

ملخص البحث باللغة العربية

فاعلية تدريبات التوازن وقدرة عضلات المركز على المستوى المهاري للملاكمين

أد / هيثم أحمد ابراهيم زلط

أد / وائل مبروك ابراهيم

أد / أحمد طة محمود

الباحث / أحمد محمد عبد الخالق

يهدف البحث إلى:

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح (تدريبات التوازن وقدرة عضلات المركز) على المستوى المهاري للملاكمين.

فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير المستوى المهاري ولصالح القياس البعدي.

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة، وبتطبيق القياس القبلي والبعدي؛ نظراً لملاءمته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمي نادي ههيا الرياضي ومركز شباب ههيا ونادي أبو كبير الرياضي والبالغ عددهم (٣٢) ملاكماً، بنسبة مئوية قدرها (٤، ٣٤٪) من مجتمع البحث الكلي.

الاستخلاصات:

- أثر البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً على المستوى المهاري بالنسبة لمجموعات الأوزان الثلاث (الخفيفة والمتوسطة والثقيلة).

Research summary in English

The effectiveness of balance exercises and the ability of the core muscles on the skill level of boxers

'ad / haytham 'ahmad abraham zalat

'ad / wayil mabruk abarahim

'ad / 'ahmad tat mahmud

albahith / 'ahmad muhamad eabd alkhaliq

The research aims to:

To identify the impact of the proposed training program (balance exercises and the ability of core muscles) on the skill level of boxers.

Research hypotheses:

- There are statistically significant differences between the tribal and remote measurements in the skill level variable and in favor of the post measurement

The used method:

The researcher used the experimental method using the experimental design with one experimental group, and by applying the pre and post measurement; research. Due to its relevance to

Research sample:

The researcher selected the research sample in a deliberate way from the boxers of Hehia Sports Club, Hehia Youth Center and Abu Kabir Sports Club, which number (32) boxers, with a percentage of (34.4%) from the total research community

فاعلية تدريبات التوازن وقدرة عضلات المركز على المستوى المهاري للملاكمين

أد / هيثم أحمد ابراهيم زلط

أد / وائل مبروك

ابراهيم

أد / أحمد طة محمود

الباحث / أحمد محمد عبد الخالق

مقدمة البحث:

إن التقدم العلمي الذي شهدته الفعاليات الرياضية في السنوات الأخيرة جاء نتيجة لارتباطها بالعلوم الطبيعية والإنسانية المختلفة ومنها علم النفس وعلم الاجتماع وعلم الحركة وعلم الفسيولوجي وغيرها، لما لهذه العلوم من تأثير واضح وكبير على الجانب التدريبي، فبدونه يكون من الصعب تحقيق النتائج الجيدة، والتي لا ترقى للمستوى العالي من الإنجاز؛ الأمر الذي كان له بالغ الأثر في تطوير الرياضة التنافسية، وبالتالي الوصول إلى قمة المستويات العالمية. (١٩)

ويمثل الإعداد البدني للاعب ركناً رئيسياً يُبنى عليه مختلف نواحي الإعداد الأخرى حيث أن وصول اللاعب لتكامل القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي يمثل الركيزة الرئيسية لوصول اللاعب لأفضل مستويات الأداء المهاري والخططي بشكل تام. (٢٩)

كما يشير حمادة حبيب، ومصطفى نصر (٢٠٠٨) إلى ضرورة الاهتمام بتنمية التوازن الحركي، بالإضافة إلى ملاحظة انخفاض مستوى فاعلية الأداء المهاري وزيادة زمن أداء اللكمات، والذي يرجع إلى ضعف مستوى إعدادهم البدني، مما أثر على فاعلية أدائهم الحركي خلال الجولة الأخيرة مقارنة بالجولة الأولى، وكل هذه العوامل قد تكون من الأسباب الرئيسية لانخفاض مستوى النتائج لهؤلاء اللاعبين، والتي تؤكد أن ضعف فاعلية الأداء المهاري يرجع لانخفاض مستوى الأداء الحركي وضعف مستوى الإعداد البدني. (١٢ : ٣)

فالمستوى المهاري يبرز بشكل واضح في توجيهه وأداء الملاكمين خلال جولات النزال، والذي ينعكس بدوره على ما يقدمه الملاكم من مستوى أثناء مجريات النزال. فعندما ينخفض مستوى الملاكم ينعكس ذلك بشكل مباشر على إنجازته الرياضي، ومن المعروف أن رياضة الملاكمة مليئة بالكثير من المواقف والمهارات المتنوعة وتزداد بازدياد أهمية عند الرياضيين من انعكاسات سلبية على مستوى الأداء المهاري وبالتالي على نتيجة النزالات النهائية. (١٩)

والقدرة على الثبات "الاستقرار" والتي تتمثل في قدرة اللاعب على التحكم والسيطرة على أجزاء الجسم المختلفة خلال الحركات المختلفة من الموضوعات التي شغلت عدد كبير من

الباحثين في الفترة الأخيرة، وانعكس ذلك على انتشار تدريبات وبرامج لتحسين مستوى الثبات واستقرار الجسم، خاصة لدى العدائين ولاعبي الوثب والرمي ولاعبي المصارعة ولاعبي الملاكمة للوصول إلى مستوى مثالي من التحكم في عضلات الجذع بشكل خاص خلال مهارات الجري والوثب والرمي والتسديد وعدم استخدام حركات وانحرافات جانبية أو أمامية أو خلفية خلال الأداء لمحاولة ترشيد قوى اللاعب وعدم إهدارها بعيداً عن مسار أو اتجاه الأداء. (٣٣)

ولقد ظهرت خلال السنوات الأخيرة في المجالات والدوريات العلمية العالمية بعض الأبحاث والدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين قوة العضلات العاملة على محور Core الجسم (منطقة الحوض وأسفل الظهر) والمسئولة عن ثبات الجسم واستقراره، وبين العديد من المتغيرات البدنية والصحية وتأثير تنمية القوة في تلك المنطقة على مستوى الإنجاز في العديد من الأنشطة الرياضية.

كما أشارت العديد من الدراسات أن تطوير قوة تلك العضلات وتحقيق التوازن العضلي على مفاصل تلك المنطقة المحورية من الجسم؛ يساهم في عدم انحراف الجسم خلال تنفيذ الأداءات الحركية والرياضية، مما يعمل على تقليل أخطاء الأداء والحد من انحراف العضلات في المناطق الأخرى كأعلى الجذع والرجلين، ما يؤدي إلى نقل القوى من الطرف السفلي إلى العلوي للجسم عبر وصلة ضعيفة في السلسلة الكينماتيكية مما ينتج عن سرعة الإصابات أو إهدار القوة المكتسبة؛ مما ينعكس على انخفاض مستوى الإنجاز. (٣٢)

مشكلة البحث:

إن الملاكمة من الأنشطة الرياضية السريعة التي يصل التتالي الحركي فيها إلى جزء من الثانية، وهنا تبرز أهمية دقة التسلسل الحركي بين عضلات الجسم أثناء أداء المهارات الحركية، وقد أشار **عادل عبد البصير** (٢٠٠٠) أن أولى خطوات بحث القواعد الميكانيكية للمهارات الحركية هي إدراك توالي زمن مكونات المهارة وفهمها بشكل جيد، فجميع المهارات يمكن تقسيمها لفترات زمنية وفقاً لمراحلها الأساسية المكونة. (١٥ : ٢١)

كما أكدت الدراسة التي أجراها **أحمد سعيد** (٢٠٢٠) على أن السرعة الفائقة للأداء في مباريات الملاكمة والتي يستغرق الأداء الحركي فيها جزء من الثانية، أوجب على الملاكم تعديل وضع الجسم مع الاحتفاظ بالتوازن الحركي ليتناسب مع الأداء المهاري الجديد لنوع اللكمات الموجهة بأقصى سرعة. (٢)

ويرى **أحمد محمد الأهل** أن التوازن يعد قاعدة الانطلاق للأداء الحركي وأن الحفاظ على التوازن يساعد في الوقاية من الإصابات، ويؤكد في الدراسة التي أجراها (٢٠١٥) على أنه لكي

يحدث التوازن في أي وضع يجب أن يبقى مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز، فإذا تحرك مركز ثقل الجسم خارج قاعدة الارتكاز فإنه يجب أن يحدث تنظيم سريع لكي يسترد التوازن ويكون ذلك بتغيير سريع لقاعدة الارتكاز. (٤)

ولقد أثبتت العديد من الأبحاث أهمية ومدى مساهمة ثبات الجزء السفلي من الجذع واستقراره وصلابته في إتقان الحركة، كما أشارت إلى زيادة كفاءة إنتاج القوة وتوليد المزيد من القدرة المرتبطة وحركة الأطراف والسيطرة على حركاتها والاقتصاد في الجهد؛ كنتيجة لاستقرار وثبات منطقة أسفل الجذع والعضلات المحيطة بها، كدراسة على حسونة (٢٠١٢)، ودراسة عادل محمد (٢٠١٧). (٢٠) (١٦)

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب الملاكمة لأكثر من خمسة عشرة عاماً، ومن خلال متابعاته لبطولات الجمهورية لجميع المراحل السنوية، لاحظ عدم تمتع العديد من الملاكمين بقدر عالي من الاتزان أثناء تسديد اللكمات، وأرجعه الباحث لعدم قدرة الملاكم على الاحتفاظ بقاعدة اتزان صحيحة من خلال وضع القدمين أثناء الانتقال المتزايد وتيرته بين الهجوم ثم الدفاع فالهجوم مرة أخرى، لاحظ كذلك ظهور بعض الأخطاء المهارية خلال تسديد اللكمات في المجموعات اللكمية المتتابعة والتي تعتمد بشكل رئيسي على قدر من القوة الواردة من منطقة الجذع مثل اللكمات الجانبية والصاعدة.

وللتحقق من العلاقات المتعددة بين ثبات واستقرار منطقة أسفل الحوض والأداء فإن الأمر يتطلب المزيد من البحث في إيجاد علاقات أخرى ترتبط بطبيعة وخصائص الأداء الفني في نوع النشاط الرياضي بما في ذلك معدلات القدرة والقوة والتوازن حيث يلزم التحقق من صحة وفاعلية هذه العلاقات.

أهمية البحث:

ترجع أهمية هذا البحث إلى دراسة فاعلية تدريبات التوازن وقدرة العضلات العاملة على مفصل الحوض والمسئولة عن نقل الحركة (مصحوبة بالمحافظة على الاتزان) بين طرفي الجسم العلوي والسفلي والتي تساعد على ارتفاع المستوى المهاري للملاكمين.

أهداف البحث:

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح (تدريبات التوازن وقدرة عضلات المركز) على المستوى المهاري للملاكمين

فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في متغير المستوى المهاري ولصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث

- عضلات المركز: هي مجموعة العضلات العاملة على مفصل الحوض وتعمل على حفظ التوازن أثناء نقل الحركة حول محاور وأسطح الجسم.
- تدريبات التوازن: هي التدريبات التي تعمل على توازن الجسم أثناء الحركة أو السكون.

الدراسات والبحوث المرتبطة:

أولاً: الدراسات والبحوث العربية المرتبطة:

١- أحمد محمد كامل جوده (٢٠١٥) (٥):

أجرى دراسة بعنوان "تأثير تدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع على الهجوم المضاد للملاكمين". وتهدف تلك الدراسة إلى التعرف تأثير البرنامج التدريبي لتنمية القدرة العضلية للجذع على الهجوم المضاد للملاكمين، وكانت عينة البحث ١٢ ملاكم، واستخدم المنهج التجريبي، وقد أظهرت النتائج أنه حققت مجموعة البحث زيادة معنوية في سرعة الهجوم المضاد نتيجة لتنمية القدرة العضلية للجذع.

٢- أشرف محمد جمعة، محمد مصطفى الألفي (٢٠١٥) (١٠):

أجرى دراسة بعنوان "تأثير تدريبات القوة العضلية والقدرة لعضلات الجذع على فاعلية الأداء المهاري والمستوى الرقمي لسباحي الفراشة ناشئين". يهدف البحث إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والمستوى الرقمي لسباحي الفراشة من خلال بناء برنامج تدريبي للقوة العضلية لعضلات الجذع، وتم اختيار عينة البحث من ١٢ سباح، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير القوة والقدرة العضلية لعضلات الجذع، وأن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير المستوى المهاري لسباحة الفراشة.

٣- مصطفى محمد أحمد نصر (٢٠١٨) (٢٧):

أجرى دراسة بعنوان "تأثير بعض تدريبات التوازن الحركي على زمن فقد الاتزان والسلوك الخطي للملاكمين الشباب". وتهدف تلك الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض تدريبات التوازن الحركي على زمن فقد الاتزان والسلوك الخطي للملاكمين الشباب، تم اختيار عينة البحث من

١٠ ملاكمين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أظهرت النتائج أن أثرت التدريبات الخاصة بالتوازن الحركي أثرت إيجابياً على زمن فقد التوازن والسلوك الخططي للملاكمين الشباب.

ثانياً: الدراسات والبحوث الأجنبية المرتبطة:

١- سوبرامانين Suberamanian (٢٠١٤) (٣٤):

أجرى دراسة بعنوان "تأثير تدريبات ثبات/قوة المحور لمدة (٦) أسابيع على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي الكريكيت"، وتهدف تلك الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات ثبات/قوة المحور لمدة ٦ أسابيع على المتغيرات البدنية والفسولوجية المختارة لدى لاعبي الكريكيت، أجريت الدراسة على عينة قوامها ٣٠ لاعب، واستخدم المنهج التجريبي، وقد أظهرت النتائج أن البرنامج المقترح له تأثيرات معنوية على المتغيرات البدنية والفسولوجية "التحمل العضلي وقوة عضلات الظهر والمرونة والضغط والسعة الحيوية ونبض الراحة.

٢- بروزس وآخرون Bruzas, et (٢٠١٤) (٣١):

أجروا دراسة بعنوان "فاعلية الجري على جهاز السير المتحرك على القدرة الهوائية وعلاقته بالأداء المهاري للملاكمين"، وتهدف تلك الدراسة إلى تقييم القدرة الهوائية للملاكمين وعلاقتها بالأداء المهاري للعبة، أجريت الدراسة على عينة ١٢ ملاكم، استخدم المنهج التجريبي، وقد أظهرت النتائج أن القدرة الهوائية تمثل عنصر مهم للملاكمين في جميع فئات الوزن.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة، وبتطبيق القياس القبلي والبعدي؛ نظراً لملاءمته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمي نادي ههيا الرياضي ومركز شباب ههيا ونادي أبو كبير الرياضي والبالغ عددهم (٣٢) ملاكماً، بنسبة مئوية قدرها (٣٤,٤%) من مجتمع البحث الكلي، وقام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى عينة تجريبية قوامها (١٩) ملاكماً (ملاكمي نادي ههيا الرياضي وملاكمي مركز شباب ههيا)، وعينة استطلاعية قوامها (١٣) ملاكماً (ملاكمي نادي أبو كبير الرياضي) تم اختيارهم بالطريقة العمدية؛ وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.



تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس في معدلات النمو (الوزن - ارتفاع القامة - العمر التدريبي - العمر الزمني) لمجموعات الأوزان الثلاثة.

جدول (١)

ن = ٢٢

تجانس عينة البحث في معدلات النمو

م	الأوزان	الأوزان الخفيفة من ٤٩ إلى ٦٠ كجم				الأوزان المتوسطة من ٦٤ إلى ٧٥ كجم				الأوزان الثقيلة من ٨١ إلى ٩١ كجم			
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	الوزن بالكيلو جرام	٥١,٧٥	٥٤	١١,٠٦	٢,٦٧-	٦٩,٩	٦٩	٤,٨٤	٠,١٠-	٨٨,٣	٩١	٥,٠٥	١,٠١-
٢	ارتفاع القامة بالسنتيمتر	١٥٧,٩١	١٥٨	١,٨٣	٠,١٤	١٦٧,٤	١٦٨	٢,٣٦	٠,٧٢-	١٦٩,٧	١٦٩,٥	٢,٦٦	٠,٣٥
٣	العمر التدريبي بالشهر	٤٠,٧٥	٤٠,٥	٣,٢٧	٠,٩٣	٣٩,٦	٣٩,٥	٢,٩١	٠,١٥	٣٨,٣	٣٨	٢,٢٦	٠,١٨
٤	العمر الزمني بالسنة	١٧,٤١	١٧	٠,٥١	٠,٣٨	١٧,٥	١٧,٥	٠,٥٢	صفر	١٧,٦	١٨	٠,٥١	٠,٤٨-

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الالتواء (لمجموعة الأوزان الخفيفة) تراوحت ما بين (-٢,٦٧) (٠,٩٣)، و(لمجموعة الأوزان المتوسطة) تراوحت ما بين (-٠,٧٢) (٠,١٥)، و(لمجموعة الأوزان الثقيلة) تراوحت ما بين (-٠,١١) (٠,٣٥) وأن هذه القيم انحصرت جميعها بين (±٣) مما يدل على أن عينة البحث للمجموعات الثلاثة متجانسة في معدلات النمو (الوزن، ارتفاع القامة، العمر التدريبي، العمر الزمني).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المكونات البدنية

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مجموعة الأوزان الخفيفة ن=١٢					
١	التوازن المتحرك	٢,٥٨	٢,٨٧	٢١	٠,٤٠-
٢	التوازن الثابت	٤٣,٥٨	٥,٢٦	٤٣,٥	٠,٠٢-
٣	قوة وثبات عضلات المركز	٧٩,٤١	٩,٧١	٨١	٠,٥١-
٤	قوة عضلات البطن	٣٠,٥	١,٣١	٣١	٠,٥٧-
٥	قوة عضلات الرجلين	١٦٤	٦,٠٩	١٦٥	١,٣٨-
مجموعة الأوزان المتوسطة ن=١٠					
١	التوازن المتحرك	٢٠,٤	٢,٢٢	٢٠	٠,٨١
٢	التوازن الثابت	٣٧,٦	١٢,٩٥	٤١	٢,١٩-
٣	قوة وثبات عضلات المركز	٨٥,٢	٣,٦١	٨٤,٥	٠,٣٩
٤	قوة عضلات البطن	٢٩,٤	١,٨٩	٢٩,٥	٠,١٣
٥	قوة عضلات الرجلين	١٧٤,١	٤,٣٣	١٧٣,٥	٠,١٦
مجموعة الأوزان الثقيلة ن=١٠					
١	التوازن المتحرك	١٩,٨	١,٥٤	٢٠	٠,١٨
٢	التوازن الثابت	٣٨,٧	٢,٦٦	٣٨,٥	٠,٠٩
٣	قوة وثبات عضلات المركز	٦٤	٦,١٦	٦٣,٥	٠,٣٨
٤	قوة عضلات البطن	٢٨,٦	٢,٠٦	٢٨,٥	٠,٠١
٥	قوة عضلات الرجلين	١٦٠,٥	٦,٥٠	١٦٠	٠,٥١

يتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الالتواء (لمجموعة الأوزان الخفيفة) قد تراوحت بين (١,٣٨-) و(٠,٠٢-)، و(لمجموعة الأوزان المتوسطة) بين (٢,١٩-) و(٠,٨١)، و(لمجموعة الأوزان الثقيلة) بين (٠,٠٩) و(٠,٥١)، أي أنها انحصرت جميعها بين (٣±) مما يدل على أن عينة البحث للمجموعات الثلاثة متجانسة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث، وهي بذلك تكون ممثلة للمجتمع تمثيلاً عادلاً.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في المستوى المهاري

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مجموعة الأوزان الخفيفة					
ن=١٢					
١	الكلمات	٤٧	١,٦٥	٤٧	٠,٢٩
		٤١,٢٥	١,١٣	٤١	٠,٣٠
٢	عدد الكلمات حتى الرفض	١٦٥,٨٣	٣,٨٣	١٦٨	٠,٧٧-
٣	عدد المجموعات اللكمية	١٨,٠٨	٠,٧٩	١٨	٠,١٦-
مجموعة الأوزان المتوسطة					
ن=١٠					
١	الكلمات	٤٧,٩	١,٧٩	٤٧,٥	٠,١٠-
		٤٠,٨	٠,٧٨	٤١	٠,٤٠
٢	عدد الكلمات حتى الرفض	١٦٨,٣	٢,٠٥	١٦٨	٠,١٦
٢	عدد المجموعات اللكمية	١٧,٨	٠,٧٨	١٨	٠,٤٠
مجموعة الأوزان الثقيلة					
ن=١٠					
١	الكلمات	٤٦,٥	١,٩٥	٤٦	٠,٢٢
		٣٩,٤	١,٧١	٣٩,٥	٠,١١-
٢	عدد الكلمات حتى الرفض	١٦٢,١	٣,٦٩	١٦١	٠,٧٥
٣	عدد المجموعات اللكمية	١٦,٨	٠,٧٨	١٧	٠,٤٠

يتضح من الجدول رقم (٣) أن معاملات الالتواء (لمجموعة الأوزان الخفيفة) قد تراوحت بين (٠,٧٧-) (٠,٣٠)، و(المجموعة الأوزان المتوسطة) بين (٠,١٠-) (٠,٤٠)، و(المجموعة الأوزان الثقيلة) بين (٠,١١-) (٠,٤٠)، أي أنها انحصرت جميعها بين (٣±) مما يدل على أن عينة البحث للمجموعات الثلاثة متجانسة في المستوى المهاري، وهي بذلك تكون ممثلة للمجتمع تمثيلاً عادلاً.

الأجهزة والأدوات:

على ضوء متطلبات البحث قام الباحث باستخدام بعض الأجهزة والأدوات وهي كالتالي:

١- الأجهزة المستخدمة في البحث

- جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكجم .
- ساعة إيقاف رقمية لحساب الزمن .

٢- الأدوات المستخدمة في البحث

- صافرة لإعطاء الإشارات .
- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين . مرفق (١)
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية . مرفق (٢)
- استمارة تسجيل نتائج القياسات المهارية . مرفق (٣)

الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث

١- القياسات الخاصة بتجانس عينة البحث

- قياس الوزن بالكجم . مرفق (٤)
- قياس ارتفاع القامة بالسـم . مرفق (٤)
- حساب العمر الزمني بالسنة .
- حساب العمر التدريبي بالشهر .

٢- الاختبارات البدنية قيد البحث

- اختبار التوازن الحركي . مرفق (٥)
- اختبار التوازن الثابت . مرفق (٥)
- اختبار قوة وثبات عضلات المركز . مرفق (٥)
- اختبار قوة عضلات البطن . مرفق (٥)
- اختبار قوة عضلات الرجلين . مرفق (٥)

٣- الاختبارات المهارية قيد البحث

- قياس عدد اللكمات اليسرى الصحيحة للوجه في ٣٠ث . مرفق (٦)
- قياس عدد اللكمات اليمنى الصحيحة للوجه في ٣٠ث . مرفق (٦)
- قياس عدد اللكمات المستقيمة المسددة على كيس اللكم حتى الرفض . مرفق (٦)
- قياس عدد المجموعات اللكمية الصحيحة المسددة للوجه (يمنى مستقيمة ثم يسرى جانبية ثم يمنى مستقيمة) و(يسرى مستقيمة ثم يمنى صاعدة ثم يسرى مستقيمة) في ٣٠ث . مرفق (٦)

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث في الفترة من ٢٠٢٠/٩/٤ وحتى ٢٠٢٠/٩/١١ وكانت على ثلاث مراحل.

المرحلة الأولى

قام الباحث بإجراء المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية يوم ٢٠٢٠/٩/٤ وذلك على عينة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية قوامها (١٣) ملاكماً، وذلك للأسباب التالية:

- التحقق من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس.
- التعرف على أي معوقات للتطبيق وتلافيها.
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق - الثبات).
- تعريف المساعدين بكيفية استخدام الأجهزة للقياس.
- تعريف اللاعبين بكيفية تطبيق الاختبارات.
- تعريف المساعدين بكيفية تسجيل القياسات.

المرحلة الثانية

قام الباحث بإجراء المرحلة الثانية من الدراسة الاستطلاعية يوم ٢٠٢٠/٩/٦ وذلك على عينة من خارج مجتمع البحث قوامها (١٣) ملاكمين ناشئين لحساب معامل الصدق للاختبارات المستخدمة في البحث.

المرحلة الثالثة

قام الباحث بتكرار المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية يوم ٢٠٢٠/٩/١١ وذلك على نفس العينة السابق تطبيق المرحلة الأولى عليها وبفاصل زمني قدرة أسبوع عن التطبيق الأول لحساب معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية

١ - صدق الاختبارات

تم حساب صدق الاختبارات عن طريق صدق التمايز على مجموعتين قوام كل منها (١٣) ملاكماً (دلالة المتوسطات Mann-Whitney)، المجموعة المميزة (عينة البحث الاستطلاعية) والمجموعة غير المميزة من اللاعبين الناشئين (١٥-١٦ عام) من ملاكمي نادي ههيا الرياضي، والجدول التالي يوضح صدق الاختبارات.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في المتغيرات البدنية

م	الاختبار	(س) التمييز	(س) غير التمييز	متوسط الرتب		اختبار (Z) مان ويتنى	الاحتمال Sig P.value	الدلالة
				التمييز	غير التمييز			
مجموعة الأوزان الخفيفة								
ن ₁ =ن ₂ =٥								
١	التوازن الحركي	٢٠,٢٠	١٢,٥٠	٨	٣	٢,٦١٩-	٠,٠٠٩	دال
٢	التوازن الثابت	٤٣	٣١,٢٠	٧,٩٠	٣,١٠	٢,٥١٤-	٠,٠١٢	دال
٣	قوة وثبات عضلات الجذع	٨١,٦٠	٤٥,٨٠	٨	٣	٢,٦١١-	٠,٠٠٩	دال
٤	قوة عضلات البطن	٣٠	١٨,٢٠	٨	٣	٢,٦١١-	٠,٠٠٩	دال
٥	قوة عضلات الرجلين	١٦٤	١١٠	٨	٣	٢,٦١١-	٠,٠٠٩	دال
مجموعة الأوزان المتوسطة								
ن ₁ =ن ₂ =٤								
١	التوازن الحركي	٢٠,٢٥	١١,٥٠	٦,٥	٢,٥	٢,٣٠٩-	٠,٠٢١	دال
٢	التوازن الثابت	٣٨	٢٨,٧٥	٦,٥	٢,٥	٢,٣٢٣-	٠,٠٢٠	دال
٣	قوة وثبات عضلات الجذع	٨٤,٥٠	٥٦	٦,٥	٢,٥	٢,٣٢٣-	٠,٠٢٠	دال
٤	قوة عضلات البطن	٢٩,٢٥	١٨,٧٥	٦,٥	٢,٥	٢,٣٢٣-	٠,٠٢٠	دال
٥	قوة عضلات الرجلين	١٧٢,٥	١١٣,٧٥	٦,٥	٢,٥	٢,٣٢٣-	٠,٠٢٠	دال
مجموعة الأوزان الثقيلة								
ن ₁ =ن ₂ =٤								
١	التوازن الحركي	٢٠,٢٥	١٢,٢٥	٦,٥	٢,٥	٢,٣٢٣-	٠,٠٢٠	دال
٢	التوازن الثابت	٣٨	٢٧,٢٥	٦,٥	٢,٥	٢,٣٠٩-	٠,٠٢١	دال
٣	قوة وثبات عضلات الجذع	٥٩,٧٥	٥٣	٦,٣٨	٢,٦٣	٢,١٩١-	٠,٠٢٨	دال
٤	قوة عضلات البطن	٢٧,٢٥	١٨	٦,٥	٢,٥	٢,٣٠٩-	٠,٠٢١	دال
٥	قوة عضلات الرجلين	١٥٩,٥	١٠٨,٢٥	٦,٥	٢,٥	٢,٣٠٩-	٠,٠٢١	دال

دال إحصائياً عند مستوى معنوية $> ٠,٠٥$

يتضح من جدول رقم (٤) أن جميع قيم (P.value) المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٠٠٩) (٠,٠١٢) (المجموعة الأوزان الخفيفة)، وما بين (٠,٠٢٠) (٠,٢١) (المجموعة الأوزان المتوسطة)، وما بين (٠,٠٢٠) (٠,٠٢٨) (المجموعة الأوزان الثقيلة)، لجميع الاختبارات البدنية، وهي أقل من مستوى المعنوية عن (٠,٠٥)، أي أن الفرق بين المجموعتين معنوي وذا دلالة

إحصائية، مما يشير إلى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات البدنية التي وضعت من أجلها.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعات غير المميزة في المستوى المهاري

الدلالة	الاحتمال Sig P.value	اختبار (Z) مان ويتني	متوسط الرتب		(س) غير المميزة	(س) المميزة	الاختبار	م
			غير المميزة	المميزة				
مجموعة الأوزان الخفيفة ن ₁ =ن ₂ =٥								
دال	٠,٠٠٩	٢,٦١٩-	٣	٨	٣٤,٢	٤٦,٨	اليسرى	١
دال	٠,٠٠٩	٢,٦٢٧-	٣	٨	٢٧,٦	٤١,٢	اليمنى	
دال	٠,٠٠٨	٢,٦٤٣-	٣	٨	١١٣,٦	١٦٥,٨	عدد اللكمات حتى	٢
دال	٠,٠٠٨	٢,٦٣٥-	٣	٨	١٤,٦	١٧,٨	عدد المجموعات اللكمية	٣
مجموعة الأوزان المتوسطة ن ₁ =ن ₂ =٤								
دال	٠,٠٢١	٢,٣٠٩-	٢,٥	٦,٥	٣٤	٤٧,٥	اليسرى	١
دال	٠,٠١٩	٢,٣٣٧-	٢,٥	٦,٥	٢٣,٧٥	٤٠,٥	اليمنى	
دال	٠,٠٢١	٢,٣٠٩-	٢,٥	٦,٥	١٠,٨	١٦٩,٧	عدد اللكمات حتى	٢
دال	٠,٠١٩	٢,٣٣٧-	٢,٥	٦,٥	١٢,٢٥	١٨	عدد المجموعات اللكمية	٣
مجموعة الأوزان الثقيلة ن ₁ =ن ₂ =٥								
دال	٠,٠٢١	٢,٣٠٩-	٢,٥٠	٦,٥٠	٣٢,٥	٤٥,٢٥	اليسرى	١
دال	٠,٠١٩	٢,٣٣٧-	٢,٥٠	٦,٥٠	٢١,٧٥	٣٧,٧٥	اليمنى	
دال	٠,٠٢١	٢,٣٠٩-	٢,٥٠	٦,٥٠	١٠,٩,٥	١٦١,٧	عدد اللكمات حتى	٢
دال	٠,٠١٩	٢,٣٣٧-	٢,٥٠	٦,٥٠	١٣	١٧	عدد المجموعات اللكمية	٣

دال إحصائية عند مستوى معنوية $> ٠,٠٥$

يتضح من جدول رقم (٥) أن جميع قيم (P.value) المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٠٠٨) (٠,٠٠٩) (المجموعة الأوزان الخفيفة)، وما بين (٠,٠١٩) (٠,٢١) (المجموعة الأوزان المتوسطة)، وما بين (٠,٠١٩) (٠,٢١) (المجموعة الأوزان الثقيلة)، في المستوى المهاري، وهي أقل من مستوى المعنوية عن (٠,٠٥)، أي أن الفرق بين المجموعتين معنوي وذا دلالة إحصائية،

مما يشير إلى قدرة هذه القياسات على التمييز بين المستويات، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس المستوى المهاري الذي وضعت من أجله.

ثبات الاختبارات

تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات من خلال استخدام أسلوب (تطبيق الاختبار - إعادة تطبيق الاختبار) (Test - Re Test) على نفس المجموعة المميزة المستخدمة في صدق الاختبار (العينة الاستطلاعية)، وأجري القياس بفاصل زمني قدرة أسبوع عن القياس الأول، وتم إيجاد المتوسطات الحسابية للدرجات الخام والانحراف المعياري ثم إيجاد (معاملات الارتباط Spearman) في جميع الاختبارات.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية

الدالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات	م
		ع	م	ع	م		
مجموعة الأوزان الخفيفة							
ن=٥							
دال	٠,٩٤٥	٢,٧٩	٢٠,٤٠	٣,١٩	٢٠,٢٠	التوازن الحركي	١
دال	٠,٩٠٠	٦,٩٥	٤٣,٤٠	٦,٤٤	٤٣	التوازن الثابت	٢
دال	١	٧,٨٩	٨٢,٦٠	٨,٧٦	٨١,٦٠	قوة وثبات عضلات	٣
دال	٠,٩٤٩	١,٣٤	٣٠,٤	١,٥٨	٣٠	قوة عضلات البطن	٤
دال	٠,٩٠٠	٣,٩٣	١٦٤	٥,٨٧	١٦٤	قوة عضلات الرجلين	٥
مجموعة الأوزان المتوسطة							
ن=٤							
دال	١	١,٧٠	٢٠,٧٥	٢,٦٣	٢٠,٢٥	التوازن الحركي	١
دال	٠,٩٤٣	٣,٢٠	٣٨,٧٥	٣,٥٥	٣٨	التوازن الثابت	٢
دال	١	٣,٤١	٨٦,٥	٤,٢٠	٨٤,٥	قوة وثبات عضلات	٣
دال	١	٢,٥٠	٢٩,٧٥	٢,٢١	٢٩,٢٥	قوة عضلات البطن	٤
دال	٠,٩٤٩	٦,٢٩	١٧٣,٧	٥,٢٦	١٧٢,٥	قوة عضلات الرجلين	٥
مجموعة الأوزان الثقيلة							
ن=٤							
دال	٠,٩٥٠	١,٢٥	٢٠,٧٥	١,٧٠	٢٠,٢٥	التوازن الحركي	١
دال	٠,٩٥٠	١,٥٠	٣٨,٧٥	٢,١٦	٣٨	التوازن الثابت	٢
دال	١	٤,٠٤	٦٠,٥٠	٤,٥٧	٥٩,٧٥	قوة وثبات عضلات	٣

٤	قوة عضلات البطن	٢٧,٢٥	١,٧٠	٢٨,٢٥	١,٢٥	٠,٩٥٠	دال
٥	قوة عضلات الرجلين	١٥٩,٥	٢,٠٨	١٦٠,٢٥	١,٥٠	٠,٩٥٠	دال

قيمة (ر) المعنوية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٦) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) لجميع المكونات البدنية (قيد البحث)، حيث أشارت نتائج الجدول أن قيم (ر) المحسوبة لمجموعة الأوزان الخفيفة تراوحت ما بين (٠,٩٠٠) (١) ولمجموعة الأوزان المتوسطة تراوحت ما بين (٠,٩٤٣) (١) ولمجموعة الأوزان الثقيلة تراوحت ما بين (٠,٩٥٠) (١)، وهذا يشير إلى أن الارتباط دال بين التطبيقين الأول والثاني، مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمستوى المهاري

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة	
		ع	م	ع	م			
مجموعة الأوزان الخفيفة								
ن=٥								
١	اللزمات	اليسرى	٤٦,٨	١,٣٠	٤٨	١	٠,٩٧٣	دال
		اليمنى	٤١,٢	١,٣٠	٤٢,٢	٠,٨٣٧	٠,٩٢١	دال
٢	عدد اللزمات حتى الرفض		١٦٥,٨	٣,٤٩٣	١٦٧	٢,٩١٥	٠,٩١٨	دال
٣	عدد المجموعات اللكمية		١٧,٨	٠,٨٣٧	١٨,٤	٠,٥٤٨	٠,٩٧١	دال
مجموعة الأوزان المتوسطة								
ن=٤								
١	اللزمات	اليسرى	٤٧,٥	٢,٠٨	٤٨,٥	١,٩١	٠,٩٥٠	دال
		اليمنى	٤٠,٥	٠,٥٧	٤١	٠,٨١	١	دال
٢	عدد اللزمات حتى الرفض		١٦٩,٧٥	١,٧٠	١٧١,٢٥	١,٢٥	٠,٩٥٠	دال
٣	عدد المجموعات اللكمية		١٨	٠,٨١٦	١٨,٥	١	٠,٩٥٠	دال
مجموعة الأوزان الثقيلة								
ن=٤								
١	اللزمات	اليسرى	٤٥,٢٥	١,٧٠	٤٦	١,٤١	٠,٩٥٠	دال
		اليمنى	٣٧,٧٥	٠,٩٥٧	٣٧,٢٥	٠,٩٥	١	دال

دال	١	٣,٨٧	١٦٣,٥٠	٤,٣٤	١٦١,٧٥	عدد الكلمات حتى الرفض	٢
دال	١	٠,٥٧	١٧,٥	٠,٨١٦	١٧	عدد المجموعات اللمكية	٣

قيمة (ر) المعنوية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٧) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) للمستوى المهاري، حيث أشارت نتائج الجدول أن قيم (ر) المحسوبة لمجموعة الأوزان الخفيفة تراوحت ما بين (٠,٩١٨) (٠,٩٧٣)، ولمجموعة الأوزان المتوسطة تراوحت ما بين (٠,٩٥٠) (٠,٩٤٩)، ولمجموعة الأوزان الثقيلة تراوحت ما بين (٠,٩٥٠) (١)، وهذا يشير إلى أن الارتباط دال بين التطبيقين الأول والثاني، مما يشير إلى ثبات تلك القياسات.

القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية للبحث في الفترة من ٢٠٢٠/٩/١٧ إلى ٢٠٢٠/٩/١٨ م بصالة تدريب الملاكمة بنادي ههيا الرياضي.

تطبيق (تنفيذ البرنامج)

قام الباحث بتطبيق المتغير المستقل من خلال برنامج تدريبي في الفترة من ٢٠٢٠/٩/٢٠ وحتى ٢٠٢٠/١١/١٣ داخل صالة التدريب بنادي ههيا الرياضي وعلى حلبة الملاكمة بمركز شباب ههيا.

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠٢٠/١١/١٥ إلى ٢٠٢٠/١١/١٦ وذلك بعد نهاية الأسبوع التدريبي الثامن من البرنامج التدريبي.

المعالجات الإحصائية

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الأسلوب اللابارمترى من خلال برنامج EXCEL وبرنامج SPSS V.26 وقد تبنى الباحث مستوى معنوية $> 0,05$ ، وتمثلت الاختبارات الإحصائية كالتالي:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط Spearman.

• معامل الالتواء.

• اختبار دلالة الفروق للمتوسطات Mann-Whitney و Wilcoxon signed.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى المهاري

الدلالة	الاحتمال Sig (P.value)	اختبار (Z) من ويلكوكسان	متوسط الرتب		(س) للقياس البعدي	(س) للقياس القبلي	الاختبار	م
			الإشارة (+)	الإشارة (-)				
مجموعة الأوزان الخفيفة ن=٧								
دال	٠,٠٠٨	٢,٦٤٦-	٤	صفر	٥٩,١٤	٤٧,١٤	اليسرى	١ الكلمات
دال	٠,٠٠٨	٢,٦٤٦-	٤	صفر	٥٠,٢٩	٤١,٢٩	اليمنى	
دال	٠,٠١٧	٢,٣٨٨-	٤	صفر	١٧٩,١٤	١٦٥,٨٦	عدد الكلمات حتى الرفض	٢
دال	٠,٠١٦	٢,٤١٤-	٤	صفر	٢١,٢٩	١٨,١٤	عدد المجموعات اللكمية	٣
مجموعة الأوزان المتوسطة ن=٦								
دال	٠,٠٢٤	٢,٢٦٤-	٣,٥	صفر	٥٨,١٧	٤٨,١٧	اليسرى	١ الكلمات
دال	٠,٠٢٣	٢,٢٧١-	٣,٥	صفر	٤٩,٦٧	٤١	اليمنى	
دال	٠,٠٢٦	٢,٢٢٦-	٣,٥	صفر	١٨٢,٣٣	١٦٧,٣٣	عدد الكلمات حتى الرفض	٢
دال	٠,٠٢٦	٢,٢٣٢-	٣,٥	صفر	٢٠,٨٣	١٧,٦٧	عدد المجموعات اللكمية	٣
مجموعة الأوزان الثقيلة ن=٦								
دال	٠,٠٢٦	٢,٢٢٦-	٣,٥	صفر	٥٧,٥٠	٤٧,٣٣	اليسرى	١ الكلمات
دال	٠,٠٢٦	٢,٢٢٦-	٣,٥	صفر	٤٧	٤٠,٥٠	اليمنى	
دال	٠,٠٢٦	٢,٢٢٦-	٣,٥	صفر	١٧٦,١٧	١٦٢,٣٣	عدد الكلمات حتى الرفض	٢
دال	٠,٠٢٦	٢,٢٣٢-	٣,٥	صفر	٢٠,٥٠	١٦,٦٧	عدد المجموعات اللكمية	٣

دال إحصائياً عند مستوى معنوية $> ٠,٠٥$

يتضح من الجدول (٨) أن جميع قيم (P.value) المحسوبة لمجموعة الأوزان الخفيفة تتراوح ما بين (٠,٠٠٨) و (٠,٠١٧) وهي أقل من مستوى المعنوية لجميع القياسات المهارية، أي

أن الفرق بين القياسين القبلي والبعدي معنوي، وذا فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي في المستوى المهاري.

كما يتضح من الجدول أن جميع قيم (P.value) المحسوبة لمجموعة الأوزان المتوسطة تتراوح ما بين (0,023) (0,026) وهي أقل من مستوى المعنوية لجميع القياسات المهارية، أي أن الفرق بين القياسين القبلي والبعدي معنوي، وذا فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي في المستوى المهاري.

كذلك يتضح من الجدول أن جميع قيم (P.value) المحسوبة لمجموعة الأوزان الثقيلة جميعها (0,026) وهي أقل من مستوى المعنوية لجميع القياسات المهارية، أي أن الفرق بين القياسين القبلي والبعدي معنوي، وذا فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي في المستوى المهاري.

جدول (٩)

نسب التحسن في المستوى المهاري

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن %
		القبلي	البعدي	
مجموعة الأوزان الخفيفة				
ن=٧				
١	الكلمات	اليسرى	٤٧,١٤	٢٠,٢٩
		اليمنى	٤١,٢٩	١٧,٨٩
٢	عدد الكلمات حتى الرفض		١٦٥,٨٦	٧,٤١
٣	عدد المجموعات اللمكية		١٨,١٤	١٤,٧٩
مجموعة الأوزان المتوسطة				
ن=٦				
١	الكلمات	اليد اليسرى	٤٨,١٧	١٧,١٩
		اليد اليمنى	٤١	١٧,٤٥
٢	عدد الكلمات حتى الرفض		١٧٦,٣٣	٣,٢٩
٣	عدد المجموعات اللمكية		١٧,٦٧	١٥,١٧
مجموعة الأوزان الثقيلة				
ن=٦				
١	الكلمات	اليد اليسرى	٤٧,٣٣	١٧,٦٨
		اليد اليمنى	٤٠,٥٠	١٣,٨٢
٢	عدد الكلمات حتى الرفض		١٦٢,٣٣	٧,٨٥



١٨,٦٨	٢٠,٥٠	١٦,٦٧	عدد المجموعات للكمية	٣
-------	-------	-------	----------------------	---

يتضح من الجدول رقم (٩) أن هناك نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (مجموعة الأوزان الخفيفة) في المستوى المهاري، حيث تراوحت نسب التحسن بين (٧,٤١) (٢٠,٢٩)، كذلك هناك نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (مجموعة الأوزان المتوسطة) في المستوى المهاري، حيث تراوحت نسب التحسن بين (٣,٢٩) (١٧,٤٥)، كذلك هناك نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (مجموعة الأوزان الثقيلة) في المستوى المهاري، حيث تراوحت نسب التحسن بين (٧,٨٥) (١٨,٦٨).

ثانياً: مناقشة النتائج

- مناقشة نتائج الفرض:

يتضح من جدول رقم (٨) (مجموعة الأوزان الخفيفة) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المهاري عند مستوى معنوية $> ٠,٠٥$ بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث انحصرت قيمة (P.value) المحسوبة ما بين (٠,٠٠٨) (٠,٠١٧) مما يدل على حدوث تحسن في المستوى المهاري.

ويتضح من جدول رقم (٩) أن هناك تفاوت في نسب التحسن في المستوى المهاري بالنسبة لـ (مجموعة الأوزان الخفيفة)، فنجد أن أقل نسبه تحسن كانت (٧,٤١%) وأعلى نسبة تحسن (٢٠,٢٩%).

يتضح من جدول رقم (٨) (مجموعة الأوزان المتوسطة) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المهاري عند مستوى معنوية $> ٠,٠٥$ بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث انحصرت قيمة (P.value) المحسوبة ما بين (٠,٠٢٣) (٠,٠٢٦) مما يدل على حدوث تحسن في المستوى المهاري.

ويتضح من جدول رقم (٩) أن هناك تفاوت في نسب التحسن في المستوى المهاري بالنسبة لـ (مجموعة الأوزان المتوسطة)، فنجد أن أقل نسبه تحسن كانت (٣,٢٩%) وأعلى نسبة تحسن (١٧,٤٥%).

يتضح من جدول رقم (٨) (مجموعة الأوزان الثقيلة) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المهاري عند مستوى معنوية $> ٠,٠٥$ بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (P.value) المحسوبة جميعها (٠,٠٢٦) مما يدل على حدوث تحسن في المستوى المهاري.

ويتضح من جدول رقم (٩) أن هناك تفاوت في نسب التحسن في المستوى المهاري بالنسبة لـ (مجموعة الأوزان الثقيلة)، فنجد أن أقل نسبة تحسن كانت (٧,٨٥%) وأعلى نسبة تحسن (١٨,٦٨%).

وتتفق نتائج تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المستوى المهاري لعينة البحث مع نتيجة دراسة كلاً دراسة أحمد محمد محمد كامل (٢٠٢٠)، ودراسة سندس موسى جواد (٢٠١٨)، ودراسة عبد الجليل جبار ناصر (٢٠١٩)، ودراسة محمد زكريا جزر (٢٠١٩)، ودراسة أحمد كمال عبد الفتاح (٢٠٢٠)، ودراسة محمد محمود لبيب (٢٠٢٠) ودراسة جمال محمد شعيب (٢٠٢٠)، ودراسة أحمد سعيد السيد (٢٠٢٠)، من حيث تأثير البرنامج التدريبي المتضمن تدريبات التوازن والبرنامج التدريبي المتضمن تدريب عضلات المركز على تطوير المستوى المهاري للملاكمين.

(٦) (١٤) (١٧) (٢٢) (٣) (٢٦) (١١) (٢)

كذلك تتفق النتائج مع ما أشار إليه عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) من أن التوازن يعد قاعدة الانطلاق للأداء الحركي، وله دور في الأداء الذي يتغير فيه مركز ثقل الجسم بالنسبة لنقطة الارتكاز. (١٨ : ١٣٩)

وما أوضحه سامي محب حافظ (٢٠٠٦) من أن الملاكم يجب أن يكتسب مجموعة من الخصائص البدنية المركبة مثل صفة الرشاقة التي تحتوي ضمناً على التوازن والتوافق والدقة والتحمل وكل تلك الصفات يؤثر في الآخر ويتأثر به. (١٣ : ٨٢)

كذلك أن القوة تزداد بالاحتفاظ بمركز الثقل بشكل عمودي على الأرض مع استقامة الخط الواقع بين أعلى الرأس حتى نقطة الالتقاء بالأرض، وكلما استطاع اللاعب التحكم بالمسافة الواقعة بين القدمين عن طريق التمارين المختلفة زادت سيطرته على توجيه قوته وتوازنه.

وما أشار إليه وجيه إبراهيم (٢٠١٤) من أن التدريب الجيد لمنطقة الجذع يؤدي إلى قيام كل العضلات الموجودة بها بالعمل معاً وتنفيذ حركات أكثر سرعة وقوة وفاعلية وجسم أكثر اتزان وعضلات داخلية وخارجية مشدودة مع التكم الجيد في الأطراف. (٢٨)

ويُرجع الباحث التحسن في المستوى المهاري لدى عينة البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي الموضوع، والذي اشتمل على تدريبات التوازن المتحرك والتوازن الثابت وتدريب عضلات المركز، وذلك خلال مدة تنفيذ البرنامج.

بناءً على ما سبق يتضح أن الفرض تحقق والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير المستوى المهاري ولصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات والتوصيات:

أ- الاستنتاجات

في ضوء حدود عينة البحث والإجراءات التي اتبعها الباحث واعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- أثر البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً على المستوى المهاري بالنسبة لمجموعات الأوزان الثلاث (الخفيفة والمتوسطة والثقيلة).

ب- التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال هذا البحث، ومن خلال الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بالآتي:

- ضرورة تضمين مكون التوازن المتحرك والثابت ضمن المكونات البدنية للملاكمين، واعتباره ذا أهمية نسبية عالية.

- الاهتمام بتدريبات العضلات العاملة على المركز لما لها من أهمية في تحسن المستوى المهاري للملاكمين.

أولاً: المراجع العربية:

- ١ أحمد أمين محمد : برنامج تدريبي في الملاكمة لمواجهة الحاسب الآلي في التحكيم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م
- ٢ أحمد سعيد السيد : تأثير بعض تدريبات التوازن الحركي على فاعلية الهجوم المضاد للكلمات "الفردية-الزوجية" لملاكمي المنتخب القومي، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد ٣٨، مارس ٢٠٢٠
- ٣ أحمد كمال عبد الفتاح : تأثير برنامج تدريبي في ضوء الأساليب الخطئية الأكثر استخداماً للملاكم طويل وقصير القامة واستراتيجيات موجهتها على تطوير مستوى الأداءات التكتيكية لملاكمي الدرجة الأولى، بحث منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد ٥٣، ج ٣، ٢٠٢٠
- ٤ أحمد محمد الأهل : تأثير تدريبات التوازن الحركي على مستوى القوة الخاصة وبعض الأداءات المهارية لناشئي كرة القدم، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد ٤١، الجزء الأول، نوفمبر ٢٠١٥
- ٥ أحمد محمد كامل جودة : تأثير تدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع على الهجوم المضاد

- للملاكمين، بحث منشور، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٥
- ٦ أحمد محمد كامل جودة : تأثير برنامج تدريبي لتحمل القدرة على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء المهاري للملاكمين الشباب، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد ٨٩، مايو ٢٠٢٠
- ٧ إسماعيل حامد عثمان : منهاج الملاكمة التدريبي للناشئين، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، جهاز الرياضة، الإدارة المركزية للبطولة، الإدارة العامة لإعداد الأبطال، يناير، ١٩٩٦م
- ٨ إسماعيل حامد عثمان : تعليم وتدريب الملاكمة، مطبعة دار السعادة، القاهرة، ١٩٩٧م
- ٩ إسماعيل حامد عثمان : اختبارات أندية التحمل في الملاكمة في محافظات الجمهورية (بطاريات اختبار)، القاهرة، ٢٠٠١م
- ١٠ أشرف محمد جمعة، محمد مصطفى الألفي : تأثير تدريبات القوة العضلية والقدرة لعضلات منطقة الجذع على فاعلية الأداء المهاري والمستوى الرقمي لسباحي الفراشة ناشئين، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مارس ٢٠١٦
- ١١ جمال محمد شعيب : تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية واللكم المضاد للملاكمين الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، سبتمبر ٢٠٢٠
- ١٢ حماده عبد العزيز حبيب، مصطفى محمد أحمد نصر : تأثير تنمية التوازن الحركي على التركيب الزمني لجملة اللكم وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثالث "تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل"، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، المجلد الرابع، مارس ٢٠٠٨
- ١٣ سامي محب حافظ : المدخل إلى الملاكمة الحديثة، مكتبة شجرة الدر، ط٢، المنصورة، ٢٠٠٦
- ١٤ سندس موسى جواد : تأثير التدريب الفكري المختلط في تطوير القوة المميزة بالسرعة والداء الفني للملاكمين الشباب، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الأول (بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلام تدهر الأمم)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد، ٢٠١٨
- ١٥ عادل عبد البصير علي : التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الإنسان "أسسه وتطبيقاته"، المطبعة

المتحدة، بورسعيد، ٢٠٠٠

- ١٦ عادل محمد رمضان : تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية لناشئات كرة السلة، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٧
- ١٧ عبد الجليل جبار ناصر، علي مجيد عبد الحسين : تأثير تدريبات (SAQ) في تطوير القدرات الخاصة لدى الملاكمين الناشئين، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد ٣١، العدد ٢، ٢٠١٩
- ١٨ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي الحديث نظريات - تطبيقات، دار المعارف الإسكندرية، ط٣، ٢٠٠٣
- ١٩ علي عطشان خلف : التوجيه الرياضي نحو (المنافسة - الفوز - الهدف) وفق تصنيف الرضا الحركي لملاكمي دور النهائي لأندية العراق للشباب، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق، أكتوبر ٢٠١٢
- ٢٠ علي محمد حسونة : تأثير برنامج تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم على بعض المتغيرات الصحية للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠١٢
- ٢١ فارس سامي يوسف : تصميم وتقنين اختبار للتوازن الحركي لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بحث منشور، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، مارس، ٢٠١٧
- ٢٢ محمد زكريا جزر : تأثير تدريبات قرص الانزلاق على مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين الشباب، بحث منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ع٤٨٤، ج٢، مارس ٢٠١٩
- ٢٣ محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء ١، ط٣، دار الفكر العربي، ١٩٩٥
- ٢٤ محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معالي : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م
- ٢٥ محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، ط٤، ٢٠٠١
- ٢٦ محمد محمود لبيب : تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص على مستوى الأداء المهاري لدى

لاعبي الملاكمة، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية،
كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، العدد ٦٨، المجلد ١٧، أكتوبر
٢٠٢٠

٢٧ مصطفى محمد أحمد نصر : تأثير بعض تدريبات لتوازن الحركي على زمن فقد الاتزان والسلوك الخططي
للملاكمين الشباب، بحث علمي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة،
٢٠١٨

٢٨ وجيه إبراهيم قرني : تدريبات القوة الوظيفية وأثرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الحركية
للاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف،
٢٠١٤

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 29 **Behm K d, Colado JC** (2012 Apr.) The effectiveness of resistance training using unstable surface on power to Basketball jouniors
- 30 **Brian Mackenzie** : 101 performance evaluation tests, Electric Word plc, London 2005.
- 31 **Bruzas, et** : Aerobic capacity id correlated whith the ranking of boxers, ercept Mot Skills, 2014 Aug;119(1):50-8
- 32 **Martuscello, Jason** : Systematic review of core muscle electromyographic activity during physical fitness exercises. University of South Florida Scholar Comond, January pp. 1-34 (2012).
- 33 **McGill, SM.** : Ultimate Back Fitness and Performance. Waterloo, ON: Wabuno, (2004)
- 34 **Suberamanian A.,** : Investigation of core strength training iinduced adaptations on selected physical and physiological parameters of physical education, Fitness and Sports,3(1) March 2014