

تأثير تدريبات السرعة الحركية علي مستوى الأداء المهاري

لناشئي الملاكمة بمحافظة كفر الشيخ

* أ.د / أحمد محمد زينة
** أ.د / هيثم أحمد إبراهيم زلط
*** أ / محمد أشرف عبد الرحمن الشهاوي

مقدمة البحث:

أصبح تحقيق الفوز في المحافل الرياضية الدولية مظهراً من مظاهر التفوق الذي تحرص الدول المتقدمة على تحقيقه، كما أصبح أحد الاهتمامات التي ترصد لها كافة الدول الميزانيات الوفيرة، إيماناً منها بأن الفوز في هذا المجال يُعد انعكاساً لتقدمها في المجالات الأخرى.

ويذكر جبار رحيمة (2007م) إن عملية إعداد الملائم تتضمن التوازن المثالي بين التأسيس و التطوير الشامل و المتكامل هذا التناغم يتيح إكمال نضج القدرات المختلفة للاعبين بما يتناسب مع خصائص النشاط الرياضي التخصصي ونجاح المدرب في تحقيق هذا التناغم و الإنسجام في عملية التطوير بما يمكنه من تحقيق الهدف (3 : 60)

ويشير كلاً من وجدي الفاتح و محمد لطفى (2002م) أن التدريب الرياضي الحديث هو العمليات التعليمية والتربوية والتي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة بهدف تحقيق أعلي المستويات في الرياضة الممارسة و المحافظة عليها أطول وقت ممكن (9 : 66)

- * أستاذ تدريب الملاكمة بقسم التدريب الرياضي - ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة كفر الشيخ.
- ** أستاذ ورئيس قسم نظريات و تطبيقات المنازلات - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.
- *** باحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

ويوضح **Danna,S (2000)** أن رياضة الملاكمة تعتبر إحدى الرياضات التنافسية في البطولات العالمية و الدورات الأولمبية ولها متطلبات و قدرات رئيسية عالية وكثيرة سواء كانت حركية أو بدنية أو فنية وهي تظهر بصورة واضحة في الحركات الهجومية أو الدفاعية نتيجة لمواقف اللكم المتغيرة أثناء المباراة. (12 : 108)

ويرى "يس أحمد يس" (2002م) أن الارتقاء بمستوى لاعب الملاكمة يحتاج إلى تطبيق الأسلوب العلمي المناسب وذلك لان اللياقة البدنية من الأسس الهامة للوصول إلى المستوى العالي في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي نشاط الملاكمة بصفة خاصة والعناصر البدنية تساهم في التقدم والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية. (11 : 5)

ويبين "يحيى الحاوي" (2002م) إلى أهمية القوة المميزة بالسرعة في رياضة الملاكمة حيث تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب من الملاكم أن يتصف بالقوة والسرعة والدقة في تحديد أنسب اللكمات. (10 : 274) .

ويشير "مصطفى نصر" (2002م) أن القوة المميزة بالسرعة للاعبى الملاكمة تكمن فى قدرة الملاكم على أداء اللكمات الفردية والمجموعات اللكمية والمهارات الدفاعية وكذلك الهجوم. (8 : 13)

ويؤكد "سامي حافظ" (2005م) أن الملاكمة تعتبر من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة والتغيير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عالي من الأداء الذي يتصف بالشدة

والدقة والسرعة الفائقة والقدرة على تقدير القوة المناسبة لهذه الأوضاع مع مقاومة التعب ، وأن تطوير القوة المميزة بالسرعة للملاكمين يتم عن طريق التدريب المنظم على الكرات المترددة والكرات الراقصة واستخدام تمرينات الوثب بالحبل .
(5 : 77-78)

مشكلة البحث:

نظرا الى ما يشهده العالم من تقدم علمي كبير في مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة ومجال التربية الرياضية بصفة خاصة ، فلقد تطورت المستويات الرياضية تطورا كبيرا نتيجة للدراسات والبحوث العلمية وتطور الأجهزة العلمية والأدوات المساعدة في مجال التربية الرياضية وذلك من اجل الوصول إلى أعلى المستويات في الأنشطة الرياضية المختلفة .

ويؤكد كلاً من محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (2001م) و مفتي إبراهيم حماد (2001م) أن لابد من وجود إرتباط وثيق ما بين القدرات البدنية و المستوي المهاري في غضون العمليات الارتقائية بمستوي قدرة الفرد . (6 : 55) ، (8 : 89)

لذلك من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب ، ومشاهدته لتدريبات بعض فرق الناشئين في الأندية الأخرى لاحظ أن الكثير من مدربي الناشئين يركزون في الوحدات التدريبية أثناء التدريب على اتجاه واحد واستخدام النمط التقليدي في التدريب كما وجد الباحث انه من الضروري التطرق في رياضة الملاكمة الى تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وذلك بناء على التأثيرات المختلفة لانواع التشكيلات المختلفة للأحمال التدريبية ومعرفة مدى تأثيرها على

الاداء المهارى ومستوى الانجاز فى الملاكمة وهذا ما دعى الباحث الى خوض التجربة ووضع برنامج تدريبي بطريقة علمية سليمة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة وذلك لإجراء هذا البحث " تأثير تدريبات السرعة الحركية علي مستوى الأداء المهارى لناشئي الملاكمة بمحافظة كفر الشيخ "

هدف البحث:

التعرف علي تأثير تدريبات السرعة الحركية علي مستوى الأداء المهارى لناشئي الملاكمة بمحافظة كفر الشيخ

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدي لعينة البحث فى متغير اختبارات السرعة الحركية قيد البحث لصالح القياس البعدي

الدراسات المرجعية :

1- دراسة إبراهيم إبراهيم محمود شعيب (1) (2005) عنوان البحث استخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة اللكمات المستقيمة لدى ناشئ الملاكمة ، هدف الدراسة : تحديد بعض المؤشرات البيوميكانيكية المرتبطة بقوة وسرعة اللكمات المستقيمة - التعرف على نسب مساهمة المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بتطوير قوة وسرعة أداء اللكمات المستقيمة- التوصل إلى معادلات رياضية تنبؤية لقوة وسرعة أداء اللكمات ، المنهج المستخدم : المنهج التجريبي ، عينة البحث : (19) ملاكم تتراوح أعمارهم من (14 : 16) سنة ، أهم النتائج : تحديد المؤشرات البيوميكانيكية المرتبطة بقوة وسرعة اللكمات المستقيمة - تم التعرف على نسب مساهمة

المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بتطوير قوة وسرعة أداء اللكمات المستقيمة - تم التوصل إلى معادلات رياضية تنبؤية لقوة وسرعة اللكمات المستقيمة .

2- دراسة إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف (2) (2003) عنوان البحث: تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية خاصة على دافعية الإنجاز لدى الملاكمين ، هدف الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج التجريبي المقترح لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعلى دافعية الإنجاز لدى الملاكمين ، المنهج المستخدم : المنهج التجريبي ، عينة البحث : (30) ملاكم ، أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي المقترح بخصائصه ومبادئ تنفيذه يؤدي إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين - تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، يساهم في تحسين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى الملاكمين .

3- دراسة ميكساكا وآخرون Mikeska, J. D. (13) (2014) عنوان البحث :اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بدلالة تمارينات الحمل الأقل من الأقصى على العجلة الأرجومترية لناشئي الملاكمة (14 - 16) ، هدف الدراسة : التوصل إلى معادلة تنبؤية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال تمارينات الحمل الأقل من الأقصى على العجلة الأرجومترية ، المنهج المستخدم : المنهج التجريبي ، عينة البحث : 40 ملاكم ، أهم النتائج : التوصل إلى معادلة تنبؤية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بدلالة تمارينات الحمل الأقل من الأقصى تعتمد على (حمل التمارينات، وزن

الجسم، معدل ضربات القلب، التبوُّ بالحد الأقصى لمعدل ضربات القلب)

طرق إجراء البحث :

منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإسلوب القياس (القبلي - البعدي) على مجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث من ناشئى الملاكمة من نادي ميت علوان الرياضي والمسجلين بالإتحاد المصري للملاكمة للموسم الرياضي للعام 2020/2019م

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى (نادي ميت علوان الرياضي) وبالبالغ عددهم (10) ناشئىن كمجموعة تجريبية واحدة .

جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتوصيف اجمالى عينة البحث فى متغيرات

معدلات دلالات النمو لبيان اعتدالية البيانات ن=10

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1	السن	سنة/شهر	15.100	15.000	0.738	0.734-	0.166-
2	الطول	متر	1.600	55.000	3.143	0.350-	0.088
3	الوزن	كجم	54.900	1.605	0.044	0.356-	0.471-
4	العمر التدريبي	سنة/شهر	3.600	3.500	0.966	0.623-	0.111

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=0.687

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 =1.347

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث فى متغيرات معدلات دلالات النمو ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين $(3 \pm)$ وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى إعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

جدول (2)

الدلالات الإحصائية لتوصيف اجمالى عينة البحث في المتغيرات البدنية
 قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن = 10

م	الإختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1	مسافة دفع كرة طبية باليد اليمنى	(م)	6.383	6.500	0.055	1.209-	0.127-
2	مسافة دفع كرة طبية باليد اليسرى	(م)	5.714	5.500	0.130	1.461-	0.073-
3	جرى 30 متر من بداية متحرك	(ث)	7.243	7.220	0.168	4.000	1.228

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = 0.687

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.347

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين $(3 \pm)$ وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (3)

الدلالات الإحصائية لتوصيف اجمالي عينة البحث في متغير اختبارات
السرعة الحركية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=10

م	اختبارات السرعة الحركية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1	اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحائط	لكمة	8.400	8.500	0.699	0.146-	0.780-
2	اللكم التخيلي لمدة 10 ث	لكمة	10.600	10.500	0.966	0.623-	0.111
3	اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى في 20 ث على كيس اللكم	عدد	34.700	35.000	3.683	3.497	1.020-

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=0.687

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 =1.347

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لافراد عينة البحث في متغير اختبارات السرعة الحركية ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين $(3 \pm)$ وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

وسائل و أدوات البحث:

- الإستمارات :

إستخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع

طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها وهي كالآتي :-

- استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية(السن- الوزن - الطول -

العمر التدريبي) .

- استمارة تسجيل الإختبارات البدنية
- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد أهم اختبارات السرعة الحركية.
- استمارة تسجيل إختبارات السرعة الحركية .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في تحديد التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح .
- **الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:**
 - ميزان طبي .
 - شريط قياس .
 - ساعة إيقاف لأقرب 1/100 ث .
 - دامبلز وزن 0.5، 1، 2 كجم .
 - حبال وثب .
 - أثقال حرة .
 - أكياس لكم .
 - عدد من واقى الأسنان وواقى الرأس .
 - قفازات ملاكمة .

الدراسة الإستطلاعية :

- قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية بغرض التعرف علي صدق و ثبات الإختبارات المستخدمة واستهدفت الآتي :-
- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث والمساعدین أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات .

- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً .

المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات :-

- الصدق :-

قام الباحث بإجراء معامل الصدق باستخدام صدق التمايز وذلك من خلال إجراء القياسات علي عينة متميزة وهم من الملاكمين الناشئين و الحاصلين علي مراكز متقدمة في الفترة من 1 / 9 / 2019 حتى 3 / 9 / 2019م علي عينة من الملاكمين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (12) من الملاكمين الشباب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات البدنية قيد البحث ، دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث

جدول(4)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل

الصدق لإختبارات البدنية قيد البحث ن=1 ن=2=6

م	الإختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا2	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
1.	مسافة دفع كرة طبية باليد اليمنى	0.208	6.650	0.147	5.750	0.900	7.901	0.862	0.928
2.	مسافة دفع كرة طبية باليد اليسرى	0.176	5.255	0.138	4.355	0.900	8.998	0.890	0.943
3.	جرى 30 متر من بداية متحرك	0.311	6.980	0.327	8.010	1.030	5.104	0.723	0.850

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا2

- من صفر الى اقل من 0.30 = تأثير ضعيف
- من 0.30 الى اقل من 0.50 = تأثير متوسط
- من 0.50 الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى

معنوية 0.05. بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة الاختبارات

البدنية قيد البحث 0 كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير و

معاملات صدق عالية

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل

الصدق لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث ن=1 ن=2 ن=6

م	اختبارات السرعة الحركية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا2	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
1.	اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحائط	11.870	0.764	8.120	0.621	3.750	8.517	0.879	0.937
2.	اللكم التخلي لمدة 10 ث	14.475	1.153	9.625	0.877	4.850	7.486	0.849	0.921
3.	اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى في 20 ث على كيس اللكم	38.765	2.632	29.815	2.043	8.950	6.007	0.783	0.885

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا2

- من صفر الى اقل من 0.30 = تأثير ضعيف
- من 0.30 الى اقل من 0.50 = تأثير متوسط
- من 0.50 الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى

معنوية 05. بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث 0 كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تاثير و معاملات صدق عالية.

- الثبات :-

قام الباحث بإستخدام طريقة إعادة الإختبار بعد (15) يوم من إجراء الإختبار لحساب ثبات الإختبارات وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين في الفترة من 19 / 9 / 2019م حتى 20 / 9 / 2019م علي نفس مجموعة الملائمين معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات اختبارات البدنية قيد البحث ، معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث

جدول(6)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات
اختبارات البدنية قيد البحث ن=12

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الإختبارات البدنية	م
	ع±	س	ع±	س		
0.947	0.251	6.235	0.237	6.200	مسافة دفع كرة طبية باليد اليمنى	1.
0.958	1.896	4.820	0.211	4.805	مسافة دفع كرة طبية باليد اليسرى	2.
0.973	0.511	7.490	0.423	7.495	جرى 30 متر من بداية متحرك	3.

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 05. =0.576

يوضح جدول (6) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة

التطبيق لاختبارات مستوى الاداء قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05

مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات

جدول(7)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات
لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث ن=12

معامل الارتباط	اعادة التطبيق		التطبيق		اختبارات السرعة الحركية	م
	ع±	س	ع±	س		
0.941	1.234	10.155	0.894	9.995	اللكم لمدة 10ث على وسادة الحائط	1.
0.957	1.378	12.150	1.487	12.050	اللكم التخيلي لمدة 10ث	2.
0.938	2.965	34.865	3.116	34.290	اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى في 20ث على كيس للكم	3.

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (7) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة

التطبيق لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05

مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات العلمية المتخصصة التي توفرت له

وذلك لتحديد خطوات بناء البرنامج التدريبي كما يلي:

- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى التركيز تدريبات السرعة الحركية علي

مستوي الأداء المهاري لناشئي الملاكمة بمحافظة كفر الشيخ في الملاكمة من

(14) سنة وحتى (16) سنة، وذلك خلال الموسم التدريب 2020/2019م.

- أسس وضع البرنامج:

قام الدارس بوضع أسس البرنامج بعد الاطلاع على المراجع

المتخصصة في رياضة الملاكمة وعلم التدريب الرياضي والدراسات السابقة والتشاور مع هيئة الإشراف كما يلي:

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح لعدد (12) أسبوعاً تبدأ هذه الفترة من 2019/10/10 وحتى 2020/1/10م.
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (4) وحدات تدريبية.
- انحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو العمل المتوسط بين (75-90) دقيقة.
- انحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو العمل العالي بين (91-105) دقيقة.
- انحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو العمل الأقصى بين (106-120) دقيقة.
- تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي على أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (60-75%) والعمل العالي ما بين (76-90%) والحمل الأقصى ما بين (91% إلى حدود مقدرة اللاعب).
- راعى الدارس توزيع درجة الحمل بين الأسابيع ومستويات الشدة التدريبية بنسبة (1 : 1) تمشياً مع مقتضيات التنافس في الملاكمة وما يتطلبه من استمرار الأداء الفني في البطولات لعدة أيام متتالية.
- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة طبقاً للهدف.

- تم مراعاة مبدأ الارتقاء بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته وهذا لا يعنى زيادة الحمل التدريبي يومياً، وبصفة عامة فإن تنظيم أزمته الأحمال التدريبية وتوزيعها على أسابيع التدريب ودرجات الحمل المناسبة خلال مدة البرنامج التدريبي .

المرحلة الأولى من البرنامج التدريبي (الإعداد العام):

تهدف هذه المرحلة ومدتها (3) أسابيع إلى تنمية الصفات البدنية العامة للملاكمين وكذلك الصفات البدنية الخاصة ولكن بنسبة بسيطة وأعطيت فيها تمارين عامة لجميع عضلات الجسم، وكذلك بعض التمارين الخاصة بالإضافة إلى تمارين بعض المهارات الأساسية ووسائل الدفاع والهجوم المضاد لتلك المهارات.

المرحلة الثانية من البرنامج التدريبي (الإعداد الخاص):

تهدف هذه المرحلة ومدتها (5) أسابيع إلى تحسين الصفات البدنية العامة والخاصة مع الاهتمام بقدر أكبر بتحسين القوة المميزة بالسرعة والدقة وكذلك تحسين المهارات الهجومية والدفاعية وكذلك الهجوم المضاد.

المرحلة الثالثة من البرنامج التدريبي (الإعداد للمباريات):

تهدف هذه المرحلة ومدتها (4) أسابيع إلى الاهتمام بالصفات البدنية الخاصة بنسبة كبيرة كما تهدف إلى تحسين المهارات السابق التدريب عليها على أن تتم هذه المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة ، كما تهدف هذه المرحلة إلى الوصول بالملاكمين قيد البحث إلى الآلية في الأداء .

تطبيق تجربة البحث :

تم تنفيذ خطة البحث على النحو التالي :

القياس القبلي للبرنامج التدريبي :

تم إجراء القياسات القبلية الأساسية يوم الاثنين 3 / 10 / 2019 م حتى الخميس 5 / 10 / 2019 م .

القياس البعدي للبرنامج التدريبي :

تم إجراء القياسات البعدية يوم 11 / 1 / 2020 م حتى 12/1/2020 م ، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

في حدود أهداف الدراسة ووفقا لطبيعة العينة استخدم الباحث الاسلوب الوصفي إستخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- معامل الالتواء .
- الوسيط
- الإنحراف المعياري
- معامل الارتباط
- معامل التقلطح
- إختبار (ت)

- معامل ايتا 2
- معامل الصدق
- نسبة التحسن
- معامل الإلتواء.
- حجم التأثير وفقا لمعادلات كوهن

عرض ومناقشة النتائج :

أسفرت القياسات وما يتبعها من نتائج المعالجات الاحصائية أن يستخلص الباحث النتائج الآتية :-

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث فى متغير الإختبارات البدنية ن=10

م	الإختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س				
1	مسافة دفع كرة طبية باليد اليمنى	6.383	0.055	6.635	0.051	0.252	0.039	6.428	3.948
2	مسافة دفع كرة طبية باليد اليسرى	5.714	0.130	5.924	0.155	0.210	0.033	6.391	3.675
3	جرى 30 متر من بداية متحرك	7.243	0.168	7.001	0.232	0.242	0.057	4.267	3.341

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.833

يتضح من جدول (8) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى متغير الإختبارات البدنية قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (4.267 الى 11.369) كما تراوحت نسب التحسن

المئوية ما بين (3.341% الى 32.877%) .

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث فى متغير اختبارات
السرعة الحركية ن=10

م	اختبارات السرعة الحركية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
1	اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحائط	8.400	0.699	12.500	1.269	4.100	0.277	14.807	48.810
2	اللكم التخيلي لمدة 10 ث	10.600	0.966	15.300	0.949	4.700	0.343	13.685	44.340
3	اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى في 20 ث على كيس اللكم	34.70	3.683	41.700	2.263	7.000	0.630	11.106	20.173

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.833

يتضح من جدول (9) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية

0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى متغير اختبارات السرعة الحركية قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (13.685 الى 14.807) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (44.340% الى 48.810%)

مناقشة النتائج و تفسيرها :-

- مناقشة نتائج الفرض الأول البحث : توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الاداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.

بناءً على التحليلات الاحصائية التى إستخدمها الباحث وفى ضوء

أهداف البحث وفى حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية :-

يتضح من جدول (8) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية

0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4.267 إلى 11.369) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (3.341% إلى 32.877%)، مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائية في متغيرات الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي كما يلي :-

- **مسافة دفع كرة طبية باليد اليمنى:** حيث نجد أن قيمة (ت) 6.428 وكانت ذات مستوى دلالة احصائية ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليمني.

- **مسافة دفع كرة طبية باليد اليسرى:** حيث نجد أن قيمة (ت) 6.391 وكانت ذات مستوى دلالة احصائية ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليسرى.

- **جرى 30 متر من بداية متحرك :** حيث نجد أن قيمة (ت) 4.267 وكانت ذات مستوى دلالة احصائية، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير السرعة الانتقالية.

ويرجع الباحث الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي إلى البرنامج التدريبي المقترح حيث اشتمل على تمارين متنوعة خاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالملاكمين عينة البحث خلال فترة البرنامج التدريبي والذي أدى إلى تطوير في مستوى اللياقة البدنية الخاصة لعينة البحث، كما هو واضح في ارتفاع مستوى حجم تأثير البرنامج التدريبي في كل المتغيرات قيد البحث.

وتشير دراسة **إيهاب عزت (2003م)** أن الارتقاء بمستوى الإنجاز لدى اللاعب يتطلب تطبيق الأسلوب العلمى المناسب وذلك لان عناصر اللياقة البدنية الخاصة من الأسس الهامة للوصول إلى المستوى العالى فى الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة وذلك لان العناصر البدنية للاعب تساهم بقدر كبير فى التقدم والارتقاء بمستوى دافعية الإنجاز ومن ثم تساعده على تنفيذ الواجبات الخططية والمهارية المكلف بها فى المباريات.

(17 : 3)

ف نجد لابد من ضرورة الاهتمام بتنمية سرعة الحركات فى الملاكمة لأنها تحتل أهمية كبيرة، فمبادأة اللاعب بتسديد اللكمات والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة شن الهجوم أو الهجوم المضاد قبل المنافس، من أهم عوامل تحقيق الفوز فى المباراة، حيث يتوقف نجاح هذه الحركات والمهارات بدرجة كبيرة على السرعة الخاطفة والدقة فى الأداء الفنى المناسب لأوضاع اللكم المتغيرة والمتلاحقة.

ويرى **يس أحمد يس (2002)** أن الارتقاء بمستوى لاعب الملاكمة يحتاج إلى تطبيق الأسلوب العلمى المناسب وذلك لان اللياقة البدنية من الأسس الهامة للوصول إلى المستوى العالى فى الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفى نشاط الملاكمة بصفة خاصة والعناصر البدنية تساهم فى التقدم والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية. (80 : 75)

وتشير دراسة **مكيسكا Mikeska (2014)** أنه من أساسيات التدريب البدنى فى رياضات اللكم الاهتمام بتنمية القوة الانفجارية للاعب. وبالطبع فإن

ذلك لا يقلل من قيمة القوة الأساسية للاعب ولكن القوة الانفجارية هي التي يعول عليها عند تسديد اللكمات والركلات السريعة القوية الفعالة. ويمكن تنمية ذلك من خلال تمارين الأثقال بحيث يقوم اللاعب بتطوير نظام حرق الطاقة اللاهوائى من خلال رفع أثقال عالية لعدد قليل من التكرارات وهو ما يؤدي إلى تنمية القوة الانفجارية دون زيادة غير مرغوبة فى الكتلة العضلية أو تنامى التعب العضلى الناتج عن تراكم اللاكتات فى ألياف العضلات.

وهذا يتفق مع ما أشارت نتائج دراسة إيهاب عزت احمد عبد اللطيف(2003).

بذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (9) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات مستوى الاداء المهاري قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (13.685 إلى 14.807) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (44.340% إلى 48.810%). مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاداء المهاري لصالح القياس البعدي وهي :

- اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحائط: حيث نجد أن قيمة (ت) 14.807 وكانت ذات مستوى دلالة احصائية، وكان معامل ايتا2 0.961 وكان حجم

التأثير 2.303 ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهاري لسرعة أداء اللكمات المستقيمة.

- **اللكم التخيلي لمدة 10ث:** حيث نجد أن قيمة (ت) 13.685 وكانت ذات مستوى دلالة احصائية ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهاري لسرعة أداء اللكمات المستقيمة.

- **عدد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى في 20 ث على كيس اللكم:** حيث نجد أن قيمة (ت) 11.106 وكانت ذات مستوى دلالة احصائية ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهاري للقوة المميزة بالسرعة لأداء اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى بالذراعين.

ويرجع الباحث الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي إلى البرنامج التدريبي المقترح حيث أدى الى تطوير اللياقة البدنية الخاصة والتي انعكس أثرها على مستوى الأداء المهاري بعد انتهاء فترة البرنامج التدريبي الذي أستخدمه الباحث وان التغيير في الكم والكيف بعد تطبيق البرنامج التدريبي قد أدى الى ارتفاع مستوى الاداء المهارى للملاكمين عينة البحث ، وفي هذا الصدد يشير **سامي حافظ (2005)** إلى أهمية وخصوصية اللكمات في الملاكمة وضرورة أن تسدد اللكمات بشكل سريع على أن يكون اللاعب في حالة استرخاء عند تسديد اللكمات لان الجسم كله يكون في حالة شد عند الأداء وليست عضلات الذراع الضاربة فقط وضرورة كما تعتبر اللكمات الوسيلة الفعالة التي يظهر بها اللاعب مهاراته وقدراته عن طريق استخدام قبضته بغرض تسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات للفوز بالمباراة.

ويضيف محمد عبد الله الكميّتي (2002م) أن الأسلوب الحديث في الملاكمة يعتمد على قدرة الملاكم على سرعة الانتقال من وضع لآخر، لربط لكلماته بصورة متناسقة على شكل مجموعة متتالية من الضربات التي تسد من مسافات مختلفة، ويتوقف نجاح فعالية مجموعة اللكمات أثناء الأداء على مدى التتابع الطبيعي لحركاتها واتجاهاتها في سلسلة متصلة من الضربات المتنوعة المتناسقة التي سبق التخطيط لها.

وهذا يتفق مع ما أشارت نتائج دراسات إبراهيم محمود شعيب (1) (2005) ميكساكا وآخرون (1) Mikeska, J. D. (2014) حيث تفرض رياضة الملاكمة على اللاعبين متطلبات كثيرة للياقة البدنية لأن سرعة وقوة اللكمة هي ما يحدد فعالية الأداء والقدرة على الفوز.

ويذكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (2005م) أنه يعد تخطيط الموسم التدريبي من خلال تقسيمه إلى فترات تدريبية متعاقبة لكل منها أهدافها للوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية العالية مع تجنب مشاكل التدريب الزائد هو حجر الزاوية في عملية تخطيط التدريب ، كما تعد فترة التأسيس أولى فترات الموسم التدريبي وهي فترة بناء الأساس البدني وأساس الانطلاق للنشاط المتزايد الشدة ، والرياضيون الذين لا يتم إعدادهم جيداً خلال هذه الفترة قد يفقدون بعض الإنجازات البدنية والفنية التي وصلوا إليها في المواسم التدريبية السابقة .

وتشير دراسة حيدر حميد (2012م) والتي توصلت الى أن تأثير تمارين الانتقال ايجابيا على تنمية القدرة العضلية لأداء القوة والدقة في الكم ومسافة الوثب وكانت تدريبات البليومتر ك لها تأثير ايجابي على سرعة الكم والوثب من

الثبات وهناك علاقة ارتباط بين تدريبات الاثقال والبيومترك في تطوير مستوى الاداء التكنيك من قوة الكم ودقة في الكم وسرعة في الكم وتطور مسافة الوثب - وارتفاع الوثب.

وتشير نتائج دراسة إيهاب عزت (2003م) (17) أنه توصل الى أن البرنامج التدريبي المقترح بمحتوياته وأسسه ومبادئ تنفيذه أدى إلى تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالملاكم حيث ظهرت فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي ، وأن تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة يساهم في تحسين مستوى الاداء المهاري لدى الملاكمين عينة البحث ، لذا فانه توصل أن البرنامج التدريبي قد أثر ايجابيا على الاداء المهارى الهجومى لدى عينة البحث في مستوى الاداء المهاري قيد البحث.

ويضيف يحيى الحاوى(2002م) أن عملية التلاكم تبنى اساسا على مقدرة العضلات من حيث الانقباض والانبساط مما يتطلب تمارينات خاصة لتنمية القوة العضلية للملاكم وبالتالي ينظم تدريب القوة للملاكم على اساس الاداء المهارى وفيه يركز المدرب على تمارينات القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة، والقوة المميزة بالسرعة هي مقدرة على الانجاز بأقصى قوة في أقصر زمن ممكن، بينما تحمل القوة هي المقدرة على مقاومة التعب اثناء بذل المجهود عند التلاكم ويستخدم الملاكم هذين العنصرين عند تسديد اللكمات.

ومما تقدم يرى الباحث أنه لتحقيق المستويات العالية يتطلب التركيز على عناصر كثيرة من الصفات البدنية وفي مقدمتها السرعة و القوة العضلية

لإنتاج القوة المميزة بالسرعة ، حيث تعد القوه العضلية والسرعة إحدى القدرات البدنية الأساسية فى مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الأساسية للأداء والانجاز الرياضى فى أغلب الأنشطة البدنية والرياضية وإن اختلفت من حيث أنواع القوة العضلية ومقاديرها واتجاهها من نشاط إلى آخر حسب طبيعة النشاط المطلوب ، ومن المؤكد أن القوة العضلية والسرعة كانت ولفترة طويلة من أهم العوامل فى برامج التدريب ، حيث تلعب القوه العضلية والسرعة الى التفوق فى الاداء التنافسي وتميبتها من أهم الأجزاء الرئيسية فى البرنامج التدريبى سواء فى التدريبات البدنية العامة أو التخصصية ، كما ان تطوير طرق وأساليب التدريب والأدوات المستخدمة تسهم فى تحسين الاداء الفنى للاعب والفاعلية فى الاداء المبرائى التنافسى ، لذا مما سبق يتضح أن البرنامج التدريبى قيد الباحث ساهم فى تحسين عنصرى القوة العضلية والسرعة لعينة البحث ، مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي فى مستوى الاداء المهاري للملاكمين عينة البحث كنتيجة لتأثير الايجابى للبرنامج التدريبى التجريبي المطبق على العينة قيد البحث

بذلك يتحقق الفرض الذى ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

فى مستوى الاداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.

الإستنتاجات :-

فى ضوء نتائج التحليل الوصفي وفي حدود عينة البحث وعلى ضوء

أهداف البحث والإمكانات المتاحة أمكن الباحث التوصل إلى الإستنتاجات

التالية:

1. هناك وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الإختبارات البدنية قيد البحث ويتضح هذه الفروق لصالح القياس البعدي.

2. هناك وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات السرعة الحركية قيد البحث ويتضح هذه الفروق لصالح القياس البعدي

التوصيات :-

في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث ، يوصى الباحث بالتوصيات

الآتية:

1. القيام بدراسات أخرى مشابهة على مراحل سنوية لم تتناولها الدراسة الحالية.

2. القيام بدراسات أخرى مشابهة لهذه الدراسة لتحسين و تطوير مهارات اللكم لدي ناشئ الملاكمة.

3. الإهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالملاكمة

4. الإستفادة من الأبحاث العلمية المتخصصة في هذا المجال بشكل عملي و تطبيقي .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية.

1. إبراهيم إبراهيم محمود : استخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة اللكمات المستقيمة لدى ناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
2. إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف (2003م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الإنجاز لدى الملاكمين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
3. جبار رحيمة (2007م) : الأسس الفسيولوجية و الكيميائية للتدريب الرياضي ، مطابع قطر الوطنية ، الدوحة.
4. جمال محمد علاء الدين (1981م) : مدخل بيوميكانيكي لتقويم الأداء المهاري في المجال الرياضي (دراسة نظرية) ، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة حلوان .

5. **سامى محب حافظ** : دراسة تنبؤيه لفاعلية الأداء المهارى بدلالة مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ الملاكمة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي للرياضى المصرية والعربية نحو آفاق العالمية ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
6. **محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (2001م)** : إختبارات الأداء الحركي ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية.
7. **مصطفى محمد أحمد نصر (2002م)** : تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
8. **مفتي إبراهيم حماد (2001م)** : التدريب الرياضي " تخطيط - تطبيق - قيادة " ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
9. **وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد (2002م)** : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدى للنشر و التوزيع.
10. **يحيى اسماعيل الحاوي (2002م)** : الملاكمة اسس نظرية , تطبيقات عملية ,المركز العربي للنشر ، ط2, القاهرة.

11. **يس أحمد يس** : برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبين الملاكمة فى ضوء الأهداف المتوقعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

ثانياً: المراجع الأجنبية.

12. **Danna,S. (2000)** : Boxing the compete guide to training and fitness , Berkley Publishing Group , New York ,U.S.A.
13. **Mikeska, J. D.** : A 12-Week Metabolic Conditioning Program for a Mixed Martial Artist. Strength & Conditioning Journal, 36(5), 61-67.

ملخص البحث: يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات السرعة الحركية على مستوى الأداء المهارى لناشئي الملاكمة بمحافظة كفر الشيخ ، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت عدد العينة (10) ناشئين كمجموعة تجريبية واحدة وتوصل الباحث إلي هناك وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى متغير الإختبارات البدنية قيد البحث ويتضح هذه الفروق لصالح القياس البعدي -هناك وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى

متغير اختبارات السرعة الحركية قيد البحث ويتضح هذه الفروق لصالح القياس
البعدي

Abstract

The research aims to identify the effect of a training program for special fitness elements on the level of skillful performance of boxing youth, and the researcher used the experimental method. The research sample was chosen by the intentional method and the sample number reached (10) young men as one experimental group, and the researcher found that there are statistically significant differences between The pre and post measurements of the research group in the variable of the physical tests under investigation and these differences are evident in favor of the post measurement - there are statistically significant differences between the pre and post measurements of the research group in the variable of the motor velocity tests under study and these differences are evident in favor of the post.