

فاعليه تطوير مهارات التحرك وعلاقتها بأداءات الجذع تبعا للاستراتيجية المكانية على الحلقة لدى لاعبي الملاكمة

* د/ محمد أسامة عبدالعال

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على تطوير مهارات التحرك وعلاقتها بأداءات الجذع تبعا للاستراتيجية المكانية على الحلقة لدى لاعبي الملاكمة الدرجة الاولى وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي، كما تهدف ايضا هذه الدراسة الى الارتفاع بالنواحي الخطئية في اساليب تطوير تكتيكات التحرك في رياضة الملاكمة لما لها من أهمية كبيرة في تحقيق الفوز عن طريق تطوير فاعلية الاداء من خلال استراتيجيات مكانية ترتبط بمكان الأداء على الحلقة واستراتيجيات تكتيكية زمنية ترتبط بتوقيت الاداء خلال المباراة واستراتيجيات تكتيكية ترتبط بنمط الاداء والمنافسين. وانه من الاهمية التدريب على تطوير مهارات الجذع والتي تجعل اللاعب قادراً على اختيار التكتيك المناسب في الوقت المحدد والمكان الملائم بما يخدم اهدافه في تحقيق الفوز، وقد أسفرت اهم النتائج على أن التحسن الملحوظ والخاص بنتائج متغيرات فاعلية اداء نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي والاسلوب المقترح باكتساب وتطوير الاداء الخططي، كما أسفرت نتائج تطبيق البرنامج المقترح عن تحسن مستوي الاداءات التكتيكية والتحريك تبعا للاستراتيجية المكانية فقد ارتفع مستوي الاداءات التحرك بوسط الحلقة ومنطقة أركان الحلقة ومنطقة الحبال، وقد أوضحت الدراسة ارتفاع مستوي اداءات الجذع تبعا للاستراتيجية المكانية فقد ارتفع مستوي الاداءات التحرك بوسط الحلقة ومنطقة أركان الحلقة ومنطقة الحبال.

* أستاذ مساعد بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية- جامعه الإسكندرية- جمهورية مصر العربية.

Research problem

The research aims to try to identify the development of movement skills and their relationship to trunk performances according to the spatial strategy on the ring among first-class boxing players. The researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of the research and its objectives. The researcher used the experimental design using pre-post measurement. This study also aims to advance the tactical aspects of boxing movement tactics development methods, given their great importance in achieving victory by developing the effectiveness of performance through spatial strategies linked to the location of performance in the ring, temporal tactical strategies linked to the timing of performance during the match, and tactical strategies linked to the performance style and competitors. It is important to train to develop core skills, which enable the player to choose the appropriate tactic at the appropriate time and place, serving their goals of achieving victory. The most important results revealed a noticeable improvement in the effectiveness variables of performance as a result of implementing the training program and the proposed method for acquiring and developing tactical performance. The results of implementing the proposed program also showed an improvement in tactical performance and movement based on the spatial strategy. Movement performances increased in the center of the ring, the ring corners, and the ropes area. The study also demonstrated an increase in trunk performances based on the spatial strategy. Movement performances increased in the center of the ring, the ring corners, and the ropes area.

المقدمة ومشكلة البحث:

تتجه هذه الدراسة الى الاتجاه الحديث في تدريب الملاكمة الي الارتفاع بالنواحي الفنية والمهارية من خلال البحث في اساليب تطوير اداءات اللكم كما وكيفا على الحلقة لما لها من أهمية كبيرة في تحديد نتيجة الفوز عن طريق تطبيق برنامج تدريبي يهدف الى تطوير فاعلية التحرك على الحلقة بمباريات الملاكمة من خلال استخدام تدريبات مواقف معينة للتحرك خلال تطبيق التدريب بهدف تطوير مستوى الأداء الفني والتكتيكي وفاعليه الاداء للملاكمين. حيث تتضح أهمية التحرك على الحلقة او ما يعرف بحركات الرجلين Footwork برياضة الملاكمة بصفة خاصة باعتبار التدريب عليها هو أحد الركائز الاساسية في الوحدة التدريبية وهو في حد ذاته تدريبات فنية حركية ترتبط بالأداء المهاري في تحركات فنيه خلال الواجبات المحددة التي يتم التدريب عليها في شكل واجبات حركية مقننة بهدف اكتساب الأداء المهاري وتطوير الأداء التكتيكي.

لقد ازداد اهتمام المتخصصين والباحثين في الآونة الأخيرة في مجال الرياضة والتدريب الرياضي بالبحث والدراسة في مختلف الاتجاهات التي تتناول السلوك الرياضي والاداءات الرياضية بهدف الارتقاء بمستوي الانجاز ويرى الباحث ان السلوك الخططي هو أحد اهم المحكات الاساسية التي تسهم بشكل واضح وقاطع في مدي تحقيق الهدف ووضع كل امكانات اللاعب المهارية والبدنية والنفسية وقدراته العقلية في صياغة هادفة وفي شكل سلوك خططي. كما أن نجاح العملية التدريبية وتحقيق اهدافها وتطوير انجاز اللاعب أصبح مؤثراً هاماً على مدي تفهم المدرب لقدرات وامكانات اللاعب المختلفة وكيفية الاستفادة منها وتوظيفها في شكل سلوك خططي لتحقيق الهدف. ويعتبر الأداء الخططي والتكتيكي هو المحور والمحك الرئيسي في نجاح الجمل الفنية لمهارات اللكم المختلفة حيث تتجه الملاكمة الحديثة في الآونة الأخيرة الي الاعتماد علي مجموعات اللكم المهارية في شكل خططي والتي برزت أهميتها بعد اتجاه المدربون الي الاعتماد علي تطوير قدرات لاعبيهم لأداء اللكمات المختلفة بتكتيكاتها وتكتيكاتها المتنوعة دون الاهتمام بمهارات وتكتيكات اللكم المختلفة استنادا الي مبدأ أفضلية تحقيق النقاط والزيادة الكمية للكمات دون مراعاة ما تتميز به مهارات وتكتيكات اللكم من دقة عالية وتحكم وتنوع فائق وسرعة وسهولة في التنفيذ .

ويذكر السيد مصطفى (٢٠١٨) أن أسلوب وشكل اللكم التطبيقي خلال المنافسات قد اختلف اختلافات جوهريه في ضوء استخدام الكمبيوتر في عمليه التحكيم حيث يذكر احمد سعيد خضر (٢٠٠٧) نقلا عن Redo, Tilewski أنه منذ استخدام الحاسب الآلي في نظام تقييم

المباريات في أول بطولة عالم للملاكمة للكبار بموسكو ١٩٩٠م ساعد في تذليل صعوبات تقييم الملاكمين بطريقة موضوعية، وإحداث تعديلات في الأداء المهاري والخططي للملاكمين وكذلك تطوير أساليب وطرق التدريب. (٥ : ١) (٨٥ : ٥)

ويري الباحث ان التحرك السليم واختيار المسافة المناسبة لتنفيذ الهجوم او اداء الدفاعات والهجوم المضاد وتطويرة في الملاكمة هو أحد أهم ركائز نجاح الاداء بفاعليه وكذلك يعتبر عاملا اساسيا في تنفيذ كافة مهارات الملاكمة المختلفة بما تشمله من مهارات هجوميه ودفاعيه وهجوميه مضادة وأن التدريب الحديث في الملاكمة يعتمد على حسن اختيار مسافات اللكم وطريقه التحرك عند تطوير الاداء الخططي.

فيشير **صلاح السيد قادوس (١٩٩٣)** إلى أن استراتيجية الحلقة تعتمد أساساً على احتفاظ اللاعب بوقفة الاستعداد وتوازنه خلال التحرك أثناء الهجوم والدفاع أو الهجوم المضاد وذلك عن طريق تقدير اللاعب لقوة لكماته واختيار المسافات المناسبة والتوقيت السليم لأدائها حتى لا يفقد اللاعب توازنه وبالتالي تفقد أساليبه الخططية فاعليتها (٣٠١ : ١٣)

فيتفق كل من **براين Brain (١٩٩٠)** و**وجيه شمندي (١٩٩٣)** و**دونفان Donovan (٢٠٠١)** و**الاشقر Ashker Said el (٢٠١١)** علي أن رياضات المنازلات الفردية تتميز بالتغير السريع والمستمر لكل من عمليات الهجوم والدفاع والهجوم المضاد في المواقف التنافسية مما يتطلب من اللاعب مقدرة للاختيار الدقيق لمختلف المهارات الحركية سواء كانت هجومية او دفاعية او هجومية مضادة وبدرجة فائقة في التحكم من خلال السلوك والهدف الخططي. (٢٦ : ٨١)، (٢٢ : ٧٤)، (٢٧ : ٦٩)، (٢٤ : ٩٤)

بينما يعرف كل من **هات مارك وويرنر Hatmaker, D Werner (٢٠٠٤)** الاستراتيجية بانها خلق قابليه للتعامل الفعال الايجابي والسريع مع الظروف المحيطة لتحقيق الاهداف فهي خليط من الافكار والخبرات والاهداف والادراك والتوقع والتي تعطي رؤيا عامة لعمل معين لتحقيق اهداف محددة. (٣٤ : ٣١)

ويضيف **مارك كروسوسكى وآخرون Marek Kruszewski et all (٢٠٠٩)** ان الاستراتيجية والتكتيك معا يسدان الفجوة بين الامكانات والاهداف المراد تحقيقها. (٣٥ : ١٥)

ويذكر **السيد مصطفى (٢٠١٨)** ان التدريب باعتباره الآن ميدانا للتسابق بين الامم والشعوب لما له من دور هام في المجتمعات المعاصرة ومعيار لتقدم الامم ورقي الشعوب يعتمد في المقام الاول علي المنهجية العلمية والتخطيط العلمي في ظل منظومة متكاملة من الأهداف الموضوعية طبقا لاستراتيجية التدريب الرياضي ،ان التدريب الاستراتيجي هو عملية منظمة تتم

من خلال خطوات محددة تعتمد في المقام الاول علي المنهجية العلمية لتطوير قدرات الفرد الرياضي في مختلف الاتجاهات البدنية والمهارية والحركية والخططية والنفسية لتحقيق أهداف محددة اثناء التدريب وخلال فترات الاعداد المختلفة باتباع افضل الاساليب والطرق وتوفير المناخ العلمي لذلك وتوفير افضل الأدوات والاجهزة والامكانات . ووضع الخطط والبدائل.

يعتبر الاداء الخططي في رياضة الملاكمة من وجه نظر الباحث في حد ذاته هو عبارة عن عدة عمليات عقلية عليا تركز على التفكير تتم صياغتها في شكل اداء مهاري في إطار تكتيكي يتناسب مع الموقف التلاكمي. وبدراسة وتحليل مهارات اللكم وجمل الاداء الناجحة نجد انها مهارات وجمل تمت صياغتها بعد العديد من العمليات العقلية العليا مثل الادراك والتصور والتخيل والتذكر والاسترجاع من خلال التفكير الخططي وانتهت باتخاذ القرار في شكل هذه الجمل. (٥: ٨٦)

فيؤكد عبد الحميد احمد (١٩٧٩) وسعد جلال وعلاوى (١٩٩٩) ان التفكير أحد العمليات العقلية وله ارتباط وثيق بدقة الاداء وسرعة فهمه وله دور اساسي في زيادة القدرة على تنفيذ الاداء الخططي. (١٥: ٢٨٩) (١٢: ٣٢٠، ٣٣٢)

لذا يرى الباحث ان ذلك لا يتحقق الا من خلال اداء التحرك السليم بهدف تجنب مسار الاداء على وتيرة واحدة او فقد فاعلية الجمل والاداءات الفنية التكتيكية للكلمات لفاعليتها. ويرى الباحث أن العديد من المباريات في الملاكمة قد أظهرت أن الوسائل والطرق الخططية والمهارات المتبعة سابقا والتي تعتمد على الاهتمام بتسديد اللكمات دون الاهتمام بحركات الرجلين Footwork واختيار مسافات اللكم المناسبة لها لا تؤدي إلى النتائج المرجوة حاليا، حيث قامت بعض مدارس اللكم وأهمها المدرسة الكويتية بتحسين الاداء الدفاعي وطورت المفاهيم المناسبة للدفاع للحد من الأساليب الهجومية المتبعة والاعتماد على الهجوم المضاد وتطويره، لذلك بدأ الاهتمام بالتدريب على اساليب مختلفة ومتنوعة تعتمد على المفاجأة والتحول من الدفاع للهجوم المضاد وايضا الهجوم السريع الخاطف حسب مواقف اللعب المختلفة أثناء المنافسة ليستطيع اللاعب التحكم في أوقات كثيرة من إيقاع وزمن المنافسة ومسافات اللكم، ويزيد من فرص تسديد اللكمات وتحقيق الفوز، والذي لا يتحقق الا بإجادة الملاكم مهارات التحرك الفني على الحلقة كما يشير الباحث إلى أن التحركات الفنية السليمة والفاعلة والانطلاق للهجوم السريع بتعديل المسافات ذو أهمية في حسم نتائج المباريات إذا ما أدت التحركات بالسرعة والدقة المناسبة، الأمر الذي يتطلب ضرورة الاهتمام بتطوير مهارات التحرك للملاكمين.

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث لاحظ الباحث- في حدود علم الباحث- عدم تناول دراسة عربية أو أجنبية اوضحت الربط بين

الفاعلية الكمية لتسديد الكلمات كمعيار كمي وفاعلية الاداء كمعيار انجاز من جهة وتحرك الملاكمين على الحلقة من جهة اخرى. ومن هنا رأى الباحث ضرورة وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارات التحرك على الحلقة خلال المباريات والتعرف على تأثيره على الفاعلية الكمية لدى لاعبي الملاكمة.

الدراسات السابقة:

١- دراسة "السيد مصطفى حسن موسى" (٧) بعنوان "فاعلية تطوير تكتيكات الهجوم المضاد تبعا للاستراتيجية المكانية والزمنية وأنماط الملاكمين"، أسفرت نتائج هذا البحث الى تطبيق البرنامج المقترح عن تحسن مستوي الاداءات التكتيكية تبعا للاستراتيجية المكانية فقد ارتفع مستوي الاداءات التكتيكية للهجوم المضاد بوسط الحلقة ومنطقة أركان الحلقة ومنطقة الحبال. وقد أوضحت الدراسة ارتفاع مستوي الاداءات التكتيكية تبعا للاستراتيجية الزمانية والمرتبطة بجولات المباراة سواء الاداءات التكتيكية للجولة الأولى والاداءات التكتيكية للجولة الثانية والاداءات التكتيكية للجولة الثالثة ويتضح ذلك من خلال الفروق المعنوية للنتائج بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة الدراسة.

٢- دراسة "السيد مصطفى حسن موسى" (٨) بعنوان "تأثير تطوير التحرك خلال المباريات على الفاعلية الكمية لدى لاعبي الملاكمة"، وأسفرت نتائج هذا البحث الى ان البرنامج التدريبي المقترح والمطبق ايجابيا على القدرة العضلية للرجلين وبعض القدرات التوافقية للعينة التجريبية، وأثر البرنامج التدريبي المقترح والمطبق ايجابيا في تطوير التحركات والزيادة الكمية للتحركات على الحلقة خلال المباريات لدى العينة التجريبية، وأظهر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا في الزيادة الكمية للكلمات الفردية والزوجية ومجموعات الكلمات لعينة الدراسة التجريبية.

٣- دراسة "زاهو جوكينج Zhao Guo-Qing" (٤١) بعنوان "المواقف الفنية وتطوير الاتجاه لأسلوب السان شو لما يتضح من مشكلات في تحركات القدمين"، وقد استهدف الباحث التعرف على مشكلات حركات القدمين لدى لاعبي الساندا وشو كونغ فو خلال المباريات على عينة بلغت ١٨ لاعب باستخدام المنهج التدريبي وظهرت النتائج تطور مستوى فاعليه الاداء نتيجة معالجه مشكلات التحرك وحركات القدمين لدى عينة الدراسة.

٤- دراسة "هوبر شوم وتاكو كمورا Hubert Shum and Taku Komura" (٣٨) بعنوان "التقييم الالي لتكتيكات الملاكمة من خلال بيانات تصوير اداء مهارات اللكم التخليبي شادو بوكسينج" خلال تعلم مهارات الملاكمة"، وقد استهدف الباحث تقييم البيانات الاليه بالتحليل تبعا لموديلات الاداءات والتكنيك الامثل للأداء خلال تعلم مهارات وقفة الاستعداد

والتحركات وحركات الرجلين وتسديد اللكمات المستقيمة لعينه بلغت ١٤ لاعب من ناشئي الملاكمة باستخدام المنهج الوصفي (تحليل المحتوى) وقد اوضحت النتائج سرعه تعلم المهارات الأساسية استنادا الى نتائج تحليل البيانات الاليه بما يشمل جودة التعلم واداء مهارات اللكمات المستقيمة المرتبطة بالتحركات الفنية.

٥- دراسة "نيو شان شاي و زانج زنجيك Niu Shuanhai and Zhang Zhongjie"

(٤٠) بعنوان "التفكير الفردي لحركات القدمين لتدريب الساندا و الملاكمة"، وقد استهدف الباحثان وضع برنامج تدريبي لتطوير الاداء الخططي للتحرك خلال التدريب للتعرف على تأثيره على الاداء خلال تدريب القتال للساندا برياضه الكونغ فو ورياضه الملاكمة وقد شملت عينه الدراسة ٢٠ لاعب ساندا كونغ فو و ٢٠ لاعب ملاكمة باستخدام المنهج التجريبي وقد اظهرت النتائج تطور الاداء الفني والخططي للاعبين سواء لاعبي الكونغ فو ساندا او لاعبي الملاكمة بتطوير التحرك الخططي خلال المباريات.

٦- دراسة "فيليب مالاواسكي وبوجدان Filip Malawski and Bogdan" (٣٧) بعنوان:

"تصنيف حركات الرجلين الأساسية في المباراة تبعا لمقياس التسارع في الاداء"، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بهدف التعرف على تقسيمات حركات الرجلين ومهارات التحرك لدى الممارزين طبقا لتسارع وتكرار الاداء لمهارات التقدم والتقهقر والطعن وقد اظهرت النتائج أفضليه بيانات مهارات التحرك الهجومي والطعن من حيث التكرار ومقياس التسارع عن مهارات التقهقر لدى عينه الدراسة التي اشتملت على ٦٤ مبارز.

٧- دراسة "السيد مصطفى حسن" (٩) بعنوان "دراسة تحليلية لمسافات اللكم لدى المدرسة

الكوبية والمدرسة الروسية في الملاكمة خلال بطوله العالم ٢٠١٣ بكزاخستان بعد تعديلات القانون الدولي للملاكمة"، وقد استهدف الباحث التعرف على اكثر المسافات استخداما لدى المدرسة الكوبية والمدرسة الروسية في الملاكمة وكذلك التعرف على الاختلافات في استخدام المسافات تبعا لفئات موازين التنافس وجولات المباريات واماكن الحلقة خلال بطوله العالم ٢٠١٣ وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي (تحليل المحتوى) لعينه بلغت ٧٣ مباراة تم اختيارها عمديا لفرق كزاخستان وكوبا المشاركة ببطولة العالم ولد شملت كافه المباريات للفريقين خلال بطوله العالم لجميع الازان وقد اظهرت النتائج اعتماد ملاكمي كزاخستان على المسافات الطويلة والمتوسطة والذي يعكس اسلوب التدريب لأتاحة التحركات على الحلقة وهو تغير في اسلوب المدرسة الروسية عما كان متبع سابقا وقد جاءت تلك النتائج مخالفه للعديد من الدراسات التي تمت قبل تعديلات القانون الدولي للملاكمة وظهرت النتائج انه رغم تفوق المدرسة الروسية خلال البطولة الا ان اداءات المدرسة الكوبية كانت في ضمن حدود تميزها وتفردها في ضوء تحليل النتائج.

أهداف البحث:

تأسيساً على ما سبق تحددت أهداف الدراسة في الآتي:

- ١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير التحرك على الحلقة خلال المباريات.
- ٢- التعرف على تأثير تطوير التحرك خلال مباريات الملاكمة على فاعلية الأداء.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق معنوية بين نتائج متوسطي القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعدية بمتغيرات معامل فعالية الأداء لعينه الدراسة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعدية بمتغيرات البدنية لعينه الدراسة.
- ٣- توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعدية بمتغيرات مهارات التحرك تبعاً للاستراتيجية المكانية على الحلقة لعينه الدراسة.

خطه وإجراءات البحث:**منهج البحث المستخدم:**

المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

التصميم التجريبي المستخدم:

التصميم ذو المجموعة الواحدة "قياس قبلي - بعدي" (مجموعة تجريبية واحدة).

مجتمع البحث:

- يمثل مجتمع البحث ١٠ ملاكم مقعدين بنادي الشبان المسلمين بمحافظة الإسكندرية.

مجالات تطبيق الدراسة البرنامج المقترح:**المجال الزمني:**

- تم تطبيق البرنامج خلال الفترة ٢٠٢٤/٨/٢٠ وحتى ٢٠٢٤/١١/١٨.

المجال الجغرافي أو المكاني:

- صالة الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية وصالة تدريب الملاكمة بإستاد جامعة الإسكندرية.

أدوات ووسائل جمع البيانات**أولا المسح المرجعي:**

قام الباحث بالاسترشاد والرجوع الي المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة والمرتبطة والمشابهة لموضوع البحث وكذلك الاستعانة بالشبكة العنكبوتية للمعلومات (الانترنت).

ثانياً: الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ٢- جهاز الريستاميتير لقياس الطول.
- ٣- ساعة إيقاف.
- ٤- أكياس لكم متنوعة.
- ٥- وسادات حائط.
- ٦- قفازات لكم.

القياسات والاختبارات المستخدمة:**الاختبارات البدنية:**

- ١- الوثب الطويل من الثبات.
- ٢- ثنى الجذع من الوقوف.
- ٣- انبطاح مائل ٤٥ ث.
- ٤- انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٣٠ ث.

الاختبارات المهارية (مجموعات اللكم على كيس اللكم في ٣٠ ث، اق):

- ١- ميل الجذع للخلف +لكمه مستقيمه يسري مع خطوه الى الامام +صاعدة يمني مع خطوه الى الجانب من الحركة على كيس اللكم في ٣٠ ث، اق.
- ٢- خطوه الى الامام +لكمه مستقيمه يمني +خطافيه يسري مع ميل الجذع على كيس اللكم في ٣٠ ث، اق.
- ٣- ميل الجذع للجانب + لكمة مستقيمه يسرى +جانبية يمني على كيس اللكم في ٣٠ ث، اق.
- ٤- لكمة مستقيمه يسري مع خطوه الى الامام + مستقيمة يمني + صاعدة يمني بميل الجذع على كيس اللكم في ٣٠ ث، اق.
- ٥- اداءات التحرك تبعا للمكان بالحلقة (وسط الحلقة- منطقة الاركان- منطقة الحبال- الحلقة ككل).
- ٦- اداءات التحرك القطري.
- ٧- معامل فعالية الاداء. (١١: ١٤٥)

الدراسات الاستطلاعية:**الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٠٢٤/٨/٢ م إلى ٢٠٢٤/٨/٣ م على عينه قوامها ١٢ ملاكم من نادى الأولمبي والمؤسسة العسكرية وهي من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد اسفرت هذه الدراسة عن:

- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات وترتيبها بما يناسب الاختبارات والتعرف على الوقت المستخدم في الاختبارات وفترات الراحة المناسبة.
- التأكد من استيعاب المساعدين لكيفية قياس الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٤/٨/٤ م إلى ٢٠٢٤/٨/٦ م بهدف التعرف على اجراءات المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لبعض الاختبارات قيد البحث وكذلك التأكد من ملائمة البرنامج التدريبي المقترح للتنفيذ وكذلك سلامة الاجهزة والادوات المستخدمة في الدراسة.

أولاً: حساب الصدق

استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين من الملاكين احدهما (المميزة) والأخرى (غير المميزة) من مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية وكان عددهم ١٢ ملاكم. من ملاكمي نادى الترام ونادى الأولمبي.

ثانياً: حساب الثبات

تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم اعادة تطبيقه بعد مدة زمنية (ثلاثة ايام) بين التطبيق الاول والثاني.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت هذه الدراسة من ٢٠٢٤/٨/٩ م إلى ٢٠٢٤/٨/١٢ م بهدف الوقوف علي جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح للتنفيذ وكذلك سلامة الاجهزة والادوات المستخدمة في تنفيذ التدريبات.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

جدول رقم (١)

إيجاد الصدق عن طريق المقارنة بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في الاختبارات المهارية
قيد البحث

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	مجموعة غير مميزة ن=١٣		مجموعة مميزة ن=١٣		وحدة القياس	الدلائل الإحصائية المتغيرات	
			ع±	س	ع±	س			
0.82	*6.84	1.72	0.65	13.78	0.58	12.06	زمن	الزمن	الاختبار الأول بدني
0.55	*3.05	6.08	5.69	42.33	3.91	36.25	عدد	عدد الخطوات	
0.72	*4.80	2.49	1.40	12.27	1.12	9.78	زمن	الزمن	الاختبار الثاني بدني
0.82	*6.73	7.75	2.81	43.50	2.83	35.75	عدد	عدد الخطوات	
0.89	*9.01	1.69	0.57	7.92	0.32	6.23	زمن	الزمن	الاختبار الثالث بدني
0.93	*11.64	10.75	2.72	32.83	1.68	22.08	عدد	عدد الخطوات	
0.90	*9.53	1.84	0.52	7.01	0.43	5.17	زمن	الزمن	الاختبار الرابع بدني
0.84	*7.14	4.92	1.62	19.08	1.75	14.17	عدد	عدد الخطوات	
0.76	*5.45	3.33	1.23	10.33	1.72	13.67	عدد	٣٠ ث عدد للكلمات	الجملة الأولى
0.94	*12.62	10.17	2.24	24.50	1.67	34.67	عدد	١ق عدد للكلمات	
0.84	*7.33	5.50	2.29	15.17	1.23	20.67	عدد	٣٠ ث عدد للكلمات	الجملة الثانية
0.95	*14.14	11.25	1.97	30.33	1.93	41.58	عدد	١ق عدد للكلمات	
0.87	*8.10	6.67	2.15	15.67	1.87	22.33	عدد	٣٠ ث عدد للكلمات	الجملة الثالثة
0.90	*9.94	9.50	2.67	34.25	1.96	43.75	عدد	١ق عدد للكلمات	
0.89	*9.09	7.58	2.30	15.25	1.75	22.83	عدد	٣٠ ث عدد للكلمات	الجملة الرابعة
0.90	*9.67	9.75	2.67	34.25	2.26	44.00	عدد	١ق عدد للكلمات	
0.77	*5.59	1.91	0.79	14.11	0.88	12.20	زمن	الزمن	الاختبار الثاني مهاري
0.76	*5.42	7.25	3.58	44.08	2.95	36.83	عدد	عدد الخطوات	
0.49	*2.66	1.33	1.16	10.08	1.29	8.75	عدد	عدد للكلمات	

تابع جدول رقم (١)
إيجاد الصدق عن طريق المقارنة بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في الاختبارات المهارية
قيد البحث

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	مجموعة مميزة ن=١٣		مجموعة مميزة ن=١٣		وحدة القياس	الدلالة الإحصائية المتغيرات	
			م ±	س	م ±	س			
0.78	*5.87	1.41	0.75	8.39	0.36	6.98	زمن	الزمن	الاختبار الرابع مهاري
0.84	*7.31	5.75	1.78	22.42	2.06	16.67	عدد	عدد الخطوات	
0.90	*9.86	3.08	0.51	9.08	0.95	6.00	عدد	عدد اللكمات	
0.76	*5.49	2.50	1.11	12.94	1.13	10.44	زمن	الزمن	الاختبار الخامس القطري ١ مهاري
0.86	*7.99	4.50	1.62	13.42	1.08	8.92	عدد	عدد الخطوات	
0.42	*2.19	0.83	1.00	5.92	0.87	6.75	عدد	عدد اللكمات	
0.92	*10.69	3.58	0.94	13.94	0.69	10.36	زمن	الزمن	الاختبار الخامس القطري ٢ مهاري
0.73	*5.01	1.50	0.67	9.92	0.79	8.42	عدد	عدد الخطوات	
0.42	*2.19	0.83	0.75	8.25	1.08	7.42	عدد	عدد اللكمات	

*معنوي عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٠٧)

يتضح من الجدول رقم (١) والخاص بالفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في المتغيرات المهارية قيد البحث لإيجاد معامل الصدق، أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع المتغيرات، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,١٩) إلى (١٤,١٤) وهذه القيمة مرتفعة عن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وتراوحت قيمة معامل الصدق ما بين (٠,٤٢) إلى (٠,٩٥) مما يؤكد قدرة المتغيرات على قياس ما وضعت من أجله وتميزها بالصدق.

جدول رقم (٢)
العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات المهارية قيد البحث لإيجاد معامل الثبات (بطريقة إعادة تطبيق الاختبار) ن=١٢

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالة الإحصائية المتغيرات	
	م ±	س	م ±	س			
*0.990	0.58	12.05	0.58	12.06	زمن	الزمن	الاختبار الأول بدني
*0.994	5.74	39.67	6.31	39.67	عدد	عدد الخطوات	
*0.989	1.22	9.76	1.12	9.78	زمن	الزمن	الاختبار الثاني بدني
*0.985	2.96	35.25	2.83	35.75	عدد	عدد الخطوات	

جدول رقم (٢)

العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات المهارية قيد البحث لإيجاد معامل الثبات (بطريقة إعادة تطبيق الاختبار) $n = 12$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	البيانات الإحصائية للمتغيرات	
	ع±	س	ع±	س			
*0.588	0.45	6.30	0.32	6.23	زمن	الزمن	الاختبار الثالث بدني
*0.876	1.07	21.67	1.68	22.08	عدد	عدد الخطوات	
*0.918	0.46	5.09	0.43	5.17	زمن	الزمن	الاختبار الرابع بدني
*0.918	1.31	14.42	1.75	14.17	عدد	عدد الخطوات	
*1.000	1.72	13.67	1.72	13.67	عدد	٣٠ ث عدد الكلمات	الجملة الأولى
*1.000	1.67	34.67	1.67	34.67	عدد	١ق عدد الكلمات	
*1.000	1.23	20.67	1.23	20.67	عدد	٣٠ ث عدد الكلمات	الجملة الثانية
*1.000	1.93	41.58	1.93	41.58	عدد	١ق عدد الكلمات	
*1.000	1.87	22.33	1.87	22.33	عدد	٣٠ ث عدد الكلمات	الجملة الثالثة
*1.000	1.96	43.75	1.96	43.75	عدد	١ق عدد الكلمات	
*1.000	1.75	22.83	1.75	22.83	عدد	٣٠ ث عدد الكلمات	الجملة الرابعة
*1.000	2.26	44.00	2.26	44.00	عدد	١ق عدد الكلمات	
*0.992	0.89	12.06	0.88	12.20	زمن	الزمن	الاختبار الثاني مهاري
*0.965	2.39	36.42	2.95	36.83	عدد	عدد الخطوات	
*1.000	1.29	8.75	1.29	8.75	عدد	عدد الكلمات	
*0.886	0.58	6.88	0.36	6.98	زمن	الزمن	الاختبار الرابع مهاري
*0.876	1.71	16.25	2.06	16.67	عدد	عدد الخطوات	
*1.000	0.95	6.00	0.95	6.00	عدد	عدد الكلمات	
*0.960	1.29	10.22	1.13	10.44	زمن	الزمن	الاختبار الخامس القطري ١ مهاري
*0.762	1.16	8.58	1.08	8.92	عدد	عدد الخطوات	
*1.000	1.00	5.92	1.00	5.92	عدد	عدد الكلمات	
*0.876	0.81	10.32	0.69	10.36	زمن	الزمن	الاختبار الخامس القطري ٢ مهاري
*0.683	1.23	8.33	0.79	8.42	عدد	عدد الخطوات	
*1.000	1.08	7.42	1.08	7.42	عدد	عدد الكلمات	

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٠,٥٥٣)

ينتضح من الجدول رقم (٢) والخاص بالعلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات المهارية قيد البحث لإيجاد معامل الثبات وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني في جميع المتغيرات، حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٥٨٨)، (١,٠٠٠) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٥٥٣)، مما يؤكد أن المتغيرات قيد البحث تتميز بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

جدول رقم (٣)

التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ١٠

المتغيرات	البيانات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطم
السن	(سنة)	20.00	23.00	21.60	0.84	-0.39	0.37	
الطول	(سم)	166.00	179.00	172.70	4.50	-0.11	-1.57	
الوزن	(كجم)	62.00	65.00	63.85	0.97	-0.38	-0.08	
فترة الممارسة	(سنة)	2.00	9.00	5.10	2.13	0.44	-0.38	

يتضح من الجدول رقم (٣) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠,٣٩ إلى ٠,٤٤) وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (٤)

التوصيف الإحصائي في المتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ١٠

الدلائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطم
وثب طويل من الثبات	مسافة	1.98	2.40	2.20	0.13	-0.30	-0.58
انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين ٤٥ ث	عدد	30.00	40.00	36.10	3.11	-0.92	0.34
مرونة الجذع	درجة	1.00	5.00	3.00	1.49	0.00	-1.33
رشاقه ٣٠ ث	عدد	14.00	20.00	16.40	1.96	0.86	-0.38

يتضح من الجدول رقم (٤) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠,٩٢ إلى ٠,٨٦) وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (٥)

التوصيف الإحصائي في المتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ١٠

المتغيرات	الدلائل الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطم
الاختبار الاول بدنى	الزمن	زمن	12.02	12.87	12.43	0.29	-0.11	-1.28
	عدد الخطوات	عدد	33.00	39.00	35.70	1.70	0.42	0.50
الاختبار الثاني بدنى	الزمن	زمن	9.24	10.66	10.09	0.53	-0.82	-0.85
	عدد الخطوات	عدد	32.00	37.00	34.90	1.52	-0.73	0.04

تابع جدول رقم (٥)

التوصيف الإحصائي في المتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = ١٠

المتغيرات	الملاحظات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطم
الاختبار	الزمن	زمن	5.32	7.33	6.44	0.61	0.00	-0.05
الثالث بدني	عدد الخطوات	عدد	19.00	23.00	20.80	1.23	0.47	-0.54
الاختبار	الزمن	زمن	5.11	5.78	5.34	0.22	0.43	0.77
الرابع بدني	عدد الخطوات	عدد	14.00	17.00	15.70	1.06	0.04	-1.24
الجملة الأولى	٣٠ ث عدد الكلمات	عدد	13.00	17.00	14.70	1.42	0.08	-1.15
	١ق عدد الكلمات	عدد	36.00	38.00	37.00	0.82	0.00	-1.39
الجملة الثانية	٣٠ ث عدد الكلمات	عدد	20.00	23.00	21.50	0.97	-0.45	-0.52
	١ق عدد الكلمات	عدد	39.00	45.00	41.60	1.96	0.48	-0.81
الجملة الثالثة	٣٠ ث عدد الكلمات	عدد	22.00	24.00	22.60	0.84	1.00	-0.67
	١ق عدد الكلمات	عدد	40.00	46.00	43.40	2.27	-0.26	-1.75
الجملة الرابعة	٣٠ ث عدد الكلمات	عدد	20.00	25.00	22.30	1.70	0.60	-0.62
	١ق عدد الكلمات	عدد	42.00	48.00	44.50	1.90	0.30	-0.26
الاختبار الثاني	الزمن	زمن	11.25	13.65	12.51	0.72	0.23	0.13
مهارى	عدد الخطوات	عدد	33.00	38.00	36.00	1.49	-0.50	0.79
	عدد الكلمات	عدد	8.00	11.00	9.60	0.97	0.11	-0.62
الاختبار الرابع	الزمن	زمن	7.32	8.95	8.12	0.56	-0.10	-0.97
مهارى	عدد الخطوات	عدد	16.00	20.00	18.20	1.14	-0.48	0.55
	عدد الكلمات	عدد	7.00	9.00	7.90	0.88	0.22	-1.73
الاختبار الخامس	الزمن	زمن	9.65	12.35	10.47	0.72	0.64	6.26
القطرى ١	عدد الخطوات	عدد	8.00	10.00	9.20	0.79	-0.41	-1.07
مهارى	عدد الكلمات	عدد	6.00	8.00	7.00	0.94	0.00	-2.13
الاختبار الخامس	الزمن	زمن	10.02	11.56	10.91	0.57	-0.35	-1.52
القطرى ٢	عدد الخطوات	عدد	8.00	11.00	9.10	0.88	0.34	1.83
مهارى	عدد الكلمات	عدد	6.00	10.00	8.30	1.16	-0.73	0.51

يتضح من الجدول رقم (٥) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة

وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-٠,٨٢ إلى ١,٠٠) وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (٦)

التوصيف الإحصائي في متغير فاعلية الاداء قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة

ن = ١٠

الدلائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التغاظم
فاعلية الأداء	نتيجة	0.60	0.78	0.73	0.05	-1.01	3.03

يتضح من الجدول رقم (٦) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغير فاعلية الاداء قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث بلغت قيمة معامل الالتواء (-٠,٠١) وهذه القيمة تقترب من الصفر، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

البرنامج التدريبي المقترح:

تم تصميم البرنامج التدريبي والذي طبق على المجموعة التجريبية من خلال:

- ١- الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة والتي تناولت اسس وضع البرنامج التدريبي.
- ٢- تحديد هدف كل وحدة تدريبية ومحاولة تحقيقه خلال زمن الوحدة.
- ٣- مناسبة البرنامج التدريبي لقدرات الملاكمين.
- ٤- ان يتناسب محتوى البرنامج التدريب مع اهداف الوحدة التدريبية للملاكمين.
- ٥- تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج التدريبي في صورة بسيطة وسهلة الفهم.
- ٦- ان يناسب محتوى البرنامج التدريبي المرحلة السنية للملاكمين.
- ٧- مناسبة التدريبات لمهارات الملاكمين.
- ٨- مراعاة تدرج البرنامج التدريبي من السهل الي الصعب بما يتناسب مع الفروق الفردية ومستوي الملاكم.
- ٩- ان يتسم البرنامج بالمرونة وسهولة تغييره المحتوي بإدخال التعديلات عليه إذا لزم الامر.
- ١٠- الاهتمام بفترات الراحة اثناء تنفيذ البرنامج.
- ١١- مراعاة الفروق الفردية بين الملاكمين اثناء تنفيذ محتوى برنامج.
- ١٢- الاستفادة القصوى من الامكانيات المادية والبشرية المتوفرة لخدمة تطبيق البرنامج.
- ١٣- توفير المكان الملائم والامكانيات المطلوبة وتوافر عوامل الامن والسلامة لتنفيذ البرنامج.
- ١٤- ان يكون كل ملاكم قادر علي القيام بمتطلباته التدريبية اثناء تنفيذ البرنامج وعمل المجموعة في نفس التوقيت مع اختلاف المهام.

أهداف البرنامج:

- ١ - رفع مستوى الصفات البدنية للملاكمين.
- ٢ - تحسين مستوى الاداءات المهارية للملاكمين.
- ٣ - تحسين مستوى الاداء التحرك للملاكمين.

زمن البرنامج التدريبي:

يتمثل زمن البرنامج التدريبي في عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية وزمن كل وحدة تدريبية كالتالي:

- ١ - المدة الكلية للبرنامج ١٢ اسبوع تدريبي.
- ٢ - عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ٣ وحدات.
- ٣ - زمن الوحدة التدريبية ٨٠-١٢٠ ق.
- ٤ - اجمالي عدد الوحدات التدريبية ٣٦ وحدة تدريبية.

محتوي البرنامج:**احتوي البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات التنافسية علي:**

- ١ - تمرينات الاحماء بمشاركة الزميل.
- ٢ - التمرينات البدنية العامة والخاصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث بمشاركة الزميل.
- ٣ - التدريبات المهارية الهجومية والدفاعية بمشاركة الزميل.
- ٤ - تمرينات تنافسيه (مبارائي) محددة بواجبات.
- ٥ - تمرينات التهديئة.

أساليب تنفيذ البرنامج المقترح:

قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية البدنية والمهارية والخططيه في البرنامج في

الاشكال الآتية:

- ١ - التدريبات الزوجية مع زميل سلبي او إيجابي.
- ٢ - تدريبات مع مجموعات قي شكل تحركات.

اسس تصميم التدريبات:

قام الباحث بتصميم مجموعة من التدريبات استنادا على الاسس الآتية:

- مراعاة الهدف الاساسي من التدريب التحرك المستخدمة.
- توفير المكانات والادوات المستخدمة اثناء تنفيذ التدريبات.

- المرونة في تنفيذ وتطبيق التدريبات بما يتفق مع امكانات افراد عينة البحث.

- توافر عنصر المرح والتشويق والالتزام بشروط الأداء.

الاحمال التدريبية المقترحة داخل الوحدة التدريبية:

قام الباحث بتقسيم الوحدات التدريبية داخل البرنامج التدريبي الي الاجزاء التالية:

- الاحماء.

- الاعداد البدني.

- الاعداد المهاري.

- التدريب المبرائي.

- الختام (التهدة).

الاحمال التدريبية المقترحة داخل الوحدات التدريبية في البرنامج:

اشتملت وحدة التدريب اليومية على ثلاثة اجزاء تم من خلالها تنفيذ الاحمال التدريبية

كما يلي:

أولاً: الجزء التمهيدي وينقسم الى:

الجزء الاول (التهيئة او الاحماء):

وقد تم تنفيذ الاحماء بحمل هوائي تتراوح شدته من ٣٠%-٥٠% من أقصى مقدرة للملاكم وبزمن قدره ١٠ق من الوحدة التدريبية وقد اشتمل هذا الجزء على (مشاركة كل زميلين على الاقل في كل تمرين او المجموعة ككل في صورة منافسه) تمارينات الجري الخفيف (متنوع الاتجاهات والحجلات) -دوران الجذع والذراعين -تمارين الإطالة وقد استهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية التهيئة الفسيولوجية للملاكمين.

الجزء الثاني (الاعداد البدني):

وتم توجيه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائي والمختلط وتتراوح شدته من ٦٠%-٨٠% من الحد الأقصى للأداء وفقاً للتقنين الفردي للملاكم وقد تراوح زمن الاعداد البدني بالوحدة التدريبية من ٤٠-٥٠ق وقد احتوي هذا الجزء على استخدام التدريبات التي تخدم العضلات العامة والمشاركة في الاداء المهاري بالوحدة التدريبية واستهدف هذا الجزء الارتقاء بالإمكانات البدنية للملاكمين.

ثانياً: الجزء الرئيسي وينقسم الي جزئين:

الجزء الاول:

(التدريب علي الاداء المهاري) باستخدام مهارات اللكم (اللكمة المستقيمة اليسرى - اللكمة

المستقيمة اليمنى - اللكمة الصاعدة اليمنى - اللكمة الصاعدة اليسرى - اللكمة الجانبية اليمنى -

اللكمة الجانبية اليسرى - مجموعات اللكم - الاداءات الدفاعية بالذراع والجذع والرجلين) في شكل ادائها كمهارات فردية اول جمل مركبه وقد تم توجيهه محتوى هذا الجزء بالعمل الهوائي والمختلط واللاهوائي والذي تراوحت شدته ما بين ٧٥%-٩٠% من الحد الأقصى للشدة وقد احتوي هذا الجزء علي ٦ محطات تدريبية حيث تم التدريب في هذا الجزء علي تطبيق الاداء الفني لمهارات اللكم سواء الهجومية او الدفاعية علي اجهزة وادوات اللكم المختلفة والجمل الخطئية المركبة المستخدمة فما بعد في الجزء المبارئي من الوحدة التدريبية.

الجزء الثاني: (التدريب المبارئي) وقد تم تقسيمه الي ثلاثة أجزاء:

- **الجزء الأول:** تدريبات باستخدام الاداء الفني لمهارات اللكم المتنوعة التي تم التدريب المهاري لها في الجزء الاول من الجزء الرئيسي وذلك في شكل تدريب مبارئي محدد بواجب مع زميل سلبي وقد تم توجيهه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائي والمختلط تراوحت شدته ٧٥% - ٩٠% من أقصى شدة للملاكم.
- **الجزء الثاني:** هو عبارة عن تدريب مبارئي للأداءات الفنية لمهارات اللكم المتنوعة المنفذة خلال الوحدة التدريبية في شكل تدريب مبارئي ايجابي محدد بواجب مشروط مع زميل ايجابي اي ان الاداء يكون لكلا الملاكمين وقد تم توجيهه محتوى هذا الجزء للعمل المختلط واللاهوائي تراوحت شدته ٧٥% - ٩٠% من أقصى شدة للملاكم.
- **الجزء الثالث:** عبارة عن تدريب حر بين الملاكمين غير محدد بواجب يتم فيه استخدام جميع مهارات اللكم والاساليب الدفاعية والهجومية المضادة لكلا الملاكمين وقد تم توجيهه محتوى هذا الجزء للعمل اللاهوائي تراوحت شدته من ٨٥% - ١٠٠% من أقصى شدة للملاكم.

ثالثا: الجزء الختامي: (التهنئة)

وهو الجزء الخاص باستعادة الشفاء والعودة الي الحالة الطبيعية حيث كان زمن الجزء الختامي للوحدة التدريبية ٥٠ وقد تضمن هذا الجزء من الوحدة التدريبية على تمرينات تسهم في عمليات الاستشفاء من اثار الاحمال التدريبية واسترخاء العضلات وقد تم توجيهه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائي حيث تراوحت شدته من ٣٠% - ٥٠% من أقصى شدة للملاكم.

المعالجات الاحصائية:

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (٠,٩٥) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) ٠,٠٥ وهي كالتالي:

- أقل قيمة.

- أكبر قيمة.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل النقلح.
- اختبار (ت) للملاحظات المزدوجة.
- اختبار (ت) بين مجموعتين مختلفتين.
- نسبة التحسن %.
- مربع إيتا.

عرض النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية:

جدول رقم (٧)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

$n = 10$

الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	مربع إيتا
		ع	س	ع	س	ع	س				
وثب طويل من الثبات	مسافة	0.13	2.20	0.14	2.26	0.07	0.06	*2.70	0.02	2.54%	0.45
انبطاح مائل تشي وممد الذراعين ٤٥	عدد	3.11	36.10	2.97	39.80	1.16	3.70	*10.09	0.00	10.25%	0.92
مرونة الجذع	درجة	1.49	3.00	1.25	4.70	0.48	1.70	*11.13	0.00	56.67%	0.93
رشاقه ٣٠ ث	عدد	1.96	16.40	1.95	19.30	0.57	2.90	*16.16	0.00	17.68%	0.97

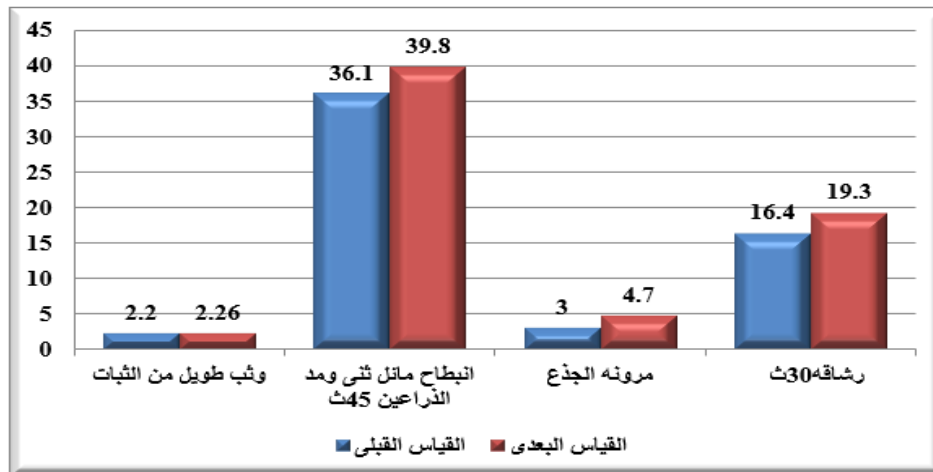
*معنوي عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٢٦) *دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا

* (التأثير منخفض) أقل من ٠,٣٠ * (التأثير متوسط) من ٠,٣٠ إلى أقل من ٠,٥٠

* (التأثير مرتفع) من ٠,٥٠ إلى ١

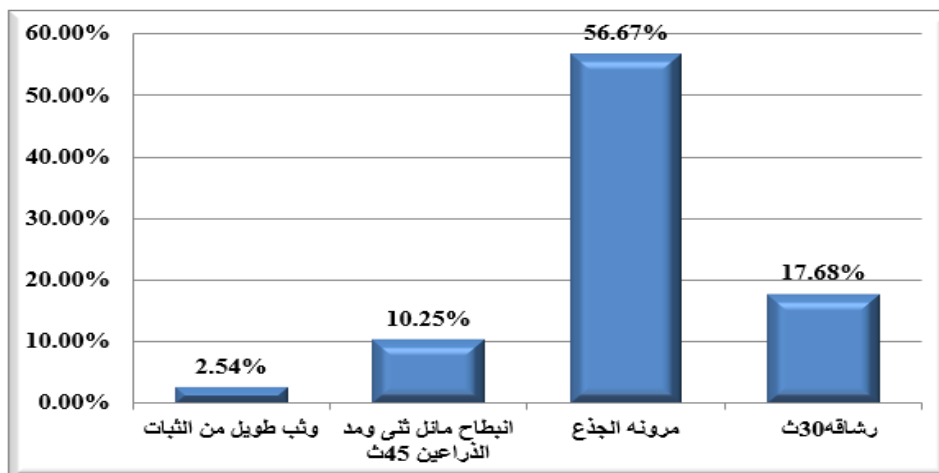
يتضح من الجدول رقم (٧) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع

المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٧٠، ١٦,١٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٢٦)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢,٥٤%، ٥٦,٦٧%)، كما يتضح ارتفاع معظم حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (٠,٩٢، ٠,٩٧) وهي أكبر من ٠,٥



الشكل البياني رقم (١)

الخاص بالمتوسطات الحسابية للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة



الشكل البياني رقم (٢)

الخاص بنسب التحسن للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

جدول رقم (٨)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث المهارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

ن = ١٠

المتغيرات الإحصائية	الدلالات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	مربع إيتا
			ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س				
الاختبار الأول	الزمن	زمن	0.29	12.43	0.28	11.33	0.42	1.10	*8.22	0.00	%8.82	0.88
الاختبار الثاني	عدد الخطوات	عدد	1.70	35.70	1.23	33.80	0.99	1.90	*6.04	0.00	%5.32	0.80
الاختبار الثالث	الزمن	زمن	0.53	10.09	0.32	9.40	0.58	0.69	*3.75	0.00	%6.85	0.61
الاختبار الرابع	عدد الخطوات	عدد	1.52	34.90	1.83	31.70	1.48	3.20	*6.86	0.00	%9.17	0.84
الجملة الأولى	الزمن	زمن	0.61	6.44	0.63	5.57	0.29	0.86	*9.37	0.00	%13.42	0.91
الجملة الثانية	عدد الخطوات	عدد	1.23	20.80	1.06	18.70	0.99	2.10	*6.68	0.00	%10.10	0.83
الجملة الثالثة	الزمن	زمن	0.22	5.34	0.10	5.13	0.24	0.21	*2.83	0.02	%3.99	0.47
الجملة الرابعة	عدد الخطوات	عدد	1.06	15.70	1.34	13.70	1.25	2.00	*5.07	0.00	%12.74	0.74
الجملة الأولى	٣٠ ث	عدد	1.42	14.70	1.08	18.50	1.23	3.80	*9.78	0.00	%25.85	0.91
الجملة الثانية	٣٠ ث	عدد	0.82	37.00	1.56	43.00	1.33	6.00	*14.23	0.00	%16.22	0.96
الجملة الثالثة	٣٠ ث	عدد	0.97	21.50	1.15	29.00	1.58	7.50	*15.00	0.00	%34.88	0.96
الجملة الرابعة	٣٠ ث	عدد	1.96	41.60	1.45	47.90	1.57	6.30	*12.71	0.00	%15.14	0.95
الجملة الأولى	٣٠ ث	عدد	0.84	22.60	1.27	28.50	1.37	5.90	*13.62	0.00	%26.11	0.95
الجملة الثانية	٣٠ ث	عدد	2.27	43.40	1.79	49.10	1.34	5.70	*13.48	0.00	%13.13	0.95
الجملة الثالثة	٣٠ ث	عدد	1.70	22.30	1.29	28.90	1.71	6.60	*12.19	0.00	%29.60	0.94
الجملة الرابعة	٣٠ ث	عدد	1.90	44.50	9.32	47.40	9.62	2.90	0.95	0.37	%6.52	0.09

تابع جدول رقم (٨)
الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث المهارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة
ن = ١٠

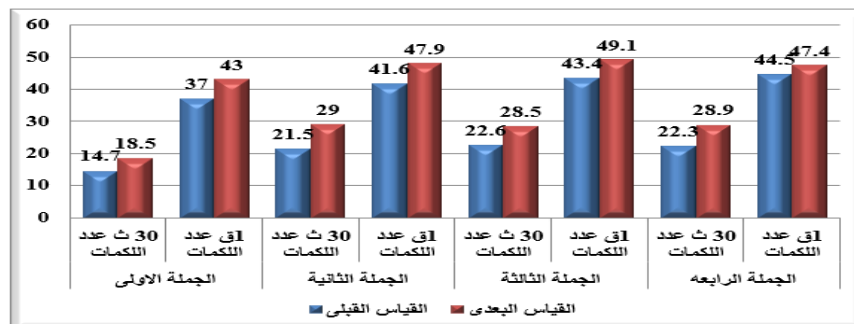
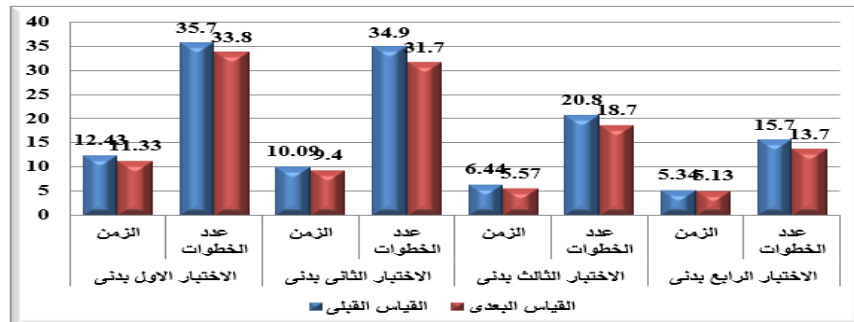
المتغيرات الإحصائية	الدلالات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	مربع إيتا
			ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س				
الاختبار الثاني مهاري	الزمن	زمن	0.72	12.51	0.66	11.35	0.58	1.16	*6.37	0.00	%9.27	0.82
	عدد الخطوات	عدد	1.49	36.00	1.26	33.40	0.97	2.60	*8.51	0.00	%7.22	0.89
	عدد الكلمات	عدد	0.97	9.60	1.08	10.50	0.57	0.90	*5.01	0.00	%9.38	0.74
الاختبار الرابع مهاري	الزمن	زمن	0.56	8.12	0.38	7.05	0.46	1.07	*7.40	0.00	%13.21	0.86
	عدد الخطوات	عدد	1.14	18.20	0.79	15.80	0.84	2.40	*9.00	0.00	%13.19	0.90
	عدد الكلمات	عدد	0.88	7.90	0.85	8.50	0.70	0.60	*2.71	0.02	%7.59	0.45
الاختبار الخامس القطري ١ مهاري	الزمن	زمن	0.72	10.47	0.49	9.42	0.43	1.05	*7.76	0.00	%10.03	0.87
	عدد الخطوات	عدد	0.79	9.20	0.82	8.30	0.32	0.90	*9.00	0.00	%9.78	0.90
	عدد الكلمات	عدد	0.94	7.00	1.06	7.70	0.48	0.70	*4.58	0.00	%10.00	0.70
الاختبار الخامس القطري ٢ مهاري	الزمن	زمن	0.57	10.91	0.38	9.51	0.48	1.40	*9.19	0.00	%12.84	0.90
	عدد الخطوات	عدد	0.88	9.10	0.82	8.00	0.57	1.10	*6.13	0.00	%12.09	0.81
	عدد الكلمات	عدد	1.16	8.30	0.99	9.10	0.42	0.80	*6.00	0.00	%9.64	0.80

*معنوي عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٢٦)

* (التأثير منخفض) أقل من ٠,٣٠ * (التأثير متوسط) من ٠,٣٠ إلى أقل من ٠,٥٠

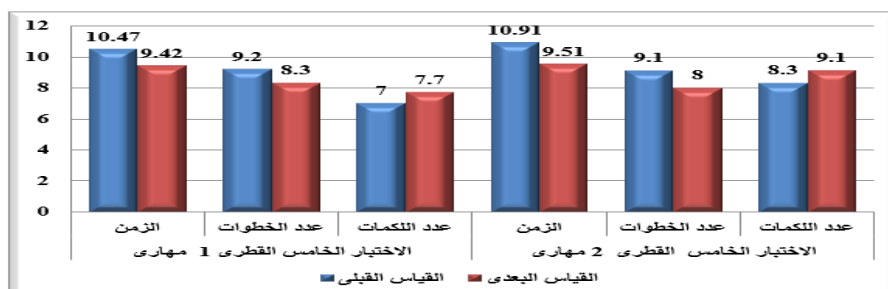
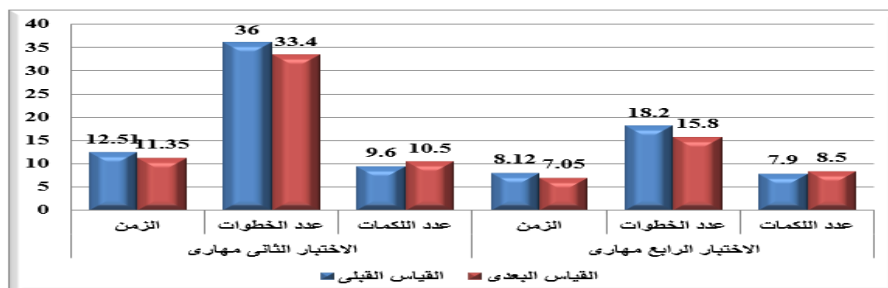
* (التأثير مرتفع) من ٠,٥٠ إلى ١

يتضح من الجدول رقم (٨) والشكل البياني رقم (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في معظم المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٧١، ١٥,٠٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٢٦)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٣,٩٩%، ٣٤,٨٨%)، كما يتضح ارتفاع معظم حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (٠,٦١، ٠,٩٦) وهي أكبر من ٠,٥.



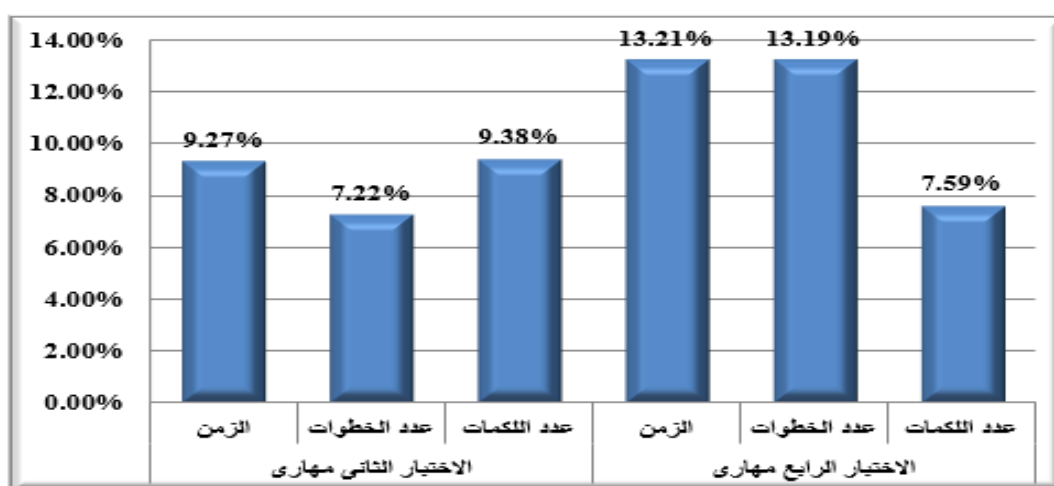
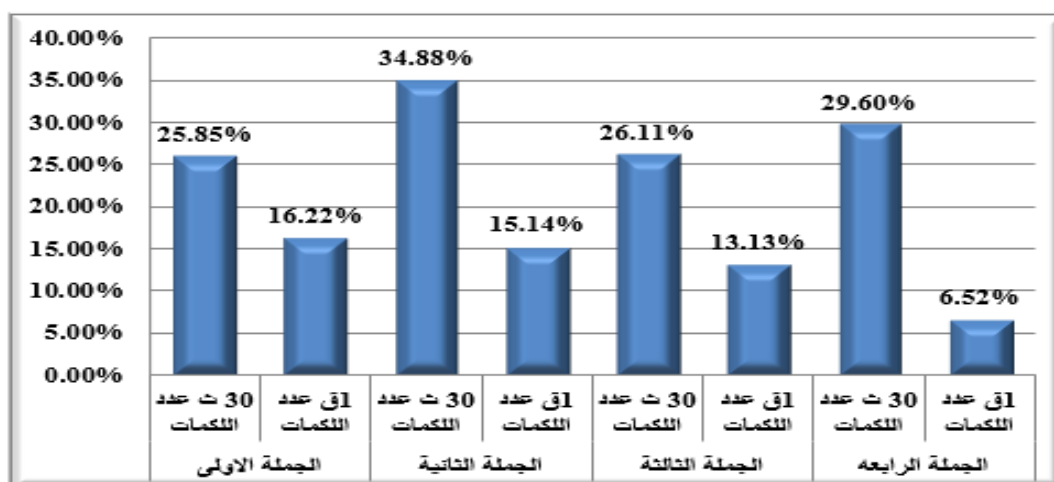
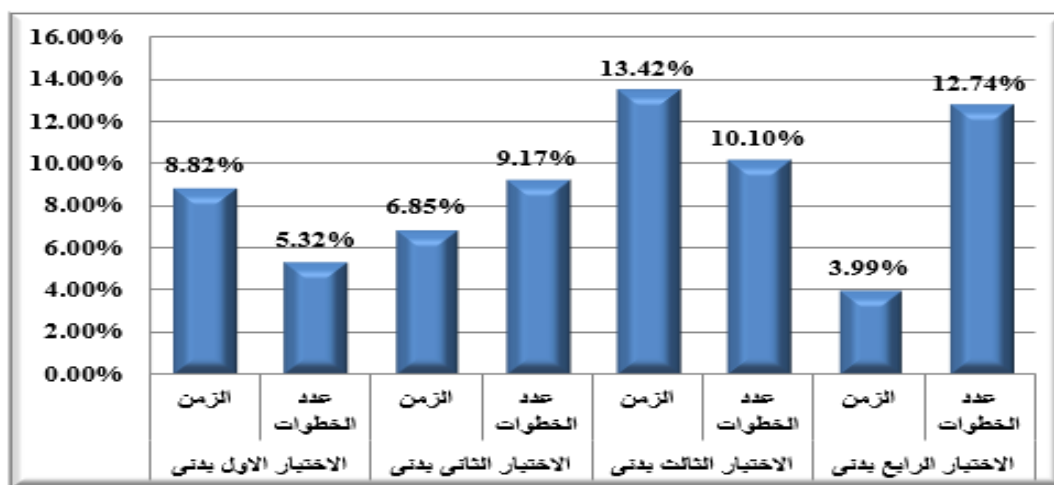
الشكل البياني رقم (٣)

الخاص بالمتوسطات الحسابية للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة



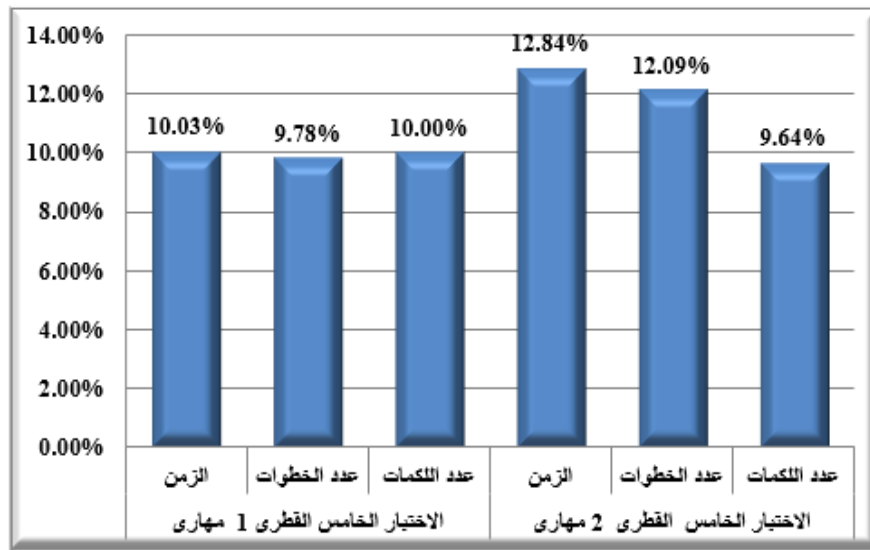
تابع الشكل البياني رقم (٣)

الخاص بالمتوسطات الحسابية للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة



الشكل البياني رقم (٤)

الخاص بنسب التحسن للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة



تابع الشكل البياني رقم (٤)

الخاص بنسب التحسن للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

جدول رقم (٩)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير فاعلية الاداء للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

ن = ١٠

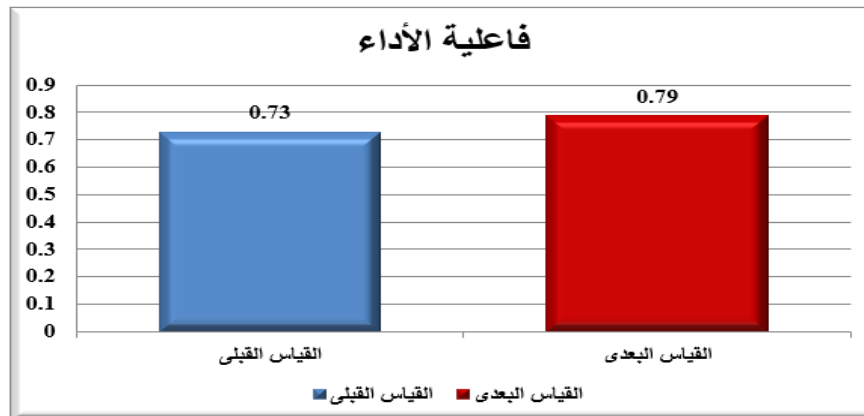
مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س		
0.72	%9.22	0.00	*4.76	0.04	0.07	0.03	0.79	0.05	0.73	فاعلية	فاعلية الأداء

*معنوي عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٢٦)

* (التأثير منخفض) أقل من ٠,٣٠ * (التأثير متوسط) من ٠,٣٠ إلى أقل من ٠,٥٠

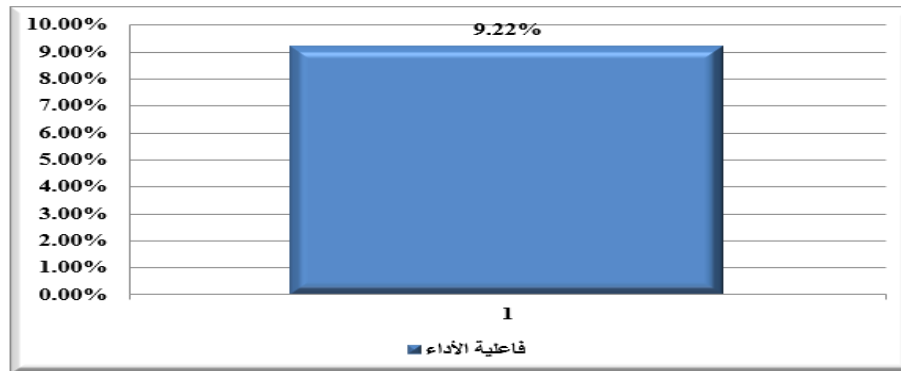
* (التأثير مرتفع) من ٠,٥٠ إلى ١

يتضح من الجدول رقم (٩) والشكل البياني رقم (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير فاعلية الاداء قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٧٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٢٦)، كما بلغت نسبة التحسن (٩,٢٢%)، كما يتضح ارتفاع حجم التأثير حيث بلغت (٠,٧٢) وهي أكبر من ٠,٥.



الشكل البياني رقم (٥)

الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغير فاعلية الأداء للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة



الشكل البياني رقم (٦)

الخاص بنسب التحسن لمتغير فاعلية الأداء للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

ثانيا: مناقشه نتائج الدراسة:

يتضح من الجدول رقم (٧) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٧٠ ، ١٦,١٦) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٢٦)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢,٥٤%، ٥٦,٦٧%)، كما يتضح ارتفاع معظم حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (٠,٩٢ ، ٠,٩٧) وهى أكبر من ٠,٥ ويرجع الباحث الارتفاع في مستوى نتائج قياسات عينة الدراسة الي الاسلوب المقترح والبرنامج بنمذجة التدريب.

كما انتقلت النتائج علي ما اشار اليه عرفه السيد (١٩٩٥)، عبد الفتاح خضر (١٩٩٦) عادل عبد البصير (١٩٩٩) انه كلما تطور وارثي اسلوب التدريب الذي يستخدمه الملاكم كلما تحسن وتطور مستوي القدرات البدنية والحركية له كما ان استخدام التدريبات المشابهة للأداء الحركي والذي له نفس المسارات العصبية للأداء المهاري يحسن من الصفات البدنية والمهارية للملاكم. (٧٥ : ١٨) (٢٨ : ١٧) (١٤ : ٧٠)

ويتفق ذلك مع ما ذكره Wiliam (١٩٩٧) (٤٦) على أن أفضل أسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية بالنشاط التخصصي وبطريقة تتشابه مع المسار الحركي والزمن المطلوب في المواقف التدريبية.

وهذا ما أكده السيد عبد المقصود (١٩٩٤) (٣) إلى انه يمكن تنظيم هذا النوع من التدريب بحيث تكون ظروفه مشابهه من ظروف المنافسة ذاتها للارتقاء بمستوي الاداء البدني وان هذا النوع من التدريب يتشابه مع المباراة الا انه يختلف عنها في بعض الخصائص إذا ان الهدف الرئيسي منه هو التدريب.

ويؤكد أمر الله البساطي (١٩٩٥) (١٠) إيهاب عبد الرحمن (٢٠٠٩) (١١) الي اهمية ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الاداء المهاري في النشاط التخصصي للاعبين كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية الخاصة والتي يجب تنميتها وتطويرها.

يتضح من الجدول رقم (٨) والشكل البياني رقم (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في معظم المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٧١، ١٥,٠٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٢٦)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٣,٩٩%، ٣٤,٨٨%)، كما يتضح ارتفاع معظم حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (٠,٦١، ٠,٩٦) وهي أكبر من ٠,٥.

ويرجع الباحث الارتفاع في مستوي نتائج قياسات عينة الدراسة الي الاسلوب المقترح والبرنامج بنمذجة التدريب من خلال الاستراتيجية الخاصة بالأداء الزماني والمكاني ونمط المنافس والذي كان بمثابة موديلات اداءات مهارية وخططية معدة مسبقا تم اختزانها في الذاكرة الحركية والتي تستثار بمجرد وجود النمط المحدد من المنافسين او الاداء او المكان وفي التوقيت المحدد والتي تظهر في شكل خطط موقفيه تم التدريب عليها.

حيث يؤكد عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) وزانج وفان كينج Zhang Hui, FAN Qing (٢٠١٣) ان التدريبات التطبيقية والشبيهة بالمنافسة تؤدي الي تطوير فاعلية الاداء التكتيكي. (٢٢٩ : ١٩) (٤١ : ١٣٦، ١٣٧)

كما يتفق فينيك Vinack, W.E (١٩٩٦) مع عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) في ان الاداء المهاري والخططي الجيد يرتكز على تجارب وخبرات سابقة. (٢٥ : ٣٩) (٢٥ : ١٩) (٢٠٣ : ٢٠٣) ومن خلال العرض الجدولي لبيانات نتائج الدراسة ومن خلال مناقشة تلك النتائج يتضح انه قد تحققت فروض الدراسة حيث اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية لمتغيرات المهارية. كما حققت الدراسة اهدافها بالتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح وفقا لاستراتيجيات توقيت الاداء بالجولات ومكان الاداء على الحلقة.

وهذا ما اكده مفتي إبراهيم (١٩٩٤) (٢٠) أنه إذا تم تدريب اللاعبين على الاشكال المتنوعة من التدريبات التنافسية بما يشابه متطلبات المباراة حيث انها تؤثر ايجابياً علي زيادة قدراته المهارية الهجومية وتتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرة اللاعب على المناورة وتنفيذ المهارات الهجومية في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بموقف مالم يتم التدريب عليه ومن ثم تحقيق سرعة الاداء المميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي.

كما ايهاب عبد الرحمن (٢٠٠٩) (١١) أن طريقة التدريب لتحسين الاداء في الملعب يجب أن تكون مشابهة ميكانيكاً لطريقتها في المنافسة مع الوضع في الاعتبار أن جزء من التدريب يجب ان يتم في سرعة مماثلة للتي تحدث في المنافسة حتى يترجم التدريب إلي تحسن في الاداء يجمع بين ميكانيكية الاداء وسرعة باستخدام تمرينات المنافسة.

ويعضد هذه النتائج أراء كل من عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) وسعد جلال ومحمد حسن علاوي (١٩٩٢) بانه يجب استخدام تدريبات تطبيقية على الاداء المهاري سواء عند التدريب على المهارات بصورتها الفردية او عند ربطها بالمهارات الأخرى وان المهارات الحركية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي المختلفة لعناصر اللياقة البدنية وان التدريبات التطبيقية تؤدي الي تطوير الاداء المهاري. (٢٥٩ : ١٩) (١٢ : ١٣٣، ١٣٤)

يتضح من الجدول رقم (٩) والشكل البياني رقم (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغير فاعلية الاداء قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في جميع

المتغيرات قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٧٦) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) (٢,٢٦)، كما بلغت نسبة التحسن (٩,٢٢%)، كما يتضح ارتفاع حجم التأثير حيث بلغت (٠,٧٢) وهى أكبر من ٠,٥ مما يشير الى ارتفاع وتقدم مستوى عينه الدراسة في المتغيرات الخاصة بمعامل فعالية الاداء.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه كل من **سرجيو بيليز و فيفيان بيايز Sergio M.**

Pellis and Vivien C. Pellis (١٩٩٠) واحمد سعيد (٢٠٠٧) بان البرنامج التدريبي الذي يحتوي علي تدريبات مشابهة لطبيعة الاداء الحركي مع احتواء البرنامج علي تطبيقات مشابهة لظروف المباراة واستخدام التدريب المبرائي يحسن من مستوى فاعلية الاداء خلال المنافسات. (٣٧: ٢٠٤ - ٢٠٦)، (١: ١٤٥)

وهذا ما اكده **وجيه شمندي (١٩٩٣)** من 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 التي تسمح بقدر كبير من تسجيل النقاط وتحقيق الفوز وكذلك تحقيقا لمبدأ الاقتصاد في بذل الجهد والطاقة وتنفيذ الاداء الخططي بشكل فعال مؤثر في المنافسات. (٢٢: ١١٣)

وفي ظل هذه النتائج يتضح ان الاستراتيجية المقترحة والمطبقة من قبل الباحث والمرتبطة بتطوير الاداءات والتحركات تبعا لمكان وطبيعة واسلوب الاداء على الحلقة وتوقيت تنفيذه قد احرزت تقدما ملحوظا في متغيرات الدراسة والمتمثلة في زيادة عدد وفاعلية الاداءات التكتيكية تبعا لاستراتيجية المكان وتوقيت الاداء ونمط المنافس خلال الاداء المبرائي وكذلك تطوير مستوى الإنجاز.

ويرجع الباحث هذا التقدم الي التدريبات المقننة والتدرج من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب وتميز الاداء خلال تنفيذ الواجبات والمهارات الخططية بالجدة والابتكار لتطوير قدرات عينة الدراسة في ابتكار المواقف التكتيكية في ظل ظروف الاداء المتغيرة من حيث اسلوب المنافس ومكان الاداء وتوقيته من خلال محاولة زيادة خبرات اللاعب الخططية بتعرضه لمواقف مشابهة ومتوقعة خلال المنافسة.

ويتفق هذا مع ما ذكره **كابا ولاندوسكى Grzegorz Kępa, Karol Landowski**

(٢٠١٦) وعبد الحميد احمد (١٩٧٩) بانه لا يجب اطلاقا تعليم اللاعب المهارات الفنية فقط بل يجب دمجها واستخدامها في الاساليب الخططية المناسبة والمرتبطة بالتوقيات والمسافات وفي ظل ظروف مشابهة ظروف المباريات وأن الادراك الزمني والمكاني الجيد يمكن اللاعب من أداء المهارات الفنية والتكتيكية بصورة أفضل. (٣٠: ٦١ - ٦٤) (١٥: ٢١١)

الاستنتاجات:

- بناء على ما سبق عرضه ومناقشته من نتائج لهذه الدراسة وفي حدود خصائص العينة وقياسات البحث ومعالجته الإحصائية للبيانات أمكن التوصل إلى الآتي:
- أظهرت النتائج التحسن الملحوظ والخاص بنتائج متغيرات فاعلية اداء نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي والاسلوب المقترح.
 - كما أسفرت نتائج تطبيق البرنامج المقترح عن تحسن مستوى مهارات التحرك تبعاً للاستراتيجية المكانية فقد ارتفع مستوى الاداء بوسط الحلقة ومنطقة أركان الحلقة ومنطقة الحبال.
 - أدى تطوير التحرك على الحلقة والزيادة الكمية للكلمات الى تطوير فاعلية الاداء لدى عينة الدراسة.
 - أثر البرنامج التدريبي المقترح والمطبق ايجابيا على تطوير مهارات التحرك وبعض القدرات التوافقية لدى عينة الدراسة.

التوصيات:

- استناداً إلى نتائج هذه الدراسة والقراءات النظرية يوصي الباحث بالآتي:
- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بما يشمله من محتوى التدريب وبنفس خصائص التنفيذ والاسلوب المطبق لتطوير التحرك.
 - ٢- الاهتمام بتدريبات التحرك لما لها من أهمية بالغه وما تمثله من تدريبات توافقية هامة خلال اعداد الملاكمين.
 - ٣- الاهتمام بتدريبات التحرك على الحلقة باعتبارها هي اساس بناء المهارات الهجومية والدفاعية وأداء الهجوم المضاد.
 - ٤- ربط تدريبات التحرك على الحلقة بتسديد اللكمات كتدريبات مركبة في شكل جمل مهارية وخططية.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية:**

- ١- أحمد سعيد خضر: أماكن الحلقة المختلفة في الملاكمة بالدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م بحث منشور، العدد الثالث والثلاثون، مجله نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الإسكندرية، ٢٠٠٧.
- ٢- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجيا التحمل)، مطبعة الشباب الحر، الإسكندرية، ١٩٩٢.

- ٣- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي (توجيه وتعديل مستوى الإنجاز)، مكتبة الحسنة، القاهرة، ١٩٩٤.
- ٤- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجيا القوة)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٥- السيد مصطفى حسن: تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الأداء للهجوم المضاد لدى لاعبي الملاكمة، بحث منشور، مجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، العدد الواحد وخمسون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٨.
- ٦- السيد مصطفى حسن: دراسة تحليلية لمسافات اللكم لدى المدرسة الكويتية والمدرسة الروسية في الملاكمة خلال بطوله العالم للملاكمة ٢٠١٣ بكازاخستان بعد تعديلات القانون، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعه حلوان، ٢٠١٣.
- ٧- السيد مصطفى حسن: فاعلية تطوير تكتيكات الهجوم المضاد تبعا للاستراتيجية المكانية والزمنية وأنماط الملاكمين.
- ٨- السيد مصطفى حسن: تأثير تطوير التحرك خلال المباريات على الفاعلية الكمية لدى لاعبي الملاكمة.
- ٩- السيد مصطفى حسن: فاعلية تطوير تكتيكات الهجوم المضاد تبعا للاستراتيجية المكانية والزمنية وأنماط الملاكمين.
- ١٠- أمر الله أحمد البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥.
- ١١- إيهاب عبد الرحمن إبراهيم: تأثير تمرينات المنافسة بالأنقال على بعض القدرات البدنية وأداء المجموعات اللكمية للملاكمين الشباب، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩.
- ١٢- سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي والرياضي، ط٧، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٩.
- ١٣- صلاح السيد قادوس: الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٣.

- ١٤- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩.
- ١٥- عبد الحميد أحمد: الملاكمة، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٧٩.
- ١٦- عبد الفتاح خضر: تحليل فعالية التكتيك الهجومي لدى ملاكمي الدرجة الأولى، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الأول بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، ١٩٨٦.
- ١٧- عبد الفتاح خضر: المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦.
- ١٨- عرفه عرفه السيد: تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧.
- ١٩- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، ط١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥.
- ٢٠- مفتي ابراهيم حماد: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤.
- ٢١- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط- تطبيق- قيادة)، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨.
- ٢٢- وجيه شمندي: الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق، ط١، مطبعة خطاب القاهرة، ١٩٩٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 23- Arnil. Sond Dawly : Modern Karate. Key & word. Co. London, 1984.
- 24- Ashker, Said el: Technical and tactical aspects that differentiate winning and losing performances in boxing. International Journal of Performance Analysis in Sport. Volume 11, 2011.
- 25- Br. Al Gotay: Boxing Basics the Techniques and Knowledge Needed to Excel in the Sport of Boxing Paperback July 22, 2008.

- 26- **Braion. E** : Self Defense. Application century New York 1990.
- 27- **Danvan. B:** Training Karate. Plenum bevels. London 1984.
- 28- **E. Cragmcgee** : Strategy of Definition. Human kinetic publishers. Inc. USA 2001.
- 29- **Edward Lamb and Ceri Nicholas:** The development of a reliable amateur boxing performance analysis template. Journal of Sports Sciences Volume 31, 2013.
- 30- **Grzegorz Kępa, Karol Landowski:** Boxing techniques based on the analysis of boxing tournament finals during Olympic Games in London in 2012. Journal of Combat Sports and Martial Arts mesopores, 1(2) ; Vol. 7, 61-66, 2016.
- 31- **Harre dietrich:** Couches Manual. Meck Co. London 1991.
- 32- **Henry Mitezborg:** The Rise and Fall of Strategic Planning. Basics Books. Human Kinetics. New York 1996.
- 33- **Jahn Stark:** Engineering Strategy Development Definition of Strategy Scientific .Publications. London 2000.
- 24- **M Hatmaker, D Werner Mastery:** Boxing Advanced Technique, Tactics, and Strategies from the Sweet Science. Track Publishing, San Diego, California, 2004.
- 25- **Marek Kruszewski, Artur Kruszewski, Stanisław Kuźmicki, Łukasz Sklepiński, Zhao Jiyong** : Discussion on Tactics of Defensive Counter-attack. Journal of Hubei Sports Science 2009.
- 26- **Michael Robert:**What is Strategy? Harvard Business. Review. Nov, 1996.
- 27- **Sergio M. Pellis Vivien C. Pellis** : Differential rates of attack, defense, and counterattack during the developmental decrease in play fighting by male and female rats.

developmental psychology Volume 23, Issue 3 Pages: 195-295 April 1990.

- 28- Shi Hongning, Wang Lianfan:** Women Boxing Tactics Features and Development Tendency of Present World. Journal of Education & Social Sciences and Physical Education 2008.
- 29- Vinack, W. E:** The Psychology of Thinking. mucraw Hill. New York 1996.
- 30- Wang Hai-Feng, Wang Bin, QI Guo-Ying, YAO Jia:** The Impact of New rules on the techniques and tactics of boxers. Journal of Beijing Sport 2010.
- 31- Zhang Hui, FAN Qing:** Analysis on Characteristics of Techniques and Tactics Applied by the Gold and Silver Medalists in Women's Boxing in London 2012 Olympic Games. Journal of Beijing Sport University 2013.