

تمريبات السرعة الذهنية وتأثيرها في بعض القدرات الخاصة وسرعة اللكمات

لناشئي الملاكمة

عباس توفيق منصور⁽¹⁾، كمال جلال ناصر⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2023/2/1)، تأريخ قبول النشر (2023/3/12)، تأريخ النشر (2023/3/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(1\)2023.1427](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(1)2023.1427)

 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

المستخلص

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير تمرينات السرعة الذهنية التي اعدھا الباحث على بعض القدرات الخاصة لناشئي الملاكمة، وعلى سرعة اللكمات، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعية البحث، تم تحديد مجتمع البحث، باختيار لاعبي نادي الشعلة في بغداد الكرخ لفئة الناشئين للملاكمة بأعمار (15-16) سنة، المشاركين في بطولة العراق لعام (2021)، والبالغ عددهم (12) ملاكم، وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وعن طريق توزيع الاوزان المتشابهة بواقع (6) ملاكمين لكل مجموعة، ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحثان، افضلية التمرينات الذهنية (المجموعة التجريبية) في التأثير على بعض القدرات الخاصة من المجموعة الضابطة، وكذلك افضلية التمرينات الذهنية (المجموعة التجريبية) في التأثير في سرعة اللكمات من المجموعة الضابطة، لذلك يوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بتمرينات السرعة الذهنية لما لها من تأثير كبير في تحسين بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين، وكذلك لما لها من تأثير ملموس في تحسين سرعة اللكمات.

الكلمات المفتاحية: سرعة اتخاذ القرار، التوقع، سرعة اللكمات، دقة اللكمات، الملاكمين الناشئين.

ABSTRACT

Mental Speed Exercises and Their Effect on Some Special Abilities and Punches Speed in Young Boxers

The research aimed at identifying the effect of mental speed exercises designed by the researchers on some special abilities in young boxers as well as on punches speed. The researchers used the experimental method on (12) boxers aged 15 – 16 years old from Al Shula club. The subjects were divided into two groups according to weights class to conclude that mental exercises group have the best effect on some special abilities and the speed of punches compared to controlling group. Finally, the researchers recommended the necessity of paying attention to mental speed exercises due to their great effect on improving some special abilities in young boxers as well as their effect on improving punches; speed .

Keywords decision making speed, anticipation, punches' speed, punches accuracy, young boxers.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (abbas.Tawfik1104b@cope.uobaghdad.edu.iq)

Abaas Tawfik, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (abbas.Tawfik1104b@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647704664588).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (Kamal.hassoon@cope.uobaghdad.edu.iq).

Kamal Jalal, Prof. (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (Kamal.hassoon@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647706805310).

المقدمة:

ان تبادل الأثر بين تطور علوم الرياضة وحاجات الرياضي المختلفة ، أدت الى حدوث تغييرات وتعديلات في طبيعة الأداء للرياضيين، اذ ان التغيير في قوانين اي لعبة يتبعه تغيير في طبيعة أداء وحاجة الرياضي ليواكب هذا التغيير، للارتقاء في مستواه لمجاراة هذه التطورات، وما يتبعه من تحسن وتطور اللاعب في قدراته البدنية والنفسية والعقلية، على نحو يخدم اللاعب للأداء الأفضل، لذلك ان طبيعة تسجيل النقاط، باستخدام الحاسوب هو احد التغييرات التي حصلت في لعبة الملاكمة، وكان لها الاثر الواضح في تغيير طريقة الحصول على النقاط وبالتالي طريقة اداء اللاعب.

وتعد رياضة الملاكمة من الرياضات الفردية التنافسية التي تتطلب جهد بدني وعقلي عالي ومستمر (منصور و ناصر، 2019)، الذي يفرض على المختص والمدرّب وبالتالي اللاعب بذل جهد واستخدام كافة الوسائل العلمية المتاحة للوصول الى افضل مستوى ممكن عن طريق التدريب العلمي المبرمج والمخطط بشكل فعال، فمن خلال تطور قانون الملاكمة اصبح من الضروري على اللاعب ان يواكب هذه التطور بما يخدم الأداء للوصول لأفضل انجاز، لذلك ان التدريب على السرعة الذهنية اصبح ضروري للملاكم للوصول الى مستويات تؤهلهم لخوض النزالات والبطولات الدولية والقارية، من خلال اعدادهم بشكل متكامل عن طريق مختلف التمرينات، ومنها تمرينات السرعة الذهنية، التي تعد حلقة مؤثره قد تسهم في الوصول باللاعب الى قدره عالية في التحكم في مجريات النزال، من خلال سرعة رد الفعل والاستجابة والتوقع الصحيح وكذلك التوقيت السليم في الحركات الدفاعية والهجومية، فضلا عن اثرها التدريبي في تطوير أوجه السرعة الضرورية للملاكمين، ومن ذلك تبرز أهمية البحث وماله من تأثير إيجابي على عينة البحث المختارة.

وقد تناول العديد من الباحثين موضوع تدريبات السرعة الذهنية ، فقد تناولت دراسة (مالح و مبارك، 2017)، موضوع تدريبات السرعة الذهنية، اذ هدفت لدراستهما الى التعرف على تأثير تمرينات السرعة الذهنية في سرعة اداء التحركات الدفاعية بكرة اليد، باستخدام المنهج التجريبي ، على عينة مكونه من مجموعتان (ضابطة وتجريبية)، مكونه من (6) لاعبات لكل مجموعة، وكانت النتائج تشير الى ان تمرينات السرعة الذهنية ، التي نفذتها المجموعة التجريبية ، طورت سرعة التوقع الحركي، ورد الفعل ، مما ادى الى استيعاب الواجبات الحركية بشكل جيد، الذي جعلهن يرتقين بمستوى التحركات السريعة لاسيما التحركات الدفاعية.

اما دراسة (علي ل.، 2018)، فقد هدفت للتعرف على تأثير تمرينات السرعة الذهنية في سرعة الأداء، باستخدام المنهج التجريبي، لعينة عددها (20) لاعبة، مقسمة على مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، بواقع (10) لاعبات لكل مجموعة، وتشير النتائج لأفضلية المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات السرعة الذهنية، من خلال تأثيرها في سرعة رد الفعل وسرعة التوقع، والذي ساهم بالارتقاء بمستوى التحرك السريع والمنسق للاعبات.

وايضا هدفت دراسة (حسين و عبدالجواد، 2011) الى استخدام مجموعة من تمارين السرعة للتعرف على تأثير التمارين المقترحة على بعض أنواع السرعة (سرعة الاستجابة ، سرعة العقل ، سرعة الإدراك، السرعة النسبية) ، زمن رد الفعل مرتبطة بأداء مهارة مواشي جيرري، استخدم الباحث أسلوب التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بعينة قوامها (25) لاعبا من فريق الكاراتيه الجامعي ، وتشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي السرعة (الاستجابة ، سرعة العقل ، سرعة الإدراك، السرعة النسبية) وكذلك تحسين وقت رد الفعل.

اما دراسة (مانع و جبار، 2022): هدفت الى التعرف على استجابات السرعة الذهنية (الناجحة) بالتشكيلات الدفاعية ونتيجة الدفاع (الناجح) لدى فرق عينة البحث، استخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة المشكلة، وكانت عينة البحث جميع الفرق المشاركة بالدوري العراقي الممتاز، وهي (6 فرق، بنسبة (100%)، وتشير النتائج الى ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين نتيجة اتجاه الكره (الناجح)، ونتيجة الدفاع الناجح.

اما هذه الدراسة فهذهت الى تصميم تمارين السرعة الذهنية، والتعرف على تأثيرها في بعض القدرات الخاصة، وسرعة اللكمات المستقيمة للملاكمين الناشئين. ومن خلال كون الباحث لاعب سابق، ومدرّب حالي، ومن اطلاع الباحث على الدراسات السابقة في لعبة الملاكمة، لم يلاحظ وجود دراسة اهتمت بهذا النوع من التمارين، وهنا يطرح الباحث تساؤل: ما هو تأثير تدريب تمارين السرعة الذهنية على بعض القدرات الخاصة وسرعة اللكمات للملاكمين الناشئين؟ وهل هي أكثر تأثير من التمارين في المنهج الاساسي للمدربين؟ ولهذا فقد ارتأى الباحث تصميم تدريبات تتلاءم مع مستوى العينة، وكذلك تعمل على الارتقاء بأنواع السرعة والقدرات الخاصة للملاكمين، والتعرف على مساهمتها في رفع هذه القدرات.

الطريقة والادوات:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتان (الضابطة والتجريبية) لملائمته طبيعة البحث. وتم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي الشعلة الناشئين بأعمار (15-16) سنة بانحراف (0.78)، وعددهم (12) ملاكماً، من المشاركين في بطولة العراق للناشئين، تم تقسيمهم الى مجموعتان ضابطة وتجريبية بواقع (6) ملاكمين لكل مجموعة، وحسب الاوزان المتكررة.

تم استخدام عدة اختبارات ومنها:

اختبار الاستجابة الحركية للذراعين (علي ع.، 2016).

- اسم الاختبار: اختبار الاستجابة الحركية للذراعين.
- الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية للذراعين.
- الادوات: جهاز (BATAK MICRO) (جهاز قياس زمن الاستجابة الحركية للذراعين).
- مواصفات الاداء: يقف المختبر مواجهاً للجهاز الذي يكون على شكل لوح فيه ازرار عددها 12 والتي تضئ بالتتابع العشوائي ويحاول المختبر اطفاء الزر عندما يضئ بالضغط على الزر، ويستمر المختبر بإطفاء الازرار المضاء لمدة 30 ثانية.
- طريقة التسجيل: يحسب عدد المرات التي أطفأ فيها المختبر الزر المضئ الصحيح خلال 30 ثانية، والافضل هو الذي يطفئ أكثر عدد من الازرار خلال مدة الاختبار. وتعطى ثلاث محاولات لكل مختبر الاولى تجريبية وتسجل له المحاولة الأفضل من المحاولة الثانية والثالثة، ويسمح للمختبر باستعمال كلتا يديه.

اختبار الكيس المرقم (عبدالحسين و محمد، 2022):

- اسم الاختبار: اختبار الكيس المرقم.
- الغرض من الاختبار: قياس الدقة الحركية للذراعين.
- الادوات المستخدمة:

- كيس ملاكمة مثبت عليه ارقام من (1-6)، غير مرتبة حسب التسلسل، استمارات تسجيل، قفازات ملاكمة، جهاز تسجيل صوتي، كاميرا تصوير.
- مواصفات الاداء:
- 1. يقف الملاكم امام كيس الملاكمة المرقم وعند سماع صوت التسجيل بالعد العشوائي من (1-6) يقوم الملاكم بلكم الارقام المرسومة على كيس الملاكمة والتي يسمعاها من صوت التسجيل.
- 2. التسجيل الصوتي (الايغاز) يكون ثابت من ناحية توالي العد بشكل رتبي مع تغيير تتابع الارقام بين ملاكم وآخر كي لا يحفظها ويتوقعها.
- 3. من الضروري ان يكون الأشخاص القائمون بالعد بمكان يستطيعون فيه مشاهدة جميع الارقام الموجودة على الكيس.
- طريقة التسجيل: يقوم المحكم باحتساب عدد اللكمات الصحيحة التي اصابت الهدف على وفق الرقم الصادر من مكبر الصوت، تحتسب معدل عدد الاصابات الصحيحة بحيث تكون الدرجة النهائية (6).
- اختبار عدد الضربات المستقيمة للذراعين (ناصر و عبدالحسين، 2019):
- اسم الاختبار: اختبار عدد الضربات المستقيمة للذراعين
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الخاصة للذراعين.
- الادوات المستخدمة: كيس لكم وقفازات، ساعة توقيت، صافره.
- طريقة الأداء: يقف المختبر على مسافة مناسبة من الكيس متخذاً وضع الاستعداد المناسب بحيث يقوم زميل له بمسك كيس اللكم حتى يكون ثابتاً، يقوم المختبر بتسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى (1-2) على الكيس خلال 10 ثانية.
- الشروط: يجب التأكيد على ثبات الكيس من قبل الزميل مع اداء المختبر اللكمات بطريقة صحيحة.
- التسجيل: تسجل الضربات الصحيحة فقط التي تضرب الكيس بقوة ولا تحتسب الضربات التي تلامس الكيس فقط.
- اختبار التوقع الحركي (حسين و عبد مالح، 2017):
- اسم الاختبار: اختبار التوقع الحركي للملاكمين اثناء المنافسة.
- هدف الاختبار: قياس التوقع الحركي الصحيح للملاكم.
- أدوات الاختبار: أستماره تسجيل، ساعة توقيت، حلبه ملاكمة، كامره فيديو.
- وصف الاختبار: يقف المختبران في ركن الحلبه وعند سماع بدء الجوله تبدأ المنافسة الحرة، ويكلف حكام بتسجيل كل اللكمات وكل الدفاعات الصحيحة والفاشلة التي لم يتم الرد عليها، على ان يوزع الحكام كما يأتي:
- 1. (حكم وسط)، (أربعة محكمين)، اثنان يسجلون أنواع اللكمات الصحيحة للملاكمين، والاثنان الاخران يسجلون انواع الدفاعات للملاكمين، على ان يتم تسجيل فيديو للتأكد من صحتها.
- 2. يتم قياس التوقع لكلا الملاكمين خلال (2) دقيقه فقط، وتعتبر جولة واحده ويتم تحكيم هذه الجولة وفق القانون الدولي لحساب النتيجة.
- ويتم تسجيل التوقع من خلال الاتي:
- 1. تحسب عدد اللكمات الموجهة من الملاكم الاول الى الملاكم الثاني.

2. تحسب عدد اللكمات الموجهة من الملائك الثاني الى الملائك الاول.
 3. في حال اللكمة الموجهة من الملائك المنافس وتم توقعها شكل صحيح ودفاعها بشكل صحيح والرد عليها بعد دفاع ايجابي، وهنا يحصل الملائك على (2) نقطه.
 4. في حال اللكمة الموجهة من الملائك المنافس وتم توقعها ودفاعها بشكل صحيح، وعدم الرد عليها (دفاع سلبي)، هنا يعطى الملائك (1) نقطه واحده.
 5. في حال اللكمة الموجهة من الملائك المنافس حقق بها نقطه ولم يتوقعها بشكل صحيح ولم يؤدي الملائك اي نوع من الدفاع يحصل على (صفر) نقطه.
- طريقة التسجيل: يحتسب عدد النقاط التي يجمعها كل ملاك على حده خلال الجولة الواحدة (2) دقيقة.
- تصميم التمرينات: تم إجراء مسح شامل للمصادر والمراجع والبحوث والدراسات التي تناولت موضوع تدريبات السرعة الذهنية، الإفادة في تصميم البرنامج التدريبية الخاصة بالفئة العمرية قيد البحث، من حيث:
- أ- المرونة وامكانية التعديل عند التطبيق.
 - ب- التأكيد على مبدا السلامة والامان في كافة التدريبات.
 - ت- تدرج وتموج الحمل وتناسبه مع عينه البحث.
 - ث- تناسب التمرينات مع مستوى العينة وطبيعة المرحلة العمرية للعينه.
 - ج- مراعاة الفروق الفردية بين للاعبين

تطبيق التدريبات: استمر تطبيق التدريبات لمدة (12) أسبوعا بواقع (36) وحدة تدريبية، توزعت على ثلاثة وحدات في الأسبوع، يطبق الباحثان تموجات ثابتة للمجموعتين، وعليه يعتمد الباحث تموجيه (1:2) بما يتلاءم مع المرحلة العمرية للناشئين، يستهدف الباحث جرعاته اليومية ب (3) تمرينات فقط، زمن التمرينات في الجزء الرئيسي ثابت ويقدر ب (40-30) دقيقة.

النتائج:

الجدول (3) يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعة الاولى (الضابطة) للاختبارين القبلي والبعدي.

sig	قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبار
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.002	5.966	3.43026	45.1667	3.20416	43.3333	درجة	الاستجابة
0.004	5.000	1.26491	4.0000	1.16905	3.1667	درجة	الدقة
0.076	2.236	2.25832	45.5000	2.58844	44.5000	تكرار	سرعة اللكمات
0.076	2.236	1.50555	7.6667	1.47196	7.1667	درجة	التوقع

معنوي تحت مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (5).

الجدول (4) يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعة الثانية (التجريبية) للاختبارين القبلي والبعدى.

Sig	قيمة ت	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبار
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
.0000	26.879	2.13	49.16	2.07	43.5	درجة	الاستجابة
.001	7.050	.547725	5.5000	1.03280	3.3333	درجة	الدقة
.0000	9.000	2.22860	48.8333	2.58199	44.3333	تكرار	سرعة اللكمات
.001	7.416	1.51658	10.5000	1.83485	6.8333	درجة	التوقع

معنوي تحت مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (5).

الجدول (5) يبين نتيجة الاختبار البعدى للعينتين الضابطة والتجريبية وقيمة (ت) .

sig	قيمة ت	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	الاختبار
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.036	2.424	2.13	49.16	3.43	45.16	درجة	الاستجابة
.0240	2.666	.547720	5.5000	1.26491	4.0000	درجة	الدقة
.0280	2.573	2.22860	48.8333	2.25832	45.5000	تكرار	سرعة اللكمات
.0090	3.248	1.51658	10.5000	1.50555	7.6667	درجة	التوقع

معنوي تحت مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (5).

المناقشة:

من خلال متابعة جدول (4،3) نشاهد فروق بين قيم الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى، وللمجموعتين (التجريبية و الضابطة)، ولمصلحة الاختبارات البعدية، وهذا يدل على التطور في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة؛ ويرجع الباحثان ذلك التقدم إلى التدريب المنتظم ولاستخدام المناهج التدريبية بالشدد التدريبية الملائمة وفق اسس علمية، الذي خضعت له المجموعة الضابطة والتجريبية خلال فترة تطبيق البرامج التدريبية، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من (محمود، 2000) و (مصطفى، 2003): إلى أن التدريب المنتظم يؤدي إلى رفع اللياقة البدنية .

اما من خلال ملاحظة جدول رقم (5)، وللذان يوضحان نتائج الاختبارات البعدية - البعدية، للمجموعتين الضابطة والتجريبية، نلاحظ افضلية نتائج الاختبارات في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية التي اعتمدت على التدريبات المقترحة للباحثين (تمرينات السرعة الذهنية).

اذ يعزو الباحثان تطور المجموعة التجريبية بأفضلية على المجموعة الضابطة الى تمارينات السرعة الذهنية، اذ ان تمارينات السرعة الذهنية بما تتضمنه من تمارينات السرعة المختلفة ومنها تمارينات سرعة الاستجابة ورد الفعل والتوقع والتوقيت الحركي، كونها تتشابه في تكوينها مع متطلبات الاداء وسرعته في رياضة الملاكمة، وبالتالي حسنت من القدرات قيد البحث. لذلك يفسر الباحثان التطور في سرعة الاستجابة والدقة إلى اتفاق كبير بين جميع أجزاء الجسم في الحركات السريعة، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه (Christensen، 1996) " بأن سرعة التكيف العالية تسمح بردود الفعل لتنفيذ عملية اختيار الحركة تلقائياً بسرعة وبدقة وبدون تفكير ظاهر"، ويرى (Schmidt) نقلا عن (عباس ع.، 2000): "إن تدريب الدقة يطور السرعة بنسبة معينة، أما تدريب السرعة لا يطور الدقة"، وهذا يعني ضرورة ان يتناسب التدريب على تطوير السرعة والدقة من خلال ضبط الحركة فنيا والعمل على تطويرهما من خلال التدريب المستمر لتحقيق الأهداف، وهذا ما تعمل عليه تمارينات السرعة الذهنية من خلال تطوير الدقة والسرعة. ومن خلال متابعه متغير السرعة الحركية، كذلك نجد ان المجموعة التجريبية التي تتدرب على تمارينات السرعة الذهنية، كانت ذات تطور أفضل من المجموعة الاخرى، ويعزو هذه الباحثان هذا التطور للتمرينات المستخدمة، وهذا ما يتفق مع (Barnes، 2010)، أن سرعة تدريب الالعاب القتالية يجب أن تؤدي إلى زيادة السرعة القصوى في المنافسة والدفاع عن النفس.

فتتطلب رياضة الملاكمة سرعة الأداء الحركي وسرعة الاستجابة الحركية، وفيها تتحرك الذراع الضاربة مع تبديل وضع الجسم ليتناسب مع الأداء الحركي الجديد لنوع اللكمة الموجهة بأقصى سرعة لأدراك الثغرة المكشوفة في المنافس قبل ان يستطيع إغلاقها (عثمان إ.، 1997).

ويؤكد (الفتاح، 2000) " ان التدريب يطور قدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي عامل مهم في الألعاب الرياضية التي تتطلب انقباض العضلة وانبساطها في وقت قصير " وهذا ما ينطبق على مهارات رياضة الملاكمة، كونها تؤدي بسرعة كبيرة وفي وقت قصير؛ لضمان الحصول على لكمة او لكمت ضد الخصم التي تعتمد عليها نتيجة المنافسة.

ومن خلال ملاحظة المتغير (التوقع الحركي)، نلاحظ افضلية المجموعة التجريبية، وهو ما يرتبط بالمتغيرات السابقة من حيث التفسير، اذ تعرف التمارينات السرعة الذهنية هي سرعة التوقع، ومن ثم سرعة التفكير والتحليل واتخاذ القرار المناسب، والتصرف الصحيح والرد بحركات في التوقيت المناسب في اقل زمن ممكن اثناء المنافسات في الالعاب الفردية والفرقية (المولى، الكعبي، و مالح، 2017).

ويعرف (حسين ق.، 1998) " التوقع الحركي بانه " سرعة وصول المعلومات الى الدماغ مع هضم هذه المعلومات من التنفيذ المبكر للأداء الحركي وفقاً لمنهج مرسوم لتنفيذ الواجب الحركي"، وتعرفه " (عويد، 2000): بانه " عمل ذهني يحدث للشروع بالحركة قبل قدوم المنبه فيقلل من زمن الاستجابة الحركية وهو احد مكونات القابلية الحركية التي تتطور بشكل مستمر نتيجة للتجارب الجديدة ويتوافر الخبرات والتجارب الماضية"، اذ يعد التوقع الحركي احد الابعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي للارتقاء بمستوى اللاعبين، وان المعرفة المسبقة وتوقع التصرفات الحركية المقترحة مرتبط بالتصميم المباشر للأداء، يتبع ذلك اعاده نفس الحالة ونفس الحركات، فهذه التمارينات التي يعتمد عليها تدريب السرعة الذهنية يعمد الى تطور التوقع الحركي (نصيف و كورت، 1987).

لذلك تتفق هذه الدراسة مع دراسة (الساعدي، 2019): ان "تدريبات السرعة الذهنية تعكس إحدى نتائج النهضة العلمية بأسلوب تدريبي هادف، انتشرت بشكل واسع، وسريع في جميع انحاء العالم، وحققت قفزة نوعية في المجال الرياضي، وذلك لما تحتويه من عناصر تدريبية مهمة للأداء، وتعتمد على الحركات المناسبة للمنافسة، فضلاً

عن فوائدها في مجال تطوير القابليات البدنية والحركية، والتي تعد من أساسيات علم التدريب. تتصف هذه التدريبات 'بديناميكية العمل والأداء الممتع وتنمية اللياقة البدنية والحركية بشيء من التحدي، والمتعة، والربط بين حركات ايقاعية والتوافق العصبي العضلي، واشتراك مجاميع عضلية كبيرة".

الخلاصة: ان تطور المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة يعود الى فاعلية تدريبات السرعة الذهنية التي أعدها الباحثان، ونفذتها عينة البحث التجريبية، كونها تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من سرعة والمسار الزمني مع اتجاه العمل العضلي لحركات ومهارات لعبة الملاكمة، وإن هذه التدريبات تتناسب مع مسار الحركات الأساسية وبسرعات مماثلة لاتجاه مسار وسرعة مهارات اللاعبين في النزالات، وبالتالي حسنت قدراتهم المختلفة والضرورية للأداء.

المصادر

- AIBA. (2011). COACHES COMMISSION COACHES MANUAL ADVANCE TECHNIQUES. International Boxing Association.
- Fatimah Abed Malih. (2015). DESIGNING AND MAKING DEVICE RUBBER ROPES TO DEVELOP THE SPECIAL STRENGTH FOR FENCING PLAYERS. baghdad: The Swedish Journal of Scientific Research.
- J Barnes. (2010). Speed Training for Martial Arts،How to Maximize Speed for Competition and Self-Defense .
- Loren W. Christensen. (1996). Speed Training: How to Develop Your Maximum Speed for Martial Arts. Paladin Press Inc.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (2000). بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- إسماعيل حامد عثمان. (1997). القانون والتحكيم بالكمبيوتر في الملاكمة. القاهرة: دار السعادة للطباعة.
- انتصار عويد. (2000). قياس وتقويم زمن التوقع والاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب وتحليل المباراة. بغداد: كلية التربية الرياضية.
- دعاء علاء مانع، و جبار علي جبار. (2022). تحليل السرعة الذهنية في التشكيلات الدفاعية وعلاقتها بنتيجة الدفاع بكرة اليد للمتقدمين. مجلة علوم التربية الرياضية، 15(2)، 186.
- رافد خليل اسماعيل. (2018). تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين. مجلة كلية التربية الرياضية، 76.
- ريسان خريبط، و ابو العلا عبدالفتاح. (2016). التدريب الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- صفاء صالح حسين، و رانيا محمد عبدالجواد. (2011). أثر التدريب دائرة السرعة على تطوير بعض أنواع السرعة المرتبطة باداء مواش- جيري في القتال الفعلي للاعبين الكراتية. مجلة جامعة الزقازيق، 70.
- عباس توفيق منصور، و كمال جلال ناصر. (2019). تأثير تمارين وقائية في تطوير بعض القدرات المؤثرة في الوقاية من الاصابات لدى الملاكمين الناشئين. مجلة التربية الرياضية، 2(31)، 166-159.
- عبد علي نصيف، و كورت ماينل. (1987). التعلم الحركي. بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر.
- عبدالجليل جبار ناصر، و علي مجيد عبدالحسين. (2019). تأثير تدريبات SAQ في تطوير بعض القدرات الخاصة لدى الملاكمين الناشئين. Journal of Physical Education، 2(31)، 175-167.

- عبدالكريم فاضل عباس. (2000). تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الوزن في مستوى الأداء لبعض مهارات المبارزة وعناصر اللياقة البدنية. مجلة التربية الرياضية.
- عصام الدين عبد الخالق مصطفى. (2003). التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات. الإسكندرية: دار المعارف.
- عصام طالب عباس، و قاسم محمد صالح. (2020). "سرعة استجابة التوقيت وارتباطها بأداء وسرعة الهجوم المضاد في رياضة المبارزة. المجلة الدولية لعلوم وابتعاث الاداء الرياضي، 120-128.
- علي حسين علي. (2016). تأثير تدريبات خاصة في سرعة ودقة للمس على الرجلين بسلاح سيف المبارزة للشباب باعمار (16-17) سنة. رسالة ماجستير غير منشورة، 70.
- علي عطشان المشرفاوي. (2014). تدريبات خاصة لتطوير تحمل الأداء للكلمات الهجومية و أثره على الدقة الحركية للملاكمين الشباب. مجلة علوم التربية الرياضية، 162-174.
- علي مجيد عبدالحسين، و محمد قصي محمد. (2022). تدريبات التصور العقلي وتأثيرها في تطوير دقة الكلمات المستقيمة لدى اللاعبين. مجلة التربية الرياضية، 4(34)، 601-608.
- فاطمة عبد مالح، و انتظار جمعة مبارك. (2017). تأثير تمارين السرعة الذهنية في سرعة اداء التحركات الدفاعية بكرة اليد. المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، عدد خاص، 258.
- قاسم حسن حسين. (1998). الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة فيالاعاب والفعاليات والعلوم الرياضية. عمان: دار الفكر العربي.
- لقاء عبد الله علي. (2018). تأثير استخدام تمارين السرعة الذهنية في سرعة أداء. مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية، 4(16)، 81.
- ماجد نعيم حسين، و فاطمة عبد مالح. (2017). تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز (x box) في تطوير التوقع الحركي والاداء المهاري للناشئين الملاكمين. مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية، 14(3)، 269.
- محمد السيد عبد الجواد. (2018). فاعلية التوقيت الحركي على أداء مهارة الهجوم المضاد وأثرها في نتائج المباريات للاعبين تنس الطاولة. جامعة طنطا.
- محمد طلعت ابراهيم، و عبدالرحمن عبدالعظيم سيف. (2011). تأثير برنامج مقترح على تحسين الرشاقة الخاصة للملاكمين. الاسكندرية: دار الوفاء.
- مسعد على محمود. (2000). المدخل إلي علم التدريب الرياضي. المنصورة: دار جامعة المنصورة للطباعة للنشر والتوزيع.
- موفق مجيد المولى، جبار رحيمة الكعبي، و فاطمة عبد مالح. (2017). المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم. بغداد: مركز الفيسل للطباعة.
- هدير عبد الصاحب الساعدي. (2019). تدريبات السرعة الذهنية باستعمال أدوات مساعدة وتأثيرها على بعض القدرات الحركية لأداء متنوعات الهجوم بسلاح الشيش. بغداد: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد.

الملاحق

الملحق (1) نموذج يوضح التمرينات

ت	التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين المجموع	زمن التمرين	الزمن الكلي
نموذج اول	يوضع حبل بشكل افقي بمسافة (8م) بين جدارين او عامودين بمستوى الكتف، يقوم الملاكم بحمل كرة طبية، يقوم الملاكم بحركة الغطس ومن ثم رمي الكرة الطبية للاعلى، ثم اداء عدة لكمات سريعة قبل نزول الكرة، ثم التقاط الكرة وعمل حركة غطس للجهة الثانية من تحت الحبل ، واعادة رمي الكرة واللكم ، وهكذا	4	50 ثا	3	90 ثا	15 د	33 د
	يقف الملاكم اما كيس اللكم او وساده ،يسدد الملاكم لكماته على كيس اللكم ، بالتزامن مع عمل المساعد الذي يدور كرة التنس المتصلة بحبل حول نقطة الهدف بكيس اللكم.	4	60 ثا	3	120 ثا	18 د	
نموذج ثاني	يقف اللاعب بوضع الاستعداد ام الزميل او المساعد وبدون لبس قفازات ، يسدد اللكمات او الحركات بالتزامن مع المساعد او الزميل وفقا لما يؤديه الزميل	7	60 ثا	2	120 ثا	18 د	32 د
	يقف مجموعة من اللاعبين واحد خلف الاخر، ويؤدون ما يؤديه اللاعب الاول مع المدرب والمساعد وباسرع ما يمكن.	4	60 ثا	3	120 ثا	18 د	
نموذج ثالث	وقوف اللاعب بمسافة 1.5 متر مواجهها لحائط، يقوم المساعد برمي كرة اسكواش (جهاز قاذف الكرات) على الحائط باتجاهات مختلفة، ويقوم الملاكم بمحاولة التقاطها وهو بوضع الاستعداد.	5	60 ثا	2	120 ثا	14 د	30 د
	الوقوف بوضع الاستعداد، مواجهة وسادة او كيس مرقم مثبت عليه ارقام من (1-10) يقوم اللاعب بتسديد لكمات مستقيمة يسار على الأرقام الفردية، ولكمات مستقيمة يمين على الأرقام الزوجية	4	60 ثا	3	120 ثا	16 د	