

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

د/ أحمد محمد محمد كامل جودة

المقدمة ومشكلة البحث:

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

كما يشير "يحيى الحاوى" (٢٠٠٣م) أن الملاكمة من الأنشطة البدنية التي تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة، والتي تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عال من الأداء الحركي الذي يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة على التسديد حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة لذا كان من الواجب الإهتمام بالقدرة الحركية والبدنية الخاصة والتي تمكن الملاكمين من المبادأة والقدرة على تنفيذ الأساليب الخطئية المناسبة. (٤٣ :١١)

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

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

(٣ : ١٣٤، ١٤٢)

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

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

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

أهداف البحث :

- ١- وضع برنامج لتدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية القدرة العضلية للجذع على الهجوم المضاد للملاكمين.

فروض البحث :

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

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

إجراءات البحث:

منهج البحث :

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

مجتمع البحث :

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

عينة البحث :

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

القياسات البدنية والمهارية :

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

١- إختبارات بدنية عامة :

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

٢- الإختبارات المهارية :

- إختبار قوة اليد اليمنى في أداء اللكمة المستقيمة اليمنى.
- إختبار قوة اليد اليسرى في أداء اللكمة المستقيمة اليسرى.
- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسرى في ٢٠ ث.
- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى في ٢٠ ث.
- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى في ٢٠ ث. (١: ٣٥٤ ، ٣٥٥)
- ٣- إختبارات القدرة العضلية وسرعة الهجوم المضاد قيد البحث :
 - الجلوس من الرقود في ٢٠ ث.
 - رفع الصدر من الانبطاح في ٢٠ ث.
 - حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بإستخدام برنامج (video stediol1) .
 - حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بإستخدام برنامج (video stediol1) .

جدول (١)

توصيف العينة في متغيرات دلالات النمو قيد البحث لبيان

اعتدالية البيانات (ن = ١٢)

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

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

حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتيادية.

جدول (٢)

توصيف العينة في القياسات البدنية والمهارية لبيان اعتدالية

البيانات (ن = ١٢)

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

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معامل الالتواء فى القياسات البدنية وقياسات مستوى الأداء قد انحصرت بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية، مما يدل على تجانس أفراد العينة فى تلك المتغيرات.

جدول (٣)

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

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	التفاحم	معامل الإلتواء
الجلوس من الرقود في ٢٠ ث	لكمة	٢١.٠٥	٢١.٠٠	٢.١٣	٠.٦٦-	٠.٢٥
رفع الجذع من الانبطاح على الصدر في ٢٠ ث	لكمة	٢١.٨٠	٢٢.٠٠	١.٩٦	١.٠٤-	٠.١٠٤-
حساب زمن الهجوم المضاد بالكلمة المستقيمة اليسرى ببرنامج (video studio11)	ث	٠.٥٣	٠.٥٢	٠.٠١٢	٠.٩٧-	٠.٢٥
حساب زمن الهجوم المضاد بالكلمة المستقيمة اليمنى ببرنامج (video studio11)	ث	٠.٦١	٠.٦٠	٠.٠١٢	٠.٩٧-	٠.٢٥

يوضح الجدول رقم (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفاحم ومعامل الإلتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح أن معامل الإلتواء يتراوح ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك القياسات.

صدق الإختبار : Validity

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

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في
إختبارات القدرة العضلية للجذع والهجوم المضاد (ن=١-٢=٦)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين (ن)	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	إختبارات القدرة العضلية للجذع والهجوم المضاد
		س	ع±	س	ع±		
١٢.٢٣	٥.٧٥	١.١٥	٢٤.٠٠	٠.٥٠	١٨.٢٥	مرة	الجلوس من الرقود في ٢٠ ث
١٣.٧٥	٥.٥٠	٠.٩٥	٢٤.٢٥	٠.٥٠	١٨.٧٥	مرة	رفع الجذع من الانبطاح على الصدر في ٢٠ ث
٢.٥	٠.٤٣	٠.٥٠	٠.٥١	٠.٥٥٧	٠.٩٤	ث	حساب زمن الهجوم المضاد بالكلمة المستقيمة اليسرى ببرنامج (video stedio11)
٢.٦٣	٠.٦٧	٠.٥٠	٠.٦٥	٠.٠١٠	١.٣٢	ث	حساب زمن الهجوم المضاد بالكلمة المستقيمة اليمنى ببرنامج (video stedio11)

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

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

ثبات الإختبار : Reliability

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

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الأختبارات
البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٢)

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

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية عند $0.05 = 0.07$.

يوضح الجدول رقم (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني عند مستوى معنوية 0.05 في الأختبارات قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الإختبارات.

- برنامج تدريبات القوة الوظيفية :

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

القياس البعدي :

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

المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف البحث وفروضه استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

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

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً عرض النتائج :

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في إختبارات

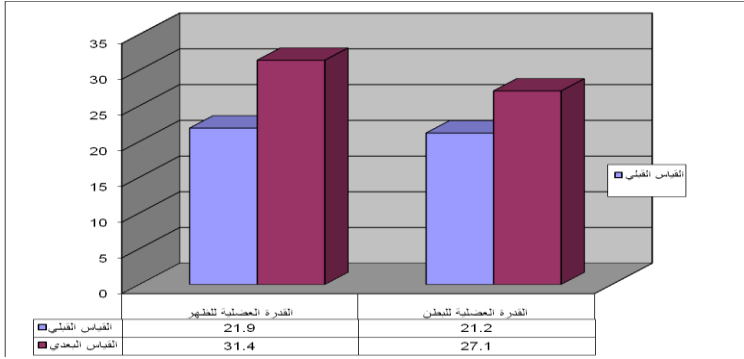
القدرة العضلية للجذع (ن=١٢)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	إختبارات القدرة العضلية للجذع
		ع±	س	ع±	س		
١٠.٤ ١	٠.٩٠	٢.٩٢	٢٧.١	٢.٢٥	٢١.٢	مرة	الجلوس من الرقود في ٢٠ ث
٧.٦٥	٩.٥٠	٣.٧١	٣١.٤	٢.٠٧	٢١.٩	مرة	رفع الجذع من الانبطاح على الصدر في ٢٠ ث

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوي $0.05 = 1.79$

يوضح الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي 0.05 بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي في إختبارات القدرة العضلية للجذع. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٦٥) كأصغر قيمة و(١٠.٤١) كأكبر قيمة، بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوي $0.05 = (1.79)$ وهذ يدل على أن هناك

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



شكل رقم (١)

متوسطي القياس القبلي والبعدي في إختبارات القدرة العضلية للجذع

جدول رقم (٧)

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

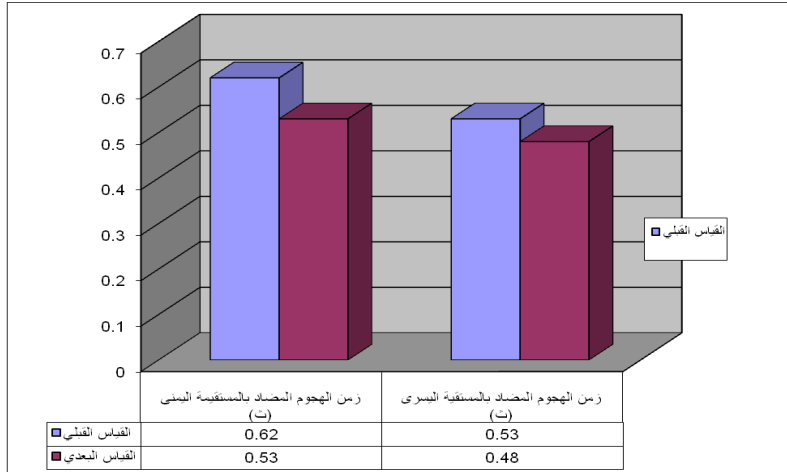
قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	إختبارات سرعة الهجوم المضاد
		ع±	س	ع±	س		
١١.٥١	٠.٠٥	٠.٠٣	٠.٤٨	٠.٠٣	٠.٥٣	ث	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف
٧.٧٣	٠.٠٩	٠.٠٣	٠.٥٣	٠.٠٢	٠.٦٢	ث	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل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

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوي $٠.٠٥ = ١.٧٩$

يوضح الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي في إختبارات سرعة

الهجوم المضاد، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٧٣) كأصغر قيمة و (١١.٥١) كأكبر قيمة، بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى

معنوي $0.05 = (1.79)$ وهذل يدل على أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في إختبارات سرعة الهجوم المضاد.



شكل رقم (٢)

متوسطي القياس القبلي والبعدي في إختبارات سرعة الهجوم المضاد

ثانياً مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

نتائج القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في إختبارات القدرة العضلية للجذع يتضح من نتائج الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي 0.05 بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي في إختبارات القدرة العضلية للجذع. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (7.65) كأصغر قيمة و (10.41) كأكبر قيمة، بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوي $0.05 = (1.79)$ وهذل يدل على أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في إختبارات القدرة العضلية للجذع، ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى القدرة العضلية للجذع إلى تدريبات القوة الوظيفية قيد البحث التي تحتوى

على تدريبات موجهة بصورة مباشرة لتنمية وتطوير القدرة العضلية والتي تعتبر أحد الصفات البدنية الخاصة التي يتطلبها الأداء، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أشرف يحيى (٢٠١٣م) (٢)، محمد عثمان (٢٠١٢م) (٨)، طارق

صلاح (٢٠٠٨م) (٤)، ندا رماح، ناريمان الحسيني (٢٠٠٥م) (٩)، ميشيل بويل Michael Boyle (٢٠٠٤م) (١٣) والتي أوضحت أن القوة المركزية هي من ضمن عناصر البرامج الوظيفية والتي تشمل حركات تتميز بإنتاج قوة وتحويلها إلى سرعة فورية، وهذه سمة تفاعلية مهمة في التدريبات الوظيفية.

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

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

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

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

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

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

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه ومناقشة النتائج استخلص الباحث مايلي :

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

التوصيات :

- في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :
- الاستفادة من تدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع.
 - تدريبات القوة الوظيفية لا تغني عن التدريبات التقليدية ولكن تعتبر مكمل لها.
 - اجراء المزيد من الدراسات العلمية التى تستهدف القدرة العضلية للعضلات لتحسن المستوى الأداء.

((المراجع))

- ١- إسماعيل حامد عثمان: القانون والتحكيم بالكمبيوتر في الملاكمة، دار السعادة للطباعة القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- أشرف يحيى شحاتة: تصميم برنامج للتدريب الوظيفي للاعبين لكرة اليد رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان. ٢٠١٣م.
- ٣- ضياء الدين العذب: تعليم وتدريب الملاكمة، دار السعادة القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤- طارق صلاح الدين سيد: فاعلية تدريب القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والديناميكية وعلاقتها بمستوى أداء لاعبي كرة اليد (ناشئين) المجلة الدولية لعلوم الحركة والرياضة جامعة سويف، بلغاريا ٢٠٠٨م.
- ٥- عادل صبري عبد الحميد: التدريب والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتجددة، ببورفؤاد، ١٩٩٢م.
- ٦- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال " تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٧- عبد الفتاح فتحي خضر: المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الأسكندرية، ١٩٩٦م.
- ٨- محمد عثمان محمد: تأثير برنامج للتدريب الوظيفي على القدرة العضلية للاعبين لكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠١٢م.
- ٩- ندا حامد رماح، ناريمان الحسيني: فاعلية التدريبات الوظيفية المتكاملة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز

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

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

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

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

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

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