الجسم	2	
		دقة الاصابة	2	
المجموع				

الرقم الدولي
ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
مجلة علوم الرياضة
المجلد السابع عشر
العـــــدد: 63

ملحق رقم (5)
التمارين

تمرين رقم (1)
من الحركة تقوم اللاعبة بأخذ خطوة بالقدم اليسرى الى الامام داخل مربع السلم.

تمرين رقم (2)
من الحركة تقوم اللاعبة بأخذ خطوة الى الامام من وقفة الاستعداد مع توجيه لكمة يسار+ يمين متوافقة مع حركة القدم اليسرى واليمنى

تمرين رقم(3)
من الحركة تقوم اللاعبة بأخذ خطوة الى الامام من وقفة الاستعداد مع توجيه لكمة يمينية متوافقة مع حركة القدم.

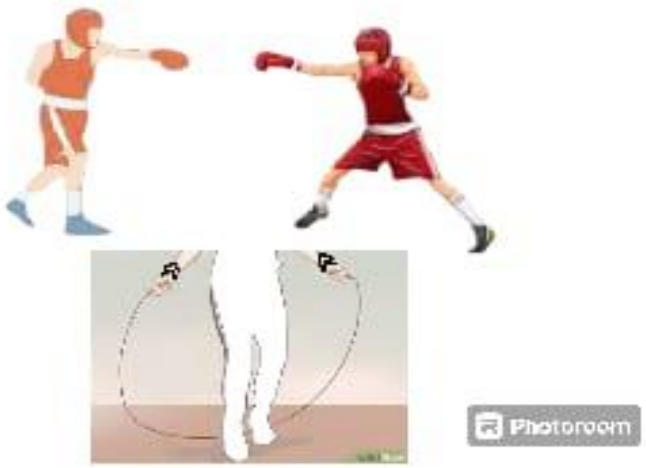
الرقم الدولي
ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
مجلة علوم الرياضة
المجلد السابع عشر
العـــــدد: 63

تمرين رقم (4)

من الثبات تقوم الملاكمة بأداء لكمات (يسار + يمين) بمقومة الحبال المطاطية (60ثا).

تمرين رقم (5)

ملاكمة خيالية اداء مجاميع متبادلة من اللكمات (20)ثا ومن ثم استخدام حبل القفز بمثقلات (1)كغم.



Physical Education and Sport ScienceUniversity

مجلة علوم الرياضة
المجلد السابع عشر
العـــــدد: 63
الرقم الدولي
ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

ملحق رقم(6)

نموذج التمرينات للوحدة التدريبية الاولى للأسبوع (الثامن) من شهر (كانون الاول)

هدف الوحدة التدريبية : تطوير الاداء المهاري

الشدة : 90-100%

اليوم : أحد التاريخ:2023/11/3 زمن التمرينات : (45 – 60) دقيقة

أقسام الوحدة	اسم التمرين	الزمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي
القسم الرئيسي	من الحركة تقوم اللاعبة بأخذ خطوة بالقدم اليسرى الى الامام من وقفة الاستعداد داخل مربع السلم	15 ثا	3	60 ثا	2	90 ثا	510 ثا
	من الثبات تقوم الملاكمة بأداء لكمات(يسار+يمين) بمقاومة الحبال المطاطية (60)ثا	60 ثا	2	30 ثا	3	60 ثا	630 ثا
	وضع الكرة براحة اليد وتبديل البوكس برد فعل اسرع	180 ثا	2	60 ثا	2	90 ثا	1020 ثا
	ملاكمة خيالية مع استخدام حبل القفز بمثقلات 1كغم واداء مجاميع متبادلة من اللكمات(20)ثا	20 ثا	3	60 ثا	2	120 ثا	600 ثا
	لكمات سريعة مع الحركة بين الشواخص	120 ثا	2	60 ثا	1	60 ثا	360 ثا
الزمن الكلي للتمرينات : 3120 ثانية							

Education and Sport Science