



استخدام التمرينات النوعية للكلمات المستقيمة للملاكمين طبقاً لبعض المتغيرات البيوميكانيكية

* د / احمد عبد الحميد علي زهران

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

مقدمة ومشكلة البحث :

أن التطور الهائل الذي حدث في الأونة الأخيرة في المجال الرياضي، وخاصة في كرة القدم لم يكن صدفة، ولكنه جاء نتيجة البحث والتقصي عن نقاط الضعف وعلاجها، كذلك استخدام أساليب ومبادئ علمية حديثة من شأنها الارتقاء بالمستوى البدني والفني للاعبين إلى أقصى درجة ممكنة.

كما صاحب ذلك نظرة أدق وأعمق من المدربين إلى نوعية التدريبات التي يتم استخدامها في الوحدات التدريبية، والتي من شأنها الارتقاء بمستوى استجابات اللاعبين لعمليات التدريب المُقننة ورفع المستوى البدني والفني وتعزيز القدرات في التعامل مع المواقف المُختلفة سواء في التدريب أو المباريات.

وقد ظهرت عدة اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ومن ضمن هذه الاتجاهات التدريب النوعي *Specific Training* هذا النوع من التدريب الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري، وذلك وفقاً

للمجموعات العضلية العاملة داخل الأداء المهاري الخاصة بنوع النشاط الرياضي المُمارس.(٣ : ١١)



ويؤكد " محمد بريقع " (١٩٩٠م) على ضرورة تصميم تمرينات خاصة وفقاً لنماذج الحركة المُستخدمة من ناحية وضع الجسم ومدى الحركة والانقباضات السائدة للمجموعات العضلية العاملة في الأداء.(٦ : ٩٨)

ويتفق مع ذلك " كرسطي برولاند *Kristy Brawland* (١٩٩٨م) في وجود عدة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية التدريبات النوعية والتي تعني ذلك النوع من التدريبات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية العاملة خلال التدريب مع المسار الزمني خلال المهارة، وفي الأوضاع

التي تكوّن في مجموعها الشكل النهائي للحركة. (١١ : ١٣٨)

كما تعتبر التدريبات النوعية من أفضل الطرق لتنمية وإعداد المهارات الحركية للنشاط الرياضي التخصصي، حيث استحدثت هذه التدريبات من أشكال المهارة وأجزائها، وتعتمد في المقام الأول على التكنيك الحركي للمهارة. (١٠ : ١٣)

ومن خلال كون الباحث لاعب سابق ومدرب بفرق الناشئين، وكذلك من خلال متابعة الباحث للعديد من التدريبات والمباريات للفئات العمرية المختلفة .. لاحظ أن معظم اللاعبين الصغار والكبار يستخدمون اليد المميز في اللكمات في الأداء المهاري بصفة عامة ومهارتي اللكمة اليسرى والامامية خاصة، ولا يجيدون استخدام القدم الأخرى (غير المميزة) في المواقف التي تتطلب منهم استخدامها. في حين أن التركيز على كلتا الأطراف لدى اللاعبين يُزيد من فرص زيادة فاعلية الأداء الفني في جميع الأوضاع والمواقف التي تتطلبها النزال.

وفي إطار ارتفاع مستوى المنافسة، وما يستوجب معه تطوير وتنويع أساليب ومحتويات التدريب من التمرينات، وخاصة في قطاع ناشئي الملاكمة بما يُساهم في زيادة القدرة على تنفيذ الأداء المهاري بفاعلية في المباريات، وحيث أن مهارة التحركات تحتل أهمية كبيرة .

وفي ضوء اتفاق العديد من الباحثين على أنه يجب نشر الوعي بين المدربين إلى ضرورة الاهتمام بالتدريبات النوعية لكلتا اليدين والقدمين. لما لها من أهمية في تطوير الأداء المهاري والخططي، حيث تعمل هذه التدريبات على زيادة قدرة اللاعب في التعامل مع المواقف المختلفة في التدريب أو المباراة ومن خلال ما سبق جاءت فكرة البحث الحالي في محاولة للتعرف على تأثير برنامج باستخدام التدريبات النوعية على فاعلية اداء بعض مهارات الملاكمة

هدف البحث :

١. تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لناشئ الملاكمة
٢. دراسة تأثير البرنامج على غاعية اداء بعض مهارات الملاكمة لناشئ الملاكمة

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي و القياس البعدي في تطوير فاعلية الأداء بعض مهارات الملاكمة قيد البحث لصالح القياس البعدي

المصطلحات المستخدمة في البحث :

- **التدريبات النوعية :** هي تمرينات تتسم بالتطابق الديناميكي بين مسارها ومسار الأداء الفني للمهارة. (١٢ : ١٠٤)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتصميم القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وأهدافه.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى رياضة الملاكمة تحت

(١٥) سنة, والبالغ عددهم (٣٠) ناشئى ملاكمة بمركز شباب الحى البحرى والمقيدين بسجلات منطقة المنوفية الملاكمة ، وقد تم تقسيمهم الى (١٤) لاعب كعينة لتجربة البحث الاساسية (المجموعة التجريبية) وعدد (٦) لاعبين كعينة استطلاعية لاجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث كما تم استبعاد عدد (١٠) لاعبين لعدم انتظامهم فى التدريب.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث (الاستطلاعية - التجريبية)

التوصيف	العدد	النسبة المئوية	الغرض
مجتمع البحث	(٣٠) ناشئى ملاكمة	٪١٠٠	اختيار عينة البحث
عينة البحث	(٣) ناشئى ملاكمة	٪١٠	المعاملات العلمية للاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى
	(١٤) ناشئى ملاكمة	٪٤٧	تطبيق البرنامج التدريبي المقترح
اجمالي عينة البحث	(٢٠) ناشئى ملاكمة	٪٦٧	

٢. أل يقل سن اللاعبين عن ١٣ ولا يزيد عن ١٥ سنة
٣- تقارب عينة البحث فى السن والعمر التدريبى والقدرات البدنية والمهارية.
٤- انتظام اللاعبين فى التدريب لقرب مكان التدريب من مكان إقامة اللاعبين.
٥. أل يقل العمر التدريبى لهم عن سنة .

يتضح من جدول (١) أن اجمالي مجتمع البحث بلغ (٣٠) ناشئى ملاكمة , كما بلغ اجمالي عينة البحث التجريبية (١٤) ناشئى ملاكمة بنسبة مئوية بلغت (٤٧٪), والمجموعة الاستطلاعية وعددها (٦) ناشئى ملاكمة بنسبة مئوية بلغت (٢٠٪) .

- أسباب اختيار عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث التجريبية بناءاً على الشروط التالية:
١- أفراد العينة مقيدين بالاتحاد المصري للملاكمة .

- تجانس عينة البحث:

أ - تجانس عينة البحث:

قام الباحث بالتأكد من اعتدالية تجانس عينة البحث والمتمثلة فى المجموعات (الاستطلاعية - التجريبية) فى معدلات النمو واختبارات المتغيرات

البدينية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري هو موضح في جدول (٢).
لناشئي رياضة الملاكمة قيد البحث, كما

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في معدلات النمو (توصيف عينة البحث ككل في متغيرات النمو)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٣.٣٦	١٣.٠٠	٠.٥٩٧	٠.٣٠٥ -
الطول	سم	١٤٧.٤٢	١٤٧.٠٠	٢.٨٩٢	٠.١٩٤ -
الوزن	كجم	٤٦.٦٨	٤٥.٠٠	٣.٩١٦	٠.٠٦٠ -
العمر التدريبي	سنة	١.٦٨	٢.٠٠	٠.٤٧٧	٠.٨٦٢ -
نبض الراحة	ن/ق	٤٤.٣٦	٤٥.٠٠	٢.٧٥٢	٠.٣٥٥ -

يتضح من جدول (٢) أن قيم لناشئي رياضة الملاكمة قيد البحث, قد معاملات الالتواء لعينة البحث والمتمثلة انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلي في المجموعة التجريبية في معدلات النمو اعتدالية توزيع العينة.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في القياسات البدنية

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قوة القبضة اليمنى جهاز الديناموميتر	كجم	٥.٥٠	٥.٠٠	٦.٠٠٩	٠.٩٧٦
قوة القبضة اليسرى جهاز الديناموميتر	كجم	٤.١٤	٣.٥٠	٤.٦٠٥	١.٢٨٢
قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر	كجم	٣٢.٠٠	٣٠.٠٠	١٢.٢٠٩	٠.٤٢١
قوة عضلات الرجلين جهاز الديناموميتر	كجم	١٠.٦٤	١٠.٠٠	٣.٨٥٥	١.٢٠١
قوة شد الذراع جهاز الديناموميتر).	كجم	٥.٥٠	٥.٥٠	٤.٠٧١	٠.٣٥٩ -
دفع الكرة من الجلوس	سنتيمتر	١.٣٦	١.٣٦	٠.١١١	٠.١٩٤ -
الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	٣.٤٢	٣.٣٢	٠.٦٦١	٠.٢٨٨ -
جرى ٨٠٠ متر	ث	٢.٢٩	٢.٢٨	٠.٠٨٠	٠.٢٣٣ -
سرعة حركة الزراع في الاتجاه الافقى	عدد	١٥.٧١	١٦.٠٠	١.٦٣٧	٠.٠٤٥ -
الجرى الزجراجي بين الحواجز ٣٠ ث	عدد	١٠.١٤	١٠.٠٠	١.٨٧٥	٠.٥٦٧ -
ثنى الجرع للامام	درجة	١.٣٥	٠.٥٠٠	١.٦٤٥	٠.٦٥٧ -
نط الحبل	عدد	١٥.٠٧	١٥.٠٠	٢.٩٩٩	٠.٤٣٩ -
الوقوف على عارضة طويلة	ثواني	١٨.٥٧	١٩.٥٠	٤.٩٤١	٠.١٢٠ -

يتضح من جدول (٣) أن قيم في التجريبية في اختبارات المتغيرات معاملات الالتواء لعينة البحث والمتمثلة البدينية الخاصة لناشئي رياضة الملاكمة

قيد البحث, قد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اللكمة المستقيمة اليسرى	عدد	٣٦.٦٤	٣٦.٠٠	٢.٨٧١	٠.١٦٩
اللكمة المستقيمة اليمنى	عدد	٣٣.٩٢	٣٣.٠٠	٢.٤٩٥	٠.٧١٨
اللكمة الخطافية اليسرى	عدد	٢٣.٥٧	٢٣.٥٠	١.٢٢٢	٠.٣٩٧
اللكمة الخطافية اليمنى	عدد	٢٣.٥٧	٢٤.٠٠	٢.٣١٠	٠.٤٧٧ -
اللكمة الصاعدة اليمنى	عدد	٥.٧٨	٦.٠٠	٠.٨٩٢	٠.٢٧٨ -

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات المهارية الخاصة لناشئي رياضة الملاكمة قيد البحث, قد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة.

ثالثاً : أدوات ووسائل جمع البيانات:
أ - الأدوات والأجهزة الخاصة بقياسات البحث:
١- كرة طبية وزن (٢) كجم.
٢- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بـ (ث).
٤- ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب كجم وشريط قياس بطول (٢٠م).
٥ جهاز رستاميتير (RESTAMETER) لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

١- صدق الاختبارات (صدق التمايز):
قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة بلغ قوامها (٦) ناشئين ملاكمة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية, وذلك على اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة واستمارة فاعلية الأداء المهارى لناشئي رياضة الملاكمة قيد البحث لحساب صدق التمايز باختبار مان ويتني, وتم تقسمها إلى مجموعتين أحدهما مميزة وقوامها (٣) لاعبين ملاكمة اصحاب مراكز متقدمة في بطولات سابقة, والأخرى غير المميزة وقوامها (٣) لاعبين ملاكمة اصحاب مراكز غير متقدمة في بطولات سابقة, وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٧/٢٠م حتي يوم الأحد الموافق

ب - وسائل جمع البيانات:
١- استمارة بيانات خاصة بعينة البحث:
قام الباحث بإعداد استمارة بيانات خاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث

٢٠١٩/٧/٢٢م, كما هو موضح في جدول (٦), (٧).

جدول (٥)

دلالة الفروق باختبار مان ويتني لمجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة - غير المميزة) في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الملاكمة قيد البحث

$$n = 2 = 3$$

المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	فاعلية الدلالة
القوة العضلية الثابتة	قوة القبضة اليمنى جهاز الديناموميتر	كجم	المميزة	٣	٥.٠٠	١٥.٠٠	٢.٠٢٣ -	٠.٠٤٣
			غير المميزة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠		
	قوة القبضة اليسرى جهاز الديناموميتر	كجم	المميزة	٣	٥.٠٠	١٥.٠٠	١.٩٩٣ -	٠.٠٤٦
			غير المميزة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠		
	قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر	كجم	المميزة	٣	٥.٠٠	١٥.٠٠	١.٩٩٣ -	٠.٠٤٦
			غير المميزة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠		
القوة المميزة بالسرعة	قوة عضلات الرجلين جهاز الديناموميتر	كجم	المميزة	٣	٥.٠٠	١٥.٠٠	٢.٠٢٣ -	٠.٠٤٣
			غير المميزة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠		
	قوة شد الذراع جهاز الديناموميتر).	كجم	المميزة	٣	٥.٠٠	١٥.٠٠	١.٩٩٣ -	٠.٠٤٦
			غير المميزة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠		
	دفع الكرة من الجلوس	سنتيمتر	المميزة	٣	٥.٠٠	١٥.٠٠	١.٩٩٣ -	٠.٠٤٦
			غير المميزة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠		
التحمل الدوري التنفسي	الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	المميزة	٣	٥.٠٠	١٥.٠٠	٢.٠٨٧	٠.٠٣٧
			غير المميزة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠		
سرعة رد الفعل	جرى ٨٠٠ متر	ث	المميزة	٣	٥.٠٠	١٥.٠٠	١.٩٩٣	٠.٠٤٦
			غير المميزة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠		
الرشاقة	سرعة حركة الزراع فى الاتجاه الأفقى	عدد	المميزة	٣	٥.٠٠	١٥.٠٠	١.٩٩٣	٠.٠٤٦
			غير المميزة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠		
المرونة	الجرى الزجاجى بين الحواجز ٣٠ ث	عدد	المميزة	٣	٥.٠٠	١٥.٠٠	١.٩٩٣ -	٠.٠٤٦
			غير المميزة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠		
التوافق	ثنى الجزع للامام	درجة	المميزة	٣	٥.٠٠	١٥.٠٠	٢.٠٨٧	٠.٠٣٧
			غير المميزة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠		
التوازن	نط الحبل	عدد	المميزة	٣	٥.٠٠	١٥.٠٠	١.٩٩٣	٠.٠٤٦
			غير المميزة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠		
	الوقوف على عارضة طويلة	ثوانى	المميزة	٣	٥.٠٠	١٥.٠٠	١.٩٩٣	٠.٠٤٦
			غير المميزة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠		

* قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة - غير المميزة) في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الملاكمة قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ذ" المحسوبة أكبر من قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق باختبار مان ويتني لمجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة - غير المميزة) في استمارة فاعلية الأداء المهارى لناشئي رياضة الملاكمة قيد البحث $n = 2 = 3$

فاعلية الدلالة	قيمة "ذ"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	وحدة القياس	استمارة مستوى الأداء المهارى للعب الارضي
٠,٠٤٦	١,٩٩٣	١٥,٠٠	٥,٠٠	٣	المميزة	عدد	اللكمة المستقيمة اليسرى
		٦,٠٠	٢,٠٠	٣	غير المميزة		
٠,٠٤٣	٢,٠٢٣	١٥,٠٠	٥,٠٠	٣	المميزة	عدد	اللكمة المستقيمة اليمنى
		٦,٠٠	٢,٠٠	٣	غير المميزة		
٠,٠٤٣	٢,٠٢٣	١٥,٠٠	٥,٠٠	٣	المميزة	عدد	اللكمة الخطافية اليسرى
		٦,٠٠	٢,٠٠	٣	غير المميزة		
٠,٠٤٦	١,٩٩٣	١٥,٠٠	٥,٠٠	٣	المميزة	عدد	اللكمة الخطافية اليمنى
		٦,٠٠	٢,٠٠	٣	غير المميزة		
٠,٠٣٤	٢,١٢١	١٥,٠٠	٥,٠٠	٣	المميزة	عدد	اللكمة الصاعدة اليمنى
		٦,٠٠	٢,٠٠	٣	غير المميزة		

* قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٦

والتعليمات, وذلك يوم ٢٠١٩/١/٤م, وإعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول يوم ٢٠١٩/١/٥م لإيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين (الأول - الثاني) في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة واستمارة فاعلية الأداء المهارى لناشئي رياضة الملاكمة قيد البحث, كما هو موضح في جدول (٧), (٨).

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة - غير المميزة) في استمارة فاعلية الأداء المهارى لناشئي رياضة الملاكمة قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ذ" المحسوبة أكبر من قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاستمارة قيد البحث.

٢- معامل الثبات:

قام الباحث باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية تحت نفس الظروف

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الملاكمة قيد البحث ن = ٦

المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	فاعلية الدالة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
القوة العضلية الثابتة	قوة القبضة اليمنى جهاز الديناموميتر	كجم	١٢.٥٠	٥.٧١٨	١٢.٦٦	٥.٦٨٠	٠.٩٧٩	دالة
	قوة القبضة اليسرى جهاز الديناموميتر	كجم	١١.٠٠	٥.٩٦٦	١١.٥٠	٦.٨٦٢	٠.٩٧٧	دالة
	قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر	كجم	٣٤.١٦	١٢.٤١٦	٣٤.٥٠	١٢.٣٥٧	٠.٩٩٤	دالة
	قوة عضلات الرجلين جهاز الديناموميتر	كجم	١٤.٥٠	٤.٦٣٦	١٥.١٦	٤.٣٠٨	٠.٩٨٦	دالة
	قوة شد الذراع جهاز الديناموميتر.	كجم	٧.٣٣	١.٩٦٦	٧.٨٣	١.٨٣٤	٠.٨٥٠	دالة
القوة المميزة بالسرعة	دفع الكرة من الجلوس	سنتيمتر	١.٦٧	٠.٣٧٦	١.٦٨	٠.٣٩٨	٠.٩٩٩	دالة
	الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	٣.٧٠	١.٤١٦	٣.٦٧	١.٤١٦	٠.٩٩٩	دالة
التحمل الدوري التنفسي	جرى ٨٠٠ متر	ث	٢.٢٢	٠.٠٩٨	٢.٢٣	٠.١٠٤	٠.٩٨٥	دالة
سرعة رد الفعل	سرعة حركة الزراع فى الاتجاه الأفقى	عدد	١٧.٨٣	٣.٤٣٠	١٧.٥٠	٣.٥٦٣	٠.٩٥٧	دالة
الرشاقة	الجرى الزجراجى بين الحواجز ٣٠ ث	عدد	٩.١٦	٣.١٨٨	١٠.١٦	٤.٢١٥	٠.٩٨٠	دالة
المرونة	ثنى الجزع للامام	درجة	١.٠٠	١.٢٦٤	١.٣٣	١.٦٣٢	٠.٩٦٨	دالة
التوافق	نط الحبل	عدد	١٦.١٦	٥.٣٤٤	١٦.٠٠	٥.٨٩٩	٠.٩٩٦	دالة
التوازن	الوقوف على عارضة طويلة	ثوانى	١٧.٣٣	١.٩٦٦	١٧.٣٣	٢.٢٥٠	٠.٩٦٤	دالة

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٧٥٥)

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين التطبيقين (الأول - الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الملاكمة قيد البحث, حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (±١) مما يدل على ثبات الاختبارات.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في استمارة فاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة الملاكمة قيد البحث $n = 6$

فاعلية الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	استمارة مستوى الأداء المهاري
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
دالة	٠.٩٣٤	٢.٢٥٠	٤.٦٦	١.٩٦٦	٤.٣٣	عدد	اللكمة المستقيمة اليسرى
دالة	٠.٥٧٧	٠.٦٣٢	٢.٠٠	٠.٥٤٧	١.٥٠	عدد	اللكمة المستقيمة اليمنى
دالة	٠.٨٤١	١.٩٦٦	٤.٣٣	٢.١٣٦	٤.١٦	عدد	اللكمة الخطافية اليسرى
دالة	٠.٩٦٩	٢.٧٨٦	٤.٨٣	٣.١٤٦	٤.٥٠	عدد	اللكمة الخطافية اليمنى
دالة	٠.٩٧٧	٣.٤٠٥	٥.٠٠	٣.٥٤٤	٥.١٦	عدد	اللكمة الصاعدة اليمنى

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية $(0,05) = (0,755)$

• تدريبات الختام للتهديئة والاسترخاء والعودة للحالة الطبيعية.

٤- البرنامج ودرجات الحمل: أ- تحديد شدة الحمل:

حدد الباحث شدة الحمل التدريبي وفقاً للآتي:

- الحمل المتوسط: ٥٠% - ٧٥% من أقصى قدرة للاعب.
- الحمل العالي (الأقل من الأقصى): ٧٥% - ٩٠% من أقصى قدرة للاعب.
- الحمل الأقصى: ٩٠% - ١٠٠% من أقصى قدرة للاعب.

ب- درجات الحمل:

- تم تشكيل درجة الحمل الفترية للبرنامج التدريبي بالطريقة التوجية (١ : ٣)، كما هو موضح في شكل (٥).
- تم تشكيل درجة الحمل الأسبوعية بالطريقة التوجية (١ : ١) للأسبوع

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطيه طرديه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية $(0,05)$ بين التطبيقين (الأول - الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في استمارة فاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة الملاكمة قيد البحث، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (± 1) مما يدل على ثبات الاستمارة.

محتوى البرنامج التدريبي:

- إشتمل البرنامج التدريبي على:
- تدريبات الإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية.
- تمرينات لتنمية المرونة لمفاصل الجسم المختلفة وإطالة العضلات.
- التدريبات النوعية قيد البحث لتنمية مهارتي التمرير والتصويب بالقدم غير المميزة من التحركات الثابتة - الضربات الحرة المباشرة - في ثلث الملعب الهجومي.

ذو الحمل المتوسط كما هو موضح في شكل (٦)، وللأسبوع ذو الحمل العالي كما هو موضح في شكل (٧)، وللأسبوع ذو الحمل الأقصى كما هو موضح في شكل (٨).

ج-تشكيل درجات الحمل:
 أولاً: تشكيل درجات الحمل الفترية:
 - تشكيل درجات الحمل الفترية للبرنامج التدريبي:

الإجمالي	المرحلة الثانية (الإعداد للمباريات)			المرحلة الأولى (الإعداد الخاص)				المرحلة الفترة	الأسابيع
	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
٨ أسابيع									
٣ أسابيع									أقصى
٣ أسابيع									عالي
٢ أسبوع									متوسط
٣٢ يوم	(٣ : ١)								تشكيل دورة الحمل الفترية

شكل (١)

تشكيل درجات الحمل الفترية

د-الوحدة اليومية (أجزائها ومحتواها):

● الجزء التمهيدي (الإحماء):

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية يهدف إلى تنشيط الدورة الدموية وإكساب العضلات المطاطية لأداء الواجبات الحركية، ويشتمل على تدريبات الإحماء لجميع أجزاء الجسم بالإضافة إلى مجموعة من تدريبات الإطالة والألعاب الصغيرة بالكرة وبدونها، ويمثل الجزء التمهيدي (١٥%) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية.

يتضح من الشكل السابق ما يلي:

- ❖ تشكيل درجة الحمل هو (١ : ١).
- ❖ درجات الحمل للأسبوع ذو الحمل الأقصى هو: (١) يوم حمل متوسط، (١) يوم حمل عالي (أقل من الأقصى)، (٢) يوم حمل أقصى.
- ❖ حجم الحمل للأسبوع ذو الحمل الأقصى هو:
 - الحمل المتوسط = (٦٠ ق) ، الحمل العالي (الأقل من الأقصى) = (٩٠ ق) ، الحمل الأقصى = (١٢٠ ق).
- ❖ حجم الحمل الكلي للأسبوع ذو الحمل الأقصى = (٣٩٠ ق).

الملاكمة – المهارات الأساسية قيد البحث) في الفترة من ٢٠١٩/٧/٢٣م إلى يوم ٢٠١٩/٧/٢٥م، وذلك كما هو موضح في جدول (٢).

٢-تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث ومدرب فريق ناشئي الكونف فو تحت (١٤) سنة بتطبيق كلاً من البرنامج التدريبي المقترح الذي أعده الباحث باستخدام التدريبات النوعية على مجموعة البحث التجريبية، في الفترة من ٢٠١٩/٧/٢٧م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٩/١٨م.

٣-القياسات البعدية:

بعد إنتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمجموعة البحث التجريبية يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٩/١٩م، وقد راعى الباحث أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم بها إجراء القياسات القبلية.

ثامناً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

◎ الجزء الرئيسي (الإعداد البدني / المهاري / الخططي) :

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية يهدف إلى تطوير الحالة التدريبية للاعب، حيث تم الإتفاق مع مدرب الفريق على أن يتم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية الذي أعده الباحث في الجزء الخاص بالإعداد المهاري على أفراد عينة البحث، ويمثل الجزء الرئيسي (٨٠%) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية.

◎ الجزء الختامي (التهنئة):

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية يهدف إلى العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان، ويشتمل على تدريبات التهنئة والاسترخاء، ويمثل الجزء الختامي (٥%) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية.

سابعاً: خطوات تطبيق البحث:

١-القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وإيجاد التكافؤ بينهما في متغيرات (السن – الطول – الوزن – المتغيرات البدنية الخاصة برياضة

المتوسط الحسابي.	اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق.	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل الارتباط البسيط لبيرسون	النسبة المئوية.
------------------	--------------------------------	-------------------	--------	----------------	-------------------------------	-----------------

جدول (٩)
نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومعامل إيتا لفاعلية اختبارات المهارة الخاصة لناشئي رياضة الملاكمة
ن = ١٤

درجة الفاعلية	إيتا ٢	نسب التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع±	/س	ع±	/س	
قوى	٠.٩٧	%٥٤	١.٦١٠	٣٧.٨٥	١.٣٤٢	٢٤.٥٧	عدد اللكمات المستقيمة اليسرى
قوى	٠.٩٦	%٨٤.٦	١.٩٧٧	٣١.٢٨	٢.١٢٩	١٦.٩٢	عدد اللكمات المستقيمة اليسرى المحققة لنقط
ضعيف	٠.١٠	%١٦.٩	٢.٥٠٢	٦.٥٧	٢.٠٩٧	٧.٦٤	عدد اللكمات المستقيمة اليسرى الغير محققة لنقط
عالي	٠.٥٦	%١٩٧.٠	٠.٣٦٣	٠.١٤٢	١.٧٣٠	٢.٠٧	الايخطاء عند اداء اللكمة المستقيمة اليسرى
قوى	٠.٩٣	%٤٦.٧	٢.٤٩٥	٣٣.٩٢	١.٥٦١	٢٣.١٤	عدد اللكمات المستقيمة اليمنى
قوى	٠.٩٥	%١٢١.٦	٢.٢٣٣	٣١.٧١	٣.٣٤٢	١٤.٣٥	عدد اللكمات المستقيمة اليمنى المحققة لنقط
قوى	٠.٨١	%٢٩٥	٠.٧٢٦	٢.٢٨	٣.٠٩٢	٨.٧٨	عدد اللكمات المستقيمة اليمنى الغير محققة لنقط
متوسط	٠.٤٤	%١٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٨٢٥	٠.٧١٤	الايخطاء عند اداء اللكمة المستقيمة اليمنى
قوى	٠.٩٨	%٧٧.٦	١.٠٥٠	٣٠.٢١	١.١٧٦	١٧.٠٠	عدد اللكمات الخطافية اليسرى
قوى	٠.٩٨	%١٥١.٣	١.٢٢٢	٢٨.٤٢	١.٨٢٣	١١.٣٥	عدد اللكمات الخطافية اليسرى المحققة لنقط
قوى	٠.٨٢	%٢٢٩.٤	١.٣٢٥	١.٧١	١.٣٣٦	٥.٦٤	عدد اللكمات الخطافية اليسرى الغير محققة لنقط
قوى	٠.٨٧	%٥٦.٠٠	٠.٣٦٣	٠.١٤٢	٢.١٥٤	٥.٧٨	الايخطاء عند اداء اللكمات الخطافية اليسرى
قوى	٠.٩٨	%٧٦.٩	١.٢٠٦	٢٦.٩٢	٠.٩٩٤	١٥.٢٨	عدد اللكمات الخطافية اليمنى
قوى	٠.٩٧	%٢٧٥.٣	١.١٤١	٢٥.٩٢	٢.٥٨٥	٦.٩٢	عدد اللكمات الخطافية اليمنى المحققة لنقط
قوى	٠.٩٣	%٨٧.٩	٠.٨٧٧	١.٠٠	٢.٠٢٣	٨.٣٥	عدد اللكمات الخطافية اليمنى الغير محققة لنقط
عالي	٠.٦٤	%١٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.١٦٠	١.٥٠	الايخطاء عند اداء اللكمات الخطافية
قوى	٠.٩٥	%١٣١.٥	٠.٦٣٣	١٣.٢٨	٠.٨٩٢	٥.٧٨	عدد اللكمات الصاعدة
قوى	٠.٨٧	%٤٨٥	٠.٩١٣	١١.٧١	١.٠٣٧	٢.٠٠	عدد اللكمات الصاعدة المحققة لنقط
عالي	٠.٦١	%١١٣٣	١.٣٩٨	٠.٣٥٧	١.١٨٨	٣.٧٨	عدد اللكمات الصاعدة الغير محققة لنقط
قوى	٠.٩٨	%١٤٦	١.٣٢٥	١.٥٧	١.١٨٨	٣.٧٨	الايخطاء عند اداء اللكمات الصاعدة

وحدة تدريبية، وتكرارات الأداء للمهارتين خلال البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى إنتظام الناشئين في التدريب، ومناسبة التدريبات النوعية المستخدمة للمرحلة السنوية لأفراد عينة البحث (تحت ١٤ سنة) بما يمكّن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، كما أن هذه التدريبات النوعية كانت متدرجة الصعوبة، وقد لعبت هذه الأمور دوراً هاماً وحيوياً في أن البرنامج التدريبي كان له أثراً إيجابياً على تطوير وتحسين مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب لناشئي المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من عادل عطية محمد (٢٠١٢م) (٤) ، وائل عصام الدين الدياسطي (٢٠٠٨م) (٩) ، أحمد أبو العمايم بسيوني (٢٠٠٤م) (١) ، مدحت محمود الشافعي (١٩٨٦م) (٧) والتي تشير إلى أن استخدام التدريبات النوعية أو التخصصية تؤدي إلى معدلات تحسن في مستوى أداء اللاعبين لبعض المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة أفضل من معدلات التحسن الناتجة عن تطبيق البرامج التدريبية التقليدية.

أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفى حدود عينة البحث واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج يمكن استخلاص الآتي:

يتضح من جدول (٩) ، وجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في الاختبارات المهارية لناشئ رياضة الملاكمة قيد البحث لصالح القياس البعدي، ومعامل فاعلية الاختبارات المهارية لناشئ رياضة الملاكمة قيد البحث ، حيث جاءت النتائج كما يلي:

ويري الباحث أن هذه النتائج مؤشر جيد للحالة البدنية والمهارية للاعب الملاكمة ويرجع هذه النتائج الى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية وتأثيرها على اداء بعض مهارات الملاكمة لناشئ الوشوملاكمة

ويذكر عادل عطية محمد

(٢٠١٢م) أن التمرينات النوعية التخصصية تعتبر من الوسائل الفعالة في التدريب إذا تم اختيارها بدقة وعناية وتشابهت في تكوينها ومتطلباتها وتوافقها واتجاه العمل فيها مع نوع المهارة التي تمارس. (٤ : ٦٣)

كما يوضح الباحث أيضاً أن السبب في تحسن مستوى أداء الملاكمة المستقيمة اليسرى للملاكمة المستقيمة اليمنى - اللكمة الخطافية اليسرى - اللكمة الخطافية اليمنى - اللكمة الصاعدة اليمنى يرجع إلى كفاية زمن البرنامج التدريبي حيث استغرق (٨) أسابيع، وعدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي حيث بلغت (٣٢)

- ١- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهاتري التمرير والتصويب للقدم غير المميزة (قيد البحث) لناشئي المجموعة التجريبية.
- ٢- يؤثر البرنامج التدريبي التقليدي تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء اللكمة المستقيمة اليسرى
- ٣- اللكمة المستقيمة اليمنى - اللكمة الخطافية اليسرى - اللكمة الخطافية اليمنى - اللكمة الصاعدة اليمنى (قيد البحث) لناشئي عينة البحث .
- ٤- ظهرت فروق في معدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية لعينة البحث في مستوى أداء أداء اللكمة المستقيمة اليسرى اللكمة الخطافية اليسرى - اللكمة الخطافية اليمنى - اللكمة الصاعدة اليمنى ، ولصالح عينة البحث .

المراجع :

- ١- أحمد أبو العمائم بسيوني (٢٠٠٤م): تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميزة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢- أحمد ربيع سعد : تصميم بطارية اختبارات بدنية لناشئي الملاكمة في المرحلة السنوية تحت (١٢) سنة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، ٢٠١٣
- ٣- طلحة حسين، مُصطفى كامل، حسن علي، إسماعيل أبو زيد (١٩٩٣م):

ثانياً: التوصيات:

- استناداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذا البحث يوصي الباحث بما يلي:
- ١- الاستفادة من برنامج التدريبات النوعية المقترح في تحسين مستوى أداء مهارات الملاكمة
 - ٢- ضرورة الاهتمام بالتدريبات النوعية داخل البرامج التدريبية الخاصة

- ٨- **مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م):** التدريب الرياضي الحديث " تخطيط وتطبيق وقيادة "، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- **وائل عصام الدين الدياسطي (٢٠٠٨م):** تأثير البدء بتدريب اليد غير المفضلة على أداء مهارة التصويبة السلمية في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٠- **يوسف محمد عرابي (١٩٩٨م):** المعايير التكنيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعة دوائر المقعدة الخلفية في رياضة الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١١- **Kristy Brawland (1998):** Boys Gymnastic Rules Bricedarib, Publishes Rronassas Missor U.S.A.
- ١٢- **58-Barrow, M &Mege, E:** A practical approach to measurement in physical education, ٢nded.Philadelphian 1973.
- ١٣- **Klaus Rneye :** Contemporary Soccer, Conte-mporary Books inc. Chicago U.S.A. ,1978.
- التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز، المجلة العلمية للتربية الرياضية، بحوث مؤتمر رؤية مُستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٤- **عادل عطية محمد (٢٠١٢م):** أثر برنامج تدريبي مقترح تلى الأداء المهارى للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، نابلس، فلسطين، جامعة النجاح الوطنية.
- ٥- **عصام محمود محمد : المرجع في رياضى الملاكمة ،** المنيا ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠١١
- ٦- **محمد جابر أحمد بريقع (١٩٩٠م):** الأساس البيوميكانيكي لاختيار التمرينات الخاصة (المُساعدة) لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٧- **مدحت محمود الشافعي (١٩٨٦م):** إنتقال أثر التدريب من اليد المدربة إلى اليد غير المدربة في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

14- **Journal of Sponts Nutrition**
and **Exercise metabolism,**
Champaign, 12. Mar 2001.