

تأثير برنامج تدريبي للهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد خداع

على تطوير مستوى الأداء لدى ملاكمي الدرجة الأولى

م.د/ السيد كمال عبد الفتاح عيد

. المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التميز والعالمية في رياضة المستويات العليا غاية يسعى إليها كل رياضي ، وقد شهد المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة المستويات العليا بصفة خاصة تطوراً علمياً سريعاً، نتيجة استخدام التقنيات والأساليب الحديثة التي تسهم في الإرتقاء بالمستوى الرياضي في كافة الأنشطة الرياضية ، وتعتبر رياضة الملاكمة إحدى الرياضات التي تأثرت بهذا التطور العلمي حيث شهدت العديد من التطورات والتغيرات في أساليب اللعب المختلفة لدى الملاكمين والتي كان لها الأثر الأكبر فيما وصلت إليه من تميز وإبداع في إظهار أفضل الأداءات الخطية خلال المنافسات المختلفة ، حيث ظهرت المستويات في البطولات العالمية والدورات الأولمبية الأخيرة في تقدم مستمر وذلك من بطولة لأخرى ومن دورة أولمبية لأخرى بفضل الأساليب والتقنيات الحديثة للتدريب الرياضي.

وتعد رياضة الملاكمة من الرياضات التي تتميز بالسرعة والتغيير المفاجيء لأوضاع اللكم المختلفة ، والملاكم الجيد هو من يستفيد بأقصى درجة من إتقانه للمهارات الحركية المتنوعة وحسن استغلالها بالأسلوب الأمثل للسيطرة والتصرف في أصعب مواقف اللعب ، وإستخدام تلك المهارات لتنفيذ وإخراج خطط لعب ناجحة من أجل تحقيق الفوز بالمباراة.(٨: ٤٣) (٥: ٧٦)

ومن هذا المنطلق يجب على الملاكم إستخدام أساليب خطية تتناسب مع قدراته البدنية والمهلية وأسلوب اللكم لدى المنافس ومعرفة اللكمات التي يفضلها والمهارات الخداعية والطرق الدفاعية والمسافة التي يستخدمها مع الإحتراس من لكماته المفاجئة، حيث يتحدد من خلال ذلك أساليب اللعب الخطية التي تتناسب مع إمكانيات الملاكم والمنافس

ومواقف اللعب المتغيرة بصورة مستمرة خلال جولات المباراة، وكذلك تنوع استخدام الأساليب الخطئية طبقاً لأداء كل ملاكم ومنافسه على الحلقة. (٦:٣٢)(٢:١٩٢)(٦٠:٩)

وتتضح مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث أثناء ممرسته لرياضة الملاكمة لاعبا ثم مربا وكذلك متابعته للعديد من بطولات الجمهورية لملاكمى الدرجة الأولى إتضح أن معظم الملاكمين الذين يعتمدون على الهجوم المضاد ينتظرون كثيراً هجوماً المنافس لكي يتم أداء الهجوم المضاد مما يؤدي في بعض الأحيان الى السلبية فى الأداء نتيجة لانتظار كلا الملاكمين لأداء الملاكم الأخر للهجوم، ويرجع الباحث ذلك إلى عدم استخدام معظم الملاكمين لأنواع مختلفة من الخداعات الفعالة لإجبار المنافس على القيام بالهجوم ومن ثم يقوم الملاكم بأداء الهجوم المضاد الجوابى أو المقابل الأمثل والفعال والمناسب لذلك ، كما يعطل الباحث ذلك أيضاً بأن الترتيب على الهجوم المضاد يتم التركيز عليه بمفودة مع عدم الاهتمام الكافى بربط الهجوم المضاد بالمهارات الخداعية المختلفة والتي تسبقه لإجبار المنافس على أداء الهجوم وفتح الثغرات لديه ، فى حين أن الملاكم الذى يجيد الهجوم المضاد بعد مهلة خداعية يساعده على تنفيذ لكماته الهجومية المضادة بسهولة تجاه الثغرات التى تظهر لدى المنافس كنتيجة لإستجابته للخداع الذى سبق الهجوم المضاد، وبالتالي يصبح الهجوم المضاد فعالاً ، ومن هذا المنطلق لاحظ الباحث ضرورة استخدام الملاكم الوسيلة الفعالة المتمثلة فى الخداعات المختلفة لإجبار المنافس على الهجوم ليقوم الملاكم باداء الهجوم المضاد الامثل والفعال ، مما دفع الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي للهجوم المضاد (الجوابى . المقابل) بعد خداع ومعرفة تأثيره على تطوير مستوى الأداء لدى ملاكمى الدرجة الأولى.

. هدف البحث:

. تصميم برنامج تدريبي لبعض مهارات الهجوم المضاد (الجوابى . المقابل) بعد خداع والتعرف على تأثيره على تطوير مستوى الأداء لدى ملاكمى الدرجة الأولى.

. فرض البحث:

. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لملاكمي الدرجة

الأولى عينة البحث في تطوير مستوى الأداء لصالح متوسط القياس البعدي .

. مصطلحات البحث:

. الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) في الملاكمة:

. الهجوم المضاد في الملاكمة:

يعرف الهجوم المضاد في الملاكمة بأنه قدرة الملاكم على تلقي هجوم المنافس بأداء حركة دفاعية مناسبة باستخدام الزراعين أو الجذع أو الرجلين، وتسديد لكمة هجومية مضادة فردية أو لكمتين أو مجموعة لكم تجاه الثغرة التي نتجت من أداء المنافس لهجومه، وفي حالة تسديد اللكمات الهجومية المضادة في نفس توقيت حركة الدفاع للملاكم تعتبر اللكمات هجومية مضادة (مقابلة) ، وفي حالة تسديد اللكمات الهجومية المضادة بعد أداء الحركة الدفاعية مباشرة تعتبر لكمتين هجومية مضادة (جوابية) . (٢ : ٤٥١) (٨:٨٣)

. الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد خداع :

قدرة الملاكم على تلقي هجوم المنافس بأداء حركة دفاعية مناسبة ، وتسديد اللكمات الهجومية المضادة بعد أداء الحركة الدفاعية مباشرة (لكمتين هجومية مضادة جوابية) ، أو تسديد اللكمات الهجومية المضادة في نفس توقيت حركة الدفاع للملاكم (لكمتين هجومية مضادة مقابلة) ، وذلك بعد أداء مهلة خداعية مناسبة. (تعريف إجرائي)

. تطوير مستوى الأداء:

هو قدرة الملاكم على تسجيل أكبر عدد ممكن من أداءات الهجوم المضاد الجوابي والمقابل ضد هجوم المنافس وذلك بعد أداء مهلة خداعية أثناء المباريات التحريبية لإحراز أكبر عدد من النقاط. (تعريف إجرائي)

. إجراءات البحث:

. منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين (القبلي . البعدى) لمجموعة
تدريبية واحدة ، وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه .

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع ملاكمى الدرجة الاولى والمؤهلين للإشتراك فى
بطولات الإتحاد المصرى للملاكمة، وممثلين لمنطقة المنوفية للملاكمة (أندية . مراكز شباب
(.

. عينة البحث:

إختار الباحث العينة قيد البحث بالطريقة العمدية من ملاكمى الدرجة الاولى
بمنطقة المنوفية للملاكمة ، وبلغ قوام العينة (٢٤) ملاكم وتم تقسيمهم إلى ما يلى :
. عينة البحث التدريبية وبلغ قوام هذه العينة (١٢) ملاكم من ملاكمى الدرجة الاولى
وذلك لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث .

. عينة الواجهة الإستطلاعية وبلغ قوام هذه العينة (١٢) ملاكم من ملاكمى الدرجة
الاولى وتم إختيلهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وخرج عينة البحث الاساسية وذلك
لحساب المعاملات العلمية (الصدق ... الثبات) للإختبارات المستخدمة قيد البحث ، كما
هو موضح من خلال جدول (١) :

جدول (١)

توصيف عينة البحث (التجريبية - الإستطلاعية)

العدد	التوصيف	
(١٢) ملاكم من ملاكمي الدرجة الاولى	عينة البحث التجريبية	
(٦) ملاكمين	عينة البحث الإستطلاعية (الممزة)	عينة البحث الإستطلاعية
(٦) ملاكمين	عينة البحث الإستطلاعية (الغير الممزة)	
(٢٤) ملاكم	إجمالي العينة	

يتضح من جدول (١) أن إجمالي عينة البحث (التجريبية - الإستطلاعية) بلغت (٢٤) ملاكم من ملاكمي الدرجة الاولى من مختلف أندية ومراكز شباب منطقة المنوفية للملاكمة .

. الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث:

. جهاز (ستاميتير) لقياس الطول لأقرب سم ، ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم.
 . حلقة ملاكمة قانونية . قفلات ملاكمة . أكياس لكم مختلفة الأوزان . كوات لكم راقصة
 ومقوددة . وسائل حائط . موايا تريب . كوات طبية متعددة الأوزان . حبال وثب . دمبلز
 متعددة الأوزان . ساعة بولر لقياس معدل النبض(ن/ق) . ساعة إيقاف لقياس الزمن .

. وسائل جمع البيانات قيد البحث:

قام الباحث بإستخدام إستمرات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وتمثلت فيما

يلي:

- . إستمرة تسجيل قياسات متغيرات (السن . الطول . الوزن . العمر التريبي . معدل النبض) للعينة قيد البحث. مرفق (١)
- . استمرة استطلاع رأي الخواء للتعرف على مهارات الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد إجابة خناع لملاكمى الدرجة الاولى قيد البحث ، وقد رضى الباحث مهارات الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد إجابة خناع التي تعدت نسبتها المئوية (٩٠٪). مرفق (٢)
- . إستمرة إستطلاع رأي الخواء لتحديد أهم الاختبارات البدنية والمهنية لملاكمى الدرجة الأولى ونسبتها المئوية ، وقد رضى الباحث الإختبارات البدنية والمهنية التي تعدت نسبتها المئوية (٩٠٪). مرفق (٥) ، (٧).
- . استمرة استطلاع رأي الخواء لتحديد متغيرات الونامج التريبي المقترح للهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد خناع لملاكمى الدرجة الاولى قيد البحث. مرفق (٤)
- . إستمرة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية قيد البحث. مرفق (٦)
- . إستمرة تسجيل نتائج الإختبارات المهنية قيد البحث. مرفق (٨)
- . إستمرة تسجيل نتائج الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد خناع لملاكمى الدرجة الاولى فى المبريات التحريبية قيد البحث. (من إعداد الباحث) مرفق (٩)
- . الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث:
- . إختبار العري المكوكي . إختبار ثنى الزواعين من الإنبطاح المائل
- . إختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم بالزواع اليسوى . إختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم بالزواع اليمنى
- . إختبار الوثب العريض من الثبات. مرفق(٥)
- . الإختبارات المهنية المستخدمة قيد البحث:
- . تسديد اللكمات المستقيمة اليسوى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث) .

- . تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث) .
- . تسديد اللكمات المستقيمة اليسوى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث) .
- . تسديد اللكمات الجانبية اليسوى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث) .
- . تسديد اللكمات الجانبية اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث) .
- . تسديد اللكمات الجانبية اليسوى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث) .
- . تسديد اللكمات الصاعدة اليسوى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث) .
- . تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث) .
- . تسديد اللكمات الصاعدة اليسوى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث) .

موفق (٧)

. إعتدالية أفواد عينة البحث (الأساسية . الاستطلاعية):

قام الباحث بالتأكد من اعتدالية توزيع أفواد العينة قيد البحث(الأساسية —————
الاستطلاعية) من ملاكمى الدرجة الاولى والبالغ عددهم (٢٤) ملاكم، وذلك في متغورات
(السن — العمر التريبي — الوزن — الطول — معدل النبض) حيث تم تطبيق معامل الإلتواء
لجميع أفواد عينة البحث للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الاعتدالي, كما يلي:

جدول (٢)

إعتدالية أفراد عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) في متغيرات

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - معدل النبض)

$$ن = ٢٤$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	شهر	٢٣١,٤٥	٠,٨٩	٢٣١,١٥	١,٠١١
الطول	سم	١٧٦,٧٣	٤,٩٢	١٧٦,٤٥	٠,١٧١
الوزن	كجم	٦٩,١٢	٩,٣٨	٦٨,٥٠	٠,١٩٨
العمر التدريبي	شهر	٧٩,٢٥	١,٨١	٧٩,٠٠	٠,٤١٤
معدل النبض	ن/ق	٧٢,٠٩	٤,٦٩	٧١,٦٥	٠,٢٨١

يتضح من خلال جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء بين أفراد عينة البحث (

الأساسية - الاستطلاعية) في متغيرات (السن - العمر التدريبي - الوزن - الطول - معدل النبض) إنحصرت بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية أفراد العينة قيد البحث في تلك المتغيرات.

. المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

. صدق الاختبارات (البدنية - المهارية):

للتحقق من صدق الاختبارات (البدنية - المهارية) قيد البحث، قام الباحث بإجراء

دراسة استطلاعية وذلك لحساب صدق التمايز وتم تطبيق الاختبارات على عينة بلغ قوامها (١٢) ملاكم من ملاكمي الدرجة الأولى وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وخرج عينة البحث التجريبية قيد البحث، وتم تقسيمها إلى مجموعتين إحداهما مجموعة ممزة

وقوامها (٦) ملاكمين حاصلون علي مراكز متقدمة، والأخرى مجموعة غير مميزة وقوامها (٦) ملاكمين حاصلون علي مراكز غير متقدمة، كما هو موضح من خلال جدول (٣)، (٤) .

جدول (٣)

دلالة الفروق لعينة البحث الاستطلاعية (المميزة . الغير مميزة) فى الإختبارات

البدنية قيد البحث $n_1 = n_2 = 6$

قيمة "ت"	المجموعة غير الممزة		المجموعة الممزة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ع±	س̄	ع±	س̄		
٥,٨٥٤	٠,٦١	١٢,٤٩	٠,٤٨	١١,١٢	الثانية	إختبار الهوي المكوكي
٤,٤١٩	٣,٤٧	٣٠,٧١	٤,٤٦	٣٨,٢٤	العدد	إختبار ثنى الفراعين من الإنبساط المائل
٥,٨٨٧	٠,٣٧	٦,٣١	٠,٥٤	٧,٤٧	المتر	إختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم بالفراع اليسوى
٤,٥٤٥	٠,٤٨	٧,٥٢	٠,٦٩	٨,٦٧	المتر	إختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم بالفراع اليمنى
٢,٧٣٧	٠,١٦	١,٩٤	٠,٢٣	٢,١٧	المتر	إختبار الوثب العريض من الثبات

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨١٢

يتضح من خلال جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (الممزة — غير الممزة) فى الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة الممزة ، مما يدل ذلك على أن هذه الاختبارات البدنية قادرة على التمييز بين المجموعات ، وبذلك تكون تلك الاختبارات على درجة عالية من الصدق .

جدول (٤)

دلالة الفروق لعينة البحث الإستطلاعية (الممؤزة . الغير ممؤزة)

ن ١ في الإختبارات المهارية قيد البحث

$$ن ٢ = ٦$$

قيمة "ت"	مجموعة غير ممؤزة		مجموعة ممؤزة		وحدة القياس	الإختبارات المهارية
	ع±	س	ع±	س		
٦,٧٨٠	٢,٨٧	٥٦,٤٥	٢,٧١	٦١,٢٣	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
٨,٢٣٢	٢,٣٦	٤٩,٢٦	٢,٨٣	٥٦,٣٤	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
٨,٦٠٩	٣,٥٧	١٠٣,٦٢	٣,٢٣	١١٦,١٢	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
٥,٨٤٩	٢,٦٩	٤٦,٢٠	٢,٤٧	٥٢,٦٤	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
٤,٥٨٠	٢,٤٧	٤٣,٥٧	٢,١٦	٤٨,١٠	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
٣,٢٧٧	٤,٥١	٩٢,١٢	٤,١٧	٩٨,١٩	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
٤,٧٣٠	٢,٩٧	٥٠,٢٣	٢,٤٧	٥٥,٧٤	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
٣,٨٩٩	٢,٦٩	٤٧,٣١	٢,٥٩	٥١,٧٠	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
٨,٢٩٦	٣,٧١	٩٤,٢٥	٣,٦١	١٠٧,٢٠	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨١٢

يتضح من خلال جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (الممؤة – غير الممؤة) في الاختبارات المهلية قيد البحث ولصالح المجموعة الممؤة ، مما يدل ذلك على أن هذه الاختبارات المهلية قادرة على التمييز بين المجموعات ، وبذلك تكون تلك الاختبارات على درجة عالية من الصدق .

ثبات الاختبارات (البدنية - المهلية) قيد البحث:

لإيجاد معامل ثبات الاختبارات (البدنية — المهلية) قيد البحث قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) وذلك بعد إسوع من التطبيق الأول على عينة البحث الاستطلاعية وذلك تحت نفس الظروف والتعليمات، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول . الثاني) ، كما هو موضح من خلال جدول (٥) ، (٦) .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) في الإختبارات البدنية قيد

البحث ن = ٦

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ع±	س	ع±	س		
*٠,٩٠	٠,٥١	١١,١٦	٠,٤٨	١١,١٢	الثانية	إختبار العري المكوكي
*٠,٨٨	٤,٢٣	٣٧,٦٢	٤,٤٦	٣٨,٢٤	العدد	إختبار ثنى الفواعين من الإنبطاح المائل
*٠,٩١	٠,٤٧	٧,٥٢	٠,٥٤	٧,٤٧	المتر	إختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم بالفراع اليسرى
*٠,٩٣	٠,٧٢	٨,٧٠	٠,٦٩	٨,٦٧	المتر	إختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم بالفراع اليمنى
*٠,٩٦	٠,٢٠	٢,١٩	٠,٢٣	٢,١٧	المتر	إختبار الوثب العريض من الثبات

قيمة " ر " الجداولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٧٢٩)

يتضح من خلال جدول (٥) أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية ، حيث ولوحث قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول – الثاني) في الاختبارات البدنية ما بين (٠,٨٧ ، ٠,٩٢) ، مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) في الاختبارات المهارية قيد

البحث ن = ٦

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات المهارية
	ع±	س	ع±	س		
* ٠,٩١	٢,٦٥	٦٢,٣٠	٢,٧١	٦١,٢٣	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسوى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
* ٠,٩٣	١,٧٩	٥٥,٤١	٢,٨٣	٥٦,٣٤	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
* ٠,٩٥	٣,١٦	١١٥,٣٥	٣,٢٣	١١٦,١٢	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسوى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
* ٠,٩٠	٢,٥٠	٥٣,٥١	٢,٤٧	٥٢,٦٤	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسوى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
* ٠,٩٢	٢,١٩	٤٧,٢٢	٢,١٦	٤٨,١٠	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
* ٠,٩٣	٤,٢١	٩٧,١٢	٤,١٧	٩٨,١٩	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسوى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
* ٠,٩٤	٢,٥٢	٥٦,٠١	٢,٤٧	٥٥,٧٤	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسوى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
* ٠,٩٥	٢,٦٤	٥١,٩٧	٢,٥٩	٥١,٧٠	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)
* ٠,٩٢	٣,٥٧	١٠٨,١٣	٣,٦١	١٠٧,٢٠	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسوى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ ث)

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٧٢٩)

يتضح من خلال جدول (٦) أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية ، حيث ولوحتم قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) في الاختبارات المهلية قيد البحث ما بين (٠,٩١ ، ٠,٩٤)، مما يشير ذلك إلى ثبات تلك الإختبارات.

. إعتدالية أفراد عينة البحث التجريبية من ملاكمى الدرجة الأولى:

قام الباحث بالتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث التجريبية قيد البحث والبالغ قوامها عدد (١٢) ملاكم من ملاكمى الدرجة الأولى وذلك فى (المتغوات البدنية - المتغوات المهلية — — مستوى الأداء الخططى)، وتم تطبيق معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث التجريبية للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الاعتدالى، كما هو موضح من خلال جداول (٧)، (٨)، (٩) .

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعلى والوسيط ومعامل الالتواء للعينة التجريبية

قيد البحث (ملاكمى الدرجة الأولى) فى المتغوات البدنية ن = ١٢

الاختبارات البدنية قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعلى	الوسيط	معامل الالتواء
إختبار الجري المكوكى	الثانية	١١,١٠	٠,٤٢	١١,٠٠	٠,٧١٤
إختبار ثنى الفواعين من الإنبطاح المائل	العدد	٣٨,٢٧	٤,٣٩	٣٨,٠٠	٠,٠٦١
إختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم بالفواع اليسوى	المتر	٧,٥٠	٠,٥١	٧,٢٠	١,٧٦٥
إختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم بالفواع اليمنى	المتر	٨,٧١	٠,٦٣	٨,٥٠	١,٠٠
إختبار الوثب العريض من الثبات	المتر	٢,١٩	٠,٢١	٢,١٠	١,٢٨٦

يتضح من خلال جدول (٧) أن قيم معاملات الالتواء بين أفراد عينة البحث التجريبية فى المتغوات البدنية قيد البحث إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية أفراد عينة البحث التجريبية فى تلك المتغوات.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة
البحث التجريبية (الملاكمين الشباب) في المتغيرات المهلية

$$ن = ١٢$$

معامل الالتواء	الوسيط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الإختبارات المهلية
٠,٣٠٣	٦١,٠٠	٢,٦٧	٦١,٢٧	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,٤٨٦	٥٦,١٠	١,٧٩	٥٦,٣٩	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,١٣٨	١١٦,٠٥	٣,٢٧	١١٦,٢٠	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,٢٤٠	٥٢,٥٠	٢,٥٠	٥٢,٧٠	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,١٩٢	٤٨,٠٠	٢,١٩	٤٨,١٤	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,٠٨٦	٩٨,١٠	٤,٢١	٩٨,٢٢	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,٣٢٥	٥٥,٥٠	٢,٤٩	٥٥,٧٧	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,٢٨٧	٥١,٥٠	٢,٦١	٥١,٧٥	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,٢٠٢	١٠٧,٠٠	٣,٥٧	١٠٧,٢٤	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)

يتضح من خلال جدول (٨) أن قيم معاملات الالتواء بين أفراد عينة البحث

التجريبية في المتغيرات المهلية قيد البحث انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلي إعتدالية

أفراد عينة البحث التجريبية من ملاكمي الدرجة الأولى في تلك المتغيرات.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث

التجريبية (الملاكمين الشباب) في مستوى الأداء الخططي ن = ١٢

معامل الالتواء	الوسيط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
٠,٣٢١	٠,٦٥	٠,٥٦١	٠,٧١	الهجوم المضاد الجوابي بعد إجابة خداع ميل الجذع للأمام	الهجوم المضاد الجوابي
٠,٥٤٩	٠,٦٠	٠,٤٩٢	٠,٦٩	الهجوم المضاد الجوابي بعد إجابة خداع ميل الجذع للأمام وجهة اليمين	
٠,٣٩٩	٠,٥٧	٠,٦٠١	٠,٦٥	الهجوم المضاد الجوابي بعد إجابة خداع ميل الجذع للأمام وجهة اليسار	
٠,٣٥٧	٠,٦١	٠,٥٠٤	٠,٦٧	الهجوم المضاد الجوابي بعد إجابة خداع نصف خطوة بالقدم الأمامية للأمام	
٠,٢٤٥	٠,٦٩	٠,٦١٢	٠,٧٤	الهجوم المضاد الجوابي بعد إجابة خداع لكمة ضعيفة القوة	
٠,٥٢٦	٠,٧٠	٠,٥١٣	٠,٧٩	الهجوم المضاد الجوابي بعد إجابة خداع لكمة غير مكتملة	
٠,٢٨٦	٠,٣٨	٠,٥٢٤	٠,٤٣	الهجوم المضاد المقابل بعد إجابة خداع ميل الجذع للأمام	الهجوم المضاد المقابل
٠,٣٨٧	٠,٤٠	٠,٦٢٠	٠,٤٨	الهجوم المضاد المقابل بعد إجابة خداع ميل الجذع للأمام وجهة اليمين	
٠,٦٦٣	٠,٣٠	٠,٤٠٧	٠,٣٩	الهجوم المضاد المقابل بعد إجابة خداع ميل الجذع للأمام وجهة اليسار	
٠,٤٠٦	٠,٢٧	٠,٥٩١	٠,٣٥	الهجوم المضاد المقابل بعد إجابة خداع نصف خطوة بالقدم الأمامية للأمام	
٠,٤٤١	٠,٥٠	٠,٤٦٧	٠,٥٧	الهجوم المضاد المقابل بعد إجابة خداع لكمة ضعيفة القوة	
٠,٧٤٤	٠,٤٦	٠,٤٩٢	٠,٥٢	الهجوم المضاد المقابل بعد إجابة خداع لكمة غير مكتملة	

يتضح من خلال جدول (٩) أن قيم معاملات الالتواء بين أفراد عينة البحث التجريبية في مستوى الأداء الخططي قيد البحث إنحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يشير إلي اعتدالية أفراد عينة البحث التجريبية من ملاكمي الدرجة الاولى في تلك المتغيرات.

- أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث :

- . مراعاة مبادئ وأسس التريب عند وضع البرنامج التدريبي .
- . أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعه .
- . الإنتظام في ممرسة التريبات الموضوعه بالبرنامج حتى يعود بالفائدة المرجوة .
- . ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته للمرحلة السنیه للعينة .
- . مرونة البرنامج وقابليته للتعديل .

محددات البرنامج التدريبي :

. فترة تنفيذ البرنامج :

الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث بلغت (١٢) أسوع، وواقع (٣٦) وحدة تدريبية ، يشمل كل أسوع على عدد (٣) وحدات تدريبية، وبلغ زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) ق. مرفق (٤)

. تحديد مهارات الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل):

تم تحديد عدد(٦) مهارات هجوم مضاد (جوابي) ، وعدد (٦) مهارات هجوم مضاد (مقابل) مناسبين للمرحلة السنیه قيد البحث من خلال عرض المهارات على السادة الخواء مرفق (١١) ووضعها في البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث وهم:

أولاً : مهارات الهجوم المضاد الجوابي:

— الهجوم المضاد الجوابي بأداء دفاع ميل الجذع للخلف وتسديد لكمة مستقيمة يميني

للرأس .

— الهجوم المضاد الجوابى بأداء دفاع ميل الجذع للخلف وتسديد مستقيمة يمنى للرأس
تليها جانبية يسرى للرأس.

. الهجوم المضاد الجوابى بأداء دفاع نصف خطوة بالرجل الخلفية للخلف وتسديد
لكمة مستقيمة يمنى للرأس .

. الهجوم المضاد الجوابى بأداء دفاع نصف خطوة بالرجل الخلفية للخلف وتسديد
لكمة مستقيمة يمنى

للرأس تليها مستقيمة يسرى للرأس.

. الهجوم المضاد الجوابى بأداء دفاع لف الجذع جهة اليسار وتسديد لكمة جانبية
يسرى للرأس.

. الهجوم المضاد الجوابى بأداء دفاع لف الجذع جهة اليسار وتسديد لكمة جانبية
يسرى للرأس تليها لكمة

صاعدة يمنى للجذع .

ثانياً : مهارات الهجوم المضاد المقابل:

— الهجوم المضاد المقابل بأداء دفاع لف الجذع جهة اليسار وتسديد لكمة مستقيمة
يمنى للرأس فى نفس

توقيت أداء الدفاع .

— الهجوم المضاد المقابل بأداء دفاع لف الجذع جهة اليسار وتسديد لكمة مستقيمة
يمنى للرأس فى نفس

توقيت أداء الدفاع تليها جانبية يسرى للرأس.

— الهجوم المضاد المقابل بأداء دفاع لف الجذع جهة اليسار وتسديد لكمة صاعدة
يمنى للجذع فى نفس

توقيت أداء الدفاع تليها جانبية يسرى للرأس.

— الهجوم المضاد المقابل بأداء دفاع نصف خطوة بالرجل الامامية للامام وللخرج
وتسديد لكمة صاعدة

يمنى للذرع فى نفس توقيت أداء الدفاع.

— الهجوم المضاد المقابل بأداء دفاع نصف خطوة بالرجل الامامية للامام وللخرج
وتسديد لكمة مستقيمة

يمنى للراس فى نفس توقيت أداء الدفاع.

— الهجوم المضاد المقابل بأداء دفاع نصف خطوة بالرجل الامامية للامام وللخرج
وتسديد لكمة صاعدة

يمنى للراس فى نفس توقيت أداء الدفاع تليها جانبية يسرى للراس.

. تحديد مهارات الخداع:

تم تحديد عدد (٦) مهارات خداع مناسبين للمرحلة السنوية من خلال عرض
المهارات على الخواء ووضعها في البرنامج التدريبي المقترح لوطهم بمهارات الهجوم
المضاد (الجوابى . المقابل) وهم:
. خداع لكمة ضعيفة القوة.
. خداع لكمة غير مكتملة.
. خداع ميل الذرع للأمام.
وجهة اليسار.

— خداع ميل الذرع للأمام وجهة اليمين.
— خداع نصف خطوة
بالقدم الامامية للأمام.

. طرق التدريب المستخدمة:

تم تحديد طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث وقد
اتفاق الخواء على استخدام طريقة التدريب الفترى (مرتفع الشدة - منخفض الشدة) .

— تم تحديد شدة الحمل لمهلات الهجوم المضاد (الجوابى . المقابل) بعد خناع المستخدمة فى الونامج التريبي المقروح قيد البحث , حيث ولوحت شدة الحمل للمجموعة التجريبية فى المهلات المخترة ما بين (٥٩% : ٩٨%) ، وبمعدل نبض ما بين (١٤٨ : ١٩٨) ن / ق ، حيث تم تقنين الأحمال التريبية باستخدام معدل النبض من خلال المعادلة التالية :

$$\text{معدل النبض المستهدف للتريب} = \text{THR}$$

. معدل نبض الراحة + [نسبة التريب X (أقصى معدل نبض - معدل نبض الراحة)] = ١٠٠ / (حيث :

$$\text{أقصى معدل للنبض} = ٢٢٠ - \text{السن} = \dots\dots\dots \text{ن / ق} .$$

. إحتياطي أقصى معدل للنبض = أقصى معدل للنبض - معدل النبض أثناء

$$\text{الراحة} = \dots\dots\dots \text{ن / ق} . (٢٣٥ : ١)$$

ولتقنين الأحمال التريبية تم إجراء ما يلى:

. متوسط العمر الزمنى لعينة البحث = ١٩ سنة.

. متوسط نبض الراحة لعينة البحث = ٧٢ ن / ق .

. أقصى معدل للنبض لعينة البحث = ٢٢٠ - السن = ١٩ - ٢٢٠ = ٢٠١ ن / ق .

. إحتياطي النبض لعينة البحث = أقصى معدل للنبض - معدل النبض فى الراحة =

$$٢٠١ - ٧٢ = ١٢٩ \text{ ن / ق} .$$

وفيما يلى تقنين الأحمال التريبية باستخدام معدل النبض :

. (الحمل المتوسط) : نسبته ٥٠ : ٧٤ % ، معدل نبضه من ١٣٦ : ١٦٧

ن / ق .

. (الحمل العالى) : نسبته ٧٥ : ٨٩ % ، معدل نبضه من ١٦٨ : ١٨٧ ن / ق .

. (الحمل الأقصى) : نسبته ٩٠ : ١٠٠ % ، معدل نبضه من ١٨٨ : ٢٠١ ن / ق .

. التجربة الأساسية:

. القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث التجريبية من ملاكمي الدرجة الأولى ، وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١/٥ م. , للتعرف على مستوى الأداء لدى الملاكمين، وذلك من خلال إقامة مباريات تجريبية بين ملاكمي الدرجة الأولى عينة البحث التجريبية، وتم تسجيل المباريات للتعرف على تكرار أداءات الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد خداع من خلال استمارة تسجيل البيانات المعدة لذلك .

. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي ملاكمي الدرجة الأولى عينة البحث التجريبية لمدة (١٢) إسوع وذلك بواقع (٣٦) وحدة تدريبية ، في الفزة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١/٨ م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٣/٣٠ م.

. القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث التجريبية من ملاكمي الدرجة الأولى ، وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٤/٢ م. , للتعرف على مستوى الأداء لدى الملاكمين، وذلك من خلال إقامة مباريات تجريبية بين ملاكمي الدرجة الأولى عينة البحث التجريبية، وتم تسجيل المباريات للتعرف على تكرار أداءات الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد خداع من خلال استمارة تسجيل البيانات المعدة لذلك .

. المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية لمعالجة بيانات هذه الدراسة :

- . المتوسط الحسابي.
- . الوسيط.
- . الإنحراف المعياري.
- . معامل الالتواء.
- . إختبار (T.test) .
- . معامل الارتباط .

ليوسون.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج متوسطى القياسين (القبلى . البعدى) لملاكمى الدرجة الاولى عينة البحث التجريبية في تطوير مستوى أداء الهجوم المضاد ((الجوابى . المقابل)) بعد خداع قيد البحث:

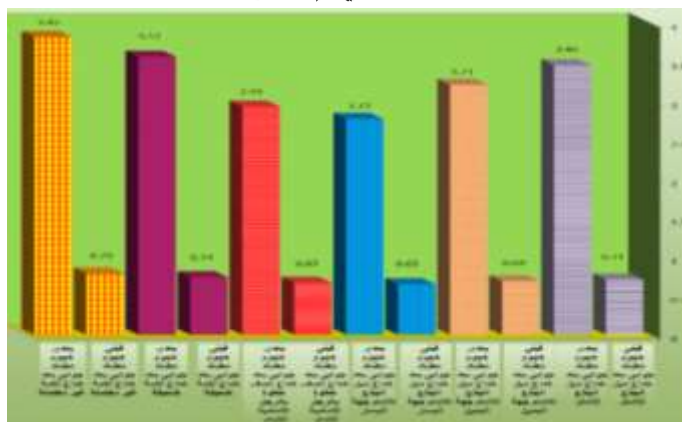
جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلى - البعدى) لملاكمى الدرجة الاولى
في تطوير مستوى أداء الهجوم المضاد (الجوابى) بعد خداع

$$ن = ١٢$$

قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات الهجوم المضاد (الجوابى) بعد خداع	
	ع±	س	ع±	س		
*٣,٧٧٦	٢,٤٣٧	٣,٤٦	٠,٥٦١	٠,٧١	الهجوم المضاد الجوابى بعد إجادة خداع ميل الجذع للأمام	الهجوم المضاد الجوابى
*٣,٧٨٩	٢,١٥٠	٣,٢١	٠,٤٩٢	٠,٦٩	الهجوم المضاد الجوابى بعد إجادة خداع ميل الجذع للأمام وجهة اليمين	
*٤,٢٨٣	١,٥٢٦	٢,٧٧	٠,٦٠١	٠,٦٥	الهجوم المضاد الجوابى بعد إجادة خداع ميل الجذع للأمام وجهة اليسار	
*٣,٧٥٤	١,٩٣١	٢,٩٣	٠,٥٠٤	٠,٦٧	الهجوم المضاد الجوابى بعد إجادة خداع نصف خطوة بالقدم الأمامية للأمام	
*٣,٥٠٧	٢,٦٠٤	٣,٥٧	٠,٦١٢	٠,٧٤	الهجوم المضاد الجوابى بعد إجادة خداع لكمة ضعيفة القوة	
*٤,٠٧٨	٢,٤١٠	٣,٨٢	٠,٥١٣	٠,٧٩	الهجوم المضاد الجوابى بعد إجادة خداع لكمة غير مكتملة	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٩٦



شكل (١)

متوسط القياسين (القبلى - البعدى) لملاكمى الدرجة الاولى في تطوير
مستوى أداء الهجوم المضاد (الجوابى) بعد خداع

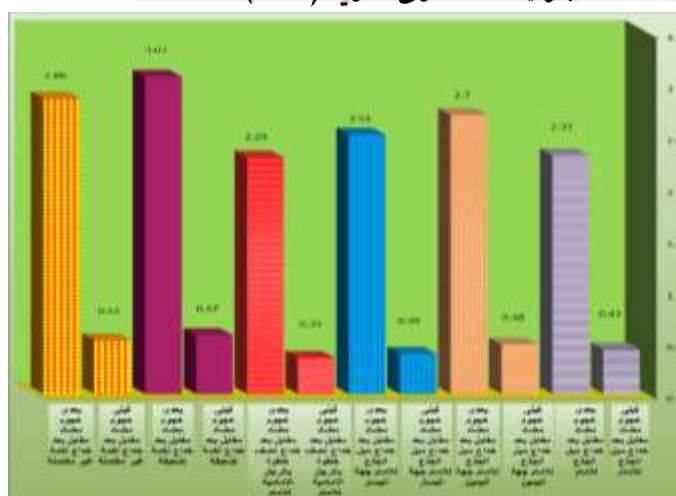
جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لملاكمي الدرجة الاولى
في تطوير مستوى أداء الهجوم المضاد (المقابل) بعد خداع

$$ن = ١٢$$

قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات الهجوم المضاد (المقابل) بعد خداع	
	ع±	س	ع±	س		
*٣,١٠٧	١,٩٣٧	٢,٣١	٠,٥٢٤	٠,٤٣	الهجوم المضاد المقابل بعد إجابة خداع ميل الجذع للأمام	الهجوم المضاد المقابل
*٣,٤٢٦	٢,٠٥٧	٢,٧٠	٠,٦٢٠	٠,٤٨	الهجوم المضاد المقابل بعد إجابة خداع ميل الجذع للأمام وجهة اليمين	
*٤,١٣٣	١,٦٥٢	٢,٥١	٠,٤٠٧	٠,٣٩	الهجوم المضاد المقابل بعد إجابة خداع ميل الجذع للأمام وجهة اليسار	
*٣,٦٣٩	١,٢٤١	٢,٢٩	٠,٥٩١	٠,٣٥	الهجوم المضاد المقابل بعد إجابة خداع نصف خطوة بالقدم الأمامية للأمام	
*٤,٦٨٦	٢,٢٣٠	٣,٠٧	٠,٤٦٧	٠,٥٧	الهجوم المضاد المقابل بعد إجابة خداع لكمة ضعيفة القوة	
*٤,٠٣٤	١,٨٥٩	٢,٨٦	٠,٤٩٢	٠,٥٢	الهجوم المضاد المقابل بعد إجابة خداع لكمة غير مكتملة	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٩٦



شكل (٢)

متوسط القياسين (القبلي - البعدي) لملاكمي الدرجة الاولى في تطوير
مستوى أداء الهجوم المضاد (المقابل) بعد خداع

يتضح من جدول (١٠)، (١١)، شكل (١)، (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطى القياسين (القبلي - البعدي) لملاكمى الدرجة الأولى عينة البحث التحريبية في مهارات الهجوم المضاد (الجوابى . المقابل) بعد خناع لصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، كما يلي:

— بلغ متوسط أداء ملاكمى عينة البحث التحريبية (للهجوم المضاد الجوابى بعد إجادة خناع ميل الجذع للأمام) (٢,٤٣) فى القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٧١) فى القياس القبلي وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٧٧٦)، كما بلغ متوسط أدائهم (للهجوم المضاد الجوابى بعد إجادة خناع ميل الجذع للأمام وجهة اليمين) (٢,١٥) فى القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٦٩) فى القياس القبلي وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٧٨٩) ، و بلغ متوسط أدائهم أيضاً (للهجوم المضاد الجوابى بعد إجادة خناع ميل الجذع للأمام وجهة اليسار) (١,٧٢) فى القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٦٥) فى القياس القبلي وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٢٨٣) ، كما بلغ متوسط أدائهم (للهجوم المضاد الجوابى بعد إجادة خناع نصف خطوة بالقدم الأمامية للأمام) (١,٩٣) فى القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٦٧) فى القياس القبلي وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٧٥٤) ، وبلغ متوسط أدائهم أيضاً (للهجوم المضاد الجوابى بعد إجادة خناع لكمة ضعيفة القوة) (٢,٦٠) فى القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٧٤) فى القياس القبلي وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٥٠٧) ، كما بلغ متوسط أدائهم (للهجوم المضاد الجوابى بعد إجادة خناع لكمة غير مكتملة) (٢,٥١) فى القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٧٩) فى القياس القبلي وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٠٧٨) ، وبلغ متوسط أدائهم أيضاً (للهجوم المضاد المقابل بعد إجادة خناع ميل الجذع للأمام) (٢,٣١) فى القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٤٣) فى القياس القبلي وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٣,١٠٧) ، كما بلغ متوسط أدائهم (للهجوم المضاد المقابل بعد إجادة خناع ميل

الجذع للأمام وجهة اليمين) (٢,٧٠) في القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٤٨) في القياس القبلي وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٤٢٦) ، وبلغ متوسط أدائهم (للهجوم المضاد المقابل بعد إجادة خناع ميل الجذع للأمام وجهة اليسار) (٢,٥١) في القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٣٩) في القياس القبلي وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,١٣٣) ، كما بلغ متوسط أدائهم أيضاً (للهجوم المضاد المقابل بعد إجادة خناع نصف خطوة بالقدم الأمامية للأمام) (٢,٢٩) في القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٣٥) في القياس القبلي وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٦٣٩) ، وبلغ متوسط أدائهم (للهجوم المضاد المقابل بعد إجادة خناع لكمة ضعيفة القوة) (٣,٠٧) في القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٥٧) في القياس القبلي وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٦٨٦) ، كما بلغ متوسط أدائهم أيضاً (للهجوم المضاد المقابل بعد إجادة خناع لكمة غير مكتملة) (٢,٨٦) في القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٥٢) في القياس القبلي وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٠٣٤) ، ويوجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح يحث على مهلات الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد خناع والتي تم تطبيقها على ملاكمي الدرجة الأولى عينة البحث التجريبية بالأسلوب العلمي المقنن وذلك وفقاً لبرنامج زمني محدد، مما ساهم على إكساب هؤلاء الملاكمين الثقة الكافية بأنفسهم كما أعطى لهم القوة علي الاستفادة الكاملة من أداء مهلات الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد خناع وبالتالي أثر إيجابياً على تطوير مستوى أدائهم خلال المباريات التجريبية.

ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات والمراجع والتي أشرت إلى أن أسلوب اللكم الهجومي المضاد يعتمد على الطرق المتنوعة للخناع والتغير للمنافس لدعوته للهجوم بلكمة معينة ، ويكون الملاكم مستعداً للدفاع عنها بالحركة الدفاعية ، مع ربط هذه الحركة الدفاعية بالكلمات الهجومية المضادة المناسبة ، كما أنه لكي يتحقق الفوز والوصول إلى المستويات العليا يجب أن يمتلك الملاكم الوسائل الخداعية المختلفة لتنفيذ المهلات الهجومية المضادة (١٤ : ٢١) (٣ : ٢٤) (٤ : ٥) (٦ : ٢١٢) (١٥ : ٢٣).

ويتفق ذلك أيضاً مع نتائج بعض الدراسات والتي أشارت إلى أن الهجوم المضاد هو أحد الأساليب الخطئية الهامة ، والتي يعتمد عليه الملاكم دائماً في الانتقال إلى العوحة الهجومية المضادة باستخدام الحركات الدفاعية لتجنب لكومات المنافس ، وتسمى اللكمات المستخدمة في الهجوم بعد هذه الحركات الدفاعية باللكمات الهجومية المضادة والتي تنقسم إلى لكومات مقابلة تؤدي في نفس توقيت حركات الدفاع للملاكم ، ولكومات جوابية تؤدي بعد أداء الحركات الدفاعية مباشرة . (١٠:٣٢) (٨:٨٣)

كما تشير نتائج بعض الدراسات إلى أن أساليب الهجوم المضاد الحديثة تتطلب قدر كبير من الرشاقة والمرونة والسواعة في اتخاذ القرار خلال المنافسة ، ويعتمد الملاكمين ذوي المستويات العالية علي استخدام أساليب الهجوم المضاد ، والإغواء والبرواعة والخنااع كوسيلة فعالة لتنفيذ الهجوم المضاد بنجاح . (٧) (٨:٨٣) (٢:٦٧) وتؤكد أيضاً نتائج بعض الدراسات أن الملاكم الجيد بجانب الحالة البدنية العالية والممؤة يجب ان يمتلك ويتقن جميع المهارات الأساسية والخطئية ، حيث أن نشاط الملاكمة يتميز بالعمل الديناميكي المميز بالسرعة والقوة والقوة الحركية المتغيرة التي تلاحظ أثناء تنفيذ الملاكمين الواجبات الخطئية والقيام بالهجوم المضاد في أسرع وقت . (١٦:٤٤) (١٤:٨٧)

كما تشير نتائج بعض الدراسات إلى أن الملاكم يستطيع أن ينفذ خطته مع المنافس وذلك من خلال التريبات المنظمة وكثرة اعتلاء الحلقة ، حيث يستطيع الملاكم من اختيار المهارات المناسبة للتمهيد لتنفيذ الخطة المقصودة في الأوضاع المناسبة لمجال اللكم للمنافس ، كما أن نجاح اللاعب في استخدام الأسلوب الدفاعي يتوقف أساساً علي تجنب وتفادي لكومات المنافس مما تسمح له بتسديد لكومات هجومية مضادة بالذراع الحرة . (١٣:٤٦) (١٢:١١٠) (٦:٧٦) (١١:٢٤) (٣:٢٥)

. الإستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلي الإستخلاصات التالية:
. البرنامج التدريبي المقترح تناسب بدرجة كبيرة مع المرحلة السنوية لملاكمي الدرجة الأولى والممثلين لعينة البحث التجريبية مما أثر إيجابياً على مستوى الأداء لدى ملاكمي الدرجة الأولى من خلال اعتمادهم على أسلوب الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد خداع قيد البحث.

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية من ملاكمي الدرجة الأولى في مستوى الأداء الهجومي المضاد (الجوابي . المقابل) بعد خداع قيد البحث ولصالح متوسط القياس البعدي ، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيم "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، وتمثلت تلك الأداءات فيما يلي : الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد إجادة خداع ميل الجذع للأمام ، الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد إجادة خداع ميل الجذع للأمام وجهة اليمين ، الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد إجادة خداع ميل الجذع للأمام وجهة اليسار ، الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد إجادة خداع نصف خطوة بالقدم الأمامية للأمام ، الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد إجادة خداع لكمة ضعيفة القوة ، الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد إجادة خداع لكمة غير مكتملة .

. التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يوصى بما يلي:
. الإهتمام بتدريب ملاكمي الدرجة الأولى على أداءات الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد خداع والتي تضمنت عليها هذه الوراسة.
. الإهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح كطريقة تدريبية مقننة توفر للقائمين علي عملية التدريب إتجاهات جديدة في بناء برامج تدريبية مختلفة وذلك بغرض تطوير مستوى

الأداء الهجوم المضاد (الجوابي . المقابل) بعد إجابة خداع لملاكمي الدرجة الأولى لتتوافق مع متطلبات المنافسة.

وضع برامج تدريبية مقننة ومبنية على أسس علمية سليمة للمراحل السنوية الأخرى لتطوير مستوى الأداء الهجومي المضاد (الجوابي . المقابل) بعد خداع لدى ملاكمي هذه المراحل السنوية.

إقامة نوات لتوجيه أنظار المربين لأهمية الهجومي المضاد (الجوابي . المقابل) بعد خداع لملاكمي الدرجة الأولى وتأثيره الإيجابي على نتائج المباريات.

المراجع

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح, أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية, دار الفكر العربي, القاهرة.
٢. إسماعيل حامد عثمان, محمد عبد العزيز غنيم, ضياء الدين محمد الغزب, عاطف مغلوري شعلان (٢٠٠٥م): الملاكمة . تعليم وإدارة وتدريب, ط ٣, القاهرة.
٣. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٦م): "تكتيكات وتكتيكات الملاكمة الحديثة بالدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤م)", بحث منشور, مجلة العلوم البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية, العدد ١٠, جامعة المنوفية.
٤. أحمد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠١٢م): "فاعلية الخداعات قبل الهجوم المضاد علي تطوير الأداء الخططي للملاكمين", رسالة دكتوراه, غير منشور, كلية التربية الرياضية بالسادات, جامعة المنوفية.
٥. سامي محب حافظ (٢٠٠٥م): المدخل إلي الملاكمة الحديثة, ط ٢, مكتبة شعرة الدر, المنصورة.

٦. عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م): الموجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٧. ياسر عبد الجواد محمد الوراقى (٢٠٠٦م): برنامج تدريبي للهجوم المضاد الجوابى وتأثره على فاعلية أداء الملاكمين، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
٨. يحيى السيد إسماعيل الحوي (٢٠٠٠م): الملاكمة . أسس نظرية . تطبيقات عملية، المركز العربي للنشر، الوقلزيق.
٩. يحيى السيد إسماعيل الحوي (٢٠٠٤م): الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، المركز العربي للنشر، الوقلزيق.

- 10- Ahmed kamal eid (2019): Training program for counter attack associated with foot work and its effect on the development of the level of performance for youth boxers.
- 11- Durjasz, D.; Nowak, T., (1997): Boxer in den 90er Jared –Veranda unguent am Kamp filed Sport wacky now, 34 (1/2), 10-12. (Abstract auf detach in Spoilt).
- 12- Ellwanger, S, (1998): Ellwanger, U Boxed, Basics Stuttgart.
- 13- Fiedler, H., (1997): Boxed fur Einsteiniger.2-Aufl, Berlin.

- 14- Hohmann, A (2002): LAMES M U an Eon furring in die Training swished shaft, 2 Haulage Web ells hemi.
- 15- Lehmann, G., (2000): Assayer training in Kamp portrait.
- 16- Schwirtz, A., (1994): Begun gets chink und muscular coordination beam Ski langlauf Koln.