

## "تأثير تطوير الهجوم المضاد على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية

### الأداء لدى لاعبي الملاكمة الشباب"

\* أ.د./ سامي محب حافظ

\*\* أ.د./ محمود محمد لبيب

\*\*\* د./ رحاب عبد المنعم الرشيدى

\*\*\*\* م.م./ خالد حمد الله بهيج

#### مقدمة ومشكلة البحث:

يعد التدريب الرياضي عنصراً أساسياً في تحقيق الأداء الرياضي المتميز، ويهدف التدريب الرياضي الي تحسين القدرات البدنية والمهارات الفنية للرياضيين كما يتضمن جوانب نفسية وتكتيكية مما يساعد الرياضيون على تطوير التركيز والتحمل النفسي واتخاذ القرارات الصائبة في المواقف التنافسية. وتعتبر رياضة الملاكمة أحد اهم الانشطة الرياضية التنافسية التي انتشرت انتشاراً كبيراً وذلك لما تتمتع به هذه الرياضة من جمال في الأداء بالنسبة للناحية الفنية وما تحتويه من بعض سمات الشخصية الهامة التي تسعى إلى تهذيب النفس، كما تعتبر وسيلة مهمة جداً للدفاع عن النفس ضد اعتداء الآخرين وتحقيق البطولات في حالة الممارسة الرياضية باستمرار والاشتراك في البطولات سواء المحلية او الدولية. (١٤: ٨٩٣)

ولقد تميزت الملاكمة الحديثة بزيادة الشدة متمثلة في سرعة وقوة الأداء الفني كما اتضح من خلال اللكم التطبيقي اثناء البطولات العالمية والدورات الأولمبية تميز الملاكمين الفائزين بإجاداتهم وامتلاكهم جميع أشكال اللكم خلال قيادة المباراة ولعل من أهم هذه الأشكال هو شكل اللكم خلال الهجوم المضاد من مختلف المسافات كأسلوب خططي يعتمد عليه الملاكم. (٨: ٣)

ويمكن للملاكم استخدام أنواع مختلفة من الوسائل التقنية لتجنب اللكمات. ويعتمد استخدام التقنية الفردية على العديد من العوامل. على سبيل المثال، لا تعتمد التقنية الدفاعية المختارة على فردية الملاكم فحسب، بل تعتمد أيضا على الحالة الحالية للأحداث أثناء المباراة، وعلى التفاعل بين الخصمين وأيضاً على الحالة البدنية للملاكم الذي يهدف إلى استخدام الاساليب الدفاعية بنجاح. (٢٠: ١٢٧)

ويوضح "سامي حافظ" (٢٠٠٦م) على ان رياضة الملاكمة واحدة من الرياضات التي تتميز عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بالتغير السريع في الأداء الحركي من خلال الحركات الفنية المختلفة للزراعين والرجلين والجذع، والتي تتميز بالتوافق الديناميكي المميز بالسرعة والدقة والقوة مع الاحتفاظ بالتوازن الحركي، لكي يتمكن الملاكم من تسديد أكبر عدد من اللكمات، والعمل على ربطها بوسائل

-أستاذ تدريب الملاكمة ووكيل تربية رياضية للدراسات العليا الأسبق - جامعة المنصورة.

-أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة جنوب الوادي .

- مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

-مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

الدفاع المختلفة وإتقان أسلوب الهجوم المضاد طبقاً للخصائص والإمكانات البدنية والفنية المميزة لكل ملاكم. (١٢٧: ٥)

ويرى الباحثون أن تدريب الملاكمة هو نوع من التدريب الرياضي الشامل الذي يعزز اللياقة البدنية والقوة والتحمل والسرعة والتوازن بالإضافة انه يشمل مجموعة متنوعة من التقنيات والتمارين التي تهدف الي تحسين الأداء الرياضي للملاكم، كما أن الملاكمة تقدمت تقدماً علمياً ملحوظاً ويظهر هذا التقدم من خلال تغير أسلوب اللكم من قبل الملاكمين وتنوع استخدامهم للعديد من الأساليب الخططية التي تتناسب مع المواقف المختلفة والمتغيرة أثناء النزال والتي تمكن الملاكم من التغلب على المنافس وتحقيق الفوز. ويرى "على ربحان" (١٩٩٣م) أن من اهم متطلبات فعالية الأداء المتطلبات البدنية، تلك المتطلبات التي تشمل عناصر متعددة منها التحمل، المرونة، القوة، القدرة العضلية، زمن رد الفعل، ويضيف أن أهمية كل عنصر من هذه العناصر يعتمد على واجب الحركة المؤداة وطبيعة الأداء الحركي ومتطلباته. (١٢: ٢٤)

من خلال متابعة الباحثون للعديد من مباريات الملاكمة والملاحظة العلمية بالإضافة الي الاطلاع والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية لاحظ الباحثون ان اللاعبين أثناء العملية التدريبية يكون أداءهم متميز للجانب البدني والمهاري ولكن أثناء المنافسة يظهر بعض الملاكمين بصورة غير مرضية فضلاً عن البطء الواضح في الأداء مع ظهور التعب المبكر قبل انتهاء زمن المباراة بالإضافة الي عدم قدرتهم على إيجاد الحلول والبدائل السريعة عند التعرض لمواقف معينة على الحلقة مما يؤثر على قدرة اللاعبين على مجارة إيقاع اللعب السريع والربط بين الأساليب المهارية في صورة أداءات تكتيكية هجومية مضادة حيث ان التدريب على الهجوم المضاد يستلزم ارتفاع الكفاءة البدنية للاعب لقدرة على مجارة إيقاع اللعب والتحول السريع من الدفاع الي الهجوم، حيث يشير "السيد موسى" (٢٠٢٠م) ان اهم عوامل نجاح الهجوم المضاد هو قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية المناسبة والقدرة التامة على أداء المهارات الهجومية المضادة بما تشمله من تركيبات لكم فنية ومهارية وبدنية في توقيت دقيق ومحدد. (٨: ٤)

وبالرجوع الي الدراسات والمراجع السابقة (١)، (٣)، (٤)، (٦)، (٨)، (١٣)، (١٤)، (١٩)، (٢١)، (٢٢) انه لا توجد دراسة قد تناولت البحث الحالي حيث تكتفي بعض الدراسات بالعمل على المستوى البدني او المهاري وأخرى تهتم بالهجوم المضاد فقط مما دعا الباحثون الي تصميم برنامج تدريبي لتطوير الهجوم المضاد ومعرفة أثره على المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء لدى الملاكمين الشباب.

### أهداف البحث:

التعرف على تأثير تطوير الهجوم المضاد على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء لدى الملاكمين الشباب.

## فروض البحث:

١. توجد فروق دالة احصائيًا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء ولصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة احصائيًا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء ولصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة احصائيًا بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء ولصالح المجموعة التجريبية.

## مصطلحات البحث:

الهجوم المضاد: "أداء اللكمات سواء كانت فردية او مزدوجة او في شكل مجموعات لكم بعد تنفيذ الأداءات الدفاعية مباشرة او خلال تنفيذ الدفاعات." (٧: ٤)

## إجراءات البحث:

### أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياسين (القبلي والبعدي) لكل مجموعة.

### ثانياً: مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي الملاكمة بمنطقة الاقصر للملاكمة للمرحلة العمرية (١٧-١٩) سنة والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للملاكمة والبالغ عددهم (٥٠) ملاكم. مرفق (١)

### ثالثاً: عينه البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة بنادي المدينة المنورة والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة وعددهم (٢٠) ملاكم بنسبة (٤٠٪) وتم تقسيمهم الى مجموعتين احداها تجريبية قوامها (١٠) ملاكمين ويطبق عليهم البرنامج المقترح قيد البحث، والاخرى ضابطة وعددهم (١٠) ملاكمين يطبق عليهم البرنامج المتبع بالنادي (التقليدي).

### جدول (١) تصنيف أفراد المجتمع والعينة قيد البحث (ن=٥٠)

| حجم عينة البحث الاساسية |                | حجم عينة البحث الاساسية | اجمالي مجتمع البحث |
|-------------------------|----------------|-------------------------|--------------------|
| مجموعة ضابطة            | مجموعة تجريبية |                         |                    |
| (١٠) ملاكمين            | (١٠) ملاكمين   | (٢٠) ملاكم              | (٥٠) ملاكم         |
| (٢٠) ملاكم بنسبة ٤٠ %   |                |                         |                    |

### اعتدالية وتجانس عينة البحث:

قام الباحث بتصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين عينة البحث مرفق (٢)، بهدف إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج، وقد تم ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) حتى يتحقق التجانس بين أفراد العينة، وجدول (٢) يوضح ذلك.

**جدول (٢) المعالجات الإحصائية " المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=٢٠)**

| معامل<br>الالتواء | الوسيط | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | وحدة<br>القياس | المعالجات الإحصائية<br>المتغيرات قيد الدراسة |
|-------------------|--------|----------------------|--------------------|----------------|----------------------------------------------|
| ٠.٢٠٤-            | ١٨.٠٠  | ٠.٨٥٢                | ١٨.١٠              | سنة            | السن                                         |
| ٠.٦٤٣-            | ١.٧٥   | ٠.٦٨                 | ١.٧٤               | سم             | الطول                                        |
| ٠.٢٤٨             | ٦٨.٥٢  | ١٠.٢٥                | ٦٨.٨٥              | كجم            | الوزن                                        |
| ٠.٢٩٦-            | ٥.٠٠   | ٠.٨١                 | ٥.١٥               | سنة            | العمر التدريبي                               |

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٦٤٣- : ٠.٢٤٨) أي انحصرت بين (٣+) مما يشير الي اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣) المعالجات الإحصائية " المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء " في المتغيرات البدنية ومتغيرات فاعلية الهجوم المضاد للعبة قيد البحث  
(ن=٢٠)

| المتغيرات قيد الدراسة        | المعالجات الإحصائية               |                                                         | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
|                              | القدرة                            | التسديد على كيس اللكم ٣٠ ث                              |                 |                   |        |                |
| القدرة البدنية الخاصة        | تحمل أداء                         | لكمات مستقيمة يسرى - يمنى - يسرى                        | ٢٥.٢٠           | ٢.٨٢              | ٢٥.٠٠  | ٠.٢٥٨-         |
|                              | سرعة استجابة                      | اختبار نيلسون                                           | ٢.٧٤            | ٠.٣٣              | ٢.٧٨   | ٠.٢٠٧          |
|                              | رشاقة                             | اختبار الوثبة الرباعية                                  | ٨.٥٥            | ١.٤٦              | ٨.٠٠   | ٠.٣٣٥          |
|                              | الهجوم المضاد                     | اداءات الهجوم المضاد المقابل الناجحة                    | ٥.٥٥            | ٠.٩٤              | ٥.٥٠   | ٠.٦٧٤          |
| فاعلية السلوك الهجومي المضاد | المضاد المقابل                    | اجمالي اداءات الهجوم المضاد المقابل                     | ١٥.٣٠           | ١.٤٥              | ١٥.٠٠  | ٠.١٠٠          |
|                              |                                   | معامل فاعلية السلوك الهجومي المقابل                     | ٠.٣٦١           | ٠.٠٣              | ٠.٣٧٥  | ٠.٠٩٦          |
|                              | الهجوم المضاد الجوابي             | اداءات الهجوم المضاد الجوابي الناجحة                    | ٦.٩٠            | ٠.٧١              | ٧.٠٠   | ٠.١٥٢          |
|                              |                                   | اجمالي اداءات الهجوم المضاد الجوابي                     | ١٨.٠٥           | ١.٣١              | ١٨.٠٠  | ٠.٠٥٣          |
|                              |                                   | معامل فاعلية السلوك الهجومي الجوابي                     | ٠.٣٨٢           | ٠.٠٣              | ٠.٣٧٥  | ٠.٤٥٩          |
|                              | الهجوم المضاد لنتيجة المباراة ككل | اداءات الهجوم المضاد الناجحة خلال المباراة              | ١٢.٤٥           | ١.٢٣              | ١٢.٠٠  | ٠.٥٠٠          |
|                              |                                   | اجمالي اداءات الهجوم المضاد خلال المباراة               | ٣٣.٣٥           | ١.٩٨              | ٣٣.٠٠  | ٠.٩٢٠          |
|                              |                                   | نسبة معامل فاعلية السلوك الهجومي المضاد لنتيجة المباراة | ٠.٣٧٣           | ٠.٠٢٤             | ٠.٣٦٩  | ٠.٢٠٢          |

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٢٥٨.٠ : ٠.٩٢٠) أي انحصرت بين (٣+) مما يشير الي اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

#### تكافؤ عينة البحث:

تم اجراء التكافؤ بين افراد مجموعتي البحث (التجريبية- الضابطة) في المتغيرات المستخدمة قيد البحث كما هو موضح بالجداول التالية:

#### جدول (٤) المعالجات الإحصائية " المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

المحسوبة " في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) (ن=١ ن=٢ = ١٠)

| قيمة "ت"<br>المحسوبة | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | وحدة<br>القياس | المعالجات الإحصائية<br>المتغيرات قيد الدراسة |
|----------------------|--------------------|-------|------------------|-------|----------------|----------------------------------------------|
|                      | ع                  | س     | ع                | س     |                |                                              |
| ١.٠٠                 | ٠.٨٢               | ١٨.٠٠ | ٠.٩٢             | ١٨.٢٠ | سنة            | السن                                         |
| ٠.٣٣                 | ٠.٧٧               | ١.٧٤  | ٠.٦٢             | ١.٧٥  | سم             | الطول                                        |
| ٠.٤٠                 | ١١.٠٧              | ٦٨.٩٨ | ٩.٩٥             | ٦٨.٧٣ | كجم            | الوزن                                        |
| ١.٠٠                 | ٠.٧٨               | ٥.٢٠  | ٠.٨٧             | ٥.١٠  | سنة            | العمر التدريبي                               |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٢.٠٨

يوضح جدول (٤) وجود فروق غير دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية قيد البحث حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٣٣ : ١.٠٠) وهي اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٥) المعالجات الإحصائية " المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة "في متغيرات البدنية الخاصة ومتغيرات فاعلية الهجوم المضاد للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث (ن=٢=١٠)

| المتغيرات قيد الدراسة        | المعالجات الإحصائية |                                                    | المجموعة الضابطة |       | المجموعة التجريبية |       | قيمة "ت" المحسوبة |
|------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|------------------|-------|--------------------|-------|-------------------|
|                              | س                   | ع                                                  | س                | ع     | س                  | ع     |                   |
| الفرات البدنية الخاصة        | القدرة              | التسديد على كيس اللكم ٣٠ ث                         | ٣٣.٧٠            | ٢.٦٦  | ٣٣.٤٠              | ٣.٣٠  | ٠.٢٤٨             |
|                              | تحمل أداء           | لكمات مستقيمة يسرى - يمنى - يسرى                   | ٢٤.٥٠            | ٣.١٠  | ٢٥.٩٠              | ٢.٤٦  | ١.٢٣              |
|                              | سرعة استجابة        | اختبار نيلسون                                      | ٢.٧٧             | ٠.٢٩  | ٢.٧١               | ٠.٣٧  | ٠.٢٩٥             |
|                              | رشاقة               | اختبار الوثبة الرباعية                             | ٨.٧٠             | ١.٣٣  | ٨.٤٠               | ١.٦٤  | ٠.٥٥٧             |
| فعالية السلوك الهجومي المضاد | الهجوم              | اداءات الهجوم المضاد المقابل الناجحة               | ٥.٦٠             | ٠.٨٤  | ٥.٣٠               | ٠.٦٧  | ١.٩٦              |
|                              | المضاد              | اجمالي اداءات الهجوم المضاد المقابل                | ١٥.٤٠            | ١.٥٧  | ١٥.٠٠              | ١.٠٥  | ١.٣٠              |
|                              | المقابل             | معامل فعالية السلوك الهجومي المقابل                | ٠.٣٦٣            | ٠.٠٣٤ | ٠.٣٥٣              | ٠.٠٣١ | ١.١٢              |
|                              | الهجوم              | اداءات الهجوم المضاد الجوابي الناجحة               | ٧.١٠             | ٠.٩٩  | ٦.٩٠               | ٠.٧٣  | ٠.٨٠              |
|                              | المضاد              | اجمالي اداءات الهجوم المضاد الجوابي                | ١٨.٤٠            | ١.٥٠  | ١٧.٩٠              | ١.٢٨  | ١.٦٢              |
|                              | الجوابي             | معامل فعالية السلوك الهجومي الجوابي                | ٠.٣٨٥            | ٠.٠٣٤ | ٠.٣٨٦              | ٠.٠٣٠ | ٠.٠٣٧             |
|                              | الهجوم              | اداءات الهجوم المضاد الناجحة خلال المباراة         | ١٢.٧٠            | ١.٣٣  | ١٢.٢٠              | ١.١٣  | ١.٤٦              |
|                              | المضاد              | اجمالي اداءات الهجوم المضاد خلال المباراة          | ٣٣.٨٠            | ٢.٤٤  | ٣٢.٩٠              | ١.٣٧  | ١.٧١              |
|                              | لنتيجة المباراة     | معامل فعالية السلوك الهجومي المضاد لنتيجة المباراة | ٠.٣٧٥            | ٠.٠٢٥ | ٠.٣٧٠              | ٠.٠٢٣ | ٠.٥٩              |
|                              | ككل                 |                                                    |                  |       |                    |       |                   |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٢.٠٨

يوضح جدول (٥) وجود فروق غير دالة احصائيًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية قيد البحث حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٠٣٧ : ١.٩٦) وهي اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث.

## ٢- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث:

### أ- الصدق: (صدق التمايز)

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على مجموعتين مجموعة مميزة من لاعبي نادي أبناء اسوان بمنطقة الأقصر للملاكمة ومجموعة غير مميزة من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية وعدد كل منها (١٠) ملاكمين، حتى يمكن التأكد من الفروق إحصائياً بين المجموعتين، وقد طبقت الاختبارات على المجموعتين يوم ١٩/٤/٢٠٢٤م، والجدول رقم (١٦) يوضح الفروق بين المجموعتين:

### جدول (١٦) المعالجات الإحصائية " المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

المحسوبة " في المتغيرات البدنية للمجموعة المميزة والغير مميزة قيد البحث

(ن=١ ن=٢=١٠)

| قيمة (ت)<br>المحسوبة | المجموعة الغير مميزة<br>ن=١٠ |       | المجموعة المميزة<br>ن=١٠ |       | وحدة<br>القياس | المعالجات الإحصائية<br>المتغيرات قيد الدراسة |                      |
|----------------------|------------------------------|-------|--------------------------|-------|----------------|----------------------------------------------|----------------------|
|                      | ع                            | س     | ع                        | س     |                |                                              |                      |
| *٩.٠٩                | ٣.٣٠                         | ٣٣.٤٠ | ٢.٠٥                     | ٣٧.٧٠ | لكمة           | التسديد على كيس اللكم ٣٠ ث                   | النتائج<br>الاحصائية |
| *٤.٠٩٦               | ٢.٤٦                         | ٢٥.٩٠ | ٣.١٦                     | ٣٠.٧٠ | لكمة/ق         | لكمات مستقيمة يسرى- يمنى- يسرى               |                      |
| *١٠.٣١               | ٠.٣٧                         | ٢.٧١  | ٠.٤٩                     | ١.٩٥  | ث              | اختبار نيلسون                                |                      |
| *٣.٩٩                | ١.٦٤                         | ٨.٤٠  | ١.٤٣                     | ١٠.٥٠ | مرة            | اختبار الوثبة الرباعية                       |                      |

\* دالة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٢.٠٨

يوضح جدول (١٦) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٩٩ : ١٠.٣١) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات البدنية قيد البحث

### ب- الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية (المجموعة الغير مميزة) والسابق استخدامها في إيجاد الصدق وبفارق زمني أسبوع من ١٩/٤/٢٠٢٤م إلى ٢٦/٤/٢٠٢٤م وذلك عن طريق معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٧) المعالجات الإحصائية " المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون " بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

| قيمة (ر)<br>المحسوبة | التطبيق الثاني<br>ن=١٠ |       | التطبيق الاول<br>ن=١٠ |       | وحدة<br>القياس | المعالجات الإحصائية<br>المتغيرات قيد الدراسة | القرارات<br>البدنية<br>العلمية |
|----------------------|------------------------|-------|-----------------------|-------|----------------|----------------------------------------------|--------------------------------|
|                      | ع                      | س     | ع                     | س     |                |                                              |                                |
| *٠.٩٢٥               | ٣.٥٢                   | ٣٣.٧٠ | ٣.٣٠                  | ٣٣.٤٠ | لكمة           | التسديد على كيس اللكم ٣٠ ث                   |                                |
| *٠.٨٥٦               | ٢.٦٨                   | ٢٦.١٠ | ٢.٤٦                  | ٢٥.٩٠ | لكمة/ق         | لكمات مستقيمة يسرى - يمنى - يسرى             |                                |
| *٠.٩١٧               | ٠.٣٧                   | ٢.٧١  | ٠.٣٧                  | ٢.٧١  | ث              | اختبار نيلسون                                |                                |
| *٠.٩٠٨               | ١.٦١                   | ٨.٨٠  | ١.٦٤                  | ٨.٤٠  | مرة            | اختبار الوثبة الرباعية                       |                                |

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٧٠ دالة

يوضح جدول (١٧) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة ما بين (٠.٨٥٦ : ٠.٩٢٥) وهي أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

### وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث الأدوات الآتية:

### • تحليل المحتوى للمراجع والدراسات السابقة

قام الباحثون في حدود ما توصل اليه من خلال الاطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والاجنبية والاتصال بشبكة المعلومات الالكترونية الدولية توصل الباحث الي الاتي:

١. تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية قيد البحث. مرفق (٣)
٢. تحديد الاختبارات التي تقيس فعالية الأداء المهاري. مرفق (٤)
٣. تحديد اهم محددات البرنامج التدريبي المقترح.

### الدراسات الاساسية:

### الهدف من البرنامج:

التعرف على تأثير تطوير الهجوم المضاد على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء لدى الملاكين الشباب.

## • الإطار العام للبرنامج:

قام الباحث بالاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في رياضة الملاكمة والتدريب الرياضي لتصميم استمارة استطلاع رأي للسادة الخبراء مرفق (٧)، بهدف تحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث (مدة البرنامج، عدد وحدات التدريب الاسبوعية، زمن الوحدة التدريبية . دورة الحمل)، وجدول (١٨) يوضح ذلك.

### جدول (١٨) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج المقترح

(ن=١٠)

| م | المحاور                                    | مجموع آراء الخبراء | النسبة المئوية |
|---|--------------------------------------------|--------------------|----------------|
| ١ | فترة البرنامج التدريبي المقترح (١٢ اسبوع)  | ٨                  | ٨٠٪            |
| ٢ | عدد الوحدات في اليوم (وحده تدريبية)        | ١٠                 | ١٠٠٪           |
| ٣ | عدد الوحدات في الأسبوع (أربع وحدات)        | ٨                  | ٨٠٪            |
| ٤ | زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ق)                | ٨                  | ٨٠٪            |
| ٥ | طريقة التدريب الفترى (مرتفع - منخفض) الشدة | ١٠                 | ١٠٠٪           |
| ٦ | دورات حمل التدريب الاسبوعية (١:٢)          | ١٠                 | ١٠٠٪           |

يوضح جدول (١٨) آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج.

ووفقا لآراء السادة الخبراء تم تحديد الزمن الكلي للتدريب خلال البرنامج المقترح حيث اتفقت معظم الآراء على أن الوحدة التدريبية اليومية (١٢٠) دقيقة بواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع، وبلغ عدد الأسابيع (١٢) أسبوع، وطريقة التدريب الفترى (مرتفع- منخفض) الشدة.

خلال تطبيق برنامج التدريب على عينة البحث تم تثبيت (مدة التدريب- زمن الوحدة التدريبية- عدد الوحدات التدريبية- مواعيد تطبيق الوحدات التدريبية- محتويات الجزء الإعدادي والختامي من الوحدة التدريبية) وكان الاختلاف في محتويات واتجاه التنمية وطريقة تنفيذ الجزء الأساسي.

ويمكن حساب معدلات النبض باستخدام طريقة احتياطي أقصى معدل للنبض (HRR) وهي العبارة عن فرق بين أقصى معدل لنبض اللاعب أثناء المجهود وبين معدل النبض له أثناء الراحة ويمكن حساب ذلك كما يلي:

احتياطي أقصى معدل للنبض = أقصى معدل للنبض أثناء المجهود - أقصى معدل للنبض أثناء الراحة  $HRR = \max HR - restHR$  (٢٩:١٧)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

زمن البرنامج (١٢) اسبوع ويستمر التدريب أربع أيام أسبوعيا.

### زمن الوحدة التدريبية:

- الوحدة التدريبية = ٢٠ اق

- (١٥ ق) احماء

- (۱۰۰ق) جزء رئیس

- (هق) ختام

● زمن التدريب الكلي في الأسبوع بعد توحيد زمن الإحماء في الوحدة التدريبية (٥ ا ق)

**وزمن الختام (هـ) = زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية × عدد وحدات التدريب في الأسبوع**

$$400 \text{ ق} / \text{أسبوع} = 4 \times 100$$

### ● زمن التدريب الكلى خلال البرنامج

$$= \text{زمن التدريب في الأسبوع} \times \text{عدد أسابيع البرنامج} = 400 \times 12 = 4800 \text{ ق/أسبوع}$$

● وقد تم تقسيم الزمن الكلي للبرنامج على درجات الحمل المختلفة حسب دورة الحمل

### المحددة وهى (٢ : ١) بحيث:

- بلغ زمن الحمل الأقصى (١٦٠٠ ق ق) موزعة بين الأسابيع (٣، ٦، ٩، ١١)

- بلغ زمن الحمل العالي (١٢٠٠ ق) موزعة بين الأسابيع (٢، ٥، ٨).

- بلغ زمن الحمل المتوسط (٢٠٠٠ ق) موزعة بين الأسابيع (١، ٤، ٧، ١٠، ١٢).

- بلغ زمن التدريب الكلي للبرنامج  $1600 + 1200 + 2000 = 4800$  ق.

**جدول رقم (٢٠) التوزيع الزمني لدرجة حمل التدريب ودورات الحمل (١:٢) خلال**

## اسابيع البرنامج التدريبي المقترح

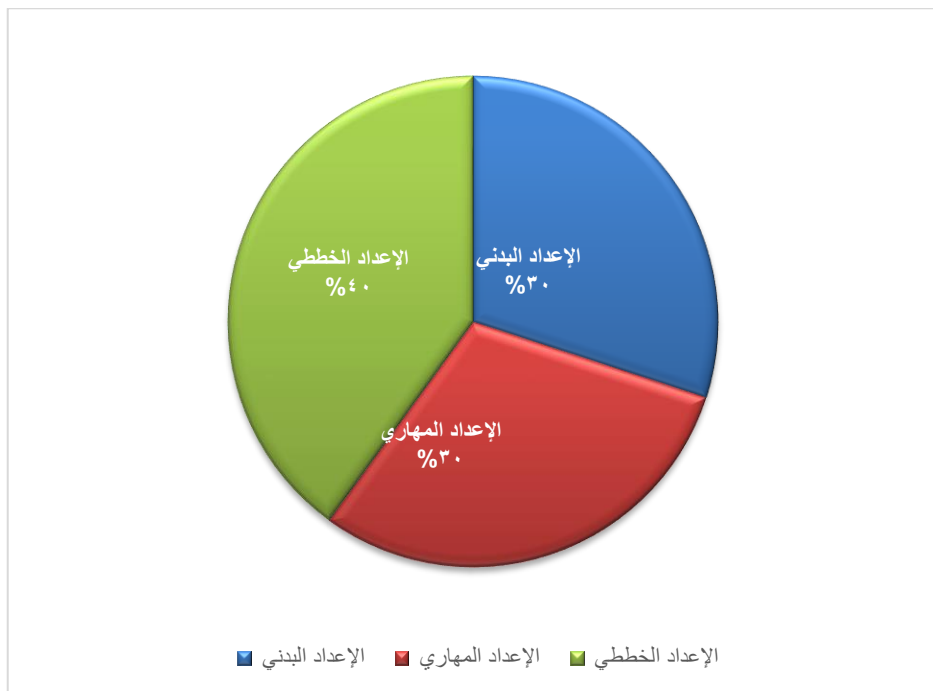
[illegible]

### توزيع الزمن الكلي للبرنامج على واجباته:

بعد الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في الملاكمة وفي علم التدريب الرياضي وبعض الدراسات السابقة وأراء السادة الخبراء تم توزيع الزمن الكلي للبرنامج على واجباته طبقاً للنسب الآتية (الاعداد البدني ٣٠٪ - الاعداد المهاري ٣٠٪ - الاعداد الخططي ٤٠٪)، جدول (٢١) يوضح ذلك:

**جدول (٢١) توزيع الزمن الكلي للبرنامج التدريبي على مكوناته**

| المتغيرات       | النسبة المئوية | طريقة احتساب الزمن بالدقائق | الزمن بالدقائق |
|-----------------|----------------|-----------------------------|----------------|
| الاعداد البدني  | ٣٠٪            | $١٠٠ / ٤٨٠٠ \times ٣٠$      | ١٤٤٠ ق         |
| الاعداد المهاري | ٣٠٪            | $١٠٠ / ٤٨٠٠ \times ٣٠$      | ١٤٤٠ ق         |
| الاعداد الخططي  | ٤٠٪            | $١٠٠ / ٤٨٠٠ \times ٤٠$      | ١٩٢٠ ق         |
| المجموع         | ١٠٠٪           | $١٠٠ / ٤٨٠٠ \times ١٠٠$     | ٤٨٠٠ ق         |



**شكل (٢) النسب المئوية لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي والزمن المخصص له خلال فترة البرنامج المقترح**

### تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من يوم الثلاثاء (٤/٥/٢٠٢٤م) وحتى يوم الاحد (٤/٨/٢٠٢٤م) وذلك بصالة تدريب الملاكمة بنادي المدينة المنورة بالأقصر بواقع (٤) وحدات في الأسبوع الواحد أي بواقع (٤٨) وحدة تدريبية أثناء البرنامج التدريبي المقترح.

### القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية على أفراد مجموعة عينة البحث وذلك يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق ٢٨-٢٩/٤/٢٠٢٤م بصالة تدريب الملاكمة بنادي المدينة المنورة

### القياسات البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية على عينة البحث يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق ٦-٧/٨/٢٠٢٤م بصالة تدريب الملاكمة بنادي المدينة المنورة

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائيا باستخدام استخدام البرنامج الإحصائي (Spss 25 V) وفقا للأساليب الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، نسبة التحسن، معامل الالتواء، ) .

### عرض ومناقشة النتائج:

أولاً عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على انه "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء ولصالح القياس البعدي".

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومتغيرات فاعلية أداء الهجوم المضاد للعيبة قيد البحث (ن=١٠)

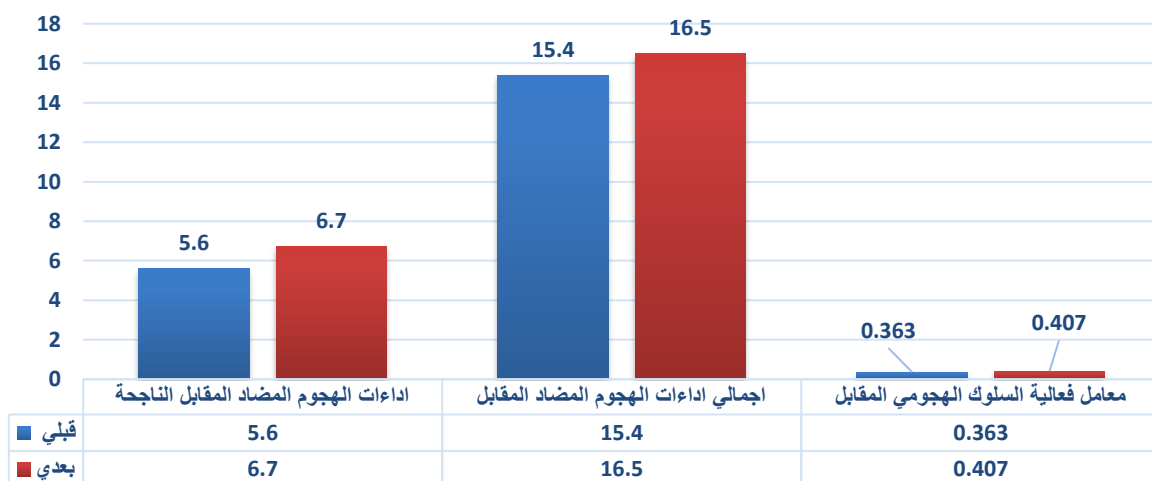
| المتغيرات                 | القبلي          | البعدي            | نسبة التحسن %   | قيمة "ت" المحسوبة |
|---------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|                           | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| التغيرات البدنية الخاصة   | ٣٣.٧٠           | ٢.٦٦              | ٢٧.٢٠           | ٢.٦١              |
|                           | ٢٤.٥٠           | ٣.١٠              | ٢٧.٤٠           | ٣.٦٢              |
|                           | ٢.٧٧            | ٠.٢٩              | ٢.١٢            | ٠.٣٤              |
|                           | ٨.٧٠            | ١.٣٣              | ٩.٩٠            | ١.٣٧              |
| المتغيرات الهجومية المضاد | ٥.٦٠            | ٠.٨٤              | ٦.٧٠            | ١.٠٥              |
|                           | ١٥.٤٠           | ١.٥٧              | ١٦.٥٠           | ١.١٧              |
|                           | ٠.٣٦٣           | ٠.٠٣٤             | ٠.٤٠٧           | ٠.٠٠٧             |
|                           | ٧.١٠            | ٠.٩٩              | ٨.٥٠            | ٠.٧٠              |
|                           | ١٨.٤٠           | ١.٥٠              | ١٩.٧٠           | ١.٤١              |
|                           | ٠.٣٨٥           | ٠.٠٣٤             | ٠.٤٣٢           | ٠.٠٠٢             |
|                           | ١٢.٧٠           | ١.٣٣              | ١٥.٢٠           | ٠.٩١              |
|                           | ٣٣.٨٠           | ٢.٤٤              | ٣٦.٢٠           | ١.٦٨              |
|                           | ٠.٣٧٥           | ٠.٠٢٥             | ٠.٤٢٠           | ٠.٠٠٢             |

\* دال

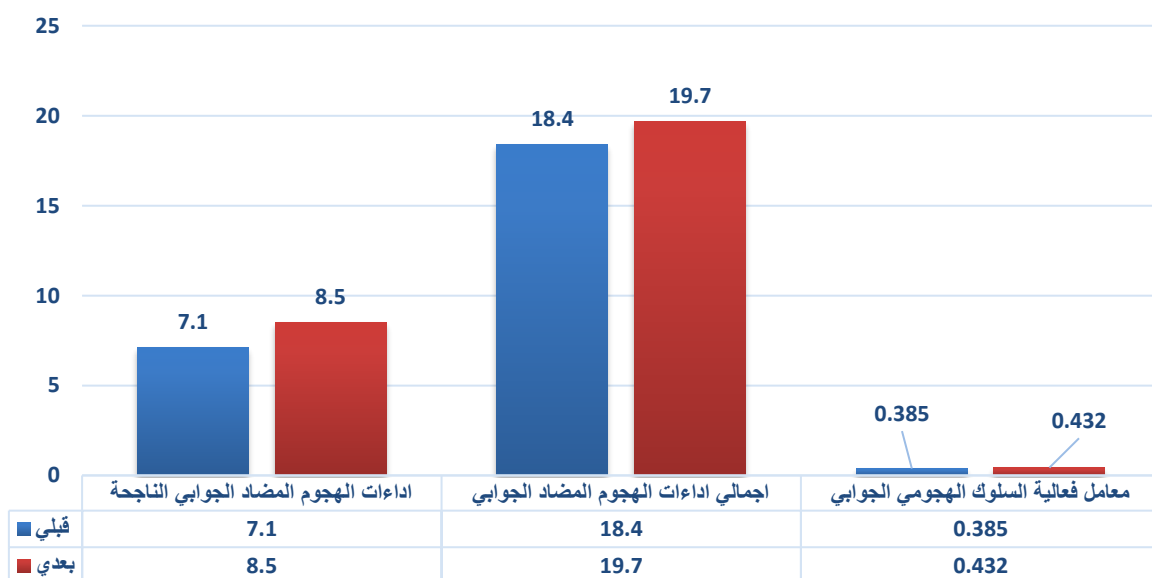
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٨

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة ومتغيرات فعالية الهجوم المضاد للمجموعة الضابطة ولصالح متوسط درجات القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٤٥ : ٩.٣٩) ، كما بلغت نسبة التحسن (٦.٥٩٪ : ٢٣.٥٧٪).

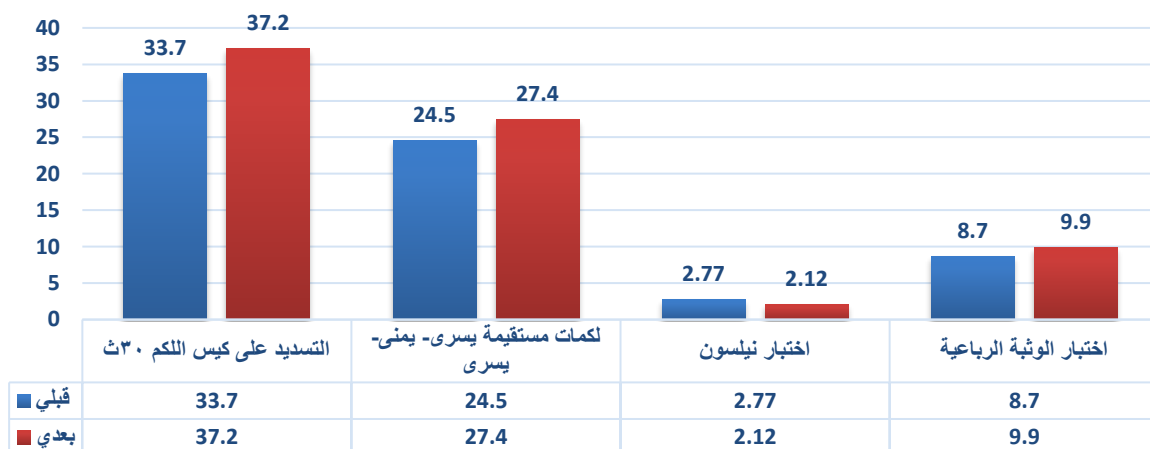
### الهجوم المضاد المقابل



### الهجوم المضاد الجوابي



## المتغيرات البدنية



### شكل رقم (١) المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة ومتغيرات فاعلية الهجوم المضاد المقابل والجوابي قيد البحث

كما يتضح من جدول (٦) وشكل (١) ان جميع مكونات القدرات البدنية قيد الدراسة قد تحسنت لدى لاعبي المجموعة الضابطة حيث إن هناك تفاوت في نسب التحسن من قدرة بدنية الي أخرى فنجد أن اعلى نسبة تحسن كانت ٢٣.٥٧ % لسرعة رد الفعل ويليه الرشاقة الخاصة بنسبة تحسن ١٣.٧٩ % ويليه تحمل العمل والأداء بنسبة ١١.٨٣ % وكانت اقل نسبة تحسن في عنصر القوة المميزة بالسرعة ٦.٨٢ % . وقد يرجع الباحثون تقدم مستوى لاعبي المجموعة الضابطة في القدرات البدنية قيد الدراسة الي تأثير البرنامج التقليدي والتي تعتمد على التدريب المنتظم خلال تطبيق فترة البرنامج.

ويعزي الباحثون الفروق الدالة احصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى لاعبي المجموعة الضابطة في متغير القدرات البدنية الي التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوى على تدريبات بدنية عامة أدت الي ارتفاع مستوى القدرات البدنية، كما يرجع الباحثون هذا التحسن الي استمرارية انتظام لاعبي المجموعة الضابطة بالتدريبات البدنية داخل البرنامج، الامر الذي أدى الي حدوث التكيف في التدريب وبالتالي ارتفاع مستوى القدرات البدنية حيث يشير "عادل عبدالصير" (١٩٩٩م) الي ان التكيف في التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن يتطور الا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل . (١٠ : ٩٨)

وتتفق هذه نتائج هذه الدراسة مع ما أشار اليه "احمد خضر واخرون" (٢٠٢٠م) (١)، "إيهاب السيد" (٢٠٢١م) (٣)، "محمد مصطفى" (٢٠٢٢م) (١٣) الي أن مدى تحسن مستوى الأداء البدني للاعبين انما يدل على مدى تقدم وتكيف أجهزة الجسم الحيوية على أداء متطلباتها أثناء التدريب.

كما يتضح من جدول (٦) وشكل (١) ان جميع متغيرات فاعلية أداء الهجوم المضاد قيد الدراسة قد تحسنت لدى لاعبي المجموعة الضابطة حيث إن هناك تفاوت في نسبة التحسن فنجد أن أعلى نسبة تحسن كانت ١٩.٦٨ % لأداءات الهجوم المضاد الناجحة خلال المباراة وكانت أقل نسبة ٧.٠٦ % في اجمالي اداءات الهجوم المضاد الجوابي الناجح.

وقد يرجع الباحثون تقدم مستوى لاعبي المجموعة الضابطة في الهجوم المضاد الجوابي والمقابل قيد الدراسة الي تأثير البرنامج التقليدي والتي اعتمد فيه التدريب على زيادة التدريبات المهارية في عموم التدريب.

ويعزى الباحثون التحسن في المجموعة الضابطة الي استخدام البرنامج التقليدي التدريبات المهارية المركبة والتنوع فيها الامر الذي يزيد من قدرة اللاعب على انتاج اكبر قدر ممكن من الاداءات المهارية الجوابية والمقابلة وهذا ما اكده "وجيه شمدي" (١٩٩٣م) (١٧) ان تطوير القدرات الحركية في شكل جمل مهارية امر حيوي لدي اللاعب وخاصة بهدف تطوير فاعلية الاداء المهاري ويتضح أهميته بصفة خاصة في تركيبات المهارات والتي تسمح بقدر كبير من تسجيل النقاط وتحقيق الفوز وكذلك تحقيقاً لمبدأ الاقتصاد في بذل الجهد والطاقة وتنفيذ الاداء الخططي بشكل فعال مؤثر في المنافسات .

وتتفق هذه نتائج هذه الدراسة مع ما أشار اليه "خالد صادق" (٢٠٢٠م) (٤) " إيهاب عبد الرحمن (٢٠١٨م) (٣) ان كلما كان التدريب في ظروف مشابهه للأداء أثر ذلك بشكل إيجابي على فاعلية الأداء المهاري لدى اللاعبين بشكل ملحوظ.

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء ولصالح القياس البعدي".

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:** " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء ولصالح القياس البعدي".

**جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة**

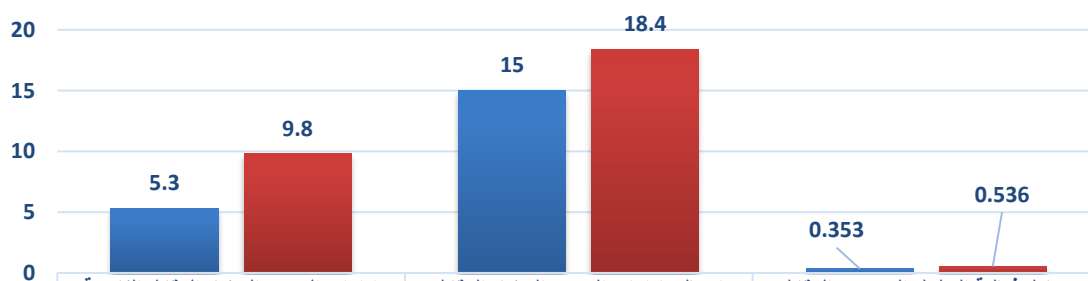
**التجريبية في المتغيرات البدنية ومتغيرات فاعلية أداء الهجوم المضاد للعينة قيد**

**البحث(ن=١٠)**

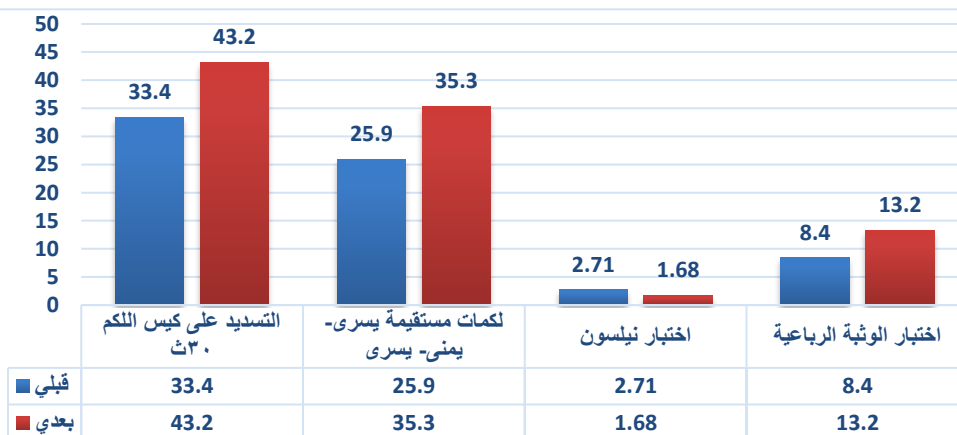
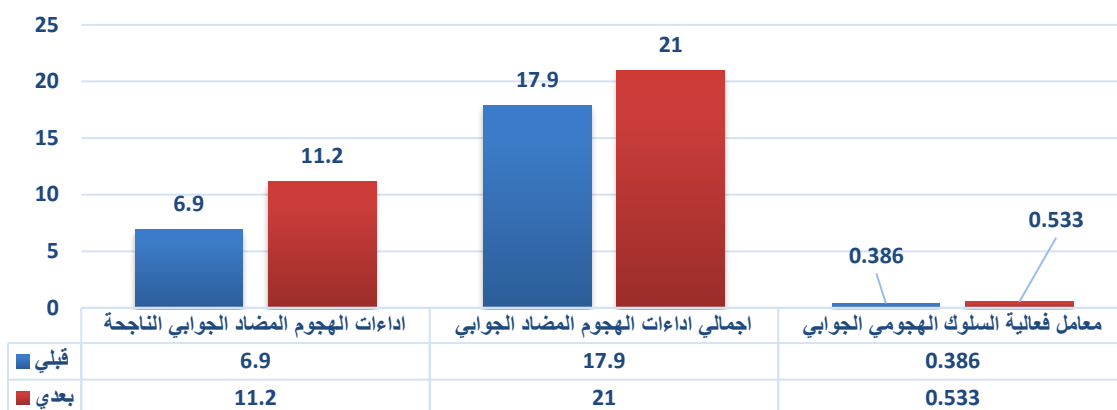
| المتغيرات       | قبلي            | بعدي              | نسبة التحسن %   | قيمة "ت" المحسوبة |
|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
|                 | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| القدرة          | ٣٣.٤٠           | ٣.٣٠              | ٤٣.٢٠           | ٢.٨٥              |
| تحمّل أداء      | ٢٥.٩٠           | ٢.٤٦              | ٣٥.٣٠           | ٢.٠٠              |
| استجابة         | ٢.٧١            | ٠.٣٧              | ١.٦٨            | ٠.٢٧              |
| رشاقة           | ٨.٤٠            | ١.٦٤              | ١٣.٢٠           | ١.٣١              |
| الهجوم          | ٥.٣٠            | ٠.٦٧              | ٩.٨٠            | ١.٠٣              |
| المضاد          | ١٥.٠٠           | ١.٠٥              | ١٨.٤٠           | ٢.٤٥              |
| المقابل         | ٠.٣٥٣           | ٠.٠٣١             | ٠.٥٣٦           | ٠.٠٠٥             |
| الهجوم          | ٦.٩٠            | ٠.٧٣              | ١١.٢٠           | ١.٥٤              |
| المضاد          | ١٧.٩٠           | ١.٢٨              | ٢١.٠٠           | ١.٨٢              |
| الجوابي         | ٠.٣٨٦           | ٠.٠٣٠             | ٠.٥٣٣           | ٠.٠٠٤             |
| الهجوم          | ١٢.٢٠           | ١.١٣              | ٢١.٠٠           | ٢.٤٤              |
| المضاد          | ٣٢.٩٠           | ١.٣٧              | ٣٩.٤٠           | ٣.٥٠              |
| لنتيجة المباراة | ٠.٣٧٠           | ٠.٠٢٣             | ٠.٥٣٣           | ٠.٠٠٤             |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٨ \* دال  
يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة ومتغيرات فعالية الهجوم المضاد للمجموعة الضابطة ولصالح متوسط درجات القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٥٤): (٣٣.٧٢)، كما بلغت نسبة التحسن (١٧.٣١٪ : ٨٤.٩٠٪)

### الهجوم المضاد المقابل



### الهجوم المضاد الجوابي



شكل رقم (٢) المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

فيا لمتغيرات البدنية ومتغيرات فاعلية الهجوم المضاد المقابل والجوابي قيد البحث

كما يتضح من جدول (٧) وشكل (٢) ان جميع مكونات القدرات البدنية قيد الدراسة قد تحسنت لدى لاعبي المجموعة التجريبية حيث ان هناك تفاوت في نسبة التحسن من قدرة بدنية الي أخرى فنجد ان اعلي نسبة تحسن كانت لعنصر الرشاقة الخاصة وبلغت ٥٧.١٤% يليه عنصر سرعة رد الفعل حيث

بلغت ٣٨.١٠٪ يليه عنصر تحمل العمل والأداء حيث بلغت ٣٦.٢٩٪ ويليه عنصر القوة المميزة بالسرعة حيث بلغت ٢٩.٣٤٪ وهي اقل نسبة تحسن في القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة. ويعزى الباحثون التحسن الحادث لدى لاعبي المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة الى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير الهجوم المضاد بمكوناته والذي احتوى على تدريبات مختلفة تهدف الى تنمية عناصر اللياقة البدنية بشكل عام وعناصر اللياقة البدنية بشكل خاص حيث كانت التدريبات مقننة وموجه الى تنمية عناصر القوة المميزة بالسرعة وتحمل العمل والأداء والرشاقة الخاصة وسرعة رد الفعل وكذلك التدريبات الخاصة التي تتشابه مع مواقف اللعب مع مراعاة الفروق الفردية للأحمال التدريبية وكذلك اختيار التدريبات العضلية تبعاً للانقباض العضلي مما أدى الى زيادة قوة العضلات العاملة الامر الذي أسهم بدرجة كبيرة في تحسن القدرات البدنية قيد البحث .

كما يعزى الباحثون الفروق الدالة احصائياً ونسب التحسن الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة الى وجود تدريبات بأشكال مختلفة، الأمر الذي أدى الى استثارة اهتمام اللاعبين ودفعهم الى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الاعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيريات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الاعصاب الحركية، مما عمل على تطور وتحسن القدرات البدنية الخاصة ويتفق ذلك مع رأي "محمد علاوي" (١٩٩٤م) الى ان ارتفاع المستوى البدني يتم من خلال إحساس اللاعب بجميع عضلات جسمه أثناء الأداء والتنوع في التدريبات التي يؤديها. (٩٠: ١٦)

كما يعزى الباحثون ارتفاع مستوى القوة المميزة بالسرعة وتحمل العمل والأداء وسرعة رد الفعل والرشاقة الخاصة الى زيادة كفاءة أجهزة الجسم من خلال الانتظام في التدريب واشتغال البرنامج التدريبي على تدريبات فردية وتدريب زوجية وتدريب في ظروف المنافسة مع ضرورة تشابه هذه التدريبات مع شكل الأداء. وتتفق هذه النتائج مع نتائج كلاً " سعيد الأشقر" (٢٠١٨م) (١٩)، "السيد موسى" (٢٠٢٠م) (٨)، " ستانلي ادوارد Stanley, Edward" (٢٠٢٠م) (٢١) ان البرامج التدريبية المقترحة سواء كانت بأدوات او بدون أدوات تؤدي الى تنمية الصفات البدنية، فكلما كانت التدريبات في ظروف مشابهة لأداء كانت التحسن في مستوى القدرات البدنية موجه نحو تطور المستوى البدني والمهاري في نفس الوقت للاعب.

كما يتضح من جدول (٧) وشكل (٢) ان جميع متغيرات فاعلية الهجوم المضاد قيد الدراسة قد تحسنت لدى لاعبي المجموعة التجريبية حيث ان هناك تفاوت في نسبة التحسن بلغت اعلى نسبة تحسن ٨٤.٩٠٪ وكانت لأداءات الهجوم المضاد المقابل الناجحة وكانت اجمالي اداءات الهجوم المضاد المقابل قد تحسنت بنسبة ٢٢.٦٦٪ ومعامل فعالية السوك الهجومي المقابل بنسبة ٥١.٩٩٪ ، كما حدث تحسناً ملحوظاً في متغيرات الهجوم المضاد الجوابي وكانت اعلى نسبة تحسن لأداءات الهجوم المضاد الجوابي الناجحة حيث بلغت ٦٢.٣١٪ وكانت اجمالي اداءات الهجوم المضاد لجوابي قد تحسنت بنسبة

١٧.٣١٪ ومعمل فعالية السلوك الهجومي قد تحسنت بنسبة ٣٨.٢٣٪ ، وبالتالي كان هناك تحسناً ملحوظاً لمتغير الهجوم المضاد بالمباراة ككل حيث بلغت نسبة تحسن اداءات الهجوم المضاد الناجحة بالمباراة ٧٢.١٣٪ كما كان هناك تحسن في اجمالي اداءات الهجوم المضاد خلال المباراة بنسبة ١٩.٧٥٪ الذي بدوره جعل نسبة التحسن لمعامل فعالية سلوك الهجوم المضاد للمباراة ككل قد تحسن بشكل ملحوظ وبلغ ٤٣.٩٠٪ .

ويري الباحثون ان هذا التقدم نتيجة الي التدريبات المقننة والتي روعي فيها التدرج من السهل الي الصعب ومن البسيط للمركب حيث تميز الأداء خلال تنفيذ الواجبات والمهارات الخطئية بالجدة والابتكار حيث كانت التدريبات بشكل يحاكي طبيعة المنافسة على الحلقة والتي توجه التدريب فيها الي تنمية العديد من اداءات الهجوم المضاد المقابل والجوابي والتي يختزنها اللاعب داخل ذاكرته واخراجها في الوقت المناسب وحسب تشابه الموقف في التدريب مع الموقف من المنافسة. وتتفق هذه النتائج مع نتائج كلاً من "السيد موسى" (٢٠٢٠م) (٧)، "السيد عيد" (٢٠٢٣م) (٦)، "محمد الغول" " محمد الزملوط" (٢٠٢٠م) (١٤) انه يجب على المدربين وضع برامج تدريبية يتم فيها توظيف تدريبات وتكتيكات للملاكمين متسقة مع الاتجاه الحديث في تدريب الملاكمة لمنظومه استراتيجيات محددة تتناسق وتتكامل خلالها مهارات وتكتيكات اللكم في شكل خططي.

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء ولصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث: " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء ولصالح المجموعة التجريبية".

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية ومتغيرات فاعلية أداء الهجوم المضاد للمعينة قيد البحث (ن=١٠)

| المتغيرات | بعدي ضابطة | بعدي تجريبية | ت. ح. | م. ح. |
|-----------|------------|--------------|-------|-------|
|-----------|------------|--------------|-------|-------|

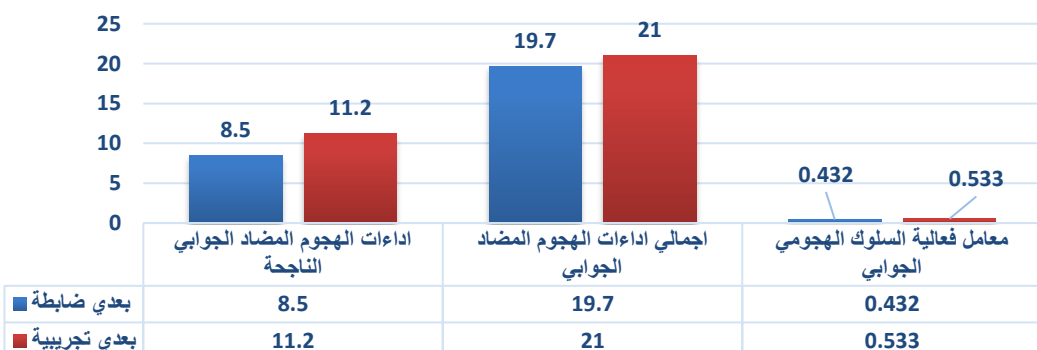
| المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |                                          |            |
|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------------------------------------|------------|
|                 |                   |                 |                   |                 |                   | القدرة                                   | تحميل أداء |
| ٣٧.٢٠           | ٢.٦١              | ٤٣.٢٠           | ٢.٨٥              | ٦.٠٠            | ٤.٧١              | التسديد على كيس اللكم ٣٠ ث               | ٤.٧١       |
| ٢٧.٤٠           | ٣.٦٢              | ٣٥.٣٠           | ٢.٠٠              | ٧.٩٠            | ٧.٦٩              | لكمات مستقيمة يسرى - يمنى - يسرى         | ٧.٦٩       |
| ٢.١٢            | ٠.٣٤              | ١.٦٨            | ٠.٢٧              | ٠.٤٣٩           | ٣.٢٠              | اختبار نيلسون                            | ٣.٢٠       |
| ٩.٩٠            | ١.٣٧              | ١٣.٢٠           | ١.٣١              | ٣.٣٠            | ٩.٠٠              | اختبار الوثبة الرباعية                   | ٩.٠٠       |
| ٦.٧٠            | ١.٠٥              | ٩.٨٠            | ١.٠٣              | ٣.١٠            | ٦.٤٣              | اداءات الهجوم المضاد المقابل الناجحة     | ٦.٤٣       |
| ١٦.٥٠           | ١.١٧              | ١٨.٤٠           | ٢.٤٥              | ١.٩٠            | ٣.٤١              | اجمالي اداءات الهجوم المضاد المقابل      | ٣.٤١       |
| ٠.٤٠٧           | ٠.٠٧              | ٠.٥٣٦           | ٠.٠٥              | ٠.١٢٨           | ٣.٩٥              | معامل فعالية السلوك الهجومي المقابل      | ٣.٩٥       |
| ٨.٥٠            | ٠.٧٠              | ١١.٢٠           | ١.٥٤              | ٢.٧٠            | ٥.١٤              | اداءات الهجوم المضاد الجوابي الناجحة     | ٥.١٤       |
| ١٩.٧٠           | ١.٤١              | ٢١.٠٠           | ١.٨٢              | ١.٣٠            | ٣.٩٧              | اجمالي اداءات الهجوم المضاد الجوابي      | ٣.٩٧       |
| ٠.٤٣٢           | ٠.٠٢              | ٠.٥٣٣           | ٠.٠٤              | ٠.١٠١           | ٦.٦٠              | معامل فعالية السلوك الهجومي الجوابي      | ٦.٦٠       |
| ١٥.٢٠           | ٠.٩١              | ٢١.٠٠           | ٢.٤٤              | ٥.٨٠            | ٨.٩٠              | اداءات الهجوم المضاد الناجحة خلال مباراة | ٨.٩٠       |
| ٣٦.٢٠           | ١.٦٨              | ٣٩.٤٠           | ٣.٥٠              | ٣.٢٠            | ٤.٨٣              | اجمالي اداءات الهجوم المضاد خلال مباراة  | ٤.٨٣       |
| ٠.٤٢٠           | ٠.٠٢              | ٠.٥٣٣           | ٠.٠٤              | ٠.١١٣           | ٧.٨١              | معامل فعالية سلوك هجومي مضاد للمباراة    | ٧.٨١       |

الخاصة

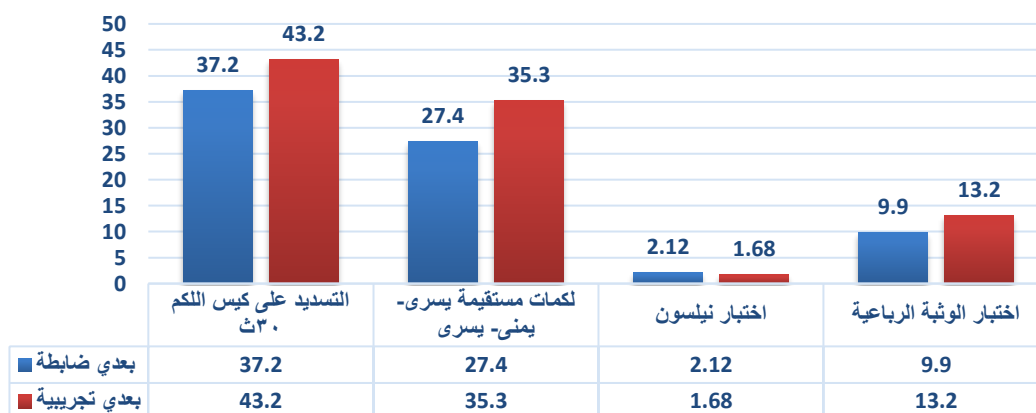
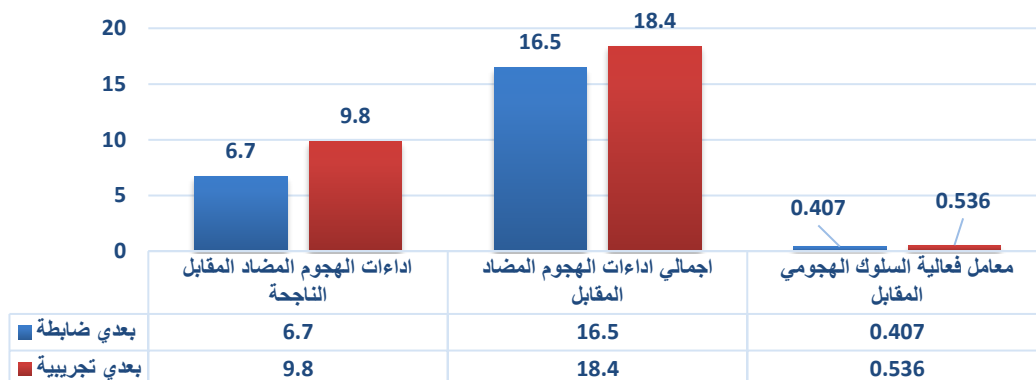
الخاصة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٠٨  
يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة ومتغيرات فاعلية الهجوم المضاد لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٤١ : ٩.٠٠).

### الهجوم المضاد الجوابي



### الهجوم المضاد المقابل



شكل رقم (٣) المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية ومتغيرات فاعلية الهجوم المضاد المقابل والجوابي قيد البحث

كما يتضح من جدول (٨) وشكل (٣) أن المجموعة التجريبية قد تحسنت في جميع متغيرات القدرات البدنية قيد الدراسة عن المجموعة الضابطة تحسناً ملحوظاً ويعزى الباحث الفروق الدالة احصائياً في فرق القياسيين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة الي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفقاً لاستراتيجيات الحلقة والذي احتوى على تدريبات بدنية مختلفة ذات شدة عالية ومتوسطة موجهة لتنمية قدرات اللاعبين بما يتناسب مع قدراتهم مع مراعاة الفروق الفردية للأحمال والتدرج في الشدة والتكرارات الموجهة لتنمية القدرات البدنية الخاصة لصالح المجموعة

التجريبية، كما راعي الباحثون عند بناء التدريبات ان يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي وقد عمل ذلك على زيادة دافعية اللاعبين نظرًا لاستخدام أكثر من تدريب في أكثر من اتجاه عمل سواء كان هوائي او مختلط او لاهوائي مما أدى ذلك الي استثارة الجهاز العصبي لدى لاعبي المجموعة التجريبية بشكل اكبر من المجموعة الضابطة وبالتالي ارتفاع درجة اداءهم حيث يشير "كاس لينين Case Leanne" (٢٠٠٧م) الي ان لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعده على النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حيز الأساس للوصول الى المستويات الرياضية العالية، لذلك يجب العمل على تنميتها وتطويرها لأقصى مدى لما لها من دور فعال في رفع ونجاح مستوى الأداء المهاري للفرد فاذا افترق الفرد لهذه المتغيرات لا يستطيع اتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه. (١٨: ٥٥-٥٦)

كما يرى الباحثون ان استخدام التدريبات البدنية في شكل مشابه للأداء والمهارات الأساسية للعبة أدى الي تنمية مستوى لاعبي المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة كما راعي الباحث ان تكون التدريبات البدنية متنوعة ومتغيرة من وحدة تدريبية الي اخري للتغلب على الرتابة والممل الذي قد يصيب اللاعبين بالإضافة الي انتهاء التدريبات بعد كل وحدة بنشاط بدني موجه لتنمية عنصر لياقة بدنية معينة مما يزيد من التنافس بين اللاعبين ويحفزهم للتحسن الأفضل، وهذا يتفق مع ما ذكره "عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦م) في أن الأعداد البدني للملاكمين هو القاعدة الأساسية لإظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية القدرات البدنية والحركية اللازمة لدى الملاكم للقيام بأي من أنواع النشاط الحركي لفترة طويلة. (١١: ١٢)

وتتفق هذه النتائج مع كلاً من "ستانلي ادوارد stanly Edward" (٢٠١٤م) (٢١)، Thomson، "Edward et all" (٢٠١٧م) (٢٢) "سعيد الأشقر said el ashker" (٢٠١٨م) (١٩)، "إيهاب السيد" (٢٠٢١م) (٣)، ان هناك علاقة بين طريقة وأسلوب التدريب وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة والمرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي وان التدريب المشابه لطبيعة الأداء يحقق تقدماً في اتجاه تحسن الصفات البدنية.

كما يتضح من نتائج جدول (٨) وشكل (٣) ان المجموعة التجريبية قد تحسنت في جميع متغيرات فاعلية الهجوم المضاد عن المجموعة الضابطة ويعزى الباحث التحسن الحادث الي تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي ركز على تدريب اللاعبين بدرجة كبيرة على اداءات الهجوم المضاد الامر الذي زاد من قدرة لاعبي المجموعة التجريبية على زيادة عدد الأداءات الهجومية المضادة الناجحة وكذا الإجمالي مما رفع من مستوى فاعلية سلوك الهجوم المضاد المقابل والجوابي.

كما يرى الباحثون أن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة كان نتاجاً لاستخدام أسلوب نمذجة التدريب المطبق خلال الدراسة حيث أسهمت التدريبات المكونة لمحتوى الجزء الرئيسي في تطوير القدرات البدنية والمهارية للعينة التجريبية سواء كان ذلك في عنصر سرعة رد الفعل او الرشاقة الخاصة

مما جعل اللاعبين على درجة عالية من الاستجابة والتصرف الخططي الجيد عند التعرض لنفس المواقف التي يتعرضون لها اثناء التدريب، و تتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه "احمد عيد" (٢٠١٦م) (٢)، "احمد خضر واخرون" (٢٠٢٠م) (١) ان البرنامج التدريبي الذي يحتوي علي تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي مع احتواء البرنامج على تطبيقات مشابهة لظروف المباراة واستخدام التدريب المبرائي يحسن من مستوى فاعلية الأداء خلال المنافسة.

#### • استنتاجات البحث:

من اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث ما يلي:

١. أدبي البرنامج التدريبي لتطوير الهجوم المضاد إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لدى افراد عينة البحث.

- أظهر البرنامج المتبع تأثيرًا ايجابيًا في المتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي المجموعة الضابطة.  
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرًا ايجابيًا في المتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

- أظهرت فروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات البدنية الخاصة ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح.

٢. أدبي البرنامج التدريبي لتطوير الهجوم المضاد إلى تحسن فاعلية السلوك الهجومي المضاد قيد البحث لدى افراد عينة البحث.

- أظهر البرنامج المتبع تأثيرًا ايجابيًا في فاعلية السلوك الهجومي المضاد لنتيجة المباراة (الهجوم المضاد المقابل، الهجوم المضاد الجوابي) لدى لاعبي المجموعة الضابطة.  
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرًا ايجابيًا في فاعلية السلوك الهجومي المضاد لنتيجة المباراة (الهجوم المضاد المقابل، الهجوم المضاد الجوابي) لدى لاعبي المجموعة التجريبية.  
- أظهرت فروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في فاعلية السلوك الهجومي المضاد لنتيجة المباراة (الهجوم المضاد المقابل، الهجوم المضاد الجوابي) لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

#### • توصيات البحث:

من أهم التوصيات التي يوصي بها الباحث ما يلي:

١. الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الهجوم المضاد لمستوى قطاع الموهوبين في رياضة الملاكمة.

٢. ضرورة اهتمام المدربين بفترة إعداد الملاكمين وعدم الإسراع في إشراكهم في المنافسات قبل تطوير قدراتهم البدنية الخاصة والمهارية والخططية باستخدام البرامج التدريبية المقننة التي تتوافق مع التطورات

الحديثة في مجال تدريب الملاكمة وكذلك اهتمام المدربين بتطوير الهجوم المضاد وفقاً لاستراتيجيات الحلقة أثناء التدريبات.

٣. الاستفادة من الاختبارات البدنية والمهارية والخططية التي استخدمها الباحث لتقييم وتقويم مستوى اللاعبين وإجراء دراسات مماثلة لهذه الدراسة على المراحل السنية الأخرى.

## المراجع

### أولاً: قائمة المراجع باللغة العربية:

١. احمد سعيد امين خضر، رمضان عيد الغنام، احمد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠٢٠م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الغرضية على تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ رياضة الملاكمة" بحث منشور مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، مج ٣٣، ع ٣، ٤٢-٦٨.
٢. احمد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠١٦م): " تكتيكات ملاكمي مدارس اللكم الهجومية والهجومية المضادة وفقاً لاماكن الحلقة المختلفة بالدورة الأولمبية بلندن ٢٠١٢م"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، ع ٧٧، ٢٢-٩١.
٣. إيهاب عبد الرحمن إبراهيم سيد (٢٠٢١م): " أثر تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام التدريب المتزامن على فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب بمحافظة الشرقية"، بحث منشور مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، مج ٧٠، ع ١٣٧، ١١١-١٣٤.
٤. خالد محمد الصادق سلامة، إيهاب عبد الرحمن إبراهيم سيد (٢٠٢٠م): " تأثير تنمية بعض القدرات البصرية على تركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، مج ٢٠، ع ١-٦٣.
٥. سامي محب حافظ (٢٠٠٦م): " المدخل إلى الملاكمة الحديثة"، ط٢، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
٦. السيد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠٢٣م): "تأثير برنامج تدريبي للهجوم المضاد (الجوابي. المقابل) بعد خداع على تطوير مستوى الأداء لدى ملاكمين الدرجة الأولى"، بحث منشور المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، كلية التربية الرياضية جامعة اسوان، ج ١٤، ع ١٤، ٥٦-٨٤.
٧. السيد مصطفى حسن موسى (٢٠٢٠م): "دراسة تحليلية لأداءات الهجوم المضاد ببطولة افريقيا للملاكمة ٢٠٢٠ المؤهلة للأولمبياد"، بحث منشور بالمجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان.
٨. السيد مصطفى حسن موسى (٢٠٢٠م): "تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الأداء للهجوم المضاد لدى لاعبي الملاكمة"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.

٩. السيد مصطفى حسن (٢٠٠٢م): "تأثير التدريب في اتجاه تطوير فاعلية الأداء على بعض الاستجابات الفسيولوجية خلال فترة إعداد الملاكمين المبتدئين (١٤-١٦ سنة)", رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

١٠. عادل عبد البصير (١٩٩٩م): "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١١. عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٩٦م): "المرجع في الملاكمة"، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٢. علي السعيد ربحان (١٩٩٣م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي على فاعلية الأداء المهاري للمبتدئين ١٠-١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالزقازيق.

١٣. محمد أسامة عبدالعال مصطفى (٢٠٢٢م): "تأثير التدريب المركب "انقال-بليومتری" على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية وفاعلية الأداء لدى لاعبي الملاكمة"، بحث منشور المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، كلية التربية الرياضية جامعة اسوان، مج ١٢، ع ٣.

١٤. محمد حسن الغول، محمد جهاد الزملوط (٢٠٢٠م): "تأثير تدريبات للعضلات المركزية على القدرة العضلية للجذع وسرعة الهجوم المضاد للكدمات المستقيمة لناشئ الملاكمة"، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة أسبوط.

١٥. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م): "اختبارات الأداء الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٦. محمد حسن علاوى (١٩٩٤م): "علم التدريب الرياضي"، ط ١٣، دار المعارف، القاهرة.

١٧. وجيه شمندی (١٩٩٣م): "الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق" ط ١، دار خطاب للطباعة والنشر، القاهرة.

## ثانيا المراجع الأجنبية:

18. **Case Leanne (2007):**"Fitness Aquatics, Fitness Spectrum series", Gallagher & Mundy Co, Hong Kong

19. **EL Ashker, Said. (2018):** "The impact of a boxing training program on physical fitness and technical performance effectiveness". Journal of Physical Education and Sport. 18. 10.7752/jpes.2018.02137.

20. **Mark Hatmarker with Doung Werner (2004):**"Boxing Mastery Advanced Technique, Tactics and Strategies from the Sweet Science, Tracks Publishing 140 Brightwood Avenue Chula Vista, CA 91910 619-476-7125

- 21. Stanley, E. (2014):** *"The effects of 4 weeks of contrast training versus maximal strength training on punch force in 20–30-year-old male amateur boxers"*, (Unpublished master's thesis). University of Chester, United Kingdom.
- 22. Thomson, E., & Lamb, K. L. (2017):** "Quantification of the physical and physiological load of a boxing-specific simulation protocol. International Journal of Performance Analysis in Sport", 17(1-2), 136-148.  
<http://dx.doi.org/10.1080/24748668.2017.1304048>

## ملخص البحث باللغة العربية

### "تأثير تطوير الهجوم المضاد على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء لدى لاعبي الملاكمة الشباب"

\* أ.د. / سامي محب حافظ

\*\* أ.د. / محمود محمد لبيب

\*\*\* د. / رحاب عبد المنعم الرشيدي

\*\*\*\* م.م. / خالد حمد الله بهيج

تعد رياضة الملاكمة إحدى الرياضات التي تتميز باستقلالية في الأداء المتميز بالقوة والسرعة والتحمل والقدرة الحركية المتغيرة والتميز في الأداء المهاري والخططي من خلال تنفيذ الحركات الفنية طبقاً لمواقف اللكم المختلفة. ولقد هدفت الدراسة الي التعرف على تأثير تطوير الهجوم المضاد على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء لدى الملاكمين الشباب، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث وذلك بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية عن طريق القياس القبلي والبعدي، وكان قوام كل منها ١٠ لاعبين يمثلون المرحلة العمرية ١٧-١٩ سنة، كما استند الباحثون الي الادوات والوسائل التي تعمل على تحقيق البحث وأشارت أهم النتائج الي ارتفاع مستوى عينة البحث الضابطة والتجريبية وتفوق عينة البحث التجريبية في متغيرات البدني ومتغيرات فعالية الأداء للهجوم المضاد عن المجموعة الضابطة التي حدث لها تحسن بنسبة بسيطة مقارنة بالمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح .

واستناداً على نتائج الدراسة يوصي الباحثون بمراعاة استخدام تدريبات الهجوم المضاد وفقاً لاستراتيجيات الحلقة المكانية والزمانية لقطاع الموهوبين ومحاولة وضروة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمراحل المستويات العليا من خلال استخدام تدريبات الهجوم المضاد في رياضة الملاكمة وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى فاعلية الأداء .

—أستاذ تدريب الملاكمة ووكيل تربية رياضية للدراسات العليا الأسبق - جامعة المنصورة.

—أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة جنوب الوادي.

— مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

## Summary

### **"The Impact of Counterattack Development on Specific Physical Abilities and Performance Effectiveness in Young Boxers"**

**\* Prof. Dr. Sami Moheb Hafez**

**\*\* Prof. Dr. Mahmoud Mohamed Labib**

**\*\*\* Dr. Rehab Abdel Moneim Al-Rashidi**

**\*\*\*\* Asst. M.E. / Khaled Hamad Allah Bahig**

Boxing is one of the sports that stands out for its independent performance characterized by strength, speed, endurance, variable motor ability, and excellence in skillful and strategic performance through executing technical movements according to different boxing situations. The study aimed to investigate the impact of developing counterattack on some physical variables and performance effectiveness among young boxers. Researchers used an experimental approach suited to the research objective and hypotheses through the experimental design of two groups, one control and the other experimental, using pre-test and post-test measurements. Each group consisted of 10 players representing the age group of 17-19 years. The researchers relied on tools and methods that contribute to achieving the research and the most important results indicated an increase in the level of the control and experimental research sample, with the experimental research sample outperforming in physical variables and performance effectiveness for the counterattack compared to the control group, which showed a slight improvement compared to the experimental group that used the proposed training program. Based on the study results, the researcher recommends considering the use of counterattack training exercises according to spatial and temporal ring strategies for talented boxers. There is a need to focus on developing specific physical abilities in higher-level stages through the use of counterattack training exercises in boxing, as they have a positive impact on enhancing the effectiveness of performance.

-Professor of Boxing Training and Former Vice Dean of Physical Education for Postgraduate Studies - Mansoura University.

-Professor of Sports Training and Vice Dean of the Faculty of Physical Education for Education and Student Affairs, South Valley University.

-Lecturer in the Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, South Valley University.

-Assistant Lecturer in the Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, South Valley University.