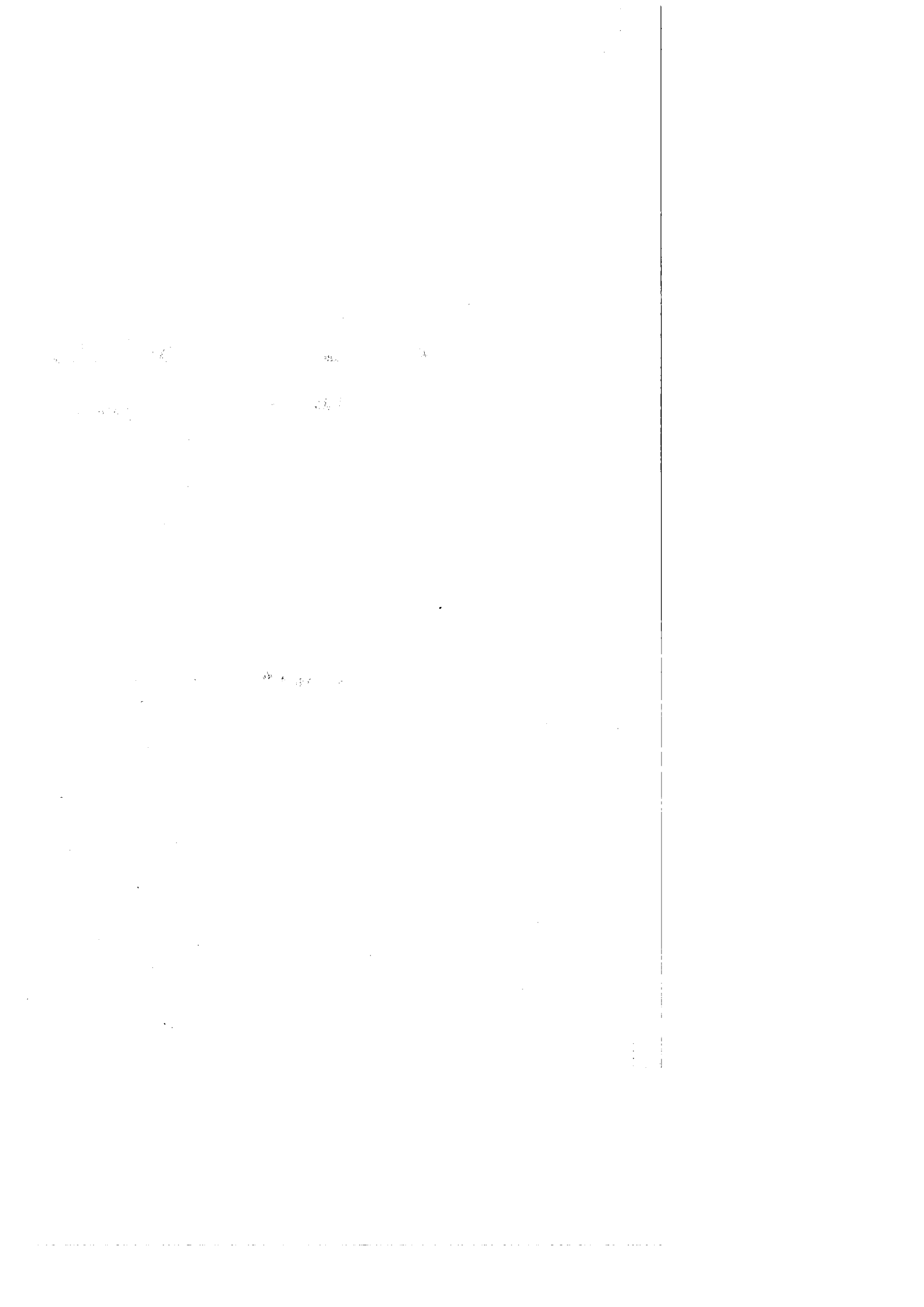


تأثير تمارين المنافسة بالأثقال على بعض القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري للاكبي الدرجة الأولى

دكتور/ سامح عبد الرؤوف محمود
استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية ببورسعيد- جامعة قناة السويس



تأثير تمرينات المنافسة بالانتقال على بعض القدرات الحركية الخاصة
والمستوى المهاري للملاكمي الدرجة الأولى

* د . سامح عبد الرؤوف محمود

- مشكلة البحث وأهميته :

تتطلب رياضة الملاكمة الحفاظ على كفاءة القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري للملاكم طوال جولات المباراة الأربعة وذلك لأن هبوط مستوى أي منها لن يمكن الملاكم من تنفيذ الواجبات مهارية والخطوية بكفاءة طوال زمن المباراة هذا وتعد مشكلة تحسين القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري للملاكم من أهم المشكلات التي تواجه الملاكمين خاصة بعد التغيرات الجوهرية التي حدثت في تكتيكات Technical الهجوم والدفاع بعد دخول الحاسب الآلي مجال التحكيم حيث إزداد عدد اللكمات المستقيمة المسددة من المسافة الطويلة وأصبح يعتمد عليها الملاكم بشكل أساسي خلال جولات المباراة أكثر من إعتياده على اللكمات المنحنية (الجانبية و الصاعدة) ، كما أصبحت اللكمات المسددة أكثر دقة وسرعة ، وأصبح هناك زيادة ملحوظة في عدد الحركات الدفاعية و الخداعية التي يتم تنفيذها خلال المباريات دون التركيز على شكل دفاعي محدد بالإضافة إلى كثرة استخدام النواحي الخطوية المبنية على الهجوم المضاد ، فهذا التطور في عناصر الأداء الفني والخططي بل وفي ترتيب الصفات البدنية الخاصة جعل من الضروري الإعتماد على برامج التدريب المخططة طبقا للمبادئ والأسس العلمية واختيار أفضل الأساليب التدريبية التي تؤدي إلى الربط المتناسق بين كافة عناصر الفورمة الرياضية والتي تسهم بشكل فعال في مواجهة كافة المتطلبات الفنية والبدنية والخطوية التي تتطلبها مباريات الملاكمة في ضوء هذه التطورات ، ويتفق كلا من عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م) ومفتي ابراهيم (١٩٩٨م) ، (٢٠٠٢م) ، والسيس ساجارا Alcides Saggarra (١٩٩٨) و دينيس فيرنس Denis Ference (١٩٩٩م) وكريس ثيباديو Chris Thibaudeau (١٩٩٩م) وجون جيلنجهوم John Gillingham (١٩٩٩م) وإسماعيل حامد (٢٠٠٠م) وفريدريك هاتفيلد Fredrik Hatfield (٢٠٠٠م) ودان بلاكارد Dan Blackard (٢٠٠١م) على أنه إن لم يكن هناك إعداد بدني جيد فإنه من غير الممكن

* استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس

- الاحتفاظ بفاعلية النزال من الناحية المهارية والخططية وان الإعداد البدني ينقسم طبقاً لطبيعة تأثيره في مستوى أداء الفرد الرياضي إلى إعداد بدني عام وخاص ويرتبط كلا النوعين ارتباطاً وثيقاً ولا يمكن الاستغناء عن أي منهما كما لا يمكن أن يعوض نقص الأداء في أحدهما الآخر مهما اختلفت نوع الرياضة فيجب أن يكون هناك تطوير شامل ومتزن لكافة عناصر اللياقة البدنية ، ويعد الإعداد البدني الخاص أحد مكونات النشاط الأساسية والتي بدونها لا يستطيع الملائم الوصول إلى المستويات العالية وهو أحد عناصر تحسين الأداء الفني والخططي للملائم ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الهامة والضرورية لنوع الرياضة التخصصية مما يسهم بشكل كبير في ظهور الأداء الحركي بأفضل صورة ممكنة. (٩ : ٤٣) ، (١٤ : ١٠٢ ، ١٠٣) ، (١٦ : ١٩) ، (٢١ : ١٦) ، (١٧ : ٣٩) ، (٢٨ : ١١) ، (٢ : ٢٠٨ ، ٢٠٩) ، (٢٣ : ١٨) ، (١٩ : ١٨) ، (١٥ : ١٧٢)

- وفي هذا الصدد يؤكد كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٢م) وعادل عبد البصير (٢٠٠٠م) على أن تمارين المنافسة باستخدام أثقال إضافية من أهم الوسائل ذات الفاعلية في التأثير على تطوير القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس و أن الثقل الإضافي الذي يجب استخدامه في تمارين المنافسة في جميع الأنشطة الرياضية ينحصر ما بين (٣ % - ٥ %) من وزن اللاعب. (١٠ : ٩١) ، (٨ : ٢٦٤)

- كما يؤكد كل من محمد علاوي (١٩٩٠م) ، السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) على أنه يمكن تنظيم تمارين المنافسة بحيث تؤدي تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة في الأداء عما يصادفه اللاعب في ظروف المنافسة ، كاستخدام ملعب أصغر من القانوني أو استخدام أثقال إضافية مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى إختلاف ديناميكية أداء تمارين المنافسة عن ديناميكية الأداء أثناء المنافسة ذاتها أو إلى تأثيرات سلبية على المسار الحركي للأداء أو إلى هبوط مستوى سرعة الأداء الحركي ، كما أن لتمرينات المنافسة دوراً فعالاً في تقوية العضلات العاملة في نوع للنشاط التخصصي بالإضافة إلى إسهامها في تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة اللازمة للاعب التي يمكن أن يواجهها أثناء المباراة. (١١ : ١٠٥) ، (٣ : ١٠٩) ، (١٦١)

- وعن أهمية تمارين المنافسة يؤكد السيد عبد المقصود (١٩٩٤) ، (١٩٩٥م) على أنها تتميز بزيادة تأثيرها عن استخدام بقية وسائل التدريب ، وفي نفس الوقت عند أداء تمارين

المنافسة تتضح كل جوانب الحالة التدريبية للرياضي ، و لذلك لا يمكن الإستعاضة عنها بأية وسيلة من وسائل التدريب الأخرى ، وبالذات أثناء مرحلة البناء المباشر للفورمة الرياضية ، كما أنه لا يمكن بدونها إعداد الرياضي لمواجهة كل المتطلبات المركبة لنوع النشاط الرياضي الممارس ، كما أنها تؤدي إلى تكيف أكثر تعقيدا وتسهم و بتأثير كبير في معاودة الربط المتناسق بين عناصر الفورمة الرياضية ، و التدريب على أسلوب أداء المباراة ، و تدريب الرياضي على مواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والتكتيكية التي يواجهها أثناء المباراة لذا فانها تضع اللاعب أمام متطلبات المنافسة بطريقة مباشرة ، كما تستخدم تمارين المنافسة في الإسراع بتطوير كل عنصر من العناصر المحددة لمستوى الفورمة الرياضية على حدة . (٣ : ١٥٨ - ١٦١) ، (٤ : ٣٤٩)

- وبالرغم من أهمية تمارين المنافسة و من التطور الكبير الذي طرأ على رياضة الملاكمة في الأونة الأخيرة خاصة بعد دخول الحاسب الألي مجال التحكيم فقد لاحظ الباحث من خلال متابعة عمليات التدريب الخاصة بملاكمي الدرجة الأولى أثناء الإشراف على طلبة التربية العملية (شعبة التدريب - تخصص ملاكمة) في العديد من أندية محافظة بورسعيد أن الوحدات التدريبية التي يتم تطبيقها عبارة عن مجموعة من التمارين البدنية العامة والخاصة يتم تنفيذها بشكل عشوائي بشدة و تكرار واحد لجميع الملاكمين دون مراعاة لتشكيل أحمال التدريب و كذلك مجموعة التمارين المهارية و البدنية الخاصة التي تعطي للملاكمين على أجهزة وأدوات اللكم المختلفة غير واضحة للهدف مما يشير إلى القصور في عمليات التدريب داخل العديد من الأندية بالإضافة إلى عدم استخدام الأقال أثناء أداء تمارين المنافسة داخل الوحدات التدريبية ، هذا بالإضافة إلى عدم وجود دراسة تتناولت تأثير استخدام الأقال بنسبة من وزن أجزاء الجسم المشتركة في الأداء خلال تمارين المنافسة في الملاكمة ، ونظرا لعدم وجود برنامج تدريبي لفترة الإعداد لملاكمي الدرجة الأولى مبني على أسس علمية يمكن الإعتماد عليه فقد قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي لفترة إعداد يحتوي على تمارين المنافسة باستخدام الأقال بهدف التعرف على تأثيرها على بعض القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري لملاكمي الدرجة الأولى ببورسعيد .

- هدف البحث :

- التعرف على تأثير استخدام الأثقال بنسب من ٣ % إلى ٥ % من وزن أجزاء الجسم المشتركة في أداء المهارة خلال تمرينات المنافسة على بعض القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري لملاكمي الدرجة الأولى بمحافظة بورسعيد .

- فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لبعض القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي و البعدي لبعض القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لبعض القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

- الدراسات المشابهة :

١- أجرى محمد مختار الزغبى (١٩٩٥م) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام تمرينات المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئ كرة القدم ، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (٤٠) ناشئا من ناشئى كرة القدم تحت (١٥) سنة بمحافظة بورسعيد ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي ، و قد تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) ناشئا وكانت أهم نتائج الدراسة أن لتمرينات المنافسة تأثيرا إيجابيا على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ودقة التصويب على المرمى . (١٢)

٤- قام أحمد عبد الله الروبي (١٩٩٦م) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الأثقال على الأداء المهاري للناشئين تحت (١٤) سنة في كرة السلة ، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (٣٠) ناشئا من لاعبي محافظة بورسعيد ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي ، و قد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل

منهما (١٥) لاعبا وكانت أهم نتائج الدراسة أن استخدام الأثقال بنسبة من وزن الجسم خلال التمرينات يرتقي بالأداء المهاري والبدني للاعبي كرة السلة . (١)

٢- وقام راند حلمي رمضان (٢٠٠٢ م) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الأثقال على مستوى الأداء المهاري وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم ، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (٢٤) ناشئا من ناشئي كرة القدم تحت (١٨) سنة بمحافظة بورسعيد ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي ، و قد تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٢) ناشئا وكانت أهم نتائج الدراسة أن لتمرينات المنافسة بالأثقال لها تأثيرا إيجابيا على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري . (٧)

٣ - قام جان بليكارز Jahn Blechars (٢٠٠٢ م) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام تمرينات الأثقال على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والمستوي المهاري لملاكمي المستويات العالية بأكاديمية التربية البدنية بوارسو ببولندا Academy of Physical Education in Warsaw Poland وقد تم تطبيق البرنامج على عينة قوامها (١٨) ملاكما يتراوح سنهم من (٢٠ - ٢٣) سنة بمتوسط حسابي قدره (٢١,٢٤) سنة و لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات أسبوعيا ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم نتائج الدراسة أن لتمرينات الأثقال تأثيرا إيجابيا على عناصر القوة ، القدرة ، السرعة الخاصة ومستوى أداء المهارات الفنية . (٢٥)

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث بإستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

- عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ملاكمي الدرجة الأولى بنادي الساحة بمحافظة بورسعيد وقد بلغ قوام العينة (١٦) ملاكماً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٨) ملاكمين .

يوضح جدول (١) التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث وفقاً لأوزانها المختلفة

الأوزان	العينة					
	خ ذبابية	خ ذبابية	خ الوسط	خ الوسط	خ الثقل	خ الثقل
الأساسية (١٦)	١	١	١	١	٢	١
ملاكماً	١	١	١	١	٢	١
المجموع	٢	٢	٢	٢	٤	٢

- تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي في المتغيرات الأساسية (السن ، الطول ، الوزن ، عدد سنوات الممارسة) والمتغيرات البدنية العامة و القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري وذلك حتى يمكن إرجاع ما قد يطرأ من تحسن في متغيرات الدراسة إلى تمارينات المنافسة .

ويوضح جدول (٢) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لجميع متغيرات البحث .

جدول (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" للقياسات القبلية

في متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة (ن = ١٦)

قيمة "ت"	الفرق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع	س-	ع	س-	
١,٠٣	١,٧٥	١,٩٥	١٧٤,١٤	٣,٥٥	١٧٥,٧١	الطول (سم)
١,٣٨	٠,٨٦	١,١١	٢١,٢٩	١,٢٧	٢٢,١٤	المتغيرات الأساسية
٠,٣٦	١,٨٦	٩,٧٥	٦١,٥٧	١٢,٨٣	٦٣,٤٣	الوزن (كجم)
٠,٨٥	٠,٥٧	١,٣٨	١٠,٧١	١,١١	١١,٢٩	عدد سنوات الممارسة (سنة)
٠,٣٨	٠,١٦	٠,٨٧	١١,٧٨	٠,٨٣	١١,٦٢	السرعة
١,٤٦	٠,٧٥	٠,٦٤	٦,١٣	١,٣٠	٥,٣٨	التحمل العضلي
١,٠٨	١,٠٠	١,٤١	٣٠,٣٨	٢,٢٠	٢٩,٣٨	الصفات البدنية
٠,٨٥	٠,٥٧	٢,٠٢	١,٩٥	١,١٨	١,٣٨	المرونة
٠,٩٨	٠,٢٥	٠,١٤	١,٩٨	٠,١٠	٢,٠٣	العلامة العامة
١,٢١	٠,١٧	٠,٣١	٢,٨١	٠,٢٥	٢,٦٤	التحمل الدوري التنفسي
١,٣٣	٢,٧٩	٤,٣٢	٣٤,١٣	٤,١٠	٣١,٣٣	قوة اللكمة اليسرى
١,١٥	٢,٥٤	٥,١٧	٤٤,٨٨	٣,٥٥	٤٢,٣٤	قوة اللكمة اليمنى
١,٣٤	٢,٤٥	٣,٦٦	٢٦,٤٦	٣,١٤	٢٨,٩١	الصفات البدنية الخاصة
١,١٩	١,٢٥	١,٨٩	٢٠,٨٨	٢,٣٠	٢٢,١٣	التوافق
١,٢٢	٠,٩٤	١,٦٧	٢٣,٢٥	١,٣٨	٢٤,١٩	الرشاقة
١,٣٨	١,٢٥	١,٩٢	١١,٣٨	١,٢٨	١٠,٢٥	الدقة
٠,٣٨	١,٠٦	٠,٢٣	٢,١٨	٠,٣٥	٢,٢٤	التحمل
٠,٥٤	٠,٣٨	١,٣١	٨,٥٠	١,٤٦	٨,٨٨	قدرة يسرى
١,٠٠	٠,٢٩	٠,٧٦	١٠,٠٠	٠,٣٦	٩,٧١	قدرة يمنى
١,٢٥	٢,٥٠	٤,٠٠	٦٢,٦٣	٣,٩٨	٦٥,١٣	المستوى المهاري
٠,٧٩	١,٢٥	٣,٤١	٦٦,٧٥	٢,٩٢	٦٥,٥٠	الضربات المستقيمة اليمنى
١,٤٢	٣,٢٥	٤,٥٦	٤٩,٢٥	٤,٦٠	٤٦,٠٠	الضربات المستقيمة اليسرى واليمنى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٦

- يتضح من جدول (٢) أن قيم " ت " المحسوبة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات البحث تراوحت ما بين (- ١,٤٦ ، ١,٥٤) وهي اقل من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

- الإختبارات المستخدمة في البحث :

قام الباحث بتحديد كل من إختبارات الصفات البدنية العامة والخاصة والمستوى المهاري من خلال المسح المرجعي للأبحاث والدراسات السابقة والمراجع العلمية في مجال التخصص، وقد قام الباحث بتطبيق الإختبارات الخاصة بالصفات البدنية العامة لضمان تكافؤ مجموعتي البحث في العوامل التي قد يكون لها تأثير على النتائج النهائية للقياسات البعدية لكل من القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري وقد خلص الباحث إلى الإختبارات التالية .

١- إختبارات الصفات البدنية العامة :

- إختبار السرعة (١٠٠ م) عدو .
- إختبار القدرة (الوثب العريض من الثبات) .
- إختبار الرشاقة (وقوف) ثني الركبتين كاملا ووضع الكفين على الأرض ثم قذف الرجلين خلفا .
- إختبار المرونة (مرونة الظهر) .
- إختبار التحمل (٨٠٠ م) جري .

مرفق (١)

٢- إختبارات الصفات البدنية الخاصة :

- إختبار قوة اللكمة اليسرى واليمنى . (تصميم محمود عبد خليفة)
- إختبار الدقة . (تصميم محمود عبد خليفة)
- إختبار التوافق . (تصميم محمود عبد خليفة) (١٣)
- إختبار الرشاقة .
- إختبار السرعة .
- معامل التحمل للملاكمين باستخدام معادلة كوتشكين .

مرفق (٢)

٣- اختبارات المستوى المهاري : (إعداد إسماعيل حامد عثمان)

- قوة اليد اليمنى في أداء المستقيمة اليمنى .
- قوة اليد اليسرى في أداء المستقيمة اليسرى .
- عدد الضربات المستقيمة اليسرى في نصف دقيقة .
- عدد الضربات المستقيمة اليمنى في نصف دقيقة .
- عدد الضربات المستقيمة اليسرى و اليمنى في نصف دقيقة . مرفق (٣)

- الدراسة الإستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى بهدف حساب معاملات الصدق والثبات لجميع الاختبارات المستخدمة في البحث وقد تم تنفيذ الدراسة في الفترة من ٥ / ٣ إلى ١٠ / ٥ / ٢٠٠٤م على عينة قوامها (١٢) ملاكماً من ملاكمي الدرجة الأولى بنادي هيئة قناة السويس منهم عدد (٦) ملاكمين حصلوا على المركز الأول في بطولة الجمهورية للموسم الرياضي ٢٠٠٣م / ٢٠٠٤م وعدد (٦) ملاكمين هزموا في الأوار التمهيدي لنفس البطولة وذلك لحساب صدق التمايز للاختبارات كما تم حساب معامل ثبات الاختبارات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على نفس العينة وبعد مرور (٧) أيام على التطبيق الأول وتحت نفس ظروف التطبيق الأول وبنفس الشروط وذلك في الفترة من ٥ / ١٧ إلى ٢٧ / ٥ / ٢٠٠٤م ويوضح جدول (٣) قيمة " ت " صدق التمايز للاختبارات المستخدمة في البحث ، كما يوضح جدول (٤) معامل ثبات الاختبارات .

صندوق التمايز للإختبارات المستخدمة في البحث (ن = ١٢)

قيمة "ت"	الفرق	ملاكموا المستوى المنخفض		ملاكموا المستوى المرتفع		المتغيرات	
		ع	س-	ع	س-		
*٣,٠٠	١,٥٠	٠,٥٧	١١,٩٢	٠,٩٦	١٠,٤٢	السرعة	الصفات البنيوية العامة
*٤,٦٩	٤,١٩	٠,٨٣	٥,٣٣	١,٨٢	٩,٥٢	التحمل العضلي	
*٦,٦١	٧,٠٠	١,٧١	٢٨,٣٨	١,٦٤	٣٥,٣٨	الرشاقة	
*٧,٧٨	٥,٨٨	١,١٨	١,٣٨	١,٢١	٤,٥٠	المرونة	
*١,٩٢	٠,٥٥	٠,٣٦	١,٧٠	٠,٢٨	٢,٢٥	القدرة	
*١,٩٥	١,٠٧	١,٠٤	٣,٢١	٠,٦٥	٢,١٤	التحمل الدوري التنفسي	
*١٠,١٧	١٢,٤٨	١,٨٦	٣١,١٤	٢,٠٢	٤٣,٦٢	قوة اللكمة اليسرى	الصفات البنيوية الخاصة
*٥,٥٨	٨,٤٦	٢,٦٢	٤٢,٨٨	٢,١٥	٥١,٣٤	قوة اللكمة اليمنى	
*٨,٩١	٦,٧٢	١,١١	٢٥,١٦	١,٢٧	٣١,٦٨	السرعة	
*٥,١٨	٤,٠١	١,٣٢	٢٣,٢٣	١,١٢	١٩,٢٢	التوافق	
*٨,٥٣	٤,٦٩	١,١٧	٢٣,٨٨	٠,٣٨	١٩,١٩	الرشاقة	
*٣,٨٨	٣,٤٩	١,٦٨	٢٠,٢٤	١,١١	١٦,٧٥	الدقة	
*٣,٩٣	١,٣٠	٠,٦٨	٣,٠٩	٠,٢٩	١,٧٩	معامل التحمل	
*٤,٩٦	١,٠٢	٠,٣١	٨,١٠	٠,٣٤	٩,١٢	قوة اليد اليسرى في أداء المستقيمة اليسرى	المستوى المهاري
*٩,٥٠	١,٦٤	٠,١٤	٩,٠٢	٠,٣٦	١٠,٦٦	قوة اليد اليمنى في أداء المستقيمة اليمنى	
*٨,٨١	٩,١٩	٢,٠٣	٦٠,٦٩	١,١٥	٦٩,٨٨	الضربات المستقيمة اليسرى	
*١٠,١٧	١٤,٢٥	١,١٤	٥١,٢٥	٢,٩٢	٦٥,٥٠	الضربات المستقيمة اليمنى	
*١٠,٢٠	٨,٥٥	١,٥٨	٤١,١٧	١,٠١	٤٩,٧٢	الضربات المستقيمة اليسرى واليمنى	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨١٢ * دالة عند الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

- يتضح من جدول (٣) أن قيمة "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

مما يشير إلى الصندوق التمييزي لجميع الإختبارات المستخدمة في البحث وعلى قدرتها على التمييز

بين اللاعبين ذوي المقدرة المرتفعة والمقدرة المنخفضة.

جدول (٤)

معامل ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث (ن = ١٢)

معامل الثبات	الفرق	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
		ع	س	ع	س		
*٠,٦٥	٠,٠٧	٠,١٦	١١,١٨	٠,١١	١١,٢٥	السرعة	الصفات البدنية العامة
*٠,٧٦	٠,١٢	١,٧٣	٧,٠٠	١,٢٥	٧,١٢	التحمل العضلي	
*٠,٧٢	٠,٢٣	١,٠٢	٣٢,١٠	٠,٩٨	٣١,٨٧	الرشاقة	
*٠,٧٠	٠,٠٦	٠,٩٠	٢,٥٠	٠,٨٢	٢,٥٦	المرونة	
*٠,٦٦	٠,٠٨	١,٠٠	٢,١٠	٠,٨٩	٢,٠٢	القدرة	
*٠,٦٧	٠,٠٣	١,١٢	٢,٤٠	١,٣٣	٢,٤٣	التحمل الدوري التنفسي	
*٠,٦٨	١,٠٤	٠,٩٨	٣٧,٣٨	١,١٢	٣٨,٤٢	قوة اللكمة اليسرى	الصفات البدنية الخاصة
*٠,٧٢	٠,٠٨	٠,٦٩	٤٤,٩٦	١,٠٢	٤٥,٠٤	قوة اللكمة اليمنى	
*٠,٦٤	١,٧٠	٠,٧٩	٣٠,١٢	٠,٤٦	٢٨,٤٢	السرعة	
*٠,٦٦	٠,٦٩	٠,٧٨	٢١,٧٦	٠,٣٥	٢٢,٤٥	التوافق	
*٠,٦٧	١,٤١	١,٤٨	٢٣,٠٧	١,٣٣	٢١,٦٦	الرشاقة	
*٠,٦٤	١,٩٨	١,٥٥	٢١,٢٠	١,٢٤	١٩,٢٢	الدقة	
*٠,٦٨	٠,١٠	١,٨١	٢,٥٨	٠,٩١	٢,٦٨	التحمل	المستوى المهاري
*٠,٦٩	٠,٤١	٠,٥٨	٨,٥٩	١,١٤	٩,٠٠	قدرة يسرى	
*٠,٧٠	٠,٢٦	١,٠٢	١٠,٠٠	١,١٥	١٠,٢٦	قدرة يمنى	
*٠,٦٦	١,٢٢	٠,١٧	٦١,١٨	٠,٨١	٥٩,٩٦	الضربات المستقيمة اليسرى	
*٠,٦٨	١,١٩	٠,٤٩	٥٧,٠٩	٠,٥٣	٥٥,٩٠	الضربات المستقيمة اليمنى	
*٠,٧٠	٢,٠١	٠,٧٦	٤١,١١	٠,٤٩	٤٤,١٢	الضربات المستقيمة اليسرى واليمنى	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣ * دالة عند الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

- يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لجميع الاختبارات المستخدمة في البحث دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على ثبات درجات هذه الاختبارات.

- الدراسة الإستطلاعية الثانية :

- تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية في الفترة من ٣٠ / ٥ إلى ١٥ / ٦ / ٢٠٠٤ بهدف :
- تطبيق مجموعة القياسات الخاصة بتحديد الحد الأقصى لمقدرة الملاكمين للتمرينات التي تضمنها البرنامج ومتوسط عدد مرات تكرار الأداء ومعدلات النبض حتى يمكن تشكيل الحمل المناسب من حيث الشدة والحجم .
 - تخطيط البرنامج التدريبي وفقا للأحمال البدنية المقترحة .
 - تدريب ملاكمي عينة البحث على كيفية قياس معدل ضربات القلب وسرعة تسجيله خلال الوحدات التدريبية .
 - اختيار أنسب أماكن لوضع الأثقال بحيث لاتعيق الملاكم عند أداء مختلف التمرينات المهارية والخطوية .
 - تدريب المساعدين على كيفية متابعة تنفيذ الأحمال التدريبية وضبط أوزان الأثقال لملاكمي المجموعة التجريبية .
 - تم تحديد شدة الحمل بناءا على قياسات أقصى معدل للقلب M.H.R. (: ٤٣) وقد بلغ متوسط أقصى معدل للقلب لملاكمي عينة البحث (١٩٨ نبضة) ، وبناءا عليه فقد تم تحديد شدة أعمال التدريب التي تم الإستعانة بها أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية بالبرنامج وكانت وفق الجدول التالي :

جدول (٥)

نظام إنتاج الطاقة ودرجة وشدة الحمل
ومعدل القلب لعينة البحث

معدل القلب	النسبة المئوية لشدة الحمل	درجة الحمل	نظم إنتاج الطاقة
١٤٧-١٠٩	٧٤-٥٥	متوسط	هوائي
١٧٨-١٤٩	٩٠-٧٥	أقل من الأقصى	مختلط (هوائي - لاهوائي)
١٨٨-١٨٠	٩٥-٩١	أقصى	لاهوائي (جليكوجين)
١٩٨-١٩٠	١٠٠-٩٦		لاهوائي (لاكتيك)

- تقدير الأوزان الإضافية لتمارين المنافسة :

استخدم الباحث النموذج الرياضي لعادل عبد البصير والذي اعتمد في حساب الأثقال الإضافية المستخدمة في تمارين المنافسة في الألعاب الجماعية والفردية التي تستخدم أداة أو أكثر على نسب كلاوسير وآخرون مع التسليم بما يلي :

١- يتكون جسم الإنسان من (١٤) وصلة هي الرأس ، الجذع ، اليد اليسرى ، الساعد الأيسر ، العضد الأيسر ، اليد اليمنى ،، الساعد الأيمن ، العضد الأيمن ، الفخذ الأيسر ، الساق الأيسر ، القدم اليسرى ، الفخذ الأيمن ، الساق الأيمن ، والقدم اليمنى .

٢- جميع وصلات جسم الإنسان متصلة ببعضها عن طريق مفاصل تسمح بحرية الحركة .

٣- يعتبر الرأس مجسم بيضاوي ، وأعلى وأسفل الجذع اسطوانة بيضاوية قائمة ، واليد جسم دائري أجوف وباقي الأعضاء على شكل مخروطي دائري قائم ، ولتسهيل حساب الأثقال الإضافية قسمت وصلات الجسم وفق لطبيعة أداء مهارات الملاكمة إلى النظام الذي يتضمن حساب الثقل الذي يمثل ٣% من وزن كل من الطرف العلوي (الذراعين) والأداة (قفاز الملاكمة) باستخدام المعادلة التالية :

$$W_{add} = 3 \% (W_A) + W_{im}$$

حيث أن W_{add} = الوزن الإضافي الممثل ٣ % من مجموع وزن الذراع المستخدمة ، بالإضافة إلى وزن القفاز

$$W_A = \text{وزن الذراع المستخدمة}$$

$$W_{im} = \text{وزن القفاز}$$

- مثال توضيحي لحساب الوزن الإضافي لتمارين المنافسة لملاكم يلعب في وزن خفيف

الوسط ويزن (٦٠ كجم) .

١- نحدد وزن كل عضو من أعضاء الجسم على حدة باستخدام نسبة أوزان الأجزاء بالنسبة لوزن

الجسم الكلي لكلاوسير كما يلي :

- الوزن الإضافي الذي يمثل ٣% من وزن الرأس = $1000 \times \frac{3}{100} \times 60 \times 0,73 = 1314$ جرام

- الوزن الإضافي الذي يمثل ٣% من وزن الجذع = $1000 \times \frac{1}{100} \times 60 \times 0,507 = 304,2$ جرام
- الوزن الإضافي الذي يمثل ٣% من وزن الفخذ الأيمن = $1000 \times \frac{1}{100} \times 60 \times 0,103 = 61,8$ جرام
- الوزن الإضافي الذي يمثل ٣% من وزن الساق الأيمن = $1000 \times \frac{1}{100} \times 60 \times 0,106 = 63,6$ جرام
- الوزن الإضافي الذي يمثل ٣% من وزن القدم الأيمن = $1000 \times \frac{1}{100} \times 60 \times 0,001 = 0,6$ جرام
- الوزن الإضافي الذي يمثل ٣% من وزن العضد الأيمن = $1000 \times \frac{1}{100} \times 60 \times 0,026 = 15,6$ جرام
- الوزن الإضافي الذي يمثل ٣% من وزن الساعد الأيمن = $1000 \times \frac{1}{100} \times 60 \times 0,016 = 9,6$ جرام
- الوزن الإضافي الذي يمثل ٣% من وزن اليد اليمنى = $1000 \times \frac{1}{100} \times 60 \times 0,007 = 4,2$ جرام
- الوزن الإضافي الذي يمثل ٣% من وزن الفخذ الأيسر = $1000 \times \frac{1}{100} \times 60 \times 0,103 = 61,8$ جرام
- الوزن الإضافي الذي يمثل ٣% من وزن الساق الأيسر = $1000 \times \frac{1}{100} \times 60 \times 0,106 = 63,6$ جرام
- الوزن الإضافي الذي يمثل ٣% من وزن القدم اليسرى = $1000 \times \frac{1}{100} \times 60 \times 0,001 = 0,6$ جرام
- الوزن الإضافي الذي يمثل ٣% من وزن العضد الأيسر = $1000 \times \frac{1}{100} \times 60 \times 0,026 = 15,6$ جرام
- الوزن الإضافي الذي يمثل ٣% من وزن الساعد الأيسر = $1000 \times \frac{1}{100} \times 60 \times 0,016 = 9,6$ جرام
- الوزن الإضافي الذي يمثل ٣% من وزن اليد اليسرى = $1000 \times \frac{1}{100} \times 60 \times 0,007 = 4,2$ جرام
- وزن القفاز = ٢٨٤ جرام (١٠ أوقية)

وبتطبيق المعادلة نجد أن :

$$\begin{aligned} & \text{الوزن الإضافي الممثل ٣% من مجموع وزن الذراع المستخدمة ، بالإضافة إلى وزن القفاز} \\ & = 46,8 + 28,8 + 12,6 + 46,8 + 28,8 + 12,6 + 28,8 + 46,8 \\ & = 284 \text{ تقل جرام} + 46,8 \text{ (٤٦٠,٤) تقل جرام} . \end{aligned}$$

- ويشير الباحث إلى أنه تم تحديد مقدار الأثقال الإضافية لكل من نراعي الملاكم ووفقنا لأوزان ملاكمي المجموعة التجريبية ، حيث توضع الأثقال في حزام يطوق به ساعدي الملاكم ، وقد تم تصنيع الأثقال من قطع من الرصاص بأوزان مختلفة وفق النسب التي تم حسابها ، بحيث يتم إضافة قطع الرصاص في أماكن مخصصة بالحزام حتى يمكن التحكم في مقدار الثقل الإضافي الذي يضاف للاعب أثناء الأداء ، ويوضح جدول (٦) مقدار الأثقال الإضافية من ٣% إلى ٥% لملاكمي المجموعة التجريبية .

جدول (٦)

الأتقال الإضافية من ٣% إلى ٥% ملاكمي المجموعة التجريبية

وزن الملاكم بالحجم	وزن الملاكم	٣% من وزن النراع الأيسر (نقل جرام) + وزن القفاز	٣% من وزن النراع الأيمن (نقل جرام) + وزن القفاز	٤% من وزن النراع الأيسر (نقل جرام) + وزن القفاز	٤% من وزن النراع الأيمن (نقل جرام) + وزن القفاز	٥% من وزن النراع الأيسر (نقل جرام) + وزن القفاز	٥% من وزن النراع الأيمن (نقل جرام) + وزن القفاز
٤٨	٤٨	٣٥٤,٥٦	٣٥٤,٥٦	٣٧٨,٠٨	٣٧٨,٠٨	٤٠١,٦	٤٠١,٦
٥٠	٥٠	٣٧٥,٥	٣٧٥,٥	٣٨٢,٠٠	٣٨٢,٠٠	٤٠٦,٥	٤٠٦,٥
٥٣	٥٣	٣٦١,٩١	٣٦١,٩١	٣٨٧,٨٨	٣٨٧,٨٨	٣١٤,٨٥	٣١٤,٨٥
٦٣	٦٣	٣٧٦,٦١	٣٧٦,٦١	٤٠٧,٤٨	٤٠٧,٤٨	٤٣٨,٣٥	٤٣٨,٣٥
٦٨	٦٨	٣٨٣,٩٦	٣٨٣,٩٦	٤١٧,٢٨	٤١٧,٢٨	٤٥٠,٦	٤٥٠,٦
٨٠	٨٠	٤٠١,٦	٤٠١,٦	٤٤٠,٨	٤٤٠,٨	٤٨٠,٠٠	٤٨٠,٠٠
٨٠	٨٠	٤٠١,٦	٤٠١,٦	٤٤٠,٨	٤٤٠,٨	٤٨٠,٠٠	٤٨٠,٠٠
٨٥	٨٥	٤٠٨,٩٥	٤٠٨,٩٥	٤٥٠,٦	٤٥٠,٦	٤٨٨,٢٥	٤٨٨,٢٥

البرنامج التدريبي :

أسس وضع البرنامج :

- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث وذلك من خلال إجراء قياسات تحديد الحد الأقصى لمقدرة ملاكمي عينة البحث حتى يمكن تشكيل الحمل المناسب لكل فرد من أفراد المجموعة .
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد .
- أن تكون فترات الراحة بين التمرينات داخل الجرعات التدريبية تتناسب مع الهدف المراد تحقيقه من التمرين .

- مراعاة الزيادة المستمرة والمتدرجة للحمل من خلال الشدة أو الحجم مع مراعاة العلاقة الصحيحة بينهما .

- أن التأكيد على تنمية تحمل الأداء من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخطئية .

- أن تعطى تمرينات المنافسة بالأثقال لملاكمي المجموعة التجريبية وفي الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية (الإعداد المهاري والخطئي) .

تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى ثلاث فترات هي :

١- فترة الإعداد العام ٢- فترة الإعداد الخاص ٣- فترة الإعداد للمباريات

- وقد راعى الباحث عند التخطيط لفترات الإعداد ما أكده كل من حسام رفقي (١٩٩٣ م) ، عبد الفتاح خضر (١٩٩٦ م) ، إسماعيل حامد (٢٠٠٠ م) من حيث متوسط المدة الزمنية لكل فترة ، و النسب المئوية لتمرينات الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري والخطئي خلال الثلاث فترات والمحتوى والأهداف التي يجب أن تحققها كل فترة من هذه الفترات . (٥) ، (٩) ، (٢) ،

١- فترة الإعداد العام :

- بلغ عدد أسابيع هذه الفترة (٤) أسابيع تضمنت عدد (١٤) وحدة تدريبية موزعة كالتالي :

الأسبوع الأول و الثاني بلغ عدد الوحدات التدريبية فيهما (٦) وحدات بواقع (٣) وحدات تدريبية لكل منهما ، في حين بلغت عدد الوحدات التدريبية في الأسبوعين الثالث والرابع (٨) وحدات تدريبية بواقع (٤) وحدات تدريبية لكل منهما .

- بلغ زمن الوحدة التدريبية (١٠٠) دقيقة لجميع وحدات البرنامج - بدون فترات الراحة - منها (١٥) دقيقة للإجماء و (١٠) دقائق للختام ، (٧٥) دقيقة زمن الجزء الأساسي لوحدة

التدريب ، وقد بلغ مجموع زمن الجزء الأساسي خلال فترة الإعداد (١٠٥٠) دقيقة تم تقسيمها على كل من الإعداد البدني ، المهاري ، الخططي بنسبة (٧٠ %) للإعداد البدني بزمن قدره (٧٣٥) دقيقة ، (٢٠ %) للإعداد المهاري بزمن قدره (٢١٠) دقيقة ، (١٠ %) للإعداد الخططي بزمن قدره (١٠٥) دقيقة .

- تم تقسيم زمن الإعداد البدني إلى إعداد بدني عام ، إعداد بدني خاص بالنسب الآتية :

- في الأسبوع الأول كانت نسبة الإعداد العام إلى الإعداد الخاص (٨٠ - ٢٠ %) ، وفي الأسبوع الثاني كانت النسبة (٧٥ - ٢٥ %) ، وفي الأسبوع الثالث كانت النسبة (٧٠ - ٣٠ %) وفي الأسبوع الرابع كانت نسبة الإعداد البدني العام إلى الإعداد الخاص (٦٠ - ٤٠ %) ، وقد بلغ مجموع زمن الإعداد البدني العام (٥٢٨,٥ ق) ، مجموع زمن الإعداد البدني الخاص (٢٠٦,٥ ق) تم توزيع كل من زمن الإعداد البدني العام والخاص على الصفات البدنية العامة والخاصة وفق النسب التالية .

بالنسبة للصفات البدنية العامة : ٢٥% للقوة (قوة مميزة بالسرعة ، تحمل قوة) ، ٢٠% للمرونة والدقة ، ١٠% للسرعة ، ١٥% للرشاقة ، ٣٠% تحمل .

بالنسبة للصفات البدنية الخاصة : ٢٠% للقوة (قوة مميزة بالسرعة ، تحمل قوة) ، ١٥% للرشاقة ، ١٠% توافق ، ٣٠% تحمل ، ٢٠% للسرعة ، ٥% للدقة .

- وكان هدف هذه الفترة تحسين مستوى الصفات البدنية العامة (قوة ، سرعة ، رشاقة ، تحمل ، دقة) ، تطوير مستوى التحمل العام بشكل أساسي وكذلك تحسين مستوى أداء المهارات الحركية والقدرات الخاصة بالإداء الخططي للملاكم وبعض المهارات الخططية التي سبق التدريب عليها وتميزت هذه الفترة بزيادة حجم الإعداد العام عن حجم الإعداد الخاص .

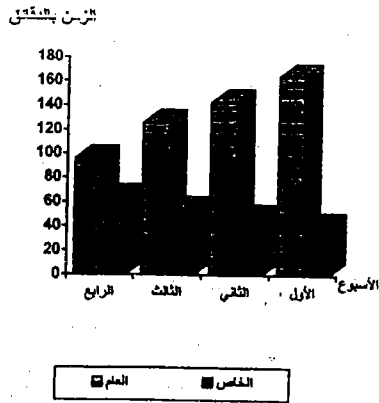
- يوضح جدول (٧) عدد الوحدات التدريبية وتوزيع زمن كل من الإعداد البدني و المهاري والخططي و النسب المئوية و زمن الإعداد البدني العام والخاص خلال أسابيع البرنامج في فترة الإعداد البدني العام .

جس (٧)

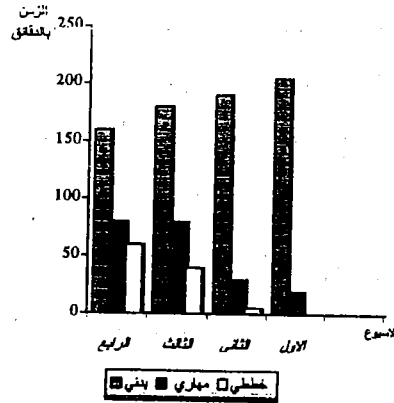
التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي والنسب المئوية للإعداد العام إلى الإعداد البدني الخاص خلال فترة الإعداد العام بالبرنامج البدني

مجموع أزمنة الإعداد بالأدقيقة	الأسبوع				نوع الإعداد
	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
	٤٠ - ٦٠ %	٣٠ - ٧٠ %	٢٥ - ٧٥ %	٢٠ - ٨٠ %	
٧٣٥ ق	١٦٠ ق	١٨٠ ق	١٩٠ ق	٢٠٥ ق	٧٠ % البدني
٥٢٨,٥ ق	٩٦ ق	١٢٦ ق	١٤٢,٥ ق	١٦٤ ق	الإعداد العام
٢٠٦,٥ ق	٦٤ ق	٥٤ ق	٤٧,٥ ق	٤١ ق	الإعداد الخاص
٢١٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	٣٠ ق	٢٠ ق	٢٠ % المهاري
١٠٥ ق	٦٠ ق	٤٠ ق	٥ ق	—	١٠ % الخططي
١٠٥٠ د	٣٠٠ ق	٣٠٠ ق	٢٢٥ ق	٢٢٥ ق	المجموع
١٤ وحدة	٤	٤	٣	٣	عدد الوحدات التدريبية

- يوضح شكل (١) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي خلال فترة الإعداد العام كما يوضح شكل (٢) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني العام والخاص خلال أسابيع فترة الإعداد العام بالبرنامج .



شكل (٢) التوزيع الزمني للإعداد البدني العام والخاص



شكل (١) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي

٢- فترة الإعداد الخاص :

- وتضمنت هذه الفترة (٣) أسابيع وهم الأسابيع الخامس و السادس و السابع ، بلغ عدد الوحدات التدريبية بها (١٦) وحدة تدريبية بواقع (٥) وحدات تدريبية لكل من الأسبوع الخامس و السادس ، (٦) وحدات تدريبية في الأسبوع السابع .

- وبلغ مجموع زمن الجزء الأساسي خلال هذه الفترة الإعداد (١٢٠٠) دقيقة تم تقسيمها على كل من الإعداد البدني ، المهاري ، الخططي بنسبة (٤٠ %) للإعداد البدني و بزمن قدره (٤٨٠) دقيقة ، (٣٥ %) للإعداد المهاري بزمن قدره (٤٢٠) دقيقة ، (٢٥ %) للإعداد الخططي بزمن قدره (٣٠٠) دقيقة .

- تم تقسيم زمن الإعداد البدني خلال فترة الإعداد البدني الخاص إلى إعداد بدني عام ، إعداد بدني خاص بالنسب الآتية :

- في الأسبوع الخامس كانت نسبة الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص (٥٥ - ٤٥ %) ، وفي الأسبوع السادس كانت النسبة (٥٠ - ٥٠ %) وفي الأسبوع السابع كانت نسبة الإعداد العام إلى الإعداد الخاص (٤٥ - ٥٥ %) وقد بلغ مجموع زمن الإعداد البدني العام (٢٤٣,٥ ق) ، مجموع زمن الإعداد البدني الخاص (٢٣٦,٥ ق) خلال فترة الإعداد الخاص .

- وتميزت هذه الفترة بزيادة زمن كل من الإعداد المهاري والخططي وتمارين المناقسة وكذلك زيادة زمن الإعداد البدني الخاص عن زمن الإعداد العام وتم التركيز على تطوير الصفات البدنية الخاصة والتدريب على الأدوات و الأجهزة الخاصة بالملاكمة و تنمية المهارات الفنية والخططية في ظروف اللكم مع استمرار تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة .

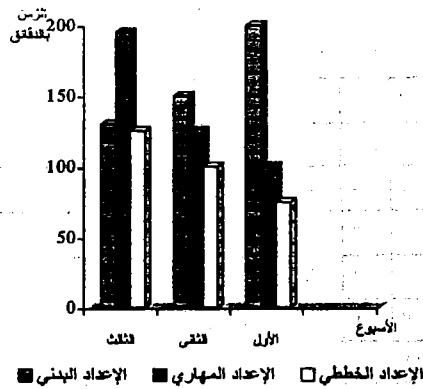
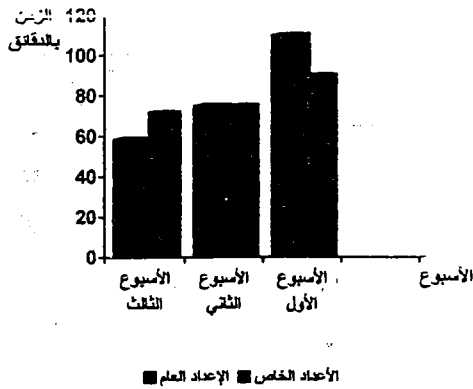
- ويوضح جدول (٩) عند الوحدات التدريبية وتوزيع زمن كل من الإعداد البدني و المهاري والخططي و النسب المئوية و زمن الإعداد البدني العام والخاص خلال أسابيع البرنامج في فترة الإعداد الخاص .

جدول (٩)

التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي والنسب المئوية للإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص خلال فترة الإعداد الخاص بالبرنامج

مجموع أزمئة الإعداد بالدقيقة	الأسبوع			نوع الإعداد
	السابع	السادس	الخامس	
	%٤٥ - ٥٥	%٥٠ - ٥٠	%٤٥ - ٥٥	
٤٨٠	١٣٠ ق	١٥٠ ق	٢٠٠ ق	%٤٠ البدني
٢٤٣,٥	٥٨,٥ ق	٧٥ ق	١١٠ ق	الإعداد العام
٢٣٦,٥	٧١,٥ ق	٧٥ ق	٩٠ ق	الإعداد الخاص
٤٢٠	١١٥ ق	١٢٥ ق	١٠٠ ق	%٣٥ المهاري
٣٠٠	١٢٥ ق	١٠٠ ق	٧٥ ق	%٢٥ الخططي
١٢٠٠	٤٥٠ ق	٣٧٥ ق	٣٧٥ ق	المجموع
١٦ وحدة	٦	٥	٥	عدد الوحدات التدريبية

يوضح شكل (٣) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي خلال فترة الإعداد الخاص ، كما يوضح شكل (٤) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني العام والخاص خلال أسابيع نفس الفترة بالبرنامج .



شكل (٣) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي في فترة الإعداد الخاص و شكل (٤) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني العام والخاص خلال فترة الإعداد الخاص

٣- فترة الإعداد للمباريات

- وتضمنت هذه الفترة أسبوعين وهما الأسبوع الثامن و التاسع، بلغ عدد الوحدات التدريبية (٩) وحدات تدريبية بواقع (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع الثامن و (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع التاسع .

- وبلغ مجموع زمن الجزء الأساسي خلال هذه الفترة (٦٧٥) دقيقة تم تقسيمها على كل من الإعداد البدني ، المهاري ، الخططي بنسبة (٣٠ %) للإعداد البدني و بزمن قدره (٢٠٢,٥) دقيقة ، (٢٥ %) للإعداد المهاري بزمن قدره (٢٠٦,٥) دقيقة ، (٤٥ %) للإعداد الخططي بزمن قدره (٢٦٦) دقيقة .

- تم تقسيم زمن الإعداد البدني خلال فترة الإعداد البدني الخاص إلى إعداد بدني عام ، إعداد بدني خاص بالنسب الآتية :

- في الأسبوع الثامن كانت نسبة الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص (٤٠ - ٦٠ %) ، وفي الأسبوع التاسع كانت النسبة (٣٥ - ٦٥ %) و بلغ مجموع زمن الإعداد البدني العام (٧٦,٥) دقيقة و بلغ مجموع زمن الإعداد البدني الخاص (١٢٦) دقيقة خلال فترة الإعداد الخاص .

- وتميزت هذه الفترة بزيادة كل من زمن الإعداد المهاري والخططي وتمارين المنافسة وتم التركيز على تطوير الصفات البدنية الخاصة من خلال تطوير النواحي الفنية والخططية والتي إزداد زمنها بشكل ملحوظ بهدف الوصول إلى آلية الأداء المهاري ووفق ما تتطلبه طبيعة المباريات ، وكذلك تطوير مستوى الأداء الخططي وزيادة عدد المهارات الخططية التي تتناسب مع مختلف نماذج المنافسين بهدف زيادة قدرة الملاكم على آلية إختيار أنسب الإستجابات الخططية للمواقف التنافسية المتعددة التي يتعرض لها الملاكم أثناء المباريات .

- ويوضح جدول (١١) عدد الوحدات التدريبية وتوزيع زمن كل من الإعداد البدني و المهاري والخططي و النسب المئوية و زمن الإعداد البدني العام والخاص خلال أسابيع البرنامج في فترة الإعداد الخاص .

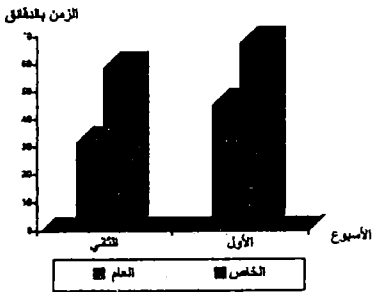
- ويوضح جدول (١١) عدد الوحدات التدريبية وتوزيع زمن كل من الإعداد البدني و المهاري والخططي و النسب المئوية و زمن الإعداد البدني العام والخاص خلال أسابيع البرنامج في فترة الإعداد الخاص .

جدول (١١)

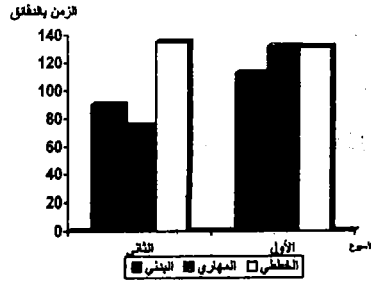
التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي والنسب المئوية للإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص خلال فترة الإعداد للمباريات بالبرنامج .

مجموع أزمدة الأعداد بالدقيقة	الأسبوع		نوع الإعداد
	التاسع	الثامن	
	٣٥ - ٦٥ %	٤٠ - ٦٠ %	
٢٠٢,٥ ق	٩٠ ق	١١٢,٥ ق	٣٠ % البدني
٧٦,٥ ق	٣١,٥ ق	٤٥ ق	الإعداد العام
١٢٦ ق	٥٨,٥ ق	٦٧,٥ ق	الإعداد الخاص
٢٠٦,٥ ق	٧٥ ق	١٣١,٥ ق	٢٥ % المهاري
٢٦٦,٥ ق	١٣٥ ق	١٣١ ق	٤٥ % الخططي
٦٧٥ ق	٣٠٠ ق	٣٧٥ ق	المجموع
٩	٤	٥	عدد الوحدات التدريبية

- يوضح شكل (٥) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي خلال فترة الإعداد للمباريات ، كما يوضح شكل (٦) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني العام والخاص خلال أسابيع فترة الإعداد للمباريات بالبرنامج .



شكل (٦) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني العام والخاص



شكل (٥) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي

جدول (١٣)

التوزيع الزمني بالنقائق لكل من الإعداد البدني و المهاري والخططي

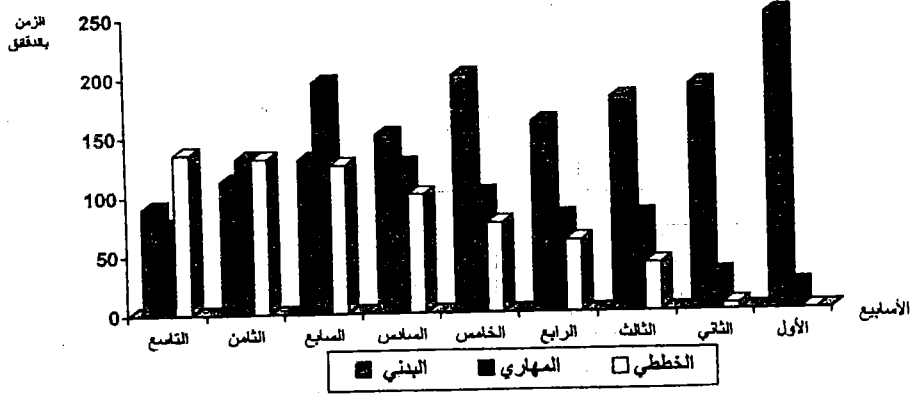
خلال أسابيع البرنامج التدريبي

المجموع	الإعداد للمباريات		الإعداد الخاص			الإعداد العام				الفترة نوع الإعداد
	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
١٤١٧,٥ ق	٩٠ ق	١١٢,٥ ق	١٣٠ ق	١٥٠ ق	٢٠٠ ق	١٦٠ ق	١٨٠ ق	١٩٠ ق	٢٠٥ ق	البدني
٨٤٨,٥ ق	٣١,٥ ق	٤٥ ق	٥٨,٥ ق	٧٥ ق	١١٠ ق	٩٦ ق	١٢٦ ق	١٤٢,٥ ق	١٦٤ ق	الإعداد العام
٥٦٩ ق	٥٨,٥ ق	٦٧,٥ ق	٧١,٥ ق	٧٥ ق	٩٠ ق	٦٤ ق	٥٤ ق	٤٧,٥ ق	٤١ ق	الإعداد الخاص
٨٣٦,٥ ق	٧٥ ق	١٣١,٥ ق	١٩٥ ق	١٢٥ ق	١٠٠ ق	٨٠ ق	٨٠ ق	٣٠ ق	٢٠ ق	المهاري
٦٧١ ق	١٣٥ ق	١٣١ ق	١٢٥ ق	١٠٠ ق	٧٥ ق	٦٠ ق	٤٠ ق	٥ ق	—	الخططي
٢٩٢٥ ق	٣٠٠ ق	٣٧٥ ق	٤٥٠ ق	٣٧٥ ق	٣٧٥ ق	٣٠٠ ق	٣٠٠ ق	٢٢٥ ق	٢٢٥ ق	المجموع
٣٩	٤	٥	٦	٥	٥	٤	٤	٣	٣	عدد الوحدات التدريبية

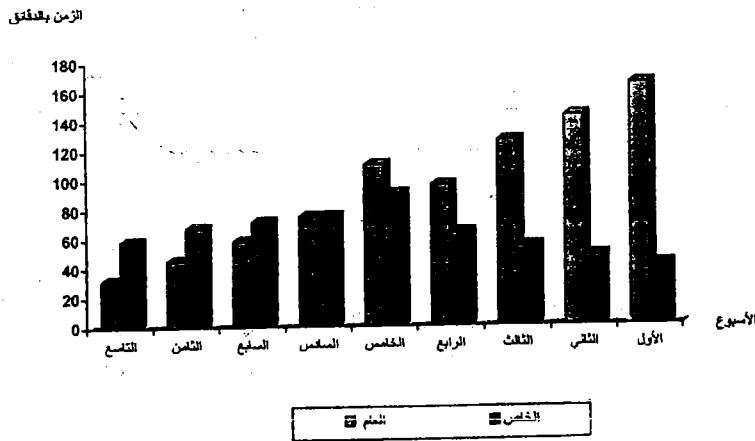
- يوضح جدول (١٣) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني ، المهاري ، الخططي ،

و كذلك زمن كلا من الإعداد البدني العام والخاص خلال أسابيع البرنامج التدريبي حيث بلغ مجموع زمن الإعدادات الثلاثة خلال البرنامج التدريبي (٢٩٢٥) دقيقة منها (١٤١٧,٥) دقيقة هي مجموع زمن الإعداد البدني بما يمثل (٤٨,٥ %) من الزمن الكلي لمجموع الإعدادات الثلاثة منها (٨٤٨,٥) دقيقة للإعداد البدني العام وبما يمثل (٦٠ %) من إجمالي زمن الإعداد البدني في حين بلغ زمن الإعداد البدني الخاص (٥٦٩) دقيقة وبما يمثل (٤٠ %) من زمن الإعداد البدني ، في حين بلغ زمن الإعداد المهاري بالبرنامج (٨٣٦,٥) دقيقة بما يمثل (٢٨,٥ %) من الزمن الكلي لمجموع الإعدادات الثلاثة ، كما بلغ زمن الإعداد الخططي بالبرنامج (٦٧١) دقيقة بنسبة مئوية قدرها (٢٣ %) ، كما بلغت عدد الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي (٣٩) وحدة تدريبية .

- ويوضح الشكل (٧) التوزيع الزمني للإعدادات الثلاثة (البدني ، المهاري ، الخططي) خلال أسابيع البرنامج التدريبي ، كما يوضح الشكل (٨) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني العام ، الخاص خلال أسابيع البرنامج .



الشكل (٧) التوزيع الزمني للإعدادات الثلاثة (البدني ، المهاري ، الخططي) خلال أسابيع البرنامج التدريبي



الشكل (٨) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني العام والخاص خلال أسابيع البرنامج التدريبي

جدول (١٤)
التوزيع الزمني بالدقائق للصفات البدنية العامة والخاصة و كل من الإعداد المهاري
و الخططي على أسابيع فترات الإعداد للبرنامج التدريبي

الإعداد للمباريات		الإعداد الخاص			الإعداد العام				الفترة
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
الصفات البدنية									
الصفات البدنية العامة									
--	--	--	--	--	--	--	١٨	٢٤	تحمل قوة
٨	١١	١١	١٤	٢٢	٢٣	٣١	١٨,٥	١٨	قدرة
٦	٩	٩	١١	١٧	١٠	١٣	١٤	١٦	سرعة
٤	٥	٦	٨	١١	--	--	--	--	توافق
٤,٥	٧	٩	١١	١٧	١٤	١٩	٢١	٢٥	الرشاقة
--	--	--	--	--	٢٠	٢٦	٢٨	٣٢	مرونة
--	--	٥,٥	٨	١١	--	--	--	--	الدقة
٩	١٣	١٨	٢٣	٣٢	٢٩	٣٧	٤٣	٤٩	التحمل الدوري
٣١,٥	٤٥	٥٨,٥	٧٥	١١٠	٩٦	١٢٦	١٤٢,٥	١٦٤	المجموع
الصفات البدنية الخاصة									
١٢	١٣,٥	١٤	١٥	١٨	١٣	١١	٩,٥	٨	قدرة
١٢	١٣,٥	١٤	١٥	١٨	١٣	١١	٩,٥	٨	سرعة
٦	٧	٧	٨	٩	٦	٥	٥	٤	توافق
٨,٥	١٠	١١	١١	١٣	١٠	٨	٧	٦	رشاقة
٣	٣,٥	٣,٥	٤	٥	٣	٣	٢,٥	٣	دقة
١٧	٢٠	٢٢	٢٢	٢٧	١٩	١٦	١٤	١٢	تحمل
٧٥	١٣١,٥	١٩٥	١٢٥	١٠٠	٨٠	٨٠	٣٠	--	مهاري (تمارين منافسة)
١٣٥	١٣١	١٢٥	١٠٠	٧٥	٦٠	٤٠	٥	--	خططي (تمارين منافسة)
٥٨,٥	٦٧,٥	٧١,٥	٧٥	٩٠	٦٤	٥٤	٤٧,٥	٤١	المجموع

- الوحدة التدريبية : تكونت من ثلاثة أجزاء :

١- الاحماء : والذي إشمئ على المشي والجري و تمارينات من المشي والجري و تمارينات

الوثب والحجل بهدف تهيئة الملاكم وبلغ زمنه (١٥) دقيقة .

٢- الجزء الأساسي بلغ زمن هذا الجزء (٧٥) دقيقة وتكون من :

- الإعداد البدني العام : وإشتمل على تمارينات بدنية بأدوات وبدون أدوات بهدف تنمية الصفات البدنية العامة .

- الإعداد البدني الخاص :

وإشتمل على تمارينات بدنية بأدوات وبدون أدوات وتمرينات على أجهزة وأدوات اللكم بهدف تنمية الصفات البدنية الخاصة للملاكم .

- الإعداد المهاري والخططي :

- وفي هذا الجزء تم تحسين مستوى القدرات مهارية والخططية للملاكم من خلال تمارينات المنافسة بالأثقال والتي كانت تؤدي على شكل لكم تخيلي ، لكم مشروط مع الزميل ، ولكم على أجهزة وأدوات اللكم المختلفة ، واللكم الحر .

٣- الختام :

- واشتمل هذا الجزء على مجموعة من تمارينات المشي والمرجات تؤدي بهدف عودة الجسم

لحالته الطبيعية وبلغ زمنه (١٠) دقائق . مرفق (٤)

- القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبليّة في متغيرات البحث في الفترة من ٦ / ٢٠ إلى ٦ / ٢٥ / ٢٠٠٤ م .

- تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة من ١ / ٧ / ٢٠٠٤ م إلى ٧ / ٩ / ٢٠٠٤ م .

- القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعديّة في متغيرات البحث في الفترة من ٩ / ٩ إلى ١٤ / ٩ / ٢٠٠٤ م .

و بنفس ترتيب إجراء القياسات القبليّة لمتغيرات البحث وتحت نفس الظروف .

- المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي

- إختبار " ت "

- الإتحراف المعياري

- معامل الارتباط

- نسبة التحسن

أولاً- عرض النتائج :

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في القدرات الحركية الخاصة

والمستوى المهاري لملاكمي المجموعة الضابطة ن = ٨

قيمة "ت"	الفرق	المجموعة الضابطة				المتغيرات
		القياس البعدي		القياس القبلي		
		م-	ع ±	م-	ع ±	
*٣,٠٠	٦,٠٦	٣,١٥	٤٠,١٩	٤,٣٢	٣٤,١٣	قوة اللكمة اليسرى
*٣,٤٠٨	٩,٠٤	٤,٧٦	٥٣,٩٢	٥,١٧	٤٤,٨٨	قوة اللكمة اليمنى
*٢,٢٨	٤,٥٧	١,٣٦	٣١,٠٣	٣,٦٦	٢٦,٤٦	السرعة
*٣,٤٧	٢,٧١	٠,٨٣	١٨,١٧	١,٨٩	٢٠,٨٨	التوافق
*٤,٥١	٣,١٣	٠,٧٦	٢٠,١٢	١,٦٧	٢٣,٢٥	الرشاقة
*٤,١٩	٣,٤٣	١,٠٠	١٤,٨١	١,٩٢	١١,٣٨	الدقة
*٢,٣٠	٠,٣٢	٠,١٤	١,٨٦	٠,٢٣	٢,١٨	معامل التحمل
*٢,٠٦	١,٤٠	٠,١٦	٩,٩٠	١,٣٦	٨,٥٠	قوة اليد اليسرى في أداء المستقيمة اليسرى
*٢,٠١	٠,٧٠	٠,١٤	١٠,٧٠	٠,٧٦	١٠,٠٠	قوة اليد اليمنى في أداء المستقيمة اليمنى
*٣,٤٨	٦,٧٨	٣,٢٤	٦٩,٤١	٤,٠٠	٦٢,٦٣	الضربات المستقيمة اليمنى
*٢,١٣	٤,٤٢	٢,١٣	٧١,١٧	٣,٤١	٦٦,٧٥	الضربات المستقيمة اليسرى
*٢,٠٧	٤,٨٧	٠,١٦	٥٤,١٢	٤,٥٦	٤٩,٢٥	الضربات المستقيمة اليسرى واليمنى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٠ * دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

- يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة

الضابطة في قياسات القدرات الحركية الخاصة و المستوى المهاري لصالح القياسات البعدية .

جدول (١٦)
دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في القدرات الحركية الخاصة

والمستوى المهاري لملاكمي المجموعة التجريبية ن = ٨

قيمة "ت"	الفرق	المجموعة التجريبية				المتغيرات
		القياس البعدي		القياس القبلي		
		ع	±	ع	±	
*٥,٠١	١٥,٠٠	٤,١٠	٤٦,٣٣	٤,١٠	٣١,٣٣	قوة اللكمة اليسرى
*٦,٦٣	١٦,٨٤	٣,٤٠	٥٩,١٨	٣,٥٥	٤٢,٣٤	قوة اللكمة اليمنى
*٤,٠٩	٧,٢١	١,٣٣	٣٦,١٢	٣,١٤	٢٨,٩١	السرعة
*٥,٤٩	٦,١٣	١,٨٥	١٦,٠٠	٢,٣٠	٢٢,١٣	التوافق
*٨,١٣	٧,٨٨	٢,١٦	١٦,٣١	١,٣٨	٢٤,١٩	الرشاقة
*٦,٦١	٦,٢٥	١,٣١	١٦,٥٠	١,٢٨	١٠,٣٥	الدقة
*٣,٨٦	٠,٥٤	٠,١٢	١,٧٠	٠,٣٥	٢,٢٤	معامل التحمل
*٢,٦٩	١,٦٢	٠,٦٣	١٠,٥٠	١,٤٦	٨,٨٨	قوة اليد اليسرى في أداء المستقيمة اليسرى
*٣,٧٧	١,٩٤	٠,٩٣	١١,٦٥	٠,٣٦	٩,٧١	قوة اليد اليمنى في أداء المستقيمة اليمنى
*٧,٢٨	١١,٦٧	١,٤٦	٧٦,٨	٣,٩٨	٦٥,١٣	الضربات المستقيمة اليمنى
*١٠,٧٦	١٤,٠٨	١,٨٤	٧٩,٨٥	٢,٩٢	٦٥,٥٠	الضربات المستقيمة اليسرى
*٥,٩٥	١١,٤١	٢,١٤	٥٧,٤١	٤,٦٠	٤٦,٠٠	الضربات المستقيمة اليسرى واليمنى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٠ * دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

- يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في قياسات القدرات الحركية الخاصة و المستوى المهاري لصالح القياسات البعدية .

جدول (١٧)
دلالة الفروق بين القياسات البعدية في القدرات الحركية الخاصة والمستوى

المهاري لملاكمي المجموعتين التجريبية والضابطة
ن = ١٦

قيمة "ت"	الفرق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع	س ± ع	ع	س ± ع	
*٢,٦٣	٥,١٤	٢,١٥	٤٠,١٩	٤,١٠	٤٦,٣٣	قوة اللكمة اليسرى
*٦,٩٧	١٥,٤٢	٤,٧٦	٥٣,٩٢	٣,٤٠	٥٩,١٨	قوة اللكمة اليمنى
*٧,٢١	٥,٠٩	١,٣١	٣١,٠٣	١,٣٣	٣٦,١٢	السرعة
*٢,٨٣	٢,١٧	٠,٨٣	١٨,١٧	١,٨٥	١٦,٠٠	التوافق
*٤,٤٠	٣,٨١	٠,٧٦	٢٠,١٢	٢,١٦	١٦,٣١	الرشاقة
*٢,٧١	١,٦٩	١,٠٠	١٤,٨١	١,٣١	١٦,٥٠	الدقة
*٢,٢٩	٠,١٦	٠,١٤	١,٨٦	٠,١٢	١,٧٠	معامل التحمل
*٥,٠٩	١,٢٥	٠,١٦	٩,٢٥	٠,٦٣	١٠,٥٠	قوة اليد اليسرى في أداء المستقيمة اليسرى
*٢,١٠	٠,٧٥	٠,١٤	١٠,٧٠	٠,٩٣	١١,٦٥	قوة اليد اليمنى في أداء المستقيمة اليمنى
*٥,٥٠	٧,٣٩	٣,٢٤	٦٩,٤١	١,٤٦	٧٦,٨	الضربات المستقيمة اليمنى
*٨,١٦	٨,٦٨	٢,١٣	٧١,١٧	١,٨٤	٧٩,٨٥	الضربات المستقيمة اليسرى
*٤,٧٥	٣,٢٩	٠,١٦	٥٤,١٢	٢,١٤	٥٧,٤١	الضربات المستقيمة اليسرى واليمنى

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٦

- يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع القياسات البعدية لمتغيرات القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية .

جدول (١٨)

نسبة التحسن بين ملاكمي المجموعتين التجريبية و الضابطة
في القدرات الحركية الخاصة و المستوى المهاري

الفروق في نسب التحصين	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
	نسبة التحصين %	بعدي	قبلي	نسبة التحصين %	بعدي	قبلي	
٣٠,٥٢	١٧,٧٦	٤٠,١٩	٣٤,١٣	٤٧,٧٨	٤٦,٣٣	٣١,٣٣	قوة اللكمة اليسرى
٢٠,٦٤	٢٠,١٤	٥٣,٩٢	٤٤,٨٨	٤٠,٧٨	٥٩,١٨	٤٢,٣٤	قوة اللكمة اليمنى
٧,٦٧	١٧,٢٧	٣١,٠٣	٢٦,٤٦	٢٤,٩٤	٣٦,١٢	٢٨,٩١	السرعة
١٤,٠٢	١٢,٩٨	١٨,١٧	٢٠,٨٨	٢٧,٠٠	١٦,٠٠	٢٢,١٣	التوافق
٣٤,٥٤	١٣,٤٦	٢٠,١٢	٢٣,٢٥	٤٨,٠٠	١٦,٣٦	٢٤,١٩	الرشاقة
٣٠,٨٤	٣٠,١٤	١٤,٨١	١١,٣٨	٦٠,٩٨	١٦,٥٠	١٠,٢٥	الدقة
٩,٣٢	١٤,٦٨	١,٨٦	٢,١٨	٢٤,٠٠	١,٧٠	٢,٢٤	معامل التحمل
١,٧٧	١٦,٤٧	٩,٩٠	٨,٥٠	١٨,٢٤	١٠,٥٠	٨,٨٨	قوة اليد اليسرى في أداء المستقيمة اليسرى
١٢,٩٨	٧,٠٠	١٠,٧٠	١٠,٠٠	١٩,٩٨	١١,٦٥	٩,٧١	قوة اليد اليمنى في أداء المستقيمة اليمنى
٧,٠٩	١٠,٨٣	٦٩,٤١	٦٢,٦٣	١٧,٩٢	٧٦,٨	٦٥,١٣	الضربات المستقيمة اليمنى
١٥,٢٩	٦,٦٢	٧١,١٧	٦٦,٧٥	٢١,٩١	٧٩,٨٥	٦٥,٥٠	الضربات المستقيمة اليسرى
١٤,٩١	٩,٨٩	٥٤,١٢	٤٩,٢٥	٢٤,٨٠	٥٧,٤١	٤٦,٠٠	الضربات المستقيمة اليسرى واليمنى

- يتضح من جدول (١٨) أن نسب التحسن في القدرات الحركية الخاصة لملاكمي المجموعة التجريبية تراوحت ما بين (- ٢٤,٠٠ % إلى ٦٠,٩٨ %) بينما تراوحت نسب التحسن لملاكمي المجموعة الضابطة ما بين (- ١٢,٩٨ % إلى ٣٠,١٤ %) ، و تراوحت نسب التحسن في المستوى المهاري لملاكمي المجموعة التجريبية ما بين (- ١٧,٩٢ % إلى ٢٤,٨٠ %) بينما تراوحت نسب التحسن لملاكمي المجموعة الضابطة ما بين (١,٧٧ إلى ١٥,٢٩ %) ، وكانت الفروق في نسب التحسن في جميع متغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة البعديّة لملاكمي المجموعة الضابطة لصالح القياسات البعديّة في كل من متغيرات القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من الجدولية في جميع المتغيرات ويرجع الباحث ذلك إلى فاعلية التأثيرات التدريبية للبرنامج التدريبي وما تضمنه من تمارين بنائية وبشكل أساسي التمارين البنائية الخاصة خلال فترات الإعداد المختلفة مما أسهم في تحسين القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري لملاكمي المجموعة الضابطة حيث يؤكد كلا من عصام عبد الخلق (١٩٩٢م) ، و السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) ، و إسماعيل حامد وآخرون (٢٠٠٠م) ، ودانا ستيوارت Danna Stewart (٢٠٠٠م) ، دان بلاكار د Dan Blackard (٢٠٠١م) ، ومفتي إبراهيم (٢٠٠٢) أن التمارين البنائية الخاصة تعمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس والتي يتطلبها تنفيذ المهارة ، وتطوير المهارات الأساسية كما أنها تعد الوسيلة المباشرة لربط وتطوير مكونات الحالة التدريبية ، ويرجع الباحث أيضاً التحسن في القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري إلى مجموعة التمارين الخطئية التي تضمنها البرنامج حيث تهدف التمارين الخطئية إلى التدريب على سلوك خطئي محدد وتطوير المهارات الأساسية وفي نفس الوقت تنمية الصفات البدنية الخاصة حيث يتفق ذلك مع ما أكده كل من السيد «سجارا» (١٩٩٨م) ، و توم ريتشاردسون Tom Richardson (١٩٩٨م) من أن التمارين الخطئية تهدف إلى إكساب الملاكم الحول الخطئية التي تتناسب مع الموقف التنافسي وتطوير قدراته الفنية والبدنية . (١٠ : ٤٧ - ٤٨) ، (٣ : ١٥٧ - ١٥٨) ، (٢ : ٢٠٨ - ٢٠٩) ، (٢٠ : ٤٢) ، (١٨ : ١٩) ، (١٥ : ١٧٢) ، (١٦ : ٢٠) ، (٢٩ : ٢٥) .

- يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة البعديّة لملاكمي المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة في كل من متغيرات القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من الجدولية في جميع المتغيرات ويرجع الباحث ذلك إلى فاعلية التأثيرات التدريبية للبرنامج التدريبي وما تضمنه من تمارين بنائية ومهارية وخطئية ، كما يرجع هذا التحسن في القياسات البعديّة إلى تمارين المنافسة بالانتقال خلال فترة الإعداد حيث يتفق كل من ، جورج سميث Georg Smith (٢٠٠٣م) ، وجون فالكون John Falcon (٢٠٠٣م) على أهمية استخدام الانتقال في التمارين التي تتشابه وطبيعة

الأداء الحركي للمهارات الفنية للملاكمة حيث يؤدي ذلك إلى تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني للملاكمين . (٢٤ : ٥١) ، (٢٧ : ٨٣)

- كما يتفق كل من حنفي مختار (١٩٨٨ م) ، محمد علاوي (١٩٩٠ م) ، وعصام عبد الخالق (١٩٩٢ م) والسيد عبد المقصود (١٩٩٥ م) على ان تمرينات المنافسة لها فائدتها الكبرى في تخصصها في تقوية العضلات العاملة في النشاط التخصصي ، كما أنها تصل باللاعب إلى الحالة البدنية الممتازة من خلال رفع مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب ، وهي إحدى الوسائل الهامة التي تتضح من خلالها كل جوانب الحالة التدريبية للرياضي لذلك لا يمكن الإستعاضة عنها بأية وسيلة من وسائل التدريب الأخرى . (٦ : ١٤) (١١ : ١٠) (٤ : ٢٠)

- كما يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية لملاكمي المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في كل من متغيرات القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من الجدولية في جميع المتغيرات ، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير تمرينات المنافسة بالانتقال حيث أكد كل من جيلبرت أود Gilbert Odd (١٩٩٠) ، وكريس نيباديو (١٩٩٩ م) نوج ويرنر والآن لاشيكا Chris Wheless و Doug Werner & Alan Lachica (٢٠٠٠ م) ، كريس ويليس Chris Wheless (٢٠٠٢ م) ، وجورج سميث (٢٠٠٣ م) أن إستخدام تمرينات الأثقال أثناء الأداء الصحيح لمهارات اللكم المختلفة يصبح أكثر تأثيرا وقاعية على مكونات الأداء الحركي الخاص والمهارات الفنية من الأداء بدون أثقال ، كما ان التمرينات مهارية التي تؤدي باستخدام الأثقال لها تأثيرها الإيجابي على عناصر القدرة والقوة الخاصة على أن تؤدي هذه التمرينات بالسرعة والقوة المطلوبة والتي تقترب خصوصيتها مما هو مطلوب عند أداء المهارات الفنية المكونة للنشاط الممارس ، وان التمرينات مهارية بالانتقال يجب أن تكون جزء أساسي عند تدريب الملاكمين ، لما لها من تأثير فعال على كفاءة الجهاز العصبي ونقص زمن الإنقباض العضلي مما سوف يؤدي إلى زيادة سرعة أداء اللكمات . (٢٥ : ٥٥) ، (١٧ : ١٨ - ١٩) ، (٢٢ : ١٨٨) ، (١٨ : ١٠٢) ، (٢٤ : ١٩٨)

- ويرى الباحث أن ذلك يتفق مع ما أسفرت عنه نتائج البحث حيث أدت تمرينات المنافسة بالانتقال بنسب من وزن أجزاء الجسم المشتركة في أداء المهارة إلى تفوق ملاكموا المجموعة التجريبية على ملاكمي المجموعة الضابطة في القياسات البعدية لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة

لكل من الذراع اليسرى واليمنى وسرعة أداء اللكمات وهو ما أوضحته نتائج جدول (١٧) ، كما تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسات كل من محمد مختار (١٩٩٥ م) ، أحمد الروبي (١٩٩٦ م) ، راند حلمي رمضان (٢٠٠٢) ، وجان بليكازز (٢٠٠٢ م) . (١٢) ، (١) ، (٧) ، (٢٦) - ومن جدول (١٨) يتضح أن نسبة التحسن في متغيرات القدرات الحركية الخاصة للمجموعة التجريبية إنحصرت ما بين (٢٤,٠٠% إلى ٦٠,٩٨%) بينما إنحصرت نسب التحسن في القدرات الحركية الخاصة للمجموعة الضابطة ما بين (١٢,٩٨% إلى ٣٠,١٤%) ، وأن نسبة التحسن في متغيرات المستوى المهاري للمجموعة التجريبية إنحصرت ما بين (١٧,٩٢% إلى ٢٤,٨%) بينما إنحصرت نسب التحسن في القدرات الحركية الخاصة للمجموعة الضابطة ما بين (٦,٦٢% إلى ١٦,٤٧%) .

كما يتضح من جدول (١٨) أن جميع الفروق في نسب تحسن القياسات البعدية عن القبليّة سواء في القدرات الحركية الخاصة أو المستوى المهاري كانت لصالح ملاكمي المجموعة التجريبية مما يؤكد على التأثيرات الإيجابية لتمرينات المنافسة بالأثقال بنسب من وزن الجسم .

- الاستنتاجات :

- ١- أثر البرنامج تأثيراً إيجابياً على مستوى القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري لملاكمي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة .
- ٢- استخدام الأثقال بنسب من ٣% إلى ٥% من وزن أجزاء الجسم المشتركة في أداء المهارة خلال تمرينات المنافسة له تأثيراً إيجابياً على مستوى القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري لملاكمي المجموعة التجريبية .
- ٣- تفوق ملاكموا المجموعة التجريبية عن الضابطة في نسب تحسن القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري .

- التوصيات :

- ١- ضرورة استخدام أثقال بنسبة ٣% إلى ٥% من وزن أجزاء الجسم المشتركة في أداء المهارة عند تطبيق تمرينات المنافسة داخل الوحدات التدريبية لتأثيرها الإيجابي على كل من مستوى القدرات الحركية الخاصة والمستوى المهاري لملاكمي الدرجة الأولى .

٢- الإهتمام بتنمية القدرات البدنية والمهارية معا من خلال تطبيق تمرينات المنافسة بالبرامج

التدريبية .

٣- الإستعانة بالبرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه في هذا البحث لتنمية وتطوير كل من

المستوى البدني و المهاري لملاكمي الدرجة الأولى .

- المراجع العربية :

١- أحمد عبد الله الروبي : " تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الأثقال على الأداء المهاري للناشئين تحت (١٤) سنة في كرة السلة " رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦م .

٢- إسماعيل حامد عثمان و آخرون : الملاكمة ، تعليم - إدارة - تدريب ، مطبعة دار السعادة ، القاهرة ٢٠٠٠ م .

٣- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، مكتبة الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

٤- ----- : توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز ، مكتبة الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

٥- حسام رقيقي : الملاكمة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣م .

٦- حنفي مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٨م .

٧- راند حامى رمضان : " تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الأثقال على مستوى الأداء المهاري وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى كرة القدم تحت (١٨) سنة " ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، العدد (٤٥) ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢م .

٨- عادل عبد البصير : التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الإنسان (أسسه ، تطبيقاته) ، المؤلف ، بورسعيد ، ٢٠٠٠م .

٩- عبد الفتاح فتحي خضر : المرجع في الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م .

١٠- عصام عبد الخلق :التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط٧ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م .

١١- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط١١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠م .

١٢- محمد مختار الزغبي : " أثر إستخدام تمرينات المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئ كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ١٩٩٥ م .

١٣- محمود عبده خليفة : " تأثير إستخدام اسلوبين من أساليب التدريس على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، (٢٠٠٢) .

١٤- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط و تطبيق و قيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

١٥- ----- : التدريب الرياضي التربوي ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

المراجع الأجنبية :

- 16- Alcides, S. : AIBA Team Training & Technical Instruction, World Boxing Magazine, (1998).
- 17- Chris, T. : Training for Boxing, Do not fall victim to the myths, Eron Magazine on Line, (1999).
- 18- Chris, W. : Weigh Training for Boxers, Coaches Corner World Boxing Magazine, (2002) .
- 19- Dan, B. : Developing a Strength Bower Program for Amateur Boxing, World Boxing Magazine, (2001) .
- 20- Danna, S. : Boxing the Complete Guide to Training and Fitness, Berkly Publishing Group, New York, U.S.A, (2000) .
- 21- Denis, F. : Boxing, Training and Condition, Merril Publishing Co., Columbus, U.S.A, (1999)
- 22- Doug, W. & Alan, L. : Fighting Fit, Boxing Workouts, Techniques and Sparring, Tracks Publishing, San Digo, California, (2000) .

- 23- Frederick, H. : Conditioning Methods of World Champion Amateur Boxers, Eron Magazine on Line, (2000).
- 24- Georg, S . : Training beyond the Gym, McGraw Hill, U.S.A,(2003).
- 25- Gilbert, O. : Boxing, 3rd ed, The Hamlyn Publishing Group Ltd., England, (1990) .
- 26- Jan, B. : Effect of Weight Training Exercises on Special Physical Qualities and fundamental boxing skills for High Class Boxers, Coaches Corner World Boxing Magazine, (2002) .
- 27- John, F. : Amateur Boxing Coaches, Flamer Press Co., Philadelphia, U.S.A,(2003) .
- 28- John, G. : Managing the Training Process in Combat Sport, World Boxing Magazine, (1999).
- 29- Tom, R., : Circuit Training With Exercise Machines, Conditioning Association Journal, (1998).

