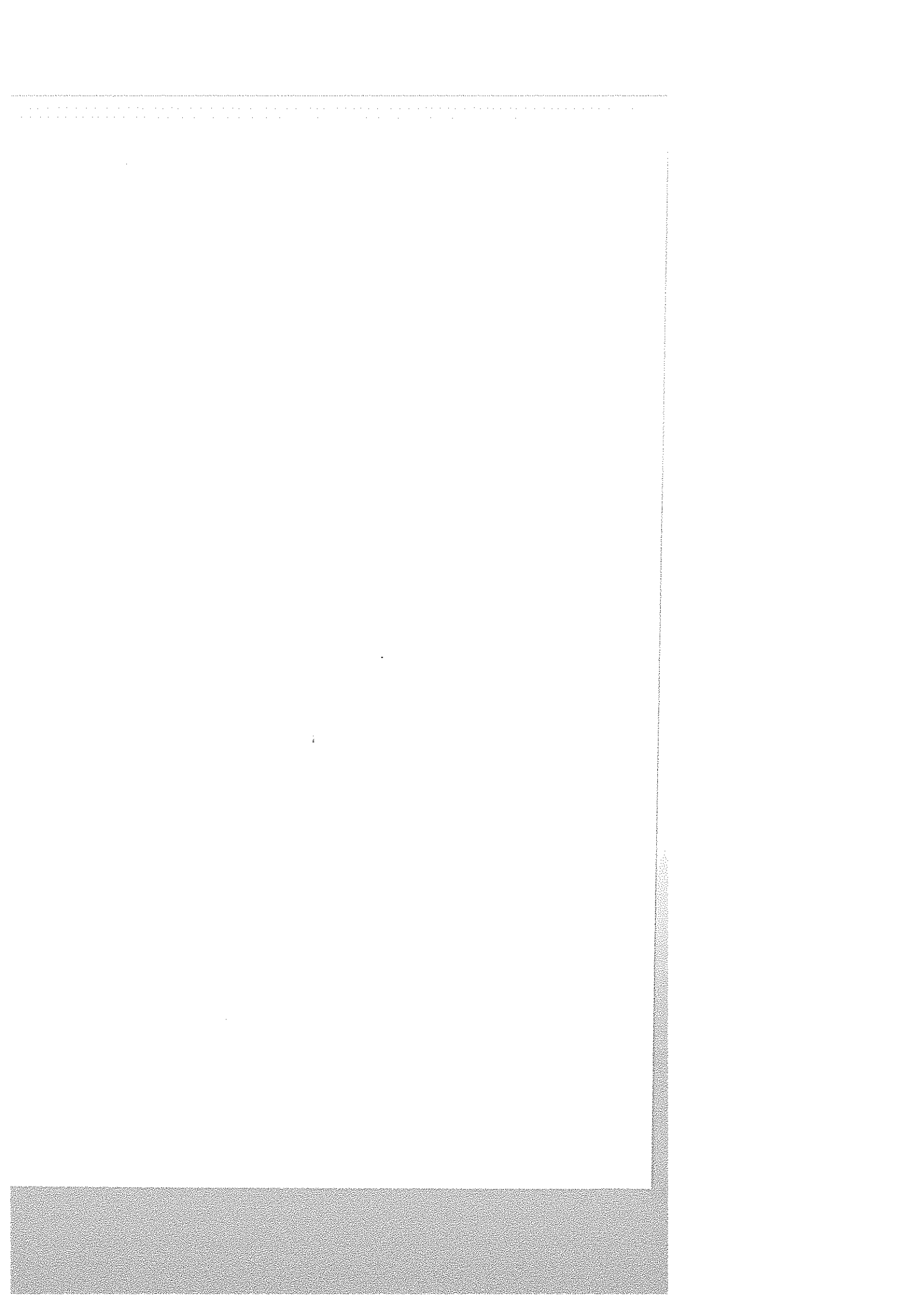


تأثير تنمية القدرات التوافقية علي تعلم المهارات
الأساسية لثاني الملاكمة

دكتور

محي الدين السعيد عايد



تأثير تنمية القدرات التوافقية على تعلم المهارات الاساسية لرياضة الملاكمة

* أ.م.د/ محي الدين السعيد عابد

تعتمد التربية البدنية والرياضية في مجالاتها التعليمية والتربوية والتنافسية على العلوم الانسانية والطبيعية والتربوية في دراسة وتحليل مشكلاتها التي تحول دون تحقيق الاهداف والوصول الى اعلى المستويات.

وتحتل رياضة الملاكمة بجمهورية مصر العربية مكانة مرموقة عالمياً بانجازاتها الدولية والعالمية والاولمبية ومع ذلك لم تحظ بنصيب كبير من البحث والدراسة بمقارنتها بالرياضات الاخرى خاصة في المجال التعليمي والتربوي ودمجة مع المجالات الاخرى

يذكر مهيب عبد الرازق (٢٠٠٢م) ان التدريب النوعي عبارة عن مجموعة من التدريبات التي تتشابه في التركيب الديناميكي مع الاداء المهارى وتدريبها هذا النوع من التدريبات هي اقصى درجات التخصص في تنمية الاداء المهارى كما ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللدقيقة للعضلات او المجموعات العضلية داخل الاداء المهارى كما تعتبر هذه التمرينات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف لاعادة وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضى في محاولة لتشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات (١٦ : ٢٢)

ويتفق حازم حسن (١٩٩٦م) ومهيب عبد الرازق (٢٠٠٢م) على ان التمرينات النوعية هي التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركى مع المهارات التي يؤديها الفرد من حيث العمل العضلى على النشاط المساريس ، وأنه لكي يمكن تطوير الاحساس بالاداء الحركى للتمبتئين ينبغي الاهتمام بأعضاء تدريبات نوعية ومتشابهة مع متطلبات الاداء المهارى في الاتجاه وفي المدى الحركى (١٦ : ٢٣)

ويشير قاسم حسن حسين (١٩٩٨م) ان التوافق الحركى يعنى قدرة الفرد على ادماج انواع من الحركات في قالب واحد يتم بالانسيابية وحسن الاداء (١٠ : ٣٠٢)

ويؤكد اسماعيل حامد وآخرون (٢٠٠٠م) على انه تبرز اهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام اكثر من عضو من اعضاء الجسم فى وقت واحد خاصة اذا كانت هذه الاعضاء تعمل فى اكثر من اتجاه فى نفس الوقت ويتطلب التوافق تعاوناً كاملاً بين الجهازين العصبى والعضلى (١ : ٤٠٩)

ويرى عصام عبد الخالق (١٩٩٠م) و محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م) ان القدرات التوافقية عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للانجاز الرياضى حيث تتبني من متطلبات الاداء المهارى ويستطيع الفرد من خلالها التحكم فى الاداء الحركى لمختلف الانشطة الرياضية (٧ : ١٨٨) (١٢ : ١٢١)

بينما يرى والتر غاين (١٩٨٦م) ان القدرات التوافقية شروط بنفية للانجاز الرياضى يتمكن على اساسها الرياضى من توجيه وضبط نشاطه الحركى وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وناجحة (١٨ : ٢٦)

ويوضح السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) ان القدرات التوافقية تمثل اساساً جوهرياً للتدريب على سلسلة كاملة من الانشطة الرياضية وتوجد علاقات متبادلة بين القدرات التوافقية واكتساب المهارات الحركية ويتوقف كل منها على الاخر (٢ : ٢٨٤ ، ٢٨٩)

* استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية . جامعة المنصورة .

يتفق كلا من شرين احمد (٢٠٠١م) ،نسرين محمود (٢٠٠٤م) وروبرت هوكي Hocky (١٩٨٢م) على ان تطور مستوى الاداء الفني يتوقف على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية
(١١ : ٦) (٩٤ : ٦) (١٩ :)

يرى محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م) ان توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية يؤدي الى اخزال
الزمن اللازم لتعليم واكتساب المهارات الحركية (١٢ : ١٢٤)

ويذكر كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسانين (١٩٩٧م) ان درس التربية الرياضية في المدارس هو البوتقة التي يتعلم ويمارس فيها جميع التلاميذ فنون الرياضة وانشطتها وعليه تقع مسؤولية تنفيذ البرنامج والمناهج والخطط التعليمية التي ارتضاها الخبراء كمادة تعليمية وتدريبية لابنائنا التلاميذ
(٦ : ١١)

يرى هوبر Huper ان التعليم هو التدريس الموزع الهادف والمنظم والممتد لفترة زمنية طويلة ويعرف سكرونييل Skowronel التعلم بأنه " العملية التي تؤدي الى احدثات تغيير شبيه دائم في السلوك او احدثات تعديل في السلوك الموجود بالفعل " (١٨ : ١٥ - ١٦)

ويشير محمد حسن علاوى (١٩٦٨م) ان طرق واساليب التدريس فى الأونة الاخيرة نسي شتى المجالات تساهم بشكل كبير فى تعلم المهارات الحركية المختلفة وباستخدام الاساليب يمكن تطوير وتحسين الجانب المهارى لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية . (١١٧ : ١٤)

كما يؤكد محمد ابراهيم شحاته وآخرون (١٩٩٨م) على انه لكى يتمكن المعلم من دفع طلابه الى التعلم لابد من استخدام طرق واساليب مختلفة ومتعددة مما يتطلب من المعلم ان يكون ملما تماما بكيفية حدوث التعلم من جانب الطلاب وكيف تؤثر الطرق والاساليب المختلفة فى سرعة تحقيق الهدف من عملية التعلم وهو انقاز وتثبيت الاداء كذلك توفير الوسائل والطرق المختلفة لمراعاة الفروق بين الطلاب (٩ : ١٣)

وبوضح جدول (١) مسح مرجعى لآراء الخبراء والباحثين حول مكونات القدرات التوافقية.

مشكلة الدراسة وأهميتها :

اتفق محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م) ، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) وستاروستا وهيرتز Starosta , Hirtz (١٩٨٩م) ان الاطفال الاصغر بيولوجيا فى عمر ١١ سنة لديهم مستوى عال من القدرات التوافقية مقارنة بأقرانهم الاكبر عمرا وأنه يجب البدء فى تنمية القدرات التوافقية فى سن مبكرة (١٢ : ١٢٩ ، ١٣٠ ، ١٤٠ ، ١٤١) (١٩)

ويؤكد كلا من وروبرت هوكى Hocky (١٩٨٢م) شرين احمد (٢٠٠١م) والسيد عبد المقصود (١٩٨٦م) محمد لطفى السيد(٢٠٠٦م) على اهمية القدرات التوافقية فى تطوير مستوى الاداء وان هناك علاقات متبادلة بين القدرات التوافقية واكتساب المهارات المركبة (١٨) (٦) (٩) (١٢)

ومن خلال اطلاع الباحث على البحوث والدراسات التى اجريت فى مجال تعليم المهارات الاساسية لناشئى الملاكمة (١٢ : ١٤ سنة) وجد انها لم تتعرض لاهمية تنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على تعلم المهارات الاساسية لناشئى الملاكمة وحيث ان الباحث من المهتمين بالرياضة المدرسية واهم المسؤولين عن رياضة الملاكمة بجمهورية مصر العربية يرى ان افتقار الملاكم للقدرات التوافقية تسدى الى ارتباك ادائه وتقلل من كفاءته ويزيد من احتمال حدوث اصابات حادة ومزمنة وانه ومن خلال ملاحظة خلو البرامج التعليمية سواء بمراكز تدريب الناشئين او بالمستاديين الرياضيين العسكرية او النموذجية او الموهوبين من برامج لتنمية القدرات التوافقية الخاصة ، كان كل هذا هو السدافع لاجراء محاولة علمية جادة تهدف لابرز اهمية هذه القدرات وتأثيرها على سرعة وجودة التعلم لسدى الناشئين وتوجيه نظر المعلمين والمدربين الى اهمية تنمية القدرات التوافقية لارتقاء بالتعليم المهارى بصفة عامة وخاصة لناشئى .

هدف الدراسة :

- تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية على تعلم المهارات الاساسية لناشئى الملاكمة من خلال التعرف على :-
- الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات القدرات التوافقية الخاصة للملاكمين الناشئين .
 - الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات المهارات الاساسية للملاكمين الناشئين .

فروض الدراسة

فى ضوء هدف الدراسة يضع الباحث الفروض الآتية:-

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلى والبعدى) للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومتغيرات المهارات الاساسية للملاكمين الناشئين لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (البعدين) للمجموعتين التجريبية والضابطة القدرات التوافقية الخاصة ومتغيرات المهارات الاساسية للملاكمين الناشئين لصالح المجموعة التجريبية .
- يوجد ارتباط طردى دال بين تنمية القدرات التوافقية الخاصة وتعلم المهارات الاساسية للملاكمين الناشئين .

الدراسات السابقة :

١- قام خالد فريد زيادة (٢٠٠٧م) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تمارينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفنى لناشئي رياضة الجودو " ، بهدف التعرف على تأثير برنامج تمارينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفنى لناشئي رياضة الجودو ، استخدم المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كل منها ٢٥ ناشئا في المرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة من اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث .(٥)

٢- قام عبد الباسط جميل الاشقر (٢٠٠١م) بدراسة بعنوان " مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين " ، بهدف التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية (موجبة - سالبة) بين مركز التحكم وبعض القدرات التوافقية للملاكمين ، استخدم المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية ، اختبرت العينة عددا ٨٦ ملاكما من محافظات جمهورية مصر العربية، من اهم النتائج ان هناك علاقة ارتباطية (سالبة) دالة احصائية بين التحكم الخارجي وبعض القدرات التوافقية لملاكمي الدرجة الاولى في اختبارات القدرات التوافقية .(٩)

٣- قامت شرين احمد يوسف احمد (٢٠٠١) بدراسة بعنوان " تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى اداء الهجوم المركب لرياضة المصارعة " بهدف تنمية بعض القدرات التوافقية (دقة الاداء - الاحساس الحركي العضلي - سرعة الاستجابة الحركية - التوافق - الحفاظ على التوازن - القدرة العضلية - المرونة - التحكم في الحركة - القدرة على تغيير الاتجاه) وتنمية مستوى الاداء للهجوم المركب، استخدمت المنهج التجريبي بالتصميم ذو المجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة اشتملت عينة البحث على جميع الطالبات في تخصص المصارعة وعدددهم (٣٤) طالبة قسموا لمجموعتين وكان من اهم النتائج استخراج اهم مكونات القدرات التوافقية التي تؤثر على مستوى الاداء المهاري للهجوم الحركي المركب كما توجد علاقة ارتباطية بين تنمية القدرات التوافقية ومستوى اداء الهجوم المركب . (٦)

٤- قام محمد عبده خليفة (١٩٩٧م) بدراسة بعنوان " اثر تنمية التوافق العصبي العضلي على بعض المهارات الحركية لناشئي الملاكمة " ، بهدف التعرف على تأثير تنمية التوافق العصبي العضلي على بعض المهارات الحركية لناشئي الملاكمة ١١ : ١٣ سنة ، استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة كان حجم العينة (٢٠) ملاكما من اندية بورسعيد تم اختيارهم عنديا ، كان من اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي لاختبارات التوافق العصبي العضلي والاختبارات مهارية قيد الدراسة والبرنامج التدريبي له تأثير ايجابي على تنمية جميع انواع التوافق العصبي العضلي وبعض المهارات الحركية الاساسية لناشئي الملاكمة ١١ : ١٣ سنة وان تمارينات التوافق لها تأثير ايجابيا على مستوى بعض المهارات الحركية الاساسية لناشئي الملاكمة ١١ : ١٣ سنة .(١٥)

اجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بالقياس القبلي والبعدي.

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئى الملاكمة (١١-١٣ سنة) بالمدرسة الرياضية العسكرية بالاسماعيلية بلغ قوام حجم العينة (٣٠) ناشئاً قسموا بعد اجراء التكافؤ الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٥) ناشئاً وعدد (١٠) ناشئاً من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث كمجموعة استطلاعية بهدف استخراج المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة - التعرف على كيفية تنفيذ البرنامج - تجريب الادوات والاجهزة المستخدمة- تدريب المساعدين على اجراءات القياسات والاختبارات وتنفيذ البرنامج).

اسباب اختيار العينة :

- ١- الظروف المعيشية والصحية والنفسية والاجتماعية والتدريبية الموحدة للتلاميذ
- ٢- العناية الصحية والنسائية والتعليمية والتدريبية الفائقة بالتلاميذ .
- ٣- الانضباط والالتزام بتنفيذ التعليمات والبرنامج والتعاون التام مع فريق البحث.
- ٤- توفر الكوادر الفنية لتدريب الملاكمة والراغبة فى تعلم كل جديد مع فريق البحث
- ٥- توفر الامكانيات والادوات والاجهزة والتسهيلات لتنفيذ البرنامج
- ٦- الدفاع القوي لدى المسؤولين والمدرسين للتلاميذ لارتفاع مستوى الاداء المهارى
- ٧- الدراسة والتدريب مستمر حتى فى الاجازة الصيفية بالمعسكرات المدرسية .

جدول (٢) يوضح تجانس عينة الدراسة وجدول (٣) يوضح التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (٢)

تجانس عينة البحث

ن=٣٠

م	المغيرات	وحدة القياس	م	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر	سنة	١١,٦٠	٠,٥٠	١٢,٠٠	٠,٤٣-
٢	الوزن	كجم	٤٢,٥٢	٠,٦٨	٤٢,٠٠	٠,٩٢
٣	الطول	سم	١٥٨,٥٣	١,٢٢	١٥٩,٠٠	٠,٤٤-
٤	العمر التدريبى	سنة	٢,٦٧	٠,٥٥	٣,٠٠	٠,٠٥-

يتضح من جدول (٢) ان قيم معامل الالتواء فى قياسات السن والوزن والطول والعمر التدريبى قد انحصرت بين (٠,٤٤- : ٠,٩٢) وتلك القيم تنحصر بين (٣+ : ٣-) مما يوضح وجود تجانس بين افراد مجتمع البحث فى متغيرات السن والوزن والطول والعمر التدريبى .

جدول (٣)
التكافؤ لمجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة)

م	العنصر	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		ع±	س	ع±	س
١	السن	١١,٦٠٠	١١,٥٣٢	١١,٥٣٢	١١,٥٣٢
٢	الوزن	٢٢,٤٦٧	٢٢,٦٠٠	٢٢,٦٠٠	٢٢,٦٠٠
٣	الطول	١٥٨,٤٠٠	١٥٨,٦٦٧	١٥٨,٦٦٧	١٥٨,٦٦٧
٤	العمر التدريبي	٢,٧٣٣	٢,٦٠٠	٢,٦٠٠	٢,٦٠٠
اختبارات الاداء المهارى					
١	القبضة	٢,٤٠٠	٢,٥٣٣	٢,٥٣٣	٢,٥٣٣
٢	وضع الاستعداد	٨,٨٠٠	٩,٦٦٧	٩,٦٦٧	٩,٦٦٧
٣	التحركات	٩,٠٠٠	٩,٤٠٠	٩,٤٠٠	٩,٤٠٠
٤	اللكمة المستقيمة اليسرى في الراس	١١,٣٣٣	١١,٢٠٠	١١,٢٠٠	١١,٢٠٠
٥	اللكمة المستقيمة اليسرى في الصدر	١١,١٣٣	١١,٤٦٧	١١,٤٦٧	١١,٤٦٧
٦	اللكمة المستقيمة اليسرى في الجذع	١١,٤٠٠	١١,٥٣٣	١١,٥٣٣	١١,٥٣٣
اساليب الدفاع عن اللكمة					
٧	باليدين	٢,٢٦٧	٢,٢٠٠	٢,٢٠٠	٢,٢٠٠
٨	بالرجلين	٢,١٣٣	٢,٢٦٧	٢,٢٦٧	٢,٢٦٧
٩	بالجذع	٢,٠٦٧	٢,١٣٣	٢,١٣٣	٢,١٣٣
١٠	اللكمة المستقيمة اليمنى في الراس	١١,٦٠٠	١١,٤٦٧	١١,٤٦٧	١١,٤٦٧
١١	اللكمة المستقيمة اليمنى في الصدر	١١,٢٦٧	١١,٦٠٠	١١,٦٠٠	١١,٦٠٠
١٢	اللكمة المستقيمة اليمنى في الجذع	١١,٠٦٧	١١,٢٢٣	١١,٢٢٣	١١,٢٢٣
اساليب الدفاع عن اللكمة					
١٣	بالرجلين	١,٩٣٣	٢,٠٦٧	٢,٠٦٧	٢,٠٦٧
١٤	بالجذع	١,٧٣٣	١,٨٠٠	١,٨٠٠	١,٨٠٠
١٥	باليدين	١,٦٠٠	١,٧٣٣	١,٧٣٣	١,٧٣٣

قيمة T الجدولية عند $\alpha = 0,05 = 2,048$

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة لقياسات السن والوزن والطول والعمر التدريبي وقياسات المهارات الاساسية حيث كانت قيمة T المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha = 0,05$ مما يشير الى وجود تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك القياسات.

المعاملات العلمية لاستمارة تقسيم المهارات الاساسية للملاكمة
معامل الثبات

تم تطبيق ثبات تطبيق استمارة التقييم ثم اعادة التطبيق على عينة استطلاعية قوامها ١٠ ملاكمن من نفس مجتمع البحث ويتصفوا بنفس صفاتة.

جدول (٤)

معامل الثبات لاستمارة تقييم الاداء المهارى

م	العنصر	التطبيق الاول		التطبيق الثانى	
		س	ع±	س	ع±
اختبارات الاداء المهارى					
١	القبضة	٢,٢٠٠	٠,١٢٤	٢,٤٠٠	٠,٥١٦
٢	وضع الاستعداد	٨,٦٠٠	٠,٥١٦	٨,٩٠٠	٠,٧٣٨
٣	التحركات	٨,٩٠٠	٠,٧٣٨	٩,١٠٠	٠,٩٩٤
٤	اللكمة المستقيمة اليسرى فى الراس	١١,٠٠٠	١,٣٣٣	١١,١٠٠	١,٧٢٩
٥	اللكمة المستقيمة اليسرى فى الصدر	١٠,٨٠٠	١,١٣٥	١٠,٩٠٠	١,٢٨٧
٦	اللكمة المستقيمة اليسرى فى الجذع	١١,٠٠٠	١,٠٥٤	١١,٣٠٠	١,٢٥٢
اساليب الدفاع عن اللكمة					
٧	باليدين	٢,٤٠٠	٠,٤٢٢	٢,٤٠٠	٠,٢٣٢
٨	بالرجلين	١,٩٠٠	٠,٥٦٨	٢,٠٠٠	٠,٦٦٧
٩	بالجذع	١,٧٠٠	٠,٦٧٥	١,٩٠٠	٠,٧٣٨
١٠	اللكمة المستقيمة اليمنى فى الراس	١١,٤٠٠	١,٤٣٠	١١,٦٠٠	١,٥٠٦
١١	اللكمة المستقيمة اليمنى فى الصدر	١٠,٨٠٠	١,٠٣٣	١١,١٠٠	١,١٩٧
١٢	اللكمة المستقيمة اليمنى فى الجذع	١٠,٥٠٠	١,١٧٥	١٠,٨٠٠	١,٣٩٨
اساليب الدفاع عن اللكمة					
١٣	بالرجلين	١,٦٠٠	٠,٦٩٩	١,٧٠٠	٠,٦٧٥
١٤	بالجذع	١,٦٠٠	٠,٦٩٩	١,٤٠٠	٠,٥١٦
١٥	باليدين	١,٦٠٠	٠,٥١٦	١,٤٠٠	٠,٥١٦

قيمة ر الجدولية عند $\alpha = 0.05 = 0.602$.

* = دال

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط طردى دال بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى فى تقسيم الاداء المهارى حيث تعدت قيمة معامل الارتباط المحسوبة مثيلتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث .

معامل الصدق

استخدم الباحث صدق التمايز على عينة من مجتمع البحث قوامها ١٠ الاعين وعينة مميزة من لاعبي الملاكمة المميزين بمنطقة الاسماعيلية للملاكمة ومن نفس المرحلة السنوية لمجتمع البحث

جدول (٥)
معامل الصدق لاستمارة تقييم الاداء المهارى

م	العنصر	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة	
		ع±	س	ع±	س
اختبارات الاداء المهارى					
١	القبضة	٣,٣٠٠	٢,٢٠٠	٠,١٨٣	٠,١٢٢
٢	وضع الاستعداد	١٢,٤٠٠	٨,٦٠٠	٠,٥١٦	٠,٥١٦
٣	التحركات	١٢,٧٠٠	٨,٩٠٠	٠,٦٧٥	٠,٧٣٨
٤	اللكمة المستقيمة اليسرى فى الراس	١٤,١٠٠	١١,٠٠٠	٠,٨٧٦	١,٣٢٣
٥	اللكمة المستقيمة اليسرى فى الصدر	١٣,٣٠٠	١٠,٨٠٠	٠,٦٧٥	١,١٣٥
٦	اللكمة المستقيمة اليمنى فى الجذع	١٣,٣٠٠	١١,٠٠٠	٠,٨٢٣	١,٠٠٤
اساليب الدفاع عن اللكمة					
٧	باليدين	٣,٥٠٠	٢,٢٠٠	٠,٥٢٧	٠,٤٢٢
٨	بالرجلين	٣,٤٠٠	١,٩٠٠	٠,٥١٦	٠,٥٦٨
٩	بالجذع	٣,٢٠٠	١,٧٠٠	٠,٦٣٢	٠,٦٧٥
١٠	اللكمة المستقيمة اليمنى فى الراس	١٣,٥٠٠	١١,٤٠٠	١,١٧٩	١,٤٣٠
١١	اللكمة المستقيمة اليمنى فى الصدر	١٣,١٠٠	١٠,٨٠٠	٠,٨٧٦	١,٠٢٣
١٢	اللكمة المستقيمة اليمنى فى الجذع	١٣,٠٠٠	١٠,٥٠٠	٠,٨١٦	١,١٧٩
اساليب الدفاع عن اللكمة					
١٣	بالرجلين	٣,١٠٠	١,٦٠٠	٠,٥٦٨	٠,٦٩٩
١٤	بالجذع	٣,٥٠٠	١,٦٠٠	٠,٥٢٧	٠,٦٩٩
١٥	باليدين	٣,٥٠٠	١,٦٠٠	٠,٧٠٧	٠,٥١٦

قيمة T الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٤١ * = دال

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى القياسات المهارية حيث تعدت قيمة T المحسوبة مثلتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق استمارة تقييم الاداء المهارى قيد البحث .

الإجراءات والاختبارات المستخدمة

- ١- تحليل الوثائق
- ٢- المسح المرجعي للدراسات والمراجع المرتبطة بمجال البحث
- ٣- المقابلات الشخصية لاستطلاع رأى الخبراء حول أهم مهارات الملائمة التي يجب ان يتعلمها الملائم الناشئ (١١-١٤ سنة)
- ٤- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم القدرات التوافقية المرتبطة بمهارات الملائمة قيد البحث مرفق (ج)
- ٥- تقييم الاداء المهاري مرفق (د)
- ٦- اختبارات القدرات التوافقية مرفق (هـ)
- ٧- احيال وثب - كرات تنس - كرات طية - رستامير لقياس الطول - ميزان لقياس الوزن - حلقة ملاكمة - فئازات ملاكمة - واقى راس - واقى اسنان - مكعبات خشب ١٠×١٠×١٠ - ساعة ايقاف - اكياس رمل ملاكمة متوسطة - مترونوم

شروط اختيار الخبراء لاستطلاع الراى والمقابلات الشخصية

- ١- ان يكون من خبراء التربية البدنية والرياضية الاكاديميين ولديه خبرة لا تقل عن عشرة سنوات في مجال رياضة الملاكمة (تديسا - تديبا - ادارة)
 - ٢- ان يكون لدى الخبراء من غير الاكاديميين خبرة لا تقل عن عشرون عاما في مجال تدريس او تدريب او تحكيم الملاكمة وخاصة للناشئين ويكون حاصلًا على دراسات اكايدمية محلية او دولية في المجال، بتقدير - على الاقل
- اولاً: اسفرت نتائج المقابلات الشخصية مع الخبراء والتي تمت في المدة من ١/٢١ الى ٥/٢/٢٠٠٧ والتي تمحورت حول اهم مهارات الملاكمة التي يجب ان يتعلمها الملائم الناشئ في الاتي :-
- ١- القبضة المقفولة .
 - ٢- وضع الاستعداد.
 - ٣- التحركات (يميناً - يساراً - اماماً - خلفاً).
 - ٤- اللكمة المستقيمة اليسرى في (الراس - الصدر - الجذع) من الثبات والحركة
 - ٥- اللكمة المستقيمة اليمنى في (الراس - الجذع - الصدر) من الثبات والحركة
 - ٦- وسائل الدفاع عن اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى
- وقد تلاحظ للباحث ان هذه المهارات تتفق والبرنامج التعليمى المنفذ بالمدارس الرياضية العسكرية
- ثانياً: اسفرت المقابلات الشخصية حول التمرينات التي تهدف للارتقاء بالقدرات التوافقية مرفق (و)
- ثالثاً: تم اعداد استمارة استطلاع رأى الخبراء حول اهم القدرات التوافقية والتي ترتبط بتعلم مهارات الملاكمة لدى الناشئين في الاتي:-
- وبعد ان قام الباحث بسح للمراجع والدراسات المرتبطة وتحديد الهدف توصل الباحث الى
- ١ - قام الباحث بحصر القدرات التوافقية الهامة من المراجع والدراسات العلمية مرفق (ب)
 - ٢ - صممت الاستمارة بوضع القدرات التوافقية للتعرف على اهم القدرات لناشئ الملاكمة مرفق (هـ)
 - ٣ - تم وضع مقياس خماسى للتعرف على تقدير كل قدرة
 - ٤ - عرضت الاستمارة على خبير في اللغة العربية لمراجعتها لغويا .
 - ٥ - عرضت الاستمارة على الخبراء في مجال التربية البدنية والرياضية في المدة من ٢/١٨ الى ٤/٢/٢٠٠٧ بهدف التعرف على مدى مناسبة تصميم الاستمارة وحذف او تعديل الغير مناسب.
 - ٦ - اسفرت نتيجة عرض الاستمارة على الخبراء الى حذف (٦) قدرات توافقية يتشابه مسماتها مع قدرات مذكورة في الاستمارة ليكون عدد القدرات (٢٨) قدرة توافقية .

٧- تم عرض الاستمارة في صورتها النهائية على عدد (٥) خبراء في مجال التربية البدنية والرياضية تخصص ملاكمة بغرض وضع تقدير للقدرات التوافقية حسب اهميتها لناشئ الملاكمة في العدة سن ٢٠٠٧/٣/٧ الى ٢٠٠٧/٣/٧ واسفرت عن الآتي :-

جدول (٦) نسبة الاتفاق بين الخبراء على القدرات التوافقية الهامة لناشئ الملاكمة ن=٥

م	القدرات التوافقية	٥	٤	٣	٢	١	الدرجة التقديرية	المرجة الكلية	النسبة مئوية
١	القدرة على تقدير الوضع	٢	١	٢			٢٠	٢٥	٨٠%
٢	القدرة على الربط الحركي	٥					٢٥	٢٥	١٠٠%
٣	القدرة على التمييز الحس حركي	١	١	٢	١		١٧	٢٥	٦٨%
٤	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	٤		١			٢٢	٢٥	٩٢%
٥	القدرة على الاستجابة الحركية	٥					٢٥	٢٥	١٠٠%
٦	القدرة على التواضع	١	١	٢	١		١٧	٢٥	٦٨%
٧	القدرة على التوازن	٤	١				٢٤	٢٥	٩٦%
٨	القدرة على المرونة	٢	١	٢			٢٠	٢٥	٨٠%
٩	القدرة على التكوين الحركي	١	١	٢	١		١٧	٢٥	٦٨%
١٠	القدرة على الخيال الحركي	١	١			٣	١٢	٢٥	٤٨%
١١	القدرة على التوجيه الملائم	١	١	٢	١		١٧	٢٥	٦٨%
١٢	القدرة على تمييز الاحساسات الحركية المختلفة	١	١	٢	١		١٧	٢٥	٦٨%
١٣	القدرة على التوافق الكلي للجسم	١	١	٢	١		١٧	٢٥	٦٨%
١٤	القدرة الانفجارية للرجلين	١	١	١	١	١	١٥	٢٥	٦٠%
١٥	القدرة على سرعة الانقبالية	١	١	٢	١		١٧	٢٥	٦٨%
١٦	القدرة على الاحساس الحركي العضلي بالقوة	١	١	١	١	١	١٥	٢٥	٦٠%
١٧	القدرة على الاحساس الحركي العضلي	١	١	٢	١		١٧	٢٥	٦٨%
١٨	القدرة على ادراك الاجزاء	٢		٢	١		١٨	٢٥	٧٢%
١٩	القدرة على التوافق بين العين واليد	١	١	٢	١		١٧	٢٥	٦٨%
٢٠	القدرة على الرشاقة	٢		٢	١		١٨	٢٥	٧٢%
٢١	قدرة الذراعين	١	١	١	١	١	١٥	٢٥	٦٠%
٢٢	القدرة على دقة الاداء	٢		٢	١		١٨	٢٥	٧٢%
٢٣	القدرة العضلية	١	١	٢	١		١٧	٢٥	٦٨%
٢٤	القدرة على التحكم في الحركة	١	١	١	١	١	١٥	٢٥	٦٠%
٢٥	القدرة على التوافق البصري	٢		٢	١		١٨	٢٥	٧٢%
٢٦	القدرة على التوقع	٢	١	٢			٢٠	٢٥	٨٠%
٢٧	القدرة على الانتباه	٢		٢	١		١٨	٢٥	٧٢%
٢٨	القدرة على التعديل	٢	١	٢			٢٠	٢٥	٨٠%

يتضح من الجدول ان اعلى نسبة اتفاق بين الخبراء كانت القدرات التوافقية الهامة لناشئ الملاكمة

- ١- القدرة على الربط الحركي
 - ٢- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة
 - ٣- القدرة على التوازن
- حيث حصلت على نسبة اتفاق اعلى من ٩٠% مما يجعلها جديرة بالتطبيق في الدراسة

رابعاً : اختبارات القدرات التوافقية المختارة .

بعد التعرف على اهم اسررت التوافقية لناسي الملاكمة تم استطلاع راي الخبراء في مجال التربية البدنية والرياضة تخصص ملاكمة حول اهم الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية المختارة في الاتي

١- اختبار القدرة على الاستجابة الحركية (المبات)

٢- اختبار القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة (تصميم الباحث)

٣- اختبار القدرة على الربط الحركي (تصميم الباحث)

٤- اختبار القدرة على حفظ التوازن (تصميم الباحث)

تم تنفيذ الاختبارات في المدة من ١٠ الى ٢٠٠٧/٣/١٥ م على العينة الاستطلاعية بهدف استخراج المعاملات العلمية للاختبارات

- المعاملات العلمية للاختبارات :

جدول (٧)

معامل الثبات للاختبارات القدرات التوافقية

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني	
			س	ع±	س	ع±
١	القدرة على الاستجابة الحركية	ث	٢.٥٠٠	٠.٥٢٧	٢.٣٠٠	٠.٤٨٢
٢	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	ث	٦.٨٠٠	٠.٤٢٢	٦.٦٠٠	٠.٥١٦
٣	القدرة على الربط الحركي	ث	١٣.٨٠٠	٠.٧٨٩	١٣.٦٠٠	٠.٦٩٩
٤	القدرة على حفظ التوازن	ث	٥٥.٨٠٠	١.٨١٤	٥٥.٢٠٠	١.٣٩٨

قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٦٠٢

* = دال

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط طردي دال بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في قياسات القدرات التوافقية حيث تعدت قيمة معامل الارتباط المحسوبة مئيتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث .

جدول (٨)

معامل الصدق للاختبارات القدرات التوافقية

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			س	ع±	س	ع±
١	القدرة على الاستجابة الحركية	ث	٢.٢٠٠	٠.٦٣٢	٢.٥٠٠	٠.٥٢٧
٢	القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة	ث	٤.٧٠٠	٠.٢٧٥	٦.٨٠٠	٠.٤٢٢
٣	القدرة على الربط الحركي	ث	١١.٩٠٠	٠.٥٦٨	١٣.٨٠٠	٠.٧٨٩
٤	القدرة على حفظ التوازن	ث	٣٧.٨٠٠	٠.٩١٩	٥٥.٨٠٠	١.٨١٤

قيمة T الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٤١

* = دال

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في القياسات المهارية حيث تعدت قيمة T المحسوبة مئيتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات المهارية قيد البحث .

خامساً: بعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء في مجال التربية البدنية والرياضة تخصص تمرينات تم اختيار التمرينات المستخدمة في البرنامج في المدة من ٣/٢٥ الى ٢٠٠٧/٤/٢٠ ملحق (د) تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المدة من ٢٩ الى ٣٠ / ٤ / ٢٠٠٧

محتوى البرنامج:

- تم وضع المحتوى بعد إجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء في مجال التعليم والتدريب والتمرينات لتصميم تمرينات نوعية تهدف الى الارتقاء بالقدرات التوافقية
- ومع قيادات ومعلمى المدرسة العسكرية الرياضية بالإسماعيلية للتعرف على البرنامج التعليمى التدريبى القائم وكيفية تنفيذ لمراعاة ذلك فى البرنامج المقترح
- بعد المقابلات الشخصية والاطلاع على المراجع والدراسات العلمية المتخصصة امكن الاتى :-
- ١- تحديد أهداف البرنامج فى :-
 - إكساب ناشئى الملائمة المعلومات الاساسية حول اهمية القدرات التوافقية للملاكم
 - تنمية القدرات التوافقية لناشئى الملائمة وتأثير ذلك على تعلم المهارات الاساسية
 - اكساب معلمى ومدرسى الملائمة كيفية الارتقاء بالقدرات التوافقية لملاكمهم
 - ٢- تحديد المدة الزمنية للبرنامج المقترح ب(٨) اسابيع من ٥/٥ الى ٢٧/٧/٢٠٠٧م
 - ٣- تحديد عدد الوحدات فى الاسبوع بواقع (٤) وحدات زمن الوحدة الواحدة (١٢٠) ق
 - ٤- اعتمد الباحث لتحديد شدة حمل البرنامج على حساب معدل النبض طبقا للمعادلة
اقصى نبض = ٢٢٠ - العمر
- حيث تم تدريب التلاميذ على قياس النبض من الشريان السباتى فى (١٠) ث ثم ضرب الناتج x ٦ ليكون معدل النبض فى الدقيقة
- ٥- يتم تنفيذ البرنامج التعليمى المخطط بالمدرسة والذى اتفق فى مكوناته مع اراء الخبراء حول اهم المهارات الاساسية للناشئى لمجموعتين التجريبية والضابطة معا وبنفس الاساليب والتوقيتات
 - ٦- تم تنفيذ القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة بالصالة المغلقة بالمدرسة العسكرية بالإسماعيلية وذلك يومى ٤/٥/٢٠٠٧م

جدول (٩) التوزيع الزمنى للبرنامج

م	الفترة	زمن الوحدة	الزمن الكلى	ملاحظات
١	الاحماء	٥ق	$٨ \times ٤ \times ٥ = ١٦٠$ ق	للمجموعتين
٢	فترة تنفيذ البرنامج	٣٠ق	$٨ \times ٤ \times ٣٠ = ٩٦٠$ ق	للتجريبية
٣	الفترة التعليمية	٢٠ق	$٨ \times ٤ \times ٢٠ = ٦٤٠$ ق	للمجموعتين
٤	الختام	٥ق	$٨ \times ٥ \times ٥ = ٢٠٠$ ق	للمجموعتين
	الاجمالي	٦٠ق	١٩٦٠ ق	

ينضح من الجدول ان تنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبية يستغرق (٣٠ق) فى الوحدة الواحدة بواقع ٩٦٠ ق خلال البرنامج وتمثل ٤٨% من الزمن الكلى تقريبا .

طريقة التدريب المستخدمة

استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ومنخفض الشدة وذلك لتنمية وتحسين مكونات القدرات التوافقية قيد البحث حيث ان التدريب الفترى يعتمد بصفة اساسية على النظام الفوسفاتى لانتاج الطاقة (ATP/PC) بالاضافة للنظم الأخرى كما يسهم فى احداث عملية التكيف لمعظم الأنشطة الرياضية.

- استخدم الباحث خلال مراحل البرنامج المختلفة التدرج فى درجة الحمل من خلال استخدام الحسل المتوسط اثناء المرحلة الاساسية ثم التدرج فى زيادة الحمل من الاقل حتى الاقصى .

- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- عرض النتائج وتفسيرها

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاداءات المهارية

م	العنصر	القياس القبلي		القياس البعدى	
		س	ع±	س	ع±
اختبارات الاداء المهارى					
١	القبضة	٢,١٠٠	٠,٥٠٧	٤,٤٠٠	١,٥٠٧
٢	وضع الاستعداد	٨,٨٠٠	٠,٥٦١	١٧,٨٠٠	٠,٥٦١
٣	التحركات	٩,٠٠٠	٠,٧٧٥	١٧,٨٠٠	٠,٧٧٥
٤	الكلمة المستقيمة اليسرى فى الراس	١١,٣٣٣	١,٣٤٥	٢١,٣٣٣	٠,٨١٦
٥	الكلمة المستقيمة اليسرى فى الصدر	١١,٣٣٣	١,١٢٥	٢٠,٢٠٠	٠,٥٠٧
٦	الكلمة المستقيمة اليسرى فى الجذع	١١,٢٠٠	١,٠٥٦	٢٠,٢٥٧	٠,٤٦١
اساليب الدفاع عن الكلمة					
٧	باليدين	٢,٢٥٧	٠,٥٩١	٤,٤٠٠	٠,٥٦١
٨	بالرجلين	٢,١٣٣	٠,٤٠٠	٤,٧٣٣	٠,٤٦١
٩	بالجذع	٢,٠٦٧	٠,٧٠٤	٣,٨٠٠	٠,٤٦١
١٠	الكلمة المستقيمة اليمنى فى الراس	١١,٦٠٠	١,٢٤١	٢٢,٦٦٧	١,٥٨٩
١١	الكلمة المستقيمة اليمنى فى الصدر	١١,٢٦٧	١,٠٣٣	٢٢,٠٠٠	١,٨١٤
١٢	الكلمة المستقيمة اليمنى فى الجذع	١١,٠٦٧	١,٢٢٣	٢٢,٤٠٠	١,٥٩٥
اساليب الدفاع عن الكلمة					
١٣	بالرجلين	١,٩٣٣	٠,٧٠٤	٣,٦٦٧	٠,٧٧٤
١٤	بالجذع	١,٧٣٣	٠,٧٠٤	٤,١٣٣	٠,٤٦١
١٥	باليدين	١,٦٠٠	٠,٤٦١	٣,٨٦٧	٠,٧٢٣

* = دال

قيمة T الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,١٠٧

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للقياسات الاداء المهارى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى حيث تعدت قيمة T المحسوبة مثيلتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية فى الاداءات المهارية قيد البحث

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات التوافقية

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى	
			س	ع±	س	ع±
١	القدرة على الاستجابة الحركية	ث	٣,٧٣٣	٠,٤٥٨	٢,١٣٣	٠,٣٥٢
٢	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ث	٦,٨٠٠	٠,٤١٤	٥,٢٦٧	٠,٤٥٨
٣	القدرة على الربط الحركى	ث	١٣,٨٠٠	٠,٧٧٥	١١,٨٠٠	٠,٤١٤
٤	القدرة على حفظ التوازن	ث	٥٦,٠٦٧	١,٥٨١	٣٥,٨٠٠	١,٢٢٥

* = دال

قيمة T الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,١٠٧

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى لقياسات القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى حيث تعدت قيمة T المحسوبة مثيلتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية فى القدرات التوافقية قيد البحث

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاداءات المهارية

م	العنصر	القياس القبلي		القياس البعدي	
		س	±ع	س	±ع
اختبارات الاداء المهارى					
١	القبضة	٢,٥٣٣	٠,٥١٦	٣,٢٣٣	٠,٤٨٨
٢	وضع اليد	٩,٦٦٧	١,٢٩١	١٥,٧٣٣	٠,٥٩٤
٣	التحركات	٩,٥٣٣	١,٣٥٦	١٦,١٢٣	٠,٦٤٠
٤	اللكمة المستقيمة اليسرى في الراس	١١,٤٠٠	١,٤٢٤	١٨,٢٠٠	٠,٥٦١
٥	اللكمة المستقيمة اليسرى في الصدر	١١,٤٦٧	١,٣٥٦	١٧,٦٦٧	٠,١١٣
٦	اللكمة المستقيمة اليسرى في الجذع	١١,٥٣٣	١,٠٦٠	١٦,٧٣٣	١,٢٨٠
اساليب الدفاع عن اللكمة					
٧	باليدين	٢,٢٦٧	٠,٧٠٤	٣,٤٠٠	٠,٥٠٧
٨	بالرجلين	٢,١٣٣	٠,٧٤٣	٣,٢٦٧	٠,٤٥٨
٩	بالجذع	٢,١٣٣	٠,٧٤٣	٣,٢٠٠	٠,٤١٤
١٠	اللكمة المستقيمة اليمنى في الراس	١١,٤٦٧	١,٣٥٦	١٧,١٢٣	١,١٦٥
١١	اللكمة المستقيمة اليمنى في الصدر	١١,٦٠٠	١,٢٤٣	١٦,٤٦٧	٠,٧٤٣
١٢	اللكمة المستقيمة اليمنى في الجذع	١١,٠٦٧	١,٢٨٠	١٦,٧٣٣	١,٠٣٣
اساليب الدفاع عن اللكمة					
١٣	بالرجلين	١,٠٦٧	٠,٧٩٩	٣,٢٦٧	٠,٤٥٨
١٤	بالجذع	١,٧٣٣	٠,٧٠٤	٣,١٣٣	٠,٥١٦
١٥	باليدين	١,٦٠٠	٠,٦٢٢	٣,٢٠٠	٠,٥٦١

قيمة T الجدولية عند $\alpha = 0,05 = 1,107$ * = دال

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لقياسات الاداء المهارى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي حيث تعدت قيمة T المحسوبة مثيلتها الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$ مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في الاداءات المهارية قيد البحث

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الوظيفية

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			س	±ع	س	±ع
١	القدرة على الاستجابة الحركية	ث	٣,٦٠٠	٠,٥٠٧	٤,٧٣٣	٠,٤٥٨
٢	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ث	٦,٧٣٣	٠,٤٥٨	٥,٩٣٣	٠,٤٥٨
٣	القدرة على الربط الحركي	ث	١٣,٦٦٧	٠,٧٢٤	١١,٧٣٣	٠,٥٩٤
٤	القدرة على حفظ التوازن	ث	٥٥,٦٦٧	١,٧١٨	٤٢,٩٣٣	٠,٧٥١

قيمة T الجدولية عند $\alpha = 0,05 = 1,107$ * = دال

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لقياسات القدرات الوظيفية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي حيث تعدت قيمة T المحسوبة مثيلتها الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$ مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في القدرات الوظيفية قيد البحث

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاداءات المهارية

م	العنصر	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		ع±	س	ع±	س
اختبارات الاداء المهارى					
١	القبضة	٣,٣٣٣	١,٤٨٨	١,٤٠٠	٠,٥٠٧
٢	وضع الاستعداد	١٥,٧٣٣	٠,٥٩٤	١٧,٨٠٠	٠,٥٦١
٣	التحركات	١٦,١٣٣	٠,٦٤٠	١٧,٨٠٠	٠,٧٧٥
٤	اللكمة المستقيمة اليسرى فى الراس	١٨,٢٠٠	٠,٥٦١	٢١,٣٣٣	٠,٨١٦
٥	اللكمة المستقيمة اليسرى فى الصدر	١٧,٦٦٧	١,١٩٣	٢٠,٤٠٠	٠,٥٠٧
٦	اللكمة المستقيمة اليسرى فى الجذع	١٦,٧٣٣	١,٣٨٠	٢١,٢٦٧	٠,٩٦١
اساليب الدفاع عن اللكمة					
٧	باليدين	٣,٤٠٠	٠,٥٠٧	٤,٢٠٠	٠,٥٦١
٨	بأى يدين	٣,٦٦٧	٠,٤٥٨	٤,٧٣٣	٠,٥٩٤
٩	بالجذع	٣,٢٠٠	٠,٤١٤	٣,٨٠٠	٠,٦٧٦
١٠	اللكمة المستقيمة اليمنى فى الراس	١٧,١٣٣	١,١٢٥	٢٢,٦٦٧	١,٥٨٩
١١	اللكمة المستقيمة اليمنى فى الصدر	١٦,٤٦٧	٠,٧٤٣	٢٢,٠٠٠	١,٨١٣
١٢	اللكمة المستقيمة اليمنى فى الجذع	١٦,٧٣٣	١,٠٢٣	٢٢,٠٠٠	١,٥٩٥
اساليب الدفاع عن اللكمة					
١٣	بالرجلين	٣,٢٦٧	٠,٤٥٨	٣,٦٦٧	٠,٧٢٤
١٤	بالجذع	٣,١٣٣	٠,٥١٦	٤,١٣٣	٠,٩١٥
١٥	باليدين	٣,٢٠٠	٠,٥٦١	٣,٨٦٧	٠,٧٢٣

قيمة T الجدولية عند $\alpha = 0,05 = 1,761$

* = دال

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة لقياسات الاداء المهارى لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تعدت قيمة T المحسوبة مثلتها الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$ مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية فى الاداءات المهارية قيد البحث

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى القدرات التوافقية

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			ع±	س	ع±	س
١	القدرة على الاستجابة الحركية	ث	٢,٧٣٣	٠,٤٥٨	٢,١٣٣	٠,٣٥٢
٢	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ث	٥,٩٣٣	٠,٤٥٨	٥,٢٦٧	٠,٤٥٨
٣	القدرة على الربط الحركى	ث	١٢,٧٣٣	٠,٥٩٤	١١,٨٠٠	٠,٤١٤
٤	القدرة على حفظ التوازن	ث	٤٢,٩٣٣	١,٧٥١	٣٥,٨٠٠	١,٦٦٥

قيمة T الجدولية عند $\alpha = 0,05 = 1,761$

* = دال

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة لقياسات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تعدت قيمة T المحسوبة مثلتها الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$ مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية فى القدرات التوافقية بنسبه اعلى .

جدول (١٦)

معامل الارتباط بين التحسن في الاداءات المهارية والقدرات التوافقية للمجموعة التجريبية ن=١٥

م	التخصص	القدرات التوافقية		
		القدرة على التمييز	القدرة على الربط الحركي	القدرة على حفظ التوازن
اختبارات الاداء المهارى				
١	القبضة	٠.٨٧٥	٠.٧٦٤	٠.٧٢١
٢	وضع الاستعداد	٠.٨١١	٠.٩٢٥	٠.٩١٥
٣	التحركات	٠.٩٤٤	٠.٩٤٦	٠.٩٧٧
٤	الكلمة المستقيمة اليسرى فى الراس	٠.٨٦٧	٠.٨٢٥	٠.٩٢١
٥	الكلمة المستقيمة اليسرى فى الصدر	٠.٩٣٤	٠.٨٦٤	٠.٩٢٣
٦	الكلمة المستقيمة اليسرى فى الجذع	٠.٧٥٤	٠.٨٢١	٠.٩١٩
اساليب الدفاع عن الكلمة				
٧	باليدين	٠.٦٨٤	٠.٩٢٢	٠.٩٣١
٨	بالرجلين	٠.٨٢٢	٠.٩٤١	٠.٨٢٥
٩	بالجذع	٠.٨٢٦	٠.٨٣٧	٠.٨٤١
١٠	الكلمة المستقيمة اليمنى فى الراس	٠.٧٩٥	٠.٨٠٨	٠.٧٦٢
١١	الكلمة المستقيمة اليمنى فى الصدر	٠.٩١١	٠.٩٧١	٠.٨١١
١٢	الكلمة المستقيمة اليمنى فى الجذع	٠.٩٣٤	٠.٩٢١	٠.٧٦٦
اساليب الدفاع عن الكلمة				
١٣	بالترجلين	٠.٨٤٢	٠.٩٨٧	٠.٩١٨
١٤	بالجذع	٠.٨٤٤	٠.٦٨٩	٠.٨٥٥
١٥	باليدين	٠.٨٧٤	٠.٨١٠	٠.٧٣١

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٤٢١ * دال

يتضح من جدول (١٦) وجود ارتباط طردى دال بين التحسن في الاداءات المهارية قيد الدراسة والتحسن في القدرات التوافقية المختارة في الدراسة حيث كانت قيمة معامل الارتباط المحسوبة اعلى من مثلتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

مناقشة النتائج

يتضح من الجداول (١٠)، (١١) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للاختبارات المهارية واختبارات القدرات التوافقية وذلك للمجموعة التجريبية وبذل ذلك على تحسن الاداء المهارى وكذا القدرات التوافقية ويتضح هذا التحسن من خلال المتوسطات وقيمة (ت) المحسوبة للقياس البعدى

ويتضح من الجداول (١٢)، (١٣) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للاختبارات المهارية واختبارات القدرات التوافقية وذلك للمجموعة الضابطة وبذل ذلك على تحسن الاداء المهارى وكذا القدرات التوافقية ويتضح هذا التحسن من خلال المتوسطات وقيمة (ت) المحسوبة للقياس البعدى

وهذا يثبت الفرض الاول من فروض الدراسة في انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومتغيرات المهارات الاساسية للملاكمين الناشئين لصالح القياس البعدى .

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الاداء المهارى ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويتضح تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة تفوقا واضحا من خلال المتوسط الحسابي لكل اختبار كذا قيمة ت المحسوبة وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره السيد عبد المقصود (١٩٨٦) ان القدرات التوافقية تمثل اساسا جوهريا للتدريب وانه توجد علاقات متبادلة بين القدرات التوافقية واكتساب المهارات الحركية ويتوقف كل منها على الاخر وايضا تتفق مع والتر غالين (١٩٨٦) حيث ذكر انه للقدرات التوافقية شروط للاجاز الرياضى يمكن على اساسها الرياضى من توجيهه وضبط نشاطه الحركى وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة .

كما يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في القدرات التوافقية ويتضح هذا التفوق من خلال المتوسطات الحسابية لكل قياس للمجموعتين كذا قيمة (ت) المحسوبة وتتفق هذه النتائج مع دراسة شرين احمد (٢٠٠١) نسرين محمود (٢٠٠٤) وربرت هركى (١٩٨٢) خالد فريد زيادة (٢٠٠٧) والسيد عبد المقصود (١٩٨٦) ومحمد لطفي السيد (٢٠٠٦) في ان القدرات التوافقية لها اهميتها في تطوير المستوى وأن تطور مستوى الاداء الفنى يتوقف على مدى الارتقاء بتطور القدرات التوافقية وهذه النتائج تثبت الفرض الثانى من الدراسة انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية الخاصة ومتغيرات المهارات الاساسية للملاكمين الناشئين ولصالح المجموعة التجريبية .

ويتضح من جدول (١٦) وجود ارتباط طردى دال بين القياسين البعدي للاداءات المهارية والبعدي للقدرات التوافقية وهذا يتفق مع نتائج روبرت هوكى Hockey (١٩٨٢) ، شرين احمد (٢٠٠١) والسيد عبد المقصود (١٩٨٦) ومحمد لطفي السيد (٢٠٠٦) ان هناك علاقات متبادلة بين القدرات التوافقية واكتساب المهارات وانه توجد علاقة ارتباطية بين تنمية القدرات التوافقية ومستوى اداء الهجوم ويتفق مع دراسة محمود عبدة خليفة (١٩٩٧) في ان تمرينات التوافق لها تأثيرا ايجابيا على مستوى المهارات الحركية الاساسية لنادى الملاكمة وهذه النتائج تثبت الفرض الثالث للدراسة في انه يوجد ارتباط طردى دال بين تنمية القدرات التوافقية الخاصة وتعلم المهارات الاساسية للملاكمين الناشئين .

الاستنتاجات والتوصيات

اولا : الاستنتاجات

استنادا الى ما اظهرته نتائج البحث في ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :-

- ١- اهم القدرات التوافقية لنادى الملاكمة (١١-١٣) سنة هي القدرة على الاستجابة الحركية - القدرة على التكيف مع الازمات المتغيرة - القدرة على الربط الحركى - القدرة على حفظ التوازن
- ٢- اظهر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا مع المتغيرات (القدرات التوافقية - تعلم المهارات الاساسية)
- ٣- اظهرت الفروق الاحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المتغيرات القدرات التوافقية - تعلم المهارات الاساسية (تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت البرنامج المقترح .
- ٤- يوجد ارتباط دال بين بعض القدرات التوافقية ومتغيرات تعلم المهارات الاساسية لنادى الملاكمة

التوصيات :

- ١- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التعليمية لناشي الملاكمة .
- ٢- استخدام اختبارات القدرات التوافقية المصممة لناشي الملاكمة واستخراج الدرجات العيارية لها .
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على المهارات الأخرى وعننى المراحل السنوية الأخرى .

المراجع

- ١- اسماعيل حامد عثمان : الملائكة (تعليم - ادارة - تدريب) ، ٢٠٠٠م.
- ٢- السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر بيورسعيد، ١٩٨٦م.
- ٣- بادل برونهوير : مبادئ التدريس الفعال ، تلخيص وتعليق وترجمة المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية ، وزارة التربية والتعليم ، القاهرة ، ٢٠٠٠م
- ٤- حازم حسن محمود عبد الله : اثر استخدام اسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبى الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٦م.
- ٥- خالد فريد زيادة : نماذج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفنى لناشئى رياضة الجودو ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م.
- ٦- شيرين احمد يوسف : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى اداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق
- ٧- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) ، ط٦ ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٠م.
- ٨- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب : الاعداد البدنى والتدريب بالانتقال للناشئين ، الاساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م
- ٩- عبد الباسط جميل الأشقر : مركز التحكم وعلاقة ببعض القدرات التوافقية للملاكمين ، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بأبى قير الاسكندرية ، العدد ٤٣ ، ٢٠٠١م.
- ١٠- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية واليدنية الشاملة فى الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ١١- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين : اسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقة البدنية فى دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧م
- ١٢- محمد لطفى السيد : الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدرىي ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١م.
- ١٣- محمد ابراهيم شحاتة ، محروس قنديل واحمد فؤاد الشاذلى : أساسيات التمرينات البنية ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ١٤- محمد حسن علاوى : مدخل فى علم النفس الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م

- ١٥- محمود عبده خليفة : اثر تنمية التوافق العصبى العضلى على بعض المهارات الحركية لرياضى الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
- ١٦- مهذب عبد النازق احمد دسوقى : تأثير التمرينات النوعية للدراك الحس- حركى لتحسين الاداء الفنى للدورة الامامية المنكورة على عارضة التوازن، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٢م.
- ١٧- نسرين محمود نبيه : اثر تطوير بعض القدرات الوافقية الخاصة لرفع مستوى الاداء الفنى على عارضة التوازن للناشئات الجميز تحت ٨ سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٤م.
- ١٨- والتر غاين : موضوعات مختارة ، ترجمه محمد عيد الحمامصى ، المعهد العالى الالمانى للتربية الرياضية ، لايبزج ، ١٩٨٦م.
- 19- Ropert V, Hockey: physical fitness the path way tohealthfol living 4th ed , C.V.masby compony, 1982.
- 20- Starasta, W.Hirtz .: Sensitive and critical periods in development of coordination abilities in childerin and youth , balagy of sports wars chou, 1989.

ملخص البحث

" تأثير تنمية القدرات التوافقية على تعلم المهارات الاساسية لناشئي الملاكمة "

* أ.م.د/ محي الدين السعيد عابد

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تنمية الدرات التوافقية على تعلم المهارات الاساسية لناشئي الملاكمة ١١: ١٣ سنة ، كان حجم العينة (٤٠) ناشئا ملاكما اختيروا بالطريقة العمدية من تلاميذ الملاكمة بالمدرسة الرياضية العسكرية بالاسماعيلية كانت العينة الاساسية (٣٠) ناشئا قسموا بعد اجراء التكافؤ كمجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة (١٥) ملاكما و(١٠) ناشئا كمجموعة استطلاعية ، كان من اهم النتائج ان هناك فروق ذات دلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطا ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم المهارات الاساسية لناشئي الملاكمة ولتنمية القدرات التوافقية تأثيرا ايجابيا في تعلم المهارات الاساسية لناشئي الملاكمة .