

تأثير بعض القدرات التوافقية علي الهجوم المضاد للملاكمين الشباب

أ.د/ صلاح السيد حسن قادوس(*)

أ.د/ رشيد عامر محمد(**)

أ.د/ عبد الباسط جميل الأشقر(***)

الباحث / أحمد الصافي محمد يونس(****)

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التدريب الرياضي علما له أصوله وقواعده وطرقه المختلفة التي تساعد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع النشاط الممارس عن طريق تنمية القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية والأرتقاء بها بدرجة تتناسب مع احتياجات ومتطلبات هذا النشاط الرياضي التخصصي وفقا لقدرات الأفراد وخصائصهم في مختلف المستويات العمرية. (١٨ : ٢)

هذا وتشير كلا من نبيله احمد وأخرون (٢٠١١م) إلى أن التدريب الرياضي هو العملية الشاملة والمتزنة لتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغيير المستمر بشكل يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكاملة. (٢٣ : ١٣)

كما أشار مفتي ابراهيم (١٩٨٤م) أن التخطيط للتدريب الرياضي يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية التي يمكن من خلالها التقدم بمستوى اللاعب والفريق وهو ما يعني التحديد الدقيق لجميع الإجراءات الضرورية التي يمكن من خلالها الوصول بمستوى اللاعب والفريق إلى أفضل ما يكون في المرحلة السنوية. (٢٢ : ١٢٣)

وأكد حنفي مختار (١٩٨٩م) بأنه بدون تخطيط رياضي لا يمكن تحديد المستوى الذي يمكن أن يصل إليه اللاعب او الفريق خلال فترة زمنية محددة او خلال فترة المنافسات ويتوقف تقدم وتطور أداء اللاعبين في أي نشاط من الأنشطة الرياضية على العمل العلمي المخطط. (٧ : ٢٠١)

ويذكر مجدي شوقي (٢٠٠٢م) أن الاعداد البدني هو العمود الفقري والقاعدة العريضة والدعامة الأساسية لممارسة النشاط الرياضي في جميع مراحلها المختلفة ومع مختلف مستوياته وهو يتميز بالتنمية الشاملة والمتزنة لجميع القدرات البدنية مع التدرج وفق إمكانات وإستعدادات الأفراد البدنية الطبيعية والمكتسبة مما يحقق المستوى المناسب من اللياقة البدنية العامة اللازمة لإحتياجات الفرد في تطوير اللياقة البدنية الخاصة.

(١٥ : ٢٩٢)

(*) أستاذ تدريب الملاكمة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق.

(**) أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق.

(***) أستاذ تدريب الملاكمة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.

(****) معلم أول /أ/ تربية رياضية بالأزهر الشريف .

هذا ويشير **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٧م)** إنه بمراجعة المدارس الفكرية لعملية صناعة البطل الرياضي في الدول المتقدمة رياضياً نجد أن الأعداد البدني يأتي على قمة جوانب الأعداد الأخرى إذ أن عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمى أولاً بدرجة مناسبة لأن باقي الأهداف الأخرى (المهارية - الخططية) يجب أن تعد في حدود القدرات البدنية للاعبين ولهذا يجب مراعاة الصفات والقدرات البدنية للاعبين وقياسها بالإختبارات البدنية والفسولوجية المناسبة بصفة دورية إذ أن نتائج هذه الأختبارات تعد مرجعاً للأهداف الفنية الأخرى سواءً كانت مهارة أو خططية. (٧ : ١٢)

كما يشير **جان ميادوس Jane Meadows (٢٠٠١م)** إلى أن رياضة الملاكمة من الرياضات التي تتطلب لياقة بدنية عالية عامه وخاصة حتى يستطيع الملاكم أن يبدأ المباراة وينهيها بنفس الكفاءة البدنية العالية والمبادأة في تنفيذ الجوانب المهارية والخططية وتحقيق الفوز لذلك لا بد من تحقيق الإعداد البدني من خلال تخطيط التدريب المنتظم. (١ : ٢٩)

ويذكر **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠م)** أن الاداء المهاري يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وينمي العضلات العاملة في النشاط وأن يتم تتميتها بنفس كفيته استخدامها في المنافسة بنفس سرعة الحركة وأستخدام مصادر القوة. (١٣ : ٢٥٩)

كما يذكر **محمد القط (٢٠٠١م)** أنه في معظم البرامج التدريبية نجد المدربين يركزون على تنمية القوة لبعض العضلات التي لها الدور الرئيسي في الأداء دون الاهتمام بالعضلات المقابلة مما يعرض اللاعبين الى اختلال التوازن العضلي. (٢٠ : ٢٨٣)

هذا ويشير **كلا من حسن علاوي ونصر الدين رضوان (٢٠٠١م)** أن سرعة الأستجابة هي الاستجابة العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الأنبض العضلي وحالة الاسترخاء للفرد حيث أنها تشير إلى قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أكثر مده ممكنه معتمدة في ذلك على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العصبي والعضلي للوصول إلى الأداء الأمثل.

(١٦ : ١٩٥)

وتتميز الملاكمة الحديثة في الوقت الحالي بمدارسها المختلفة بالأداء عالي المستوى والذي يتمثل في المركبات الحركية الفنية التي يمتزج خلالها الأداء الهجومي والدفاعي والهجومي المضاد والتي تؤدي تحت ضغط المنافس طوال زمن المباراة في إطار أداء ديناميكي ويعتبر نشاط الملاكمة من الأنشطة ذات العمل الديناميكي المتميز بالقوة والسرعة والتحمل في شكل مركبات تعتمد على التوافقات الحركية خلال مواقف اللكم المتغيرة ذات المناورات المستمرة.

ويؤكد **"جوليوس كاسا" Julius Kasa (٢٠٠٥م)** علي أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على أختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الأرتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم، كما أن القدرات التوافقية تشكل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة". (٣١ : ٣١)

كما يشير محمد صبحي حسانين وكمال عبدالحميد (١٩٩٧م) إلى أن "القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد إلى الفورمة الرياضية فهي تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة، فإنقان المهارات الحركية للألعاب بالتوافق المطلوب لها أمر ضروري ليتم أداء الحركة في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة، الزمن المناسب لها". (١٧ : ٢٩)

فالقدرات التوافقية هي عبارته عن شروط حركية ونفسية عامة تهدف إلى تحقيق الأنجاز الرياضي والتي تمكن اللاعب من تحقيق أفضل أداء وقد أعتبر العديد من العلماء مفهوم القدرات التوافقية قد حل محل مفهوم الرشاقة القديم باعتبارها مؤثر هام على نوعية وجودة الأداء وسرعة التعلم واكتساب المهارات الحركية المركبة والقدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة والتأثير على فاعلية الاداء. (١٨ : ٢٩)

ويتفق كلا من خالد فريد (٢٠٠٧م) وكروسوفيسكي Krusuveski (٢٠١٠م) على أهمية القدرات التوافقية وخاصة في الرياضات ذات المهارات المركبة والتي تحتاج إلى مستوى عالي من التحكم والسيطرة وتناغم المهارات وهو الأمر الذي ينعكس على توافر معدل عالي من الضبط والتحكم خلال تنفيذ المهارات والجمل الحركية المركبة مما يؤدي إلى سرعة وجودة الأداء المهاري.

(٨ : ١٢)، (٣٣ : ٤١)

ويؤكد كلا من كاسا Jasa (١٩٧٩م) وجوليو سكافا Juliu Skava (٢٠٠٥م) أن المهارات الحس حركية المركبة تتكون من نماذج منفردة لمجموعة المهارات التي يتم دمجها في بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية مراحل المهارات التالية والتي تعتمد في أدائها على القدرات التوافقية وأن النشاط الرياضي هو الذي يحدد نوع هذه القدرات. (٣٢ : ٥٩)، (٣١ : ٢٤)

ويرى الباحث أن القدرات التوافقية بما تمثله من إمكانيات يجب أن يمتلكها الملاكم والتي تسهم بشكل مباشر وفعال في نجاح الجمل والمهارات الحركية المركبة والتي تتطلب مزيجاً من القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وقدرات إدراكية موقفية تعد أحد محكات نجاح الهجوم المضاد في الملاكمة لما يتميز به الهجوم المضاد من طابع خاص في الأداء باعتباره مزيجاً مركباً من دفاعات ومهارات هجومية يتطلب كماً ونوعاً محدداً من القدرات يتناسب مع طبيعة الموقف ويسمح بتطوير الهجوم المضاد وقد تفق كلاً من عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م) وإسماعيل حامد (١٩٩٧م) والجوتي Algota (٢٠٠٨م) على أن من أهم عوامل نجاح الهجوم المضاد هو التوقع الحركي حيث يلعب دوراً هاماً في الرياضات السريعة التي يصل التالي فيها إلى جزء من الثانية وكذلك سرعة الأداء الحركي متمثلة بالإستجابة الحركية ومدى نجاح اللاعب في أداء الدفاع المناسب وتوقيتته وكذلك المسافة التي يؤدي منها الهجوم المضاد. (١٤ : ١١٤)، (٥ : ٨٩)، (٢٦ : ٨٣)

وبالتعرض لآراء العلماء والمتخصصين بمجال الملاكمة مثل إسماعيل حامد عثمان (١٩٩٧م) وبيلفينجن Billfinga (٢٠٠٨م) وكريستي هيلبرت Christ Halbert (٢٠٠٣م) فقد نجد أن نجاح الهجوم المضاد سواء الهجوم الجوابي او الهجوم المضاد المقابل وكذا تطوير الهجوم المضاد لهجوم مركب

يعتمد على أملاك اللاعب لمجموعة من القدرات التوافقية والإدراكية تصاغ في شكل أداء مهاري مركب وجمل حركية مركبة. (٥ : ٨٩)، (٢٥ : ١٩)، (٢٧ : ٢٢)

ويعتبر الهجوم المضاد من أهم الوسائل التي يستطيع من خلالها الملاك أن يستغل هجوم منافسة والقيام بلجمات مضادة لتحقيق الانتصار على منافسة والهجوم المضاد هو أحد طرق الهجوم المتقدمة وهو ضروري لتكامل المهارات الأساسية عند اللاعب وأكثر الوسائل لإنجاح خطته ويستقي الهجوم المضاد من العناصر الفنية والمهارات الأساسية للملاكمة ويحتاج إلى توقيت دقيق وحكم صحيح وأتزان ووضع محسوب بدقه ويعني ذلك التفكير والتحكم المتقن ويعتبر الهجوم المضاد أعلى فنون الملاكمة سمواً ويطلق عليه فن الابطال.

ويعرفه ضياء الدين العزب (١٩٩٧م) بأنه هو قدره الملاك على تلقي هجوم المنافس ثم القيام بحركة دفاعية باستخدام الذراعين أو الجذع أو الرجلين ثم الشروع في تسديد مجموعه لجمات بسيطة او مركبه تجاه الثغرة التي نتجت من أداء الملاك. (١٠ : ١٣٤، ١٤٢)

ويعتبر الهجوم المضاد هو أحد الأساليب الخطئية الهامة التي يعتمد عليها اللاعب دائماً في الأنتقال إلى المرحلة الهجومية ويبنى الملاك هجومه المضاد أساساً على اللجمات المضادة المرتبطة بالحركات الدفاعية وتهدف عملية ربط اللجمات الهجومية المضادة بالحركات الدفاعية إلى تفادي وتجنب لجمات المنافس الهجومية بواسطة الحركات الدفاعية المناسبة له.

ولقد تميز اللكم الحديث في السنوات العشر الماضية بزيادة الشدة والحدة أثناء إدارة الملاك للمباراة وإستخدامه وقفة الأستعداد على المسافات المتوسطة والقريبة في تسديد اللجمات القوية والأستعداد للهجوم المضاد واتضح من خلال اللكم التطبيقي أثناء المباريات الدولية والعالمية والأولمبية الأخيرة تميز الملاكين الفائزين بإيجاد تهم وامتلاكهم جميع أشكال اللكم خلال قياده المباراة ومن أهم هذه الأشكال شكل ١ للكم في وضع الهجوم المضاد من مختلف مسافات اللكم كأسلوب خططي يعتمد عليه الملاك بالأننتقال إلى المرحلة الهجومية ويعتمد تنفيذ أسلوب اللكم الهجومي المضاد على الطرق المختلفة للجذع والتعزيز والتصيد للمنافس لدعوته للهجوم بلكمة معينة يكون الملاك مستعداً للدفاع عنها بالحركة الدفاعية مع ربط هذه الحركة الدفاعية باللجمات الهجومية المضادة المناسبة. (١١ : ٢٤٤)

وقد لاحظ الباحث أفتقار الملاكين في مرحله الشباب إلى تكوينات وتركيبات الجمل مهارية المركبة للهجوم المضاد خلال المباريات وخاصة عند مقارنة فاعلية الهجوم المضاد للاعبين في مرحلة الشباب بلاعبين دول أخرى مثل كازاخستان وأوكرانيا وكوبا وذلك نتيجة لعدم قدرة اللاعبين على الربط بين المهارات الحركية وإفتقار الأداء للفاعلية خاصة في الهجوم المضاد.

لذا فقد وجه الباحث دراسته لأقتراح برنامج تدريبي تعليمي يهدف إلى تطوير بعض القدرات التوافقية بهدف زيادة فاعلية الهجوم المضاد خلال فترة إعداد الملاكين.

أهمية البحث:

تحدد أهمية الدراسة في كونها محاولة من الباحث في وضع وتنفيذ برنامج تدريبي تعليمي يهدف إلى تطوير القدرات التوافقية للملاكمين في مرحلة الشباب لما لها من أهمية في مستوى الإنجاز الرياضي وكذلك اتخذت الدراسة الهجوم المضاد حقلاً للتطبيق الفعلي لما له من أهمية وخصوصية في التدريب تنعكس على فعالية الأداء وتحقيق الفوز في الملاكمة وخاصة بعد أن أصبح يمثل أهميه بالغة في الإعداد التكتيكي وكذلك لما يتطلبه الهجوم المضاد باعتباره مزيج مركب من المهارات التي تمثل أملاك الملاكم لقدرات توافقية خاصة تعتمد على الموازنة بين الحركات الفنية للملاكمة المركبة ونواتجها من مهارات قد تعد أنها ذات مستوى تمثل صعوبة في الأداء .

اهداف البحث:

تأسيساً على ما سبق تحددت أهداف الدراسة في الآتي:

- ١- وضع وتطبيق برنامج تدريبي تعليمي مقترح لتطوير القدرات التوافقية للملاكمين في مرحلة الشباب.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تطوير بعض القدرات التوافقية للعيينة قيد الدراسة.
- ٣- التعرف على تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على فاعلية أداء الهجوم المضاد لدى الملاكمين عينة الدراسة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية وفاعلية الهجوم المضاد لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات القدرات التوافقية وفاعلية الأداء للهجوم المضاد لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية قيد الدراسة وكذا في معامل فاعلية الهجوم المضاد لعينة البحث.

مصطلحات البحث:

القدرات التوافقية:

هي شروط بدنية تعيين اللاعب على الأنجاز الرياضي وتمكنه من توجيه وتنفيذ وضبط نشاطه الحركي بصورة مناسبة وهادفة وتعتمد على الشروط الوظيفية والتشريحية والنفسية للاعب خلال تعلم المهارات الحركية والخطية وتطبيقها وفق ظروف المباراة. (٨: ٢١٦-٢١٧)

الأداءات المهارية المركبة:

هي عدد من المهارات أو الأداءات الحركية المنفردة والتي يتم دمجها بكيفية معينة تجعل أداؤها داخل إطار جملة حركية تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض تلك المهارات أو الأداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الجملة. (١٥ : ١٢١)

الهجوم المضاد:

هو قدرة الملاكم على تسديد لكمة أو مجموعة لكم إلى منافسة أثناء ادائه للكمة أو مجموعة لكم هجومية أو بعد أداء مهارة أو مهارات دفاعية ناجحة للكمه أو مجموعة اللكمات الهجومية. (٦ : ٢٨)

الهجوم:

هو كافة الطرق والوسائل التي يستعين بها الملاكم في سرعة ودقة ومهارة وخداع المنافس لتسديد لكمة أو مجموعة لكم حملة لثقل الجسم وموجهة في المنطقة المصرح بها للكم ليتحقق له الفوز في المباراة. (١ : ٣٤٣)

الدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة:

- ١- دراسة مصطفى أمين جابر (٢٠٠٦م) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة علي فاعلية الأداء المهاري للملاكمين وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (٢٠) ملاكم وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً في تنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة وكذلك أثر إيجابياً علي مختلف المهارات الفنية مما أدى إلي زيادة فاعلية الأداء.
- ٢- دراسة بسمات محمد علي (٢٠٠٩م) بعنوان تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة علي مستوى لاعب الكاتا في رياضة الكارتية وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لعينة قوامها (٤٥) ناشئ وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً في المتغيرات (القدرات التوافقية - مستوى الأداء الفني) لدي ناشئ المجموعة التجريبية.
- ٣- دراسة بلال مرسي (٢٠٠٩م) بعنوان القدرات التوافقية وتأثيرها علي الإستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (٢٤) مصارع وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً في القدرات التوافقية الخاصة بالمصارعين مما أدى إلي تحسين الإستجابة الحركية لمهارة مسكة الوسط العكسية من وضع الألتحام القانوني.
- ٤- دراسة محمد يحي عبده (٢٠٠٨م) بعنوان تأثير تنمية القدرات التوافقية علي تحسين مستوى أداء المهارات الحركية الخاصة بناشئ الجودو وعلاقتها ببعض البارمترات الكينماتيكية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (٢٠) ناشئ وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً في القدرات التوافقية وتحسين مستوى أداء المهارات المركبة لدي ناشئ المجموعة التجريبية.

- ٥- دراسة **خالد فريد (٢٠٠٧م)** بعنوان تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (٢٥) ناشئ وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح علي المجموعة الضابطة التي كانت تستخدم البرنامج التقليدي .
- ٦- دراسة **نيفين حسين محمود (٢٠٠٤م)** بعنوان تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية علي بعض المهارات الحركية لدي لاعبات رياضة الجودو وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لعينة قوامها (٤٢) طالبة وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح قد أثر إيجابياً في تنمية عناصر القدرات التوافقية مما أدى إلي ارتفاع نسبة التحسن في مستوي أداء المهارات الحركية.
- ٧- دراسة **شيرين احمد يوسف (٢٠٠١م)** بعنوان تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوي أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لعينة قوامها (٣٤) طالبة وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً في ارتفاع مستوي أداء الهجوم المركب نتيجة لتحسين بعض القدرات التوافقية.
- ٨- دراسة **عمرو محمد محمود (١٩٩٨م)** بعنوان التعرف علي القدرات التوافقية الخاصة بلاعبي رياضة المصارعة الرومانية والحررة والتوصل إلي بطارية إختبارات لقياس القدرات التوافقية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لعينة قوامها (١٤٠) لاعب وكان من أهم النتائج إستخلاص بطارية إختبارات لقياس القدرات التوافقية الخاصة بالمصارعين.
- ٩- دراسة **ميرفت محمد رشاد (١٩٩٢م)** بعنوان تأثير بعض التدريبات لتنمية الإحساس العقلي الحركي لرسغ اليد علي مستوي أداء الهجمة القاطعة في رياضة المبارزة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لعينة قوامها (٦٠) طالبة وكان من أهم النتائج تنمية الإدراك الحس-حركي لرسغ اليد المسلحة مما يؤدي إلي تحسين أداء الهجمة القاطعة.
- ١٠- دراسة **عبد الرحمن صفوت صابر (٢٠١٩م)** بعنوان تأثير تدريبات التوازن العضلي علي الهجوم والهجوم المضاد للملاكمين الشباب وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (١٨) ملاكم وكان من أهم النتائج أن البرنامج اثر تأثيراً إيجابياً في تطوير الهجوم والهجوم المضاد وكذلك أثر إيجابياً علي مختلف المهارات الفنية مما أدى إلي زيادة فاعلية الأداء.
- ١١- دراسة **أحمد محمد كامل (٢٠١٤م)** بعنوان برنامج تدريبي للقوة لتحقيق التوازن العضلي للجذع والذراعين وتأثيره علي مستوي أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (٢٤) ملاكم وكان من أهم النتائج أن البرنامج اثر تأثيراً إيجابياً علي تحسن مستوي القوة العضلية والتوازن العضلي ومستوي أداء اللكمات المستقيمة وكذلك يساعد في علاج إختلال التوازن العضلي بين العضلات العاملة والمقابلة للذراعين والجذع .

١٢-دراسة عبد الحمن دسوقي عبد الرحمن (٢٠١١م) بعنوان تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية علي فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكارتية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (٣٤) ناشئ وكان من أهم النتائج ان البرنامج التدريبي أثر تأثيراً إيجابياً في تطوير الهجوم المضاد للناشئين وكذلك أثر إيجابياً علي مختلف المهارات الفنية مما أدى إلي زيادة فعالية الأداء .

١٣- دراسة كالس Kules (١٩٩٨م) بعنوان تأثير البناء الجسمي علي تنمية القدرات التوافقية لدي لاعبي الجودو وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (٩١) طالب وكان من أهم النتائج تحديد أهم القدرات التوافقية لأداء مهارة حركية في الوضع واقفاً او راقداً (القدرة علي التوازن -تغيير الاتجاه-القدرة علي تغيير الوضع-القدرة علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياسين (القبلي - البعدي).

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بأختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهوفريق الملاكمة (رجال)بنادي الحسينية الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م والبالغ عددهم (٢٠) ملاكم منهم (١٢) ملاكم هم عينة الدراسة الأساسية تم أختيارهم بالطريقة العشوائية المنظمة من مجتمع البحث الأصلي وتم إختيا عينة أخرى من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية بهدف إجراء الدراسة الأستطلاعية عليهم وبلغ عددهم (٨)ملاكمين ويتضح ذلك من خلال جدول (١).

جدول (١)

توصيف عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		العينة الكلية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٨	٤٠,٠٠	١٢	٦٠,٠٠	٢٠	١٠٠

- اعتدالية عينة البحث.

- اعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو ، كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٧,٣٨	١٧,٥٠	٠,٣٥	١,٠٣-
٢	طول الجسم	سم	١٧١,٧٥	١٧١,٠٠	٣,٤٩	٠,٦٤
٣	وزن الجسم	كجم	٧٠,٨٣	٧٠,٠٠	٢,٧٠	٠,٩٢
٤	العمر التدريبي	سنة	٥,٦٧	٥,٨٠	٠,٤٦	٠,٨٥-

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ١,٠٣ : ٠,٩٢) في متغيرات النمو وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الأعتدالي، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

- إعتدالية عينة البحث في أختبارات القدرات التوافقية للملاكمين الشباب قيد البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في أختبارات القدرات التوافقية (إدراك الإحساس بدقة توجيه اللكمة بقبضة الذراع المفضلة، الربط الحركي، إدراك الإحساس بالاتجاه، التكيف من مسافات اللكم المختلفة، القدرة علي تغيير الإتجاه في الملاكمة، الإحساس بالمسافة علي الحلقة)، كما يتضح في جدول (٣).

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في اختبارات القدرات التوافقية للملاكمين الشباب قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	إدراك الإحساس بدقة توجيه اللكمة بقبضة الذراع المفضلة	سم	٤,٣٥	٤,٥٠	٠,٦١	٠,٧٤-
٢	الربط الحركي	ثانية	١٧,٦٩	١٨,٠٨	١,٠٩	١,٠٧-
٣	إدراك الإحساس بالاتجاه	عدد	٦,٣٠	٦,٠٠	١,٠٦	٠,٨٥
٤	التكيف من مسافات اللكم المختلفة	ثانية	٢٧,٧٤	٢٧,٤٥	١,٢٨	٠,٦٨
٥	القدرة علي تغيير الإتجاه في الملاكمة	عدد	١٨,٥٠	١٩,٠٠	١,٥٧	٠,٩٦-
٦	الإحساس بالمسافة علي الحلقة	سم	٩,١٨	٩,٣٠	٠,٤٥	٠,٨٠-

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ١,٠٧ : ٠,٨٥) في أختبارات القدرات التوافقية للملاكمين الشباب قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣)، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الأعتدالي، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الأختبارات.

- إعتدالية عينة البحث في فعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في فعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث (فعالية الهجوم المضاد المقابل، فعالية الهجوم المضاد الجوابي، فعالية الهجوم المضاد الخداعي)، كما يتضح في جدول (٤).

جدول (٤)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في فعالية الهجوم المضاد
للملاكمين الشباب قيد البحث

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	فعالية الهجوم المضاد المقابل	عدد	١٢,٤٠	١٢,٠٠	١,١٦	١,٠٣
٢	فعالية الهجوم المضاد الجوابي	عدد	١٠,٢٥	١٠,٠٠	١,٠٤	٠,٧٢
٣	فعالية الهجوم المضاد الخداعي	عدد	٩,٢٠	٩,٠٠	٠,٨٧	٠,٦٩

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (٠,٦٩): (١,٠٣) في فعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث، وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣±)، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

- المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات).

- إيجاد معامل الصدق:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وعددهم (٨) من الملاكمين الشباب من ١٩-٢١ سنة من نادي الحسينية الرياضي، والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (٨) من الملاكمين الشباب من ١٧-١٩ سنة من نادي الحسينية الرياضي وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، كما يتضح في جدول (٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 8$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	إدراك الإحساس بدقة توجيه اللكمة بقبضة الذراع المفضلة	سم	٢,٦٩	٠,٣٤	٤,٣١	٠,٥٨
٢	الربط الحركي	ثانية	١٤,٤١	٠,٨٧	١٧,٦٧	١,٠٥
٣	إدراك الإحساس بالاتجاه	عدد	١٠,٣٨	١,١٦	٦,١٣	١,٠٢
٤	التكيف من مسافات اللكم المختلفة	ثانية	٢٣,٢٧	١,٠٩	٢٧,٦٩	١,٢٥
٥	القدرة علي تغيير الاتجاه في الملاكمة	عدد	٢٤,٧٥	١,٨١	١٨,٧٥	١,٦٣
٦	الإحساس بالمسافة على الحلقة	سم	٧,٦٣	٠,٣٨	٩,١٣	٠,٤١
٧	فعالية الهجوم المضاد المقابل	عدد	١٧,٦٩	١,٣٢	١٢,٥٠	١,١٩
٨	فعالية الهجوم المضاد الجوابي	عدد	١٥,٢٥	١,٢٤	١٠,٣٨	١,٠٧
٩	فعالية الهجوم المضاد الخداعي	عدد	١٤,٦٣	١,٠٨	١٠,٢٥	٠,٩٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات.

- إيجاد معامل الثبات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٨) من الملاكمين الشباب من ١٧-١٩ سنة من نادي الحسينية الرياضي وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، كما يتضح في جدول (٦).

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعيينة الاستطلاعية في أختبارات القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث

ن = ٨

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	إدراك الإحساس بدقة توجيه اللكمة بقبضة الذراع المفضلة	سم	٤,٣١	٠,٥٨	٤,٢٥	٠,٥٣
٢	الربط الحركي	ثانية	١٧,٦٧	١,٠٥	١٧,٦٣	١,٠٢
٣	إدراك الإحساس بالاتجاه	عدد	٦,١٣	١,٠٢	٦,٢٥	١,٠٤
٤	التكيف من مسافات اللكم المختلفة	ثانية	٢٧,٦٩	١,٢٥	٢٧,٦٢	١,٢١
٥	القدرة علي تغيير الاتجاه في الملاكمة	عدد	١٨,٧٥	١,٦٣	١٨,٨٨	١,٦٨
٦	الإحساس بالمسافة علي الحلقة	سم	٩,١٣	٠,٤١	٩,٠٠	٠,٣٧
٧	فعالية الهجوم المضاد المقابل	عدد	١٢,٥٠	١,١٩	١٢,٦٣	١,٢٥
٨	فعالية الهجوم المضاد الجوابي	عدد	١٠,٣٨	١,٠٧	١٠,٥٠	١,١٢
٩	فعالية الهجوم المضاد الخداعي	عدد	١٠,٢٥	٠,٩٢	١٠,٣٨	٠,٩٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠,٦٦٦

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق في أختبارات القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٧)

مجالات البحث

<p>أجريت الدراسة الأساسية والدراسات الاستطلاعية على عدد ٢٠ لاعبا من لاعبي الملاكمة في نادي الحسينية الرياضي حيث كان عدد اللاعبين بالمجموعة الخاصة بالدراسة الاستطلاعية ٨ لاعبين.</p>	<p>المجال البشري</p>
<p>- تم إجراء القياسات الخاصة بالقدرات التوافقية بصالة الملاكمة بنادي الحسينية الرياضي. - تم إجراء قياسات الهجوم المضاد بنادي الحسينية الرياضي صالة الملاكمة . - تم تطبيق البرنامج التعليمي التدريبي بصالة الملاكمة بنادي الحسينية الرياضي.</p>	<p>المجال المكاني</p>
<p>- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى يومي السبت والاربعاء الموافق ١٥ و ٢٠٢٣/٤/١٩. - تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يومي الخميس والاثنين الموافق ٢٠ و ٢٠٢٣/٤/٢٤. - تم إجراء القياس القبلي للقدرات التوافقية يوم الأربعاء الموافق ٢٦/٤/٢٠٢٣. - تم إجراء القياس القبلي للهجوم المضاد يوم السبت الموافق ٢٩/٤/٢٠٢٣. - تم تطبيق تجربة البحث الأساسية في الفترة من يوم السبت الموافق ٦/٥/٢٠٢٣ وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٦/٧/٢٠٢٣. - تم إجراء القياس البعدي للقدرات التوافقية يوم السبت الموافق ٢٩/٧/٢٠٢٣. - تم إجراء القياس البعدي للهجوم المضاد يوم الاثنين الموافق ٣١/٧/٢٠٢٣ .</p>	<p>المجال الزمني</p>

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- المراجع والبحوث العلمية:

قام الباحث بالأطلاع على المراجع والبحوث العلمية المرتبطة بموضوع البحث في كليات التربية الرياضية والمجالات العلمية ومطبوعات الاتحاد الدولي للملاكمة وشبكة الانترنت.

- المقابلة الشخصية:

قام الباحث بمقابلة بعض المدربين وأعضاء هيئة التدريس والخبراء بكليات التربية الرياضية وذلك

للتعرف على:

- مدى تواجد مشكلة بطء أداء الهجوم المضاد وما هي الأسباب الخاصة بهذه المشكلة.

-كيفية توظيف بعض القدرات الخاصة لتطوير سرعة الهجوم المضاد.

-كيفية التغلب على تلك المشكلة وافضل البرامج المتبعة لعلاجها.

- التعرف على الأجهزة والأدوات التي يمكن الاستعانة بها في البرنامج التعليمي.

- التعرف على الاختبارات التي تتلاءم وطبيعة البحث.

الأدوات والأجهزة والقياسات المستخدمة في الدراسة:

-ميزان طبي.

- شريط قياس.

- قفازات تدريب.

- دمبلز مختلف الأوزان.

- أكياس لكم.

- وسائل لكم.

- احبال وثب.

- احبال مطاطه.

- كرات طبية.

- بار حديدي واثقال.

- ساعة إيقاف.

- استمارات تسجيل.

بعد ان تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة واختيار عينة البحث

اتباع الباحث الإجراءات التالية:

المرحلة التمهيديّة:

- إختيار المساعدين:

تم الاستعانة في عدد ٥ من المساعدين من أصحاب الخبرة في مجال الملاكمة للمساعدة في إجراء القياسات والأختبارات المستخدمة في البحث وقد قام الباحث بشرح وتوضيح أهداف الدراسة للمساعدين ومدى الفائدة من النتائج التي سوف تستخلص من هذه الدراسة بالإضافة إلى توضيح القياسات والأختبارات المختارة وطريقة التسجيل في الأستمارات المخصصة في ذلك .

- تجهيز أدوات البحث:

بعد ما قام الباحث بإختيار المساعدين وتجهيزهم وكذلك إعداد الأستمارات الخاصة بتسجيل وأستمارة بيانات اللاعبين قام الباحث في تجهيز الأدوات المستخدمة في البرنامج قيد البحث.

- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدة دراسات إستطلاعية في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٣/٤/١٥ إلى الأثنين الموافق ٢٠٢٣/٤/٢٤ على عينة مكونة من ٦ ملاكمين في المرحلة السنية من ١٧ إلى ١٩ سنة من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث وكانت تلك الدراسة تهدف إلى:

- إجراء المعاملات العلمية الصدق والثبات لأختبارات الهجوم المضاد قيد البحث.

- التأكد من الناحية التطبيقية للبرنامج وسلامة وصلاحية الأدوات وتدريب المساعدين .

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

وتمت هذه الدراسة في الفترة من: السبت الموافق ٤/١٥ إلى الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٤/١٩. وكان

الهدف منها إيجاد معامل الصدق والثبات لإختبارات الهجوم المضاد للملاكمين.

صدق الإختبار:

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق لأختبارات الأداء عن طريق أيجاد الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لنتائج أختبارات الهجوم المضاد للملاكمين.

القياس القبلي:

- تم إجراء القياس القبلي للقدرات التوافقية يوم الأربعاء الموافق ٢٦/٤/٢٠٢٣م.
- تم إجراء القياس القبلي للهجوم المضاد يوم السبت الموافق ٢٩/٤/٢٠٢٣م.

المرحلة الأساسية:

- أسس تصميم البرنامج التدريبي:

- لقد تمت مراعاة بعض الأسس قبل تصميم البرنامج وهي:
- الاهتمام بالبناء التنظيمي للوحدة التدريبية من حيث السريان الزمني.
- توازن إيقاعي بين الحمل والشفاء.
- توزيع الجهد على مختلف المجموعات العضلية للجسم المشتركة في الأداء.
- الزيادة المتدرجة في الحمل.
- توفر عوامل الأمن والسلامة.
- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث.
- مراعاة الفروق الفردية بين الملاكمين.
- مراعاة أي تعب فسيولوجي أثناء التنفيذ عند ظهور أعراض التعب تخفض شدة التمرين أو يتوقف اللاعب عن التمرين.

بعد الاطلاع على الدراسات المرجعية وإستطلاع رأي الخبراء توصل الباحث الى مجموعة متنوعة من تدريبات القدرات التوافقية بكافة أشكالها مع استخدام مجموعة من الأثقال التي تتناسب مع المرحلة العمرية.

- تخطيط البرنامج:

جدول (٧)

م	متغيرات البرنامج	الفترة
١	مدة البرنامج	١٢ أسبوع
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات أسبوعيا
٣	زمن الاحماء في الوحدة التدريبية	١٥ دقيقة
٤	زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية	٦٥ دقيقة
٥	زمن الجزء الختامي في الوحدة التدريبية	٥ دقائق
٦	عدد الوحدات التدريبية	٣٦ وحدة
٧	عدد ساعات التدريب بالدقيقة	٢٠٦٠ دقيقة

أ- محتويات البرنامج:

يشتمل البرنامج التدريبي علي:

- الجزء التمهيدي (الأحماء).
- الجزء الرئيسي (فترة التدريب الأساسية).
- الجزء الختامي (فترة التهيئة).
- ب- عدد أسابيع الأحمال التدريبية:
 - الحمل الأقصى = ٤ أسابيع.
 - الحمل العالي = ٤ أسابيع.
 - الحمل المتوسط = ٤ أسابيع.
 - زمن الحمل الأقصى = ١٠٢٠ دقيقة.
 - زمن الحمل العالي = ١٠٢٠ دقيقة.
 - زمن الحمل المتوسط = ١٠٢٠ دقيقة.
 - إجمالي زمن الاحمال التدريبية = ٢٠٦٠ دقيقة.

جدول (٨)

جدول توزيع أيام التدريب خلال الأسبوع.

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الاسبوع
راحة	راحة	□	راحة	□	راحة	✓	البرنامج التدريبي
							برنامج القدرات التوافقية

جدول (٩)

النسبة المئوية وتوزيع الأزمنة بالدقيقة

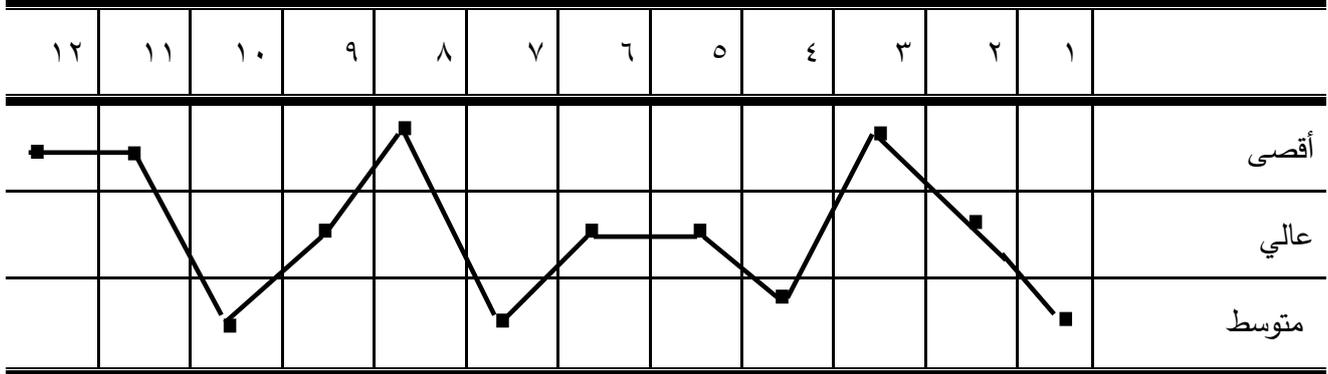
على مراحل البرنامج

الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	محتوى البرنامج
٥٤٠ دقيقة	%١٧,٦٥	الجزء التمهيدي
٢٣٤٠ دقيقة	%٧٦,٤٧	إعداد عام
		إعداد خاص
		مهاري وخططي
١٨٠ دقيقة	%٥,٨٨	الجزء الختامي
٣٠٦٠ دقيقة	%١٠٠	المجموع

جدول (١٠)

تشكيل درجة الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي

بنسبة ١ : ٢



ج- توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج:

- تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج السبت الموافق ٢٠٢٣/٥/٦ م .

وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٦ م .

وذلك بواقع ١٢ اسبوع لكل اسبوع ثلاث وحدات تدريبية

- المرحلة النهائية:

واشتملت على:

- القياس البعدي:

- أسلوب المعالجات الإحصائية

- القياس البعدي:

- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٦ م .

- تم إجراء القياس البعدي للقدرة التوافقية يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٩ م .

- البعدي تم إجراء القياس البعدي للهجوم المضاد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٧/٣١ م .

وقد راعى الباحث ترتيب نفس القياسات كما كانت في القياس القبلي .

- المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث، تم إجراء

المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك

الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي:

Mean .	المتوسط الحسابي .
Median .	الوسيط .
Standard Deviation .	الانحراف المعياري .
Skewness .	معامل الالتواء .
Paired Samples T Test .	اختبار دلالة الفروق (ت) .
Correlation (person) .	معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
Percentage of Progress .	نسب التحسن .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول:

جدول (١١)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في اختبارات القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث ن = ١٢

م	الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	الدالة
١	إدراك الإحساس بدقة توجيه اللكمة بقبضة الذراع المفضلة	بين القياسات	٩,٣٨	٢	٤,٦٩	٢٤,٥١	دالة
		داخل القياسات	٦,٣١	٣٣	٠,١٧		
٢	الربط الحركي	بين القياسات	٥٤,٣٩	٢	٢٧,٢٠	٢٣,١٤	دالة
		داخل القياسات	٣٨,٧٦	٣٣	١,١٨		
٣	إدراك الإحساس بالاتجاه	بين القياسات	٤٢,٨٩	٢	٢١,٤٤	٢٧,٥٨	دالة
		داخل القياسات	٢٦,٠٨	٣٣	٠,٧٦		
٤	التكيف من مسافات اللكم المختلفة	بين القياسات	١١٢,٨٩	٢	٥٦,٤٤	٢٢,٤٦	دالة
		داخل القياسات	٨٣,٨١	٣٣	٢,٥٠		
٥	القدرة علي تغيير الاتجاه في الملاكمة	بين القياسات	٧٧,٣٩	٢	٣٨,٦٩	٣١,٥٣	دالة
		داخل القياسات	٤٠,٥٠	٣٣	١,٢٦		
٦	الإحساس بالمسافة علي الحلقة	بين القياسات	١٧,٦٨	٢	٨,٨٤	٢٨,٤٩	دالة
		داخل القياسات	٥,٩٧	٣٣	٠,١٨		
٧	فعالية الهجوم المضاد المقابل	بين القياسات	٨٨,٦٤	٢	٤٤,٣٣	٢٣,٥٧	دالة
		داخل القياسات	٦٢,٠٨	٣٣	١,٨٩		
٨	فعالية الهجوم المضاد الجوابي	بين القياسات	١٠٤,٣٩	٢	٥٢,١٦	٢٦,٤٢	دالة
		داخل القياسات	٦٥,٢١	٣٣	١,٩٨		
٩	فعالية الهجوم المضاد الخداعي	بين القياسات	٨٥,٠٦	٢	٤٢,٥٣	٣٢,٤٥	دالة
		داخل القياسات	٤٣,٢٥	٣٣	١,٣١		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٢٩

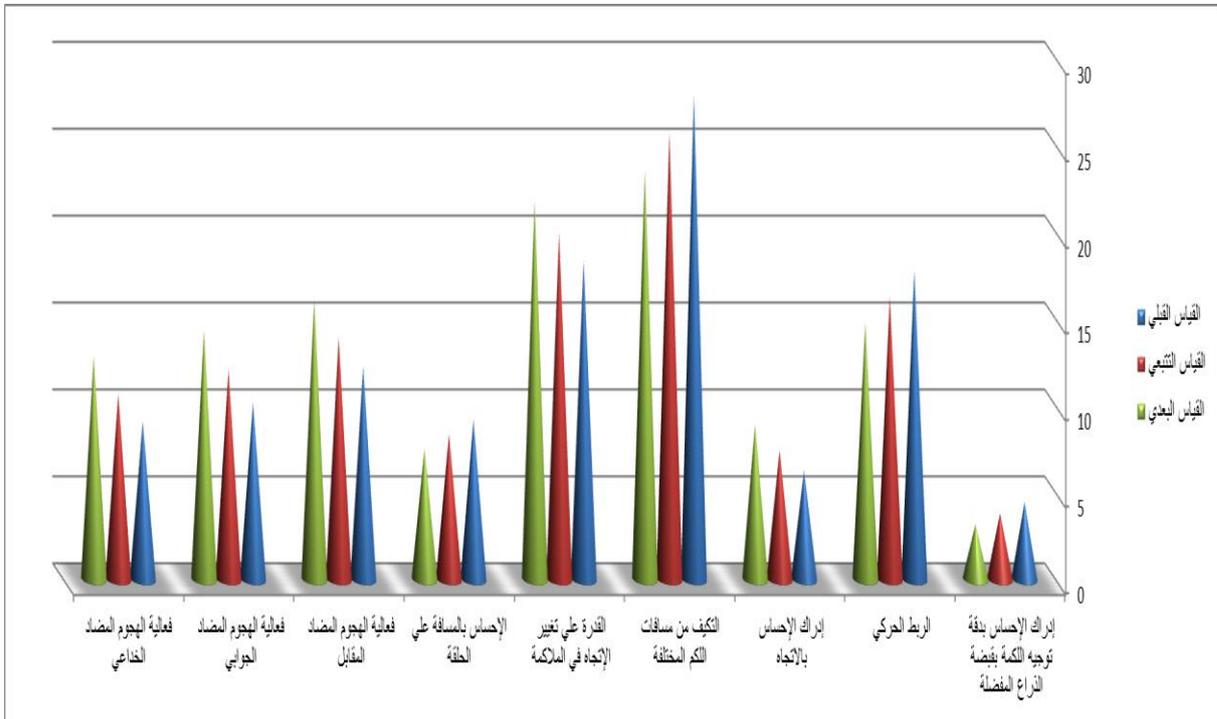
يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في جميع في اختبارات القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار (L.S.D) للتعرف على اتجاه هذه الفروق.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في اختبارات القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث

م	الاختبارات	القياسات	المتوسط الحسابي	فروق المتوسطات		قيمة LSD عند ٠,٠٥
				القياس التتبعي	القياس البعدي	
١	إدراك الإحساس بدقة توجيه اللكمة بقبضة الذراع المفضلة	القياس القبلي	٤,٤٢	٠,٦٣	١,٢٨	٠,٣٤
		القياس التتبعي	٣,٧٩		٠,٦٥	
		القياس البعدي	٣,١٤			
٢	الربط الحركي	القياس القبلي	١٧,٧٨	١,٥٢	٣,٠٦	٠,٩٠
		القياس التتبعي	١٦,٢٦		١,٥٤	
		القياس البعدي	١٤,٧٢			
٣	إدراك الإحساس بالاتجاه	القياس القبلي	٦,٢٥	١,١٧	٢,٦٧	٠,٧٢
		القياس التتبعي	٧,٤٢		١,٥٠	
		القياس البعدي	٨,٩٢			
٤	التكيف من مسافات اللكم المختلفة	القياس القبلي	٢٧,٨٧	٢,١٥	٤,٣٤	١,٣١
		القياس التتبعي	٢٥,٧٢		٢,١٩	
		القياس البعدي	٢٣,٥٣			
٥	القدرة علي تغيير الاتجاه في الملاكمة	القياس القبلي	١٨,٣٣	١,٥٩	٣,٤٢	٠,٩٣
		القياس التتبعي	١٩,٩٢		١,٨٣	
		القياس البعدي	٢١,٧٥			
٦	الإحساس بالمسافة علي الحلقة	القياس القبلي	٩,٢١	٠,٨٥	١,٧٢	٠,٣٥
		القياس التتبعي	٨,٣٦		٠,٨٧	
		القياس البعدي	٧,٤٩			
٧	فعالية الهجوم المضاد المقابل	القياس القبلي	١٢,٢٥	١,٦٧	٣,٨٣	١,١٤
		القياس التتبعي	١٣,٩٢		٢,١٦	
		القياس البعدي	١٦,٠٨			
٨	فعالية الهجوم المضاد الجوابي	القياس القبلي	١٠,١٧	١,٩١	٤,١٦	١,١٧
		القياس التتبعي	١٢,٠٨		٢,٢٥	
		القياس البعدي	١٤,٣٣			
٩	فعالية الهجوم المضاد الخداعي	القياس القبلي	٩,٠٨	١,٥٩	٣,٧٥	٠,٩٥
		القياس التتبعي	١٠,٦٧		٢,١٦	
		القياس البعدي	١٢,٨٣			

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي، كما يتضح من نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس التتبعي والقياس القبلي لصالح القياس التتبعي في جميع اختبارات القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث، وشكل (١) يوضح ذلك.



شكل (١)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في اختبارات القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثاني:

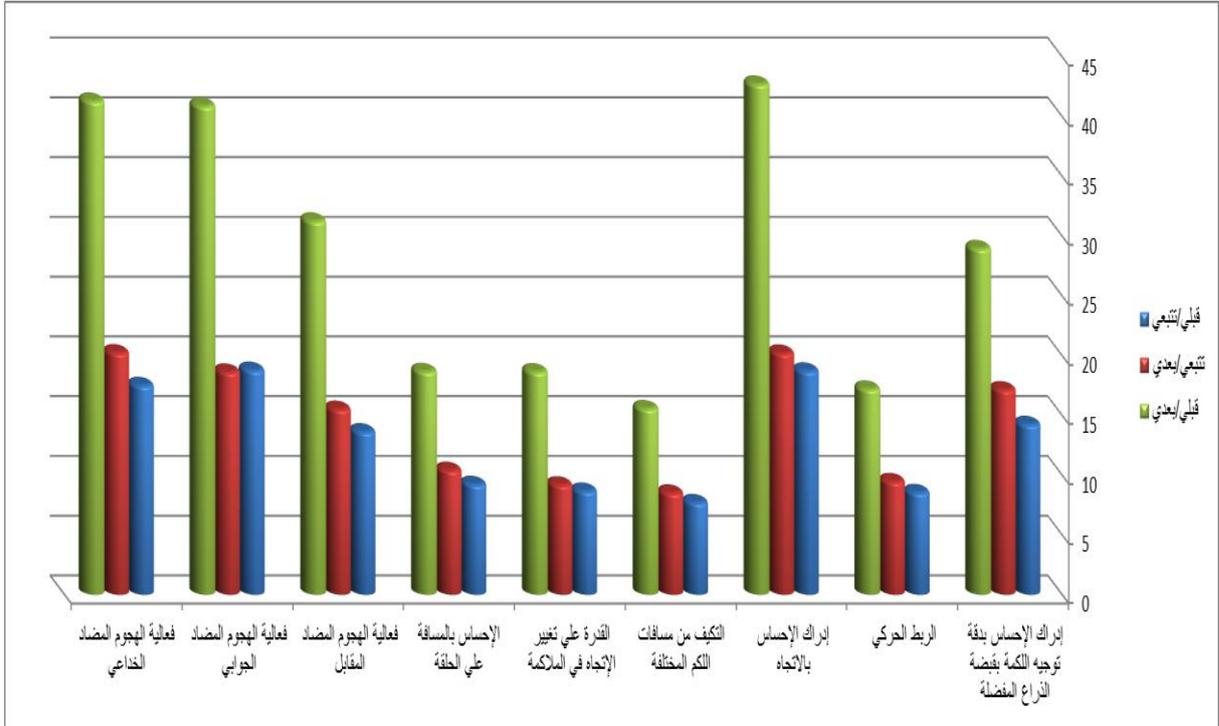
جدول (١٣)

نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في اختبارات القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث

ن = ١٢

م	الأختبارات	القياسات	نسب التحسن %	
			القياس التتبعي	القياس البعدي
١	إدراك الإحساس بدقة توجيه اللكمة بقبضة الذراع المفضلة	القياس القبلي	١٤,٢٥	٢٨.٩٦
		القياس التتبعي		١٧.١٥
		القياس البعدي		
٢	الربط الحركي	القياس القبلي	٨,٥٥	١٧.٢١
		القياس التتبعي		٩.٤٧
		القياس البعدي		
٣	إدراك الإحساس بالاتجاه	القياس القبلي	١٨,٧٢	٤٢.٧٢
		القياس التتبعي		٢٠.٢٢
		القياس البعدي		
٤	التكيف من مسافات اللكم المختلفة	القياس القبلي	٧,٧١	١٥.٥٧
		القياس التتبعي		٨.٥١
		القياس البعدي		
٥	القدرة علي تغيير الاتجاه في الملاكمة	القياس القبلي	٨,٦٧	١٨.٦٦
		القياس التتبعي		٩.١٩
		القياس البعدي		
٦	الإحساس بالمسافة علي الحلقة	القياس القبلي	٩,٢٣	١٨.٦٨
		القياس التتبعي		١٠.٤١
		القياس البعدي		
٧	فعالية الهجوم المضاد المقابل	القياس القبلي	١٣,٦٣	٣١.٢٧
		القياس التتبعي		١٥.٥٢
		القياس البعدي		
٨	فعالية الهجوم المضاد الجوابي	القياس القبلي	١٨,٧٨	٤٠.٩٠
		القياس التتبعي		١٨.٦٣
		القياس البعدي		
٩	فعالية الهجوم المضاد الخداعي	القياس القبلي	١٧,٥١	٤١.٣٠
		القياس التتبعي		٢٠.٢٤
		القياس البعدي		

يتضح من جدول (١٣) نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة في اختبارات القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث، حيث يتضح أن أكبر نسبة للتحسن كانت بين القياسين القبلي والبعدي لأختبار إدراك الإحساس بالاتجاه بنسبة مقدارها ٤٢,٧٢٪، يليه فعالية الهجوم المضاد الخداعي بنسبة مقدارها ٤١,٣٠٪، بينما كانت أقل نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التكيف من مسافات اللكم المختلفة بنسبة ١٥,٥٧٪.



شكل (٢)

نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في اختبارات القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث للملاكمين الشباب من ١٧ - ١٩ سنة".

أظهرت نتائج جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي وكلاً من القياسين التتبعي والبعدي، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي والقياس البعدي في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث للملاكمين الشباب من ١٧ - ١٩ سنة، حيث أشارت النتائج ما يلي:

في إدراك الإحساس بدقة توجيه اللكمة بقبضة الذراع المفضلة بلغت نسبة التباين (٢٤,٥١)، وفي الربط الحركي بلغت نسبة التباين (٢٣,١٤)، وفي إدراك الإحساس بالاتجاه بلغت نسبة التباين (٢٧,٥٨)، وفي التكيف من مسافات اللكم المختلفة بلغت نسبة التباين (٢٢,٤٦)، وفي القدرة علي تغيير الاتجاه في الملاكمة بلغت نسبة التباين (٣١,٥٣)، وفي الإحساس بالمسافة علي الحلقة بلغت نسبة التباين (٢٨.٤٩)، وهي قيم أكبر من قيمة "ف" الجدولية (٣,٢٩) عند مستوى ٠,٠٥، مما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي).

وللتأكد من دلالة الفروق قام الباحث باستخدام أقل فرق معنوي (L.S.D)، حيث أظهرت نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي، وبين القياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، وبين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث (إدراك الإحساس بدقة توجيه اللكمة بقبضة الذراع المفضلة، الربط الحركي، إدراك الإحساس بالاتجاه، التكيف من مسافات اللكم المختلفة، القدرة علي تغيير الإتجاه في الملاكمة، الإحساس بالمسافة علي الحلقة) للملاكمين الشباب من ١٧-٩ سنة.

كما أظهرت نتائج جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي وكلاً من القياسين التتبعي والبعدي، وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس التتبعي والقياس البعدي في فعالية الهجوم المضاد قيد البحث للملاكمين الشباب من ١٧-٩ سنة، حيث أشارت النتائج ما يلي:

في فعالية الهجوم المضاد بلغت نسبة التباين (٢٣,٥٧)، وفي فعالية الهجوم المضاد الجوابي بلغت نسبة التباين (٢٦,٤٢)، وفي فعالية الهجوم المضاد الخداعي بلغت نسبة التباين (٣٢,٤٥) وهي قيم أكبر من قيمة "ف" الجدولية (٣,٢٩) عند مستوى ٠,٠٥، مما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي).

وللتأكد من دلالة الفروق قام الباحث باستخدام أقل فرق معنوي (L.S.D)، حيث أظهرت نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي، وبين القياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، وبين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في فعالية الهجوم المضاد قيد البحث (فعالية الهجوم المضاد المقابل - فعالية الهجوم المضاد الجوابي - فعالية الهجوم المضاد الخداعي) للملاكمين الشباب من ١٧-٩ سنة.

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في اختبارات القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث إلي فاعلية البرنامج التدريبي والذي أحتوى على تدريبات موجهة لتطوير القدرات التوافقية ومشابهه للأداءات المهارية المكونة للهجوم المضاد قيد البحث والتي تم إعدادها وتقنينها علي أسس علمية بحيث يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي وتنمية أكثر من قدرة توافقية في نفس الوقت وارتباط هذه التدريبات بطبيعة الأداءات المهارية الأمر الذي أدى إلي استتارة اهتمام الملاكمين الشباب ودفعهم إلي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين

الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما عمل علي تطور القدرات التوافقية قيد البحث مما انعكس ذلك علي تنمية فعالية الهجوم المضاد قيد البحث، كما أهتم الباحث بتقنين حمل التدريب بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم والكثافة وتوزيع التدريبات خلال البرنامج بطريقة علمية سليمة ومنظمة والتي تعمل في نفس المسار الحركي للأداءات المهارية المكونة للهجوم المضاد قيد البحث بحيث تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداءات المهارية بحيث يتم أداءها بصورة انسيابية وعلى درجة عالية من التوافق بين أجزاء الجسم.

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار **جوليوس كاسا Julius Kasa (٢٠١٥م)** أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم، كما أن القدرات التوافقية تشكل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة. (٣١: ١٣١)

ويشير **كاسا Kasa (١٩٩٧م)** أن اللاعب عندما يتميز بدرجة عالية من التوافق العضلي والعصبي يصبح له قدرة جيدة على ضبط المسافات المختلفة ويتم ذلك من خلال إحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة أثناء عملية الأداء المهاري. (٣٢: ٩٤)

ويشير **كريستوفيسكي Krusuveski (٢٠١٠م)** إلى أهمية ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهاري. (٣٣: ١٨٧)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من **دارين مصطفى (٢٠٠٩م)** (٩)، **خالد فريد عزت (٢٠٠٧)** (٨)، **إليني زيتو وآخرون Eleni Zetou, et, al., (٢٠١٢م)** (٢٨)، **أسماء محمد (٢٠١٣م)** (٤)، **أحمد سلامه (٢٠١٤م)** (١)، **إسلام حنفي (٢٠١٧م)** (٣)، **محمد على (٢٠١٨م)** (٢٠)، **أحمد محمد (٢٠١٩م)** (٢) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن التدريبات التوافقية لها تأثير إيجابي علي تطوير القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري والخططي في نوع النشاط التخصصي.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث للملاكمين الشباب من ١٧ - ١٩ سنة".

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص "توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في بعض القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث للملاكمين الشباب من ١٧ - ١٩ سنة".

أظهرت نتائج جدول (١٣) نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث للملاكمين الشباب من ١٧-١٩ سنة بنسب متفاوتة، حيث أشارت النتائج ما يلي:

نسبة التحسن في إدراك الإحساس بدقة توجيه اللكمة بقبضة الذراع المفضلة بلغت في القياس (القبلي/التتبعي) قيمة قدرها (١٤,٢٥)، وفي القياس (التتبعي/البعدي) قيمة قدرها (١٧,١٥)، وفي القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (٢٨,٩٦).

نسبة التحسن في الربط الحركي بلغت في القياس (القبلي/التتبعي) قيمة قدرها (٨,٥٥)، وفي القياس (التتبعي/البعدي) قيمة قدرها (٩,٤٧)، وفي القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (١٧,٢١).

نسبة التحسن في إدراك الإحساس بالاتجاه بلغت في القياس (القبلي/التتبعي) قيمة قدرها (١٨,٧٢)، وفي القياس (التتبعي/البعدي) قيمة قدرها (٢٠,٢٢)، وفي القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (٤٢,٧٢).

نسبة التحسن في التكيف من مسافات اللكم المختلفة بلغت في القياس (القبلي/التتبعي) قيمة قدرها (٧,٧١)، وفي القياس (التتبعي/البعدي) قيمة قدرها (٨,٥١)، وفي القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (١٥,٥٧).

نسبة التحسن في القدرة علي تغيير الاتجاه في الملاكمة بلغت في القياس (القبلي/التتبعي) قيمة قدرها (٨,٦٧)، وفي القياس (التتبعي/البعدي) قيمة قدرها (٩,١٩)، وفي القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (١٨,٦٦).

نسبة التحسن في الإحساس بالمسافة علي الحلقة بلغت في القياس (القبلي/التتبعي) قيمة قدرها (٩,٢٣)، وفي القياس (التتبعي/البعدي) قيمة قدرها (١٠,٤١)، وفي القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (١٨,٦٨).

كما أظهرت نتائج جدول (١٣) نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في فعالية الهجوم المضاد قيد البحث بنسب متفاوتة، حيث أشارت النتائج ما يلي:

نسبة التحسن في فعالية الهجوم المضاد المقابل بلغت في القياس (القبلي/التتبعي) قيمة قدرها (١٣,٦٣)، وفي القياس (التتبعي/البعدي) قيمة قدرها (١٥,٥٢)، وفي القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (٣١,٢٧).

نسبة التحسن في فعالية الهجوم المضاد الجوابي بلغت في القياس (القبلي/التتبعي) قيمة قدرها (١٨,٧٨)، وفي القياس (التتبعي/البعدي) قيمة قدرها (١٨,٦٣)، وفي القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (٤٠,٩٠).

نسبة التحسن في فعالية الهجوم المضاد الخداعي بلغت في القياس (القبلي/التتبعي) قيمة قدرها (١٧,٥١)، وفي القياس (التتبعي/البعدي) قيمة قدرها (٢٠,٢٤)، وفي القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (٤١,٣٠).

ويعزى الباحث نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التبعي - البعدي) في اختبارات القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث إلي التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات التوافقية والذي تم من خلالها العمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم وتحسين المسارات العضلية والعصبية وتحقيق التوازن بين المجموعات العضلية وبالتالي تنمية مستوى الأداء المهاري المكون للهجوم المضاد قيد البحث، وهذه التنمية الحادثة إذا أردنا أن نتطرق إلى معرفة أسباب حدوثها فنجد أن هناك شقين أساسيين لهذه التنمية، أما عن الشق الأول وهو البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات التوافقية حيث راعى الباحث في تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم والكثافة لتصل لأفضل مستوى من الإنجاز، أما عن الشق الثاني فهو نجاح البرنامج نفسه بإستخدام التدريبات التوافقية المنظمة التي تتبع الأسس العلمية وفق خطة زمنية وتسلسل منطقي لوحدات التدريب وفقاً لأهداف محددة مسبقاً لتنمية مستوى القدرات التوافقية والارتقاء بمستوى وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث.

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه احمد محمد عباس (٢٠١٧م) أن القدرات التوافقية تنبثق من متطلبات الأداء المهاري وتختلف عن بعضها في اتجاهها الديناميكي، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميز بالضبط والتحكم الحركي. (٢: ١٣)

ويذكر جيرزي سادوسكي Jerzysadowski (٢٠٠٥م) أن القدرات التوافقية تعتبر هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري، فتوافر هذه القدرات علي نحو صحيح ودقيق يساعد علي حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها، وان تطوير القدرات التوافقية يعلب دورا هاما عند اكتساب المهارة الحركية، والقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركي وتعد هي التمهيد للأداء الحركي بينما يكون الأداء الحركي هو التنفيذ الفعلي للحركة، كما تمثل التناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات أثناء مراحل الأداء المهاري. (٣٠: ١٢)

ويضيف محمد لطفي (٢٠١٦م) أن تنمية القدرات التوافقية تتعكس على جودة الأداء الحركي وفعاليتها وأن امتلاك الفرد الرياضي للقدرات التوافقية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء المهاري. (٢١: ١٢٤)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من دارين مصطفى (٢٠٠٩م) (٩)، خالد فريد عزت (٢٠٠٧م) (٨)، إليني زيتو وآخرون Eleni Zetou, et, al., (٢٠١٢م) (٢٨)، أسماء محمد (٢٠١٣م) (٤)، أحمد سلامه (٢٠١٤م) (١)، إسلام حنفي (٢٠١٧م) (٣)، محمد علي (٢٠١٨م) (٢٠)، أحمد محمد (٢٠١٩م) (٢) علي أن التدريبات التوافقية تساهم بشكل كبير في تحسن وتطوير وتطوير القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري والخططي بكل رياضة علي حدة.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي "توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في بعض القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث للملاكمين الشباب من ١٧-١٩ سنة".

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي، أمكن للباحث التوصل إلى الأستخلاصات التالية:

- ١- البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات التوافقية يؤثر إيجابياً علي أختبارات القدرات التوافقية قيد البحث (إدراك الإحساس بدقة توجيه اللكمة بقبضة الذراع المفضلة، الربط الحركي، إدراك الإحساس بالاتجاه، التكيف من مسافات اللكم المختلفة، القدرة علي تغيير الإتجاه في الملاكمة، الإحساس بالمسافة علي الحلقة)، وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث (فعالية الهجوم المضاد المقابل - فعالية الهجوم المضاد الجوابي - فعالية الهجوم المضاد الخداعي) للملاكمين الشباب من ١٧ - ١٩ سنة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس التتبعي والقياس القبلي لصالح القياس التتبعي في أختبارات القدرات التوافقية قيد البحث (إدراك الإحساس بدقة توجيه اللكمة بقبضة الذراع المفضلة، الربط الحركي، إدراك الإحساس بالاتجاه، التكيف من مسافات اللكم المختلفة، القدرة علي تغيير الإتجاه في الملاكمة، الإحساس بالمسافة علي الحلقة)، وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث (فعالية الهجوم المضاد المقابل - فعالية الهجوم المضاد الجوابي - فعالية الهجوم المضاد الخداعي) للملاكمين الشباب من ١٧ - ١٩ سنة.
- ٣- البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات التوافقية أظهر تأثيراً إيجابياً في نسب التحسن في أختبارات القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث، حيث يتضح أن أكبر نسبة للتحسن كانت بين القياسين القبلي والبعدي لأختبار إدراك الإحساس بالاتجاه بنسبة مقدارها ٤٢,٧٢٪، يليه فعالية الهجوم المضاد الخداعي بنسبة مقدارها ٤١,٣٠٪، بينما كانت أقل نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في أختبار التكيف من مسافات اللكم المختلفة بنسبة مقدارها ١٥,٥٧٪.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء النتائج والإستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات التوافقية في تنمية القدرات التوافقية وفعالية الهجوم المضاد قيد البحث للاعبين الملاكمة.

- ٢- استخدام الاختبارات والقياسات قيد البحث والاستفادة منها في تقييم جوانب الإعداد المختلفة للاعبين الملائمة، مما يساعد بموضوعية على تحديد وتوجيه شدة الأحمال التدريبية مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين في الإعداد والتوظيف الأمثل لهم وفقاً لقدراتهم.
- ٣- توجيه اهتمام الباحثين والمدربين لأهمية استخدام التدريبات التوافقية بأسلوب يتوافق مع طبيعة العمل العضلي واتجاهه في رياضة الملائمة مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة باستخدام التدريبات التوافقية في المراحل السنوية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية حتى نصل للاعبين في الملائمة لأعلى مستويات البطولة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد سلامة أحمد (٢٠١٤م): تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على تنمية مهارة الضربة الخلفية بيد واحدة في التنس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢. أحمد محمد عباس (٢٠١٩م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
٣. أحمد محمد كامل (٢٠١٤م): برنامج تدريبي للقوة لتحقيق التوازن العضلي للجذع والذراعين وتأثيره على مستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٤. إسلام حنفي محمود (٢٠١٧م): تأثير بعض القدرات التوافقية على المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لمنقذي السباحة بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٥. أسماء محمد عبد الهادي (٢٠١٣م): تأثير برنامج تمرينات لبعض القدرات التوافقية على الإدراك الحس حركي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٦. اسماعيل حامد عثمان (٢٠٠٠م): اختبارات اندية التحمل بجمهورية مصر العربية، الإتحاد المصري للملاكمة.
٧. اسماعيل حامد عثمان (١٩٩٧م): تعليم وتدريب الملاكمة، القاهرة.
٨. حنفي محمود مختار (١٩٨٩م): اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار زهران، القاهرة.

٩. خالد فريد عزت (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفني لناشئي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية.
١٠. دارين مصطفى على (٢٠٠٩م): فعالية بعض القدرات التوافقية على مستوى الاداء المهارى في التنس الأرضي رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
١١. ضياء الدين محمد احمد العزب (١٩٩٦م): دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم بالدورة الاولمبية باتلاننا، بحث منشور، المجلد الرابع جامعة اسيوط.
١٢. عبد الحميد محمد احمد (١٩٨٩م): الملاكمة، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٣. عبد الرحمن دسوقي عبد الرحمن (٢٠١١م): تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكارتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
١٤. عبد الرحمن صفوت صابر (٢٠١٩م): تأثير تدريبات التوازن العضلي على الهجوم والهجوم المضاد للملاكمين الشباب، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
١٥. عبد العزيز احمد النمر وناريمان الخطيب (٢٠١٧م): تخطيط برامج التدريب الرياضي، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
١٦. عبد العزيز احمد النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠م): الاعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئن في مرحلة البلوغ، ط١، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
١٧. عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٩٦م): المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الاسكندرية.
١٨. مجدي احمد شوقي (٢٠٠٢م): تنس الطاولة اسس نظرية-تطبيقات عملية، المركز العربي للنشر.
١٩. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م): أختبارات الأداء الحركي الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٠. محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد (١٩٩٧م): اللياقة البدنية: مكوناتها، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية القاهرة.
٢١. محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م): القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٢. محمد على ابراهيم (٢٠١٨م): تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على الاداء المهارى لناشئي حراس مرمى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه دمياط.
٢٣. محمد علي القط (٢٠٠٢م): فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الثاني، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
٢٤. محمد لطفي حسانين (٢٠٠٦م): الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٥. مفتي ابراهيم حماد (١٩٨٤م): أثر التدريب بالانتقال علي مسافة رمية التماس في كرة القدم، بحث منشور، مؤتمر الرياضة للجميع جزء ٢، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
٢٦. نبيلة احمد وسعدية عبد الجواد ومها محمود وياسمين حسن (٢٠١١م): المدرب والتدريب مهنة.
٢٧. وفاء لبيب محمود وطارق محمد صلاح (٢٠٠٣م): تأثير برنامج مقترح لتمارين هوائية مائتة لبعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي الأداء في السباحة، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

28. **Billy Finegan (2008):** Boxing for Beginnere Courtenay Clark. Canda.
29. **Br.AlGotay (2008):** Boxing Basics the Techniques and Knowledge Neded to Excel in the sport of Boxing paperback.
30. **Christy Halbert (2003):** The Ultimate Boxer: Understanding the Sport and Skills of Boxing paperback.
31. **ElenZetou (2012):** Nikolas Vernadakis, Marina Tsetseli, Antonis Kampas, Maria Michalopoulou: The Effect of Coordination Training Program on Learning Tennis Skills, A peer-reviewed journal of sports, published by the United States Sports Academy.
32. **Jane Meadows (2001):** Fitness Programs, Canadian a mateur Boxing association.
33. **Jerzy Sadowski (2005):** Dominant Coordination Motor Abilities in Combat Sport. Journal of Human Kinetics volume.
34. **Julius Kasa (2005):** Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games the Factors Determining Effectiveness in team games. Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia.
35. **Kasa (1997):** Relationship of motor abilities and motor Skills in Sport game, falty of physialeducation and Sports Comenius university Bratislava Slovakia,.
36. **Krusuveski (2010):** The estmation of Co-ordnation abalities of competitions practicing wrestling in Greco roman style, Josef academy of physica education, Polan.