تأثير برنامج تدريبات نوعية بدلالة المؤشرات البيوميكانيكية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء الفني للكمة المستقيمة اليمنى في الملاكمة.

م.د/ أحمد صبري أحمد محمد [*][1]

مقدمة البحث:

لم يعد خافيا أن الارتقاء بمستوي الأداء المهاري لنوع الانشطة الرياضية المختلفة يعتمد علي ملائمة هذا المستوي لكل من الاستعدادات الحركية والبدنية ، وأن أساس الوصول إلي مستويات الأداء الحركي الناجح والمثالي يعتمد إلي حد كبيرعلى امكانية التعرف على تلك المتطلبات وتحديدها وتوجيه برامج مناسبة لتنميتها.

وتتميز رياضة الملاكمة عن باقي الرياضات الاخرى بالمهارات الحركية المختلفة باستخدام الذراعين والرجلين والجذع، والتي تتميز بالتوافق الحركى والديناميكى المميز بالسرعة والدقة والقوة، وتعتبر اللكمات المستقيمة من أكثر المهارات استخداما أثناء الملاكمة، وتعرف اللكمات المستقيمة من وجهة النظر الميكانيكية بأنها " نظام حركي مركب يتحدد في تركيبة واحدة" وأهم التركيبات هو تقدم حركة القبضة للأمام وأداء اللكمة بمقدمة القبضة متبوعة بثقل الجسم ، وتعتبر اللكمة المستقيمة في الرأس من اقوى اللكمات نظرا للمدى الحركي الكبير في ميكانيكية حركة دوران الجسم تجاه اليسار وارتباط ذلك بدفع القدم اليمنى الخلفية مع دوران مشط القدم للداخل وانتقال مركز ثقل الجسم إلي القدم الأمامية (١١: ١٣٩)

وقد تبين للباحث انه من خلال نتيجة للمقابلات الشخصية للعديد من المدربين إلى وجود قصور في البرامج التدريبية المخصصة للاعبين نتيجة عدم إستخدام تدريبات تعمل على تحسين المهارة الحركية واللياقة البدنية الخاصة في نفس الوقت أو استخدام تمرينات تشابة حركاتها فى تكوينها ومتطلباتها واتجاه عملها والانقباضات السائده للمجموعات العضلية العاملة فيها مع تلك الحركات التى تؤدى خلال الاداء وفقا لنموذج الحركه المستخدم وهو اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وذلك من ناحيه وضع الجسم ، مدي الحركه ، الإنقباضات السائده للمجموعات العضلية العامله في المهاره المعنية ، التركيب الديناميكي والمسار الزمني للقوي.

كما أنه من الضروري استحداث وتوظيف الطرق الميكانيكية (الحركية) وكذا الحلول التكنولوجية (التقنية) والتربوية المتقدمة لتسجيل ودراسة مؤشرات وخصائص الحركة الإنسانية للكشف عن طبائع الأداء الحركي ، ومن ثم الخصائص الفردية للأبطال للوصول لما يسمي بفن الأداء الأمثل، وبين مختلف صيغ وأشكال التمرينات والوسائل التدريبية المستخدمة في الاختيار الصحيح لأكثر هذه التدريبات مناسبة لرياضي المستوي العالي ، فضلاً عن أسهامها في حل القضايا المتعلقة بطرق تعليم وصقل فن الأداء الرياضي وتلك المتعلقة بوضع الأساس العلمي لترشيد عملية التدريب (٤: ٣)

بالاضافة الى ما به تتميز اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس بالمدى الحركي الكبير في ميكانيكية حركة دوران الجسم تجاه اليسار حيث تتحرك الذراع الضاربه للامام وفي اتجاه الخصم على المستوى الافقي بسرعة وبقوة عالية حيث يقوم اللاعب بدوران الحوض الناتج عن دفع القدم الخلفية والركبة بأقصى قوة مما ينتج عنه دوران الجذع وتحريك مركز ثقل الجسم لالمام ويتم نقل القوة الناتجة من دفع القدم الخلفية والركبة الى الحوض فالجذع فالكتف، ثم الذراع الضاربة واليد على ان يكون النقل الحركي من القدم الخلفية الخلفية الى الذراع الضاربة متوافقا مما يؤدى الى زيادة السرعة الحركية للكمة وزيادة دقتها وفعاليتها وهذا يتوافق مع مبدأ توافق الدفع الاضافي والهدف من هذه الحركة هو تحقيق أقصى سرعه واقصى قوة للكمة (١: ١١)

---

[*] مدرس بقسم علوم الحركة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة دمياط.

ومن خلال البحث المرجعي للعديد من الدراسات العربية والأجنبية والدوريات والمجلات العلمية ومواقع شبكة المعلومات تبين مدى أهمية اللكمات المستقيمة بصفة عامة واللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس بصفة خاصة مرجع (١،٢ ،٢٠ ،٢١ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٥، ٢٧، ٢٨، ٢٩)

وكذلك بالرجوع الى نتائج تحليل بعض بطولات العالم للمباريات النهائية تبين احتلال المهارة قيد البحث المرتبة الاولى في نسب تكرارها وشيوعها ومن هنا تبلورت مشكلة البحث الامر الذي دعا الباحث الى وضع برنامج تدريب للتمرينات النوعية للكمة المستقيمة اليمنى في رياضة الملاكمة.مرفق (٨)

ومن هنا ظهرت المشكلة وعليه يرجع الباحث هذا الخلل إلى العديد من الأسباب المختلفة والتي منها :

- الافتقار الى الناحية التكنيكية وما مدى احتياج اللاعبين إلى تحسين الأداء الحركي الخاص باللكمة المستقيمة اليمنى نظرا لأهميتها حيث أنها تعد من اللكمات الهامة والسهلة والبسيطة بالنسبة للملاكمين الناشئين خلال مرحلتي التدريب والتعليم.
- أن معظم اللاعبين يفتقدون إلى الأداء الكامل الصحيح بين المراحل الفنية المختلفة للمهارة.
- أن معظم اللاعبين يبذلون الكثير من الجهد والطاقة لاداء مهارات حركية معينة نتيجة قيامهم بإشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة عند أدائهم لتلك المهارة.
- أن معظم اللاعبين يفتقدون إلى المستوى البدنى المرتبط بمتطلبات الاداء الفني الكامل لأداء المهارة قيد البحث.
- مدى أهمية اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس والمدى الحركي الكبير في ميكانيكية حركة دوران الجسم

أهمية البحث:

١. تصميم عدد من التمرينات النوعية التى تعمل بدورها على رفع مستوى الأداء البدنى والمهارى للكمة المستقيمة اليمنى في الرأس.
٢. تحليل المهارات الأساسية التى يمكن ان يستفيد منها القائمون على عملية التدريب.
٣. تزويد وإثراء المكتبة الرياضية وخاصة في مجال رياضة الملاكمة بالأبحاث العلمية التي تتناول تصميم البرامج التدريبية باستخدام الوسائل الجديدة لتحسين الأداء لمهارات رياضة الملاكمة.
٤. استخدام البرنامج التدريبى المقترح ومحاولة تطبيقه على مرحلة الناشئين المتقدمين.
٥. تطوير مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبي الملاكمى في مراحل التعليم والتدريب المختلفة.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على "تأثير برنامج تمرينات نوعية بدلالة المؤشرات البيوميكانيكية على بعض المتغيرات البدينة وفاعلية الاداء للكمة المستقيمة اليمنى في الملاكمة.وذلك من خلال:

١. التعرف على تأثير التمرينات النوعية على المتغيرات البيوميكانيكية الخاصه باللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس لناشئي الملاكمة.
٢. التعرف على تأثير التمرينات النوعية على بعض المتغيرات البدنية للكمة المستقيمة اليمنى في الرأس لناشئي الملاكمة.

٣. التعرف على تأثير التمرينات النوعية على فاعلية الاداء الفني الخاص باللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس لناشئي الملاكمة.

فروض البحث:

١. التمرينات النوعية لها تأثيرا ايجابيا دال احصائيا على بعض المتغيرات البيوميكانيكية الخاصة باللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس لناشئي الملاكمة .
٢. التمرينات النوعية لها تأثيرا ايجابيا دال احصائيا على بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس لناشئي الملاكمة .
٣. التمرينات النوعية لها تأثيرا ايجابيا دال احصائيا على فاعلية الاداء الفني الخاص باللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس لناشئي الملاكمة.

مصطلحات البحث:

مستوى الاداء الفني:

درجة قرب وتماثل الأداء المهاري مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية (مثالية) ويضيف أن فاعلية الأداء المهاري لا تمثل (بالمقارنة بمنطقية أو بمثالية التكنيك) أحد الخصائص الموصفة لهذا النمط من التكنيك بقدر ما توصف الجانب الكيفي لمستوى الأداء المهاري. (٣: ٥)

المؤشرات البيوميكانيكية:

مجموعة من المؤشرات الكينماتيكية (المسار الحركي لمركز الثقل، المسار الزمنى للمهارة، مسار السرعة، مسار العجلة، تعيين زوايا الجسم) ومجموعة من المؤشرات الكيناتيكية (منحنى القوة، الشغل، طاقة الحركة) (١١ :٧٠).

التدريبات النوعية :

الاداءات الحركية الرياضية المشتقة من نوع النشاط الرياضي الممارس، وتتشابه اداءتها في تكوينها ومتطلباتها (القوة- السرعة) وكذلك في اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات التي تؤدى في المهارة حيث تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب في غضون المنافسة الرياضية.(٨ : ٣)

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي القائم على التحليل البيوميكانيكى ثنائي الابعاد الناتج من اجراء التصوير بالفيديو للاعبين، ثم تم استخدام المنهج التجريبي باتباع التصميم التجريبى ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعة واحدة عند تطبيق التمرينات النوعية الخاصة بالبرنامج التدريبي.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي الملاكمة مواليد (١٩٩٩م) مسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة للهواة، ومقيدون بمركز شباب السنبلاوين الرياضي.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، خلال الموسم الرياضي (٢٠١٦م/٢٠١٧م) حيث ان الباحث مدرب ملاكمة بمركز شباب السنبلاوين، وعينة البحث مسجلة ضمن الاتحاد المصري للملاكمة للهواة شباب تحت ١٨ سنة؛ وبلغ عدد العينة الأساسية (٩) ملاكمون (المجموعة التجريبية)؛ بالإضافة إلى مجموعة عددها (٩) ملاكمون (المجموعة الاستطلاعية).

جدول (١) توصيف عينة البحث.

م	العينة		البرنامج
	نوع العينة	العدد	النسبة	
١	عينة الدراسة الاستطلاعية	٩	%٤١	—
٢	عينة الدراسة الأساسية (المجموعة التجريبية)	٩	%٤١	البرنامج المقترح
٣	المستبعدون	٤	%١٨	
العينة الكلية للبحث		٢٢	%١٠٠	—

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (١٨) لاعب (المجموعة التجريبية والاستطلاعية)؛ قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينه في المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في جدول (٢)، لمتغيرات النمو (الأنثروبومترية)، والمتغيرات البدنية، ومتغيرات الاداءات الحركية المهارية.

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث. (ن=١٨)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
المتغيرات الأنثروبومترية	السن	سنة	١٨,٨	١٨,٣	١,١٨	٠,٩٨
	العمر التدريبي	سنة	٢,٦٦	٢,٥	٠,٧٧١	٠,٥٩١
	طول	سم	١٧٣,١٩	١٧٢	٧,٢١	٠,٤٥
	وزن	كجم	٦٩,٠١	٦٨	٧,١٩	٠,٥٧
القوة العضلية	عضلات الذراعين	نيوتن	٤٥,٨٥	٤٨,٠٠	٤,٤٦	١,٤٥-
	الذراع الايمن	نيوتن	٢٤,٠٠	٢٣,٠٠	١,٩٣	١,٥٥
	الذراع الايسر	نيوتن	٢١,٨٨	٢١,٢٥	١,٤٨	١,٢٨
	عضلات الرجلين	نيوتن	١٥٢,٥٥	١٦٠,٥٠	٣١,١١	٠,٧٧-
	عضلات الظهر	نيوتن	١٣٦,٩٨	١٣٩,٧٥	٢٠,٩٥	٠,٤٠-
	ضغط البار من الرقود	كجم	٦٢,٩٥	٦٠,٠٠	١٠,٠٤	٠,٨٨
التحمل العضلي	انبطاح ثني الذراعين	عدد	٤٦,٥٥	٤٧,٠٠	٩,٠٢	٠,١٥-
	الجلوس من الرقود	عدد	٥٣,٣٥	٥٢,٠٠	٦,٥٤	٠,٦٢
	التعلق ثني الذراعين	ثانية	٣٩,٨٢	٤٠,٠٠	٧,٤٢	٠,٠٧-
سرعة	٣٠ متر من البدء المنطلق	ثانية	٤,٩١	٥,٠٠	٠,٥٨	٠,٤٧-
مرونة	ثني الجذع من الوقوف	سم	١٠,٧٠	١٠,٠٠	٠,٩٨	٢,١٤
رشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٦,١٥	٦,٠٠	٠,٤٩	٠,٩٢
القدرة العضلية للذراعين	دفع كرة طبية باليدين	متر	٤,٩١	٤,٥٠	٠,٦١	٢,٠٢
	دفع كرة طبية باليد اليمنى	متر	٣,٩٣	٣,٨٥	٠,٦٣	٠,٣٨
	دفع كرة طبية باليد اليسرى	متر	٣,٦٨	٣,٤٠	٠,٦١	١,٣٨
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	٢,٢٧	٢,٢٢	٠,٢١	٠,٧١
	٣ حجلات بالرجل اليمنى	متر	٤,٧٩	٤,٤٢	٠,٩٣	١,١٩
	٣ حجلات بالرجل اليسرى	متر	٥,٦٣	٥,٩٠	٠,٩٧	٠,٨٤-
الدقة	دقة توجيه اللكمة	سم	٣,٠٩٢	٣,١١٥	٠,٣٠٣	١,١٣٩
المهاري	بطاقة ملاحظة الاداء الفني	درجة	٣,٦٥	٤,٠٠	٠,٩٣	١,١٣-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

وسائل و أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث العديد من الوسائل والأدوات الخاصة بجمع البيانات التالية:

اولا: الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وأسباب اختيارها: مرفق (٣)

في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقه وطبقا لمتطلبات البحث، استخدم الباحث بعضا من الأجهزة والأدوات والاختبارات واستطلاع رأى الخبراء والمسح المرجعى كما في جدول (٣)

جدول (٣) (القياسات والاختبارات قيد البحث)

م	المتغيرات	القياسات	وحدة القياس
١	القياسات أساسية	السن	لأقرب سنه
٢		الوزن	لأقرب كجم
٣		الطول	لأقرب سم
٤	القوة العضلية الثابتة	قياس قوة العضلات المادة للرجلين، والظهر، والذراعين	كجم
٥	القوة الذعضلية المتحركة	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين (بنش)	كجم
٦	القدرة العضلية للذراعين	دفع كرة طبية (٣كجم) باليدين	كجم
٧	التحمل العضلي الثابت	اختبار التعلق ثني الذراعين والثبات	زمن
٨	التحمل العضلي المتحرك	اختبار الجلوس من وضع الرقود (ثني الركبتين)	عدد
٩		اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد
١٠	الرشاقة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	عدد
١١	المرونة	إختبار ثنى الجذع للأمام ولأسفل	سم
١٢	السرعة الانتقالية	اختبار العدو ٣٠ متر من البدء الطائر	ث
١٣	الدقة	دقة تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس	درجة
١٤	مستوى الاداء الفنى	بطاقة ملاحظة الاداء مرفق (٦)	درجة

التحقق من الخصائص السيكومترية للاختبارات قيد البحث:

١- حساب معامل الصدق:

بطريقة صدق التمييز، بين مجموعتين إحداهما غير مميزة وهي العينة الاستطلاعية، ومجموعة مميزة (لاعبي الدرجة الاولى)، ويوضح جدول (٤) حساب معامل الصدق للاختبارات قيد البحث.

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية والمجموعة المميزة للاختبارات قيد البحث

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الاستطلاعية = ٩		المميزة=٩		قيمة
			(سَ)	(± ع)	(سَ)	(± ع)	(ت)
القوة العضلية	عضلات الذراعين	نيوتن	٤٥,٨٠	٤,٦١	٥٤,٩٠	٧,٠٧	٣,٤١
	الذراع الأيمن	نيوتن	٢٣,٧٠	١,٦٩	٣٢,٣٠	٢,٣٦	٩,٣٨
	الذراع الأيسر	نيوتن	٢١,٩٠	١,٦٥	٣١,٨٠	٣,٥٥	٧,٩٩
	عضلات الرجلين	نيوتن	١٥٢,٢٠	٢٦,٨٣	١٨٨,٢٠	٢٠,٢٤	٣,٣٩

	عضلات الظهر	نيوتن	١٣٦,٤٠	٢٢,١٥	١٦٥,٧٠	١١,١١	٣,٧٤
	ضغط البار من الرقود	كجم	٦٢,٢٠	٩,٦٢	٨٠,٤٠	١٠,٣٠	٤,٠٨
التحمل العضلي	انبطاح ثني الذراعين	عدد	٤٧,٠٠	٩,٣١	٦٥,٠٠	٦,٠٤	٥,١٣
	الجلوس من الرقود	عدد	٥٣,٢٠	٧,١٣	٧٧,٤٠	١٨,٩٩	٣,٧٧
	التعلق ثني الذراعين	ثانية	٤٠,٢٢	٦,٧٠	٥٢,١٢	٧,٩٧	٣,٦١
سرعة	٣٠ متر من البدء المنطلق	ثانية	٤,٨٦	٠,٦٣	٤,٠٣	٠,١٣	٤,٠٦
مرونة	ثني الجذع من الوقوف	سم	١٠,٦٠	٠,٨٤	١٥,٢٠	١,٦٩	٧,٧١
رشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٦,٢٠	٠,٤٢	٨,٦٠	١,٠٧	٦,٥٧
القدرة العضلية للذراعين	دفع كرة طبية باليدين	متر	٤,٨٦	٠,٦٢	٦,٧٦	١,٠٨	٤,٨١
	دفع كرة طبية باليد اليمنى	متر	٣,٩٤	٠,٦٨	٥,٠٣	٠,٧٨	٣,٣٥
	دفع كرة طبية باليد اليسرى	متر	٣,٥٦	٠,٤٣	٥,٥٤	١,١٨	٤,٩٧
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	٢,٣٠	٠,٢٤	٣,١٢	٠,٤٨	٤,٨٠
	٣ حجلات بالرجل اليمنى	متر	٤,٦٥	٠,٦٨	٦,٩١	٠,٧٦	٧,٠١
	٣ حجلات بالرجل اليسرى	متر	٥,٨٣	٠,٧٨	٧,٠٣	٠,٨٩	٣,٢٢
الدقة	دقة توجيه اللكمة	سم	٣,٠٧٦	٠,٣٢٥	١,٧٧٢	٠,٢٨٦	٩,٠٢
المهاري	بطاقة الملاحظة	درجة	٣,٩٠	٠,٨٨	٨,٢٠	١,٢٣	٩,٠١

ت ج (١٨، ٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة (لاعبي الدرجة الاولى)، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣,٢٢) و(٩,٣٨) وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات قيد البحث، مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

٢- حساب معامل الثبات:

بطريقة إعادة الاختبار، بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين الأول والثاني بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (٥) معامل الثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (٥) معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية في اختبارات البدنية قيد البحث (ن=٩)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحرا ف (± ع)	
القوة العضلية	عضلات الذراعين	نيوتن	٤٥,٨٠	٤,٦١	٤٦,٢٥	٤,٣٤	٠,٧٣١
	الذراع الأيمن	نيوتن	٢٣,٧٠	١,٦٩	٢٤,٢٥	١,٥١	٠,٧٤٧
	الذراع الأيسر	نيوتن	٢١,٩٠	١,٦٥	٢١,٥٠	٢,٠٥	٠,٨٢٠
	عضلات الرجلين	نيوتن	١٥٢,٢	٢٦,٨٣	١٥١,٠	٢١,٠٣	٠,٨١١

			٠		٥		
	عضلات الظهر	نيوتن	١٣٦,٤٠	٢٢,١٥	١٣٧,٠٠	٢٣,٥١	٠,٧٦٢
	ضغط البار من الرقود	كجم	٦٢,٢٠	٩,٦٢	٦١,٤٠	٦,٩٦	٠,٨٦٧
التحمل العضلي	انبطاح ثني الذراعين	عدد	٤٧,٠٠	٩,٣١	٤٦,١٠	٦,٨٩	٠,٧٠٢
	الجلوس من الرقود	عدد	٥٣,٢٠	٧,١٣	٥٢,١٠	٧,٥٢	٠,٨٣٠
	التعلق ثني الذراعين	ثانية	٤٠,٢٢	٦,٧٠	٣٩,٩٢	٦,٤٢	٠,٧٦٢
سرعة	٣٠ متر من البدء المنطلق	ثانية	٤,٨٦	٠,٦٣	٤,٧٠	٠,٦٣	٠,٨٩٠
مرونة	ثني الجذع من الوقوف	سم	١٠,٦٠	٠,٨٤	١٠,١٠	٠,٧٤	٠,٧٤١
رشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٦,٢٠	٠,٤٢	٦,٠٠	٠,٦٧	٠,٧٥٦
القدرة العضلية للذراعين	دفع كرة طبية باليدين	متر	٤,٨٦	٠,٦٢	٥,٠٢	٠,٥٥	٠,٩٠٧
	دفع كرة طبية باليد اليمنى	متر	٣,٩٤	٠,٦٨	٣,٨١	٠,٦٦	٠,٨١١
	دفع كرة طبية باليد اليسرى	متر	٣,٥٦	٠,٤٣	٣,٥١	٠,٤٠	٠,٧٣٩
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	٢,٣٠	٠,٢٤	٢,٢٢	٠,٢٢	٠,٧٦٦
	٣ حجلات بالرجل اليمنى	متر	٤,٦٥	٠,٦٨	٤,٧٢	٠,٦٧	٠,٧٠١
	٣ حجلات بالرجل اليسرى	متر	٥,٨٣	٠,٧٨	٥,٦٨	٠,٩٧	٠,٨٤٣
الدقة	دقة توجيه اللكمة	سم	٣,٠٧٦	٠,٣٢٥	٣,٧٤	٠,٣٩٩	٠,٧٦٠
المهاري	بطاقة الملاحظة	درجة	٣,٩٠	٠,٨٨	٣,٧٠	٠,٨٢	٠,٨٦٤

رج (٨، ٠،٠٥) = ٠،٦٣٢

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث، حيث إن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وهذا يدل علي ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

طريقة الاتفاق بين المحكمين:

تم حساب ثبات البطاقة باستخدام نسبة الاتفاق بين الشخصين القائمين بعملية التقييم (ثبات تقديرات المحكمين) حيث تتطلب هذه الطريقة أكثر من شخص يقيم أداء التلميذ في الوقت نفسه، ثم استخدام معادلة "كوبر" (Cooper) فإذا كانت نسبة الاتفاق اقل من (٧٠%) فإن الثبات في هذه الحالة يعد منخفضًا أما إذا كانت نسبة الاتفاق (٨٥%) فأكثر فهذا يدل علي ارتفاع ثبات الإختبار؛ لذا قام الباحث بالاشتراك مع أحد المساعدين مرفق (٦) بتطبيق البطاقة وذلك بتقييم أداء مهارات على (٥) من الملاكمين، بعد تعريفه بالبطاقة والهدف منها وكيفية تطبيقها، وقد روعي أثناء التطبيق تخصيص بطاقة لتقييم أداء كل لاعب، وأن يكون كلا القائمين بعملية التقييم مستقلاً عن الآخر في أثناء عملية التقييم. ويوضح جدول(٦) معامل الاتفاق بين الملاحظين علي أداء اللاعبين.

جدول (٦) معامل الاتفاق بين الملاحظين في تقييم أداء مهارات اللاعبين

الاختبار	عدد المهارات الفرعية	معامل الاتفاق على الأداء					المتوسط
		اللاعب الأول	اللاعب الثاني	اللاعب الثالث	اللاعب الرابع	اللاعب الخامس	

بطاقة الملاحظة	٨	٨٧,٥٠	١٠٠	٨٧,٥٠	٧٥,٠٠	٧٥,٠٠	٨٥,٠٠

يتضح من جدول(٦) أن متوسط اتفاق الملاحظين علي أداء اللاعبين الخمسة يساوي (٨٥,٠٠%) وهو يعد معامل ثبات مرتفعًا، وهي أعلي من نسبة (٧٠%) والتي يحددها "كوبر" مما يدل علي ارتفاع ثبات بطاقة التقييم المستخدمة في البحث الحالي، وهذا يعني أن البطاقة صالحة للإستخدام والتطبيق علي عينة البحث كأداة للقياس.

ثانيا: استمارات جمع البيانات:

قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت علي:

- استمارة لتفريغ البيانات الخاصة بكل من (السن- الطول- الوزن) مرفق(١)
- إستمارات لتفريغ القياسات الخاصة بالاختبارات البدنية قيد البحث. مرفق(١)
- استمارة بطاقة للملاحظة (مستوى الاداء الفني) مرفق (٦)

ثالثا: أجهزة وأدوات البحث:

- جهاز مقياس الطول رستامير Restamer لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم.
- ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ ثانية.
- شريط قياس (متر).
- حلقة ملاكمة - قفازات.
- دينامومیتر رقمى.
- مسطرة مدرجة.
- ادوات التدريب (عمود اثقال- كرات طبية - استك مطاط - اثقال بأوزان مختلفة).
- كاميرا فيديو.

المساعدون بالبحث:

قام الباحث باختيار عدد (٣) من المساعدين، وتم عقد اجتماع للمساعدين لتعريفهم بأهداف البحث، وبجوانب متطلبات القياسات وكيفية أداء الاختبارات وكيفية التسجيل لكل مختبر في استمارات تسجيل البيانات الخاصة ويوضح مرفق (٢) أسماء السادة المساعدين.

إجراءات التصوير والتحليل : مرفق (٥)

- استخدا الباحث كاميرا فيديو من نوع (Fastec inline Network-Ready High Speed Camera) ذات تردد ١٢٠ كادر/ ثانية، لاجراء التصوير للاعب النموذج ، ثم استخدام كاميرا فيديو من نوع (Canon) ٣٠ ميجابكسل وبسرعة ٣٠ كادر/ ثانية لاجراء التصوير على العينة التجريبية
- حامل ثلاثي للكاميرا.
- مقياس رسم مقسم الى مربعات (١ * ١)
- جهاز كمبيوتر من نوع(Optiplex786 Dell(علية برنامج ANALYZE WIN((اللتقاط المحاوالت
- جهاز حاسب الى (LabTob)من نوع توشيبا (Cor i3)
- إعداد مكان التصوير.
- اعداد اللاعب للتصوير.
- شرح المهارة المطلوب أدائها ثم عمل الإحماء اللازم للاعبه قبل بدء التصوير.
- تحديد المراحل الاساسية للمهارة قيد البحث.
- تنفيذ وتسجيل المحاولات.
- التعامل مع المحاولات بعد التصوير.

- وقد قام الباحث بتحليل المفاصل الآتية (الكتف، المرفق،الفخذ ،الركبة ،الكاحل) عند الأداء حتى يتسنى لنا التعرف على العضلات العاملة عليه أثناء أداء اللكمة المستقيمة اليمنى.طبقا لما أورده محمد بريقع ، خيرية السكرى (٢٠١٠) مرفق (٤)

البرنامج التدريبي:- مرفق (٧)

قام الباحث باتباع الخطوات التالية لبناء البرنامج التدريبى المقترح:

- تحديد الهدف من البرنامج.
- تحديد أسس وضع البرنامج التدريبى.
- تخطيط البرنامج التدريبى المقترح.

تم تحديد ماتشمله الوحدة التدريبية من أجزاء وزمن كل جزء فى البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية :

١- الجزء الإعدادي:(التمهيدي) ويستغرق هذا الجزء (١٥) ق: ويشمل على مجموعة من التمرينات لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية (الجرى الخفيف – الحجل – الوثب – إطالة العضلات)، إستثارة الجهاز العصبي المركزي، إعطـاء اللاعبين تمرينات تتشابه مع الهدف المهارة من الوحدة.

٢- الجزء الرئيسي: ويستغرق هذا الجزء من (٦٠ – ٨٠) ق يشمل هذا الجزء مجموعة من التدريبات النوعية التى تحسن من أداء المهارات المراد تنميتها وتنمي من ادائها الحركى والمشتركة فى المتطلبات المراد التدريب عليها

٣- الجزء الختامي: ويستغرق (٥) ق واشتملت على تمرينات تهدئة والعودة للاستشفاء.

إجراءات البحث:

اتبع الباحث الخطوات التالية في اجراءات البحث بداية من التصوير والقياسات البعدية واجراءات البحث والقياسات البعدية كما هو موضح بالجدول (٧)

جدول (٧) اجراءات البحث

الإعداد للتجربة (الدراسات الاستطلاعية) في الفترة من (٢٠١٦/٦/٢٥) إلى (٢٠١٦/٧/٩).	التحقق من الادوات والأجهزة + تدريب المساعدين + اعداد اماكن التطبيق	الجمعة (٢٠١٦/٦/٢٤)
	التصوير والتحليل النموذج في معمل التحليل الحركي – بكلية التربية الرياضية	الثلاثاء (٢٠١٦/٦/٢٨)
	التطبيق الأول – بدني	السبت (٢٠١٦/٧/٢)
	المجموعة المميزة - بدني	الإثنين (٢٠١٦/٧/٤)
	التطبيق الثاني – بدني	السبت (٢٠١٦/٧/٩)
	التطبيق الأول – مهاري	الاحد (٢٠١٦/٧/٣)
	المجموعة المميزة - مهاري	الثلاثاء (٢٠١٦/٧/٥)
	التطبيق الثاني – مهاري	الاحد (٢٠١٦/٧/١٠)
القياسات القبلية من (٢٠١٦/٧/١٥) إلى (٢٠١٦/٧/١٨).	القياسات الأساسية	السبت(٢٠١٦/٧/١٦)
	الاختبارات البدنية	الاحد (٢٠١٦/٧/١٧)
	بطاقة ملاحظة الأداء + تصوير العينة	الثلاثاء(٢٠١٦/٧/١٩)
الدراسة الاساسية من (٢٠١٦/٧/٢٣) إلى (٢٠١٦/٩/٢١).	٣ وحدات تدريبية ولمدة شهرين	(الاحد + الثلاثاء + الخميس) من كل أسبوع
القياسات البعدية من (٢٠١٦/٩/٢٤) إلى	الاختبارات البدنية	الاحد (٢٠١٦/٩/٢٥)
	بطاقة ملاحظة الأداء + تصوير العينة	الثلاثاء (٢٠١٦/٩/٢٧)

(٢٠١٦/٩/٢٦).		

لمعالجات الإحصائية

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package For Social الإصدار (٢٢) مستعينًا بالمعاملات التالية:

- المتوسط الحسابى، الوسيط ، الانحراف المعيارى، الالتواء.
- معامل ارتباط بيرسون.
- معادلة "كوبر" (Cooper).
- اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample t-Test).
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (Independent Samples t-Test).
- حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η2) في حالة اختبار (ت)؛
- نسبة التغيير/ التحسن (معدل التغير) Change Ratio
- نسبة الكسب لماك جوجيان (McGuigan's Gain Ratio).
- نسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" (Black's Modified Gain Ratio).

عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

١- عرض نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الاول على أنه :" تؤثر التمرينات النوعية ايجابيا على بعض المتغيرات البيوميكانيكية الخاصة باللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس لناشئي الملاكمة."؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في المتغيرات قيد البحث، وتم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η2) في حالة اختبار (ت)، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (٨) إلى جدول(١٢).

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياس القبلى البعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوميكانيكية (السرعة) قيد البحث. (ن=٩)

المتغيرات	اللحظات الزمنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت)	(η^2)
			(سَ)	(± ع)	(سَ)	(± ع)			
مفصل الكتف	لحظة الاستعداد وبداية الحركة	م/ث	٠,١٨٦	٠,٠٦٨	٠,٤٨٥	٠,٠٧٠	٦١	٧,٧٣	٠,٨٨٢
	لحظة الضرب	م/ث	٠,٩٩٥	٠,٢٨٥	١,٣٢٨	٠,٣٢٨	٢٥	٢,٤٦	٠,٤٣١
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	م/ث	٠,٣٦٧	٠,٠٦٢	٠,٩٠٧	٠,١٣٩	٥٩,٥	١١	٠,٩٣٨
مفصل المرفق	لحظة الاستعداد وبداية الحركة	م/ث	١,١١٩	٠,١٦٣	١,٤٠٥	٠,٢٨٩	٢٠,١	٣,٢٧	٠,٥٧٢
	لحظة الضرب	م/ث	١,٨٦٠	٠,١٥٣	٣,٧٩١	٠,٧٠٣	٥٠,٩	٧,١١	٠,٨٦٣
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	م/ث	١,٢٤٦	٠,٣٧٠	١,٦٨٨	٠,٣٤٢	٢٦,٢	٣,٩١	٠,٦٥٦
مفصل الحوض	لحظة الاستعداد وبداية الحركة	م/ث	٠,٧٤٥	٠,٢٢٢	١,٢٦٦	٠,٠٨٩	٤١,٢	٦,٦٥	٠,٨٤٧
	لحظة الضرب	م/ث	٠,٣٠٩	٠,٠٥١	٠,٨٧٨	٠,١٥٩	٦٤,٨	٩,٣٢	٠,٩١٦
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	م/ث	٠,٥٤١	٠,٠٨٢	٠,٦٦٩	٠,١٧٩	١٩,١	٣,٢٣	٠,٥٦٦
مفصل الرسغ	لحظة الاستعداد وبداية الحركة	م/ث	١,٥٥٤	٠,٢٢٣	٢,٠٩١	٠,٤٩٥	٢٥,٧	٢,٩٦	٠,٥٢٣
	لحظة الضرب	م/ث	٠,٣٥٦	٠,٠٦٦	٢,١٧٩	٠,٤٢٩	٨٣,٧	١٣,٤٢	٠,٩٥٧
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	م/ث	١,٢٦٢	٠,١٣٨	١,٦٠٣	٠,٦٣٩	٢١,٣	٣,٠٦	٠,٥٣٩

مفصل الركبة	لحظة الاستعداد وبداية الحركة	م/ث	٠,٨٧٧	٠,٢١١	١,٠٩٧	٠,٣٤٣	٢٠,١	٣,٥٣	٠,٦٠٩
	لحظة الضرب	م/ث	٠,٦٢٢	٠,١١٢	٠,٩٠٢	٠,١٦٦	٣١,٠	٤,٨٥	٠,٧٤٦
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	م/ث	٠,٣٦٩	٠,٠٦٢	٠,٩٦٨	٠,١٥٠	٦١,٩	٨,٨٩	٠,٩٠٨
مفصل الكاحل	لحظة الاستعداد وبداية الحركة	م/ث	٠,١٢٨	٠,٠٤٤	١,٩٤٤	٠,٥٨٤	٥٨,١	٨,٨١	٠,٩٠٧
	لحظة الضرب	م/ث	٠,٢٦٩	٠,٠٧٠	١,٥٥٣	٠,٨٢٠	٨٢,٧	٤,٣٧	٠,٧٠٥
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	م/ث	٠,٣٣٢	٠,٠٥٦	١,٧٦٥	٠,٩٢٠	٨١,٢	٤,٤٧	٠,٧١٤

ت$_{ج}$ (٩، ٠,٠٥) = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٨) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٢,٤٦) و(١١,٠٠)،
وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٥٣٩) و(٠,٩٥٧) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوميكانيكية (العجلة) قيد البحث. (ن=٩)

المتغيرات	اللحظات الزمنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت)	(η^2)
			(سَ)	(± ع)	(سَ)	(± ع)			
مفصل الكتف	لحظة الاستعداد وبداية الحركة	م/ث^2	٣,٩٦	١,٧٧	٦,٦١	٢,٧٩	٤٠,٠٦	٤,٢٧٥	٠,٦٩٦
	لحظة الضرب	م/ث^2	١٦,٩٩	١١,٢٢	٣٧,١٢	١٣,٧٣	٥٤,٢٣	٣,٨٧١	٠,٦٥٢
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	م/ث^2	٤,٦٤	٢,٠٥	٨,٥٠	٢,٥٢	٤٥,٤٠	٤,٧٩	٠,٧٤١
مفصل المرفق	لحظة الاستعداد وبداية الحركة	م/ث^2	٧,٦٠	١,٦٩	١١,٧٢	٢,٧١	٣٥,١٦	٥,٩٢١	٠,٨١٤
	لحظة الضرب	م/ث^2	٧٠,١٣	١٣,٩٦	٩٧,٨٢	١٣,١٣	٢٨,٣١	٥,٢٤٥	٠,٧٧٥
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	م/ث^2	١٦,٧٤	٤,١٨	٣٢,٧١	١٠,٨٥	٤٨,٨١	٤,٩٢	٠,٧٥٢
مفصل الحوض	لحظة الاستعداد وبداية الحركة	م/ث^2	٣٩,٠٤	١٢,٣١	٤٥,٩٩	١٣,١١	١٥,١٢	٨,٠٠٧	٠,٨٨٩
	لحظة الضرب	م/ث^2	٨٨,٠٣	١٨,٩٨	١٠٣,٥١	١٧,٥٢	١٤,٩٦	٥,٢١٣	٠,٧٧٣
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	م/ث^2	٢٠,٥٣	٦,٠١	٣٢,٦٧	٩,١٢	٣٧,١٥	٣,٣٩١	٠,٥٩٠
مفصل الرسغ	لحظة الاستعداد وبداية الحركة	م/ث^2	١٤,٩٤	٤,٦٦	٢٥,٠١	٩,٥٧	٤٠,٢٧	٤,٢٣٨	٠,٦٩٢
	لحظة الضرب	م/ث^2	٥,٤٦	٢,٣٢	١١,٣٧	٣,٧٧	٥٢,٠٢	٥,١٠٨	٠,٧٦٥
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	م/ث^2	٨,٩٧	٢,٨٥	١٩,١٩	٧,٣١	٥٣,٢٦	٤,٦٢٤	٠,٧٢٨
مفصل الركبة	لحظة الاستعداد وبداية الحركة	م/ث^2	٦٧,٤٧	٢٧,٤٤	٧٩,٠٣	٢٧,٣٣	١٤,٦٢	٨,٦٤٦	٠,٩٠٣
	لحظة الضرب	م/ث^2	١١,٤٢	٣,٨٥	١٤,٧٨	٤,٢٢	٢٢,٧٢	٧,٤٩٧	٠,٨٧٥
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	م/ث^2	١٤,٢٦	٤,٦٨	٢٧,٠١	٦,٨٤	٤٧,٢٠	٥,٧٩٥	٠,٨٠٨
مفصل الكاحل	لحظة الاستعداد وبداية الحركة	م/ث^2	٥,٠٩	٣,١٦	١٨,٢٦	٣,٥٢	٧٢,١٢	٧,٠١٩	٠,٨٦٠
	لحظة الضرب	م/ث^2	٤٢,٧٠	١٢,٧٩	٥٥,٣٢	١٢,٤٩	٢٢,٨١	٣,٠٥٨	٠,٥٣٩
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	م/ث^2	٩,٧٢	٤,١٨	١٤,٢٣	٤,٦٧	٣١,٧٣	٤,٩٩٧	٠,٧٥٧

ت$_{ج}$ (٩، ٠,٠٥) = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٩) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣,٢٨) و(١١,٢٨)،
وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٥٣٩) و(٠,٩٠٣) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوميكانيكية (الازاحة الزاوية) قيد البحث. (ن=٩)

المتغيرات	اللحظات الزمنية	وحدة القياس	القياس القبلي (سَ)	القياس القبلي (± ع)	القياس البعدي (سَ)	القياس البعدي (± ع)	نسبة التحسن	قيمة (ت)	(η^2)
مفصل المرفق	لحظة وقفة الاستعداد وبداية الحركة	°	٣٣,٠٧	١٢,١٣	٥٢,٢٩	٩,٨٥	٣٦,٧٥	٤,٩٢٢	٠,٧٥٢
	لحظة الضرب	°	١٥٠,٦٦	٢٠,٤٦	١٦٧,٩٧	٨,٩٦	١٠,٣٠	٣,٩٦٩	٠,٦٦٣
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	°	٣٤,٦١	١١,٨٩	٥٥,٩٥	٩,٠٨	٣٨,١٤	٣,٨٤٤	٠,٦٤٩
مفصل الكتف	لحظة وقفة الاستعداد وبداية الحركة	°	٢٩,٣٧	١٣,٢٦	٤٤,٥٤	١١,٠٥	٣٤,٠٦	٤,٢٥٢	٠,٦٩٣
	لحظة الضرب	°	٨٦,٧٠	٧,٧٦	٩٨,٧٥	٦,٦١	١٢,٢٠	٤,٩٠٢	٠,٧٥٠
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	°	٢١,٩٦	٣,٧٥	٥٦,٦٤	١٣,٣٥	٦١,٢٣	٨,٧٩٢	٠,٩٠٦
مفصل الحوض	لحظة وقفة الاستعداد وبداية الحركة	°	١٤٣,٩٨	٤,٥٠	١٦٩,٩٦	٥,٧٢	١٥,٢٩	١٠,٥٥	٠,٩٣٣
	لحظة الضرب	°	١٥٤,٦٧	١٦,٦٢	١٧٤,٧٩	٥,٧٩	١١,٥١	٣,٦١٣	٠,٦٢٠
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	°	١٥٢,٣٧	١٧,٢٢	١٧١,٧٢	٨,٥٥	١١,٢٧	٣,٣٤٧	٠,٥٨٣
مفصل الركبة	لحظة وقفة الاستعداد وبداية الحركة	°	١٢٨,١٨	١٥,٦٢	١٥٣,١٨	١٠,٤٧	١٦,٣٢	٦,٧٦٣	٠,٨٥١
	لحظة الضرب	°	١٢٨,٩٠	١٣,٣٦	١٤٣,٩١	٧,٧٢	١٠,٤٤	٣,٨٦٩	٠,٦٥٢
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	°	١١٩,٢٤	٥,٥٩	١٤١,١١	٨,٣٢	١٥,٥٠	٦,٧١٥	٠,٨٤٩

ت$_{ج}$ (٩، ٠,٠٥) = ٢,٢٦

يتضح من جدول (١٠) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣,٣٤٧) و(١٠,٥٥٣)، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٥٨٣) و(٠,٩٣٣) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوميكانيكية (كمية الحركة) قيد البحث.(ن=٩)

المتغيرات	اللحظات الزمنية	وحدة القياس	القياس القبلي (سَ)	القياس القبلي (± ع)	القياس البعدي (سَ)	القياس البعدي (± ع)	نسبة التحسن	قيمة (ت)	(η^2)
وصلة العضد	لحظة وقفة الاستعداد وبداية الحركة	كجم.م/ ث	٠,١٩٩	٠,٠٦٦	٠,٢٢٥	٠,٠٧٥	١١,٥٦	٥,٥١٨	٠,٧٩٢
	لحظة الضرب	كجم.م/ ث	٠,٤٧٣	٠,١٩٩	٠,٥٩٨	٠,١٥٨	٢٠,٩٠	٣,٦٧٦	٠,٦٢٨
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	كجم.م/ ث	٠,٢٣٧	٠,٠٧٩	٠,٢٥٨	٠,٠٨٦	٨,١٤	٢٦,٥٧	٠,٩٨٩
وصلة الساعد	لحظة وقفة الاستعداد وبداية الحركة	كجم.م/ ث	٠,٣٥٧	٠,١١٩	٠,٣٥٩	٠,١٢٠	٠,٥٦	٣,٦٢٨	٠,٦٢٢
	لحظة الضرب	كجم.م/ ث	٠,٦٨٥	٠,٢٢٨	١,٣٧٨	٠,٤٥٩	٥٠,٢٩	٧,٠٦٧	٠,٨٦٢
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	كجم.م/ ث	٠,٣٥٦	٠,١٤٠	٠,٤٢٠	٠,١١٩	١٥,٢٤	٥,٠٠٢	٠,٧٥٨
وصلة اليد	لحظة وقفة الاستعداد وبداية الحركة	كجم.م/ ث	٠,١٣٦	٠,٠٤٥	٠,١٦٣	٠,٠٥٤	١٦,٥٦	٩,٦١٦	٠,٩٢٠
	لحظة الضرب	كجم.م/ ث	٠,٠٨٠	٠,٠٢٧	٠,١٩٠	٠,٠٦٣	٥٧,٨٩	٧,٨٥	٠,٨٨٥
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	كجم.م/	٠,٠٧	٠,٠٢٣	٠,١٦	٠,٠٥٦	٥٨,٥	٣,٠٦	٠,٥٣

		ث	٠		٩		٨		٩
وصلة الفخذ	لحظة وقفة الاستعداد وبداية الحركة	كجم.م/ ث	٢,٥٥٦	٠,٨٥٢	٤,٣٨٠	١,٤٦٠	٤١,٦٤	٥,٠١٥	٠,٧٥٩
	لحظة الضرب	كجم.م/ ث	٠,٨٦٢	٠,٢٨٧	٤,٥٧٩	١,٥٢٦	٨١,١٧	١١,٤٢	٠,٩٤٢
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	كجم.م/ ث	١,٧٧٩	٠,٥٩٣	٢,٩٢٨	٠,٩٧٦	٣٩,٢٤	٣,٠٨٩	٠,٥٤٤
وصلة الساق	لحظة وقفة الاستعداد وبداية الحركة	كجم.م/ ث	٠,٨١٦	٠,٢٧٢	١,١١١	٠,٣٧٠	٢٦,٥٥	٣,٦٧١	٠,٦٢٧
	لحظة الضرب	كجم.م/ ث	٠,٦٠٤	٠,٢٠١	١,١٠٣	٠,٣٦٨	٤٥,٢٤	٣,٧٩٤	٠,٦٤٣
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	كجم.م/ ث	٠,٢٧٢	٠,٠٩١	٠,٨٩٦	٠,٢٩٩	٦٩,٦٤	٧,٢٥٦	٠,٨٦٨

ت$_{ج}$ (٩، ٠,٠٥) = ٢,٢٦

يتضح من جدول (١١) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣,٢٨) و(١١,٢٨).
وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٥٤٤) و(٠,٩٨٩) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوميكانيكية (القوة) قيد البحث.(ن=٩)

المتغيرات	اللحظات الزمنية	وحدة القياس	القياس القبلى (سَ)	القياس القبلى (± ع)	القياس البعدي (سَ)	القياس البعدي (± ع)	نسبة التحسن	قيمة (ت)	(η^2)
وصلة العضد	لحظة وقفة الاستعداد وبداية الحركة	كجم.م/ ث^2	٢,٨١٣	٠,٩٣٨	٤,٢٦٢	١,٤٢١	٣٣,٩٩٢	٤,٠٢٨	٠,٦٧٠
	لحظة الضرب	كجم.م/ ث^2	١٠,٦٢	٣,٥٤٠	٣٩,٤٨٨	١٣,١٦٣	٧٣,١٠٥	٣,٣٧١	٠,٥٨٧
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	كجم.م/ ث^2	٣,٦٤٢	١,٢١٤	٤,١٨٤	١,٣٩٥	١٢,٩٤٠	٥,١٨٣	٠,٧٧١
وصلة الساعد	لحظة وقفة الاستعداد وبداية الحركة	كجم.م/ ث^2	٣,٤٩٥	١,١٦٥	٥,٩٣٠	١,٩٧٧	٤١,٠٧١	٣,٤٦٣	٠,٦٠٠
	لحظة الضرب	كجم.م/ ث^2	٣٠,٩٢	١٠,٣٠٦	٣٠,٣٧٠	١٠,١٢٣	٣,٦٥٥	٥,٦١٣	٠,٧٩٧
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	كجم.م/ ث^2	٧,٧٤٨	٢,٥٨٣	٢١,١٤٠	٧,٠٤٧	٦٣,٣٥٠	٣,٩٠٣	٠,٦٥٦
وصلة اليد	لحظة وقفة الاستعداد وبداية الحركة	كجم.م/ ث^2	١٢,٤٧	٤,١٥٥	١٣,٠٦٧	٤,٣٥٦	٤,٥٩٦	٦,٣٢	٠,٨٣٣
	لحظة الضرب	كجم.م/ ث^2	١٦,٠٣	٥,٣٤٤	١٥,٤٧٣	٥,١٥٨	٣,٤٨٨	٥,٠٦٦	٠,٧٦٢
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	كجم.م/ ث^2	٥,٢٠٨	١,٧٣٦	١٠,٧٢٦	٣,٥٧٥	٥١,٤٥١	٢,٨١٨	٠,٤٩٨
وصلة الفخذ	لحظة وقفة الاستعداد وبداية الحركة	كجم.م/ ث^2	٣٨,٦٧	١٢,٨٨٩	٣٧,٩١١	١٢,٦٣٧	٢,٢٦٦	٤,٧٦٧	٠,٧٤٠
	لحظة الضرب	كجم.م/ ث^2	٢٠,٢٦	٦,٧٥٢	٤٧,٦٦٨	١٥,٨٨٩	٥٧,٥٠٦	٤,٢٧٧	٠,٦٩٦
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	كجم.م/ ث^2	٣٧,٠٥	١٢,٣٥٠	٧٧,٦٣٦	٢٥,٨٧٩	٥٢,٢٧٧	٣,٨٠٤	٠,٦٤٤
وصلة الساق	لحظة وقفة الاستعداد وبداية الحركة	كجم.م/ ث^2	١٢,٢٨	٤,٠٩٤	١٤,٢٢٢	٤,٧٤١	١٣,٦٢٨	١٠,٩٥	٠,٩٣٧
	لحظة الضرب	كجم.م/ ث^2	١٣,٩٦	٤,٦٥٢	١٤,١٨١	٤,٧٢٧	١,٥٨٩	٦,٢٠٣	٠,٨٢٨
	لحظة العودة لوضع الاستعداد	كجم.م/	١٣,١	٤,٣٩١	٢٥,٧٦	٨,٥٨٨	٤٨,٨٧	٦,٩٩	٠,٨٦

		ث²	٧		٣		٠	٧	٠

تـ ج (٩، ٠,٠٥) = ٢,٢٦

يتضح من جدول (١٢) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣,٢٨) و(١١,٢٨).، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٤٩٨) و(٠,٩٣٧) . وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

٢- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٨)، و(٩)، و(١٠)، و(١١)، و(١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي فى المتغيرات البيوميكانيكية (السرعة – العجلة – الازاحة الزاوية – كمية الحركة - القوة) لوصلات ومفاصل جسم الانسان قيد البحث حيث أنحصرت قيم (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، بالاضافة الى الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وكذلك (النسبة المئوية للتحسن) مابين القياسين القبلى والبعدي في كاف المتغيرات البيوميكانيكية قيد البحث مما يدل على حدوث تقدم ملحوظ فى هذه المؤشرات وقد يرجع الباحث تقدم مستوى لاعب المجموعة التجريبية فى المتغيرات البيوميكانيكية قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي احتوى على مجموعات تدريبية مختلفة تهدف إلى تنمية الصفات البدنية باستخدام التدريبات النوعية المماثلة والمشابهة لنوع النشاط الممارس سواء كانت تدريبات فردية تعتمد على ثقل الجسم أو زوجية تعتمد على ثقل الزميل أو تمرينات باستخدام الكرات الطبية وتدريبات الأثقال والاستك المطاط وكذلك التدريب على الأجهزة والأدوات التي تتشابه مع مواقف اللعب مع مراعاة الفروق الفردية للأحمال وكذلك اختيار التدريبات العضلية تبعاً للانقباض العضلي مما أدى إلى زيادة قوة العضلات العاملة الأمر الذي أسهم بدرجة كبيرة فى تحسن المتغيرات البيوميكانيكية لدى عينة البحث

بالإضافة إلى أن التدريبات النوعية هي تدريبات مساعده تهدف إلي تطوير المهارات الحركيه الخاصه بنوع النشاط الممارس ، والتى قام الباحث بتصميم التدريبات النوعيه (الخاصه) وفقا لنموذج الحركه المستخدم وهو اللكمة المستقيمة في الرأس وذلك من ناحيه وضع الجسم ، مدي الحركه ، الإنقباضات السائده للمجموعات العضلية العامله في المهاره المعنية ، التركيب الديناميكي والمسار الزمني للقوي خلال الأداء وقد راعى الباحث هذه الشروط الخاصة بوضع التمرينات النوعية عند وضع التدريبات النوعية الخاصة بالمهارة قيد البحث. (١١ : ٧٨، ٧٩).

وتأكيدا على ماسبق في مدى أهمية التدريبات النوعية التى تمثل اهمية خاصة لتطوير الاداء الحركي من حيث ديناميكية توزيع القوة على مراحل الاداء طبقا لهدف المرحلة وقد يوضع التدريب للمهارة ككل، وقد يساهم في تنمية مرحلة معينة من الاداء وهو ما قام به الباحث من تقسيم للمهارة قيد البحث الى ثلاث مراحل منفصلة اثناء التحليل البيوميكانيكي لها. (٨: ٥)

وبهذا يتتحق الفرض الأول الذي ينص على " تؤثر التمرينات النوعية ايجابيا على بعض المتغيرات البيوميكانيكية الخاصة باللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس لناشئي الملاكمة "

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

١- عرض نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه :" تؤثر التمرينات النوعية ايجابيا على بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس لناشئي الملاكمة"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample t-Test)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة

التجريبية، في المتغيرات البدنية قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (١٣).

جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث. (ن=٩)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت)	(η^2)
			(سَ)	(± ع)	(سَ)	(± ع)			
قوة	عضلات الذراعين	نيوتن	٤٥,٩٠	٤,٥٥	٥٣,٩٠	٧,٢٩	١٧,٤٣	٤,٩٦	٠,٧٣٢
قوة	الذراع الايمن	نيوتن	٢٤,٣٠	٢,٢٠	٢٩,٧٠	٣,٣٠	٢٢,٢٢	٤,٦٦	٠,٧٠٧
قوة	الذراع الايسر	نيوتن	٢١,٨٥	١,٣٨	٢٨,٧٠	٣,٩٥	٣١,٣٥	٥,١٥	٠,٧٤٧
قوة	عضلات الرجلين	نيوتن	١٥٢,٩٠	٣٦,٣٨	١٦٢,٣٥	٣٨,٣١	٦,١٨	٨,٤٦	٠,٨٨٨
قوة	عضلات الظهر	نيوتن	١٣٧,٥٥	٢٠,٨٥	١٤٣,٦٠	٢٢,٤٨	٤,٤٠	٥,٨٨	٠,٧٩٤
قوة	ضغط البار من الرقود	كجم	٦٣,٧٠	١٠,٩٠	٧٢,١٠	١٢,٤٥	١٣,١٩	١١,٢٨	٠,٩٣٤
تحمل عضلي	انبطاح ثني الذراعين	عدد	٤٦,١٠	٩,١٩	٥٨,٨٠	٨,٣١٦	٢٧,٥٥	٣,٢٨	٠,٥٤٥
تحمل عضلي	الجلوس من الرقود	عدد	٥٣,٥٠	٦,٢٨	٧٠,٧٠	١٦,٩٩	٣٢,١٥	٣,٩٠	٠,٦٢٨
رشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٦,١٠	٠,٥٧	٨,٢٠	٠,٧٩	٣٤,٤٣	٩,٠٠	٠,٩٠٠
سرعة	٣٠ متر من البدء المنطلق	ثانية	٤,٩٦	٠,٥٥	٤,١٥	٠,١٢	١٦,٣٣	٤,٧٣	٠,٧١٤
مرونة	ثنى الجذع من الوقوف	سم	١٠,٨٠	١,١٤	١٣,٨٠	١,٤٠	٢٧,٧٨	٥,٥٨	٠,٧٧٦
تحمل عضلي	التعلق ثني الذراعين	ثانية	٣٩,٤٢	٨,٤٣	٤٦,٢٦	٧,١١	١٧,٣٥	٧,٨٨	٠,٨٧٣
قدرة للذراعين	دفع كرة طبية باليدين	متر	٤,٩٧	٠,٦٢	٦,٥١	٠,٨٣	٣٠,٩٩	٤,٦٦	٠,٧٠٧
قدرة للذراعين	دفع كرة طبية باليد اليمنى	متر	٣,٩١	٠,٦٢	٤,٨٤	٠,٥٦	٢٣,٧٩	٦,٦٥	٠,٨٣١
قدرة للذراعين	دفع كرة طبية باليد اليسرى	متر	٣,٨٠	٠,٧٥	٥,٧٠	١,٢١	٥٠,٠٠	٤,٥٦	٠,٦٩٨
قدرة للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	٢,٢٤	٠,١٨	٣,٠١	٠,٤٤	٣٤,٣٨	٤,٩٢	٠,٧٢٩
قدرة للرجلين	٣ حجلات بالرجل اليمنى	متر	٤,٩٣	١,١٥	٦,٧٨	٠,٧٥	٣٧,٥٣	٣,٥١	٠,٥٧٨
قدرة للرجلين	٣ حجلات بالرجل اليسرى	متر	٥,٤٢	١,١٤	٧,٠١	٠,٧٠	٢٩,٣٤	٤,٠٦	٠,٦٤٧
الدقة	دقة توجيه اللكمة	سم	٣,٠٥٤	٠,٣٢	٢,٧٩٥	٠,١٦٧	٨,٤٨	٣,٧٩٤	٠,٦٢٧

ت$_{ج}$ (٩، ٠,٠٥) = ٢,٢٦

يتضح من جدول (١٣) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣,٢٨) و(١١,٢٨).، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٥٤٥) و(٠,٩٣٤) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي فى اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أنحصرت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٣,٢٨) و(١١,٢٨) وهي اكبر من القيمة الجدولية ، بالاضافة الى الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب

حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين (٠,٥٤٥) و(٠,٩٣٤) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge). وكذلك النسبة المئوية للتحسن مابين القياسين القبلى والبعدي فتراوحت نسبة التحسن ما بين (٤,٤٠) و(٥٠,٠٠)% مما يدل على حدوث تقدم ملحوظ فى هذه الاختبارات وقد يرجع الباحث تقدم مستوى لاعب المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي احتوى على مجموعات تدريبية مختلفة تهدف إلى تنمية الصفات البدنية باستخدام التدريبات النوعية المماثلة والمشابهة لنوع النشاط الممارس سواء كانت تدريبات فردية تعتمد على ثقل الجسم أو زوجية تعتمد على ثقل الزميل أو تمرينات باستخدام الكرات الطبية وتدريبات الأثقال وكذلك التدريب على الأجهزة والأدوات التي تتشابه مع مواقف اللعب مع مراعاة الفروق الفردية للأحمال وكذلك اختيار التدريبات العضلية تبعاً للانقباض العضلي مما أدى إلى زيادة قوة العضلات العاملة الأمر الذي أسهم بدرجة كبيرة فى تحسن المتغيرات البدنية لدى عينة البحث

ويتفق ذلك مع الدراسات التي أشارت إلي أن التدريب المنتظم يؤدي إلى رفع اللياقة البدنية. (١٨ :٢٤٣) (١٠ : ٧٢) (١٥ : ١٠٦)

بالاضافة الى ما اكدته نتائج الدراسات المرجعية، في أن التمرينات النوعية تجمع بين المهارة واللياقة وعن طريق ادائها خلال التدريب اليومي فانها تعمل على تطوير الصفات الحركية والبدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس وكذلك اتقان الاداء الحركي وتوجهه في اشكال مختلفة، لذلك فهي تعتبر الاعداد الرئيسى للمستوى الرياضى والوسيلة المباشرة لتطوير الحالة البدنية والمهارية للاعب (٨: ٥)

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على " تؤثر التمرينات النوعية ايجابيا على بعض المتغيرات البدنية الخاصة باللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس لناشئي الملاكمة ".

ثالثا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

١- عرض نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه :" تؤثر التمرينات النوعية ايجابيا على فاعلية الاداء الفني الخاص باللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس لناشئي الملاكمة."؛ وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في المتغيرات المهارية قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن ،ونسبة الكسب لماك جوجيان(نسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" كما في جدول (١٤)، (١٥)

جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث. (ن=٩)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير (η2)
		المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		
بطاقة ملاحظة الاداء المهاري	درجة	٣,٤٠	٠,٩٧	٨,١٠	٠,٩٩	١٨,٠٥	٠,٩٧٣

$ت_{ج}$ (٩، ٠,٠٥) = ٢,٢٦

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة (ت) المحسوبة (١٨,٠٥)، وكانت قيمة (η^2) (٠,٩٧٣) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم *Huge*).

جدول (١٥) فاعلية البرنامج باستخدم نسبة الكسب لماك جوجيان ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" في المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية (ن=٩)

الاختبارات	الدرجة العظمى	متوسط درجات التطبيق القبلى	متوسط درجات التطبيق البعدي	نسبة التحسن (Ratio Change)	Gain Ratio (MG)	Gain Ratio (MGBlak)
بطاقة ملاحظة الاداء	١٠	٣,٤٠	٨,١٠	١٣٨,٢٤	٠,٧	١,٢

يتضح من جدول (١٥) أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب لـ"ماك جوجيان" التي حققها الملاكمون (٠,٧) وهي أعلي من القيمة التي حددها ماك جوجيان لتحقق الفاعلية، وهذا يعني أن البرنامج حقق فاعلية في الاداء المهاري للكمة المستقيمة اليمني في الرأس أكبر من (٠,٦)، وعلي ذلك يمكن القول أن البرنامج المقترح علي درجة عالية من الفاعلية.

ويتضح أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب المعدلة لـ"بلاك" التي حققها الملاكمون (١,٢) وهي القيمة التي حددها بلاك لتحقق الفاعلية، وهذا يعني أن البرنامج حقق فاعلية في الاداء المهاري للكمة المستقيمة اليمني في الرأس تساوي (١,٢)، وعلي ذلك يمكن القول أن البرنامج علي درجة عالية من الفاعلية.

٢- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمحموعة التجريبية في تحقيق فاعلية الاداء المهاري للكمة المستقيمة اليمنى في الرأس

وقد يرجع الباحث تقدم مستوى لاعبي المجموعة التجريبية فى مستوى الاداء المهاري قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية الذي يعتمد على التدريب المنتظم خلال فترة تطبيق برنامج التدريبات النوعية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة في ان التمرينات النوعية هي تمرينات مساعده تهدف إلي تطوير المهارات الحركيه الخاصه بنوع النشاط الرياضي الممارس وفقا لنموذج الحركه المستخدم في المنافسات وذلك من ناحيه، مدي الحركه، وضع الجسم ،الإنقباضات السائده للمجموعات العضلية العامله في المهاره المعنية، التركيب الديناميكي والمسار الزمني للقوي خلال الأداء (٩ :٧٨) ، لذلك فهي تعتبر الاعداد الرئيسى للمستوى الرياضى والوسيلة المباشرة لتطوير الحالة البدنية والمهارية للاعب ولذلك تمثل التدريبات النوعية اهمية خاصة لتطوير الاداء الحركي من حيث ديناميكية توزيع القوة على مراحل الاداء طبقا لهدف المرحلة وقد يوضع التدريب للمهارة ككل، وقد يساهم في تنمية مرحلة معينة من الاداء .

وبهذا يتتحق الفرض الثالث الذي ينص على " تؤثر التمرينات النوعية ايجابيا على فاعلية الاداء الفني الخاص باللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس لناشئي الملاكمة".

الإستخلاصات والتوصيات :

النتائج:

١. أدى تطبيق برنامج التدريبات النوعية المقترح إلى تحسين القدرات المهارية و البدنية لناشئي الملاكمة بدرجة معنوية .

٢. البرنامج أدى إلى حدوث تحسن معنوي في قيم المتغيرات البيوميكانيكية للكمة المستقيمة اليمنى خلال مراحل أداء مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس.
٣. البرنامج أدى إلى حدوث تحسن معنوي في مستوى الاداء الفني لدى عينة البحث للكمة المستقيمة اليمنى خلال مراحل أداء مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس.

التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفي حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي :

١. استخدام المؤشرات البيوميكانيكية لمهارة اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس فى تصميم تدريبات نوعية تحسن من الأداء فى مراحل سنية مختلفة
٢. الاسترشاد بالتحليل البيوميكانيكي في وضع برامج تدريبية حركية لمهارات اخرى (هجومية - دفاعية).
٣. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة والتى تتعلق بالتدريبات النوعية –قيد البحث– فى متغيرات أخرى وعلى مراحل سنية مختلفة.
٤. الاهتمام باتباع أسلوب التدريبات النوعية عند تدريب رياضة الملاكمة، نظرا لتفوق هذا الاسلوب فى رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة وتحسن مستوى الأداء المهارى للاعبى الملاكمة.

المراجع:

اولا : المراجع العربية:

١. أحمد صبري أحمد محمد: نموذج بيوميكانيكي احصائي للكمة المستقيمة اليمنى في الملاكمة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية،٢٠١٥م.
٢. احمد طه محمود علي: التحليل العضلي الحركي لبعض عضلات الجسم الأساسية المساهمة في أداء اللكمات المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٠م.
٣. جمال محمد علاء الدين: مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوي إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي، دراسة نظرية، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان،١٩٨١م
٤. جمال محمد علاءالدين: دراسات معملية في بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، دار المعارف، الطبعة الثالثة، الاسكندرية،١٩٩٤م
٥. حسام رفقي:الملاكمة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٣م.
٦. سامي محب حافظ: المدخل إلى الملاكمة الحديثة،ط٢،مكتبة شجرة الدر،٢٠٠٦م.
٧. السعيد علي ندا، محمد الكيلاني: علم الملاكمة، دار الفكر العربي، الاسكندرية، ١٩٩٦م.
٨. سعيدعبدالرشيد،فاتن عبد الحميد محمود: التدريبات النوعية وتأثيرها على المنحنيات الخصائصية الكينماتيكية ومستوى الاداء المهاري لمهارة الكب المقلوب على جهز العقلة في الجمباز، بحث منشور، ١٩٩٩م
٩. عادل عبد البصير علي: التحليل الكيفي لحركة جسم الانسا ن ،المكتبة المصرية، الاسكندرية، ٢٠٠٤ م
١٠. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.

١١. عادل عبدالبصير علي: الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، القاهرة، دار الكتاب للنشر، الطبعة الثانية،١٩٩٨م.
١٢. عبد الحميد احمد: الملاكمة، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٩م.
١٣. عبد الفتاح فتحي خضر: المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية،١٩٩٦م.
١٤. عصام الدين عبدالخالق مصطفى: علاقة التدريب الرياضي ببعض خصائص الشخصية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية،جامعة حلوان ١٩٧٩م
١٥. عصام الدين محمد عبدالخالق: التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، ط١١، ٢٠٠٣م.
١٦. على ميسر ياسين : تأثير تمرينات القوة المطلقة والنسبية على عضلات الطرف السفلى على بعض القدرات البدنية والميكانيكية فى الموای تای (مجلة التربية الرياضية) ، جامعه بغداد ، المجلد ٢٤ عدد ، عام ٢٠١٢م .
١٧. محمد جابر بريقع ، خيرية إبراهيم السكري: التحليل الكيفي، الجزء الثاني، منشأة المعارف، الاسكندرية،٢٠١٠م .
١٨. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، دار المعارف القاهرة،١٩٩٤م.
١٩. محمد عبد السلام راغب: تكنولوجيا القياس البيوميكانيكية فى السباحة ، كتاب علمى دورى يصدر من معهد البحرين الرياضى العدد الثانى ١٩٩١م .
٢٠. هيثم اسماعيل على هاشم: تأثير التدريب البليومتري والتنبية الكهربي للعضلات على بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لدى الملاكمين الناشئين، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة اسيوط، ٢٠١١م.
٢١. يس احمد يس: برنامج تدريبى لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.

ثانيا : المراجع الاجنبية:

٢٢. A *Baca* & P Dabnichki : (2008)Computers in Sport. Southampton,Boston, UK ,WIT PRESS.
٢٣. Alexaner, R. & Vernon, A,: (1990) The Dimensions Of Knee & Ankle Muscles & The Force They Exert. J. Human Movement Studies Vol. PP. 45-123.
٢٤. Arus, E : (2008),Biomechanical Analysis of the Reverse Punch Technique in Karate & and Boxing. Sendo-Ryu Blog. Retrieved from http://www.sendo-ryu.com/blog/2008/11/28/biomechanical-analysis-of-the-reverse-punch-technique-in-karate-and-boxing/
٢٥. Cabral, S., Joao, F., & Veloso, A: (2010, January 1). CONTRIBUTION OF TRUNK AND PELVIS ROTATION TO PUNCHING IN BOXING. Retrieved January 11, 2013, from http://connection.ebscohost.com/c/articles/63238

665/contribution-trunk-pelvis-rotation-punching-boxing
٢٦. Dempester, W., GBEL, W., Gabvel, W., & Felts, W., (1989): The Anthropometry Of Manual Work Space For The Seated Subjects Amer J. Phys. ANTHROP. No. 289-317
٢٧. Filimonov, V. (1986) ,Means of creasing strength of the punch, : Lincoln, neb.,7dec..
٢٨. Mahdi Cheraghi, Hamid Agha Alinejad, Ahmad Reza Arshi (2014): Kinematics of Straight Right Punch in Boxing, Annals of Applied Sport Science, vol. 2, no. 2, pp. 39-50,
٢٩. Walilko, T. J.,Viano, D. C., & Bir, C. A. (2007, June 21). : Biomechanics of the head for Olympic boxer punches to the face. Retrieved February 1, 2013, from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1725037/

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبات نوعية بدلالة المؤشرات البيوميكانيكية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء الفني للكمة المستقيمة اليمنى في الملاكمة.

م.د/ أحمد صبري أحمد محمد [*٢]

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبات نوعية بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء الفني للكمة المستقيمة اليمنى في الملاكمة وذلك من خلال تعيين أهم المؤشرات البيوميكانيكية لأداء اللكمة المستقيمة اليمنى في

[*] مدرس بقسم علوم الحركة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة دمياط.

الرأس ثم وضع برنامج تدريبات نوعية بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية والتعرف على تأثيره فى المتغيرات البيوميكانيكية والبدنية ومستوى الاداء الفني .واستخدم الباحث المنهج الوصفي اثناء اداء التحليل البيوميكانيكي للاعبين، ثم استخدم المنهج شبه التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة عددهم ٩ لاعبين من لاعبي مركز شباب السنبلاوين وذلك في الفترة من (٢٠١٦/٧/٢٣) إلى (٢٠١٦/٩/٢١).وكانت أهم نتائج البحث ان برنامج التدريبات النوعية المقترح أدى إلى حدوث تحسن معنوي في قيم المتغيرات البيوميكانيكية للكمة المستقيمة اليمنى في الرأس خلال مراحل الاداء.وقد أوصى الباحث بضرورة وأهمية استخدام المؤشرات البيوميكانيكية لمهارة اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس فى تصميم تدريبات نوعية تحسن من الأداء فى مراحل سنية مختلفة مع مراعاة نتائج البحث ، عند تعليم اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس.

Abstract

The Effect of specific drills program in terms of biomechanical indicators on some physical variables and the level of technical performance of the straight right punch in boxing

Dr. Ahmed Sabry Ahmed (*)٣

The aim of the study was to identify the effect of specific drills program in terms of some biomechanical indicators on some physical variables and the level of technical performance of the straight right punch in boxing by assigning the most important biomechanical indicators for developing a specific drills program in terms of these indicators and applying it for assessing its effect on the biomechanical , physical variables and the level of technical performance. The researcher used both descriptive and quasi assigning and application experimental approaches during process. The program was developed and implemented during the period from (23/7/2016) to (21/9/2016). The most important result was a significant improvement in the biomechanical variables values of the straight right punch in the head during the technical performance stages. The researcher recommends by using biomechanical indicators for the straight right punch skill in the head for designing of specific drills of performance for different ages, considering the results of this research, during teaching and training the straight right punch in the head.

(*)lecturer in sports kinesiology department, faculty of physical education, damietta university.