

تأثير بعض تدريبات التوازن الحركي على فاعلية الهجوم المضاد للكلمات

(الفردية- الزوجية) للاكمني المنتخب القومي

أ.م.د/ محمود أحمد عبد الدايم

أحمد سعيد السيد

باحث دكتوراه بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

جامعة المنصورة

أ.د/ سامي محب حافظ

أستاذ تدريب الملاكمة بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

ملخص البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات التوازن الحركي على فاعلية الهجوم المضاد لملاكمي المنتخب القومي

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية باختيار (١٠) لاعباً من لاعبي الملاكمة من خلال تطبيق أسلوب المجموعه الواحده (التجريبية) بأسلوب القياسين القبلي والبعدي حيث يعتبر ذلك مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث. ، بالإضافة إلى (١٠) من لاعبي الدرجة الأولى من منتخب جامعه المنصوره كعينة إستطلاعية أهم النتائج:

في حدود منهج البحث، والعينة التي طبق عليها البحث والإمكانات المتاحة وفي ضوء الأهداف والفروض والأدوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات تطبيق البرنامج التدريبي المطبق أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- أثرت التدريبات الخاصه بالتوازن الحركي إيجابياً على الهجوم المضاد لدى عينه الدراسه للملاكمي الدرجة الاولى والمنتخب القومي بنسبه (١١.٢٧ %) .

أهم التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة ، تمكن تقديم التوصيات التالية :

في ضوء الاستنتاجات التي أسفرت عنها الدراسة يوصى الباحث بما يلي:

- ١- استخدام تدريبات التوازن الحركي في البرنامج التعليمي والتدريب الخاصه بلاعبي الملاكمه .
- ٢- ضروره الإهتمام بتنوع وسائل وأساليب تطوير التوازن الحركي لما لها من أهميه في تحسين الأداء الخططي الهجومي والهجوم المضاد .
- ٢- إقامة محاضرات للمدربين المهتمين بنشاط الملاكمة لإمدادهم بأحدث الأساليب الخططية التي تم التوصل إليها .

المقدمة ومشكلة البحث :

المكونات الأساسية للمهارة الحركية ، ولا يمكن أن تؤدي مهارة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط بصفة التوازن الحركي . (٢٦ : ٢٣١) (٢٧ : ٨٨) .

ويؤكد محمد طلعت ١٩٨٤ أن سرعه استعادته التوازن الحركي من حاله فقد الوعي نتجه ارتفاع كفاءه تحمل جهاز حفظ التوازن لأداء الاستجابات السريعه يلعب دورا هاما وأساسيا في سرعه استرداد اللاعب للقدره على السيطرة والتحكم في الحركة . (٢١ : ٢٠) .

يتفق كلا من صلاح السيد قادوس (١٩٩٣ م) ، وعبد الفتاح فتحى خضر وآخرون (٢٠٠٥ م) أن الهجوم المضاد هو أحد الأساليب الخطئية الهامة الذى يعتمد عليه اللاعب دائما فى الانتقال إلى المرحلة الهجومية ، ويبنى الملاكم هجوم المضاد أساسا على اللكمات المضادة المرتبطة بالحركات الدفاعية ، وتهدف عملية ربط اللكمات المضادة بالحركات الدفاعية إلى تفادى وتجنب لكمات المنافس الهجومية بواسطة الحركات الدفاعية المناسبة لة وربطهم باللكمات الهجومية المضادة المناسبة إما فى نفس الوقت مع الحركات الدفاعية (لكمات مقابلة) ، وإما بعد الحركات الدفاعية مباشرة (لكمات جوابية) ، وتتطلب أساليب الهجوم المضاد أن يكون اللاعب على قدر كبير من المرونة والرشاقة حتى يتمكن من سهولة وسرعة استخدام قدراته المهارية والحركية فى مفاجنة المنافس بالهجوم المضاد بدقة وفاعلية . (١٠ : ٣٧٥) ، (١٥ : ١٢٨ ، ١٢٩)

يوضح سامى محب ٢٠٠٦ م على أن رياضته الملاكمه واحده من الرياضات التى تتميز عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضيه الأخرى بالتغير السريع فى الأداء الحركي من خلال الحركات الفنيه المختلفه للزاعين والرجلين والجذع ، والتي تتميز بالتوافق الديناميكي المميز بالسرعه والدقه والقوه مع الإحتفاظ بالتوازن الحركي ، لكي يتمكن الملاكم من تسديد اكبر عدد من اللكمات ، والعمل على ربطها بوسائل الدفاع المختلفه

لقد أصبح تحقيق الفوز في المحافل الرياضية الدولية مظهراً من مظاهر التفوق الذي تحرص الدول المتقدمة على تحقيقه، كما أصبح أحد الاهتمامات التي ترصد لها كافة الدول الميزانيات الوفيرة، إيماناً منها بأن الفوز في هذا المجال يُعد انعكاساً لتقدمها في المجالات الأخرى ، حيث أن التنافس القوي الآن على الفوز بأي ميدالية أوليمبية أصبح شينا صعبا وهاما في كل أنحاء العالم، مما أدى إلى اهتمام هذه الدول بتجنيد كافة طاقاتها وعلمائها لإعداد فرقها القومية على أسس وقواعد علمية وتحقيق المزيد من الإنجازات الرياضية.

يذكر كل من عبد الفتاح خضر ، ويحيى الحاوي ١٩٨٦ م بأن رياضة الملاكمة تتميز عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بتقسيم الملاكمين تبعاً للوزن ، السن ومستوى الدرجة مما جعل كل ملاكم في وزنه متساوي نسبياً مع منافسه في القدرات البدنية والوظيفية والفنية ، لذا أصبح من الصعب على الملاكم تنفيذ المهارات الدفاعية والهجومية التي تؤدي من مسافات اللكم المختلفة تحت الظروف التنافسية لحمل المباراة بسهولة وآلية . (١٤ : ٢١٣ ، ٢١٤)

يتفق كلا من عبد الفتاح حضر ١٩٩٦ م ، وديع ياسين وآخرون ١٩٨٣ م ، أن سرعه أداء اللكمات يتوقف على دقه التوافق الحركي للملاكم ما بين الجهازين العصبى والعضلى ، بالإضافة لعمل ونظام المفاصل الحركيه حول محاور الجسم المختلفه الرأسية والأفقيه ، وأن الملاكم الذى يمتلك القدره على الإحتفاظ بالتوازن الحركي ، يستطيع تنفيذ الحركات المركبه ذات التوافق المعقد بصورة فعالة ، وبالتالي الارتقاء بفعاليه الأداء المهارى (٩ : ١٤١) (٢٤ : ١٨٥)

ويذكر بامجارتنر ، جاكسون Baumgartner & Jacksohn ١٩٩٩ م ، كار Carr ١٩٩٤ م ، ، أن التوازن ضمن العناصر الحركيه التى يجب مراعاتها عند تدريب أى مهارات حركيه وذلك لأن التوازن أحد

لكمية، قيد البحث، تأثير بعض التدريبات التوازن الحركي على فاعليه الهجوم المضاد لملاكمي المنتخب القومي.

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية والدولية وخاصة الدورات الاولمبيه ، بالإضافة إلى الخبرة الميدانية في مجال تدريب الملاكمة، فقد لاحظ حدوث حالات كبو (فقدان التوازن لمدته تقل عن ١٠ ث) متعددة للملاكمين في الجولات الثالثة مقارنة بالجولة الأولى والثانية، وأن عملية استعادة حفظ توازنهم كانت بطيئة وتستغرق وقتاً أطول مما يؤثر بشكل رئيسي على نتائج مبارياتهم، والذي قد يرجع إلى ضعف التوازن الحركي لديهم. بالإضافة إلى ملاحظة انخفاض مستوى الفاعلية أثناء عملية الهجوم المضاد ، وربما

يرجع ذلك إلى ضعف مستوى الإعداد البدني والمهاري ، بما يؤثر على فاعلية الأداء الحركي خلال الجولات الأخيرة مقارنة بالجولة الأولى، وهذا ما أكدته دراستي كل من عادل صبري ١٩٩٤، عبدالباسط جميل ١٩٩٧ ، ودراستي محمد موسى ٢٠٠٥ ودراستي جمال عبد الباسط ٢٠١٥ ودراستي مصطفى نصر وحماده عبد العزيز ٢٠٠٩ ، ودراستي محمد حاتم ٢٠١٢ ، ودراستي مصطفى نصر ٢٠١٨ ودراستي السيد مصطفى ٢٠١٨ ودراستي خالد صادق وايهاب عبد الرحمن ٢٠١٨ حيث توصلنا إلى أن ضعف فاعلية الأداء المهاري يرجع إلى انخفاض مستوى الأداء البدني والمهاري وخاصة الهجوم المضاد، وهنا يرجع الباحث انخفاض مستوى نتائج المباريات لدى هؤلاء الملاكمين إلى بعض من هذه العوامل أو جميعها مشتركة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير بعض تدريبات التوازن الحركي على فاعليه الهجوم المضاد للكلمات (الفردية- الزوجية) لملاكمي المنتخب القومي

" ويتحقق ذلك من خلال:

واتقان أسلوب الهجوم المضاد طبقاً للخصائص والإمكانات البدنية والفنية المميزه لكل ملاكم . (٧ : ١٢٧) .

ونظراً لوجود كل هذه العلاقات المتداخلة والمركبة كان لا بد من إتباع الأسس العلمية السليمة في التدريب على الكلمات بجميع أنواعها وخاصة للكلمات بانواعها المختلفة نظراً لأهميتها القصوى، وكذلك ضرورة التدريب عليها في شكل جمل لكمية، حيث أنه في مباريات الملاكمة تستخدم الكلمات الفردية بصورة نادرة إذا ما قورنت بالكلمات الزوجية أو مجموعات الكلمات الأخرى.

كما أن الهجوم المضاد يعتبر أحد أنواع الهجوم الرئيسية الذي يعتمد عليها لاعبي الملاكمة في الحصول على العديد من النقاط أثناء المباراه ، وقد ظهر ذلك خلال السنوات العشر الاخيره بشكل ملحوظ أثناء البطولات الدولية والعالميه حيث تميز اللاعبون الفائزون بالمراكز المتقدمه في هذه البطولات باجاداتهم الاساليب الهجوم المضاد المختلفه ، ويرجع الباحث ذلك الى ارتفاع شدة وحدة عملية التنافس وارتفاع مستوى الأداء المتمثل في زيادة سرعة تنفيذ المهارات الدفاعية والهجومية المضاده والقدرة على الربط بين الدفاع والهجوم والاستغلال الأمثل لكل إمكانيات وقدرات الملاكم البدنية والمهاريه والخططيه

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب دولي للملاكمة ومن خلال متابعته للبطولات المحلية والدولية التي تقام في مصر والعالم لاحظ السرعة الفائقة للأداء في المباريات الملاكمة والتي يستغرق فيها الأداء الحركي .

ونظراً للسرعة الفائقة للأداء في مباريات الملاكمة والتي يستغرق فيها الأداء الحركي جزء من الثانية، لذا يجب على الملاكم تعديل وضع الجسم مع الاحتفاظ بالتوازن الحركي ليتناسب مع الأداء الحركي الجديد لنوع الكلمات الموجهة بأقصى سرعة، ومن هنا وجب علينا قياس سرعة أداء الكلمات كمفردات وكجمل

هو قدره الفرد على البقاء في وضع ثابت عند اتخاذ أوضاع معينه دون اهتزاز أو سقوط بحيث يكون مركز ثقل الجسم فوق قاعده الإرتكاز. (١٣ : ٥٨) .

٢- التوازن الحركي Dynamic Balance

هو القدره على الإحتفاظ بتوازن الجسم أثناء تحركه هو احد أجزاءه من نقطه إلى أخرى . (١ : ٢١٢)

٣- الهجوم المضاد The counter-attack

هو قدره الملاكم على تلقى هجوم المنافس ثم القيام بحركات دفاعيه بأستخدام الذراعين أو الجذع أو الرجلين ثم الشروع في تسديد مجموعه لكلمات بسيطه أو مركبه تجاه الثغره التي نتجت من أداء الملاكم لهجومه وأداء مؤدى الهجوم المضاد لحركته الدفاعيه . (٣ : ٤٥١)

الدراسات السابقه :

أولاً : الدراسات السابقة باللغه العربيه :

١- التعرف على تأثير بعض تدريبات التوازن الحركي للمجموعه التجريبيه على زمن فقد التوازن و فاعليه الهجوم المضاد للكلمات (الفرديه - الزوجية) لملاكمى المنتخب القومى .

فرض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى زمن فقد التوازن و فاعليه الهجوم المضاد للكلمات (الفرديه- الزوجية) لصالح القياس البعدى.

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

١- التوازن الثابت Static Balance

جدول (١)

الدراسات التي تناولت التوازن الحركي

م	اسم الباحث	عنوان البحث	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	عبد الحميد محمد ٢٠١٧م (١٢)	تأثير برنامج تدريبي على كفاءة الجهاز الدهليزى وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الملاكمة	يهدف البحث الحالي الي تصميم برنامج تدريبي ومعرفة تأثيره على تنمية كفاءة الجهاز الدهليزى وأثر ذلك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الملاكمة عينة البحث.	التجريبى	(٢٠) لاعب	البرنامج التدريبي القائم على تدريبات التوازن أدى إلى تحسن عينة البحث في مستوى الأداء المهارى قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١٠.١٦% ، ٣٧.٠%) .
٢	مصطفى نصر ٢٠١٨ م (٢٣)	تأثير بعض تدريبات للتوازن الحركي على زمن فقد الاتزان والسلوك الخطي للملاكمين الشباب	التعرف على تأثير بعض تدريبات التوازن الحركي على زمن فقد الاتزان والسلوك الخطي للملاكمين الشباب	التجريبى	(١٠) ملاكمين	أدت التدريبات الخاصه بالتوازن الحركي إلى تأثير ايجابي على زمن فقد الاتزان لدى العينه الدراسه للملاكمين الشباب بنسبه (٢٤.٤%) أثرت التدريبات الخاصه بالتوازن الحركي ايجابيا على السلوك الخطي لدى عينه الدراسه من الملاكمين الشباب بنسبه (٢٢.٨%) .

ثانيا: الدراسات التي تناولت الهجوم المضاد

م	اسم الباحث	عنوان البحث	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
٣	السيد مصطفى ٢٠١٨م (٩)	تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الأداء للهجوم المضاد لدى لاعبي الملاكمة	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير سرعه الاستجابة الحركية لدى لاعبي الملاكمة	التجريبي	(١٦) ملاكم	أظهر البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعه التجريبيه تحسنا في متغيرات الاستجابة الحركية لدى عينه الدراسة. -أظهر البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعه التجريبيه تحسنا في متغيرات الهجوم المضاد الكمية.
٤	خالد محمد صادق ايهاب عبد الرحمن ٢٠١٨م (٥)	تأثير تنمية بعض القدرات البصريه على تركيز الانتباه وفاعليه الهجوم المضاد للملاكمين الشباب	التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات البصريه على تركيز الانتباه وفاعليه الهجوم المضاد للملاكمين الشباب	التجريبي	(٢٢) ملاكم	دى استخدام التدريبات البصريه المستخدمة فى البحث الى تحسين ملحوظ فى مستوى القدرات البصريه (سرعه رد الفعل البصري ، تتبع البصرى ، الدقه البصريه المتحركه ، توافق العين واليد ، السكون البصرى) وتركيز الانتباه وفاعليه الهجوم المضاد للملاكمين الشباب أفراد المجموعه التجريبيه .

ثانيا : الدراسات السابقة باللغة الأجنبية:

جدول (٢)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	لين فليتشر وكرستوفر لونج Lain M Fletcher S Long ٢٠١٣ (29)	التغير الناتج فى القدره على الإتزان لدى لاعبي كره القدم المميزين بالنسبه للقدم المضله وغير المفضله	التعرف على التغير الناتج فى القدره على الإتزان لدى لاعبي كره القدم المميزين بالنسبه للقدم المضله وغير المفضله	المنهج التجريبي	١٥ لاعب كره قدم	الاختبارات المستخدمة غير قادره على حساب امكانيه وجود توازن متماثل فى القدمين ولكن فى الوقت نفسه اختبار التمير من الحركه اظهر قدره كافيه على حساب الاختلاف فى التوازن لدى القدمين وان لاعبي القدم الايسر أفضل من لاعبي القدم الايمن فى حساب القدم المفضله
٢	دانيلا ماتيو Daniela C, Matteo Z, Andrea m, Virgilio f f , charella, s ٢٠١٥ (28)	التحليل ثلاثى الأبعاد لاستراتيجيات السيطره على التوازن للاعبى النخبه فى الكاراتيه	التعرف على أثر ناتج التحليل ثلاثى الأبعاد على مهارات التوازن داخل الجمل الحركية قيد البحث	المنهج الوصفي	٣ من لاعبي الكاراتيه	تحسن مستوى الأداء المهارى للجمل الحركية وتنمية السيطره والتوازن للاعبين .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال تطبيق اسلوب المجموعه الواحده (التجريبية) بأسلوب القياسين القبلي والبعدي حيث يعتبر ذلك مناسباً لظروف عينه البحث.

عينه البحث:

تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية باختيار (١٠) ملاكمن درجة أولى من لاعبي المنتخب المصري للملاكمة و بالإضافة إلى (١٠) من ملاكمي الدرجة الأولى من منتخب جامعه المنصوره كعينه إستطلاعية.

جدول (٣)

تصنيف المجتمع الكلي لعينه البحث

عدد الملاكمن	البيان	م
١٠	" منتخب جامعه المنصوره "	١ ملاكمي الدراسة الإستطلاعية
١٠	المجموعه "المنتخب القوى الاول" التجريبية	٢ ملاكمي الدراسة الأساسية
٢٠	إجمالي العينه	

أدوات وأجهزة البحث :

كرات تنس

كرات مترددة وكرات راقصة

حبال وثب

شرائط لاصقة

تليفزيون ، فيديو .

جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن .

ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠٠ ث .

أثقال حرة .

شريط قياس

كرات طبية وزن ٥ كجم

قفازات ملاكمة (تدريب – مباريات)

وسادة حائط

كيس لكم (ثقيل – خفيف) (ثابت –

متحرك)

حلقة ملاكمة قانونية

وسادة مدرب

وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها كاختبارات المكونات البدنية والمهارية، واختبار فاعليه الهجوم المضاد كما استعان الباحث ببعض برامج الكمبيوتر لحصر وتقطيع المواقف الخطئية، ومجموعه استمارات لتسجيل البيانات.

إستماره تقييم فاعليه الهجوم المضاد :

قد قام الباحث بتقييم باستخدام استماره تحليل فاعليه الهجوم المضاد باستخدام اربعة اساليب مختلفه لاساليب اللكم من لكمات فرديه ولكمات زوجيه حيث تم اقامه

القياسات والاختبارات

قام الباحث من خلال مسح المراجع العلمية والدراسات السابقة وإستطلاع رأى الخبراء باستخلاص الاختبارات البدنية واختبارات الهجوم المضاد المناسبة للبحث والتي تم استخدامها في العديد من الدراسات والتي تم ذكرها في الكثير من المراجع لارتفاع قيمة المعاملات العلمية لها، كما تتميز هذه الاختبارات بقصر زمن أدائها وسهولة أداء الاختبارات وعدم وجود صعوبة في تنفيذها والجدول رقم (٤) يوضح هذه الاختبارات.

مباريات بينهم عينه الدراسه قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عدد (١) مباراه لكل لاعب وقد تم تصوير هذه المباريات باستخدام الفيديو مع استخدام برنامج عرض فيديو متعدد السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطئ وإعادة العرض وذلك لاتاحة امكانيه استخراج المتغيرات الخاصه بفاعليه الهجوم المضاد للاعبين ، وفقد تم عرض الفيديوهات الى لجنة تحكيم من الحكام الدوليين من الاتحاد المصري للملاكمه لتقييم الفاعليه الهجوم المضاد.

جدول (٤)

الإختبارات البدنية وزمن فقد التوازن ، وقياس فاعليه الهجوم المضاد قيد البحث

م	المتغيرات	اسم الاختبار	المرجع
١	الإختبارات البدنيه وزمن فقد التوازن	الوثب العريض من الثبات (متر)	(١٩ : ٩٣-٩٤)
٢		الجري الارتدادي (٤ × ١٠ م)	(٢٠ : ٢٠٨)
٣		الإنتقال فوق العلامات	(٢ : ٣١٧-٣١٨)
٤		الخطو الجانبي (٣٠ ث)	(٢٢ : ٣٢٤-٣٢٦)
٥		الشد علي العقلة	(١٨ : ٢٧٧-٢٧٨)
٦		الجلوس من الرقود (١ ق)	(١٩ : ١٦٠)
٧		الانبطاح المائل من الوقوف (١ ق)	(١٩ : ١٦٠)
٨		الدوران حول محور الجسم لمدة (١ق)	(١٧ : ١٦٢)
٩		زمن فقد التوازن الحركى	(٢١ : ٤٤)
١٠	اختبار فاعليه الهجوم المضاد	١ - هجوم مضاد مقابل اللكمات الفرديه (شمال)	(٨ : ٦٢)
		٢ - هجوم مضاد مقابل اللكمات الفرديه (يمين)	
		٣ - هجوم مضاد مقابل اللكمات الزوجية (شمال - يمين)	
		٤ - هجوم مضاد مقابل اللكمات الفرديه (يمين - شمال)	

الراسات الاستطلاعية للبحث:

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة من مجتمع البحث وليست ضمن العينة الممثلة للمجموعة التجريبية وكان هدف تلك الدراسة :

- حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة ويوضح ذلك جدول (٥)، (٦)، (٧)، (٨) وأجريت في الفترة من ٢٠١٨/٧/٢٥ م وحتى ٢٠١٨/٧/٢٣ م .

المعاملات العلمية

جدول (٥)

معامل الثبات للمتغيرات البدنية لإختبار البحث وزمن فقد التوازن

ن=١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الارتباط
			ع+	س	ع+	س	
١	الوثب العريض من الثبات	متر	٢.٥٢	٠.٥٤١	٢.٥٠	٠.٠٤	٠.٩٢*
٢	الجري الارتدادي (٤ × ١٠ م)	ثانية	١١.٢٠	١.١٣	١١.٠٠	٠.٨٧	٠.٩٥*
٣	الانتقال فوق العلامات	درجه	٨٩.٥٠	٧.٢٤	٨٩.٠٠	٤.٩٧	٠.٨٤*
٤	الخطو الجانبي (٣٠ ث)	عدد	٤٢.٦٠	٥.١٠	٤١.٥٠	٥.١٤	٠.٩٣*
٥	الشد علي العقلة	عدد	٢٠.٨٠	٣.٥٨	٢١.٦٠	٢.٥٩	٠.٩٤*
٦	الجلوس من الرقود (١ ق)	تكرار	٤٧.٥٠	٤.٠٠	٤٨.٦٠	٣.٢٣	٠.٨٩*
٧	الانبطاح المائل من الوقوف (١ ق)	تكرار	٣٦.٢٠	٢.٩٧	٣٦.٨٠	١.٦٨	٠.٨٠*
٨	الدوران حول محور الجسم لمدة (١ ق)	عدد	٤٠.٨٠	٥.٥٥	٤١.٩٠	٤.٧٠	٠.٩٣*
٩	زمن فقد التوازن الحركي	ثانيه	٥.٤٨	١.٦٩	٥.٦٨	١.٦٢	٠.٩٦*

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦

والتطبيق الثاني للاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية، حيث انحصرت قيم معاملات الارتباط ما بين ٠.٨٠ : ٠.٩٦ مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

يتضح من جدول رقم (٥) أن هناك ارتباط طردي دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول

جدول (٦)

معامل الثبات لفعالية الهجوم المضاد ن=١٠

المتغيرات	م	اسم الاختبار	القياس الأول		القياس الثاني	
			ع+	س	ع+	س
اللكمات الفردية	١	هجوم مضاد مقابل اللكمات المستقيمة (شمال)	٠.٥٣٣٧٥	٦.٧٢	٠.٤٥٤١٢	٠.٩٣*
	٢	هجوم مضاد مقابل اللكمات المستقيمة (يمين)	٠.٤١٣٦٦	٦.٢٢	٠.٣١٩٠٣	٠.٨٢*
اللكمات الزوجية	٣	هجوم مضاد مقابل اللكمات المستقيمة (شمال - يمين)	٠.٧٨٠٠٣	٦.٥١	٠.٦٣٥٠٠	٠.٨٧*
	٤	هجوم مضاد مقابل اللكمات المستقيمة (يمين - شمال)	٠.٤٣٩٨٢	٦.٣٦	٠.٣٦٨٧٨	٠.٨٧*

تم إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق اختبار "ت" للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات الاختبارات ١٠ لاعبين من لاعبي الدرجة الأولى من منتخب جامعة المنصورة كعينة إستطلاعية الذين اشتركوا في بطولة الجمهورية لدرجة الأولى بنتائج عشرة ملاكمين من الملاكمين المتميزين الحاصلين على المركز المتقدمه في نفس البطولة كما هو موضح في جدول رقم (١٠).

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٥٧٦.

يتضح من جدول رقم (٦) أن هناك ارتباط طردي دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه للاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية، حيث انحصرت قيم معاملات الارتباط ما بين ٠.٨٢ : ٠.٩٣ مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

الصدق

جدول (٧)

حساب معامل الصدق التمايز (التجريبى) للمتغيرات البدنيه وزمن فقد التوازن بين لاعبي المنتخب القومى ولاعبى المنتخب جامعه المنصوره

ن = ١ - ٢ = ١٠

م	اسم الاختبار	المجموعه المميزه		المجموعه الغير مميزه		قيمة (ت)
		ع+	س	ع+	س	
١	الوثب العريض من الثبات (متر)	٢.٥٨	٠.٠٨٧	٢.٢٥	٠.٢٠	٥.٨٦٦*
٢	الجري الارتدادي (٤ × ١٠ م)	١٠.٣٠	٠.٩٤	١٠.٩٠	٠.٩٩	٣.٧٦٥*
٣	الانتقال فوق العلامات	٩٨.٠٠	٣.٤٩	٨٨.٠٠	٨.٥٦	٣.٣٥٤*
٤	الخطو الجانبى (٣٠ ث)	٤٤.٩٠	٤.١٧	٣٣.٧٠	٢.٣٥	٨.٠٦٤*
٥	الشد على العقلة	٢٣.٤٠	٢.٦٣	١١.٩٠	١.٦٦	١٠.٦٧٢*
٦	الجلوس من الرقود (١ ق)	٥١.٥٠	١.٩٧	٣٨.٩٠	٥.٥٨	٦.٥٩٦*
٧	الانبطاح المائل من الوقوف (١ق)	٣٧.٦٠	١.٦٤	٣٥.٢٠	٣.٥٨	٢.٧١٤*
٨	الدوران حول محور الجسم لمدة (١ق)	٤٣.٦٠	٣.٧٤	٣٤.٨٠	٤.٢٣	٦.٤١٠*
٩	زمن فقد التوازن الحركى	٤.٠١	١.١٢	٦.٩٩	٠.٧٤	٧.٩٢٢*

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =
٢.٠٨٦
هذه القيم ذات دلالة عند مستوي ٠.٠٥ مما يؤكد صدق
هذه الاختبارات فيما وضعت من أجله وأنها يمكن أن
تفرق بين الملاكمين المتميزين والملاكمين الأقل تميزاً

يتضح من جدول رقم (٧) أن جميع قيم اختبارات
قيد البحث تتراوح ما بين ٢.٧١ ، ١٠.٦٧ وأن جميع

جدول (٨)

حساب معامل الصدق التمايز (التجريبي) لفاعلية الهجوم المضاد بين لاعبي المنتخب القومي ولاعبي منتخب جامعه المنصوره ن ١-٢-١٠

المتغيرات	م	اسم الاختبار	المجموعه المميزه		المجموعه الغير مميزه		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
			ع+	س	ع+	س		
الكلمات الفرديه	١	الكلمات المستقيمة (شمال)	٧.٤٥	٠.٤٩	٦.٦٠	٠.٥٣	٠.٧٩٠٠٠	٢.٩٧٩*
	٢	الكلمات المستقيمة (يمين)	٧.٤٢	٠.٥٧	٦.٢٠	٠.٤١	١.٢٢٠٠٠	٤.٦٥٠*
الكلمات الزوجيه	٣	الكلمات المستقيمة (شمال - يمين)	٧.٩٤	٠.٧٢	٦.٤٢	٠.٧٨	١.٥٢٠٠٠	٤.٤٩٤*
	٤	الكلمات المستقيمة (يمين - شمال)	٧.٥١	٠.٧٧	٦.٣٧	٠.٤٣	١.١٤٠٠٠	٣.٧٣١*

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =
٢.٠٨٦
في ضوء هدف البحث ، قام الباحث بتقسيم أسس ومعايير
وضع البرنامج إلى الآتى :

- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من أجله .
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنوية قيد البحث .
- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحلها المختلفة .
- أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث .
- أن يكون البرنامج متدرجاً عند تطبيقه من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- توافر الامكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البرنامج

يتضح في جدول رقم (٨) أن جميع قيم الاختبارات
قيد البحث تتراوح ما بين
٢.٩٧ ، ٤.٦٥ ، وأن جميع هذه القيم ذات دلالة عند
مستوي ٠.٠٥ مما يؤكد صدق هذه الاختبارات فيما
وضعت من أجله وأنها يمكن أن تفرق بين الملاكمين
المتميزين والملاكمين الغير مميزين .

البرنامج المقترح :

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى تعرف "تأثير بعض
التدريبات التوازن الحركي على فاعلية الهجوم المضاد
لملاكمى المنتخب القومي

أسس وضع البرنامج المقترح :

خطوات تصميم البرنامج المقترح :

تم تحديد محتوى التدريبات التوازن الحركي قيد البحث في ضوء المهارات الحركية قيد البحث وما يناسبها من مواقف خطوية، تم اختيار وبناء التدريبات التوازن الحركي للمهارات الحركية وبذلك يتضمن تدريبات التوازن الحركي المستخدم قيد البحث لتنمية الهجوم المضاد في اتجاه واحد في نفس الوقت . مرفق (٢)

الفترة الزمنية للبرنامج :

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح لمدة شهرين تحتوى على ٨ أسابيع وبواقع ٥ وحدات تدريبية أسبوعياً، بمعدل وحدة تدريبية يومياً حيث يتم تدريب المجموعة التجريبية أيام (السبت - الأحد - الاثنين - الثلاثاء - الأربعاء) بواقع وحدة تدريبية في اليوم الواحد حيث يتم تقسيم التدريب للاعبى المنتخب إلى الجزء الخاص بتنمية القدرات البدنية والوظيفية ويتم التدريب عليه صباحاً تحت إشراف المدير الفنى للمنتخب القومى، والجزء الخاص بتنمية القدرات المهارية والخطوية يتم التدريب عليه مساءً ويقوم الباحث بتطبيق البرنامج الخاص به فى هذا الجزء على أفراد المجموعة التجريبية فقط.

زمن الوحدة اليومية :

تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة ١٢٠ ق مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية .

• راعى الباحث مبادئ حمل التدريب فى تشكيل زمن البرنامج .

• الزمن الكلى للبرنامج التدريبي = ٤٨٠٠ ق أي بمعدل ٨٠ ساعة للبرنامج التدريبي .

• تم توزيع حمل التدريب على الأيام التدريبية

للبرنامج بتشكيل درجة الحمل (٢:١)

القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) بالمركز الأولمبى لفرق القومية بالمعادي واستغرقت هذه القياسات عشرة أيام واشتملت على: (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - الاختبارات البدنية - الاختبارات المهارية - اختبار التوازن الحركي - اختبار فاعليه الهجوم المضاد).

وتم إجراء القياسات القبليه لأفراد عينع البحث (المجموعة الضابطه) بكلية التربية الرياضيه جامعه المنصوره واستغرقت هذه القياسات ثلاثة أيام واشتملت على: (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - الاختبارات البدنية - الاختبارات المهارية - اختبار التوازن الحركي - اختبار فاعليه الهجوم المضاد).

البرنامج التدريبي:

فيما يلي عرض توزيع أجزاء الوحدة التدريبية وتشمل:

الجزء التمهيدي أو الإعدادي:

١- الإحماء. ٢- الإعداد البدني العام.

الجزء الاساسى أو الرئيسي:

١- الإعداد البدني الخاص.

٢- الإعداد المهارى والإعداد الخططى

الجزء الختامي او النهائي:

١- تمارينات لخفض درجة حرارة الجسم.

٢- تمارينات إطلاات واسترشات للعضلات.

القياس البعدى:

تأثير بعض تدريبات التوازن الحركي على فاعلية الهجوم المضاد للكلمات

- الوسيط- معامل الالتواء.
- معامل ارتباط بيرسون- نسبة التحسن .
- اختبار (ت) .

المعالجات الإحصائية: **عرض نتائج فرض البحث :**

قام الباحث بأجراء المعالجات الإحصائية من خلال برنامج SPSS، EXCEL، وتمثلت في الآتي:
- المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري.
توجد فروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية في متغيرات زمن فقد التوازن الحركي وفاعلية الهجوم المضاد قيد البحث:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية في متغيرات فاعلية الهجوم المضاد

ن ١ - ن ٢ - ١٠

المتغيرات	م	اسم الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
			ع+	س	ع+	س		
التوازن الحركي	١	زمن فقد التوازن الحركي	١.٦٩	٤.٠٠	١.١٢	٤.٠٠	١.٤٧	٧.٢٣*
الكلمات الفرديه	٢	الكلمات المستقيمة (شمال)	٠.٣٢	٨.٣٠	٠.٢٦	٨.٣٠	١.٢٠	١١.٢٧*
	٣	الكلمات المستقيمة (يمين)	٠.٥٨	٨.١٧	٠.٢٣	٨.١٧	٠.٧٥	٥.٨٤*
الكلمات الزوجيه	٤	الكلمات المستقيمة (شمال- يمين)	٠.٧٢	٨.٤٣	٠.٤٨	٨.٤٣	٠.٤٩	٤.٠٩*
	٥	الكلمات المستقيمة (يمين- شمال)	٠.٧٨	٨.٤١	٠.٤٠	٨.٤١	٠.٩٠	٤.٣٥*

التجريبية في متغيرات فاعلية الهجوم المضاد قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيم(ت) المحسوبة في متغيرات فاعلية الهجوم المضاد أكبر من قيمتها الجدولية.

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى مغنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٢٨

تضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة

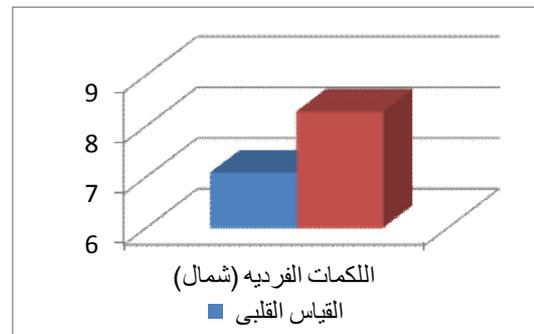
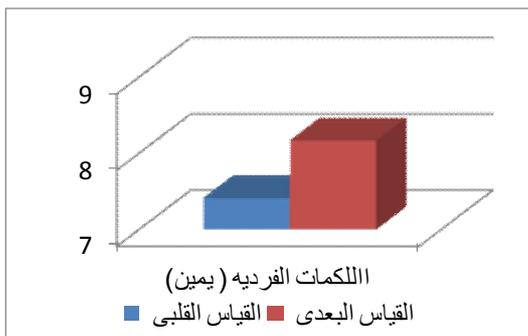
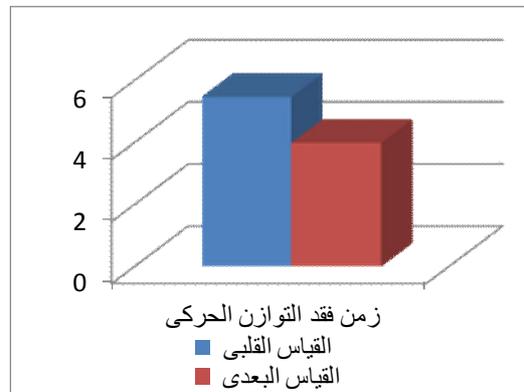
جدول (١٠)

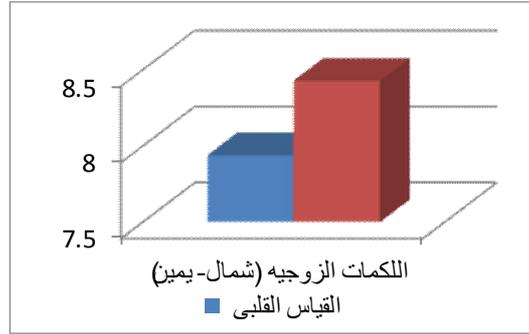
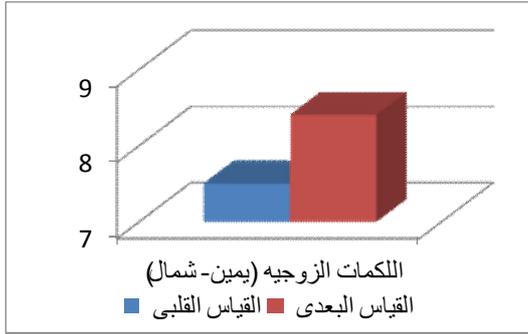
نسب التحسن بين القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات زمن فقد التوازن الحركي وفاعليه الهجوم المضاد

ن ١ - ن ٢ = ١٠

المتغيرات	م	اسم الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن
			ع+	س	ع+	س	
التوازن الحركي	١	زمن فقد التوازن الحركي	١.٦٩	٤.٠٠	١.١٢	٤.٠٠	٢٧.٠١ %
اللكمات الفرديه	٢	اللكمات المستقيمة (شمال)	٠.٣٢	٨.٣٠	٠.٢٦	٨.٣٠	١٦.٩٠ %
	٣	اللكمات المستقيمة (يمين)	٠.٥٨	٨.١٧	٠.٢٣	٨.١٧	١٠.١١ %
اللكمات الزوجيه	٤	اللكمات المستقيمة (شمال- يمين)	٠.٧٢	٨.٤٣	٠.٤٨	٨.٤٣	٦.١٧ %
	٥	اللكمات المستقيمة (يمين- شمال)	٠.٧٨	٨.٤١	٠.٤٠	٨.٤١	١١.٩٨ %

يتضح من جدول (١٠) أن أعلى نسبة للتحسن كانت لزمن فقد التوازن الحركي ومقدارها (١١.٩٨ %) ولللكمات الفرديه (شمال) ومقدارها (١٦.٩٠ %) وأقل نسبة لللكمات الزوجيه (شمال - يمين) ومقدارها (٦.١٧ %).





الفروق بين متوسط القياسيين (القلبي - البعدى) للمجموعة التجريبية في زمن فقد التوازن وفعاليه الهجوم المضاد

شكل (١)

الفني المناسب لأوضاع اللكم المتغيرة والمتلاحقة.
(١١ : ٩٢)

يؤكد عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م على أن سرعة رد الفعل ذات أهمية كبيرة لأداء الملاكم في حالتى الهجوم والدفاع، فنجاح تحقيق الحركات الهجومية يتوقف على قدرة الملاكم، على ملاحظة المكان المكشوف من جسم المنافس والسرعة الفائقة في استغلال هذه الفرص واختيار التوقيت المناسب للقيام بالهجوم وتسديد اللكمات مع الحرص الشديد من لكمات المنافس المضادة ويحتاج لاجب الملاكمة إلي سرعة رد الفعل وخاصة في حالة الدفاع. (١١ : ٩٢)

ويضيف كل من سامح عبد الرؤوف ٢٠٠٢م ، إسماعيل حامد وآخرون ١٩٩٧م ، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م نقلا عن كل من تشامب توماس ونيد بيوموند، كابى كورترز أن المهارات الدفاعية في الملاكمة من أهم العوامل التي تؤثر على نتيجة المباراة، حيث أن فاعلية استخدام هذه المهارات ونجاحها يتوقف على مدى قدرة الملاكم فى استخدام هذه المهارات وكذلك على مدى قدرته على الربط بين مختلف أشكال هذه الدفاعات ضد أنواع اللكمات المتعددة والمسددة إليه، والذي يتميز كل نوع منها بخصائصه المنفردة والتي تتطلب مهارة دفاعية تختلف باختلاف تلك اللكمات وكذلك القدرة على ربطها

يتضح من الجداول (٩-١٠) والاشكال رقم (١) وجود نسب للتحسن للمجموعة التجريبية في زمن فقد التوازن الحركي وفعاليه الهجوم المضاد : هجوم مضاد مقابل اللكمات الفرديه (شمال) ، هجوم مضاد مقابل اللكمات الفرديه (يمين) ، هجوم مضاد مقابل اللكمات الزوجيه (شمال يمين) ، هجوم مضاد مقابل اللكمات الزوجيه (يمين شمال)، قيد البحث وقد بلغت نسب التحسن لتلك الاختبارات على التوالي (١٠.١١%)، (٦.١٧%)، (١١.٩٨%).

يتفق عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) أن معظم الحركات الهجومية المضادة الناجحة هي التي يتم تنفيذها بعد أداء الحركات الدفاعية الناجحة أو هي الحركات التي يتم تنفيذها مباشرة مع نهايات الحركات الدفاعية بحث تكون نهايات الحركات الدفاعية بدايات الحركات الهجومية. (١٦ : ٣٨)

يتفق عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م إلى ضرورة الاهتمام بتنمية سرعة الحركات في الملاكمة لأنها تحتل أهمية كبيرة، فمبادأة اللاعب بتسديد اللكمات والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة شن الهجوم أو الهجوم المضاد قبل المنافس، من أهم عوامل تحقيق الفوز في المباراة، حيث يتوقف نجاح هذه الحركات والمهارات بدرجة كبيرة على السرعة الخاطفة والدقة في الأداء

بالهجوم المضاد. (١٣ : ١١٨) (٤ : ١٢٨)
(٦ : ٢٥٨)

ويشير إسماعيل حامد وآخرون (١٩٩٧م) بأن الهجوم المضاد هو كافة الطرق والوسائل التي يستعين بها الملاكم في السرعة والثقة والمهارة وخداع المنافس ، لتسديد لكمة أو مجموعة اللكمات حاملة لنقل الجسم وموجهة في المنطقة المصرح بها للكم ، ليتحقق لفة الفوز في المباراة ، حيث أن الهجوم الناجح في الملاكمة : هو الذي لا يفقد فيه الملاكم توازنه من حيث قدرته الدفاعية وأيضا قدرته الهجومية المضادة ، وذلك بما يتناسب مع قدرته من حيث قدرته الدفاعية وأيضا قدرته الهجومية المضادة ، وذلك بما يتناسب مع قدرته الخاصة وقدرات منافسة ، يؤدي الهجوم في منطة اللكم الطويل ولا يعتمد الهجوم على إتقان الملاكم لفن تسديد اللكمات ، وإجادته للدفاع ووسائل المتقدمة فحسب وإنما على إجادته باستخدام المهارات الخداعية سواء كان بالزرعين أو بالجدع أو بالقدمين . (٤ : ١٢٠)

يشير عبد الحميد أحمد (١٩٨٩) إلى ضرورة الاهتمام بتنمية سرعة الحركات في الملاكمة لأنها تحتل أهمية كبيرة، فمبادأة اللاعب بتسديد اللكمات والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة شن الهجوم أو الهجوم المضاد قبل المنافس، من أهم عوامل تحقيق الفوز في المباراة، حيث يتوقف نجاح هذه الحركات والمهارات بدرجة كبيرة على السرعة الخاطفة والدقة في الأداء الفني المناسب لأوضاع اللكم المتغيرة والمتلاحقة. (١١ : ٩٢)

ويتفق كلا من صلاح السيد قادوس (١٩٩٣)،
وعبد الفتاح فتحى خضر وآخرون (٢٠٠٥)

أن الهجوم المضاد هو أحد الأساليب الخطئية الهامة الذي يعتمد عليه اللاعب دائما في الانتقال إلى المرحلة الهجومية ، ويبنى الملاكم هجوم المضاد أساسا على اللكمات المضادة المرتبطة بالحركات

الدفاعية ، وتهدف عملية ربط اللكمات المضادة بالحركات الدفاعية إلى تفضي وتجنب لكمات المنافس الهجومية بواسطة الحركات الدفاعية المناسبة لفة وربطهم باللكمات الهجومية المضادة المناسبة إما في نفس الوقت مع الحركات الدفاعية (لكمات مقابلة) ،

وإما بعد الحركات الدفاعية مباشرة (لكمات جوابية) ، وتتطلب أساليب الهجوم المضاد أن يكون اللاعب على قدر كبير من المرونة والرشاقة حتى يتمكن من سهولة وسرعة استخدام قدراته المهارية والحركية في مفاجئة المنافس بالهجوم المضاد بدقة وفاعلية. (١٠ : ٣٧٥) ، (١٥ : ١٢٨ ، ١٢٩)

ويشير إسماعيل حامد وآخرون (١٩٩٧) بأن الهجوم المضاد هو كافة الطرق والوسائل التي يستعين بها الملاكم في السرعة والثقة والمهارة وخداع المنافس ، لتسديد لكمة أو مجموعة اللكمات حاملة لنقل الجسم وموجهة في المنطقة المصرح بها للكم ، ليتحقق لفة الفوز في المباراة ، حيث أن الهجوم الناجح في الملاكمة : هو الذي لا يفقد فيه الملاكم توازنه من حيث قدرته الدفاعية وأيضا قدرته الهجومية المضادة ، وذلك بما يتناسب مع قدرته من حيث قدرته الدفاعية وأيضا قدرته الهجومية المضادة ، وذلك بما يتناسب مع قدرته الخاصة وقدرات منافسة ، يؤدي الهجوم في منطة اللكم الطويل ولا يعتمد الهجوم على إتقان الملاكم لفن تسديد اللكمات ، وإجادته للدفاع ووسائل المتقدمة فحسب وإنما على إجادته باستخدام المهارات الخداعية سواء كان بالزرعين أو بالجدع أو بالقدمين . (٤ : ١٢٠) .

كما يرجع الباحث هذا التقدم إلى تأثير البرنامج التدريبي للمنتخب الذي ساهم في تحسين هذه المتغيرات، والى التدريب المنتظم الذي خضعت له العينة، كما يرجع الباحث التحسن فاعليه الهجوم المضاد إلى التدريبات التوازن الحركي التي خضعت لها عينة البحث حيث بلغت

تحسين الأداء الخططي الهجومي والهجوم المضاد .

٣- إقامة محاضرات للمدربين المهتمين بنشاط الملاكمة لإمدادهم بأحدث الأساليب الخططية التي تم التوصل إليها .

٤- إجراء المزيد من الأبحاث بتطبيق تدريبات التوازن الحركي على جميع المراحل السنوية المختلفة وفاعلية الهجوم المضاد للكلمات (الفردية والزوجية) في رياضة الملاكمة للإمام بالمستوى الخططي للاعبين في المستويات المختلفة

أولا المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧م
٢. أحمد فؤاد الشاذلي الموسوعة الرياضية في بيوميكانيكا الإتران ، منشاه المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩،
٣. إسماعيل حامد عثمان مبادئ تعليم الملاكمة لطلاب كلية التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م
٤. إسماعيل حامد عثمان ، محمد عبد العزيز غنيم ، ضياء الدين محمد أحمد، عاطف مغاوري شعلان تعليم وتدريب الملاكمة ، مطبعة دار السعادة ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
٥. خالد محمد صادق ايهاب عبد الرحمن تأثير تنمية بعض القدرات البصريه على تركيز الانتباه وفاعلية الهجوم المضاد للملاكمين الشباب ، المجلة

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

بناء علي ما سبق يري الباحث أن الفرض الثاني قد تحقق والذي ينص علي : توجد فروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات البدنية وفاعلية الهجوم المضاد للكلمات (الفردية-الزوجية) .

الاستنتاجات:

في حدود منهج البحث، والعينة التي طبق عليها البحث والإمكانات المتاحة وفي ضوء الأهداف والفروض والأدوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات تطبيق البرنامج التدريبي المطبق أمكن التوصل إلي الاستنتاجات التالية:

١- أثرت التدريبات الخاصة بالتوازن الحركي إيجابيا على زمن فقد الاتزان والتوازن الحركي للملاكمين في الهجوم المضاد لدى عينه الدراسه للملاكمي الدرجة الاولى والمنتخب القومي بنسبه (١١.٢٧%)

٢- تحسن التوازن الحركي للملاكمين أدي إلي تحسين الهجوم المضاد للكلمات (الفردية – الزوجية)

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي أسفرت عنها الدراسة يوصى الباحث بما يلي:

- ١- إستخدام تدريبات التوازن الحركي في البرنامج التعليمي والتدريبي الخاصه بلاعبى الملاكمه .
- ٢- ضروره الإهتمام بتنوع وسائل وأساليب تطوير التوازن الحركي لما لها من أهميه في

١٤. عبد الفتاح فتحي خضر، يحيى إسماعيل الحاوى
تأثير الأحمال التدريبيه المقترحه على فعاليه
الأداء المهارى للملاكمين ، بحث منشور ، المؤتمر
الأول ، دور التربيه الرياضيه فى مجتمع المعاصر ،
كلية التربيه الرياضيه للبنين بالإسكندريه ، جامعه
حلوان ، ١٩٨٦م .
١٥. عبد الفتاح فتحي خضر، محمد طلعت إبراهيم، عبد
العظيم سيف، حمدى عبد المقصود الجزار الملاكمه
، الجزء الثانى ، كلية التربيه الرياضيه بأبو قير ،
الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .
١٦. عصام الدين عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات
- تطبيقات، ط٣، دار المعارف، الإسكندرية،
٢٠٠٣م .
١٧. علاء محمد عبد العزيز عنبر برنامج تدريبي
للأساليب الخطئية باستخدام الحاسب الألى وأثرها
على فاعلية الأداء لدى الملاكمين ، كلية التربيه
الرياضيه بالسادات ، جامعه المنوفية ، ٢٠١٢م .
١٨. محمد جابر عبد الحميد أثر استخدام تدريبات
البليومتر كاحد مكونات برنامج تدريبي مقترح
على المتطلبات البدنيه للمستوى الرقى لمتسابقى
الوثب الطويل والثلاثى، رساله ماجستير غير
منشوره، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه
حلوان ، ١٩٩٤م .
١٩. محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان: اختبارات
الأداء الحركي . ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهره ،
١٩٩٤م .
- العلميه لعلوم وفنون الرياضه ، كليه تربيه
رياضيه للبنات ، جامعه حلوان ، ٢٠١٨م
٦. سامح عبد الرؤوف محمود معامل التحمل وفاعلية
الأداء الفني لملاكمي الدرجة الأولى طبقا لمستوى
نتائج المباريات ، بحث منشور ، المجلة العلميه
للبحوث والدراسات ، العدد الرابع ، كلية التربيه
الرياضيه ، جامعه قناة السويس ، ٢٠٠٢م .
٧. سامى محب حافظ المدخل إلى الملاكمه الحديثه ،
ط ٢ ، مكتبه شجره الدر ، المنصوره ، ٢٠٠٦م
٨. سامى محب حافظ سعيد جميل عبد الفتاح عالم
الملاكمه ، ط ١ ، مكتبه شجره الدر ، المنصوره
٢٠١٥م
٩. السيد مصطفى حسن تأثير تطوير سرعة
الاستجابة الحركيه وعلاقتها بفاعلية الأداء
للهجوم المضاد لدى لاعبي الملاكمه ، المجله
العلميه لعلوم وفنون الرياضه ، كليه تربيه
رياضيه للبنات ، جامعه حلوان ، ٢٠١٨م .
١٠. صلاح السيد قادوس الأسس العلميه الحديثه فى
رياضة الملاكمه ، دار المعارف ، ١٩٩٣م .
١١. عبد الحميد أحمد الملاكمه ، ط١ ، دار الفكر
العربى ، القاهره ، ١٩٨٩م .
١٢. عبد الحميد محمد تأثير برنامج تدريبي على كفاءة
الجهاز الدهليزى وبعض المتغيرات البدنيه
والمهارية لدى لاعبي الملاكمه ، رساله دكتوراه ،
كلية التربيه الرياضيه ، جامعه المنيا ، ٢٠١٧م .
١٣. عبد الفتاح فتحي خضر المرجع فى الملاكمه ،
منشاه المعارف ، الإسكندريه ، ١٩٩٦م .

- Science,6,ed,McGraw Hill, Boston, 1999 Baumgarther,T.A. ,& Jackson,A.S. , : Mechanics of Sport, Apractitioners Guide, Human Kinetics, Champaign, 1994.
- Carr,C. , : Three dimensional analysis of balance controle Strategies in elite karateka, Italian journal of anatomy and embryology, Vol
26. 120,n.1(supplement) :212, 2015. Daniela C, matteoZ, andrea m, Virgilio F F,
27. Chairella, S
28. The Effects of kicking Leg Preference on Balance Ability in Elite Soccer Players, in J Ath1
29. Enhancement2:3doi:080.1000114,201 3 Fletcher Iain and
30. Long Christopher
٢٠. محمد صبحي حسانين القياس والتقويم فى التربية الرياضية والبدنية، الجزء الثانى، طه، دار الفكر العربى، ٢٠٠٣م.
٢١. محمد طلعت إبراهيم برنامج تدريبي مقترح لتحسين تحمل جهاز حفظ التوازن للملاكمين ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعه حلوان ، ١٩٨٤ م
٢٢. محمد موسى إبراهيم علاقه الهجوم المضاد بنتائج المباريات فى الملاكمه ، رساله ماجستير غير منشوره ، ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعه حلوان ، ٢٠٠٣ م.
٢٣. مصطفى احمد نصر تأثير بعض تدريبات للتوازن الحركى على زمن فقد الاتزان والسلوك الخططى للملاكمين الشباب ، انتاج علمى ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصوره ، ٢٠١٨ م .
٢٤. وديع ياسين وآخرون المبادئ التدريبية والتكمليه فى الملاكمه ، مجلد جامعه الموصل ، العراق ، ١٩٨٣ م.
- ثانيا المراجع الاجنبية
25. Measurement for Evaluation in physical Education and Exercise

Abstract

The Effect Of Dynamic Balance Exercises On The Effectiveness Of The Counter Attack Individual Punches – Doubles For The Boxing Of The National Team

The research aims to identify the effect of some motor balance exercises on the effectiveness of counter-attack for high-level boxers.

The research sample was chosen deliberately by selecting (10) boxers from the boxing players by applying the method of one group (experimental) using the method of pre and post measurements as it is considered appropriate to achieve the goals and hypotheses of the research. In addition to (10) of the first-class players from the Mansoura University team as a pilot sample

The most important results:

Within the limits of the research methodology, the sample to which the research was applied, the available capabilities and in the light of the aims, hypothesis and tools used, and the procedures implemented for the application of the applied training program, the following conclusions have been reached:

1- The training on motor balance affected positively on the counterattack of the study group of first-class boxers and the national team at (11.27%).

The most important recommendations:

In light of the findings of the study, the researcher recommends the following:

- 1- Using motor balance exercises in the education and training program for boxers.
- 2- It is necessary to pay attention to the variety of means and methods of developing the motor balance because of its importance in improving the tactical offensive performance and the counterattack.
- 3- Holding lectures for trainers interested in boxing activity to provide them with the latest planning methods that have been reached.