

برنامج ترويحي رياضي لتحسين الأداء المهاري للكلمة المستقيمة لدى ناشئ الملاكمة

أ.د/ هالة محمد عمر الصبي(*)

أ.د/ محمد زكريا بلضم (**)

م.م./ ابراهيم عبد العزيز منصور (***)

يهدف البحث الى تحسين الأداء المهاري للكلمة المستقيمة لناشئ الملاكمة بإستخدام برنامج ترويحي رياضي واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، بتصميم تجريبي من مجموعتين إحداها تجريبية يطبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي المقترح، والأخرى ضابطة ويطبق عليها البرنامج التقليدي بلغ المجتمع الأصلي للعينة 32 لاعباً من ناشئ الملاكمة في المرحلة السنية من (9-12) سنة تم إختيارهم بالطريقة العمدية من نادى سبورتنج كاسل بطنطا التابعين لمنطقة الغربية للملاكمة الهواة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية (12) ملاكم والأخرى ضابطة (12) ملاكم و (8) ملاكمين للدراسة الإستطلاعية وكانت من أهم النتائج أثر استخدام البرنامج الترويحي الرياضي على مستوى الأداء المهاري للكلمة المستقيمة لدى ناشئ مجموعة البحث التجريبية.

Abstract:

The research aims to improve the skill performance of the straight punch of junior boxing using a recreational sports program and the researcher used the experimental approach to suit the nature of the research, with an experimental design of two groups, one experimental applied to the proposed sports recreational program, and the other control and applied to the traditional program. The original community of the sample reached 32 players from junior boxing in the age group of (9-12) years were selected in a deliberate way from the Sporting Castle Club in Tanta affiliated to the Western Amateur Boxing Region. They were divided into two groups, one of which Experimental (12) boxer and the other officer (12) boxer and (8) boxers for the exploratory study and one of the most important results was the impact of the use of the recreational sports program on the level of skill performance of the straight punch among the emerging experimental research group.

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر الترويح الرياضي من الأنشطة التي لاقت اهتماما كبيرا من العلماء والباحثين، حيث أنه لا يوجد مجال من مجالات الأنشطة الترويحية الأخرى يحوز على الإهتمام التلقائي للناشئين ويستولي على انتباههم أكثر من الأنشطة الترويحية الرياضية، فتشير الكثير من الدراسات إلى الحاجة لممارسة الأنشطة الترويحية بصفة عامة والأنشطة الترويحية الرياضية بصفة خاصة لما لها من أهمية في تنمية جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية للفرد.

حيث يري كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون 2012م أن الترويح الرياضي الذي يمارسه الفرد أو الجماعة يعتبر من أقرب وأحب الأنشطة الترويحية إلى قلوب ونفوس المشاركين فيه من الصغار والشباب والكبار من كلا الجنسين دون التفرقة في اللون أو العقيدة أو الحالة الاجتماعية أو الحالة الاقتصادية، فالإشتراك في ممارسة أنشطة الترويح الرياضي أمر واقعي يندفع إلي ممارسته كافة الأفراد تحت منطلق الرياضة للجميع كأحد أنشطة الترويح الرياضي المعاصر. (15: 124)

ويضيف محمد كمال السمنودي وآخرون، 2014م أن النشاط الترويحي من الحاجات الإنسانية الهامة التي تمس حياة كل فرد منذ ولادته إلي حين مماته وهو مجال يمس جوهر حياة الأفراد وزواياها المختلفة ومع الترويح تكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها وتصبح أكثر إشراقاً وبهجة. (18 : 128)

وتشير "تهاني عبد السلام محمد" 2001م إلي أن البرنامج الترويحي هو أنه مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويح من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغيير سلوك المشاركين إلى السلوك الأمثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات، أو هو مجموعة الخبرات المنظمة وغير المنظمة التي يمارسها العضو المشارك ويتحتم التفاعل بين العضو والرائد والخبرة الترويحية سواء كانت الخبرة منظمة أو غير منظمة وان الغرض الرئيسي للبرنامج الترويحي هو مساعدة الأعضاء المشتركين لأن يحصلوا علي اقصى درجة من السعادة والرضا الشخصي والمرح وأن يستفيدوا من أوقات فراغهم. (5: 233)

ويري عوض عبد الله الدرسي 2007م أن البرنامج الترويحي هو الوسيلة التي من خلالها يستطيع الترويح تحقيق الأهداف والأغراض المرجوه منه، والتطور الهائل الذي لحق بمجال الترويح لم يكن وليد الصدفة أو

بطريقة عشوائية بل كان تطور مبنيا على الدراسة المستفيضة والتخطيط العلمي والتنظيم الجيد والإدارة الفعالة لبرامجها. (14: 143)

ويشير **عبد الرحمن عبد العظيم سيف 2010م** إلى أن الملاكمة واحدة من المنازلات النضالية التي تتميز بمستوى مرتفع من التنافس ومليئة بالحاجات الترويحية وتساهم في تنمية العديد من الخصائص النفسية والفسيولوجية الضرورية للتكيف مع المجتمع، فالملاكمة تعتبر من افضل الرياضات التي تساعد الفرد علي التنفيس عن ميوله وغرائزه في صورة منظمة ومن خلال قانون اللعبة، وتظهر الروح الرياضية في اسمي معانيها حين يتصافح الملاكمان قبل اللكم وبعد انتهاء المباراة بصرف النظر عن نتيجتها. (12: 15-16)

ويضيف **زيد محمود على 2018م** أن المدربين يستخدموا أساليب حديثة في التدريب والتعليم كتوظيف ألعاب ورياضات أخرى ضمن العملية التدريبية مثل كرة القدم والسلة والطائرة وغيرها من الألعاب وهي عوامل مساعدة لبناء لياقة بدنية للملاكم وخاصة في فترة الأعداد العام وكذلك بالنسبة للناشئين هي رياضة تشويق. (7: 31)

ويري **يحيى السيد الحاي 2000م** أن مرحلة تحسين مستوى أداء اللكمات هي القاعدة التي يبني عليها المدرب الأساليب الخططية ولذلك وجب عليه التركيز علي تلك المهارات حتى يكسبهم الخبرة والمقدرة علي كيفية استخدامها في اللعب والصور التي تطبق بها في المباراة مع الاستفادة بمميزات اللاعب ومواقف اللعب المختلفة. (22: 32)

ويشير **"سامي محب حافظ" 2010م** إلى أن عملية تحسين المهارات الحركية تشكل أهمية كبرى في المجال الرياضي، وهي تهدف إلى إتقان المهارات الحركية بحيث يمكن استخدامها بصورة جيدة مع الاقتصاد في الجهد وتشكل أهمية كبرى في تعليم وتدريب الناشئين في جميع المجالات ومنها مجال رياضة الملاكمة. (8: 109، 110)

ومن خلال خبرة الباحثين في المجال الأكاديمي ومجالي الترويح وتدريب رياضة الملاكمة وجدوا أن اتباع الأساليب التقليدية في تحسين مستوى أداء اللكمات المستقيمة ينتج عنه أحيانا شعور المتعلمين بالملل وعدم الإقبال على التمرين والإستمرار في إتمام المحتوى التدريبي بصورة بدنية ونفسية ومهارية جيدة الأمر الذي

ينعكس على مستوى الناشئ حيث أن الطرق التقليدية تخلو من عنصر التشويق والمتعة والإثارة والذي يؤدي بدوره إلى شعور بعض الناشئين بالملل والرتابة وقد يؤدي إلى تسرب البعض منهم من التمرين. الأمر الذي دفع الباحثون لوضع برنامج ترويحي رياضي لتحسين مستوى أداء اللكمة المستقيمة لدى ناشئ الملاكمة. وضرورة تنوع وتعدد محتوى البرنامج مما يجعل التعلم مشوق ويثير دافعية الناشئين نحو التدريب.

هدف البحث :

يهدف البحث إلي تحسين مستوى الأداء المهاري للكمة المستقيمة لدي ناشئ الملاكمة من خلال بناء برنامج ترويحي رياضي.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للكمة المستقيمة لدي ناشئ مجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للكمة المستقيمة لدى ناشئ مجموعة البحث الضابطة لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسيين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى أداء اللكمة المستقيمة لصالح القياس البعدي لناشئ مجموعة البحث التجريبية.

مصطلحات البحث:

1- البرنامج الترويحي الرياضي:

مجموعة من الأنشطة الرياضية الاختيارية المتنوعة والمنظمة تحت إشراف رائد ترويحي تمارس في وقت الفراغ بهدف تحسين اللكمة المستقيمة لناشئ الملاكمة وادخال روح السعادة والمرح عليهم أثناء الممارسة.

(تعريف إجرائي)

2- اللكمة المستقيمة:

تعتبر من أكثر اللكمات وأهمها استخداما" أثناء اللكم علي الحلقة، وتعد من أسهل وأسرع اللكمات وأكثرهم فاعلية، وهي تستخدم أساسا في الهجوم من المسافات الطويلة بواسطة فرد الذراع علي كامل استقامتها، كما أنها تستخدم بكثرة في الحركات التمويهية لخداع المنافس وتشتيت انتباهه، وتعتبر من أهم اللكمات التي تعمل

علي جمع أكبر عدد ممكن من النقاط وتمثل نقطة البدء في تعلم الناشئين لرياضة الملاكمة لما تتميز به من سهولة في الأداء. (22: 64)

3- ناشئ الملاكمة:

هو كل لاعب مبتدئ حديث الممارسة لرياضة الملاكمة لديه فكرة مبدئية بأساسيات الملاكمة ومختلف المهارات الهجومية والدفاعية ويمتلك بعض المواصفات والمؤهلات التي تمكنه من تطوير مستواه، وتتراوح أعمارهم بين 9 إلى 15 سنة. (تعريف إجرائي)

منهج البحث:

يستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، بتصميم تجريبي من مجموعتين إحداها تجريبية يطبق عليها البرنامج التروحي الرياضي المقترح ، والأخرى ضابطة ويطبق عليها البرنامج التقليدي.

مجتمع وعينة البحث:

بلغ المجتمع الأصلي للعينة (32) لاعبا من ناشئ الملاكمة في المرحلة السنية من (9-12) سنة تم إختيارهم بالطريقة العمدية من نادى سبورتنج كاسيل بطنطا التابعين لمنطقة الغربية للملاكمة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية (12) ناشئ والأخرى ضابطة (12) ناشئ و(8) ناشئين للدراسات الإستطلاعية.

جدول (1-3)

حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي

النسبة المئوية	العدد	مجتمع البحث
30%	12	المجموعة التجريبية
30%	12	المجموعة الضابطة
20%	8	العينة الإستطلاعية
20%	8	باقي أفراد المجتمع
100%	40	الإجمالي

شروط اختيار العينة:

- أن يكون اللاعب مسجل بمنطقة الغربية للملاكمة.
- أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن سنتين كحد أدنى.
- أن يتوفر لدى أفراد العينة المختارة الرغبة في الإشتراك في مجموعة البحث.

جدول (1)

اعتدالية التوزيع لعينة البحث في معدلات النمو ومستوى الأداء البدني والمهاري

ن = 32

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات ودلالات النمو							
1.	السن	سنة/شهر	12.23	12.00	0.50	4.25	1.39
2.	الطول	سم	153.57	155.50	6.68	1.76	0.87-
3.	الوزن	كجم	55.93	57.00	5.88	0.14	0.54-
المتغيرات البدنية							
1.	دفع الكرة الطبية وزن 3 كجم للذراع اليسري	سم	3.21	3.10	0.53	0.19	0.63
2.	دفع الكرة الطبية وزن 3 كجم للذراع اليميني	سم	3.30	3.15	0.50	0.17-	0.89
3.	عدد الضربات المستقيمة اليسري في نصف دقيقة	عدد	31.50	31.00	1.36	0.21	1.10
4.	عدد الضربات المستقيمة اليميني في نصف دقيقة	عدد	32.03	32.00	1.25	0.65-	0.08
5.	عدد الضربات المستقيمة اليميني واليسري في نصف دقيقة معا	عدد	42.50	42.00	2.06	1.03-	0.73
الاداءات المهارية							
1.	اللكمة المستقيمة اليسري للرأس	درجة	3.58	4.00	0.49	1.92-	2.59-
2.	اللكمة المستقيمة اليميني للرأس	درجة	3.42	3.00	0.50	2.05-	2.48
3.	اللكمة المستقيمة اليسري للجذع	درجة	3.42	3.00	0.65	0.19	1.91
4.	اللكمة المستقيمة اليميني للجذع	درجة	3.31	3.00	0.46	1.30-	2.03

يتضح من الجدول رقم (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

للمتغيرات قيد البحث ويتضح أن معامل الالتواء يتراوح ما بين ($3 \pm$) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

تجانس مجموعتي البحث

جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية في معدلات ودلالات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية لبيان التجانس

$$n_1 = n_2 = 12$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فروق المتوسطات	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
معدلات ودلالات النمو								
1.	السن	سنة/شهر	14.42	0.67	12.17	0.39	0.25	1.12
2.	الطول	م	153.58	7.03	155.25	4.39	1.67	0.70
3.	الوزن	كجم	55.75	4.73	56.67	5.63	0.92	0.43
المتغيرات البدنية								
1.	دفع الكرة الطبية وزن 3كجم للذراع اليسري	م	3.23	0.59	3.15	0.53	0.08	0.37
2.	دفع الكرة الطبية وزن 3كجم للذراع اليميني	م	3.33	0.52	3.26	0.54	0.06	0.29
3.	عدد الضربات المستقيمة اليسري في نصف دقيقة	عدد	31.50	1.73	31.60	1.31	0.10	0.39
4.	عدد الضربات المستقيمة اليميني في نصف دقيقة	عدد	32.08	1.24	32.00	1.28	0.08	0.16
5.	عدد الضربات المستقيمة اليميني واليسري في نصف دقيقة معا	عدد	43.33	1.78	42.00	1.95	1.33	1.75
المتغيرات المهارية								
6.	اللكمة المستقيمة اليسري للرأس	درجة	3.66	0.46	3.50	0.52	0.16	0.79
7.	اللكمة المستقيمة اليميني للرأس	درجة	3.50	0.52	3.33	0.49	0.17	0.80
8.	اللكمة المستقيمة اليسري للجذع	درجة	3.33	0.78	3.50	0.55	0.17-	0.62
9.	اللكمة المستقيمة اليميني للجذع	درجة	3.38	0.48	3.25	0.45	0.13	0.65

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05) = 2.07$

يتضح من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات معدلات النمو ومستوى الأداء البدني و المهارى في الملائمة مما يشير إلى تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات :

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول.

- ميزان طبي لقياس الوزن.

- شريط قياس.

- قفازات تدريب.

- وسائل لكم.

- أكياس لكم.

- حبال وثب.

- ساعة إيقاف.

- كرات طبية (3) كجم.

القياسات والإختبارات المستخدمة في البحث :

القياسات الإنثرومترية :

- قياس الطول بجهاز رستميتتر.

- قياس الوزن بجهاز الميزان الطبي.

إختبارات مستوى الأداء :-

قام الباحثون بالمسح المرجعي للدراسات المرتبطة برياضة الملاكمة (10) ، (17) ، (20) بهدف التعرف على القياسات التي تقيم مستوى الأداء البدني و المهاري لدى ناشئ الملاكمة كما قام الباحثون بعدد من المقابلات الشخصية لعدد من الخبراء للتعرف على كيفية تقييم مستوى الأداء لناشئ الملاكمة في موضوع البحث وفي ضوء المسح المرجعي للمراجع المتاحة وإستطلاع رأى الخبراء أمكن تحديد الإختبارات والقياسات التي تقيم مستوى الأداء البدني والمهارى والتي ترتبط بموضوع البحث وتناسب المرحلة السنية من (9- 12) سنة وتتمثل هذه الاختبارات فيما يلي:

- الإنبطاح المائل ثنى الذراعين لمدة 20 ث لقياس القدرة العضلية.

- الإنبطاح المائل من الوقوف ثم جلوس قرفصاء ثم الوقوف لمدة (1) دقيقة لقياس تحمل القوة.

- إختبار قوة اليد اليمنى في أداء اللكمة المستقيمة اليمنى.

- إختبار قوة اليد اليسرى في أداء اللكمة المستقيمة اليسرى.

- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى في 20 ث.

- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسرى في 20 ث.

- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى في 20 ث. مرفق (9)

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء عدة دراسات استطلاعية في الفترة من 25 / 10 / 2024 إلى 31 / 10 / 2024 على عينه مكونة من (8) ملاكمين ناشئين في المرحلة السنية من (9 - 12) سنه من نادى سبورتنج كاسيل طنطا من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث، وكانت تلك الدراسات تهدف إلى:

1. إجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث .

2. التأكد من الناحية التطبيقية للبرنامج .

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث

صدق الإختبار *Validity* :

قام الباحثون بإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية التي تقيم مستوى الأداء عن طريق إيجاد الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لنتائج الاختبارات البدنية والمهارية التي تقيم مستوى الأداء .

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في

الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = 8

م	الاختبارات الدلالات الإحصائية	مجموعة المميزة ن = 1		مجموعة غير المميزة ن = 2		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
1.	اللكمة المستقيمة اليسري للرأس	5.64	0.44	3.66	0.46	1.98	17.68
2.	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	5.69	0.37	3.50	0.52	2.19	11.77
3.	اللكمة المستقيمة اليسري للجذع	6.14	0.36	3.58	0.51	2.56	17.54
4.	اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع	5.55	0.39	3.38	0.48	2.17	13.32

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية عند $0.05 = 2.14$

يوضح الجدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

ثبات الاختبار *Reliability* :

قام الباحثون بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية عن طريق تطبيق تلك الاختبارات على عينة (8) ملاكمين من مجتمع البحث ومن غير أفراد العينة الأساسية ثم إعاد تطبيق الاختبارات على نفس العينة

بعد أسبوع كفاصل زمني بين التطبيقين وتم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق الأول والثاني :

جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = 8

م	الاختبارات	الدلالات الإحصائية		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفروق بين المتوسطات	معامل الارتباط
				س	ع±	س	ع±		
1.	اللكمة المستقيمة اليسري للرأس			3.66	0.46	3.74	0.47	0.08	0.782
2.	اللكمة المستقيمة اليمني للرأس			3.50	0.52	3.71	0.54	0.21	0.762
3.	اللكمة المستقيمة اليسري للجذع			3.58	0.51	3.93	0.98	0.34	0.725
4.	اللكمة المستقيمة اليمني للجذع			3.38	0.48	3.67	0.75	0.29	0.740

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية عند $0.05 = 0.666$.

يوضح الجدول رقم (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني عند مستوى معنوية 0.05 في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

البرنامج الترويحي الرياضي قيد البحث:

يتضمن البرنامج الترويحي المقترح مجموعة من الألعاب الترويحية والتمرينات التي يؤديها الملاكم بمفرده أو مع زميل والتي تسهم في تحسين مستوي الأداء المهاري لللكمة المستقيمة لدي ناشئ رياضة الملاكمة. وأيضاً يوفر عنصر التشويق الأمر الذي يساعد اللاعبين على تقبل عملية التدريب دون الإحساس بعبء بدني زائد أو الشعور بالملل والضيق والعزوف عن عملية التدريب.

خطوات تصميم البرنامج:

قام الباحثون بوضع برنامج الترويحي الرياضي وذلك بعد تحليل مرجعي للمراجع العلمية العربية والأجنبية (1)،(2)،(3)،(9)،(11)،(13)،(21) والتي استخدمت الترويح الرياضي لتحسين مستوي الأداء المهاري في بعض الألعاب الرياضية.

أسس تصميم البرنامج:

توفير الأجهزة والأدوات المطلوبة لتطبيق إجراءات البحث.

- عدد الوحدات الترويحية وزمن كل وحدة و التوزيع الزمني للوحدة الترويحية.
- توفير عنصري التنوع والتشويق في الأنشطة والتدريبات المستخدمة للتنوع أثناء الأداء .
- التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب.
- ربط الجوانب البدنية والمهارية خلال الاداء لمحتوي تنفيذ البرنامج.

وقد تم وضع الألعاب الترويحية بعد اطلاع الباحثين علي بعض الدراسات السابقة في استخدام الترويح الرياضي في تحسين بعض المهارات مثل حيدر عبد علي حمزة(2014) (6)، شادي محمد العربي (2015) (10)، سامية السيد سلامة (2018م) (9)، محمد عبد الرحمن عبد السلام (2018م) (17)، أحمد سمير محمود (2019) (1)، الزهراء حسن التيمي (2019م) (3)، شوهندا حسام عبدالغني (2019) (11)، عبدالله محمود جرخي (2019م) (13)، ولاء محمود سعد (2019) (21)، مصطفى مخلوف عبد القادر (2022) (20)، أحمد محمد علي الذهبي(2024) (2)، وبناءً على ذلك قام الباحثون بتحديد الألعاب الترويحية المقترحة بعد حصر كافة الألعاب واختيار المناسب منها لطبيعة أفراد عينة البحث، ثم تم عرض مجموعة الألعاب الترويحية على عدد (9) خبراء في مجالي الترويح والملاكمة للتحقق من مناسبة وصلاحية الألعاب للتطبيق. في مجال الترويح الرياضي ورياضة الملاكمة حول محتوى أنشطة البرنامج الترويحي الرياضي والزمن الكلي للبرنامج وعدد الوحدات والزمن الكلي للوحدة وعدد مرات الممارسة في الأسبوع وزمن تنفيذ الجزء الرئيسي. وكذلك تم أخذ الخبراء في مدى مناسبة الألعاب الترويحية المختارة لتحسين اللكمة المستقيمة لناشئ الملاكمة واشتمل البرنامج في صورته الأولية على عدد (92) لعبة للإعداد البدني العام ورفع مستوى اللياقة البدنية و(78) لعبة تخدم المهارات الحركية الأساسية المراد تحسينها.

رابعًا : التوزيع الزمني للبرنامج الترويحي:

ولقد حدد الباحثون التوزيع الزمني للبرنامج الترويحي كما يلي:

- المدة الزمنية للبرنامج الترويحي (8) أسابيع.
- عدد الوحدات الترويحية اليومية في الاسبوع (3) وحدات.
- المدة الزمنية للوحدة الترويحية اليومية (45) دقيقة.
- إجمالي عدد الوحدات الترويحية (24) وحدة.
- زمن الجزء التمهيدي (10) دقائق.
- زمن الجزء الرئيسي (30) دقيقة.
- زمن الجزء الختامي (5) دقائق.

يحتوى البرنامج على الأجزاء التالية:

- الجزء التمهيدي: يهدف الى إعداد الناشئ بدنيًا ونفسيًا وتنشيط الدورة الدموية وبث الحماس والمشاركة الإيجابية الفعالة في وحدات البرنامج، يتمثل هذا الجزء من مجموعة من الألعاب والتدريبات، زمن هذا الجزء (10) دقائق.

- الجزء الرئيسي: عبارة عن مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية في صورة ألعاب ترويحية وتتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج لتحسين اللكمات للناشئين في الملاكمة (قيد البحث) وزمن هذا الجزء (30) دقيقة.

- الجزء الختامي: يهدف إلى تهدئة الجسم والعودة به إلى الحالة الطبيعية وهو عبارة عن مجموعة من الألعاب الترويحية والتمرينات الاسترخائية، وزمن هذا الجزء (5) دقائق.

الأنشطة الترويحية الرياضية المستخدمة في البرنامج:

بعض فحص آراء الخبراء والحذف والإضافة وقد اختار خبراء اللعبة عدد (10) لعبة الترويحية في الأعداد البدني العام ورفع مستوى اللياقة البدنية. وعدد (54) لعبة الترويحية في تحسين مستوى أداء اللكمات المستقيمة في رياضة الملاكمة، من بين الألعاب الترويحية التي عرضت عليهم.

تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج:

وكان أهم هذه الأدوات والأجهزة التالي:

أدوات خاصة بالملاكمة:

- حلقة الملاكمة.
- حائط التدريب.
- قفازات الملاكمة.
- أوقية الرأس.

أدوات خاصة بالألعاب الترويحية:

- كراسي.
- صناديق.
- حبال وثب.
- أحبال (قصيرة - طويلة).
- أعلام بدون عصا.
- عصا.
- ملعب كرة سلة.
- أقماع بلاستيكية.
- كرات متنوعة (تنس - يد - سلة - طائرة).
- كرات طبية.
- دائرة من البلاستيك.
- صفارة.

خطوات اجراء التجربة:**القياسات القبلية:**

قام الباحثون بأجراء القياسات القبلية في الاختبارات قيد البحث قبل تنفيذ البرنامج على مجموعتي البحث التجريبي والضابطة وذلك من يوم الجمعة 1/ 11/ 2024م إلى يوم السبت 2/ 11/ 2024م.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التروحي علي المجموعة التجريبية في الفترة من الأحد 3/ 11/ 2024 إلي الخميس 26/ 12/ 2024 بواقع (3) وحدات تروحية اسبوعيا وذلك أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) وقد قام الباحثون بتطبيق البرنامج بنادي سبورتنج كاسل بطنطا "حلقة الملاكمة/ الصالة المغطاة، بينما تم تطبيق البرنامج المتبع (التقليدي) في نفس الفترة علي المجموعة الضابطة.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لجميع الاختبارات قيد البحث علي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك من يوم السبت 28/ 12/ 2024م حتي يوم الاثنين 30/ 12/ 2024م نفس الشروط والظروف وترتيب تطبيق الاختبارات التي تم اتباعها في القياسات القبلية.

الإسلوب الإحصائي المستخدم:

تم إعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائيا مع استخراج النتائج وتفسيرها بالطرق الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- فروق المتوسطات.
- معامل الالتواء.
- الوسيط.
- معامل التقلطح.
- نسب التحسن المئوية.
- قيمة (ت).

وذلك باستخدام برنامج " Spss " لمعالجة بيانات البحث ، وقد ارتضى الباحثون جميع النتائج عند مستوى دلالة 0.05.

عرض ومناقشة النتائج

جدول (9)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية

ن = 12

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		قيمة ت	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±	س	ع±		
1.	اللكمة المستقيمة اليسري للرأس	درجة	3.50	0.52	8.83	0.58	5.33	0.49	37.52	152.29
2.	اللكمة المستقيمة اليمني للرأس	درجة	3.33	0.49	8.83	0.72	5.50	0.52	36.48	165.17
3.	اللكمة المستقيمة اليسري للذراع	درجة	3.50	0.55	8.75	0.75	5.25	0.45	40.21	150.00
4.	اللكمة المستقيمة اليمني للذراع	درجة	3.25	0.45	8.83	0.72	5.58	0.51	37.56	171.69

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)=2.20

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 في الاختبارات المهارية

لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت)

الجدولية عند مستوي 0.05

جدول (10)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية

ن = 12

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		قيمة ت	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±	س	ع±		
1.	اللكمة المستقيمة اليسري للرأس	درجة	3.66	0.46	6.38	0.74	2.72	0.67	14.08	74.32
2.	اللكمة المستقيمة اليمني للرأس	درجة	3.50	0.52	6.25	0.87	2.75	0.62	15.33	78.57
3.	اللكمة المستقيمة اليسري للذراع	درجة	3.33	0.78	6.29	0.81	2.96	1.14	9.01	88.89
4.	اللكمة المستقيمة اليمني للذراع	درجة	3.38	0.48	6.30	0.63	2.93	0.51	20.00	86.69

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $2.20 = (0.05)$

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 في الاختبارات المهارية لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (11)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية في الاختبارات المهارية قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

$$ن=1=2=12$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فروق المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن %
			ع±	س	ع±	س			
1.	اللكمة المستقيمة اليسري للرأس	درجة	0.74	6.38	0.58	8.83	2.46	9.06	77.97
2.	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	درجة	0.87	6.25	0.72	8.83	2.58	7.96	86.60
3.	اللكمة المستقيمة اليسري للذراع	درجة	0.81	6.29	0.75	8.75	2.46	7.69	61.11
4.	اللكمة المستقيمة اليمنى للذراع	درجة	0.63	6.30	0.72	8.83	2.53	9.19	85.00

قيمة (ت) عند مستوى الدلالة $2.07 = (0.05)$

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

مناقشة النتائج:

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول الذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للكلمة المستقيمة لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ويرجع الباحثون التقدم الذي حققه البرنامج الترويحي الرياضي والمطبق على ملاكمي المجموعة التجريبية إلي ما احتواه من أنشطة محببة في شكل ألعاب صغيرة أدت الى تقديم مهارات الملائمة بأسلوب شيق ساهم بشكل مباشر في تحسين اداء اللكمات قيد البحث.

حيث يشير كل من **محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز 2001م** إلي أن الترويج الرياضي يعد من أهم أنواع الترويج الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضة، كما أنه يعد أكثر أنواع الأنشطة تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشتمل على الألعاب والرياضات، ويتميز بأهمية كبرى في تحقيق المتعة الشاملة للناشئين بالإضافة إلى أهميته في التنمية المتكاملة للشخصية من النواحي البدنية والنفسية والصحية والعقلية والاجتماعية.

(16 : 84، 85)

وتضيف "**إيلين وديع فرج 2007م** أن الأنشطة الترويحية في صورة ألعاب الصغيرة تسهم أيضاً في تنمية وتطوير المهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية بصورة كبيرة، وذلك لأنها تشمل ألعاب متنوعة تساعد على أداء الحركات التي تتضمن مهارات توافقية بسيطة مركبة باستخدام أداء أو بدون استخدام آداة، ومهارات توافقية معقدة تتطلب تحكماً كبيراً في ميكانيكية الجسم. لذا تعتبر الألعاب الترويحية إعداداً تمهيدياً حيث تتيح فرص التدريب وتنمية المهارات الحركية الأساسية.

(4 : 27)

وقد اتفق ذلك مع الدراسات العلمية التي قامت على استخدام برامج ترويحية غير تقليدية لتحسين المهارات الرياضية وأن اختلف الباحث مع هذه الدراسات في نوعية البرنامج ، وفي هذا الصدد يرى **أحمد محمد الذهبي (2024)** أن البرنامج الترويحي المقترح والذي يحتوي علي أنشطة التعلم المرح يؤثر تأثيراً إيجابياً

علي مستوى أداء المهارات الأساسية للاسكواش قيد البحث، كما يختلف تأثير البرنامج التروحي المقترح عن تأثير البرنامج التقليدي في تحسين مستوى الأداء للمهارات الأساسية للاسكواش قيد البحث.

وتشير دراسة "ولاء محمود سعد" (2019) أن الأنشطة الترويحية لها أهمية في تحسين وتطوير جميع المهارات الأساسية، حيث تلعب دوراً هاماً في تحسين بعض المهارات الأساسية بصورة مشوقة والتي تتميز بتنوع الأساليب المختلفة المستخدمة في تحسين تلك المهارات.

كما توصلت دراسة "سامية السيد سلامة" (2018) إلى أن البرنامج التروحي الرياضي المقترح أثر إيجابياً على تحسين المهارات الأساسية الحركية في كرة اليد.

وتتفق نتائج الدراسة مع ما أشار إليه كل من دراسة (فرو Virou 2008؛ اجنديلدت Engendeelidt 2007؛ جيلي Gayle 2006) أن الألعاب الترويحية تساعد في تطوير الجوانب العديدة للاعب وذلك لسهولة ممارسة البرامج الترويحية وملائمتها لاحتياجات واهتمامات المشاركين والتي تنفذ تحت إشراف متخصص لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للكلمة المستقيمة لدى ملاكمي المجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري للكلمة المستقيمة لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ويعزى الباحثون هذه الدلالة إلى أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة وما يحتويه من أسس ومبادئ علمية حيث اشتمل على تمارين لتنمية عناصر اللياقة البدنية وتمارين متنوعة تشابه الأداء الحركي الخاص بالملاكمة.

ويرى "سامي محب حافظ" (2010) أن عملية تحسين مستوى أداء المهارات الحركية تشكل أهمية كبرى في المجال الرياضي، وكذلك ترقى إلى نفس الأهمية في الوحدة التدريبية فهي تهدف في كلتا الحالتين إلى إتقان المهارات الحركية بحيث يمكن استخدامها بصورة جيدة مع الاقتصاد في الجهد وتشكل عملية تحسين المهارات

الحركية أهمية كبرى في تعليم وتدريب الناشئين خاصة في مجال رياضة الملاكمة.
(8: 109، 110)

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة **مصطفى مخلوف عبد القادر (2022)** أن اتقان المهارات الفنية يعتبر من أهم العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى أداء اللاعب لتحقيق الفوز في المنافسة. وتوصلت نتائج دراسة **هامود وآخرون Hamuwd et al (2019)** من خلال مقارنة القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمهارة اللكمة الخاطفة كما أظهرت النتائج فعالية البرنامج المقترح في تحسين المستوى المهارى للكمة الخاطفة بين أفراد العينة.

وأظهرت نتائج دراسة **"بيركينز ووهان Perkins & Hahn (2019)"** من خلال مقارنة القياسات البعدية للمجموعتين إلى ظهور تأثير ذو دلالة إحصائية عالية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية على المتغيرات المهارية قيد الدراسة . لم تظهر أي فروق دالة بين مجموعتي البحث في القياس البعدي لكل منهما في حين تبين أن كلا البرنامجين التقليدي والمعدل كان لهما تأثير عال في تحسين المتغيرات قيد الدراسة.

وتوصلت دراسة **"محمد عبد الرحمن عبد السلام (2018)"** الى وجود نسب تحسن لمتوسطات القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية ومستوى التحصيل لمعرفي قيد البحث في رياضة الملاكمة. وتوجد نسب تحسن لمتوسطات القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية ومستوى التحصيل لمعرفي قيد البحث في رياضة الملاكمة. وتفوقت المجموعة التجريبية المستخدمة لبرنامج التقنية ثلاثية الأبعاد على المجموعة الضابطة في نسب التحسن للمهارات الأساسية ومستوى التحصيل لمعرفي قيد البحث في رياضة الملاكمة.

وأشارت دراسة **"شادي محمد العربي (2015)"** إلى أنه يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الخرائط الذهنية تأثيراً إيجابياً على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة. وأن البرنامج التعليمي باستخدام الخرائط الذهنية تفوق على الطريقة التقليدية في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ الملاكمة. وتأثرت الطريقة التقليدية على تعلم بعض المهارات الأساسية بريضة الملاكمة من حيث الأداء المهارى لدى ناشئ الملاكمة.

وتوصلت دراسة "حيدر عبد علي حمزة" (2014) إلى أن الوسيلة التعليمية ذو تأثير فعال في تعلم اللكمة المستقيمة لدى المجموعة التجريبية. وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الأداء المهاري للكمة المستقيمة في الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون التحسن النسبي الذي حققته الطريقة المتبعة أنه يكمن في جدوي هذه الطريقة التي لا يمكن إغفالها وكذلك انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب وتنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي فيما يخص الزمن الكلي للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية بالإضافة إلى التوزيع الزمني للإعداد البدني والمهاري بالإضافة إلى التمرينات المختلفة التي وضعها المدرب للمجموعة الضابطة والتي استهدفت تنمية المتغيرات البدنية والمهارية المختلفة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للكمة المستقيمة لدى ملاكمي مجموعة البحث الضابطة لصالح القياس البعدي.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للكمة المستقيمة لصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)

ويرى الباحثون إن هذه النتائج ترجع إلى احتواء البرنامج التجريبي على استخدام الأنشطة الترويحية الرياضية والألعاب الترويحية لرياضة الملاكمة ويوضح "مصطفى السايح" (2003) أن الأنشطة الترويحية تعتبر وسيلة من الوسائل التي يمكن بها أن تتقدم مقدرة الجسم الحركية والمهارية وترقى الفرد بأن يعمل عملاً مثمراً لصالح العملية التعليمية كما تمتاز الألعاب الترويحية بأن بها عنصر من عناصر المنافسة وهو عامل هام من عوامل إتقان الأداء المهاري والارتقاء بالمستوى البدني.

(19 : 10)

وترى "تهاني عبد السلام محمد" (2001) إلى أنه وتتلخص بعض سمات الأنشطة الترويحية في أن الدافع من ممارستها هو السعادة الشخصية، وأن تتوافر حرية اختيار الفرد لنوع النشاط، وأن تكون هذه الأنشطة بناءة ولا

تهدف إلى الكسب المادي أو المنافسة ، ومن هنا فإن الأنشطة الرياضية ماهي إلا جزء من الأنشطة الترويحي. (5: 128)

وفي هذا الصدد تشير "إيلين وديع فرج" (2007) إلى أن تصنيف الألعاب في الأنشطة الترويحية يتم تبعاً لدرجة صعوبتها كالألعاب الصغيرة و الألعاب التمهيدية و ألعاب الفرق؛ وكذلك أن الألعاب هي أحد المقومات الرئيسة التي يحتاج إليها أي برنامج للتربية الرياضية وترجع أهمية استخدام الألعاب في الإعداد من حيث تنمية المهارات الحركية له والتي تمتاز عن التمرين الفردي بوجود عامل التشويق والمنافسة. (4 : 26-27)

وتتفق النتائج مع ما اشارت اليه دراسة "أحمد سمير محمود"(2019) أن إضافة جو من المرح والسرور أثناء التعليم يحفز الناشئين علي الإستمرارية.

وأشارت دراسة "الزهراء حسن التميمي" (2019) إلي أن الألعاب الصغيرة تؤثر تأثيراً إيجابياً علي مستوي كل من الحالة البدنية والمهارية كما يؤثر البرنامج التقليدي المتبع في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية بقدر يقل عن ما تحدثه الألعاب الصغيرة.

وتوصلت نتائج دراسة "شوهندا حسام عبدالغني" (2019) إلي تفوق المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الترويحي المقترح علي المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي التقليدي وكان التفوق في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لرياضة سلاح الشيش.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع الدراسات التي استخدمت الأنشطة الترويحية الرياضية في الألعاب الرياضية المختلفة حيث توصلت كدراسة "أحمد عبدالله الوهيدي"(2023)، أميره وحيد أبو النور (2023)، أحمد محمد عبداللطيف (2022)، ليث راسم عباس (2022)، هبه حلمي الجمل (2022)، محمد أحمد الألفي (2022)، أحمد حمزة علي (2021)، أحمد مجدي هاشم (2021)، أمل فكري نعيم (2021)، سيف جبار جاسم (2021)، محمد منعر هادي (2021)، أحمد مصباح الشريف(2019)، "إسلام منصور عبد المنعم" (2019)، "عبدالله محمود جرخي"(2019)، إلى تأثير البرامج الترويحية في تحسين مستوي أداء المهارات المختلفة وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.

لذا قد توصل الباحثون إلى أن البرنامجين التجريبي والتقليدي والمستخدمان كانا فعالين في تحسين مستوي الأداء المهاري للكفة المستقيمة للناشئين في الملاكمة. ولكن أظهر البرنامج التجريبي فاعلية أكبر من البرنامج التقليدي في تحسين مستوي الأداء المهاري للكفة المستقيمة للناشئين في الملاكمة. مما يشير الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة نتيجة استخدام المجموعة التجريبية للأنشطة الترويحية الرياضية ونتيجة مراعاة الباحثين أسس وضع البرنامج الترويحي والذي تميز باحتوائه على تكرار بالقدر المناسب لكل لعبة والتنوع

والتغيير في طريقة وقوف أو إصطفاف أو لكيات اللاعبين وتغيير في الوضع وتغيير في أسلوب الانتقال والتحرك مما أدى أقبال المجموعة التجريبية لتحسين مستوى الأداء المهاري للكلمة المستقيمة لدى ناشئ الملاكمة. وبذلك يكون قد تحقق فرضية البحث الثالثة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري للكلمة المستقيمة لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

- 1- إن البرنامجين التجريبي والتقليدي المستخدمان كانا فعالين في تحسين مستوى الأداء المهاري للكلمة المستقيمة لناشئ الملاكمة عينة البحث.
- 2- أظهر البرنامج التجريبي فاعلية أكبر من البرنامج التقليدي في تحسين مستوى الأداء المهاري للكلمة المستقيمة لناشئ الملاكمة عينة البحث.
- 3- البرنامج الترويج الرياضي يعمل على زيادة مشاركة الناشئين في تحسين مستوى الأداء المهاري للكلمة المستقيمة لناشئ الملاكمة عينة البحث.

التوصيات

- استخدام البرنامج الترويجي المقترح القائم على الترويج الرياضي في تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية للناشئين في الملاكمة.
- ضرورة استخدام أنشطة الترويج الرياضي في تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية للناشئين في الملاكمة.
- وضع برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية في محتوى البرنامج التدريبي لتحسين المهارات الأساسية للناشئين في الملاكمة.
- ضرورة إعداد دورات صقل للمدربين من قبل الأساتذة بكليات التربية الرياضية لتدريب المدربين على كيفية استخدام أنشطة الترويج الرياضي.
- إعداد برامج تساعد على نشر الوعي بأهمية أنشطة الترويج الرياضي في تحسين مهارات رياضة الملاكمة لكل المراحل السنية (ذكور - إناث) بالأندية والمنشآت الرياضية.
- إجراء دراسات مشابهة ، تتناول تأثير أنشطة الترويج الرياضي على الملاكمين خلال فترات الموسم الرياضي داخل البرامج التدريبية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- 1- أحمد سمير محمود (2019) : فاعلية برنامج تروحي رياضي مقترح علي تعلم بعض المهارات الأساسية لدي لاعبي مدارس كرة السرعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان
- 2- أحمد محمد علي الذهبي(2024) : فاعلية برنامج تروحي لتعليم المهارات الأساسية لمبتدئ الإسكواش، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية
- 3- الزهراء حسن التميمي (2019م) : برنامج تروحي لتعليم بعض المهارات الأساسية للمبتدئات في رياضة المبارزة بالعراق، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الأسكندرية.
- 4- إيلين وديع فرج (2007م) : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط2 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 5- تهناني عبد السلام محمد (2001م) : أسس الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 6- حيدر عبد علي حمزة(2014) : تأثير برامج الفيديو كوسيلة مساعدة في تعلم اللكمة المستقيمة لفتيان الملاكمة، مجلة علوم التربية الرياضية ، مج 7، ع 1 ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- 7- زيد محمود على (2018م) : الملاكمة بين التدريب والتكنيك، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 8- سامي محب حافظ (2010م) : المدخل إلي الملاكمة الحديثة ط5 ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- 9- سامية السيد سلامة (2018م) : تأثير برنامج تروحي رياضي علي القدرات البدنية وبعض المهارات الحركية في كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 10- شادي محمد العربي (2015) : استخدام الخرائط الذهنية لتعليم بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي الملاكمة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- 11- شوهندا حسام عبدالغني (2019) : تأثير برنامج تروحي علي تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي المبارزة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأسكندرية.
- 12- عبد الرحمن عبد العظيم سيف (2010م): اللياقة الفسيولوجية للملاكمين، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، القاهرة.
- 13- عبدالله محمود جرخي (2019م) : تأثير برنامج تروحي علي بعض المهارات في كرة اليد للناشئين، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- 14- عوض عبد الله الدرسي (2007م) : فلسفة الترويح ومجالاته، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.

- 15- كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون (2012م) : الترويج الرياضي للشباب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 16- محمد محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (2007م) : الترويج بين النظرية والتطبيق، ط5، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 17- محمد عبد الرحمن عبد السلام (2018م): تأثير برنامج تعليمي بالتقنية ثلاثية الأبعاد علي تعلم بعض المهارات الأساسية لمبتدئ رياضة الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- 18- محمد كمال السمنودي وآخرون، (2014م) : مدخل الترويج الرياضي، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- 19- مصطفى السايح (2003م) : الألعاب الصغيرة بين النظرية والتطبيق، مكتبة الإشعاع، القاهرة.
- 20- مصطفى مخلوف عبد القادر (2022) : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تطوير اللمعة المستقيمة وعلاقتها بفاعلية الهجوم للاعبين الملاكمة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- 21- دراسة ولاء محمود سعد (2019) : برنامج تروحي رياضي لتحسين بعض المهارات الأساسية لناشئات الهوكي، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 22- يحيي السيد الحاوي (2000م) : الملاكمة (أسس نظرية – تطبيقات عملية)، مكتبة العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق.
- ثانيا: المراجع الأجنبية
- 23 Egendeeldt (2007). Their generation educational a Seal Computer game, tounal 01 educational multimedia and hy pumedia.
- 24 Gayle Kssing (2006). Into diction to recreation and ieluize, con guer. Cataloging publication data m humance kinetice.
- 25 Hamuwd, M. H., Hussein, W. S. A., & Ahmed, S. A. H. (2019). The Impact of an Accelerated Learning Program on the Development of the Skill Level of Snatch Punch for Boxing Students. Indian Journal of Public Health Research & Development, 10(10), 2482-2486.
- 26 Perkins, P., & Hahn, A. (2019). Positive Youth Development through a Co-Designed Modified Boxing Program. Open Journal of Social Sciences, 8(1), 148-199.
- 27 Virou (2008). On the usability and dike. Ability of Unital reality game bas education: The case of V-EGAGA, computes and educational.