

مخلص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تدريبي مقترح علي سرعة تحركات القدمين لدي لاعبي الملاكمة

الباحث /حماد عيد حماد عبد الحكيم

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) ، مستوى الاداء المهاري لتحركات القدمين (قيد البحث) ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي لها ، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (١٢) لاعبا من لاعبي مركز شباب الجزيرة ، ويتراوح أعمارهم ما بين (١٥ - ١٦) سنة

ويعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلي الاستخلاصات الآتية:

- ١- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن المتغيرات البدنية وسرعة تحركات القدمين لدي لاعبي الملاكمة
 - ٢- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن مستوى الأداء المهاري للاعبي الملاكمة .
- وفي ضوء ما توصلت إليه نتائج واستخلاصات هذا البحث يوصي الباحث بما يلي :
- ١- الاهتمام بضرورة احتواء البرامج التدريبية الأخرى لنفس مكونات البرنامج المقترح مع التغيير والتعديل في الشدة والحجم والكثافة بما يتناسب والمرحلة السنية المستخدم لها البرنامج وبصفة خاصة للاعبي المنتخب القومي .
 - ٢- ضرورة الاهتمام من قبل المدربين بالتدريب على تحركات القدمين مع الاهتمام بالجانب البدني

الكلمات المفتاحية : برنامج تدريبي - الملاكمة - تحركات القدمين

Search summary in Arabic

The impact of a proposed training programme on the speed of my boxing players' foot movements

Researcher / Hammad Eid Hammad Abdel Hakim

This research aims to design a proposed training program and know its impact on some physical variables (In search), the level of skilled performance of the movements of the feet (in search), the researcher used the experimental method using the experimental design of one set in the method of tribal measurement and after it, the researcher selected the sample of the research in a deliberate manner and reached its strength (١٢) Al Jazeera Youth Centre players aged ١٥-١٦

After the collection of data, statistical treatments and the research's findings, the following conclusions were reached:

- ١-The proposed training programme has improved the physical variables and the speed of feet movements of boxing players
- ٢-The proposed training programme has improved boxing players' skill performance.

In the light of the findings and conclusions of this research, the researcher recommends that:

- ١-Attention to the need for other training programmes to contain the same components of the proposed programme with changes and adjustments in intensity, size and intensity commensurate with the dental stage used by the program, especially for national team players.
- ٢-The need for attention by trainers to train in foot movements with attention to the physical aspect

key words: Training program - boxing - foot movements

تأثير برنامج تدريبي مقترح علي سرعة تحركات القدمين لدي لاعبي الملاكمة

الباحث /حماد عيد حماد عبد الحكيم

- المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر رياضة الملاكمة كغيرها من الأنشطة التي طرأ عليها تغير نتيجة انعكاس متغيرات العصر الحديث، حيث النقلة الكبيرة والتطور الخطير الذي حدث برياضة الملاكمة على المستوى العالمي بدخول التكنولوجيا في التحكيم والتدريب وايضا القياس في جميع نواحي العملية التدريبية أدى إلى تغيير شبه كامل في أسلوب التباري وفي طريقة أداء اللكمات وخطط اللعب ، وبالتالي في طرق التدريب وكذا في اختيار النوعية من الملاكمين القادرين على الصمود أمام هذا التطور وتقبله ومسايرته لتحقيق الفوز بالبطولات.

ويشير "محمد حسنين" (٢٠٠٤م) إلى أن التقدم العلمي والتكنولوجي الذي انعكس على المجال الرياضي قد حقق إنجازات مذهلة فاقت كل التوقعات في عمليات التدريب والتعليم والقياس والتحكيم وغيرها ، والتي رفعت درجة صدق النتائج والبيانات إلى قدر يقترب من الكمال ، والذي أدى إلى اختفاء الطرق التقليدية بكل مشاكلها بدون رجعة (٢٨ : ١٣١).

ويشير وجدي الفاتح (٢٠١٤) أنه في السنوات الأخيرة شهدت تقنيات التدريب نموا وتطورا مطردا، وأتضح ذلك في مجالات ونماذج عديدة ساهمت ومازالت تسهم في رقي العملية التدريبية وإيصالها بالطريقة المثلي للمتدرب، وتحقق هذه التقنيات والوسائل مجموعة من التسهيلات للمدرب مما يساعد في تحقيق الأهداف التدريبية المرجوة (٤٢ : ٦٨٧)

وييري " يحيى الحاوي" (٢٠٠٢م) إلى أن البرامج التدريبية اتخذت شكلا وهيكلًا وتنظيما يتضمن مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية ، والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعبين ، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية (٤٣ : ٢١) .

ويشير " يحيى الحاوي" (٢٠٠٣) الى أن الملاكمة من الأنشطة البدنية التي تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة ، والتي تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عال من الأداء الحركي الذي يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة على التسديد حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة لذا كان من الواجب الاهتمام بالقدرات الحركية والبدنية الخاصة والتي تمكن الملاكمين من المبادأة والقدرة على تنفيذ الأساليب الخطئية المناسبة (٤٤ : ١٤) .

وييري "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥) أن المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الأداء لهذا النشاط والتي ينجزها اللاعب في المباراة وترتكز على كفاءة إعداده بدنياً وبيني عليه إعداده خطئياً وفكرياً و نفسياً والمهارات الحركية الرياضية هي العناصر الأساسية التي

تتركب منها صورة النشاط الجيد، ويعتبر امتلاك اللاعب وتفوقه في أداء المهارات الدفاعية والهجومية من المتطلبات الأساسية التي تساعد على تحقيق البطولة وصولاً لأعلي مستوي وذلك يعكس الحالة البدنية والفنية والنفسية أثناء سير المباراة أو المنافسة (١٨ : ٢٤٧).

ويشير " أحمد ابراهيم " (٢٠٠٥) الي ضرورة تفهم عملية نقل حركة الجسم عند تنفيذ الأداء الحركي المهاري لأحد الأساليب الدفاعية أو الهجومية في الاتجاهات المختلفة ، حيث أن نقل حركة الجسم تلعب دورا حيويًا مؤثر في تحركات القدمين للاعب ، ويجب علي المدرب العمل علي إدراجها ضمن محتوى البرامج التدريبية حيث أن هذا النقل الحركي يمنح اللاعب قدر كبير من التحكم والسيطرة علي المسافات وخطأ الاحساس بالمسافة ، وكذلك الهدف المتحرك مما يسمح للاعب بإتخاذ وضع يسمح له بزيادة فعالية السلوك الدفاعي والسلوك الهجومي والهجوم المضاد ضد المنافس وأساليبه المهارية الهجومية (٧ : ١٣٦) .

ويبري يحيي فوزي(٢٠٠٥) أن الهدف الرئيسي من أداء التحركات والوقفات الحركية هو انعكاس لأداء مهارات الهجوم أو الدفاع بصورة جيدة، لذا التدريب على حركات الهجوم والدفاع تبدأ بالتحركات أولاً (٤٥ : ٣٤ - ٣٥) .

ويذكر " محمد عبد الرحمن " (٢٠٠٩) أن إستخدام تحركات القدمين بشكل جيد خلال المباراة يسمح للاعب بإتخاذ أوضاع مناسبة يستطيع اللاعب من خلالها الهجوم سواء هجوم مباشر أو غير مباشر أو هجمات مستقيمة او قطرية يستطيع من خلالها إحراز أكبر عدد من النقاط ، والتحرك الجيد في أنحاء الملعب كما تجعل اللاعب قادرا علي تقادي هجوم المنافس ، وتجعله قادرا علي تحصيل لهجمات من ذلك الهجوم المضاد (٢٩ : ١١٣) .

كما يشير "لين شيون شينج Lin Chun-sheng (٢٠٠٤) إلي أهمية تحركات القدمين وخاصة في مسابقات النزال الفعلي ، حيث تستخدم بشكل مستمر في ضبط المسافة بين اللاعب ومنافسه أثناء عمليتي الهجوم والدفاع بفاعلية ، وذلك لجعل تحرك اللاعب أسهل أثناء مهاجمته منافسه (٤٧ : ٨) .

ويشير " مارك باوليت Pawlett Mark " ، " رايموند Raymond " (٢٠٠٨) غلي أن أهم جوانب التدريب في رياضات الدفاع عن النفس هي تحركات القدمين ، فإذا كانت تحركات القدمين غير جيدة لدي اللاعب فيجب عليه أن يتدرب عليها ، حيث أنه من الخطأ إغفال أهمية تحركات القدمين للاعبين الرياضات النزالية (٤٨ : ١٠٣) .

كما تعتبر تحركات القدمين من المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة حيث يستخدمها الملاكم سواء في الهجوم أو الدفاع والتي تلعب دور هام في تحقيق الفوز ، ولذلك يجب تطوير قدرة الملاكمين علي الأداء الفعال لتحركات القدمين وتحمل العبء البدني الواقع علي عضلات القدمين أثناء المباراة (٨ : ٢) .

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب الملاكمة ومتابعته للبطولات لاحظ بطء في اداء اللاعبين لتحركات القدمين نتيجة لعدم الاتقان الجيد لتلك التحركات داخل الملعب ، وأيضا عدم نجاح العديد من الأداءات الهجومية ، وأيضا عدم القدرة علي إحباط العديد من الهجمات المباشرة ، فمن خلال تحليل الباحث لبعض المباريات وبطولات العالم وجد قصور في الاهتمام بتحركات القدمين الهجومية والدفاعية ، مع قصور في اهتمام اغلب المدربين لتحركات القدمين بالنسبة للاعبي الملاكمة ، مما يترتب عليه بذل جهد كبير أثناء المباراه للحصول علي نقاط وهذا ما دعا الباحث الي تصميم برنامج تدريبي لسرعة تحركات القدمين للاعبي الملاكمة .

- هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح ومعرفة تأثيره على:

١. بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) .
٢. مستوي الاداء المهاري لتحركات القدمين (قيد البحث).

- فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لدي لاعبي الملاكمة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوي الأداء المهاري لدي لاعبي الملاكمة لصالح القياس البعدي .

- المصطلحات والمفاهيم الواردة بالبحث :

- الملاكمة

رياضة تنافسية بين شخصين ذوي الوزن المماثل باستخدام القبضتين ، ويرتدي كل منهما قفازات مبطنة ويتباريان في حيز مربع الشكل يسمى الحلبة تحت عدد من الضوابط والقوانين الموضوعه من قبل الاتحاد الدولي للملاكمة (تعريف إجرائي) .

- تحركات القدمين

القدرة علي التحرك للهجوم أو الدفاع في سهولة ومهارة دون أن يختل توازن الجسم في أي لحظة من اللحظات (١٧ : ١٧٠) .

- خطة وإجراءات البحث :

- منهج البحث : وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختياراً لفروضه فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي لهما.

- مجتمع البحث :

تضمن مجتمع البحث علي لاعبي منطقة الجيزة للملاكمة المقيدين بالاتحاد المصري للملاكمة للموسم الرياضي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م .

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (١٢) لاعبا من لاعبي مركز شباب الجزيرة ، ويتراوح أعمارهم ما بين (١٥ - ١٦) سنه ، وإيجاد المعاملات العلمية للأدوات المستخدمة في البحث ، وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث .

جدول (١)
توصيف عينة البحث

النسبة المئوية	عينة تنفيذ البحث	المجموع الكلي
%٥٠	١٢ لاعبا	عينة البحث
%٤١,٦٧	١٠ لاعبا	الدراسة الاستطلاعية
%٨,٣٣	٢ لاعبا	المستبعدين
%١٠٠	٢٤ لاعبا	المجموع

وقد اختار الباحث مركز شباب الجزيرة لعدة أسباب أهمها :

- ١- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث .
 - ٢- موافقة المسؤولين علي تنفيذ التجربة .
 - ٣- توافر الأيدي المساعدة في تنفيذ اختبارات وبرنامج البحث .
 - ٤- صلاحية المكان اللازم لإجراء البحث .
 - ٥- تقارب العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية والفنية للعينة .
 - ٦- استعداد جميع اللاعبين للانتظام في التدريب للاشتراك في مجموعة البحث .
- وقد قام الباحث بإيجاد التجانس والتكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - القدرة العضلية - سرعة رد الفعل - التوافق - سرعة تحركات القدمين - مستوى الأداء المهاري) ، وجدول (٢) يوضح التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث (ن = ١٢)

عينة البحث (ن = ١٢)				وحدة القياس	المتغيرات	
معامل الالتواء	انحراف معيارى	وسيط	متوسط		السن	المتغيرات الانثروبومترية
٠,٨١-	٣,٤٠	١٨١,٥٠	١٨٠,٥٨	بالشهر	السن	المتغيرات الانثروبومترية
١,٥٩	١,٧٣	١٦٩,٥٠	١٧٠,٤٢	سم	الطول	

الوزن	كجم	٦٢,٩٢	٦٢,٠٠	٢,٣٩	١,١٥
العمر التدريبي	بالشهر	٢٤,٠٠	٢٥,٥٠	٢,٩٥	١,٥٢-
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٧٦,٨٣	١٧٥,٠٠	٢,٢١	٢,٤٩
سرعة رد الفعل للرجلين	يمنى	٤١,١٧	٤٠,٥٠	٢,٢٩	٠,٨٧
	يسرى	٤١,٤٢	٤٠,٠٠	٢,٣١	١,٨٤
التحرك الأمامي	يمنى	٣,٣٢	٣,٥٢	٠,٢٨	٢,١٦-
	يسرى	٣,٤٣	٣,٥٧	٠,٤١	٠,٩٧-
التحرك الخلفي	يمنى	٣,٣٦	٣,٥٨	٠,٣٩	١,٧٢-
	يسرى	٢,٤٦	٢,٥٥	٠,١٢	٢,١٢-
التحرك الجانبي	يمين	٣,٦١	٣,٧٢	٠,٣٨	٠,٨٣-
	يسار	٣,٦١	٣,٧٢	٠,٣٨	٠,٨٣-
التحرك القطري	يمين	٣,٦٩	٣,٧٧	٠,٣١	٠,٧٦-
	يسار	٣,٧٣	٣,٨٢	٠,٢٩	٠,٩٢-
مستوى الأداء المهاري	المباراة التجريبية المنظمة	٤,٣٣	٤,٥٠	٠,٤٩	١,٠٢-
	المباريات	١١,٨٣	١٢,٠٠	٠,٥٨	٠,٨٧-

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث تراوح ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتدالية التوزيع التكراري .

أولاً : أدوات جمع البيانات :

أ- الأدوات

مقعد سويدي- كيس لكم زنة ٢٠ كجم - مسطرة مدرجة طولها ٥٠ سم - أقماع بلاستيكية - شريط لاصق - مسطرة مدرجة - طباشير .

ب - الأجهزة

- جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول (سم) .
- ميزان طبي لقياس الوزن (سم) .
- جهاز قياس سرعة التحركات من تصميم الباحث

ج- مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة :

بالنسبة للأجهزة التي استخدمها الباحث في الدراسة وهي (الرستاميتير - الميزان الطبي) ، وقد قام الباحث بمعايرة كل جهاز بجهاز آخر قبل استخدامه للتأكد من صلاحيته ، وقد قام الباحث بمعايرة الجهاز المبتكر .

ثانياً : الاستثمارات

- أ- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين " من إعداد الباحث " ملحق (١)
- ج- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات البدنية الخاصة بتحركات القدمين للاعبين الملاكمة " من إعداد الباحث " ملحق (٢)
- د- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الأهمية النسبية لتحركات القدمين للاعبين الملاكمة " من إعداد الباحث " ملحق (٣)

- هـ - استمارة استطلاع رأى الخبراء حول محتوى البرنامج التدريبي المقترح للاعبى الملاكمة " من إعداد الباحث " ملحق (٤)
و - استمارة استطلاع رأى الخبراء حول المباراة التجريبية المنظمة للاعبى الملاكمة " من إعداد الباحث " ملحق (٥)
ط - استمارة تسجيل نتائج المباريات للاعبى الملاكمة " من إعداد الباحث " ملحق (٦)

ثالثا : الاختبارات :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية ، وكذلك الدراسات السابقة التي تقيس سرعة رد الفعل وسرعة التحركات كدراسة " بدري عيد " (٢٠١٧) (٩) ، "أحمد عبد الوهاب" (٢٠١٤) (٤) ، "وائل فتح الله إبراهيم" (٢٠٠٥) (٤٠) ، "مصطفى نصر" (٢٠٠٢) (٣٥) .
وقد استخلص الباحث الاختبارات التالية :

- ١- اختبار القدرة العضلية
- ٢- اختبار سرعة رد الفعل.
- ٣- اختبار سرعة التحركات باستخدام الجهاز الالكتروني لقياس سرعة تحركات القدمين.

أولا : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

اختبارات القدرات البدنية ملحق (٢) :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية مثل " صبحى حسانين " (٢٠٠٤) (٢٨) ، يحيى الحاوى (٢٠٠٢) (٤٣) ، "إسماعيل حامد وآخرون" (٢٠٠٢م) (٨) ، "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (١٩٩٦) (١٥) ، عبدالفتاح خضر (١٩٩٦) (١٧) ، ودراسات مثل " بدري عيد" (٢٠١٧) (٩) ، " عمر هاشم " (٢٠١٧) (٢٢) ، " عبد العزيز حسن" (٢٠٠٩) (١٦) ، " سيد المرسي " (٢٠٠٦) (١٦) ، "ناصر شلبي" (٢٠٠٤) (٣٩) ، " حسام شومان " (٢٠٠٤) (١٠) ، "مصطفى نصر" (٢٠٠٢م) (٣٥) ، محمد الكتيمي (٢٠٠٠م) (٣٠) ، "محسن رمضان" (١٩٩٩م) (٢٤) ، "عبد الباسط جميل" (١٩٩٧) (١٤) قام الباحث باختيار اختبارات القدرة العضلية ، سرعة رد الفعل للرجلين ، سرعة التحركات، وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء ملحق (٧) وقد وافق الخبراء على مناسبة هذه الاختبارات للمرحلة السنوية قيد البحث .

- المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث :

لحساب صدق وثبات الاختبارات البدنية قام الباحث بتقنينها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك في الفترة من ٢٠٢١/٩/٢ إلى ٢٠٢١/٩/٤ م .

- أ. الصدق :

تم حساب صدق الاختبارات عن طريق صدق المقارنة الطرفية على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (١٠) لاعبين، وتم ترتيب درجات

اللاعبين تصاعدياً لتحديد الأرباع الأعلى وعددهم (٥) لاعبين والأرباع الأدنى وعددهم (٥) لاعبين ، وتم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبار والجدول (٤) يوضح النتيجة.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الأرباع الأدنى		الأرباع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
دالة	١١,٣٣	٢,٣٩	١٦٥,٠٠	٢,٣٩	١٧٧,٨٠	سم	القدرة العضلية للرجلين	
دالة	٩,١٩-	٠,٧٩	٤٤,٦٠	٠,٧٩	٤١,٢٠	سم	يمين	سرعة رد الفعل للرجلين
دالة	٧,٠٤-	١,١٤	٤٣,٦٠	١,١٤	٣٩,٨٠	سم	شمال	سرعة التحرك الأمامي
دالة	٦,٩٣-	٠,٣٠	٤,٣٣	٠,٣٠	٣,٣٧	ث	يمين	سرعة التحرك الخلفي
دالة	٤,٢٤-	٠,٤٤	٤,٢٨	٠,٤٤	٣,٣٩	ث	شمال	سرعة التحرك الجانبي
دالة	٢,٨٨-	٠,٦٩	٤,٥١	٠,٦٩	٣,٥٩	ث	يمين	سرعة التحرك القطري
دالة	٢,٥٠-	٠,٦٨	٤,٥٥	٠,٤٤	٤,٢٨	ث	شمال	
دالة	٢,٨٧-	٠,٦٥	٤,٦٦	٠,٦٥	٣,٧٧	ث	يمين	
دالة	٣,٩٥-	٠,٤١	٤,٣٢	٠,٤١	٣,٥٧	ث	شمال	
دالة	٥,٢٥-	٠,٣٣	٤,٥٠	٠,٣٣	٣,٦٦	ث	يمين	
دالة	٥,٦٧-	٠,٣١	٤,٥٥	٠,٣١	٣,٧٠	ث	شمال	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦

يتضح من جدول (٣) أن :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الأرباع الأعلى والأدنى في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح مجموعة الأرباع الأعلى حيث أن قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبار وقدرته على التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب- الثبات :

لحساب الثبات تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) لاعبين وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفارق زمني (٤) اربعة أيام، في نفس المكان والتوقيت واستخدام نفس الأدوات ، وتثبيت مدة الإحماء حتى لا يكون لذلك تأثير على الأداء ، وحساب نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار، و جدول(٤) يوضح نتائج معاملات الارتباط .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠,٩٢	٢,٤٧	١٧٨,١٠	٢,٣٩	١٧٧,٨٠	سم	القدرة العضلية للرجلين	
٠,٧٥	٠,٨٢	٤١,٣٠	٠,٧٩	٤١,٢٠	سم	يميني	سرعة رد الفعل للرجلين
٠,٨٣	٠,٩٤	٤٠	١,١٤	٣٩,٨٠	سم	يسري	سرعة التحرك الأمامي
٠,٩٢	٠,٣٢	٣,٤٣	٠,٣٠	٣,٣٧	ث	يمين	سرعة التحرك الخلفي
٠,٨٣	٠,٣٣	٣,٤٨	٠,٤٤	٣,٣٩	ث	شمال	
٠,٩٧	٠,٦٨	٣,٥٦	٠,٦٩	٣,٥٩	ث	يمين	
٠,٩٦	٠,٦٨	٣,٦٩	٠,٦٨	٣,٧٥	ث	شمال	

٠,٨٨	٠,٥٦	٣,٦٦	٠,٦٥	٣,٧٧	ث	يمين	سرعة التحرك الجانبي
٠,٨١	٠,٢٩	٣,٥٤	٠,٤١	٣,٥٧	ث	شمال	سرعة التحرك القطري
٠,٨٧	٠,٢٦	٣,٦٢	٠,٣٣	٣,٦٦	ث	يمين	
٠,٩٢	٠,٢٨	٣,٥٨	٠,٣١	٣,٧٠	ث	شمال	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول السابق (٤) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠,٧٥ : ٠,٩٧) وهي معاملات ارتباط داله إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

- ثانياً : المعاملات العلمية للأداء المهاري :
- قياس مستوى الأداء المهاري :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية مثل محسن رمضان " (١٩٩٩) (٢٤) ، ودراسات مثل " عمر هاشم" (٢٠١٧) (٢٢) ، "عبد العزيز حسن" (٢٠٠٩) (١٦) ، " بدري عيد " (٢٠٠٨) (٩) ، "مصطفى نصر" (٢٠٠٧) (٣٦) ، " سيد المرسي " (٢٠٠٦) (١١) ، " هيثم اسماعيل " (٢٠٠٦) (٤٠) ، " مصطفى أمين " (٢٠٠٦) (٣٧) ، " وائل فتح الله إبراهيم " (٢٠٠٥) (٤١) ، "ناصر شلبي" (٢٠٠٤) (٣٩) قام الباحث بتصميم استمارة لتقييم مستوى الأداء المهاري للاعب الملاكمة ملحق (٦) ، بهدف تقييم اللاعبين في اختبار المباراة التجريبية المنظمة التي أعدها الباحث لتقييم مستوى الأداء المهاري ملحق (٥) ، ولذا قام الباحث بإعداد ما يسمى بالمباراة المنظمة وهي تتكون من مرحلتين جمل خطية شاملة للمهارات الأساسية وتحركات القدمين قيد البحث علي أن تؤدي هذه المهارات علي لاعب سلبي ، وقد تم تقدير درجات أداء اللاعبين للجمل الحركية المقيدة السابق ذكرها بواسطة لجنة مكونة من ثلاث محكمين من منطقة الجيزة للملاكمة وكانت الدرجة من ١٠ درجات وموزعة طبقاً لما يلي :

- توقيت الاداء المهاري (٣) ثلاث درجات .
- دقة الاداء المهاري (٣) ثلاث درجات .
- الأداء الفني الصحيح للتحرك واللكم واستغلال مساحة الحلبة (٤) اربعة درجات .
- المجموع الكلي (١٠) درجات (ملحق ٦)

كما قام الباحث بقياس مستوى الأداء المهاري أيضاً من خلال المباريات عن طريق حساب النقاط المسجلة في المباريات حيث لكل لاعب مباراتين وتحسب عدد النقاط التي حصل عليها خلال المباريات ويؤخذ المتوسط ، وذلك من خلال تصوير تلك المباريات وعرضها على السادة الحكام ، وتم اعداد استمارة لتسجيل نتائج المباريات ملحق(٦)، وقد تم عرض ذلك على مجموعة من الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بأقسام المنازلات ، والتدريب ، وعلوم الحركة ، والمدربين والحكام في مجال رياضة الملاكمة ملحق(٧) وقد وافق الخبراء على مناسبة تلك الاستمارة للمرحلة السنوية قيد البحث .

- المعاملات العلمية للاستمارة :

لحساب صدق وثبات استمارة التقييم قام الباحث بتقنينها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك في الفترة من ٣/٩/٢٠٢١ إلى ٥/٩/٢٠٢١ م .

- أ - الصدق :

- (١) صدق المحكمين:

تم عرض الاستمارة على (٩) تسعة خبراء من بين أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ، ومدربي وحكام رياضة الملاكمة للتعرف على صدق الاستمارة فيما وضعت من أجله ، وقد أشارت النتائج إلى اتفاق الخبراء بنسبة (٨٨,٨٩ %) على صلاحية هذه الاستمارة .

- (٢) صدق التمايز :

تم حساب صدق الاختبارات عن طريق صدق المقارنة الطرفية على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (١٠) لاعبين، وتم ترتيب درجات اللاعبين تصاعدياً لتحديد الأرباع الأعلى وعددهم (٥) لاعبين والأرباع الأدنى وعددهم (٥) لاعبين ، وتم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبار والجدول (٥) يوضح النتيجة.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في مستوى الاداء المهاري (ن = ١٠)

قيمة "ت"	الأرباع الأدنى		الأرباع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	مستوي الاداء المهاري
	ع	م	ع	م			
٦,٥٧	٠,٧٤	١,٨٠	٠,٧٤	٤,١٠	درجة	المباراة المنظمة	
١٧,٠٣	٠,٧٩	٥,٥٠	٠,٧٩	١١,٨٠	نقاط	المباريات	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٣٠٦

يتضح من جدول (٥) أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الأرباع الأعلى والأدنى في مستوى الاداء المهاري ، ولصالح مجموعة الأرباع الأعلى حيث أن قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبار وقدرته على التمييز بين المجموعات المختلفة .

- ب- الثبات :

لحساب الثبات تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفارق زمني (٣) ثلاثة أيام، في نفس المكان والتوقيت واستخدام نفس الأدوات ، وتنبيت مدة الإحماء حتى لا يكون لذلك تأثير على الأداء ، وحساب نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار ، وجدول (٦) يوضح نتائج معامل الارتباط .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مستوى الاداء المهاري قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		

مستوى الاداء المهاري		المباراة المنظمة	درجة	نقاط	المباريات
٠,٨٠	٠,٧٩	٣,٨٠	٠,٧٤	٤,١٠	
٠,٧٧	٠,٨٨	١٠,٩٠	٠,٧٩	١١,٨٠	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول (٦) أن :

- معامل الارتباط لمستوى الأداء المهاري قيد البحث تراوح ما بين (٠,٧٧ : ٠,٨٠) وهي معاملات ارتباط دالة مما يدل على ثبات الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح ملحق (٨)

أ - أسس وضع البرنامج

- ١- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- ٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية .
- ٣- بناء البرنامج بحيث يتلاءم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي .
- ١- مرونة البرنامج.
- ٢- قابلية البرنامج للتقويم .

وقد أعد الباحث استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ، وعدد مرات التدريب خلال الأسبوع ، وكذلك زمن الوحدة التدريبية ملحق (٤) ، وتم عرض الاستمارة على السادة الخبراء ملحق (٧) .

وقد استخدم الباحث الآراء الحاصلة علي نسبة (٧٥ %) فأكثر .

- الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في المدة من ٢ / ٩ / ٢٠٢١م وحتى ٨ / ٩ / ٢٠٢١م على عينة قوامها (٢٠) لاعبا من خارج عينة البحث ، ومن نفس مجتمع البحث وقد استهدفت هذه الدراسة ما يلي :

- ١- التأكد من مدي ملائمة المكان والأدوات والأجهزة والجهاز المستخدم في البحث .
- ٢- اختيار المساعدين وتدريبهم علي كيفية استخدام الجهاز المستخدم في قياس سرعة تحركات القدمين .

وقد أسفرت هذه الدراسة عن ما يلي :

- ١- صلاحية المكان والأدوات والأجهزة والجهاز المبتكر المستخدم في البحث .

- خطوات تنفيذ البحث :

- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في الفترة من ٩ - ١٠ / ٩ / ٢٠٢١م بمركز شباب الجزيرة .

- تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من ١٢ / ٩ / ٢٠٢١ وحتى ٢٦ / ١١ / ٢٠٢١م علي عينة البحث والبالغ عددها (١٢) لاعبا بنادي الجزيرة الرياضي بواقع اربعة وحدات اسبوعية وتضمن البرنامج تمرينات تعمل علي تنمية القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى للاعبى الملاكمة وتم القياس باستخدام الجهاز المبتكر لقياس سرعة تحركات القدمين .

- القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في الفترة من ٢٨ - ٢٩ / ١١ / ٢٠٢١م ، وبنفس الأسلوب المتبع في القياس القبلي .

- المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث هي :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- النسبة المئوية
- اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات
- النسبة المئوية لمعدل التغير

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥) كما استخدم الباحث برنامج Spss فى حساب بعض المعاملات الإحصائية .

- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث
ونسبة التحسن لعينة البحث (ن = ١٢)

نسبة التحسن %	قيمة " ت "	مربع الانحراف	متوسط الفروق	القياس البعدي	القياس القبلي	المتغيرات			
		ح ٢ ف	م ف	٢م	١م				
٩%	١٣,٨٥	٢٢٨,٠٨	١٨,٢٠-	١٩٢,٠٠	١٧٦,٨٣	القدرة العضلية للرجلين			
٣١%	١٣,١٢	١٧٤,٩٢	١٥,١٠	٢٨,٥٨	٤١,١٧	يمين	سرعة رد الفعل	للرجلين	
٢٨%	١٣,٥٢	١٣٥,٤٨	١٣,٧٠	٣٠,٠٠	٤١,٤٢	شمال			
٣١%	١٢,١٧	١,٣٦	١,٢٤	٢,٢٩	٣,٣٢	يمين	سرعة رد الفعل	للأمامي	
٢٨%	٨,٦٤	٢,٣٨	١,١٦	٢,٤٦	٣,٤٣	شمال			
٢٥%	٧,١٧	٢,٥٣	٠,٩٩	٢,٥٣	٣,٣٦	يمين			للخلفي
٢٤%	٨,٢٢	٢,٠٦	١,٠٣	٢,٦٤	٣,٤٩	شمال			

الجانبي	يمين	٣,٦١	٢,٦٠	١,٢١	٢,٥٧	٨,٧٠	٢٨%
	شمال	٣,٦١	٢,٦٣	١,١٨	٢,٣٣	٨,٨٦	٢٧%
القطري	يمين	٣,٦٩	٢,٤٥	١,٤٩	١,٥٨	١٣,٥٩	٣٤%
	شمال	٣,٧٣	٢,٤٨	١,٥٠	١,٦٧	١٣,٣٢	٣٤%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٩٦

يتضح من جدول (٧) أن :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات البدنية والذي طبقت فيه التمرينات البدنية والمهارية والخططية الخاصة بتطوير سرعة رد الفعل والتي تؤدي مع تغيير أوضاع الجسم بمصاحبة الإشارة والأدوات المساعدة سواء أكانت سمعية أو بصرية مع التدريب الحر بدون منافس ، ثم التدريب مع منافس سلبي ، ثم مع منافس ايجابي ، ثم خلال المباريات التنافسية .

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كلا من " عماد السرسى " (٢٠٠١م) (٢٠) ، " عمر لبيب " (١٩٩٧م) (٢١) ، " عرفه السيد " (١٩٩٥م) (١٣) على أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين.

وما أشار إليه " أحمد إبراهيم " (٢٠٠٥) أن استخدام التدريب المبارئي مع تكرار التمرينات المشابهة للأداء الحركي المستخدم مع المنافس مما يعمل على تحسين الأداء المهاري ، وبالتالي تحسين سرعة رد الفعل (٧: ١٩٢)

وتري " عفاف الديب " (١٩٩٥م) أن سرعة رد الفعل لها أهمية للاعبين النزال ، حيث أن طبيعة الأداء للمهارات الهجومية والدفاعية تتطلب سرعة رد الفعل ، فوجود ثغرة في المنافس تعطى فرصة للاعب لتحقيق نقطة (١٩: ٤٤) .

ويشير ذلك كلا من " عبد الفتاح خضر " (١٩٩٦م) ، و"عصام عبد الخالق " (١٩٩٥م) ، على أن التدريب بواجب محدد (هجومي - دفاعي) ، وتغيير أوضاع الجسم والإحساس بالزمن والمسافة واستخدام الأدوات والأجهزة المختلفة يعمل على تنمية الرشاقة . (١٧: ٥٦) (١٨: ١٤٨)

كما يلاحظ أيضا تحسن مستوى " سرعة تحركات القدمين " ويرجع الباحث ذلك إلى تدريبات خاصة لتنمية هذا العنصر والبرنامج المقترح الذي اعتمدت جميع تربيته علي تنمية عامة وشاملة لتحركات القدمين ، حيث تعتمد على استخدام الأدوات المساعدة في التدريب كالمطاط ، وأكياس اللكم ، وصديري الأتقال بما يتفق ذلك مع طبيعة الأداء المهاري في الملعب

أو خلال المنافسات . حيث أن استخدام تلك الأدوات المساعدة كان له الأثر الايجابي فى زيادة سرعة أداء التحركات السريعة فى جميع أنحاء الملعب .

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كلا من " سيد المرسي " (٢٠٠٦ م) (١١) ، و"حسام شومان " (٢٠٠٤ م) (١٠) ، " مصطفى نصر " (٢٠٠٢ م) (٣٦) ، " أحمد صلاح الدين " (٢٠٠٠ م) (٥) إلى أن استخدام الأدوات المساعدة يسهم فى تحسين السرعة الحركية .

كما يتفق مع ما أشارت إليه دراسة " يسين أحمد " (٢٠٠٢ م) (٤٥) إلى أن البرنامج المقترح بمحتوياته وأساسه ومبادئ تنفيذها تؤدي إلى تطوير مستوى الصفات البدنية لدى أفراد عينة البحث من الملاكمين .

ويؤكد كلا من " شوشن وناجامين " (١٩٩٠ م) على أن التدريب باستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة فى تدريب رياضات النزال تساعد على تحسن تسديد الضربات بأقصى سرعة ودقة عالية (٤٩ : ٢٤٦ - ٢٤٧)

ويرجع الباحث ذلك التحسن أيضا فى مستوى " سرعة تحركات القدمين " إلى استخدام التدريبات التوافقية فى البرنامج التدريبي واعتماد الباحث علي استخدام الجهاز المبتكر، ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه دراسة " ممدوح احمد " (٢٠٠٧) (٣٨) ان البرنامج التدريبي المقترح ادي إلي تحسين القدرات الحركية الخاصة بتحركات القدمين مما يجعل اللاعبين أكثر سرعة وتوازن أثناء التحرك في الملعب مما يزيد من فعالية أداء اللاعبين في المباريات .

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة كلا من " محمد عبد الجليل " (٢٠٢٠) (٢٦) ، " أحمد كامل " (٢٠١٨) (٦) ، " محمد عوض " (٢٠٠٥) (٣١) ، " مصطفى نصر " (٢٠٠٢) (٣٥) ، " عمر لبيب " (١٩٩٧ م) (٢١) أن البرنامج التدريبي له تأثيرا ايجابيا على تحسين الصفات البدنية الخاصة .

ويرى الباحث أن التدريب الجاد والمستمر الذي يركز على التخطيط السليم لبرامج التدريب له أهمية فى تحسين مستوى الصفات البدنية مما يساعد فى الأداء الجيد خلال المنافسات ، وبذلك فان الجهاز المبتكر ساهم بشكل كبير في قياس ما وضع من أجله وهو قياس سرعة تحركات القدمين للاعبين الملاكمة .

وبالتالي يتحقق الفرض الاول والذي ينص علي : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لدي لاعبي الملاكمة لصالح القياس البعدي " .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري
ونسبة التحسن لعينة البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	متوسط الفروق	مربع الانحراف	نسبة التحسن %	قيمة " ت "	
							ح ٢ ف	م ف
مستوي الأداء المهاري	درجة	٤,٣٣	٧,٠٨	٣,٣٠-	٧,٨٨	%٦٣	١٣,٥١	
	نقاط	١١,٨٣	١٦,٨٣	٦,٠٠-	٣٠,٠٠	%٤٢	١٢,٥٩	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٩٦

يتضح من جدول (٨) أن :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)

ويرجع الباحث هذا التحسن الواضح في مستوى الأداء المهاري بالنسبة لاختبار المباراة التجريبية المنظمة ، وأيضاً نتائج المباريات وكذلك فاعلية التحرك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الصفات البدنية العامة والخاصة وتطور أداء تحركات القدمين الهجومية والدفاعية من خلال استخدام التمرينات المتنوعة التي اعتمدت على تنمية أداء التحركات وربطها بالمهارات وتنمية الصفات البدنية الخاصة باستخدام تمرينات مشابهة للمسار الحركي والزمني مع طبيعة أداء تحركات القدمين أثناء المباريات ، والتي كان لها التأثير الإيجابي علي مستوى الاداء المهاري خلال المباريات لدي لاعبي الملاكمة .

كما إحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية علي تدريبات تنافسية لتحركات القدمين في صورة الأداء الخططي ، والذي يقوم اللاعب بأدائه في صورة فردية او زوجية خلال مواقف متغيره مشابهه للمواقف التنافسية لأنواع الهجوم المختلفه ، كما احتوي أيضا الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية خلال الاعداد للمنافسات علي مباريات مشروطه وغير مشروطه كان من شأنها أن تكون تحركات الهجوم المستخدمة فعالة بما تتضمنه من واجبات مهارية ، مما كان له إنعكاس إيجابي علي زيادة الأداء الهجومي وفاعليته في القياس البعدي عن القبلي لدي عينة البحث .

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كلا من " إبراهيم الإبياري " (٢٠١٥) أن البرنامج التدريبي الذي يحتوي علي مباريات تجريبية مشروطه وغير مشروطه من شأنها أن يكون الهجوم المستخدم فعال في أقل زمن ممكن مع حسن استغلال المواقف التنافسية الدائرة بين اللاعب والمنافس خلال زمن المباراه بفاعلية عاليه عن طريق تجنب الهجمات الفاشلة التي تعمل علي استنفاد طاقة وجهد

اللاعب ، وضعف التركيز والاحساس بالقلق والتوتر النفسي ، وكشف نواحي القوة والضعف الخاصة باللاعب امام المنافسين ، وزيادة فرص المنافسين في الفوز بالمباريات عن اللاعبين ، كما إستخدام الهجمات الناجحة التي ينتج عنها الاقتصاد في الطاقة والجهد وقوة التركيز ، والثقة بالنفس والإتزان الانفعالي ، والروح المعنوية العالية ، والتصرف الخططي الدقيق والمناسب بكفاءة ، وعدم قدرة المنافس علي قراءة فكر اللاعب (١ : ١٣٥) .

كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من " شريف العوضي ، عمر لبيب " (٢٠٠٤) أن عملية التدريب علي المواقف الخططية المختلفة تساعد اللاعب بدرجة كبيرة علي إكتساب الكثير من الإرتباطات العصبية الوقتية علي تكرار السلوك الخططي في المواقف المتشابهه فإستيعابه لعدد كبير من الجمل الخططية السابقة المتدرب عليها لا تتكرر بكل تفاصيلها في غضون المنافسة بل بصورة قريبه أو متشابهه مما يتطلب سرعة التفكير والتصرف في ضوء الخبرات المكتسبه السابقة ، كما أن الأداء الجيد للمهارة وحسب التفكير الخططي لا يستفاد منه بدرجة كبيرة ما لم يكن اللاعب المهاجم علي درجة عاليه من الصفات البدنية العامة والخاصة ، بذلك فكلما تحسنت تلك للاعب بدرجة عالية مساعدا للاعب في تنفيذ التكتيك المطلوب حتي نهاية المباراة دون إجهاد (١٢ : ٧٣)

ويشير " ممدوح أحمد " (٢٠٠٧) الي أن تدريبات تحركات القدمين لابد وان تسير جنباً الي جنب بجوار التدريبات البدنية والفنية والخططية وأن المدربين الأكثر ذكاء في العالم هم الذين يهتمون بتحركات القدمين والقدرات البدنية الخاصة بها (٣٨ : ٦٢) .

ويؤكد " مسعد محمود " (٢٠٠٠م) أن التدريبات المشابهة للأداء تمثل أهمية كبيرة في تحسين الأداء المهاري للاعبين ، ويجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها ، وتشارك فيه العضلات العاملة في الحركة (٣٤ : ٢٣٤)

كما يشير " أحمد سالم " (٢٠٠٤م) إلي أنه لايمكن أن يتم أي واجب مهاري أو خططي سواء كان هجومي أو دفاعي إلا عن طريق الإتقان الجيد لتحركات القدمين والتي تلعب الدور الأساسي خلال التدريب والمنافسة (٣ : ٣٢) .

ويتفق كل من " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٥) ، " عويس الجبالي " (٢٠٠٠م) علي أن استخدام التمرينات الخاصة يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي لمهارات النشاط التخصصي الممارس والوصول بها إلى الدقة والتكامل (٢٣ : ٩٤) (١٨ : ٢٢) .

كما يتفق ذلك أيضا مع نتائج دراسة كل من " واكسنگ ليانغ Wuxing Liang " (٢٠٠٨) (٥٠) ، " محمد عبد الرحمن " (٢٠٠٩) (٢٩) ، " لي لانزغ Li Lanzhong " (٢٠١٢) (٤٦) ، " محمود عبد الدايم " (٢٠١٣) (٣٢) ، " محمد عبد الجليل " (٢٠١٣) (٢٥) ، " محمد أبو النور " (٢٠١٥) (٢٧) ، " أحمد الصادق " (٢٠١٥) (٢) ، " عمر هاشم " (٢٠١٧)

(٢٢) ، " محمد عبد الجليل " (٢٠٢٠) (٢٦) في أن البرامج التدريبية التي تحتوي علي تدريبات لتحركات القدمين تتشابه في أدائها مع طبيعة تحركات اللاعبين أثناء المنافسة تعمل علي تحقيق مستوى متطور من الأداء المهاري ، ويظهر ذلك من خلال المباريات وأن تطوير سرعة تحركات القدمين يؤدي الي حسن استغلال مساحات الملعب ليتمكن اللاعب من اختراق مجال المنافس .

وما أشارت إليه دراسة كل من " وائل فتح الله " (٢٠٠٥م) (٤١) ، "مصطفى نصر" (٢٠٠٧)(٣٦) ، " هيثم اسماعيل " (٢٠٠٦ م) (٤٠) ، " مصطفى أمين " (٢٠٠٦) (٣٧) ، " عماد السرسى " (٢٠٠١م) (٢٠) إلى أن هناك علاقة بين القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري ، حيث أظهرت النتائج تحسنا في الصفات البدنية وزيادة نسبة مساهمتها في تحسين مستوى الأداء المهاري ، ويظهر ذلك من خلال فاعلية الهجوم في المباريات .

كما يرجع الباحث التحسن في مستوى الأداء المهاري بالنسبة لتحركات القدمين والمهارات الهجومية إلى تمارين المنافسة واستخدام الجمل المركبة المختلفة التي اعتمدت على التنوع في استخدام مهارات اليمين وتحركات القدمين مع منافس سلبي ثم في صورة تنافسيه وذلك تحت ظروف تشبه ظروف المنافسة ، ومحاولة ربط تحركات القدمين بالمهارات خلال الأداء .

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه " محمد عبد الرحمن " (٢٠٠٩) أن استخدام تحركات القدمين بشكل جيد خلال المباراة يسمح للاعب بإتخاذ أوضاع مناسبة يستطيع اللاعب من خلالها الهجوم سواء هجوم مباشر أو غير مباشر أو هجمات مستقيمة أو قطرية يستطيع من خلالها إحراز أكبر عدد من النقاط ، والتحرك الجيد في جميع أنحاء الملعب ، كما تجعل اللاعب قادرا علي تقادي هجوم المنافس وتجعله قادرا علي تحصيل الهجمات من ذلك الهجوم المضاد (٢٩ : ١١٣) .

ويشير كلا من " مارك وريمون باولت " "Mark Pawlett, Raymond Pawlett" (٢٠٠٨م) إلي أن تدريب لاعبي النزال علي تحركات القدمين هو المفتاح لكي يبعد اللاعب نفسه عن المنافس إذا أراد ذلك ، فإذا كان اللاعب يمتلك تحركات قدمين جيدة فإنه بذلك يستطيع ان يفقد منافسه توازنه عن طريق التحرك والمراوغة بشكل صحيح ، فمما سبق يتضح لنا أن تحركات القدمين الصحيحة هي جوهر فنون الدفاع عن النفس (٤٨ : ١٠٣) .

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة "حسام شومان" (٢٠٠٤م) (١٠) على أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسن مستوى أداء المهارات خلال المباريات .

كما يتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة " محمود قناوي " (٢٠٠٦م) (٣٣) على أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا على مستوى الأداء المهاري للاعبين .

ويشير " يحيي فوزي " (٢٠٠٥م) أن الهدف الرئيسي من أداء التحركات والوقفات الحركية هو انعكاس لأداء مهارات الهجوم أو الدفاع بصورة جيدة، لذا التدريب على حركات الهجوم

والدفاع تبدأ بالتحركات أولاً، وكل مدرسة من مدارس الكونغ فو لها طرقها الخاصة في التدريب، ويجب أن تمر كل مدرسة بالتدريب على المهارات الفردية ومراجعة التحركات والوقفات الحركية والتدريب عليها يوميا (٤٥ : ٣٤ - ٣٥) .

وبالتالي يتحقق الفرض الثاني والذي ينص علي : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي الملاكمة لصالح القياس البعدي " .

- الاستخلاصات :

- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن المتغيرات البدنية وسرعة تحركات القدمين لدي لاعبي الملاكمة
- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن مستوى الأداء المهاري للاعبي الملاكمة .

التوصيات :

- في ضوء ما توصلت إليه نتائج واستخلاصات هذا البحث يوصي الباحث بما يلي :
- الاهتمام بضرورة احتواء البرامج التدريبية الأخرى لنفس مكونات البرنامج المقترح مع التغيير والتعديل في الشدة والحجم والكثافة بما يتناسب والمرحلة السنية المستخدم لها البرنامج وبصفة خاصة للاعبي المنتخب القومي .
 - ضرورة الاهتمام من قبل المدربين بالتدريب على تحركات القدمين مع الاهتمام بالجانب البدني
 - الاهتمام بتدريب اللاعبين على الواجبات التدريبية المختلفة داخل حدود مساحة الملعب .
 - إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على عينات مختلفة .

المراجع أولا : المراجع العربية :

١. إبراهيم عبد الحميد الإبياري (٢٠١٥) : تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على بعض محددات الأداء الهجومي للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، الجزء الثالث ، العدد الأربعين ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
٢. أحمد صبحي الصادق (٢٠١٥) : تأثير تطوير سرعة تحركات القدمين على فعالية الهجوم الخاطف لدى ناشئي الكوميتية ، مجلد ٥١ ، العدد ٩٧ ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٣. أحمد صبحي سالم (٢٠٠٤) : تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئي تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية .
٤. أحمد محمد عبد الوهاب : تصميم جهاز اليكتروني لقياس سرعة رد الفعل كأساس لبرنامج تدريبي مقترح على اللكمات والركلات لدى ناشئي الكونغ فو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ٢٠١٤ م .
٥. أحمد محمد علي (٢٠٠٠) : " جهاز اليكتروني لتسجيل المحاولات الفاشلة في مسابقات الوثب في العاب القوي " ، رسالة دكتوراه " ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٦. أحمد محمد كامل جودة (٢٠١٨) : تأثير تدريبات تحركات القدمين بنظام تحمل اللاكتيك على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للملاكمين ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، العدد الاول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
٧. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٨. إسماعيل حامد عثمان ، محمد عبد العزيز غنيم ، ضياء الدين العزب ، عاطف مغاوري شعلان (٢٠٠٢) : الملاكمة تعليم وإدارة وتدريب ، الطبعة الثانية ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة .
٩. بدري عيد حماد (٢٠١٧) : تأثير تدريبات الجليدنغ على تعلم تحركات القدمين بالبومزا الاولي وبعض القدرات البدنية في رياضة التايكوندو ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
١٠. حسام حسن أحمد شومان (٢٠٠٤) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لناشئي التايكوندو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
١١. سيد محمد المرسى (٢٠٠٦م) : تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء بعض الركلات لدى ناشئي التايكوندو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية .

- ١٢ . شريف محمد العوضي ، عمر محمد لبيب (٢٠٠٤) : قواعد الهجوم في الكوميتيه ، المنيا
- ١٣ . عاطف السيد أحمد (٢٠٠٢): " تكنولوجيا التعليم والمعلومات واستخدام الكمبيوتر والفيديو في التعليم والتعلم " ، مطبعة رمضان ، الاسكندرية .
- ١٤ . عبد الباسط جميل عبد الفتاح (١٩٩٧): تطوير الاعداد البدنى الخاص لناشئء الملاكمة ،رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق .
- ١٥ . عبد العزيز أحمد النمر وناريمان محمد الخطيب (١٩٩٦) : تدريب الأثقال ، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٦ . عبد العزيز حسن عبد العزيز (٢٠٠٩) : تصميم شاخص إلكتروني متعدد الوظائف لإستخدامه في تدريب الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ١٧ . عبد الفتاح فتحي خضر(١٩٩٦): المرجع في الملاكمة ، منشأة المعارف ،الإسكندرية .
- ١٨ . عصام الدين عبد الخالق مصطفى(٢٠٠٥): التدريب الرياضي (نظرياته- تطبيقاته)، دار المعارف، القاهرة .
- ١٩ . عفاف حسن على الديب (١٩٩٥): دراسة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية للاعبى التايكوندو لانتقاء الناشئين تحت ١٢ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٠ . عماد عبد الفتاح السرسى(٢٠٠١): تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢١ . عمر محمد لبيب (١٩٩٧): تأثير برنامج مقترح للتوقيت الهجومى على نتائج مباريات الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٢٢ . عمر هاشم عبد العزيز (٢٠١٧) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الجليدنغ على بعض عناصر اللياقة البدنية وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٢٣ . عويس الجبالى الجبالى(٢٠٠٠): التدريب " النظرية والتطبيق " دار G.M.S ، القاهرة .
- ٢٤ . محسن رمضان على (١٩٩٩): الدفاعات وعلاقتها بنتائج المباريات فى الملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ،جامعة حلوان .
- ٢٥ . محمد السيد عبد الجليل (٢٠١٣) : تأثير بعض التدريبات الخاصة بتحركات القدمين علي فعالية بعض أساليب الهجوم المضاد للاعبى الكيروجي في رياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

٢٦. محمد السيد عبد الجليل (٢٠٢٠) : تأثير التدريب علي بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين للاعبين الكيروجي في رياضة التايكوندو ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٨٨ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
٢٧. محمد سعيد سالم أبو النور (٢٠١٥) : تأثير تدريبات تحركات القدمين الخاصة على مستوى إنتاجية الأداء لبعض الأساليب الدفاعية والهجومية للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٤٠ ، الجزء الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسويط .
٢٨. محمد صبحي حسنين(٢٠٠٤) : "القياس والتقويم فى التربية الرياضية " ، ط٦ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٢٩. محمد عبد الرحمن محمد (٢٠٠٩) : أثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين علي تحسين فعالية أداء بعض المهارات الهجومية لدي ناشئي الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٣٠. محمد عبد الله الكتيبي(٢٠٠٠) : " تحسين بعض المجموعات اللكمية لناشئي الملاكمة لتطوير فاعلية مستوي الاداء المهاري " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٣١. محمد عوض موسى (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة في التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٣٢. محمود أحمد عبد الدايم (٢٠١٣) : تأثير بعض التدريبات النوعية علي الأداء الخططي للاعبين المستوي العالي في رياضة التايكوندو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٣٣. محمود قناوي عثمان(٢٠٠٦م) : تقييم الأداء الفني كدلالة لبناء برنامج تدريبي وتأثيره على المستوى المهارى والبدني لدى المبتدئين فى رياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسويط .
٣٤. مسعد على محمود (٢٠٠٠م): المدخل لعلم التدريب الرياضي ، دار جامعة المنصورة للطباعة والنشر والتوزيع ، المنصورة .
٣٥. مصطفى احمد نصر(٢٠٠٢): تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لناشئي الملاكمة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
٣٦. مصطفى أحمد نصر (٢٠٠٧) : تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب ، رسالة دكتوراه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
٣٧. مصطفى أمين جابر(٢٠٠٦): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة

- بالسرعة والدقة على فعالية الأداء المهارى للملاكمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٣٨ . ممدوح محمد أحمد (٢٠٠٧) : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات
الحركية الخاصة بتحركات القدمين لناشئي التنس الأرضي ، رسالة ماجستير ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٣٩ . ناصر سيد شلبي (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الغرضية
على تطوير مستوى اللياقة البدنية الخاصة لناشئي الكاراتيه من ٩ - ١١ سنة ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٤٠ . هيثم إسماعيل على (٢٠٠٦م) : "تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكلمات
المستقيمة في رياضه الملاكمة" ، رساله ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية،
جامعه أسيوط، أسيوط.
- ٤١ . وائل فتح الله إبراهيم (٢٠٠٥م) : " برنامج تدريبي لتنمية قوة وسرعة اللكمات
المستقيمة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لناشئي الملاكمة " ، رسالة ماجستير ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٤٢ . وجدي مصطفى الفاتح (٢٠١٤م) : الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال
الرياضي، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، الجيزة .
- ٤٣ . يحي إسماعيل الحاوي (٢٠٠٢م) : " مجال التدريب " ، المركز العربي للنشر ،
الزقازيق .
- ٤٤ . يحيى إسماعيل الحاوي (٢٠٠٣م) : الملاكمة أسس نظرية - تطبيقات علمية ،
الطبعة الخامسة ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق .
- ٤٥ . يحيي فوزي السيد (٢٠٠٥م) : فن الساندا في الكونغ فو، دار الفكر العربي، القاهرة

ثانيا : المراجع الأجنبية :

٤٦. Li Lanzhong (٢٠١٢) : Speed – Strength training of Taekwondo Athletes, Master , Beijing, china .
٤٧. Lin Chun-sheng (٢٠٠٤) : Taekwondo Elabrate footwork [J] Jingwu,Beijing, china .
٤٨. Mark Pawlett, Raymond Pawlett (٢٠٠٨) : Martial arts – the taekwondo hand book , the rosen publishing group, New York, united staes of America .
٤٩. Shoshin - Nagamin,s(١٩٩٠) : Introduction To Karate ٢nd,ed. Minab & Gotab, Kungaly, Sweden, .
٥٠. Wuxing Liang (٢٠٠٨) : Agility of Taekwondo Footwork and Drills Designing , Master, Physical Education and Training, Beijing Sport University, China .