"تأثير تدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع على الهجوم المضاد للملاكمين"

د/ أحمد محمد محمد كامل جودة

المقدمة ومشكلة البحث:

يذكر "**عبد الفتاح خضر**" **(١٩٩٦م)** أن نشاط الملاكمة من الأنشطة التى تتميز بالعمل الديناميكي المتميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتميزة والتى نُلاحظها في حركات الملاكمين أثناء توجيه اللكمات المختلفة. (٧: ٣٢)

كما يشير "**يحى الحاوى**" **(٢٠٠٣م)** أن الملاكمة من الأنشطة البدنية التى تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة، والتى تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عال من الأداء الحركى الذى يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة على التسديد حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة لذا كان من الواجب الإهتمام بالقدرات الحركية والبدنية الخاصة والتى تمكن الملاكمين من المبادأة والقدرة على تنفيذ الأساليب الخططية المناسبة. (١١: ٤٣)

ويعتبر الهجوم المضاد من أهم الوسائل التى يستطيع من خلالها الملاكم أن يستغل هجوم منافسه والقيام بلكمات مضادة لتحقيق الانتصار على خصمه ويعرفه **ضياء الدين العذب (١٩٩٧م)** بأنه هو قدرة الملاكم على تلقي هجوم المنافس ثم القيام بحركة دفاعية بإستخدام الذراعين أو الجذع أو الرجلين ثم الشروع في تسديد مجموعة لكمات بسيطة أو مركبة تجاه الثغرة التي نتجت من أداء الملاكم، ويلعب الجذع دور كبير في أداء الملاكم للدفاعات وخاصة إذا كانت مسافة اللكم طويلة فتتيح الفرص للملاكم بالقيام بالحركات الدفاعية مثل :

١- ميل الجذع للخلف. ٢- ميل الجذع يساراً. ٣- ميل الجذع يميناً .

(٣ : ١٣٤، ١٤٢)

وقد لاحظ الباحث بطئ الهجوم المضاد الذى يلى الدفاع بميل الجذع للخلف للملاكمين عامة ولاعبي الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف خاصة. حيث ينجح الكثير من الملاكمين فى التخلص من هجوم الخصم باللكمة المستقيمة (اليمنى– اليسرى) بالقيام بدفاع ناجح بميل الجذع للخلف ولكن سرعان مايفشل الهجوم المضاد بعد الدفع بميل الجذع للخلف، وذلك لبطئ الرجوع لوضع الاستعداد لأداء الهجوم المضاد المناسب مما يعطى فرصة للخصم لسد الثغرة الناتجة عن هجومه، ويرجع الباحث فشل الهجوم المضاد هنا إلى انخفاض

مستوى القدرة العضلية للجذع، الامر الذى يعيق الملاكم في القيام بهجوم مضاد سريع يستطيع من خلاله استغلال الثغرة الناتجة عن لكمة خصمه.

هذا ويشير "**اسكوت جنيز (٢٠٠٣)** "Scott gaines" أنه تكمن أهمية تدريبت القوة الوظيفية في أنها تحدث تأثيرات بطريقة غير مباشرة على العضلات من خلال تحويل الزيادة في القوة المنتجة من حركة يمكن الاستفادة منها في تحسين أداء النظام العصبي وتكامله، ولذلك يجب أن تشمل جميع البرامج التدريبية على تدريبات القوة الوظيفية. (١٤: ٤٥)

أهداف البحث :

١- وضع برنامج لتدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع .

٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية القدرة العضلية للجذع على الهجوم المضاد للملاكمين.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القدرة العضلية للجذع في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في سرعة أداء الهجوم المضاد لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبة واحدة لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

لاعبي الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ويبلغ عددهم ٢٤ ملاكم.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف والممثلين لمنتحب جامعة بني سويف قوامها ١٢ ملاكم. وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها ١٢ ملاكم من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

القياسات البدنية والمهارية :

في ضوء المسح المرجعي للمراجع المتاحة وإستطلاع رأى الخبراء أمكن تحديد الإختبارات والقياسات والتى ترتبط بموضوع البحث وتتمثل هذه الإختبارات فيما يلى :

١- إختبارات بدنية عامة :

- جرى مسافة ٥٠م لقياس السرعة الحركية .
- الإنبطاح المائل ثنى الذراعين لمدة ٢٠ث لقياس القدرة العضلية.
- الجرى الإرتدادى بين خطين لمدة (١) دقيقه لقياس تحمل السرعة.
- الإنبطاح المائل من الوقوف ثم جلوس قرفصاء ثم الوقوف لمدة (١) دقيقة لقياس تحمل القوة

٢- الإختبارات المهارية :

- إختبار قوة اليد اليمنى في أداء اللكمة المستقيمة اليمنى.
- إختبار قوة اليد اليسرى في أداء اللكمة المستقيمة اليسرى.
- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسرى فى ٢٠ث.
- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى فى ٢٠ث.
- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى فى ٢٠ث. (١: ٣٥٤ ، ٣٥٥)

٣- اختبارات القدرة العضلية وسرعة الهجوم المضاد قيد البحث :

- الجلوس من الرقود في ٢٠ ث.
- رفع الصدر من الانبطاح في ٢٠ ث.
- حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بإستخدام برنامج (video stedio11) .
- حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بإستخدام برنامج (video stedio11) .

جدول (١)
توصيف العينة فى متغيرات دلالات النمو قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات (ن = ١٢)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفلطح	الالتواء
1	الطول	سم	١٦٨.٧٥	١٦٩.٥٠	٤.٢٦	٠.٧٣	-٠.٥٨
2	السن	سنة	١٨.٤٦	١٨.٦٠	٠.٧٢	١.١٨-	٠.٠٨٦
3	الوزن	كجم	٦٨.٧٥	٦٩.٠	٢.٣١	١.٣٦-	٠.٤٢-
4	العمر التدريبى	سنة	٢.٥٠	٢.٥٠	٠.٣٧	٠.٧٠-	٠.٠

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفلطح ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات

حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (±٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (٢)

توصيف العينة في القياسات البدنية والمهارية لبيان اعتدالية البيانات (ن = ١٢)

إختبارات مستوى الأداء	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعياري	التفلطح	معامل الإلتواء
دفع كرة طبية باليد اليمنى	سم	٦.٠٢	٦.٠٠	٠.٨٣	-٠.٩٣	٠.٠١
دفع كرة طبية باليد اليسرى	سم	٥.٧٥	٥.٥٠	٠.٦٣	-٠.٤٣	٠.٠٨
اللكم بالمستقيمة اليسرى على كيس اللكم لمدة ٢٠ ث	لكمة	٣١.٦٥	٣٠.٥	٢.٤٩	-١.٥٧	٠.٣١
اللكم بالمستقيمة اليمنى على كيس اللكم لمدة ٢٠ ث	لكمة	٣٣.٢٠	٣٣.٠٠	٢.٦٤	-٠.٤٩	٠.٣٦
اللكم بالمستقيمات اليمنى واليسرى لمدة٢٠ ث	لكمة	٤٢.٦٥	٤٢.٠٠	٣.٣١	-٠.٤٨	٠.٧٤
انبطاح مائل وثنى الذراعين لمدة ٢٠ث	مرة	٢٠.٢٥	٢٠.٠٠	٢.٦٧	-٠.٥٢	٠.٢١
انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ث	مرة	١٨.٩٥	٢٠.٠٠	٢.١١	٠.٢٧	١.٠٠
الجرى الأرتدادى بين خطين لمدة ١ق	مرة	١١.١٥	١١.٠٠	١.٥٣	١.٣٨	٠.٩٦
جرى مسافة ٥٠ م	ثانية	٦.٤٠	٦.٢٥	٠.٥٥	١.٥٥	٠.٠٨

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معامل الإلتواء فى القياسات البدنية وقياسات مستوى الأداء قد انحصرت بين (±٣) مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية، مما يدل على تجانس أفراد العينة فى تلك المتغيرات.

جدول (٣)
توصيف عينة البحث في إختبارات القدرة العضلية للجذع وسرعة الهجوم المضاد بعد الدفاع بميل الجذع للخلف لبيان اعتدالية البيانات (ن = ١٢)

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعيارى	التفلطح	معامل الإلتواء
الجلوس من الرقود في ٢٠ ث	لكمة	٢١.٠٥	٢١.٠٠	٢.١٣	-٠.٦٦	٠.٢٥
رفع الجذع من الانبطاح على الصدر في ٢٠ ث	لكمة	٢١.٨٠	٢٢.٠٠	١.٩٦	-١.٠٤	-٠.١٠٤
حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليسرى ببرنامج (video stedio11)	ث	٠.٥٣	٠.٥٢	٠.٠١٢	-٠.٩٧	٠.٢٥
حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليمنى ببرنامج (video stedio11)	ث	٠.٦١	٠.٦٠	٠.٠١٢	-٠.٩٧	٠.٢٥

يوضح الجدول رقم (٣) المتوسط الحسابى والوسيط والإنحراف المعيارى والتفلطح ومعامل الإلتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح أن معامل الإلتواء يتراوح ما بين (±٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة فى تلك القياسات.

صدق الإختبار Validity :

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق لإختبارات القدرة العضلية للجذع (البطن- الظهر) وقياسات سرعة الهجوم المضاد بأداء لكمة مستقيمة (يمنى- يسرى) بعد الدفاع بميل الجذع للخلف عن طريق إيجاد الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لنتائج الأختبارات قيد البحث.

جدول (٤)
دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في إختبارات القدرة العضلية للجذع والهجوم المضاد (ن١=ن٢=٦)

اختبارات القدرة العضلية للجذع والهجوم المضاد	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)
		س	±ع	س	±ع		
الجلوس من الرقود في ٢٠ ث	مرة	١٨.٢٥	٠.٥٠	٢٤.٠	١.١٥	٥.٧٥	١٢.٢٣
رفع الجذع من الانبطاح على الصدر في ٢٠ ث	مرة	١٨.٧٥	٠.٥٠	٢٤.٢٥	٠.٩٥	٥.٥٠	١٣.٧٥
حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليسرى ببرنامج (video stedio11)	ث	٠.٩٤	٠.٠٥٧	٠.٥١	٠.٠٥٠	٠.٤٣	٢.٥
حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليمنى ببرنامج (video stedio11)	ث	١.٣٢	٠.٠١٠	٠.٦٥	٠.٠٥٠	٠.٦٧	٢.٦٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية عند ٠.٠٥= ٢.٢٢

يوضح الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في إختبارات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذة الإختبارات.

ثبات الإختبار Reliability :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لإختبارات القدرة العضلية للجذع (البطن– الظهر) وإختبارات سرعة الهجوم المضاد بأداء لكمة مستقيمة (يمنى– يسرى) بعد الدفاع بميل الجذع للخلف عن طريق تطبيق تلك الإختبارات على عينة (١٢) ملاكمين من مجتمع البحث ومن غير أفراد العينة الأساسية، ثم إعاد تطبيق الإختبارات على نفس العينة بعد أسبوع كفاصل زمني بين التطبيقين والجدول رقم (٥) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين:

جدول (٥)
معامل الأرتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن= ١٢)

اختبارات القدرة العضلية للجذع والهجوم المضاد	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الأرتباط
		س	±ع	س	±ع	
الجلوس من الرقود في ٢٠ ث	مرة	٢٣.٢٠	٠.٦٤	٢١.٥١	١.٠٩	٠.٧٩
رفع الصدر من الانبطاح في ٢٠ ث	مرة	٢١.٧٠	٠.٥١	١٩.٥٧	٠.٧٧	٠.٧٢
حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	ث	٠.٨٤	٢.٧٧	٠.٨٩	٢.٥٦	٠.٦٦
حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	ث	٠.٩٢	٢.٢٥	٠.٩٧	٢.٩٧	٠.٨١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية عند ٠.٠٥= ٠.٥٧

يوضح الجدول رقم (٥) وجود إرتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في الأختبارات قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذة الإختبارات.

- برنامج تدريبات القوة الوظيفية :

قام الباحث بتنفيذ التجربة الأساسية في الفترة من ٢٠١٤/١٠/٢٥ حتى ٢٠١٤/١٢/٣١ حيث خضعت مجموعة البحث للبرنامج التدريبي لتنمية القدرة العضلية للجذع والذى يحتوى على تدريبات القوة الوظيفية وهي تدريبات تشمل على التسارع والتثبيت والتباطؤ، بهدف تحسين القدرة الحركية، والقوة المركزية (عضلات الجذع) والكفاءة العصبية والعضلية. تم تطبيق البرنامج لمدة (١٠) اسابيع، أشتملت على (٣٠) ثلاثون وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريب اسبوعيا أيام السبت، الأثنين والأربعاء. كما كانت مكونات الحمل في زمن أداء التمرين الواحد من ١: ٣ ق طبقا للهدف منه وعدد المجموعات من ٤: ٦ مجموعات وعدد التكرارات من ٦: ٢٠ تكرار وكانت الراحة من ١: ٢ ق وذلك طبقا للهدف من التمرين.

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي من ٢٠١٥/١/٣ حتى ٢٠١٥/١/٥ وبنفس شروط القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف البحث وفروضه استخدم الباحث المعالجات الاحصائية التالية :

الوسيط ، الانحراف المعياري ، التفلطح ، معامل الالتواء ، اختبار (ت) ومعامل الارتباط .

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً عرض النتائج :

جدول رقم (٦)

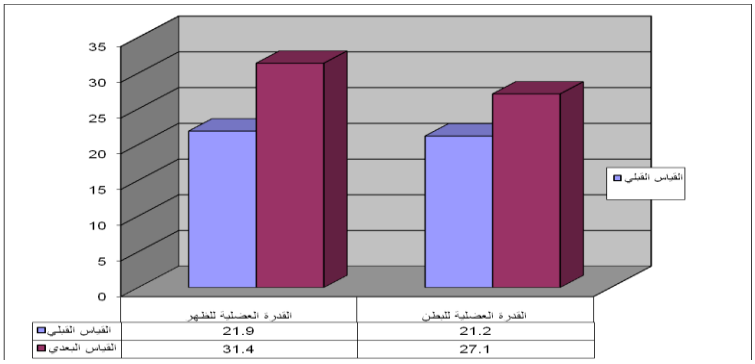
دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في إختبارات القدرة العضلية للجذع (ن=١٢)

اختبارات القدرة العضلية للجذع	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)
		س	±ع	س	±ع		
الجلوس من الرقود في ٢٠ ث	مرة	٢١.٢	٢.٢٥	٢٧.١	٢.٩٢	٠.٩٠	١٠.٤١
رفع الجذع من الانبطاح على الصدر في ٢٠ ث	مرة	٢١.٩	٢.٠٧	٣١.٤	٣.٧١	٩.٥٠	٧.٦٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوي ٠.٠٥ =١.٧٩

يوضح الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرة العضلية للجذع. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٦٥) كأصغر قيمة و(١٠.٤١) كأكبر قيمة، بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوي ٠.٠٥= (١.٧٩) وهذل يدل على أن هناك

فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في إختبارات القدرة العضلية للجذع.



شكل رقم (١)

متوسطي القياس القبلي والبعدي في إختبارات القدرة العضلية للجذع

جدول رقم (٧)

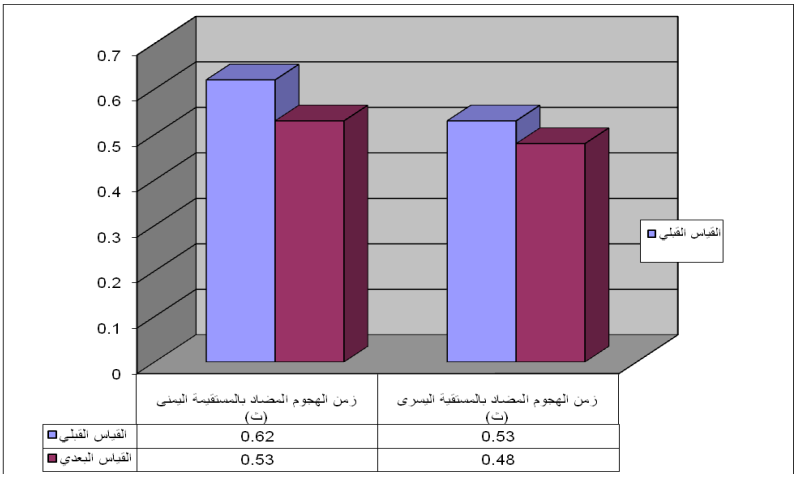
دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعديفي إختبارات سرعة الهجوم المضاد (ن=١٢)

إختبارات سرعة الهجوم المضاد	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)
		س	±ع	س	±ع		
حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	ث	٠.٥٣	٠.٠٣	٠.٤٨	٠.٠٣	٠.٠٥	١١.٥١
حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	ث	٠.٦٢	٠.٠٢	٠.٥٣	٠.٠٣	٠.٠٩	٧.٧٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوي ٠.٠٥ = ١.٧٩

يوضح الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي في إختبارات سرعة الهجوم المضاد، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة مابين (٧.٧٣) كأصغر قيمة و(١١.٥١) كأكبر قيمة، بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى

معنوي ٠.٠٥ = (١.٧٩) وهذل يدل على أن هناك فروق دالـــة إحصـــائية لصالح القياس البعدي في إختبارات سرعة الهجوم المضاد.



شكل رقم (٢)

متوسطي القياس القبلي والبعدي في إختبارات سرعة الهجوم المضاد

ثانياً مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

نتائج القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث فى اختبارات القـــدرة العضلية للجذع يتضح من نتائج الجدول رقم (٦) وجود فـــروق ذات دلالـــة إحصائية عند مستوى معنوى ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي لـــدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرة العضلية للجـــذع. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٦٥) كأصغر قيمة و(١٠.٤١) كأكبر قيمة، بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنـــوي ٠.٠٥= (١.٧٩) وهذل يدل على أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعـــدي فـــي إختبارات القدرة العضلية للجذع، ويرجع الباحث هذا التحسن فـــي مســـتوى القدرة العضلية للجذع إلى تدريبات القوة الوظيفية قيد البحث التـــى تحتـــوى

على تدريبات موجهة بصورة مباشرة لتنمية وتطوير القدرة العضلية والتى تعتبر أحد الصفات البدنية الخاصة التى يتطلبها الأداء، وتتفق نتائج هذة الدراسة مع نتائج دراسة **أشرف يحي (٢٠١٣م) (٢)، محمد عثمان (٢٠١٢م) (٨)، طارق صلاح (٢٠٠٨م) (٤)، ندا رماح، ناريمان الحسيني (٢٠٠٥م) (٩)، ميشيل بويل Michael Boyle (٢٠٠٤م) (١٣)** والتى أوضحت أن القوة المركزية هي من ضمن عناصر البرامج الوظيفية والتى تشمل حركات تتميز بإنتاج قوة وتحويلها إلى سرعة فورية، وهذة سمة تفاعلية مهمة في التدريبات الوظيفية.

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

نتائج القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث فى سرعة الهجزم المضاد، حيث يوضح الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي في إختبارات سرعة الهجوم المضاد، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة مابين (٧.٧٣) كأصغر قيمة و(١١.٥١) كأكبر قيمة، بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوي ٠.٠٥ =(١.٧٩) وهذل يدل على أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في إختبارات سرعة الهجوم المضاد، ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى سرعة الهجوم المضاد بعد الدفاع بميل الجذع للخلف إلى تنمية وتطوير القدرة العضلية للجذع (البطن– الظهر) الناتجة عن تدريبات القوة الوظيفية والتى ترتبط بطبيعة الأداء.

وهذا يتفق مع ما ذكره " **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب " (١٩٩٦م)** إلى أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاص بنوع وطبيعة الأداء المهاري وتكون في اتجاهات العمل العضلي وبنفس سرعات الجركات المطلوبة للمنافسة حيث أن أفضل أسلوب لتحسين القدرة العضلية

هو الاسلوب الذى يتشابه مع المسار العضلي العصبي أثناء التدريب مع المسار العضلي العصبي أثناء المنافسة. (٦: ١٩٠)

ويتفق هذا ايضا مع نتائج دراسة **marwan ali, mahmod abdelmohsen (2014)** (١٢)، **وجيه إبراهيم (٢٠١٤م)** (١٠) حيث توصل الى أن التدريب الجيد لمنطقة الجذع يؤدي الى قيام كل العضلات الموجودة بها بالعمل معاً وتنفيذ حركات أكثر سرعة وقوة وفاعلية وجسم أكثر أتزان وعضلات داخلية وخارجية مشدودة مع التحكم الجيد في الأطراف.

وطبقا لما اشارت اليه نتائج الدراسات السابقة وما أظهرته نتائج الدراسة من تحسن فى القدرة العضلية للجذع وتحسن سرعة الهجوم المضاد، لذا فإن ذلك يعضد اختيار الباحث لمشكلة البحث وهي تنمية القدرة العضلية للجذع لتجسن سرعة الهجوم المضاد بعد الدفاع بميل الجذغ للخلف ، ومما تقدم نجد أن فروض البجث قد تحققت .

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه ومناقشة النتائج استخلص الباحث مايلي :

- أثرت تدريبات القوة الوظيفية في نتائج اختبارات القدرة العضلية للجذع
- حققت مجموعة البحث زيادة معنوية في سرعة الهجوم المضاد، نتيجة لتنمية القدرة العضلية للجذع (البطن– الظهر).

التوصيات :

في ضوء نتائج البجث يوصي الباحث بما يلي :

- الاستفادة من تدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع.
- تدريبات القوة الوظيفية لا تغني عن التدريبات التقليدية ولكن تعتبر مكمل لها.
- اجراء المزيد من الدراسات العلمية التى تستهدف القدرة العضلية للعضلات لتحسن المستوى الأداء.

((المراجـــــــــــــــــــــع))

١- **إسماعيل حامد عثمان:** القانون والتحكيم بالكمبيوتر في الملاكمة، دار السعادة للطباعة القاهرة، ١٩٩٧م.

٢- **أشرف يحى شحاتة:** تصميم برنامج للتدريب الوظيفي للاعبي كرة اليد رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان. ٢٠١٣م.

٣- **ضياء الدين العذب:** تعليم وتدريب الملاكمة، دار السعادة القاهرة، ١٩٩٧م.

٤- **طارق صلاح الدين سيد:** فاعلية تدريب القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والديناميكية وعلاقتها بمستوى أداء لاعبي كرة اليد (ناشئين) المجلة الدولية لعلوم الحركة والرياضة جامعة سوفيا، بلغاريا ٢٠٠٨م.

٥- **عادل صبري عبد الحميد:** التدريب والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتجدة، ببورفؤاد ،١٩٩٢م.

٦- **عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب:** تدريب الأثقال " تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦م.

٧- **عبد الفتاح فتحي خضر:** المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الأسكندرية، ١٩٩٦م.

٨- **محمد عثمان محمد:** تأثير برنامج للتدريب الوظيفي على القدرة العضلية للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠١٢م.

٩- **ندا حامد رماح، ناريمان الحسيني:** فاعلية التدريبات الوظيفية المتكالمة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز

الحركات الأرضية، مجلة بحوث التربية الشاملة المجلد الثاني، ٢٠٠٥م.

١٠- **وجيه احمد قرني:** تدريبات القوة الوظيفية وأثرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الحركية للاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، ٢٠١٤م.

١١- **يحى السيد الحاوي:** الملاكمة أسس ونظريات، تطبيقات علمية المركز العربي للنشر، ٢٠٠٣م.

12- **Marwan ali abdallh , mahmod abdelmohsen:** Core stability relation to physical performance in some collectivity games throries & application the international edition faculity of physical education , abuquir ,Alexandria , 2014.

13- **michealboy:** Functional of cor balance traning using admed device 2004

14- **Scott gaines:** benefits and limitation of functional exercise vertex fitness , nesta , U.S.A .2003