

فاعلية برنامج تدريبي لتحسين القدرات التوافقية والاداء المهاري

لدي لاعبي الملاكمة

ابراهيم محمد رشدي ابراهيم - وائل مبروك ابراهيم- عبدالعزيز حسن عبدالعزيز-محمد السيد سالم

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات-كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

E-mail: ebrahim.roushdy19@fped.bu.edu.eg

مستخلص البحث:-

تكمن أهمية هذا البحث من الدراسات التي تقوم علي تطوير بعض المهارات التوافقية للملاكمين الناشئين من خلال وضع برنامج تدريبي.

ويهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي و معرفة تأثيره علي مستوي القدرات التوافقية للاعبي الملاكمة الناشئين.

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه باستخدام القياسين القلبي والبعدي.

يشمل مجتمع البحث الملاكمين الشباب من المرحلة السنيه (تحت ١٨ سنه) من مواليد (٢٠٠٥م : ٢٠٠٣م) التابعة لنادي المنصورة الرياضي ، مركز شباب دنديط ، نادي ميت غمر والمسجلين بسجلات الإتحاد المصري لملاكمة الهواه بمنطقة الدقهلية.

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والبالغ عددهم ٤٠ من الملاكمين الشباب تم تقسيمهم إلي ٢٠ ملاكماً أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية ، ٢٠ ملاكماً للتجربة الأساسية تم تقسيمهم إلي مجموعتين (تجريبية ، ضابطه) قوام كل منها ١٠ ملاكمين.

وكانت اهم نتائج البحث ان نتائج المعالجة الإحصائية أظهرت تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطه في مستوي القدرات التوافقية.

الكلمات الرئيسية:- الأداء المهاري في الملاكمة، البرنامج التدريبي ، القدرات التوافقية

ويوصي الباحث بأهمية الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح Research extract:

The importance of this research lies in studies based on the development of some harmonic skills for emerging boxers through the development of a training program.

The research aims to design a training program and know its impact on the level of compatibility abilities of emerging boxing players.

The experimental approach was used using the experimental design of two groups, one experimental and the other controlled using both cardiac and lateral measurements .

The research community includes young boxers from the Sunni stage (under 18 years of age) born (2005:2003) of Mansoura Sports Club, Dundee Youth Center, Met Ghamr Club and registered with records of the Egyptian Amateur Boxing Federation in Daqahleh region.

The research sample was selected in the deliberate way from the research community of 40 young boxers divided into 20 boxers surveyed, 20 basic trial boxers divided into two groups (experimental, officer) each consisting of 10 boxers.

The most important results of the research were that the results of the statistical treatment showed the superiority of the experimental group over the control group at the level of compatibility capabilities

The researcher recommends the importance of guiding the proposed training program

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التدريب الرياضي الجزء الاساسي من عملية اعداد الرياضي لانه يعتبر عملية مبنية علي المبادئ العلمية للعلوم المختلفة إضافة الي كونه فن يهدف الي تطوير مستوي اللاعب بجميع الجوانب (البدنية والنفسية والمهارية و الخططية)، للوصول الي اعلي مستوي ممكن في نوع معين من الانشطة الرياضية. فالتدريب الرياضي باي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد علي المصادفة او تقوم علي المحاولة والخطاء، و لكنها عملية مخططة ومنقنة تعتمد علي اسس علمية في اطار تربوي، حيث ان الملاكمة من الانشطة البدنية التي تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب من الملائم ان يكون علي مستوي علي من الاداء الحركي الذي يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة علي التسديد حسب مواقف اللعب المختلفة. (٣) :

(٨٥)

ويري عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) ان عملية الاعداد المهاري تهدف لتعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في ظل المنافسات الرياضية واتقانها التام فالهدف النهائي منها الوصول الي اعلي المستويات الرياضية. (١٠ : ١٠٥)

ويمكننا القول بان القدرات التوافقية شرط ونتيجة لتنمية المهارات التكنيكية والتكتيكية في آن واحد ويهدف الاعداد الخريط الي اكساب الملائم المعلومات والمعارف والقدرات الخططية واتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من التصرف الجيد في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة اثناء المنافسات الرياضية (المنازلات).

ويقول حسن علاوي (١٩٩٤م) ان السلوك الخططي واتقانه لايتطلب تكوين انماط سلوكية جامدة بل يتطلب قدرة اللاعب علي تغيير سلوكه وتعديله طبقا لمواقف اللعب المتغير في اثناء المنافسة كسرعة استدعاء خبراته التي مر بها والتي تسمح بسرعة الموقف كي يتضمن سرعة استجابته الصحيحة. (١٥ : ٢٨١)

وييري أحمد سعيد (٢٠٠٨) ان لكل نشاط رياضي متطلباته من القدرات التوافقية التي يتميز بها عن غيره من الانشطة بل ان داخل النشاط الرياضي الواحد تختلف هذه المتطلبات فان للرياضة الواحدة قدرات توافقية مختلفة لكل قدرة منها ما يميزها عن باقي القدرات. (٢ : ٤)

وقام (Ileana Juravle 2013) بتقسيم القدرات التوافقية الي: (١٦ : ٢٠٥)

(١) قدرات توافقية عامة

- قدرة علي التعلم الحركي
- قدرة علي التحكم الحركي
- قدرة علي التكيف

(٢) قدرات توافقية خاصة

- القدرة علي الربط الحركي
- القدرة علي بزل الجهد المناسب (الاحساس العضلي الحركي)
- القدرة علي الحفاظ علي التوازن
- القدرة علي توجيه المكان
- القدرة الاتقائية
- القدرة علي الاستجابة الحركية السريعة
- القدرة علي التكيف الاوضاع المتغيرة

ويشير سامي محب (٢٠٠٥ م) أن رياضة الملاكمة واحدة من الرياضات التي حققت افضل نتائج لها في الدورة الأولمبية في اثينا (٢٠٠٤ م) بعد ان حقق الملاكمين المصريين ثلاث ميداليات متنوعه و قد كان ذلك نتيجة التدريب المستمر و التخطيط الجيد للبرامج التدريبية والتكامل بين الجوانب المهارية و البدنية و الخططية و النفسية في اعداد الملاكمين و توظيف تلك الجوانب للوصول اقصي استفادة ممكنة في التوقيت و الشكل المناسب لها في المنافسات الرياضية و ذلك من خلال التنظيم الأمثل للقدرات الملاكم سامي محب حافظ(٢٠٠٥م).

و يعتبر التوافق الحركي و التكنيك الرياضي شرطا اساسيا للإنجاز و يتعلق كلا من التوافق الحركي و التكنيك الرياضي بعمليات استقبال و معالجة المعلومات والتحكم الذاتي في التصرف و يشير خالد سعيد صيام

ان التحكم الذاتي في التصرف عبارة عن قدرة الرياضي عن ضبط تأدية حركاته بنفسه بما يلائم ظروف التنفيذ الحالية خالد سعيد صيام (٢٠١٩م).

وعملية التلاكم تبني اساسا علي مقدرة العضلات من حيث الانقباض و الانبساط مما يتطلب تمارينات خاصة لتنمية القوة العضلية للملاكم و بالتالي ينظم تدريب القوة للملاكم علي اساس الاداء المهاري وفيه يركز المدرب علي تمارينات القوة المميزة بالسرعة و تحمل القوة ، و القوة المميزة بالسرعة هي مقدرة علي الانجاز بأقصى قوة في اقصر زمن ممكن ، بينما تحمل القوة هي المقدرة علي مقاومة التعب اثناء بذل المجهود عند التلاكم ويستخدم الملاكم هذين العنصرين عند تسديد اللكمات يحيي اسماعيل الحاوي (٢٠٠٢م).

وتعتبر رياضة الملاكمة من الانشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة و التغيير المفاجئ لأوضاع التحكم المختلفة و التي تتطلب من اللاعب ان يكون علي مستوي عالي من الاداء الحركي الذي يتصف بالقوة و الدقة و السرعة الفائقة في تنظيم تغيير اوضاع الجسم و القدرة علي تقدير القوة العضلية المناسبة لهذه الاوضاع مع مقاومة التعب حتي يتمكن من حرية الابتكار في تنفيذ الاساليب الخطئية اللازمة بالدقة المناسبة عبد الحميد أحمد (١٩٩٠م).

ونظرا لتعدد المواقف و اختلافها اثناء المباراة يري الباحث ان ذلك يتطلب من اللاعب القدرة علي تركيز الانتباه حتي يتمكن من الإدراك الحقيقي و الدقيق لنوعية الموقف الذي يمر به اثناء اللعب بحيث يستطيع ان يؤدي العمليات الذهنية السابقة بالسرعة المطلوبة بالطريقة السليمة للموقف.

و من خلال اطلاع الباحث علي العديد من الدراسات و البحوث العلمية و الاستعانة بالشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) ، من خلال متابعة الباحث للبطولات في العام التدريبي (٢٠٢٠-٢٠٢١) لاحظ قصور في القدرات التوافقية للاعبي الملاكمة ، و من اجل تحقيق افضل النتائج قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي لتحسين القدرات التوافقية و الأداء المهاري للملاكمين.

هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي و معرفة تأثيره علي مستوي القدرات التوافقية و الأداء المهاري للاعبي الملاكمة.

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للاعبين.
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي الاداء المهاري للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للاعبين.
٣. توجد نسب تحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للقدرات التوافقية

مصطلحات البحث:

القدرات التوافقية :-

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي تنبثق من متطلبات الأداء المهاري ويستطيع الفرد من خلالها التحكم في الأداء الحركي لمختلف الأنشطة . (٩ : ٩٥)

جدول (١)

الدراسات المرجعية المرتبطة بالقدرات التوافقية

م	اسم الباحث	العنوان	المنهج	العينة	الأهداف	النتائج
١	يون يونج Yong Yong (١٩٩٥م) (٦٨)	العلاقة بين مستوي الأداء المهاري وكل من الرشاقة والتوازن في الملاكية	وصفي	٦٠ ملاكم	التعرف للعلاقة بين مستوي الاداء المهاري وكل من الرشاقة والتوازن الثابت والمتحرك للملاكمين	توجد علاقة طردية بين كل من مستوي الاداء المهاري وكل من الرشاقة والتوازن الثابت والمتحرك للملاكمين يوجد ارتباط دال بين مستوي الاداء المهاري والرشاقة بلغ ٠.٥٧ وبين مستوي الاداء المهاري والتوازن الثابت والمتحرك ٠.٣٤ ، ٠.٣٢
٢	أحمد وجدي اللوندي (٢٠١٦م)	تأثير تدريبات نوعية على بعض القدرات التوافقية وفعالية أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب	تجريبي	٤٠ من الملاكمين الشباب	يهدف البحث التعرف على تأثير التدريبات النوعية على عض القدرات التوافقية وفعالية أداء اللكمات المستقيمة للمجموعة التجريبية فيد البحث	أثر البرامج التدريبية تأثيرا ايجابيا علي مستوي أداء اللكمات المستقيمة.

<p>هناك علاقة ارتباطية (سالبة) دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين التحكم الخارجي وبعض القدرات التوافقية لملاكمي الدرجة الأولى في اختيارات القدرات التوافقية قيد البحث، أي كلما زاد التحكم الداخلي كلما زادت القدرات التوافقية وقل التحكم الخارجي.</p>	<p>التعرف علي طبيعة العلاقة الارتباطية (موجبة، سالبة) بين مركز التحكم وبعض القدرات التوافقية للملاكمين قيد الدراسة</p>	<p>٨٦ ملاكما</p>	<p>وصفي</p>	<p>مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين</p>	<p>عبدالباس ط جميل الاشقر (٢٠٠١م) (٣٠)</p>	<p>٣</p>
<p>في ضوء عينة وأهداف ونتائج البحث توصل الباحث الي الاستنتاجات التالية: تم بناء بطارية اختبار مهاري للقدرات التوافقية لدي لاعبي الملاكمة حيث اشتملت علي القدرات التالية: (القدرة علي سرعة الاستجابة، القدرة علي الاحساس الحركي العضلي بالقوة القدرة علي الربط الحركية ، القدرة علي الاحساس الحركي العضلي بالمسافة) كما تم تحديد مجموعة اختبارات من تصميم الباحث لقياس هذه القدرات.</p>	<p>بناء بطارية اختبار مهاري للقدرات التوافقية لدي لاعبي الملاكمة</p>	<p>١٠٨ ملاكما</p>	<p>وصفي</p>	<p>بناء بطارية اختبار مهاري لقدرات التوافقية لدي لاعبي الملاكمة</p>	<p>أحمد سعيد خضر (٢٠٠٨م) (٤)</p>	<p>٤</p>

٥	هاني محمد عبداللا (٢٠١٣م) (٤٩)	تأثير تدريبا للتوافق الخاص علي فعالية بعض المجموعات اللكمية للناشئين	٢٤ ملاكما (١٢) مجموعة تجريبية ١٢، مجموعة (ضابطة) ناشئين (١٤) ١٦: (سنة)	يهدف البحث الي الارتقاء بفاعلية بعض المجموعات اللكمية للناشئين من خلال تطوير التوافق الخاص للمجموعة التجريبية علي فاعلية بعض المجموعات اللكمية للناشئين التعرف علي تاثير البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة علي فاعلية بعض المجموعات اللكمية للناشئين	استنتج الباحث أن البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية والذي يتضمن التركيز علي تدريبات التوافق الخاص له تاثيرا ايجابيا وبشكل ذو دلالة احصائية عالية في تنمية الصفات البدنية المرتبطة بعنصر التوافق. البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة الضابطة اثر ايجابيا علي مستوي أداء الصفات البدنية المرتبطة بالتوافق الخاص ولم يؤثر تاثيرا ايجابيا في فاعلية بعض المجموعات اللكمية
٦	سعيد جميل عبدالفتاح (٢٠١١م) (٢٣)	تأثير تنمية القدرة علي الربط الحركي علي بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الاداء المهاري للملاكمين الشباب	٣٤ من الملاكمين الشباب ١٧ ملاكم مجموعة ضابطة و ١٧ ملاكم مجموعة تجريبية	التعرف علي تاثير تنمية القدرة علي الربط الحركي علي بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الاداء المهاري للملاكمين الشباب	أدي البرنامج التدريبي في اتجاه تنمية القدرة علي الربط الحركي الي تاثير ايجابي ذو دلالة احصائية في تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية ، فعالية الاداء المهاري للملاكمين الشباب نسبة التحسن في الاداء البدني والفني وفعالية الاداء المهاري لدي المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة

إجراءات البحث :**- منهج البحث :**

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسين القلبي والبعدي.

- مجتمع البحث :-

يشمل مجتمع البحث الملاكمين الشباب من المرحلة السنه (تحت ١٨ سنه) من مواليد (٢٠٠٦م:٢٠٠٤م) التابعه لنادي المنصورة الرياضي، مركز شباب دنديط، نادي ميت غمر والمسجلين بسجلات الإتحاد المصري لملاكمة الهواه بمنطقة الدقهلية وعدد اللاعبين المسجلين بمنطقة الدقهلية بهذه المراحل ٧٢ لاعب.

- عينة البحث :-

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والبالغ عددهم ٤٠ من الملاكمين الشباب تم تقسيمهم إلي ٢٠ ملاكماً أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية، ٢٠ ملاكماً للتجربة الأساسية تم تقسيمهم إلي مجموعتين (تجريبية ، ضابطة) قوام كل منها ١٠ ملاكمين.

- تجانس عينة البحث :-

قام الباحث بإجراء معامل الالتواء علي عينة البحث الأساسية قبل تطبيق البرنامج التدريبي في جميع القياسات والإختبارات قيد البحث للتأكد من تجانس العينة.

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (العمرالزمني ، العمر التدريبي ، الطول ، الوزن) (ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	السنة	١٦.٩٥	١٧	٠.٨٢٥	٠.٠٩٨
٢	العمر التدريبي	السنة	١.٤	١.٠٦	٠.٤٥٨	٠.٦٨٠
٣	الطول	سنتيمتر	١٧٥.٩	١٧٦.٥	٥.١٩٥	٠.٠٨٣
٤	الوزن	الكيلو جرام	٧٢.٩	٧١.٥	٧.٥٨	٠.٠٦٨

يتضح من الجدول رقم (٩) أن جميع معاملات الإلتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (٠.٠٦٨ ، ٠.٠٦٨٠) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (٣±) مما يؤكد علي تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر الزمني - العمر لتدريبي - الطول - الوزن).

جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث في إختبارات القدرات التوافقية وفعالية السلوك الخططي

(ن=٤٠)

م	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	الإحساس بزمن ٢٠ ث علي كيس الملاكمة	ث	١٦.٧	١٦.٨٥	٢.٥٢٩	٠.٦٤٤
٢	الإحساس ب (٧٥%) من سرعة اللكمات أفقي يمين	%	٨١.١	٨٠.٥	٢.٧٢٦	٠.٠٦٠
٣	دفع كره طبية (٣كجم) باليد اليسري معصوب العينين	درجة	٢٧.٦	٢٨	٤.٤٥٣	٠.٢١٠
٤	ربط السلسله الحركيه من الخطو	عدد	٣٢.٩٥	٣٣	١.٧	٠.٣٠٠
٥	إختبار بأس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٥٨.١	٥٩	٥.٤٩٥	٠.٠٤٧
٦	فعالية الاداء المهاري	درجة	٠.٣٤١	٠.٢٩١	٠.١٦٩	٠.٩١٤

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن جميع معاملات الإلتواءات لعينة البحث تراوحت ما بين (٠.٠٤٧، ٠.٩١٤) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (٣±) مما يؤكد علي تجانس عينة البحث في إختبارات القدرات التوافقية وفعالية الأداء المهاري.

- تكافؤ عينة البحث :-

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين ملاكمي مجموعتي البحث (التجريبيه - الضابطه) في تغيرات المستخدمه قيد البحث.

جدول (٤)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الطول

، الوزن) ن=١ ن=٢=١٠

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
		ع±	س	ع±	س		
١	العمر الزمني	٠.٨٧٥	١٦.٩	٠.٨٦١	١٧	٠.٢٦٤	٠.٧٩٥
٢	العمر التدريبي	٠.٤٨٢	١.٤٤	٠.٤٥٢	١.٣٤	٠.٤٥٩	٠.٤١٤
٣	الطول	٥.٥٤٦	١٧٥.٩	٥.١٢٠	١٧٦	٠.٠٤٢	٠.٩٦٧
٤	الوزن	٦.٩٨	٧٢.٨	٨.٥١	٧٣	٠.٠٥٧	٠.٩٥٥

يتضح من الجدول رقم (١١) أن جميع قيم (ت) المحسوبة بلغت ما بين (٠.٠٤٢، ٠.٤٥٩) وأن جميعها غير دال إحصائياً عند مستوي معين ٠.٠٥ مما يؤكد علي تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الطول ، الوزن) .

جدول (٥)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبي - الضابطة) في إختبارات القدرات التوافقية وفعالية الأداء

المهاري ن=١ ن=٢=١٠

م	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
		ع±	س	ع±	س		
١	الإحساس بزمن ٢٠ث علي كيس الملاكمة	٢.٥٠	١.١٦.٧٣	٢.٦٩	١٦.٦٧	٠.٠٥٢	٠.٩٥٩
٢	الإحساس ب(٧٥%) من سرعة اللكمات أفقي يمين	٣.٤٠	٨١.٤٠	٤.١٨	٨٠.٨٠	٠.٣٥٢	٠.٧٢٩
٣	دفع كره طبية (٣كجم) باليد اليسري معصوب العينين	٤.٨١	٢٧.٥	٤.٣٢	٢٧.٧	٠.٠٩٨	٠.٩٢٣
٤	ربط السلسلة الحركيه	١.٨٢	٣٣	١.٦٦	٣٢.٩	٠.١٢٨	٠.٩٠٠

من الخطو						
٥	إختبار بأس المعدل للتوازن الديناميكي	٥٨.٢	٥.٦١	٥٨	٥.٦٧	٠.٠٧٩
٦	فعالية الاداء المهاري	درجة	٠.٣٤١	٠.٢٩١	٠.١٦٩	٠.٩١٤
						٦

يتضح من الجدول رقم (١٢) ان جميع فيم (ت) المحسوبه بلغت ما بين (٠.٧٢٩،٠.٩٥٩) وأن جميعها غير دال إحصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ مما يؤكد علي تكافؤ المجموعة التجريبيه والضابطه في إختبارات القدرات التوافقية وفعالية السلوك الخططي .

- أدوات ووسائل جمع البيانات :-

نظرا لتعدد أدوات ووسائل جمع البيانات فقد إعتد الباحث علي القراءات النظرية والمسح المرجعي للدراسات المرتبطه وإستطلاع رأي الخبراء والمقابله الشخصية ، وطبقا لمتطلبات البحث. إعتد الباحث علي مايلي :-

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول :-

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول التعرف علي القدرات التوافقية الخاصه برياضة الملاكمة
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول التعرف علي القدرات التوافقية المرتبطه بمشكلة البحث
- استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد الإختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية المرتبطه بمشكلة البحث
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد متغيرات حمل البرنامج التدريبي.

- إستمارات تسجيل البيانات والنتائج :-

- إستمارات تسجيل البيانات الشخصية للملاكمين
- إستمارات تسجيل نتائج إختبارات القدرات التوافقية
- جهاز كمبيوتر لتحليل المباريات

- الإختبارات المستخدمة :-

جدول (٦)

معامل الثبات للإختبارات قيد البحث ن=١٠

م	الإختبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوي الدلاله
		س	ع±	س	ع±		
١	الإحساس بزمن ٢٠ث علي كيس	١٦.٥٤	٢.٣٥٨	١٦.٥٩	٢.٠٦٥	٠.٨٨٥	٠.٠٠١

الملاكمة							
٢	الإحساس ب(٧٥%) من سرعة اللكمات أفقي يمين	٧٩.٧	٤.٤٢٣	٧٩.٨	٤.٧٠٩	٠.٨٧٢	٠.٠٠١
٣	دفع كره طبية (٣كجم) بالييد اليسري معصوب العينين	٢٠.٩	٤.٥٣	٢٠.٧	٤.٢٩	٠.٩١١	٠
٤	ربط السلسله الحركيه من الخطو	٣٢.٥	١.٧١	٣٢.٢	١.٦١	٠.٨٠٠	٠.٠٠٥
٥	إختبار بأس المعدل للتوازن الديناميكي	٤٧.٤	١٣.٧	٤٨	١٣.٠٦	٠.٩٥٤	٠
٦	فعالية الاداء المهاري	٠.٣٤٨	٠.١٧١	٠.٣٣٤	٠.١٧٥	٠.١٨٣	٠.٨٥٧

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط للإختبارات إنحسرت بين (٠.٩٥٤ ، ٠.٧٩٨) وأن جميع معاملات الارتباط إنحسرت ما بين ($1 \pm$) كما أن جميع القيم ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنويه ٠.٠٥ مما يؤكد ثبات الإختبارات

جدول (٧)

معامل صدق التمايز للإختبارات قيد البحث ن=١ ن=٢ =١٠

م	الإختبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		مستوي الدلالة
		س	ع±	س	ع±	
١	الإحساس بزمن ٢٠ث علي كيس	٢٠.٢٢	١.٢٧٦	١٦.٥٤	٢.٠٦٥	٠.٨٨٥

						الملاكمة	
٠.٠٠١	٠.٨٧٢	٤.٧٠٩	٧٩.٧	١.٧	٧٥.٣	الإحساس ب(٧٥%) من سرعة الكلمات أفقي يمين	٢
٠	٠.٩١١	٤.٢٩	٢٠.٩	٥.٠٦	٣٧.٩	دفع كره طبية (٣كجم) باليد اليسرى معصوب العينين	٣
٠.٠٠٥	٠.٨٠٠	١.٦١	٣٢.٥	٢.٤٠	٣٧.٣	ربط السلسلة الحركية من الخطو	٤
٠	٠.٩٥٤	١٣.٠٦	٤٧.٤	٦.٤٦	٧٦.٧	إختبار بأس المعدل للتوازن الديناميكي	٥
٠.٨٥٧	٠.١٨٣	٠.١٧٥	٠.٣٣٤	٠.١٧١	٠.٣٤٨	فعالية الاداء المهاري	٦

يتضح من الجدول أن معامل الصدق ذو معنوية عالية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميز حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٢.٩٣٦ ، ١١.٧٧) وأن جميعها دال إحصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ مما يؤكد صدق هذه الإختبارات فيما وضعت من أجلها وأنه يمكن أن يفرق بين الملاكمين المميزين والأقل تميز في نفس المرحلة السنية.

البرنامج التدريبي المقترح :-

◀ الهدف من البرنامج التدريبي :-

يهدف البرنامج التدريبي إلي تنميه بعض القدرات التوافقية والاداء المهاري للملاكمين الشباب.

◀ أسس وضع متغيرات البرنامج التدريبي :-

يهدف البرنامج التدريبي إلي تنمية بعض القدرات التوافقية والاداء المهاري للملاكمين الشباب .

◀ أسس وضع متغيرات البرنامج :-

بعد إطلاع الباحث علي المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الملاكمة والدراسات السابقة وكذلك

استطلاع رأي الخبراء وإجراء المسح المرجعي تمكن الباحث من وضع أسس البرنامج التدريبي كالتالي :-

- مدة البرنامج التدريبي (١٢ أسبوع) ، عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع (٣ وحدات تدريبيه) للمجموعتين التجريبية والضابطة .

- متوسط زمن الوحدة التدريبية (بناء علي رأي الخبراء ١٠٠ق) ، من خلال المسح المرجعي (٩٠:٢٠٠ق) ولذلك قام الباحث بتحديد زمن الوحجه التجريبية في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ما بين (٩٠:١٠٠ق) وفي الأسبوع ذو الحمل العالي بواقع (١٠٠:١١٠ق) وفي الاسبوع ذو الحمل الأقصى بواقع (١١٠:١٢٠ق) علي أن تكون فترة الراحة البينييه كبيره مما نؤدي إلي زيادة زمن الوحده التدريبيه .
- راعي الباحث توزيع درجه الحمل بين الأسابيع ومستويات الشده التدريبيه بنسبة (١:١) بناء علي نتيجة إستطلاع رأي الخبراء .

جدول (٨)

محتوي البرنامج التدريبي من الإعداد المهاري

الإعداد المهاري	
مستقيمه يسري مستقيمه يمني جانبيه يسري جانبيه يمني الصاعده اليسري الصاعده اليمني	الكلمات الفرديه
مستقيمه يسري ثم يمني مستقيمه يمني ثم يسري مستقيمه يسري ثم جانبيه يمني جانبيه يسري ثم مستقيمه يمني صاعده يمني ثم جانبيه يسري صاعده يسري ومستقيمه يمني	مجموعات لكم ثنائيه
مستقيمه يسري ثم يمني ثم يسري مستقيمه يمني ثم يسري ثم يمني مستقيمه يسري ثم جانبيه يمني ثم صاعده يسري صاعده يمني ثم جانبيه يسري ثم مستقيمه يمني	مجموعات لكم ثلاثيه
مستقيمه يسري ثم مستقيمه يمني ثم جانبيه يسري ثم مستقيمه يمني	مجموعات الكم

الرباعيه	مستقيمة شمال وصاعدة يماني ثم جانبية يسري ثم مستقيمة يماني مستقيمة يماني ثم جانبية يسري ثم مستقيمة يماني ثم مستقيمة يسري جانبية يسري ثم صاعدة يماني ثم جانبية يسري ثم مستقيمة يماني مستقيمة يسري ثم مستقيمة يماني ثم مستقيمة يماني ثم جانبية يسري مستقيمة يسري ثم مستقيمة يماني ثم مستقيمة يماني ثم صاعدة يسري ثم مستقيمة يماني
الدفاعات	خطو (لليمين ، للييسار ، للخلف) ميل الجذع (لليمين ، للييسار) الصد بالقفاز المفتوح ، الدفع

يعد تحديد محتوى البرنامج التدريبي من الإعداد المهاري والخططي بالتوزيع الزمني لمحتوي البرنامج التدريبي من الإعداد المهاري على الأسابيع والوجبات التدريبية داخل البرنامج كالتالي

جدول (٩)

تحديد درجات الحمل بالنسبة المئوية وتقنيها من خلال معدل النبض

معدل النبض	النسبة المئوية	درجات الحمل
١٣٠ : ١٥٠ ن/ق	٥٠ : ٧٤ %	متوسط
١٥٠ : ١٧٠ ن/ق	٧٥ : ٨٤ %	عالي
١٧٠ : ٢٠٠ ن/ق	٨٥ : ١٠٠ %	أقصى

حيث يقول عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م) أن شدة حمل التدريب للملاكمين تتناسب مع معدل النبض كما يلي:

(٤ : ٣٠٥)

جدول (١٠)

شدة حمل التدريب وما يقابلها من معدل النبض المستهدف

الأقصى			عالي		متوسط			الشدة
٢٤	٢٢	٢٠	١٨	١٦	١٤	١٢	١٠	ن/١٠
٢٥	٢٣	٢١	١٩	١٧	١٥	١٣	١١	
٢٦	٢٤	٢٢	٢٠	١٨	١٦	١٤	١٢	

٣٠٢-٠١٢١	٢٦١-٧٩١	٠٧١-١٧١	٧١١-٣٧١	١٥١-١٢١١	٣٢١-٠٥١	٢٢١-٧٢١	٠٢١-١٢١	٧٠١-٣١١	ن/ق
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	بالدرجات

حيث يشير نيكولاس رامتيس Nicholas Ratamess (٢٠١٢ م) أنه يمكن حساب معدل النبض

المستهدف (THR) من خلال معادلة كارفونين Karvonen (إحتياطي معدل النبض HRR) كالتالي :

معدل النبض المستهدف = الشده (%) × (أقصى معدل للنبض - نبض الراحة) + نبض الراحة

Target HR=%INT (HR max – HR rest) +HR rest

حيث أن أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - العمر الزمني (١٧ : ١٥٦)

جدول (١١)

توزيع درجات الحمل وأزمنة الوحدات التدريبية علي أسابيع البرنامج التدريبي

الإسبوع	درجة الحمل	النسبة المئوية	الوحدة (١)	الوحدة (٢)	الوحدة (٣)	المجموع
الأول	متوسط	٦٠% ق	٩٠ ق	١٠٠ ق	٩٠ ق	٢٨٠ ق
الثاني	عالي	٧٥% ق	١٠٠ ق	١١٠ ق	١٠٠ ق	٣١٠ ق
الثالث	متوسط	٦٥% ق	٩٠ ق	١٠٠ ق	٩٠ ق	٢٨٠ ق
الرابع	عالي	٨٠% ق	١١٠ ق	١٠٠ ق	١١٠ ق	٣٢٠ ق
الخامس	عالي	٧٥% ق	١٠٠ ق	١١٠ ق	١٠٠ ق	٣١٠ ق
السادس	أقصى	٨٥% ق	١١٠ ق	١٢٠ ق	١١٠ ق	٣٤٠ ق
السابع	عالي	٨٠% ق	١٠٠ ق	١١٠ ق	١٠٠ ق	٣١٠ ق
الثامن	أقصى	٩٠% ق	١٢٠ ق	١١٠ ق	١٢٠ ق	٣٥٠ ق
التاسع	عالي	٨٤% ق	١١٠ ق	١٠٠ ق	١١٠ ق	٣٢٠ ق
العاشر	أقصى	٩٥% ق	١٢٠ ق	١١٠ ق	١٢٠ ق	٣٥٠ ق
الحادي عشر	أقصى	٨٥% ق	١١٠ ق	١١٥ ق	١١٠ ق	٣٣٥ ق
الثاني عشر	أقصى	٩٠% ق	١١٥ ق	١١٠ ق	١١٥ ق	٣٤٠ ق

زمن البرنامج التدريبي	٣٨٤٥ ق
زمن البرنامج التدريبي بدون الإحماء والجزء الختامي	٣١٢٥ ق

◀ مراحل البرنامج التدريبي :

بعد إطلاع الباحث علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابعة المرتبطة برياضه الملاكمة قام

بتقسيم الفترة الزمنية للبرنامج إلي ثلاثة مراحل كالتالي :

◀ المرحلة الأولى (مرحلة الإعداد العام) :

تهدف هذه المرحلة ومدتها (٣ أسابيع) إلي الإعداد العام حيث يشير كلا من علي البيك وآخرون (٢٠٠٩م) ، عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م) ، حسام رفقي (١٩٩٣م) إلي أن هذه المرحلة يكون فيها زيادة حجم التدريبات العامة عن التدريبات الخاصة وذلك في الأسابيع الثلاثة الأولى حيث تهدف مرحلة الإعداد العام إلي رفع مستوي الامكانيات الوظيفية للملاكمين من خلال تنمية الصفات البدنيه الأساسية ، والاستفادة من جميع الأنشطة الرياضية الأخرى وتوظيفها من أجل رفع مستوي الكفاءة للملاكمين. (١٤ : ٩٨ : ١٠٣) (٧ : ١٠٤)

◀ المرحلة الثانية (مرحلة الإعداد الخاص):

تهدف هذه المرحلة ومدته إلي (٥ أسابيع) إلي الإعداد الخاص حيث يتفق كل من علي البيك وآخرون (٢٠٠٩م) ، سامي حافظ (٢٠٠٦م) ، عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م) علي أن خلال مرحلة الإعداد الخاص يتم تنمية الصفات العامة والخاصة مع الاهتمام بقدر أكبر بتحسين الصفات الخاصة حيث تهدف هذه المرحلة إلي تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة وإتقان الملاكم للمهارات الحركية مما يساعد علي تحسين الأداء المهارى والخططي والتي تحدد مستوي الحالة التدريبية للملاكم ومستوي تقدمه ، وفي نهاية هذه المرحلة عادة ما يصل الملاكم إلي الفورمه الرياضية ، حيث يؤكد سامي حافظ (٢٠٠٦م) علي إقامة مباريات تجريبية متدرجة المستوي مع ملاكمين أقل في المستوي المهاري إلي أن يتم الوصول إلي إجراء مباريات تدريبية للتأكيد علي واجبات لمجموعات لكميه حسب إمكانيات الملاكم علي الحلقة كذلك يجب ألا يتم إغفال دور الإعداد الخططي في هذه المرحلة. (٩٣ : ٩٨)

تأثير تنمية الرشاقة علي أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية. (١١ : ١٨٢) (٥ : ٣٩٢).

كما يذكر حسام رفقي (١٩٩٣م) أن الإعداد البدني الخاص يحتوي علي تدريبات لأعداد البدني العام

ولكنها تتميز بزيادة تقوية عمل الجهاز العصبي العضلي عند أداء حركات الملاكمة وهذا ما تهدف إليه تنمية القدرات التوافقية. (٧ : ١٠٤)

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠١م) أن في هذه المرحلة يرافي الاهتمام بالنواحي الفينه المرتبطة

بالمنافسة ، وعادة ما يتم ذلك في اتجاهين أحدهما : (تنمية المكونات البدنية المرتبطة بالأداء الفني) ، والآخر:

(تحسين الأداء في إتجاه الاقتصادية في الجهد) ، حيث توزع تدريبات المنافسة بشكل متساوي خلال هذه المرحلة مع زيادة حجمها مع نهايتها. (١ : ٢٩٣)

◀ المرحلة الثالثة (مرحلة ما قبل المنافسة) :-

تهدف هذه المرحلة ومدتها (٤ أسابيع) إلى المحافظة علي المستوى في فترة ما قبل المباريات ، حيه يشير حسام رفقي (١٩٩٣م) أن هذه المرحلة تتميز بتناسب العلاقة بين تدريبات التنمية العامة والخاصة ويلاحظ في هذه المرحلة إرتفاع الزمن الجزئي لجميع تدريبات الإعداد المهاري والخططي. (٨ : ١٠١)

كما يضيف سامي حافظ (٢٠٠٦م) أنه يجب مراعاة الدقة في تخطي هذه الفترة نظرا لأهميتها من حيث بدأ إشتراك الملاكم في المباريات الإعدادية بشرط عدم الإكثار منها مع مراعاة الفواصل الزمنية حتي يمكن للملاكم إستعادة الشفاء وإستعادة التركيز الذهني

تأثير تنمية الرشاقة علي أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية. (١٢ : ١٨٣)

◀ ديناميكية تشكيل حمل التدريب علي مراحل إعداد البرنامج والأسابيع والوحدات التدريبية داخل البرنامج

التدريبي المقترح :-

راعي الباحث توزيع درجات الحمل علي مراحل الإعداد بطريقه (١ : ٢) كما قام بتوزيع حمل التدريب علي الأسابيع والوحدات التدريبية بطريقه (١:١) كما هو موضح في جدول (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٥) .

جدول (١٢)

ديناميكية تشكيل حمل التدريب خلال مراحل إعداد البرنامج التدريبي المقترح

مرحلة البرنامج	درجات الحمل	الإعداد العام	الإعداد الخاص	ما قبل المنافسات
	الحمل الأقصى			●
	الحمل العالي		●	
	الحمل المتوسط	●		

جدول (١٣)

التوزيع النسبي والزمني لمحتوي الوحدات علي مراحل وأسابيع البرنامج التدريبي

المجموع	ما قبل المنافسة				الإعداد الخاص					الإعداد العام			مراحل الإعداد			
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الاسابيع			
															درجات الحمل	
																أقصى
																عالي
																متوسط
	٩٠	٨٥	٩٠	٧٥	٩٠	٨٠	٨٥	٧٥	٨٠	٦٥	١	٦٠	شدة الحمل %			
٥٤٠ ق	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	الإحماء			
٣٩.٦٧ %	٢٠	٢٥	٢٥	٣٠	٣٥	٤٠	٤٥	٥٠	٤٥	٥٠	٥٥	٦٠	%	الإعداد البدني	الجزء الرئيسي	
١٢٢٤.٠ ق	٥٦	٦٨.٠	٧٢.٠	٧٨.٠	١٠١.٠	١٠.٠	١٢.٠	١٢.٠	١١.٠	١١.٠	١٣٧.٠	١٣.٠	ق			
٢٥ ق		٧٥	٥		.٥	٠	٦	٥	٧	٠	.٥	٢				
٣٥.١٤ %	٣٠	٣٠	٣٥	٤٠	٤٠	٣٥	٣٥	٣٠	٤٠	٣٥	٣٥	٣٢	%	الإعداد المهاري		
١٠٩٤ ق	٨٤	٨٢.٠	١٠١.٠	١٠.٠	١١٦.٠	٨٧.٠	٩٨.٠	٧٥.٠	١٠.٠	٧٧.٠	٨٧.٠	٧٧.٠	ق			
		٥	.٥	٤		.٥			٤		٥					
٢٥.١٨ %	٥٠	٤٥	٤٠	٣٠	٢٥	٢٥	٢٠	٢٠	١٥	١٥	١٠	٥	%	الإعداد الخططي		
٨٠.٦.٧ ق	١٤	١٢٣.٠	١١٦.٠	٧٨.٠	٧٢.٠	٦٢.٠	٥٦.٠	٥٠.٠	٣٩.٠	٣٣.٠	٢٥.٠	١١.٠	ق			
	٠	.٧		٥	.٥											
١٠٠ %	١٠	١٠٠	١٠٠	١٠	١٠٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠٠	١٠	%	مجموع	البدني	
	٠			٠		٠	٠	٠	٠	٠						
٣١٢٥ ق	٢٨	٢٧٥	٢٩٠	٢٦	٢٩٠	٢٥	٢٨	٢٥	٢٦	٢٢	٢٥٠	٢٢	ق	والمهاري	والخططي	
	٠			٠		٠	٠	٠	٠	٠						
١٨٠ ق	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	الجزء الختامي			

٣٨٤٥	٣٤	٣٣٥	٣٥٠	٣٢	٣٥٠	٣١	٣٤	٣١	٣٢	٢٨	٣١٠	٢٨	المجموع
ق	٠			٠		٠	٠	٠	٠	٠		٠	
٤مباريات	-	-	١	-	٢	-	١	-	-	-	-	-	المباريات التجريبية
ت													
ملحوظة												زمن المباريات التجريبية خارج زمن الوحدات التدريبية	

جدول (١٣)

ديناميكية تشكيل حمل التدريب خلال الأسابيع ذات الحمل المتوسط

التدريب درجات الحمل	أيام		
	الثلاثاء	الأحد	الخميس
الحمل الأقصى			
الحمل العالي			
الحمل المتوسط			

جدول (١٤)

ديناميكية تشكيل حمل التدريب خلال الأسابيع ذات الحمل العالي

التدريب درجات الحمل	أيام		
	الثلاثاء	الأحد	الخميس
الحمل الأقصى			
الحمل العالي			
الحمل المتوسط			

جدول (١٥)

ديناميكية تشكيل حمل التدريب خلال الأسابيع ذات الحمل الأقصى

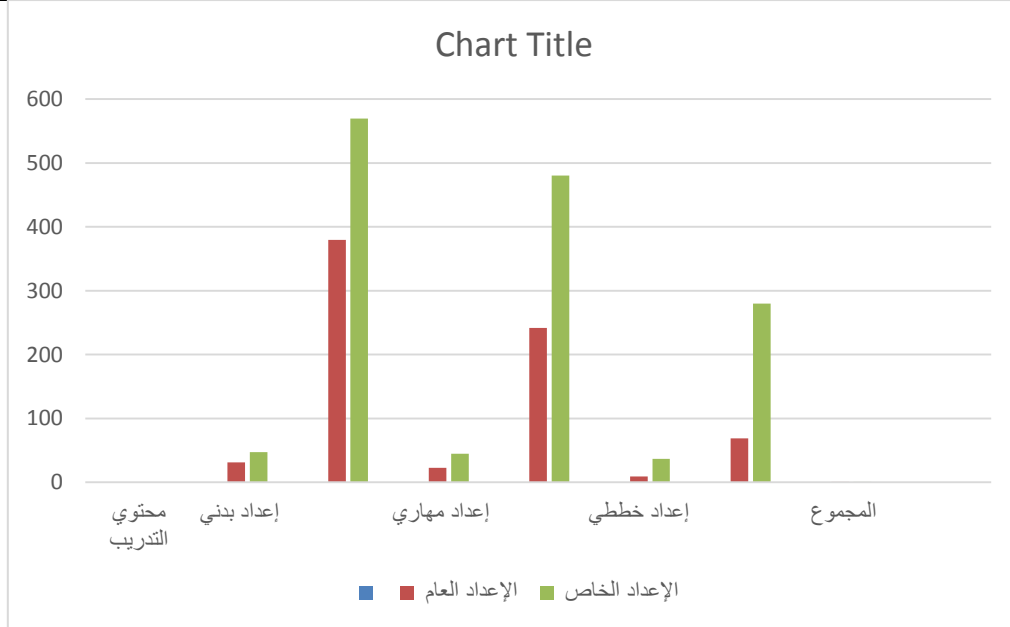
التدريب درجات الحمل	أيام		
	الثلاثاء	الأحد	الخميس

			الحمل الأقصى
			الحمل العالي
			الحمل المتوسط

جدول (١٦)

التوزيع النسبي والزمني لمحتوي التدريب علي مراحل البرنامج التدريبي

المجموع	ما قبل المنافسه	الإعداد الخاص	الإعداد العام	مراحل الإعداد محتوي التدريب	
				%	ق
%١٠٠	٢١.٣	٤٧.٢	٣١.٥	إعداد بدني	
				ق	٣٧٩.٥
%١٠٠	٣٢.٤	٤٥	٢٢.٦	إعداد مهاري	
				ق	٢٤١.٦
%١٠٠	٥٤.٥	٣٦.٦	٩	إعداد خطي	
				ق	٦٩
%١٠٠	%٣٣.٥٥	%٤٣.٧٥	%٢٢.٧	المجموع	
				ق	٦٩٠



◀ محتوى البرنامج من الإعداد المهاري (المرحلة المستهدفة):

قام الباحث بالتواجد أثناء تدريب المجموعتين (التجريبية والضابطه) والإشراف علي عمليه التدريب لكلا المجموعتين حيث قام الباحث بتدريب المجموعه التجريبية في الجزء الخاص فقط بالبرنامج التدريبي المقترح

داخل الوحدة التدريبية (أثناء الإعداد المهاري فقط) وذلك لضمان حصول كلا المجموعتين علي نفس الإعداد البدني والخططي فيما عدا الإعداد المهاري لضمان الحصول علي النتائج بصورة دقيقة.

قياسات البحث:

◀ القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية علي الملاكم المجموعتين (التجريبيه والضابطة) في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث (القدرات التوافقية) خلال الفترة الزمنية من الجمعة الموافق (٢٠٢١/٩/٣م) إلي الإثنين الموافق (٢٠٢١/٩/٦م).

◀ القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية علي ملاكمي المجموعتين (التجريبيه والضابطة) في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث (القدرات التوافقية) ، بنفس الشروط وترتيب القياسات القبلية خلال الفتره الزمنية من الإثنين الموافق (٢٠٢١/١٢/٦م) إلي الجمعة الموافق (٢٠٢١/١٢/١٠م)

◀ عرض ومناقشة النتائج :

◀ عرض النتائج :

◀ عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القلبي - البعدي) للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات التوافقية وفعالية الأداء المهاري قيد البحث ن = ١٠

م	الإختبارات	القياس القلبي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
١	الإحساس بزمن (٢٠ث) علي كيس الملاكمة	١٦.٦٧	٢.٦٩	٢٠	٠.٤٤٢	*٤.٢٤٧	٠.٠٠٢
٢	الإحساس ب(٧٥%) من سرعة للكلمات الأفقية	٨٠.٨٠	٤.١٨	٧٥.٧	١.٤٩٤	*٥.٤٤٩	صفر
٣	دفع كره طبيه	٢٧.٧	٤.٣٢	٤٤.٤	٥.٠١٥	*١١.٠٩٠	صفر

						(٣كجم) باليد اليسري معصوب العينين
٤	ربط السلسلة الحركية من الخطو	٣٢.٩	١.٦٦	٣٩.٧	١.٧٦٦	*٨.٢١٩
٥	إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٥٨.٢	٥.٦١	٩٢	٧.٧٣١	*١١.٢٤٢
٦	فعالية الاداء المهاري	٠.٣٤٨	٠.١٧١	٠.٣٣٤	٠.١٧٥	٠.١٨٣
						٠.٨٥٧

يتضح من الجدول أن جميع قيم (ت) المحسوبة بلغت ما بين (٤.٢٤٧، ١١.٢٤٢) وأن جميعها داله إحصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ مما يؤكد علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح المتوسط الأكبر (القياس البعدي) في إختبارات القدرات التوافقية وفعالية الأداء المهاري .

← عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٨)

نسب التحسن بين متوسط القياسين (القلبي -البعدي) للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات التوافقية وفعالية الأداء المهاري

م	المتغيرات	متوسط القياس القلبي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
١	الإحساس بزمن (٢٠ث)علي كيس اللكم	١٦.٦٧	٢٠	٣.٣٣	%١٩.٩٧
٢	الإحساس ب(٧٥%) من سرعة اللكمات الأفقيه	٨٠.٨٠	٧٥.٧	٥.١	%٦.٣١
٣	دفع كرة طبيه (٣كجم) باليد اليسري معصوب العينين	٢٧.٧	٤٤.٤	١٦.٧	%٦٠.٢٨
٤	ربط السلسلة الحركيه من الخطو	٣٢.٩	٣٩.٧	٦.٨	%٢٠.٦٦
٥	إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٥٨.٢	٩٢	٣٣.٨	%٥٨.٠٧

٠.١٧٥	٠.٣٣٤	٠.١٧١	٠.٣٤٨	فاعلية الاداء المهاري	٦
-------	-------	-------	-------	-----------------------	---

يتضح من خلال الجدول أن جميع إختبارات القدرات التوافقية وفعالیه الاداء المهاري تحسنت لدي جميع أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن من (٦.١٣% : ٩٢.٥٣%).

← عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبيه والضابطه في القياس البعدي في إختبارات القدرات

التوافقية وفعالية الاداء المهاري قيد البحث ن=١ ن=٢=١٠

م	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
١	الإحساس بزمن (٢٠ث) علي كيس اللكم	٢٠	٠.٤٤	٢٢.١	١.٠٢	٢.١٧	٦.١٦٨ *	صفر
٢	الإحساس ب(٧٥%) من سرعة اللكمات الأفقية	٧٥.	١.٤٩	٧٩.٢	١.٦١	٣.٥٠	٥.٠٢٣ *	صفر
٣	دفع كرة طيبه (٣كجم) باليد اليسري معصوب العينين	٤٤.	٥.٠١	٣٣.٢	٣.٥٨	١١.٢٠	٥.٧٤٥ *	صفر
٤	ربط السلسله الحركيه من الخطو	٣٩.	١.٧٦	٣٤.٢	١.٢٢	٥.٥٠	٨.٠٨٠ *	صفر
٥	إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٩٢	٧.٧٣	٧١	٨.٤٧	٢١	٥.٧٩٠ *	صفر
٦	فاعلية الاداء المهاري	٠.٣	٠.١٧	٠.٣٣	٠.١٧	٠.١٨٣	٠.٨٥٧	صفر

يتضح من الجدول رقم (٣٥) أن جميع قيم (ت) المحسوبة بلغت ما بين (٥.٠٢٣، ٨.٠٨٠) وأن جميعها داله إحصائياً عند مستوي معنويه ٠.٠٥ مما يؤكد علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين

البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المتوسط الأكبر (المجموعة التجريبية) في اختبارات القدرات التوافقية.

◀ إجراءات تنفيذ التجربة :

◀ القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة علي الملاكم المجموعتين (التجريبية والضابطة) في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث (القدرات التوافقية) خلال الفترة الزمنية من الجمعة الموافق (٢٠٢١/٩/٣م) إلي الإثنين الموافق (٢٠٢١/٩/٦م)

◀ تطبيق التجربة :

تم تطبيق برنامج التدريبات النوعية المقترحة (من خلال تدريبات نوعيه لمعرفة تأثيرها علي القدرات التوافقية) علي ملاكمي المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدي المتبع علي ملاكمي المجموعة الضابطة خلال الفترة الزمنية من الاثنين الموافق (٢٠٢١/٩/١٣م) إلي الجمعة الموافق (٢٠٢١/١٢/٣م)

◀ القياسات البعديّة :

تم إجراء القياسات البعديّة علي ملاكمي المجموعتين (التجريبية والضابطة) في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث (القدرات التوافقية) ، بنفس الشروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية من الاثنين الموافق (٢٠٢١/١٢/٦م) إلي الجمعة الموافق (٢٠٢١/١٢/١٠م)

◀ معالجة الإحصائيات :

في ضوء هدف وفروض البحث قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي **ssps** للحصول علي

المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الإلتواء
- معامل الارتباط
- إختبار (ت)
- النسبة المئوية لمقدار التحسين

◀ الاستنتاجات :

- بناءً علي ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلي الإستنتاج التالية :
- أهم القدرات التوافقية المرتبطة بمشكلة البحث والمناسبة لطبيعة المرحلة السنيه للملاكمين الشباب من (تحت ١٨ سنه) هي (القدرة علي الربط الحركي ، القدرة علي بذل الجهد المناسب : (الإحساس بالقوة ، الإحساس بالمسافات ، الإحساس بالزمن) ، القدرة علي حفظ التوازن).
- أظهر البرنامج المقترح (التجريبي) فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمجموعه التجريبيه في (إختبارات القدرات التوافقية) لصالح القياس البعدي
- أظهر البرنامج المقترح (التجريبي) فروق التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي في إختبارات القدرات التوافقية) لصالح القياس البعدي لدي ملاكمي المجموعة التجريبية
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في (إختبارات القدرات التوافقية) لصالح المجموعة التجريبية التي إستخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) علي المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج المتبع (التقليدي).

□ مناقشة النتائج :

□ مناقشة نتائج الفرض الأول والثاني :

يتضح من خلال الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) بين أفراد المجموعه التجريبية في إختبارات مكونات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبه ما بين (٤.١٣٦ ، ١١.٢٤٢) وأن جميعها داله إحصائياً عند مستوي معنويه ٠.٠٥ كما يتضح من خلال الجدول أن جميع المكونات الخاصه بالقدرات التوافقية قيد البحث وقعاليه أداء السلوك الخططي قد تحسنت لدي أفراد المجموعه التجريبية حيث كانت اعلي نسبه تحسن في إختبار فاعلية الاداء المهاري وبلغت نسبه التحسين (٩٢.٥٣ %) بينما كانت أقل نسبه تحسن في إختبار الإحساس ب(٧٥%) من سرعة اللكمات أفقي يمين وبلغت النسبه التحسين (٦.١٣ %)

ويعزي الباحث حدوث الفروق الداله إحصائياً في إختبارات مكونات القدرات التوافقية وفعالية أداء السلوك الخططي لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية إلي التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات زوجيه وتدريبات في تشكيلات تدريبات بأدوات أخري بدون أدوات هذا التنوع يؤدي إلي زيادة نمو الذاكره الحركيه ، وهذا يتفق مع ما ذكره كلاوس روت وكريستينا روت (Klaus Roth & Christina Roth 2009م) ان القدرات التوافقية ترتبط بعمليات التنظيم والتحكم الحركي ، حيث تمكن الرياضي من إستقبال ومعالجة وحفظ المعلومات المرتبطه

بالأداءات الحركية للنشاط الرياضي التخصصي ، بالإضافة إلي إكتساب نماذج جديده للتعاملات الحركية وكذلك التنوع والتحكم في الأداء للتعاملات الحركية المكتسبه من قبل .

ولعل التحسن الذي حدث يرجع إلي حدوث تكيف في الجهاز العصبي ونتيجة تكرار مرور الإشارات العصبية من المستقبلات الحسية إلي العضله والخلايا العصبية عن طريق الجهاز العصبي المركزي مما أدى إلي تقليل المجهود الزائد والإقتصاد في الجهد والربط بين العمل العضلي فيح أجزاء الجسم المختلفة ، حيث يتفق كلاً من خالد فريد (٢٠٠٧م) ، بيتر روتيش (١٩٨٣م) Peter Roth أن هذا التحسن لرفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثر بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج و ترابطها مع الأعصاب الحركية ، وبالتالي تحقيق مسارات الحركة المستهدفه مما عمل على تطور وتحسن القدرات التوافقية قيد البحث (٥٥ : ٨٨)

وقد راعي الباحث التدرج في شدة وحجم الأحمال المستخدمة للتدريبات النوعية ، وأثر ذلك على الإرتفاع بمستوي القدرات التوافقية ، حيث يشير محمد علاوي (١٩٩٠م) أن الزيادة في مستوي اللاعب لا تحدث إلا تدريجياً

كما أن التحسن الحادث في فعالية الاداء المهاري يرجع إلي تطور القدرات التوافقية نتيجة التدريبات قيد البحث.

بالإضافة إلي القدرات التوافقية يرجع على المرحلة العمرية قيد البحث حيث تتميز بإنتهاء النضج الجنسي ، حيث يذكر كلا من محمد كشك وآخرون (٢٠٠٩م) ، صلاح قادوس (١٩٩٣م) ان هذه المرحلة تتحدد فيها بصوره رئيسيه الصور الوظيفية المختلفه للجسم ويكتمل فيها نمو الجهاز العصبي والحركي وتزداد الرغبة في إظهار المهارات المختلفه وتعلم الحركات المعقده كما ان هذه المرحلة تتميز باستقرار والتوافق الحركي العام وتحسن المارات الحسيه والحركيه ويستطيع سرعة التعلم وإكتساب الحركات وإتقانها.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من شرين أحمد (٢٠٠١م) (٢٥) ، نفين حسين (٢٠٠٤م) (٤٨) ، خالد فريد (٢٠٠٧م) (١٧) ، حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات التوافقية يتم من خلال إستخدام تدريبات خاصه موجهه لهذا الغرض ولهذا يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص على " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القلبي والبعدى) للمجموعة التجريبية (في القدرات التوافقية قيد البحث) لصالح القياس البعدى. كما قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص على " وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسب التحسن بين متوسط القياس (القلبي والبعدى) للمجموعه التحريبيه في إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث وفعالية الاداء المهاري لصالح القياس البعدى "

□ مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من خلال جدول (٣٥) وجود فروق ذات دلالة وإحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبيه حيث بلغت جميع قيم (ت) المحسوبه ما بين (٥.٠٢٣ : ٨.٠٨٠) وأن جميعها داله إحصائيا عند مستوي معنيه ٠.٠٥ مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة وإحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبيه في متغيرات (القدرات التوافقية وفعالية الأداء المهاري).

وترجع هذه الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في إختبارات القدرات التوافقية وفعالية الاداء المهاري نتيجة إستمرار المجموعه التجريبيه على البرنامج قيد البحث وما أدى إلي نسب تحسن في الإختبارت قيد البحث أعلى من تلك التي حصلت عليه المجموعه الضابطه نتيجة الإستمرار في البرنامج التقليدي المتبع من حيث التدريبات امهاريه وأساليب التدريب التقليديه حيث يشير خالد فريد (٢٠٠٧م) ان التحسن في المجموعه التجريبيه يرجع إلي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح حيث يعمل على تثبيت المسار الحركي للمهارات قيد البحث داخل الممرات العصبيه ، وإنعكس ذلك على وضح التصور الحركي للمهارات الحركيه بشكل أفضل ، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلي تطوير فعالية الأداء المهاري للمجموعه التجريبيه نتيجته دمج القدرات التوافقية والمهارات الحركية قيد البحث في إطار حركي واحد ، بينما إشتراك البرنامج المتبع للمجموعه الضابطه على تنمية الجانب البدني والجانب المهاري كل على حدة ، وبالتالي تحسنت نتائج المجموعه التجريبيه عن نتائج المجموعه الضابطه في متغيرات القدرات التوافقية حيث يؤكد كلاً من عبد الباسط جميل (٢٠٠١م) (٣٠) ، شرين أحمد (٢٠٠١م).

(٢٥) ، نيفين حسين (٢٠٠٤م) (٤٨) ، خالد فريد (٢٠٠٧م) (١٧) ، فلاديمير لياخ وأخرون Vladimir Liakh et all (2011م) (٦٧) على إرتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري ، حيث يؤدي دمج القدرات التوافقية مع المهارات الحركيه إلي تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها لفعالية الأداء المهاري المتميز بالضبط والتحكم الحركي.

ولهذا يكون قد تحقق الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه (في القدرات التوافقية قيد البحث وفعالية الأداء المهاري) لصالح المجموعه التجريبيه.

◀ التوصيات :

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليه ، يوصي الباحث بما يلي :
- تطبيق برنامج التدريبات النوعية للملاكمين الشباب نظرا لما له تأثير علي الارتقاء بالقدرات التوافقية للاعبين الملاكمة.
 - إستخدام إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث في برامج تدريب الملاكمة .
 - إجراء المزيد من الدراسات المختلفة والمتعلقة بالقدرات التوافقية .

المراجع

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (٢٠٠١م) ص ٢٩٣
٢. أحمد سعيد خضر : بناء بطارية اختبار مهاري للقدرات التوافقية لدي لعيب الملاكمة ، بحث منشور ، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح الرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الاوسط ، ١٥_١٧ اكتوبر كلية التربية الرياضية بأبو قير جامعة الاسكندرية ، المجلد الاول ، (٢٠٠٨ م ص ٤) .
٣. أحمد صلاح الدين : تأثير تدريبات القوة الخاصة علي سرعة الاداء المهاري للملاكمين ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان (٢٠٠٠م).
٤. التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات) ، ط١٢، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، (٢٠٠٥م) . ص ٣٠٥
٥. التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات) ، ط١٢، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، (٢٠٠٥م) . (ص ٢٩٣)
٦. جمال محمد علاء الدين : مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوى إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي (ص ٩٩ : ص ١٠٠)
٧. جمال محمد علاء الدين : مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوى إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي دراسة نظرية، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية جامعة حلوان ، (١٩٨١م) (ص ١٠٤)
٨. جمال محمد علاء الدين : مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوى إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي دراسة نظرية، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية جامعة حلوان ، (١٩٨١م) ص ١٠١

٩. عصام الدين متولي عبدالله، بدوي عبد العال بدوي : علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطوير ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٧م)
١٠. علي البيك ، عماد الدين ابوزيد ، محمد عبده خليل : سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي " نظريات شرط الانتقام " الجزء الرابع (تخطيط برامج التدريب) ، منشأة المعارف الاسكندرية ، (٢٠٠٩م).
١١. للبراعم (١٢: ١٤ سنة)،(رسالة دكتوراه) ، قسم المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، (١٩٩٧م) . (ص ١٨٢)
١٢. للبراعم (١٢: ١٤ سنة)،(رسالة دكتوراه) ، قسم المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، (١٩٩٧م) ص ١٨٣ .
١٣. محمد السيد خليل: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، المنصورة ، (١٩٩٨م) .(ص ٩٣ : ص ٩٨) التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات) ، ط١٢، منشأة المعارف ، الإسكندرية، (٢٠٠٥م) . (ص ٢٩٢)
١٤. محمد السيد خليل: الإختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، المنصورة ، (١٩٩٨م) . (ص ٩٨ : ص ١٠٣)
١٥. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، طبعة ١٣، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٤م (٢٨١ص).

16. Importance OF the coordinative abilities development in optimizing the selection process for the elite athletes, Stefan cel mare university of suceava, faculty of physical education and sports , 13, university st .,720229,suceava,romaia,2013.

17. Ross Enamait: Inside The Ring, The RossBoxing Training And Nutritional Newsletter , 2002: 2004