

تأثير تنمية القوة العضلية باستخدام تدريبات البليومترى على مستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الملاكمة

الباحث / إيهاب شحاتة مصطفى دياب

هدف البحث :

يهدف البحث الى تنمية القوة العضلية من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومترى وتأثيره على مستوى الاداء المهارى للاعبي الملاكمة

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي التصميم التجريبي (ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة) وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث :

شمل مجتمع البحث في هذه الدراسة لاعبي منطقة المنوفية للملاكمة والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة المرحلة تحت (١٦) سنة للموسم الرياضي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م وعددهم (٥٥) لاعب.

عينة البحث :

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من لاعبي منطقة المنوفية للملاكمة والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة وعددهم (٤٠) لاعب، وقد تم استبعاد عدد (١٥) لاعب

اهم النتائج :

- ١- ان البرنامج التدريبي باستخدام التدريب البليومترى المقترح أدى إلى تحسين مستوى الاداء المهارى لدى اللاعبين في رياضة الملاكمة.
- ٢- استخدام التدريب البليومترى والأدوات المساعدة عند أداء التدريبات أدى إلى تحسين القوة العضلية والتوازن مما أدى بدوره في تحسين الاداء المهارى لدى الملاكمين قيد البحث .
- ٣- تدريبات التدريب البليومترى المقترحة أدت إلى نتائج أفضل بدنيا ومهاريا لأفراد العينة قيد البحث



مستخلص البحث باللغة الأجنبية

Impact of developing muscle strength Using plyometric Exercises on Skilled Performance for Boxers

*ehab shahata mostfa

Research Aims:

The research aims to develop muscle strength by designing a training program using plyometric training and its impact on the skill level of boxing players

Research approach:

The researcher used the experimental method of experimental design (tribal and remote measurement of two groups, one experimental and the other controlled) to suit the nature of this study.

Community and sample research:

The research community in this study included the 55 players of the Menofia Boxing Area registered with the Egyptian Under-16 Boxing Federation for the 2019/2020 sports season.

Sample search:

The research sample was selected in the deliberate manner of the research community of the players of the Menofia boxing area and registered with the Egyptian Boxing Federation (40) players, and the number of (15) players was excluded for not regular training

The most important results:

تأثير تنمية القوة العضلية باستخدام تدريبات البليومترى على مستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الملاكمة

الباحث / إيهاب شحاتة مصطفى دياب

المقدمة ومشكلة البحث :

ويرى الباحث من خلال ممارسة رياضة الملاكمة حيث ان الباحث كان لاعبا لرياضة الملاكمة وكان تخصصه بالكلية ومن خلال عملة كمدير تنفيذي لمنطقة المنوفية للملاكمة واثناء متابعته للبطولات المحلية بالمنطقة والجمهورية وعقد لقاءات مستمرة مع السادة المدربين للوقوف على اهم المشاكل التي تواجه المدربين اثناء القيام بأعمالهم وتقييمهم المستمر للاعبين لاحظ وجود قصور في عناصر اللياقة البدنية الخاصة مما دعاه الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترى لتنمية القوة العضلية ومدى تأثيره على مستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الملاكمة وذلك للعمل على تحسين الاداء المهارى لدى ناشئ الملاكمة وان هذا البرنامج سوف يكون له تأثير ايجابيا لتطوير القدرات البدنية والوصول بالأداء الى اعلى مستوى مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين .

ويقصد بأسلوب التدريب البليومتري بأنه ذلك النوع من التدريبات التي تحدث فيها الإطالة للعضلة من خلال الانقباض اللامركزي والذي يتبع فوراً بالتقصير من خلال الانقباض المركزي.(57 : 170)

وأنه عند أداء التمرينات البليومترية " دورة الإطالة والتقصير " تتمدد العضلة قليلاً من خلال الانقباض المركزي، وهذا التمدد يخترن طاقة المطاطية elastic energy، ويعد إضافة طاقة المطاطية إلي الطاقة الناتجة عن الانقباض المركزي أحد الأسباب التي يتم بها تفسير القدرة العضلية العالية الناتجة عن التمرينات البليومترية، وأما التفسير الآخر الشائع الذي ينتج من التوظيف السريع للألياف العضلية أكثر للاشتراك في الحركة. (58 : 35)

يشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996م) أن المبدأ العلمي الأساسي للتمرينات البليومترية هو أن الانقباض بالتقصير يكون أقوى لو حدث مباشرة بعد الانقباض بالتطويل لنفس العضلة أو المجموعة العضلية، فمن المعروف عملياً أنه عندما تحدث إطالة سريعة مفاجئة للعضلة فإنها تنقبض فوراً لتقاوم هذه الإطالة، ويعتقد العلماء أن هذه العملية تتأسس على ما يسمى برد فعل الإطالة أو رد الفعل المنعكس للإطالة stretch reflex وهي عملية تقوم بها المغازل العضلية muscle spindles وهي الأعصاب المسؤولة عن اكتشاف الإطالة السريعة للألياف العضلية ويمكنها الاستجابة لكل من مدي الإطالة ومعدل التغير في طول الألياف

العضلية، وتوجد متوازية مع الألياف العضلية فعندما تحدث إطالة سريعة ومفاجئة لعضلة ما يزيد طول كل من الألياف العضلية يجعلها ترسل إشارة إلي الحبل الشوكي والمخ، ولإتمام رد الفعل المنعكس يقوم الحبل الشوكي بإرسال إشارة إلي العضلة فتقبض وبالتالي يقصر طولها، وهذا الإجراء يبعد التوتر عن المغازل العضلية.(عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب: التدريب بالأنقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي (٤:١١٣:١١٤) أهمية البحث:

• تعد الدراسة الحالية محاولة لتقديم أسلوب جديد لتنمية القوة العضلية للملاكمين باستخدام التدريب البليومترى ودراسة تأثير ذلك على مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الملاكمة وتنمية القدرات البدنية للاعبى الملاكمة مما قد يؤدي الى استكمال بعض المعلومات العلمية المرتبطة بتنمية القوة العضلية ومستوى اداء اللكمات للاعبى الملاكمة وكذلك قد تؤدي نتائج هذا البحث الى تقديم اساليب فعالة تزيد من فاعلية تطوير الاداء للملاكمين.

هدف البحث :

يهدف البحث الى تنمية القوة العضلية من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومترى وتأثيره على مستوى الأداء المهارى للاعبى الملاكمة

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتري المقترح على فعالية الاداء المهارى لدي لاعبي الملاكمة.
- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فعالية الاداء المهارى لدي لاعبي الملاكمة.
- التعرف على نسب التحسن الناتجة من تأثير البرنامج التدريبي على القوة العضلية ومستوى الاداء المهارى للاعبى الملاكمة.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في تنمية القوة العضلية للاعبى الملاكمة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى الاداء المهارى للاعبى الملاكمة لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في تنمية القوة العضلية ومستوى الاداء المهارى للاعبى الملاكمة لصالح المجموعة التجريبية
- توجد فروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في تنمية القوة العضلية ومستوى الاداء المهارى للاعبى الملاكمة لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

- التدريب البليومتري : ويقصد بأسلوب التدريب البليومتري بأنه ذلك النوع من التدريبات التي تحدث فيها الإطالة للعضلة من خلال الانقباض اللامركزي والذي يتبع فوراً بالتقصير من خلال الانقباض المركزي . (١١ : ١٧٠)
- القوة العضلية : القوة العضلية يعرفها صبحى حسانيين (٢٠٠٤) بكونها قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها (٥ : ١٨٤) مستوى الأداء المهارى : هي درجة أداء اللاعب لمهارة بناء على المسار الحركى والزمنى (٧ : ٩)

• إجراءات البحث:

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي التصميم التجريبي (ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخري ضابطة) وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.
- مجتمع وعينة البحث : شمل مجتمع البحث في هذه الدراسة لاعبي منطقة المنوفية للملاكمة والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة المرحلة تحت (١٦) سنة للموسم الرياضي الحالي وعددهم (٥٥) لاعب.
- عينة البحث : وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من لاعبي منطقة المنوفية للملاكمة والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة وعددهم (٤٠) لاعب، وقد تم استبعاد عدد (١٥) لاعب لعدم الانتظام في التدريب، وتوزيع عينة الدراسة كالتالي :
- عينة الدراسة الاساسية : كان قوام العينة الاساسية (٣٠) لاعب وقد تم تقسيمهم إلي مجموعتين أحدهما ضابط والأخري تجريبية قوام كلا منهما (١٥) لاعب.
- عينة الدراسة الاستطلاعية: بينما كان قوام العينة الاستطلاعية (١٠) لاعب وذلك بغرض إجراء المعاملات العلمية (صدق - ثبات) لإدوات البحث.والجدول يوضح النسبة المئوية لتوزيع مجتمع وعينة البحث :

جدول (١)

التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث

| عينة البحث | | | | | | المستبعدون | | المجتمع | |
|-------------------|-------|-----------------|-------|--------------------|-------|------------|-------|---------|-------|
| أجمالي عينة البحث | | العينة الاساسية | | العينة الاستطلاعية | | | | | |
| % | العدد | % | العدد | % | العدد | % | العدد | % | العدد |
| ٧٢.٧٣ | ٤٠ | ٥٤.٥٥ | ٣٠ | ١٨.١٨ | ١٠ | ٢٧.٢٧ | ١٥ | ١٠٠.٠٠ | ٥٥ |

العينة المميزة :

وقد استعان الباحث بعدد (١٠) لاعب من نادي طنطا الرياضي تحت (١٦ سنة) كعينة مميزة، وذلك لأجراء المعاملات العلمية لادوات البحث .

• تجانس عينة البحث:

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث والبالغ عددها (٤٠) لاعب للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وذلك في المتغيرات قيد البحث وذلك ما يوضحه جدول (٢) .

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

ن = ٤٠

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-----------|---|-----------------|---------|-------------------|----------------|
| النمو | الطول | ١٦٣,٣٣٣ | ١٦٤,٥٠٠ | ٥,٢٠٨ | ٠,٥٨٨- |
| | الوزن | ٦٠,٢٣٣ | ٥٨,٥٠٠ | ٨,٤١٩ | ٠,٦٢٦ |
| | السن | ١٤,٧٦٧ | ١٥,٠٠٠ | ٠,٤٣٠ | ١,٣٢٨- |
| | العمر التدريبي | ٤,٥٦٧ | ٥,٠٠٠ | ٠,٥٠٤ | ٠,٢٨٣- |
| البدنية | الوثب العريض من الثبات | ١٨٩,٤٦٧ | ١٨٩,٥٠٠ | ٦,١٦٩ | ٠,١٣٨- |
| | الانبطاح المائل (١٠) ثانية | ٨,٦٠٠ | ٩,٠٠٠ | ١,٣٥٤ | ٠,٢٦٤ |
| | الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية | ٤٥,١٠٠ | ٤٥,٠٠٠ | ٢,٢١٨ | ٠,١٠٩ |
| | دفع كرة طبية ١,٥ كجم | ١١,٦٠١ | ١١,٧٠٥ | ١,٠٥٨ | ٠,٧٩٨- |
| المهارية | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليد اليسري علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | ٤٨,١٠٠ | ٤٨,٠٠٠ | ٢,٥٩١ | ٠,٤٥٦ |
| | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليد اليميني علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | ٤٣,١٠٠ | ٤٣,٠٠٠ | ٤,٢٢٩ | ٠,٢١٨ |
| | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليدين علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | ٤٠,٥٦٧ | ٤١,٠٠٠ | ٣,٤١١ | ٠,٠٠٤- |
| | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للذراع باليد اليسري علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | ٤٥,٣٣٣ | ٤٥,٠٠٠ | ٢,٦١٧ | ٠,٤٦٢ |
| | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للذراع باليد اليميني علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | ٤١,٣٠٠ | ٤١,٥٠٠ | ٢,٧٨١ | ٠,٠٤٩ |
| | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للذراع باليدين علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | ٣٦,٩٦٧ | ٣٧,٠٠٠ | ٢,١٢٥ | ٠,٧١٦ |

• تكافؤ عينة البحث الأساسية:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة) في جميع المتغيرات قيد البحث متغيرات النمو، المتغيرات البدنية، المتغيرات المهارية وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لمجموعتي البحث
التجريبية والضابطة في المتغيرات (قيد البحث)

$$15 = 2n = 1n$$

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الفرق بين المتوسطات | قيمة "ت" |
|-----------|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|---------------------|----------|
| | | ع± | س/ | ع± | س/ | | |
| النمو | سم | ١٦٢,٩ | ٥,٥٠٩ | ١٦٣,٧ | ٥,٠٤ | ٠,٨٠٠ | ٠,٤٠١ |
| | كجم | ٥٩,٦٦ | ٨,٨٤٥ | ٦٠,٨٠ | ٨,٢٣ | ١,١٣٣ | ٠,٣٥١ |
| | سنة | ١٤,٧٣ | ٠,٤٥٨ | ١٤,٨٠ | ٠,٤١ | ٠,٠٦٧ | ٠,٤٠٤ |
| | سنة | ٤,٤٦٧ | ٠,٥١٦ | ٤,٦٦٧ | ٠,٤٨٨ | ٠,٢٠٠ | ١,٠٥٣ |
| البدنية | سم | ١٨٨,٤٦ | ٦,٨٤٤ | ١٩٠,٤٦ | ٥,٤٦ | ٢,٠٠٠ | ٠,٨٥٥ |
| | عدد | ٨,٤٦٧ | ١,٣٠٢ | ٨,٧٣٣ | ١,٤٣٨ | ٠,٢٦٧ | ٠,٥١٤ |
| | عدد | ٤٤,٦٠٠ | ١,٩٥٧ | ٤٥,٦٠٠ | ٢,٤١٤ | ١,٠٠٠ | ١,٢٠٤ |
| | متر | ١١,٤٤٧ | ١,٢٣٥ | ١١,٧٥٥ | ٠,٨٦٣ | ٠,٣٠٨ | ٠,٧٦٥ |
| المهارية | عدد | ٤٧,٦٦٧ | ٢,٥٨٢ | ٤٨,٥٣٣ | ٢,٦١٥ | ٠,٨٦٧ | ٠,٨٨٢ |
| | عدد | ٤٢,٧٣٣ | ٤,٢٣٤ | ٤٣,٤٦٧ | ٤,٣٤٠ | ٠,٧٣٣ | ٠,٤٥٣ |
| | عدد | ٣٩,٨٦٧ | ٣,٠٦٧ | ٤١,٢٦٧ | ٣,٦٩٣ | ١,٤٠٠ | ١,٠٩١ |

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٤٨)

ينتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

- أدوات البحث :

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلي الوسائل والأدوات التالية :

• دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة :

قام الباحث بدراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة في مجالات (رياضة الملاكمة، القياس والتقويم، التدريب الرياضي) وذلك بهدف :

- ❖ تحديد وحصر المتغيرات البدنية التي تتناسب مع المهارات قيد البحث وأهداف البحث.
 - ❖ تحديد وحصر الاختبارات البدنية التي تتناسب مع المهارات قيد البحث وأهداف البحث.
 - ❖ تحديد وحصر الاختبارات المهارية التي تتناسب مع المهارات قيد البحث وأهداف البحث
- المقابلة الشخصية :

قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء لتحديد :

❖ مدى مناسبة الاختبارات والقياسات التي تقيس مستوى اللاعبين في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

❖ مدة البرنامج التدريبي ومحتواه و مرفق (١) يوضح أسماء السادة الخبراء .

- استمارات استطلاع آراء الخبراء :

قام الباحث بتصميم استمارات استطلاع آراء للخبراء وعددهم (٥) خبراء وذلك لتحديد:

- ❖ تحديد مدى مناسبة الاختبارات البدنية التي تتناسب مع أهداف البحث.
- ❖ تحديد مدى مناسبة الاختبارات المهارية التي تتناسب مع أهداف البحث.
- ❖ تحديد محتوى البرنامج التدريبي باستخدام المقاوّمات.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

❖ الريستاميتير لقياس الطول و الوزن.

❖ أقماع.

❖ أطواق

❖ جهاز كيس الكم

- استمارات تسجيل البيانات :

قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث مرفق (٢) بحيث تتوفر فيها البساطة وسهولة دقة التسجيل من اجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا وهي كما يلي

- ❖ استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في متغيرات (السن - الطول - الوزن) .
- ❖ استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في الاختبارات البدنية .
- ❖ استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في الاختبارات المهارية .

• الدراسات الاستطلاعية :

• الدراسة الاستطلاعية الأولى :

كان الهدف من هذه الدراسة هو تحديد :

❖ محتوى البرنامج .

❖ مدى مناسبة الاختبارات البدنية المقترحة لأهداف البحث.

❖ مدى مناسبة الاختبارات المهارية المقترحة لأهداف البحث.

• تحديد محتوى البرنامج :

في ضوء ما توفر لدى الباحث من مراجع علمية متخصصة قام الباحث بدراسة مسحية لهذه المراجع بغرض تحديد محتوى البرنامج

جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد محتوى البرنامج ن=٥

| م | عدد أسابيع البرنامج التعليمي | التكرار | النسبة المئوية |
|---|------------------------------|---------|----------------|
| ١ | ثمانية أسابيع | صفر | صفر % |
| ٢ | عشرة أسابيع | ١ | ٢٠ % |
| ٣ | اثني عشر أسبوع | ٤ | ٨٠ % |

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء لتحديد مدة البرنامج قد تراوحت بين (صفر % - ١٠٠ %) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠ %) من اتفاق آراء الخبراء لاختيار مدة البرنامج وهي (اثني عشر أسبوع) .

جدول (٥)

آراء الخبراء حول تحديد عدد الوحدات ن=٥

| م | عدد الوحدات في الأسبوع | التكرار | النسبة المئوية |
|---|------------------------|---------|----------------|
| ١ | وحدتين أسبوعياً | صفر | صفر % |
| ٢ | ثلاث وحدات أسبوعياً | ٥ | ١٠٠ % |
| ٣ | اربع وحدات اسبوعياً | صفر | صفر % |

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء لتحديد عدد الوحدات خلال كل أسبوع للبرنامج قد تراوحت بين (صفر % - ١٠٠ %) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠ %) من اتفاق آراء الخبراء لاختيار عدد الوحدات وهي (ثلاث وحدات أسبوعياً) .

جدول (٦)

أراء الخبراء حول تحديد زمن الوحدة

ن=٥

| م | زمن الوحدة التعليمية | التكرار | النسبة المئوية |
|---|----------------------|---------|----------------|
| ١ | (٤٥) دقيقة | صفر | صفر % |
| ٢ | (٦٠) دقيقة | صفر | صفر % |
| ٣ | (٩٠) دقيقة | ٤ | ٨٠ % |
| ٤ | (١٢٠) دقيقة | ١ | ٢٠ % |

يتضح من جدول (٦) أن النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء لتحديد زمن الوحدة قد تراوح بين (صفر% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) من اتفاق آراء الخبراء لاختيار زمن الوحدة وهي (٩٠) دقيقة للوحدة.

في ضوء نتائج استطلاع آراء السادة الخبراء الموضحة بالجدول (٤، ٥، ٦) قام الباحث بإعداد البرنامج بحيث يشمل على (٣٦) وحدة تدريبية لمدة (١٢) أسبوع بواقع (ثلاث وحدات في الأسبوع)، وزمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي.

جدول (٧)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

| م | البرنامج التدريبي | التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي |
|---|--------------------------------------|----------------------------------|
| ١ | عدد الأسابيع | (١٢) أسبوع |
| ٢ | عدد الوحدات التدريبية | (٣٦) وحدة تدريبية |
| ٣ | عدد الوحدات في الأسبوع | (٣) وحدات في الأسبوع |
| ٤ | زمن الوحدة | (٩٠) دقيقة |
| ٥ | الزمن الكلي لتطبيق البرنامج التدريبي | (٣٢٤٠) دقيقة |

• مدي مناسبة الاختبارات البدنية المقترحة لأهداف البحث.

في ضوء ما توفر لدى الباحث من مراجع علمية متخصصة قام الباحث بدراسة مسحية لهذه المراجع بغرض تحديد الاختبارات التي تقيس مستوى اللاعبين في المتغيرات البدنية قيد البحث، ثم قام الباحث بوضعها في استمارة مرفق (٣) روعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب ورأي الخبير وتم عرضها علي (٥) خبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية

وذلك لتحديد مدى مناسبة هذه الاختبارات وأهداف البحث، والجدول (٨) يوضح نتيجة أستطلاع آراء السادة الخبراء .

جدول (٨)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول مدى مناسبة الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=٥

| م | الاختبارات المرشحة | التكرار | النسبة المئوية |
|---|--------------------------------|---------|----------------|
| ١ | قوة القبضة | صفر | صفر % |
| ٢ | الوثب العريض من الثبات | ٥ | ١٠٠ % |
| ٣ | الوثب العمودي من الثبات | ١ | ٢٠ % |
| ٤ | رفع بار الحديد من الرقود | ١ | ٢٠ % |
| ٥ | دفع كرة طبية ١.٥ كجم من الجلوس | ٥ | ١٠٠ % |

وبعد عرض الاستمارات الخاصة بتحديد مدى مناسبة الاختبارات البدنية قيد البحث علي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية، جاءت نسبة الموافقة ما بين (صفر % - ١٠٠ %) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠ %) كحد أدني لنسبة موافقة السادة الخبراء .

- مدى مناسبة الاختبارات المهارية المقترحة لأهداف البحث. :

وفي ضوء ما توفر لدى الباحث من مراجع علمية متخصصة ام الباحث بدراسة مسحية لهذه المراجع بغرض تحديد مدى مناسبة الاختبارات المهارية للمتغيرات قيد البحث، ثم قام الباحث بوضعها في استمارة مرفق (٣) روعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب ورأي الخبير وتم عرضها علي (٥) خبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية وذلك لتحديد مدى مناسبة هذه الاختبارات وأهداف البحث، والجدول (٩) يوضح نتيجة أستطلاع آراء السادة الخبراء

جدول (٩)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول مدي مناسبة الاختبارات المهارية قيد البحث

ن=٥

| النسبة المئوية | التكرار | المتغيرات المهارية |
|----------------|---------|--|
| ٪١٠٠ | ٥ | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليد اليسري علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث |
| ٪١٠٠ | ٥ | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليد اليمني علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث |
| ٪١٠٠ | ٥ | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليدين علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث |
| ٪١٠٠ | ٥ | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للجذع باليد اليسري علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث |
| ٪١٠٠ | ٥ | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للجذع باليد اليمني علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث |
| ٪١٠٠ | ٥ | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للجذع باليدين علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث |

وبعد عرض الاستمارات الخاصة بتحديد مدي مناسبة الاختبارات المهارية قيد البحث علي السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية، وجاءت نسبة الموافقة (١٠٠.٠٠٪) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠٪) كحد أدني لنسبة موافقة السادة .

❖ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

❖ المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

❖ حساب صدق الاختبارات البدنية باستخدام صدق المحتوى (المضمون):

قام الباحث باستخدام صدق المحتوى (صدق المحكمين) حيث تم عرض الاختبارات على مجموعة الخبراء (المحكمين) والبالغ عددهم (٥) وذلك لتحديد مدي مناسبة الأختبارات

وتوافقها مع أهداف البحث وقد جاءت النسبة المئوية لأتفاق آراء الخبراء بنسبة تراوحت ما بين (صفر % - ١٠٠.٠٠٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%)

- حساب صدق الاختبار البدنية باستخدام صدق التمايز :

تم حساب صدق الاختبارات البدنية عن طريق إيجاد صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعتين، بلغ قوام المجموعة الأولى (١٠) لاعب من منطقة المنوفية للملاكمة (العينة الاستطلاعية) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ليمثلوا (المجموعة غير المميزة)، بينما بلغ قوام المجموعة الثانية (١٠) لاعبين من لاعبي نادي طنطا الرياضي ليمثلوا (المجموعة المميزة) وجدول (١٠) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البدنية.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة و الغير مميزة

في الاختبارات البدنية (قيد البحث)

$$n = 2 = 10$$

| م | الاختبارات البدنية | المجموعة المميزة | | المجموعة الغير مميزة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة "ت" |
|---|-----------------------------|------------------|-------|----------------------|-------|---------------------|----------|
| | | س | ع± | س | ع± | | |
| ١ | الوثب العريض من الثبات | ٢٠٧.٥٠٠ | ٦.٠٩٦ | ١٩٣.٣٠٠ | ٤.٣٤٧ | ١٤.٢٠٠ | *٥.٦٨٩ |
| ٢ | الانبطاح المائل (١٠) ثانية | ١٣.٩٠٠ | ١.١٩٧ | ٨.٠٠٠ | ١.٢٤٧ | ٥.٩٠٠ | *١٠.٢٣٨ |
| ٣ | الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية | ٥٨.٩٠٠ | ٢.٢٨٣ | ٤٥.٩٠٠ | ٢.٧٦٧ | ١٣.٠٠٠ | *١٠.٨٧٣ |
| ٤ | دفع كرة طبية ١.٥ كجم | ١٦.٤٨٦ | ١.٦٦٤ | ١١.١٩٤ | ٠.٨٣٤ | ٥.٢٩٢ | *٨.٥٣٠ |

قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٠١)

ينتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة والغير مميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات المميزة والغير مميزة، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

- ثبات الاختبار البدنية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه علي عينة بلغ قوامها (١٠) لاعب "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق

الأول، ثم قامت بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (١٥) أيام من التطبيق الأول ووالجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

| قيمة " ر " | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | الاختبارات |
|---------------|----------------|---------|---------------|---------|-----------------------------|
| | ع± | /س | ع± | /س | |
| *٠.٩٩١ | ٤.٧٥٦ | ١٩٤.٢٠٠ | ٤.٣٤٧ | ١٩٣.٣٠٠ | الوثب العريض من الثبات |
| *٠.٩١٢ | ١.٢٦٩ | ٨.٥٠٠ | ١.٢٤٧ | ٨.٠٠٠ | الانبطاح المائل (١٠) ثانية |
| *٠.٩٢٤ | ٢.٥٤٧ | ٤٥.٦٠٠ | ٢.٧٦٧ | ٤٥.٩٠٠ | الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية |
| *٠.٩٥٨ | ٠.٩١٩ | ١١.٣٨٢ | ٠.٨٣٤ | ١١.١٩٤ | دفع كرة طبية ١.٥ كجم |

قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩١٢-٠.٩٩١)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

❖ معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية

❖ المعاملات العلمية للاختبارات المهارية:

❖ صدق الاختبارات المهارية:

❖ حساب صدق الاختبارات المهارية باستخدام صدق المحتوى (المضمون):

❖ حساب صدق الاختبار المهارية باستخدام صدق التمايز :

تم حساب صدق الاختبارات المهارية عن طريق إيجاد صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعتين، بلغ قوام المجموعة الأولى (١٠) لاعب من منطقة المنوفية للملاكمة (العينة الاستطلاعية) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ليمثلوا (المجموعة غير المميزة)، بينما بلغ قوام المجموعة الثانية (١٠) لاعبين من لاعبي نادي طنطا الرياضي ليمثلوا (المجموعة المميزة)، وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٥ / ٣ / ٢٠٢١ م، وجدول (١٢) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البدنية.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميّزة و الغير مميّزة
في الاختبارات المهارية (قيد البحث)

$$n_1 = n_2 = 10$$

| م | الاختبارات البدنية | المجموعة المميّزة | | المجموعة الغير مميّزة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة "ت" |
|---|---|-------------------|-------|-----------------------|-------|---------------------|----------|
| | | س | ع± | س | ع± | | |
| ١ | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليد اليسري علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | ٧٧,٤٠٠ | ٢,٣٦٦ | ٥١,٣٠٠ | ٣,٥٩٢ | ٢٦,١٠٠ | *١٨,٢٠٤ |
| ٢ | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليد اليمني علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | ٧٠,٧٠٠ | ٣,١٦٤ | ٤٤,٤٠٠ | ٤,٥٧٥ | ٢٦,٣٠٠ | *١٤,١٨٤ |
| ٣ | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليدين علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | ٧٢,٧٠٠ | ٢,٢١٤ | ٤١,٩٠٠ | ٢,٨٤٦ | ٣٠,٨٠٠ | *٢٥,٦٢٧ |
| ٤ | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للجزع باليد اليسري علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | ٦٩,٠٠٠ | ٣,١٢٧ | ٤٦,٤٠٠ | ٢,٧١٦ | ٢٢,٦٠٠ | *١٦,٣٦٩ |
| ٥ | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للجزع باليد اليمني علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | ٦٢,٦٠٠ | ٢,٩٥١ | ٤٢,٥٠٠ | ٢,٨٧٧ | ٢٠,١٠٠ | *١٤,٦٣٠ |

قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٠١)

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين المميّزة والغير مميّزة لصالح المجموعة المميّزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في الاختبارات المهارية قيد البحث

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميّزة و الغير مميّزة في الاختبارات المهارية "قيمة ت"

- ثبات الاختبار المهارية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test Retest) علي عينة بلغ قوامها (١٠) لاعب "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول، ثم قامت بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (١٥) أيام من التطبيق الأول والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

| قيمة " ر " | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | الاختبارات |
|---------------|----------------|--------|---------------|--------|---|
| | ع± | /س | ع± | /س | |
| *٠.٩٩٦ | ٣.٦٥٨ | ٥٠.٤٠٠ | ٣.٥٩٢ | ٥١.٣٠٠ | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليد اليسري علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث |
| *٠.٩٨٣ | ٤.٣٤١ | ٤٣.٨٠٠ | ٤.٥٧٥ | ٤٤.٤٠٠ | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليد اليمني علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث |
| *٠.٩٧٤ | ٣.٣٠٨ | ٤١.٥٠٠ | ٢.٨٤٦ | ٤١.٩٠٠ | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليدين علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث |
| *٠.٩٦٥ | ٢.٨٣٠ | ٤٦.٣٠٠ | ٢.٧١٦ | ٤٦.٤٠٠ | تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للجذع باليد اليسري علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث |

قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩٦٥-٠.٩٩٤)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

- معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية

• البرنامج التدريبي :

• خطوات إعداد البرنامج التدريبي :

تم أتباع الخطوات التالية لإعداد البرنامج:

- ❖ تحديد الهدف من البرنامج وهو التعرف على تأثير استخدام تدريبات المقاومات علي تنمية القوة الخاصة لناشئي الملاكمة
- ❖ الإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تحقق الهدف الذي وضع من اجله البرنامج.
- ❖ تحديد التدريبات الخاصة بالمهارات قيد الدراسة
- ❖ تحديد محتوى البرنامج ككل .
- ❖ وضع البرنامج في شكله النهائي من حيث :
 - ❖ مدة البرنامج .
 - ❖ عدد الوحدات .
 - ❖ زمن الوحدة التعليمية .
- أسس وضع البرنامج التدريبي:
 - تم وضع البرنامج وفقاً لما يلي :
 - ❖ ملائمة للمرحلة السنوية وخصائص النمو لأفراد العينة .
 - ❖ التدرج من السهل للصعب .
 - ❖ التدرج من البسيط للمركب
 - ❖ أن يتناسب محتواة وأهداف البرنامج.
 - ❖ تحقيق الإثارة و التشويق والمرح لخلق الدافعية للتعلم .
 - ❖ التنوع والتجديد طوال فترة التعلم .
 - ❖ مراعاة عوامل الأمن والسلامة لأفراد العينة .
 - ❖ مراعاة المرونة في تطبيق الألعاب .
 - ❖ مراعاة تطبيق البرنامج من خلال الأدوات المتاحة .
- ❖ أن يتحدى محتوى البرنامج قدرات الطالبات بما يسمح باستثارة دوافعهم لتحقيق العائد التدريبي.
- تحديد محتوى البرنامج التدريبي:
 - قام الباحث بإعداد البرنامج بحيث يشتمل على (٣٦) وحدة تدريبية لمدة (١٢) أسبوع بواقع (ثلاث وحدات في الأسبوع)، وزمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة، وذلك في ضوء نتائج استطلاع آراء السادة الخبراء .
 - خطوات تطبيق البحث :

• القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمجموعات البحث و إيجاد التكافؤ بينهما في المتغيرات قيد البحث وذلك يوم الخميس الموافق ٢٨ / ٢ / ٢٠٢١ م .

• تنفيذ التجربة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي باستخدام التدريبي المقترح علي المجموعة التجريبيّة، وباستخدام المقاومات، والأسلوب التقليدي على المجموعة الضابطة من يوم السبت الموافق ٢ / ٣ / ٢٠٢١ م إلي يوم الخميس الموافق ١ / ٦ / ٢٠٢١ م، وكانت مدة البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع.

• القياسات البعديّة :

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة لمجموعات البحث في المتغيرات قيد البحث وذلك يوم السبت الموافق ٣ / ٦ / ٢٠٢١ م و قد روعي أن يتم إجراء القياسات البعديّة تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليّة فيها .

• المعالجة الإحصائيّة :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً واستعان

بالأساليب الإحصائيّة التالية :

✚ المتوسط الحسابي

✚ الانحراف المعياري

✚ معامل الألتواء

✚ مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون

✚ اختبار "ت"

✚ نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج :

• عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

والذي ينص علي : " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة" .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

ن=١٥

| الاختبارات | الوحدة | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | قيمة "ت" |
|-----------------------------|--------|---------------|-------|---------------|-------|---------------------|----------|
| | | س | ع | س | ع | | |
| الوثب العريض من الثبات | سم | ١٩٠.٤٦٧ | ٥.٤٦٢ | ١٩٦.٥٣٣ | ٥.٨٥٤ | ٦.٠٦٧ | *٢.٨٣٥ |
| الانبطاح المائل (١٠) ثانية | عدد | ٨.٧٣٣ | ١.٤٣٨ | ١٠.٣٣٣ | ١.٠٤٧ | ١.٦٠٠ | *٣.٣٦٧ |
| الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية | عدد | ٤٥.٦٠٠ | ٢.٤١٤ | ٥٢.٢٠٠ | ٣.٤٦٨ | ٦.٦٠٠ | *٥.٨٤٤ |
| دفع كرة طبية ١.٥ كجم | متر | ١١.٧٥٥ | ٠.٨٦٣ | ١٢.٩٢٣ | ١.٣٧٢ | ١.١٦٩ | *٢.٦٩٨ |

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، د . ح (١٣) = (٢.١٦٠)

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي وقد تراوحت قيمة "ت" ما بين (٢.٦٩٨ - ٥.٨٤٤) .

جدول (١٥)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

| الاختبارات | الوحدة | متوسط القياس القبلي | متوسط القياس البعدي | نسبة التحسن |
|-----------------------------|--------|---------------------|---------------------|-------------|
| الوثب العريض من الثبات | سم | ١٩٠.٤٦٧ | ١٩٦.٥٣٣ | ٣.١٨٥% |
| الانبطاح المائل (١٠) ثانية | عدد | ٨.٧٣٣ | ١٠.٣٣٣ | ١٨.٣٢١% |
| الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية | عدد | ٤٥.٦٠٠ | ٥٢.٢٠٠ | ١٤.٤٧٤% |
| دفع كرة طبية ١.٥ كجم | متر | ١١.٧٥٥ | ١٢.٩٢٣ | ٩.٩٤٢% |

يتضح من جدول (١٥) أن هناك فروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وذلك لصالح القياس البعدي وهذا ما تؤكد نسبة التحسن لكل اختبار، وكان أعلى فرق في نسبة التحسن بين المتوسطات للقياس (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (١٨.٣٢١%) لاختبار (الانبطاح المائل (١٠) ثانية) .

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة يناقش الباحث النتائج التي توصل إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينة في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي :

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي .

كما يوضح الجدول (١٥) نسبة التحسن الحادثة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لكل اختبار والتي كانت لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣.١٨٥% - ١٨.٣٢١%) .

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلي أن نسبة التحسن في الأداء المهاري للاعبين الملاكمة الحادثة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي نتيجة للبرنامج التدريبي المقترح الذي احتوى على التدريب البليومترى والذي يهدف الى تنمية القوة العضلية مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين مما يؤدي الى زيادة قوة العضلات الامر الذي يساهم بشكل ايجابي في تنمية الأداء المهاري لدى عينة البحث . وهذه النتيجة تحقق ما جاء في الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص علي أنه:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة " .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص علي : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية " .

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

ن=١٥

| الاختبارات | الوحدة | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | قيمة "ت" |
|-----------------------------|--------|---------------|-------|---------------|-------|---------------------|----------|
| | | س | ع | س | ع | | |
| الوثب العريض من الثبات | سم | ١٨٨.٤٦٧ | ٦.٨٤٤ | ٢٠١.٦٦٧ | ٦.٨٧٣ | ١٣.٢٠٠ | *٥.٠٩٢ |
| الانبطاح المائل (١٠) ثانية | عدد | ٨.٤٦٧ | ١.٣٠٢ | ١١.٧٣٣ | ١.٣٨٧ | ٣.٢٦٧ | *٦.٤٢٥ |
| الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية | عدد | ٤٤.٦٠٠ | ١.٩٥٧ | ٥٥.٩٣٣ | ٢.٨٤٠ | ١١.٣٣٣ | *١٢.٢٩٥ |
| دفع كرة طبية ١.٥ كجم | متر | ١١.٤٤٧ | ١.٢٣٥ | ١٤.٧٧١ | ١.٧٦٩ | ٣.٣٢٥ | *٥.٧٦٦ |

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥)، د . ح (١٣) = (٢.١٦٠)

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي وقد تراوحت قيمة "ت" ما بين (٥.٠٩٢ - ١٢.٢٩٥) .

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

جدول (١٧)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

| الاختبارات | الوحدة | متوسط القياس القبلي | متوسط القياس البعدي | نسبة التحسن |
|-----------------------------|--------|---------------------|---------------------|-------------|
| الوثب العريض من الثبات | سم | ١٨٨.٤٦٧ | ٢٠١.٦٦٧ | %٧.٠٠٤ |
| الانبطاح المائل (١٠) ثانية | عدد | ٨.٤٦٧ | ١١.٧٣٣ | %٣٨.٥٨٣ |
| الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية | عدد | ٤٤.٦٠٠ | ٥٥.٩٣٣ | %٢٥.٤١١ |
| دفع كرة طبية ١.٥ كجم | متر | ١١.٤٤٧ | ١٤.٧٧١ | %٢٩.٠٤٥ |

يتضح من جدول (١٧) أن هناك فروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية وذلك لصالح القياس البعدي وهذا ما تؤكد نسبة التحسن لكل اختبار، وكان أعلى فرق في نسبة التحسن بين المتوسطات للقياس (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (%٣٨.٥٨٣) لاختبار (الانبطاح المائل (١٠) ثانية) .

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية يناقش الباحث النتائج التي توصل إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينة في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي :

يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي .

كما يوضح الجدول (١٧) نسبة التحسن الحادثة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لكل اختبار والتي كانت لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (%٧.٠٠٤ - %٣٨.٥٨٣) .

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن هناك نسبة تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لكل اختبار وذلك لصالح القياس البعدي وذلك نتيجة للبرنامج التدريبي المقترح حيث بلغت نسب التحسن لتلك الاختبارات إلى (%٧.٠٠٤ - %٣٨.٥٨٣)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة ويشير كرامر وآخرون (١٩٩٧) إلى أن التنوع في طرق وأساليب التدريب مهم ومطلوب وكذلك الحركات بمختلف أشكالها بالنسبة للتدريب فالتنوع مهم جداً ويأخذ في الاعتبار عند إعداد برامج التدريب كما ان تحديد حجم التدريب

المناسب وشدته والاختبار الأمثل لسرعة الأداء والتدريب يؤدي لأساليب جيدة ومتقدمة من الأداء البدني. (١٠ : ١١٢)

وهذه النتيجة تحقق ما جاء في الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص علي أنه: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية " .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

والذي ينص علي :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية " .

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

$$ن = ١ = ٢ = ١٥$$

| الاختبارات | الوحدة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة "ت" |
|-----------------------------|--------|--------------------|-------|------------------|-------|---------------------|----------|
| | | س | ع | س | ع | | |
| الوثب العريض من الثبات | سم | ٢٠١.٦٦٧ | ٦.٨٧٣ | ١٩٦.٥٣٣ | ٥.٨٥٤ | ٥.١٣٣ | *٢.١٢٨ |
| الانبطاح المائل (١٠) ثانية | عدد | ١١.٧٣٣ | ١.٣٨٧ | ١٠.٣٣٣ | ١.٠٤٧ | ١.٤٠٠ | *٣.٠١٥ |
| الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية | عدد | ٥٥.٩٣٣ | ٢.٨٤٠ | ٥٢.٢٠٠ | ٣.٤٦٨ | ٣.٧٣٣ | *٣.١١٦ |
| دفع كرة طيبة ١.٥ كجم | متر | ١٤.٧٧١ | ١.٧٦٩ | ١٢.٩٢٣ | ١.٣٧٢ | ١.٨٤٨ | *٣.٠٨٩ |

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥)، د . ح (٢٨) = (٢.٠٤٨)

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية في المتغيرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية وقد تراوحت قيمة "ت" ما بين (٢.١٢٨ - ٣.١١٦) .

يناقش الباحث النتائج التي توصل إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينة في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي :

يتضح من الجدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية . في تنمية القوة العضلية باستخدام تدريبات البليومتر ك علي مستوى الاداء المهارى لدي لاعبي الملاكمة ويرجع الباحث هذه النتيجة إلي أن .استخدام التدريب البليومتري أدى الى زيادة القوة العضلية والتي ساعد على رفع الاتداء المهارى لدى لاعبي الملاكمة

وهذا ما أكده كرامر وآخرون (١٩٩٧) بان التدريب البليومتري بأنه ذلك النوع من التدريبات التي تحدث فيها الإطالة للعضلة من خلال الانقباض اللامركزي والذي يتبع فوراً بالتقصير من خلال الانقباض المركزي

وهذه النتيجة تحقق ما جاء في الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص علي أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع :

والذي ينص علي : " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارة للمجموعة الضابطة".

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارة للمجموعة الضابطة

ن=١٥

| الاختبارات | الوحدة | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | قيمة "ت" |
|---|--------|---------------|-------|---------------|-------|---------------------|----------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| تسديد اكبر عدد من الكلمات المستقيمة للرأس باليد اليسري علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | عدد | ٤٨.٥٣٣ | ٢.٦١٥ | ٦٠.٩٣٣ | ٣.٣٢٧ | ١٢.٤٠٠ | *١٠.٩٦٥ |
| تسديد اكبر عدد من الكلمات المستقيمة للرأس باليد اليمني علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | عدد | ٤٣.٤٦٧ | ٤.٣٤٠ | ٥٦.١٣٣ | ٤.٠٦٨ | ١٢.٦٦٧ | *٧.٩٦٧ |
| تسديد اكبر عدد من الكلمات المستقيمة للرأس باليدين علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | عدد | ٤١.٢٦٧ | ٣.٦٩٣ | ٤٩.٢٠٠ | ٥.٣٣٥ | ٧.٩٣٣ | *٤.٥٧٥ |
| تسديد اكبر عدد من الكلمات المستقيمة للجذع باليد اليسري علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | عدد | ٤٥.٢٦٧ | ٢.٩٨٧ | ٥٣.٤٦٧ | ٣.٠٩١ | ٨.٢٠٠ | *٧.١٣٨ |
| تسديد اكبر عدد من الكلمات المستقيمة للجذع باليد اليمني علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | عدد | ٤١.٤٦٧ | ٣.١١٤ | ٤٨.٢٦٧ | ٢.٥٤٩ | ٦.٨٠٠ | *٦.٣٢٣ |

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، د . ح (١٣) = (٢.١٦٠)

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في المتغيرات المهارة ولصالح القياس البعدي وقد تراوحت قيمة "ت" ما بين (٤.٥٧٥ - ١٠.٩٦٥) .

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارة للمجموعة الضابطة

جدول (٢٠)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة

| الاختبارات | الوحدة | متوسط القياس القبلي | متوسط القياس البعدي | نسبة التحسن |
|---|--------|---------------------|---------------------|-------------|
| تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليد اليسري علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | عدد | ٤٨.٥٣٣ | ٦٠.٩٣٣ | %٢٥.٥٤٩ |
| تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليد اليمني علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | عدد | ٤٣.٤٦٧ | ٥٦.١٣٣ | %٢٩.١٤١ |
| تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليدين علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | عدد | ٤١.٢٦٧ | ٤٩.٢٠٠ | %١٩.٢٢٥ |
| تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للجذع باليد اليسري علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | عدد | ٤٥.٢٦٧ | ٥٣.٤٦٧ | %١٨.١١٥ |
| تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للجذع باليد اليمني علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث | عدد | ٤١.٤٦٧ | ٤٨.٢٦٧ | %١٦.٣٩٩ |

يتضح من جدول (٢٠) أن هناك فروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية وذلك لصالح القياس البعدي وهذا ما تؤكد نسبة التحسن لكل اختبار، وكان أعلى فرق في نسبة التحسن بين المتوسطات للقياس (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (٢٩.١٤١%) لاختبار (تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس باليد اليمني علي كيس اللكم الثابت خلال ٣٠ ث) .

نسبة التحسن بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة يناقش الباحث النتائج التي توصل إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينة في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي :

يتضح من الجدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي .

كما يوضح الجدول (٢٠) نسبة التحسن الحادثة بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لكل اختبار والتي كانت لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٣.٤٤١٪ - ٢٩.١٤١٪) .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من بشير محمد ابو النصر (٢٠٠٠م) ان القوة الخاصة هي احدى مكونات صفة القوة العضلية وهي احدى الصفات البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية التي تتطلب حركات الارتقاء والتصويب والرمى والوثب والاحتكاك وذلك لأنها صفة مركبة من القوة والسرعة ولقد اطلق عليها بعض الباحثين الاوائل الذين ارتادوا مجال القياس في التربية الرياضية المصطلح الانجليزي power وترجمته بالعربية القدرة على اساس المفهوم الميكانيكي لهذه الكلمة حيث يشير الى معدل الشغل المبذول بالنسبة للزمن اي انها تساوى القوة في المسافة على الزمن .

وهذه النتيجة تحقق ما جاء في الفرض الرابع من فروض البحث والذي ينص علي أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة " .

- الاستنتاجات والتوصيات

• الاستنتاجات :

- في ضوء اهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا الى المعالجات الاحصائية وما اسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :
- ان البرنامج التدريبي باستخدام التدريب البليومترى المقترح ادى الى تحسين مستوى اداء بعض المتغيرات البدنية في رياضة الملاكمة .
- ان البرنامج التدريبي باستخدام التدريب البليومترى المقترح ادى الى تحسين مستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الملاكمة.
- استخدام التدريب البليومترى والادوات المساعدة عند اداء التدريبات ادت الى تحسين القوة العضلية والتوازن مماادى بدوره في تحسين الأداء المهارى لدى لاعبي الملاكمة قيد البحث .

• التوصيات :

- في ضوء اهداف البحث ونتائجها وفي حدود العينة، يوصى الباحث بما يلي :
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لفاعليته وتأثيره الايجابى على مستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الملاكمة .



- التركيز على التدريبات البليومترية عند وضع البرامج التدريبية لما لها من اثر ايجابى على مستوى الاداء المهارى لدى لاعبى الملاكمة .
- فى مجال رياضة الملاكمة من الاهمية اجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة من حيث الجنس والمستوى المهارى .
- التنوع فى استخدام الوسائل والادوات التدريبية عند تطبيق تدريبات البليومترية وعدم الاكتفاء بالتدريبات الحرة فقط
- تدريبات البليومترية لا تغنى عن التدريبات التقليدية بل تعتبر مكملة لها .

* المراجع العربية :

- ١- هانى عبد العزيز الديب: تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية على تحسين التوازن العضلى، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٣م.
 - ٢- مصطفى محمد احمد نصر: تأثير برنامج تدريبي مقترح بدنى - مهارى على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الاداء المهارى لناشئى الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة (٢٠٠٢م)
 - ٣- محمد صبحى حسانين ٢٠٠٤م : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول، ط٦، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٤م
 - ٤- تامر عمادالدين سعيد (٢٠١٤) : تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة على مستوى الأداء المهارى للمصارعين انتاج علمى ٢٠١٤م
- المراجع الأجنبية :
- 5- Tudor O. Bompa:(Periodization Training for Sports Human Kinetics , USA (1999)
 - 9- Fleck s.j., Kramer _:(Designing resistince training programs , 2nd , , Human Kinetics publisher , inc ., Champaign , Illinois , USA j (1997).
 - 10-Kramer ,J B ,M,H . Sttone H.S O ,Bryant : Effect of single Versus multiple sets of weight training , impact of volume , intensity and variation , Journal of strength and conditioning reseatch , 1997. (
 - 11- (Kramer ,J B ,M,H . Sttone H.S O ,Bryant : Effect of single Versus multiple sets of weight training , impact of volume , intensity and variation , Journal of strength and conditioning reseatch , 1997. (