**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :**

**4-1:عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:**

**1-1-4: عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مهارتي الدفاع واللكم المضاد .**

**4-1-2:عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارتي الدفاع واللكم المضاد .**

4-1-3: مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لدى المجموعة التجريبية والضابطة **في مهارة الدفاع .**

4-1-4:مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في **مهارة اللكم المضاد.**

 **5-1-4:عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في مهارتي الدفاع واللكم المضاد ومناقشتها:**

**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :**

**4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:**

بعد الانتهاء من بناء الاختبارات الخاصة وتقنينها ، عمد الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة البحث الرئيسة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) المكونة من (8) ناشئين لكل مجموعة .

**1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مهارتي الدفاع واللكم المضاد:**

 بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول (14) وموضح في الشكل (4).

**جدول (14)**

**يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المبحوثة**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **المعاملات الاحصائية****اسم الاختبار** | **وحدة القياس** | **القبلي** | **البعدي** | **قيمة (T) المحسوبة** | **مستوى الدلالة** | **الدلالة** |
| **سَ** | **±ع** | **سَ** | **±ع** |
| مجموع الدفاعات | **العدد** | **15.75** | **0.71** | **20.13** | **0.99** | **9.50** | **0.00** | **دال** |
| الدفاعات الناجحة | **العدد** | **5.63** | **0.92** | **12.38** | **0.52** | **18.45** | **0.00** | **دال** |
| اللكمة المستقيمة المضادة | **الدرجة** | **8.63** | **1.41** | **16.50** | **1.31** | **9.71** | **0.00** | **دال** |
| اللكمة الجانبية (الخطف)المضادة | **الدرجة** | **9.63** | **1.77** | **15.88** | **1.36** | **10.59** | **0.00** | **دال** |
| اللكمة الصاعدة المضادة | **الدرجة** | **10.25** | **1.49** | **16.00** | **1.41** | **9.74** | **0.00** | **دال** |

****

**شكل (4)**

**يوضح الاوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية**

 من خلال الاطلاع على الجدول (15) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وفي اختبار مجموع الدفاعات بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (15.75) درجة ، وبانحراف معياري (0.71)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (20.13) درجة ، وبانحراف معياري (0.99) ، فيما بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (9.50) ، وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.00) وهي أصغر من مستوى دلالة (0.05) وبذلك يكون الفرق دال إحصائيا ولصالح الاختبار البعدي .

 وفي اختبار الدفاعات الناجحة بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (5.63) درجة ، وبانحراف معياري (0.92)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (12.38) درجة ، وبانحراف معياري (0.52) ,فيما بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (18.45) ,وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05),وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائيا ولصالح الاختبار البعدي.

 اما في اختبار اللكمة المستقيمة المضادة ، يتضح لنا إنَّ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (8.63) درجة ، وبانحراف معياري (1.41)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (16.50) درجة ، وبإنحراف معياري (1.31).فيما بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (9.71) ، وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.00) وهي أصغر من مستوى دلالة (0.05) وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائيا ولصالح الاختبار البعدي.

 اما في اختبار اللكمة الجانبية (الخطف) المضادة بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (9.63) درجة ، وبانحراف معياري (771.) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (15.88) درجة ، وبانحراف معياري (1.36).فيما بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (10.59) ،وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.00) وهي إصغر من مستوى دلالة (0.05) وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائيا ولصالح الاختبار البعدي.

 وفي اختبار اللكمة الصاعدة (القلع) المضادة بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (10.25) درجة ، وبانحراف معياري (1.49)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (16.00) درجة ، وبانحراف معياري (1.41),فيما بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (9.74) ،وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.00) وهي أصغر من مستوى دلالة (0.05) ,وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائيا ولصالح الاختبار البعدي .

**4-1-2عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارتي الدفاع واللكم المضاد ومناقشتها:**

 بعد أن انتهى الباحث من اختباراته القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة عمد إلى تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا وكما مبين في الجدول (15) وموضح في الشكل (5)

**جدول (15)**

**يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المبحوثة**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **المعاملات الاحصائية****اسم الاختبار** | **وحدة القياس** | **القبلي** | **البعدي** | **قيمة (T) المحسوبة** | **القيمة الاحتمالية** | **الدلالة** |
| **سَ** | **±ع** | **سَ** | **±ع** |
| مجموع الدفاعات | **العدد** | **15.50** | **0.53** | **16.50** | **0.92** | **3.74** | **0.007** | **دال** |
| الدفاعات الناجحة | **العدد** | **5.13** | **0.64** | **5.50** | **0.53** | **2.05** | **0.08** | **غير دال** |
| اللكمة المستقيمة المضادة | **الدرجة** | **8.50** | **1.41** | **10.25** | **1.67** | **7.00** | **0.00** | **دال** |
| اللكمة الجانبية (الخطف)المضادة | **الدرجة** | **9.25** | **1.39** | **10.00** | **1.31** | **3.00** | **0.02** | **دال** |
| اللكمة الصاعدة (القلع) المضادة | **الدرجة** | **9.25** | **1.16** | **10.25** | **1.28** | **5.29** | **0.001** | **دال** |



**شكل (5)**

**يوضح الاوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة**

 من خلال الاطلاع على الجدول (16) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مجموع الدفاعات بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (15.50) درجة ، وبانحراف معياري (0.53) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (16.50) درجة ، وبانحراف معياري (0.92),و بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (3.74) ، وبلغ مستوى الدلالة (**0.007**) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار الدفاعات الناجحة بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (5.13) درجة ، وبانحراف معياري (0.64) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.50) درجة ، وبانحراف معياري (0.53), فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.05) ، وبلغ مستوى الدلالة (**0.08) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)** وبذلك يكون الفرق غير دال إحصائياً.

 اما في اختبار اللكمة المستقيمة المضادة ، يتضح لنا إنَّ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (8.50) درجة ، وبانحراف معياري (1.41)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (**10.25**) درجة ، وبإنحراف معياري (**1.67**), فيما بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (**7.00**) ، وبلغ مستوى الدلالة (**0.00**) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك تكون هنالك فروق دالة إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

 وفي اختبار اللكمة الجانبية (الخطف) المضادة بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (9.25) درجة ، وبانحراف معياري (391.) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.00) درجة ، وبانحراف معياري (1.31),فيما بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (3.00) ، وبلغ مستوى الدلالة (**0.02**) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

 وفي اختبار اللكمة الصاعدة (القلع) المضادة بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (**9.25**) درجة ، وبانحراف معياري (**1.16**)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (**10.25**) درجة ، وبانحراف معياري (**1.28**) ، فيما بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (**5.29**) ،وبلغ مستوى الدلالة (**0.001**) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-3: مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لدى المجموعة التجريبية والضابطة في مهارة الدفاع :

 يعزو الباحث سبب التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية الى التمرينات الخاصة والتي تضمنت تعليم المهارات اللكمية بشكل متداخل من خلال استخدام الباحث لوسائل تعليمية مختلفة من شأنها ان تغير من طبيعة المثيرات للمتعلم بشكل مستمر وتقريب هذه التدريبات من حالة المنافسة الحقيقية , كأستخدام ( الملاكمة التدريبية ) او استخدام التدريبات على (الدرع اليدوي) وهي حالات مشابهة لحالات اللعب الحقيقي كونها تدمج بين الاداء الهجومي والدفاعي والهجوم المضاد مع التغير المستمر في انواع اللكمات إذ اكدت ( عفاف عبد الكريم 1990) " التنوع والتشعب في النماذج الحركية ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات"[[1]](#footnote-1)(1), اذ ان هذا الدمج بين الأداء الهجومي والدفاعي والهجوم المضاد كونت خيارات متعددة لدى افراد المجموعة التجريبية ويظهر هذا جلياً من الزيادة التي حدثت في مجموع الدفاعات التي تؤدى بشكل منفرد مع الزيادة في الدفاعات الناجحة التي تربط بين الدفاع واللكم المضاد في الاختبار البعدي, مما يدل على إتقانهم للأساليب الدفاعية التي تؤدى بشكل منفرد وزيادة قدرتهم على اختيار أسلوب الدفاع المناسب لهجوم المنافس وبالتالي التخلص من لكمات المنافس وتوجيه لكمات مضادة أبعد الملاكم في هذه المجموعة من الاصابه بلكمات المنافس مما انعكس على دافعية الملاكم ورغبته والتساقه بالتدريب وهذا ادى الى سرعة التعلم والتطور,وهذا ما أكده (يعرب خيون ، 2002) على أن " تداخل التمرين لأكثر من مهارة في الوقت نفسه يجعل من المتعلم مستعداً للتعرف والتمييز بين المهارات المختلفة"([[2]](#footnote-2)).

 وهذا ما أكده (محمد عربي شمعون،1996) على ان "الدافعية تمثل اهميه كبرى في نجاح العملية التدريبية حيث يتطلب النشاط الرياضي أكتساب النواحي المهارية و الخططية ويأتي دور الدافعية للعمل على بذل الجهد والطاقة للتدريب حتى يمكن الوصول الى درجة الأتقان"([[3]](#footnote-3)).

 كما ان تمرينات تركيز وتحويل الانتباه التي استخدمها الباحث الدور الكبير في تنمية العمليات العقلية وزيادة في سرعة اتخاذ القرار وسرعة رد الفعل ,مما ساهم في تطوير الأداء الدفاعي, ويظهر هذا جلياً من الزيادة التي حصلت في مجموع الدفاعات والدفاعات الناجحة لدى افراد المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية, وهذا يتفق مع ما أكده (علي عطشان ,2009), أن الدفاع في الملاكمة هي عملية معقدة تتطلب من الملاكم القدرة على تركيز الانتباه على تحركات المنافس لاختيار الأسلوب الدفاعي المناسب لهجوم المنافس[[4]](#footnote-4)(4).

 أما المجموعة الضابطة فيعزو الباحث سبب التطور النسبي الذي حدث في مجموع الدفاعات نظراً لدور المدرب وخبرته الواسعة في تدريب افراد المجموعة الضابطة, بينما لم يحدث تطور للدفاعات الناجحة بسبب عدم تعليم المهارات اللكمية بشكل متداخل (انواع اللكمات ، انواع الدفاعات،انواع اللكمات المضادة) ومن حالات مشابهة لحالات المنافسة, فضلاً على عدم التأكيد على تركيز وتحويل الانتباه في الوحدات التعليمية الذي له دور كبير في تنمية العمليات العقلية وزيادة من سرعة اتخاذ القرار وسرعة رد الفعل وبالتالي تضعف قدرتهم على اختيار وسيلة الدفاع المناسب لنوع لكمة المنافس, كذلك إهمال جانب حيوي ومهم في عملية التعلم وهو زيادة عدد التكرارات والتنويع بالأداء والتي تؤدي إلى سرعة ودقة الأداء لان الملاكمة ذات محيط مفتوح وتكون مثيراتها سريعة وإذا لم يصل الملاكم إلى الآلية فلا يستطيع مواجهة تلك المثيرات,, لذلك فان استمرار التدريب للمجموعة الضابطة طيلة الفترة المحددة للتجربة والبالغة (24) وحدة تعليمية طور في مجموع الدفاعات التي تؤدى بشكل منفرد ولكن لم يحدث تطور في الدفاعات الناجحة التي تربط بين الدفاع واللكم المضاد "لا يمكن أنْ يحدث تطور في الدفاعات الناجحة إلاّ بتدريب المهارات اللكمية بشكل متداخل ومن حالات مشابهة لحالات المنافسة والزيادة في عدد التكرارات لتحويل أداء الملاكم الى أداء آلي يتميز بالسرعة والدقة"[[5]](#footnote-5)(1), **وبذلك تم تحقيق الهدف الثالث من الدراسة.**

4-1-4:مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مهارة اللكم المضاد:-

 يعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية الى التمرينات الخاصة لبعض القدرات الحركية والمصحوبة بتركيز وتحويل الانتباه والتي استخدمها الباحث خلال (24) وحدة تعليمية على افراد المجموعة التجريبية, والتي أسهمت في زيادة دقة أداء اللكمات المضادة وقلة اللكمات الطائشة نتيجة لتمرينات الدقة التي استخدمت خلال الوحدات التعليمية, إذ كانت لكماتهم أكثر تركيزا مقارنة بالاختبار القبليإذ يؤكد (أبو العلا1996) نقلا عن لبوروكونل " إن التغيرات الناتجة على التدريب يكون عادة في غضون (6-8) أسابيع "[[6]](#footnote-6)(1)

 "يمكن تنمية الدقة من خلال التدريب على الكرات المرتدة مع التركيز على أنْ يؤدوا تسديد اللكمات في منتصف الكرة, وان يراعى الأداء الفني والمحافظة على سرعة توقيت تردد الكرات"[[7]](#footnote-7)(2),فضلا ًعن تعليم المهارات اللكمية (الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة ) بشكل متداخل وبطريقة مشابهة للمنافسة الحقيقية وذلك عن طريق تطبيق المهارات مع الزميل في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد مما قرب أداء الملاكم إلى أجواء المنافسة مع التأكيد على زيادة عدد التكرارات والتنويع في الأداء لبناء برامج حركية عامة حول أداء الملاكم إلى أداء آلي يتميز بالسرعة والدقة في أداء المهارات أللكمية, كذلك مواجهة المواقف الجديدة وأنواع المنافسين , كذلك التأكيد على الأداء الصحيح وتصحيح الأخطاء إثناء تطبيق المهارات أللكمية مما انعكس على زيادة عدد اللكمات الناجحة وارتفاع مستوى الأداء, إذ أكد (طلحة حسام الدين 1999) " أن الوصول إلى الأداء النموذجي مع نسبة قليلة من الأخطاء يأتي من خلال التدريب الفعال والمناسب, إذ يصل المتعلم إلى أداء سريع ودقيق وهذه إحدى علامات إتقان المتعلم للوصول إلى مرحلة الآلية في الأداء"[[8]](#footnote-8)(3).

 إضافة إلى ذلك فأن تمرينات تركيز وتحويل الانتباه التي استخدمها الباحث ساعدت أفراد المجموعة التجريبية في تعلم اللكمات المضادة نظراً لدور تركيز الانتباه في تحسين سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة, إذ يكونوا على درجة عالية من التهيؤ والاستعداد لأداء الأسلوب الدفاعي فضلاً عن سرعة الاستجابة للقيام باللكمات المضادة على عكس إفراد المجموعة الضابطة بسبب قلة الاهتمام بالعمليات العقلية وإهمالها من قبل معظم المدربين وخاصة تركيز وتحويل الانتباه, وتجدر الإشارة إلى أن التركيز يساعد الملاكم على رد فعل جيد وسريع وكذلك استجابة حركيه دقيقه, فضلاً عن حاجته إلى المطاولة في تركيز الانتباه, والتي تتطلب من الملاكم أن يركز انتباهه على حركات خصمه لمده طويلة لأنَّ أي إغفال في ذلك سيؤدي إلى الهزيمة[[9]](#footnote-9)(1).

 إما المجموعة الضابطة فقد حدث تطور نسبي في الاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استمرارية أفراد المجموعة الضابطة في التدريب طيلة الفترة المحددة للتجربة كون العينة من الناشئين فأي تمرين يضيف لهم شيئا جديداً, فضلاً عن دور المدرب وخبرته الواسعة في التدريب ساهمت في تطوير افراد المجموعة الضابطة في اختبارات اللكمات المضادة الثلاث, كما ان استخدام الدرع اليدوي يكاد يكون تمريناً يومياً لمعظم المدربين العراقيين, ولكن لا تستخدم هذه التمرينات بشكل مخطط له حيث ان معظمهم يستخدمونها في عملية تصحيح الأخطاء عند الملاكم كذلك في تطوير القدرات البدنية الخاصة عند الملاكم ( مثل القوة والسرعة ومطاولة القوة والقوة الانفجارية ),وظهر هذا جلياً على أداء العينة فان معظم اللكمات كانت غير دقيقة وغير مؤثرة فهناك كم كبير من اللكمات ولكن بدون تسجيل النقاط . لان اللكمات التي تحتسب نقطة كما أكدها القانون الدولي لملاكمة الهواة في المادة (17) هي اللكمات التي توجه في مقدمة الكف والتي تكون مؤثرة[[10]](#footnote-10)(2) .

**5-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في مهارتي الدفاع واللكم المضاد ومناقشتها:**

 بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة من الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول (16) .وموضح في الشكل (6).

**جدول (16)**

**يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المبحوثة**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **المعاملات الاحصائية****اسم الاختبار** | **وحدة القياس** | **المجموعة التجريبية** | **المجموعة الضابطة** | **قيمة (T) المحسوبة** | **مستوى الدلالة** | **الدلالة** |
| **سَ** | **±ع** | **سَ** | **±ع** |
| مجموع الدفاعات | **العدد** | **20.13** | **0.99** | **16.50** | **0.92** | **7.56** | **0.00** | **دال** |
| الدفاعات الناجحة | **العدد** | **12.38** | **0.52** | **5.50** | **0.53** | **26.14** | **0.00** | **دال** |
| اللكمة المستقيمة المضادة | **الدرجة** | **16.50** | **1.31** | **10.25** | **1.67** | **8.33** | **0.00** | **دال** |
| اللكمة الجانبية (الخطف)المضادة | **الدرجة** | **15.88** | **1.36** | **10.00** | **1.31** | **8.82** | **0.00** | **دال** |
| اللكمة الصاعدة (القلع) المضادة | **الدرجة** | **16.00** | **1.41** | **10.25** | **1.28** | **8.52** | **0.00** | **دال** |

**درجة الحرية (ن-2) (16-2=14) ومستوى الدلالة (0.05) ، قيمة (ت) الجدولية = (2.15)**



**شكل (6)**

**يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة**

 من خلال عرض الجدول (17) ، نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي في اختبار مجموع الدفاعات بلغ المتوسط الحسابي (20.13) درجة للمجموعة التجريبية،وبإنحراف معياري بلغ (0.99) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (**16.50**) درجة ، وبإنحراف معياري (**0.92**). فيما بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (**7.56**), وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة (0.05) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية.

 ويعزو الباحث سبب ذلك إلى التمرينات الخاصة لبعض القدرات الحركية والمصحوبة بتركيز وتحويل الانتباه التي وضعت من قبل الباحث والذي تضمن تعليم المهارات اللكمية (الهجومية – الدفاعية – الهجومية المضادة) والتي أدت إلى إتقان الوسائل الدفاعية فضلاً عن دمج الأساليب الدفاعية باللكمات المضادة من خلال الملاكمة التدريبية المشابهة للمنافسة والتنويع في التمرينات وزيادة عدد التكرارات أدت إلى تكوين برامج حركية في الذاكرة وتكوين خيارات متعددة لديهم مما حول أداءهم إلى أداء آلي, وبالتالي زيادة في مجموع الدفاعات في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ,إذ أكد ( Schimdt 1992) كلما تعلم الملاكم تمرينات تشبه الواقع كلما كان نقل أثر التعلم واضحاً وبذلك يستفيد فائدة كبيرة من التمرين ويستخدم ما تعلمه خلال الفترة التعليمية في الاداء الحقيقي للمهارة[[11]](#footnote-11)(1).

 بالإضافة لذلك لقد عمد الباحث على التركيز في تحسين الدفاعات وتعليمها لأنّ الملاكمة هي فن الدفاع عن النفس , وإنَّ عدم قدرتهم على أداء الدفاعات بإتقان يجعلهم يتلقون العديد من اللكمات القوية مما قد تسبب في إصابتهم وبالتالي تؤثر على اندفاعهم في التدريب ويجعلهم يتركون لعبة الملاكمة, كما أن تمرينات تركيز وتحويل الانتباه اسهمت بشكل فعال في تنمية العمليات العقلية مما زاد من سرعة اتخاذ القرار وسرعة رد الفعل ,إذ إنَّ التطور الذي حدث في مجموع الدفاعات للمجموعة التجريبية يدل على أن الدفاع يحتاج إلى سرعة في اتخاذ القرار إضافة إلى سرعة رد فعل, وهذا ما يتفق مع ما ذكره (يعرب خيون,2002) من انه كلما يقل تركيز انتباه اللاعب على المنافس كلما أثر سلباً في دقة اتخاذ القرار المناسب"[[12]](#footnote-12)(2).

 اما في اختبار الدفاعات الناجحة بلغ المتوسط الحسابي (**12.38**) درجة للمجموعة التجريبية ،وبإنحراف معياري بلغ (0.52) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (**5.50**) درجة ، وبإنحراف معياري (0.53). فيما بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (**26.14**), وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة (0.05) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

 ويعزو الباحث سبب ذلك إلى التمرينات الخاصة لبعض القدرات الحركية والمصحوبة بتركيز وتحويل الانتباه التي وضعت من قبل الباحث والتي تضمنت تعليم المهارات اللكمية (الهجومية – الدفاعية – الهجومية المضادة) والتي أدت إلى إتقان الوسائل الدفاعية فضلاً عن دمج الأساليب الدفاعية باللكمات المضادة من خلال الملاكمة التدريبية المشابهة للمنافسة والتنويع في التمرينات وزيادة عدد التكرارات أدت إلى تكوين برامج حركية في الذاكرة وتكوين خيارات متعددة لديهم مما حول أداءهم إلى أداء آلي , وبالتالي زيادة في مجموع الدفاعات التي تؤدى بشكل منفرد مع زيادة عدد الدفاعات الناجحة التي تربط بين الدفاع واللكم المضاد المناسب لنوع الدفاع في الاختبار البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة,كما أكد (حسن رمضان علي) "يجب أن تربط الوسائل الدفاعية باللكمات المختلفة حتى لا يكون الدفاع سلبي"[[13]](#footnote-13)(1).

 كما أن تنمية الدقة والتوافق والرشاقة من خلال التمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث اسهمت في زيادة عدد الدفاعات الناجحة في الاختبار البعدي لدى افراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وذلك لان الدفاع الناجح يعتمد على الدقة والتوقيت السليم للأداء والتوافق العضلي العصبي فضلاً عن قدرته تغيير أوضاع جسمه والتحرك بخفة ورشاقة للقيام بالدفاع الناجح ,كما إن الاسلوب الذي اعتمده الباحث في أثناء التمرينات الخاصة، شمل مهارات حركية متنوعة بدءا من الحركات البسيطة وانتهاءً بالحركات المركبة وزيادة في عدد التكرارات فضلاً عن ربط الهجوم بالدفاع والدفاع باللكم المضاد إن هذا الاسلوب جعل إفراد المجموعة التجريبية يحتفظون بمخزون جيد من المعلومات حول مهارة الدفاع نظراً للخيارات والبدائل المتعددة التي تكونت لديهم,مما ساعدهم على اختيار وسيلة الدفاع المناسبة حسب هجوم المنافس وبالتالي زيادة عدد الدفاعات الناجحة لهم مقارنة مع المجموعة الضابطة " كمية التدريب والتي تعني تكرارات كثيرة على استجابة لحافز معني , وكذلك ربط الحافز بالاستجابة لذلك المثير, فضلاً عن عدد الاختيارات والبدائل والعوامل هي التي تحدد سرعة اتخاذ القرار للاستجابة الحركية لمثير معين"[[14]](#footnote-14)(2), وبذلك تم تحقيق الهدف الرابع من الدراسة .

 اما في اختبار اللكمة المستقيمة المضادة قد بلغ (16.50) درجة للمجموعة التجريبية ، وبإنحراف معياري بلغ (1.31) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (**10.25**) درجة ، وبإنحراف معياري (**1.67**). فيما بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (**8.33**) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (2.15) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) وبلغ مستوى الدلالة (0.00) وهو أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية .

 ويعزو الباحث سبب ذلك الى التمرينات الخاصة التي استخدمها على افراد المجموعة التجريبية والتنويع في اداء تلك التمرينات وزيادة عدد تكراراتها أدى إلى بناء برامج حركية عامة للكمة المستقيمة المضادة والتي تعتبر من المهارات الحركية المعقدة والتي لا تتم بفعل ارادي وإنما بفعل انعكاسي لأنها تستغرق أجزاء من الثانية أدى إلى بناء برامج حركية عامة للكمات المستقيمة المضادة,إذ أكد (يعرب خيون 2002)" كلما تدرب المتعلم على أنواع مختلفة لتنفيذ المهارة نفسها فيكون عنده البرنامج العام"[[15]](#footnote-15)(1), فضلاً عن التدرج في تعليم اللكمات المستقيمة المضادة إذ نبدأ من الثبات مع الزميل ثم من الحركة ثم اللكم المقيد بتحديد واجبات معينة ثم اللكم الحر مع تصحيح الأخطاء,مما أدى إتقانها والوصول إلى الآلية في الأداء لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ,وهذا ما أكده ( عبد الفتاح فتحي 1996) " ان اسلوب اللكم الحديث عبارة عن مزج بين الحركات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة "[[16]](#footnote-16)(2).إن الأسلوب الذي اعتمده الباحث في أثناء التمرينات الخاصة، شمل مهارات حركية متنوعة بدءا من الحركات البسيطة وانتهاءً بالحركات المركبة, إن هذا الاسلوب جعل أفراد المجموعة التجريبية يحتفظون بمخزون جيد من المعلومات حول المهارة, وهذا يتفق مع ما أكده (هارة ,1990) "إذ إن الرياضي يتخذ القرار المناسب للغرض المطلوب على أساس المعلومات المخزونة في الذاكرة والذي يفرض وجود معلومات مخزونة في الذاكرة وتكون جاهزة لمتطلبات الوضعيات المختلفة في التدريب والمنافسة "[[17]](#footnote-17)(3).

 كما ان تدريبات التركيز الانتباه كانت تسبقها حالة من الاسترخاء حتى نحافظ على استرخاء اللاعب وصفاء ذهنه قبل التدريب لأجل استعداده للأداء، لذلك فعندما يقوم بعملية الزفير والاسترخاء الكامل لعضلات الجسم فانه سوف يسيطر على مشاعره وانفعالاته وتوجيه أفكاره الداخلية وذلك زاد من قدرتهم على تعلم اللكمات المستقيمة المضادة مقارنة بالمجموعة الضابطة, إضافة إلى إن تركيز وتحويل الانتباه ساهم في مساعدة الملاكمين في تحسين معظم القدرات الحركية والتي تساعده في أداء المهارات الدفاعية والهجومية المضادة بتوافق ورشاقة وبشكل آلي (أوتوماتيكي) والتي تسهم في عزل كافة مشتتات الانتباه والتحكم بالأداء لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أكد (أبو العلا عبد الفتاح ,1989) " نلحظ أن أي تطور في الحركات الرياضية يكون مقترن بقابلية الفرد على تطوير تركيز انتباهه مما يدل على وجود ارتباط بين تركيز وثبات وتحويل وحدة الانتباه مع كل من القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق..الخ" [[18]](#footnote-18)(4)

 وان تنمية الرشاقة من خلال التمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث والتي تعتبر الصفة الجامعة لكل الصفات التي أدت إلى تعلم اللكمات المستقيمة المضادة,بتحكم وتوافق كبير في الأداء مما جعلت المجموعة التجريبية يجيدون التحكم في حركاتهم والقدرة على تنسيق الحركات البسيطة والمركبة وهذا يتفق مع ما أشار اليه (عبد الرحمن عبد العظيم,2011) " الرشاقة هي قدرة الملاكم على التحكم في تغيير وتنظيم حركات جسمه وبسرعة ودقة وتوافق وتوازن تام من وضع إلى آخر طبقاً لظروف وأوضاع اللكم المتغيرة والمتنوعة على حلقة الملاكمة التي تحتم على الملاكم دائماً وبصفة مستمرة الانتقال من حالة الهجوم الى الدفاع والعكس مما يساعده على قيادة المباراة وتحقيق الفوز"[[19]](#footnote-19)(1)

 وفي اختبار اللكمة الجانبية (الخطف)المضادة بلغ المتوسط الحسابي (15.88) درجة للمجموعة التجريبية ،وبإنحراف معياري بلغ (1.36) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (10.00) درجة ، وبإنحراف معياري (1.31). فيما بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (8.82), وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة (0.05) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

 يعزو الباحث سبب ذلك إلى التمرينات الخاصة لبعض القدرات الحركية والمصحوبة بتركيز وتحويل الانتباه التي استخدمها الباحث على افراد المجموعة التجريبية ساهمت في تعلم اللكمات الجانبية المضادة الدقة في أدائها وقلة اللكمات الطائشة نتيجة لتمرينات الدقة التي استخدمها الباحث كتمرينات وسادة الحائط المرقمة وأكياس الملاكمة المرقمة الدمية الجلاتينية المرقمة وكرات السرعة والكرات الراقصة والكرات المعلقة والحائط المرقم ,"إنً الأدوات التدريبية المساعدة تمكن كلاً من اللاعب والمدرب في اختزال كثير من الجهود المبذولة في التعلم والتدريب على أن تكون مناسبة للعبة أو الفعالية التخصصية وأن تكون مناسبةً لعمر اللاعبين وتأريخهم التدريبي"[[20]](#footnote-20)(2).

 كما أن تمرينات التوافق الحركي التي استخدمها الباحث اسهمت في تعلم اللكمات الجانبية المضادة إذ أن استخدام اسلوب الدفاع بشكل ناجح ضد هجمات المنافس ومن ثم الانتقال للقيام باللكمات المضادة يتطلب من الملاكم أن يكون على درجة عالية من التوافق العصبي العضلي حتى يتسنى له من أداء اللكم المضاد بشكل آلي وتم تنمية التوافق من خلال استخدام التمارين المشابهة للنزلات عن طريق اللكم التخيلي او اللكم المفتوح (الحر) "إثناء استخدام التمارين الخاصة بالنازلات التي ينبغي على الملاكم تطبيقها هي التحرك بخفة وسرعة لتغير أوضاع الجسم بما يتناسب ووضع اللكم المتغير مع ربط الهجوم بالحركات الدفاعية وربط الحركات الدفاعية بالهجوم المضاد وتعمل هذه التمارين على تطوير وتوافق كبير في عمل الجهازين العصبي والعضلي"**[[21]](#footnote-21)(3)**

 كما أن تمرينات تركيز وتحويل الانتباه اسهمت بشكل فعال في تنمية العمليات العقلية زاد من سرعة اتخاذ القرار ويظهر هذا جلياً في الاختبار البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية اذ أن التطور الذي حدث في تعلم اللكمات الجانبية المضادة والتي تؤدى من مسافات قصيرة ومتوسطة تحتاج إلى سرعة في اتخاذ القرار إضافة إلى سرعة رد فعل وحدث هذا نتيجة التنويع وزيادة التكرارات للتمرينات تركيز وتحويل الانتباه , وهذا يتفق مع ما أشار اليه يعرب خيون في انه " كلما كان هناك تكرارات كثيرة على استجابة لحافز معين فان ذلك سوف يعجل في اتخاذ القرار ثم يقصر رد الفعل ويزيد من سرعته"[[22]](#footnote-22)(1).

 اما في اختبار اللكمة الصاعدة (القلع) المضادة بلغ المتوسط الحسابي (16.00) درجة للمجموعة التجريبية ،وبإنحراف معياري بلغ (1.41) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (**10.25**) درجة ، وبإنحراف معياري (**1.28**). فيما بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) للعينات المترابطة (**8.52**), وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة (0.05) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية أيضاً.

 ويعزو الباحث ذلك إلى التمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث على افراد المجموعة التجريبية, اسهمت بزيادة دقة أداء اللكمات الصاعدة المضادة نتيجة لتمرينات الدقة التي أعدها الباحث فضلا عن دور تمارين تركيز الانتباه المستخدمة عكست صورة واضحة على دقة اللاعبين في الاختبار البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ,وقد تطورت قدراتهم من خلال التدريب المستمر والتكرار في التمارين المستخدمة أدى إلى بناء برامج حركية عامة للكمات الصاعدة المضادة والتي تعتبر من المهارات الحركية المعقدة التي لا تتم بفعل أرادي وإنما بفعل انعكاسي لأنها تستغرق أجزاء من الثانية لتكوين برامج حركية عامة تؤدي الى سرعة ودقة الأداء إذ أكد (وجيه محجوب 2002) " ان الحركات السريعة هي حركات مبرمجة سلفاً وتنفذ من دون أي تدخل لمراحل معالجة المعلومات"[[23]](#footnote-23)(2).

 وأن التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث اسهمت في تحسين مستوى التوافق الحركي والرشاقة ويظهر هذا واضحاً عند دمج الهجوم بالدفاع والدفاع باللكم المضاد مع سرعة في الأداء الحركي ودقة في إصابة الهدف مع الاقتصاد بالجهد,فضلاً عن تغير أوضاع جسمه بسرعة وخفة بما يتناسب ووضع اللكم المتغير وان تمتنع الملاكم بالتوافق الحركي والرشاقة يعني زيادة قدرته على أداء اللكمات الصاعدة المضادة التي تؤدى غالباً من مسافات قصيرة او عند الالتحام مما يتطلب عند أدائها أن يكون الملاكم على قدر عالٍ من التوافق والآلية بالأداء وسرعة الاستجابة ."كلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دلّ ذلك على ارتفاع مستوى التوافق"[[24]](#footnote-24)(1) وهذا يتفق مع ما ذكره(محمد صبحي حساني وأحمد كسرى) عن (كيورتن) "أن الرشاقة تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة شريطة أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه"[[25]](#footnote-25)(2)

 كما ان التطور الذي حدث لدى افراد المجموعة التجريبية في تعلم اللكمات الصاعدة المضادة والتي تؤدى من مسافات قصيرة وتحتاج إلى سرعة رد فعل واستجابة دقيقة,وحدث هذا نتيجة التنويع وزيادة التكرارات للتمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث , مما أدى الى بناء برامج حركية عامة لهذه المهارة مما حول اداء الملاكم الى أداء آلي يتميز بالسرعة والدقة,إذ أكد (سامر يوسف 2004) " إن تعميم البرامج الحركية يؤدي الى تقليل زمن رد الفعل وتقليل الانتباه ويزيد من آلية الاداء "[[26]](#footnote-26)(3).

1. (1)عفاف عبد الكريم :**التدريب للتعلم في التربية البدنية والرياضية**, الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1990, ص 25 . [↑](#footnote-ref-1)
2. (2)يعرب خيون : **مصدر سبق ذكره** ، 2002 ، ص 81. [↑](#footnote-ref-2)
3. (3)محمد العربي شمعون : **التدريب العقلي في المجال الرياضي** ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ،1996، ص402. [↑](#footnote-ref-3)
4. (4) علي عطشان خلف : أثر منظومة (تعليمية – تدريبية) بالأسلوب الأتقاني في تطوير الأداء بالملاكمة لأعمار(13-14) سنة , أطروحة دكتوراه غير منشورة ,جامعة القادسية , كلية التربية الرياضية ,2009,ص 112. [↑](#footnote-ref-4)
5. (1) ماجد نعيم حسن :مصدر سبق ذكره ,2008,ص88. [↑](#footnote-ref-5)
6. (1)أبو العلا احمد:**حمل التدريب وصحة الرياضي**، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص32. [↑](#footnote-ref-6)
7. (2)صلاح السيد قادوس:**الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة**, ط1, القاهرة, دار المعارف, 1993, ص83. [↑](#footnote-ref-7)
8. (3)طلحة حسام الدين :**الميكانيكية الحيوية** ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999, ص 175 . [↑](#footnote-ref-8)
9. (1) أسامه كامل راتب :**علم نفس الرياضه – المفاهيم والتطبيقات** , ط3 القاهرة ، دارالفكر العربي ، 2000,ص361 [↑](#footnote-ref-9)
10. (2) ترجمة الاتحاد العراقي للملاكمة : **القانون الدولي لملاكمة الهواة المادة (17)** ، بغداد 2005 . [↑](#footnote-ref-10)
11. (1)Schimdtm A. Motor learning & Per Formance from Principles to Practice, Human Kinetics book , 1992,P-144. [↑](#footnote-ref-11)
12. (2) يعرب خيون:**مصدر سبق ذكره**، 2002، ص 70 [↑](#footnote-ref-12)
13. (1)محسن رمضان علي :**مصدر سبق ذكره** ،1999,ص58. [↑](#footnote-ref-13)
14. (2)خليل ابراهيم سليمان الحديثي :**التعلم الحركي** ،بغداد , دار النور للدراسات والنشر والترجمة ,2012 ,ص158. [↑](#footnote-ref-14)
15. (1)يعرب خيون:**مصدر سبق ذكره** ,2002, ص 65.

(2)عبد الفتاح فتحي :**مصدر سبق ذكره** , ص122. [↑](#footnote-ref-15)
16. [↑](#footnote-ref-16)
17. (3)هارة:**أصول التدريب**، ترجمة,عبد علي نصيف،بغداد,مطابع التعليم العالي،1990،ص295. [↑](#footnote-ref-17)
18. (4) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر روبي: **انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي**, القاهرة، علام الكتب، 1989، ص74 [↑](#footnote-ref-18)
19. (1) عبد الرحمن عبد العظيم سيف :**مصدر سبق ذكره** , 2011, ص281-282 [↑](#footnote-ref-19)
20. (2) Duane Knudson: **Fundamentals of Biomechanics**, 2end, Edition, USA, Springer Science Business Medial, 2007, p.109. [↑](#footnote-ref-20)
21. (3) محمد جسام عرب , مهدي علي دويغر : **مصدر سبق ذكره** , 2008,ص91. [↑](#footnote-ref-21)
22. (1) يعرب خيون:**التعلم الحركي النظرية بين المبدأ والتطبيق،** بغداد, مطبعة الكلمة الطيبة ، 2010، ص 69. [↑](#footnote-ref-22)
23. (2)وجيه محجوب :**التعلم والتعليم والبرامج الحركية**, عمان ، مطبعة الشروق ، 2002،ص 14 . [↑](#footnote-ref-23)
24. (1) ابو العلا احمد عبد الفتاح :**التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية** : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 م ،ص205 .

(2)محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى :**موسوعة التدريب التطبيقي**, القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ص129. [↑](#footnote-ref-24)
25. (3) سامر يوسف :تاثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للاشبال، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضي ، 2004,ص68 [↑](#footnote-ref-25)
26. [↑](#footnote-ref-26)