



## تأثير استخدام التدريبات النوعية داخل الوسط المائي على مستوى الأداء المهارى لدى ملاكمت الدرجة الأولى

أ.د/ أحمد محمود عبد الحكيم طلب

أستاذ تدريب السباحة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

أ.د/ أحمد كمال عبد الفتاح عيد

أستاذ تدريب الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

أ.م.د/ محمد حسين بكر

أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

الباحثة/ صفا أحمد محمد فرغلى

معيدة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

### ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهارى لدى الملاكمت، استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة " قياس قبلي - بعدي " ، إشتمل مجتمع البحث علي جميع الملاكمت المسجلات بأكاديمية الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، في المرحلة السنوية فوق ( ١٩ ) سنة، اجمالي حجم العينة (٢٠) لاعبة يمثلون (٦) أوزان أساسية ، قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية وذلك بنادى النجوم الرياضى بمدينة السادات، وبناء على ما تم عرضه ومناقشته من نتائج للبحث أمكن التوصل إلى: أن استخدام التدريبات النوعية المقترحة في الوسط المائي أدت إلى تحسن مستوى الأداء المهارى قيد البحث لملاكمت مجموعة البحث التجريبية والمتمثلة في اللكمت المستقيمة (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلى الرأس والجذع ، واللكمت الصاعدة (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلى الرأس والجذع ، واللكمت الجانبية (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلى الرأس والجذع.

### الكلمات الاستدلالية للبحث :

( التدريبات النوعية ، تدريب الوسط المائي ، ملاكمة )





## المقدمة ومشكلة البحث:

تُعد رياضة الملاكمة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الملائم أن يكون علي مستوى عالي من الأداء الحركي والقدرة علي تسديد اللكمات وفقاً لمواقف اللعب المختلفة خلال المباراة ، حيث يحاول كل ملاكم تسديد أكبر عدد من اللكمات الهجومية الصحيحة وتقاوى اللكمات الموجهة له لتحقيق الفوز بالمباراة ، لذلك يجب علي المدرب أن يهتم بعملية التدريب في شكل متناسق بين التدريب علي المهارات الهجومية والدفاعية، وأن يكون التدريب في مجموعات متكافئة، وإستخدام مجموعة من التدريبات المتنوعة ومحاولة الربط بين المستوى الفعلي للملاكم خلال المنافسة ومستواه في التدريب.

ويرى الباحثون أن رياضة الملاكمة تعتبر إحدى الرياضات التي شهدت تقدماً علمياً ملحوظاً واسع النطاق، ويظهر هذا التقدم من خلال تنوع استخدام الملائمين لكافة المهارات الهجومية أو الدفاعية لتقاضي لكمات المنافس، وكذلك الربط بين تلك المهارات لكي تتناسب مع المواقف المختلفة والمتغيرة على الحلقة أثناء المنافسة، والتي تمكنه من التغلب على المنافس وتحقيق الفوز . كما أن رياضة الملاكمة من الأنشطة النزالية التي يمكن من خلالها قياس وتقويم قدرات اللاعبين حتى يتمكنوا من أن يحسنوا من قدراتهم على التنافس للوصول لأعلى المستويات الرياضية، ولعل التغير والتطوير الذي حدث لطرق وخطط اللعب هي إحدى هذه القدرات.

(١٩ : ١٢٠) (١٠ : ١٣٩) (٤ : ٨٣)

وتُعتبر التدريبات النوعية إحدى التدريبات التي تكون على مستوى عالي من القرابة مع المسارات الحركية أثناء المنافسة ، وفي حالة تدريب مجموعات عضلية غير المشتركة في المسارات الحركية فلا يمكن إعتبارها تدريبات خاصة ، لذلك من الأهمية تصميم تدريبات وفقاً لنماذج الحركة المستخدمة من ناحية وضع الجسم ومدى الحركة والإنقباضات للمجموعات العضلية العاملة في الأداء . (١٦ : ٣٤) (١٧ : ٥٢)

كما أن التدريب في الوسط المائي ينتج مقاومة أعلى من مقاومة التدريب في الهواء من ٦ : ١٥ مره مما يؤدي الي تحسن القوة العضلية للجسم المغمور في الماء وهذا يساعد علي الحفاظ علي قوة العضلات الغير مستهدفة من التمرين و يرجع هذا إلي خاصية الضغط الهيدروستاتي للماء وهو ضغط الماء علي الجسم والأوعية الدموية وكلما غمر الجسم أكثر في الماء كلما كان تأثير الضغط الهيدروستاتي أكثر ، كما أن برامج التدريب تتشكل في الوسط المائي مثلما تتشكل برامج التدريبات الأرضية مثل التدريب الدائري والفتري مرتفع الشدة أو منخفض الشدة والتدريب المستمر





بالإضافة إلى الإستفادة بخصائص الوسط المائي ، وعن طريق التدريب في الوسط المائي نستطيع الإستفادة بفوائد التدريب الأرضي ولكن مع الحد من حدوث إصابات حيث يسبب عنصر الطفو في الماء انخفاض الضغط العمودي علي المفاصل. (٣:٩) (٢٥:١٦) (٢٧)

ومن خلال متابعة العديد من البطولات إتضح وجود إنخفاض في مستوى الأداء المهاري لدي ملاكمات الدرجة الأولى وكان ذلك يتضح بشكل كبير خلال الجولات الثانية والثالثة مما يؤثر سلبا علي نتيجة المباراة بالنسبة للملاكمات مما دعا الباحثون للتفكير في تجريب طريقة تدريب مقننة ذات ضوابط خاصه من اجل زيادة مستوى الأداء المهاري لدي الملاكمات وتنفيذ كافة المهارات خلال الجولات الاخيرة بالمباراة بنفس مستوى الاداء فى الجولة الاولى ، مما يؤدي إلى تحسين نتائج المباريات في صالحهن وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي يعتمد علي التدريبات النوعية داخل الوسط المائي ومعرفة تأثيرها علي مستوى الأداء المهارى عند ملاكمات الدرجة الأولى.

### هدف البحث:

يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الوسط المائي للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهارى لدى الملاكمات.

### فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) للملاكمات عينة البحث التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق فى معدلات التغير بين متوسطى القياسين (القبلي . البعدي) للملاكمات عينة البحث التجريبية فى مستوى الأداء المهارى قيد البحث.

### المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### ١. التدريبات النوعية:

تعرف بأنها تمارين تساعد في إعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضى فى محاولة تشكيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات. (١٥:٧)

كما تُعرف أيضاً بأنها تلك التمارين التي تتشابه فى تركيبها كلياً أو جزئياً مع التركيب الديناميكي للمهارة ويمكن إخضاعها إلى تنظيم التدريب. (٤٣:١٨)

#### ٢. التدريب في الوسط المائي:

هى تدريبات تؤدي باستخدام مقاومة الجسم للوسط المائي أو يمكن استخدام مقاومة خارجية وأدوات أخرى بغرض تنمية اللياقة البدنية وتحسن المتغيرات الفسيولوجية والمهارية. (٢٦:٦)





## إجراءات البحث

### منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة, وذلك بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

### مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث علي جميع الملاكمات المسجلات بأكاديمية الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات, في المرحلة السنوية فوق ( ١٩ ) سنة.  
عينة البحث:

إشتملت عينة البحث الإستطلاعية علي عدد (١٠) لاعبات تمثلت أوزانهن فيما يلي (٥٠ك، ٥٤ ك، ٥٧ ك، ٦٠ ك، ٦٦ ك، ٧٥ ك) وذلك بواقع عدد (١) لاعبة في كل وزن, ما عدا وزن (٥٧ ك) ، وزن (٦٦ ك) بواقع (٢) لاعبة, وذلك كما هو موضح من جدول (١).

### جدول (١)

توصيف عينة البحث (الأساسية . الإستطلاعية) طبقاً لعددها وأوزانها

العينة	العدد	الوزن
الأساسية	١٠	(٥٤ ك، ٥٧ ك، ٦٠ ك، ٦٦ ك، ٧٥ ك) وذلك بواقع عدد (٢) لاعبة في كل وزن.
الإستطلاعية	١٠	(٥٠ ك، ٥٤ ك، ٥٧ ك، ٦٠ ك، ٦٦ ك، ٧٥ ك) وذلك بواقع عدد (١) لاعبة في كل وزن, ما عدا وزن (٥٧ ك) ، وزن (٦٦ ك) بواقع (٢) لاعبة.
إجمالي عدد العينة	٢٠	٦ أوزان أساسية

### أسباب إختيار عينة البحث:

قامت الباحثة بإختيار أفراد عينة البحث التجريبية بحيث تتوفر فيهم الشروط التالية:

١. إنتظام اللاعبات في التدريب.
٢. قرب مكان التدريب من مكان إقامة اللاعبات.
٣. يمثل مستوى عينة البحث أفضل مستوى للاعبات بأكاديمية الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
٤. لا يقل العمر التدريبي لجميع أفراد عينة البحث عن (٤) سنوات.



٥. تقارب عينة البحث في السن والعمر التدريبي والقدرات البدنية والمهارية.

### إعتدالية أفراد عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث (الأساسية . الإستطلاعية) في متغيرات (السن . الطول . الوزن . العمر التدريبي . معدل النبض)، وتم تطبيق معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث، كما هو موضح من جدول (٢).

### جدول (٢)

إعتدالية أفراد عينة البحث (الأساسية . الاستطلاعية) في متغيرات

(السن . الطول . الوزن . العمر التدريبي . معدل النبض) ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	السنة	٢١,٠٥	١,٥٢	٢٠,٥٠	١,٠٠٨
الطول	سم	١٦٣,٧٠	٤,٩١	١٦٣,٠٠	٠,٤٢
الوزن	كجم	٦٣,٥١	١٠,٤٩	٦٣,٠٠	٠,١٤
العمر التدريبي	السنة	٤,٧٤	٢,٤١	٤,٢٠	٠,٧٥
معدل النبض	ن/ق	٧٣,٠٢	١,٦٢	٧٢,٥٠	٠,٩٦

يتضح من جدول (٤) أن معامل الالتواء في متغيرات (السن . الطول . الوزن . العمر التدريبي . معدل النبض) تتراوح بين (٠,١٤ ، ١,٠٠٨) أي انحصرت بين (٣±) مما يدل على إعتدالية أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

### أدوات ووسائل جمع البيانات:

- الأدوات والاجهزة الخاصة بقياسات البحث وجمع البيانات:
- جهاز رستاميتير RESTAMETER لقياس الطول الكلي للجسم لاقرب سم.
- ميزان الكتروني لقياس الوزن لاقرب كجم.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً (ث).

### إستمارات جمع البيانات:

- قام الباحثون باستخدام استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت هذه الاستمارات على ما يلي:





- إستمارة بيانات خاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث (الأساسية . الأستطلاعية) تتضمن الاسم, (السن . الطول . الوزن . العمر التدريبي . معدل النبض). مرفق (١)
- إستمارة تسجيل نتائج تطبيق الاختبارات المهارية لدى الملاكات. مرفق (٣)
- المسح المرجعي لبعض المراجع العلمية:
- قام الباحثون بالإطلاع على المراجع العلمية والأبحاث المرتبطة وذلك بغرض الاستفادة منها في كيفية إعداد وضع البرنامج التدريبي.

### أدوات وأجهزة خاصة بالتدريب:

- قفازات ملاكمة.
- كرات راقصة.
- أكياس لكم (خفيفة . متوسطة . ثقيلة).
- دمبلز بأوزان مختلفة.
- كفوف اليد (بادل).
- وسائل مدرب (كفوف تدريب).
- أحبال وثب.
- حمام سباحة.
- الدمبلز المائي.

### الإختبارات المستخدمة فى البحث:

- الاختبارات المهارية مرفق (٤)

### المعاملات العلمية للإختبارات المهارية المستخدمة:

- صدق الاختبارات المهارية:

للتحقق من صدق الاختبارات المهارية تم إجراء دراسة استطلاعية لحساب صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على عينة بلغ قوامها (١٠) ملاكيات تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث التجريبية, وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما مميزة وقوامها (٥) ملاكيات حاصلون علي مراكز متقدمة, والأخرى غير مميزة وقوامها (٥) ملاكيات حاصلون علي مراكز غير متقدمة, كما هو موضح في جدول (٣):



جدول (٣)

دلالة الفروق لعينة الدراسة الإستطلاعية (مميزة . غير مميزة)

$$ن = ٢ = ٥$$

فى الإختبارات المهارية قيد البحث

قيمة "ت"	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
	±ع	س	±ع	س		
٥.٢٠	٢,٧٨	٤٨,٣٤	٣,٢١	٥٦,١٦	العدد	تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى إلى الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٤.٨٢	٣,٢٠	٣٩,٢٤	٢,٤٥	٤٧,٥٣	العدد	تسديد للكلمات المستقيمة اليمنى إلى الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٤.٨٩	٤,٥٤	٨٩,٢٣	٥,١٤	٩٨,٨٦	العدد	تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٧.٩٩	٢,٣١	٣١,٤٥	١,٦٧	٣٩,٥١	العدد	تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٦.٥٨	٢,٤٦	٢٩,١٦	٢,٣٦	٣٧,١٠	العدد	تسديد للكلمات المستقيمة اليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٤.٢١	٤,١٨	٦٠,٢٩	٣,٢١	٦٨,١٤	العدد	تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٢.٢٢	٢,١٣	٤٠,٣٥	٤,٤٥	٤٤,٢٣	العدد	تسديد للكلمات الصاعدة اليسرى إلي الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٣.٦٢	٣,١٧	٣٧,١١	٢,٣٢	٤٢,١٤	العدد	تسديد للكلمات الصاعدة اليمنى إلي الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٣.٩١	٣,٨٢	٧٦,٦٢	٤,٦١	٨٤,٩١	العدد	تسديد للكلمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلي الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٤.٠٤	٢,٣٩	٢٩,١٩	٢,٧٢	٣٤,٣٧	العدد	تسديد للكلمات الصاعدة اليسرى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٣.٨٨	٢,٤١	٢٧,٣٥	١,٥٦	٣١,٢٩	العدد	تسديد للكلمات الصاعدة اليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٥.٢٧	٣,١٨	٤٣,٥٨	٢,٧٨	٥١,٤٥	العدد	تسديد للكلمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٤.١٣	٣,٢٩	٤٢,٢٩	٣,٣٥	٤٩,١٦	العدد	تسديد للكلمات الجانبية اليسرى إلي الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٦.٧٦	٢,١٧	٤٠,٤٣	١,١٣	٤٦,٢٨	العدد	تسديد للكلمات الجانبية اليمنى إلي الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٣.٥٤	٣,١١	٧٥,٢٧	٥,٤٢	٨٣,١١	العدد	تسديد للكلمات الجانبية اليسرى واليمنى إلي الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٣.٢٧	٢,٨٣	٢٨,٣٣	٣,٥٣	٣٣,٥٧	العدد	تسديد للكلمات الجانبية اليسرى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٤.٠٩	٢,٤١	٢٥,٢٧	٢,٢٥	٣٠,٠٤	العدد	تسديد للكلمات الجانبية اليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)
٦.٣٦	٢,٦٢	٤٢,٣١	١,٩٢	٤٩,٦٢	العدد	تسديد للكلمات الجانبية اليسرى واليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٦٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (المميزة . غير المميزة) فى الإختبارات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على أن الاختبارات المهارية قيد البحث قادرة على التمييز بين المجموعات، وبذلك تكون على درجة عالية من الصدق.

**ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث:**

لإيجاد معامل ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Retest) وذلك بعد إسبوع من التطبيق الأول على العينة الاستطلاعية وذلك تحت نفس الظروف والتعليمات، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول . الثاني)، كما هو فى جدول (٤):





جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) في الاختبارات المهارية قيد البحث ن = ٥

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
	±ع	س	±ع	س		
* ٠,٨٩	٢,٩٩	٥٧,٢٨	٣,٢١	٥٦,١٦	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٨٦	٢,٦٥	٤٨,٧١	٢,٤٥	٤٧,٥٣	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٩٣	٤,٨٤	٩٩,٧٤	٥,١٤	٩٨,٨٦	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٨٧	١,٤٥	٤٠,٣٢	١,٦٧	٣٩,٥١	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٨٥	٢,١٢	٣٨,٢٣	٢,٣٦	٣٧,١٠	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٩٠	٣,٠٩	٦٩,٠٦	٣,٢١	٦٨,١٤	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٩٥	٤,٦٨	٤٥,١٧	٤,٤٥	٤٤,٢٣	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٨٨	٢,٤٧	٤٣,٢٢	٢,٣٢	٤٢,١٤	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٩٦	٤,٢٤	٨٥,٠٦	٤,٦١	٨٤,٩١	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٨٧	٢,٣٥	٣٥,١٢	٢,٧٢	٣٤,٣٧	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٨٩	١,٢٤	٣٢,٠٣	١,٥٦	٣١,٢٩	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٨٨	٢,٦٣	٥٢,٢٦	٢,٧٨	٥١,٤٥	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٩٤	٣,١٧	٥٠,٢١	٣,٣٥	٤٩,١٦	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٨٧	١,٠٩	٤٧,١٤	١,١٣	٤٦,٢٨	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٨٥	٥,٢٢	٨٤,٠٣	٥,٤٢	٨٣,١١	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٩٠	٣,٢٨	٣٤,٣٦	٣,٥٣	٣٣,٥٧	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٨٩	٢,٠٧	٣١,١٣	٢,٢٥	٣٠,٠٤	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
* ٠,٨٦	١,٨٦	٥٠,٢١	١,٩٢	٤٩,٦٢	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٨٠٥)

ينتضح من جدول (٤) أن قيمة ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) في الاختبارات المهارية قيد البحث ما بين (٠,٨٥ ، ٠,٩٦)، مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات.

**إعتدالية أفراد عينة البحث التجريبية قيد البحث:**

قام الباحثون بالتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث التجريبية والبالغ قوامها (١٠) ملاكمت وذلك في (المتغيرات المهارية)، وتم تطبيق معامل الالتواء لجميع أفراد العينة للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الاعتدالي، كما هو موضح في جدول (٥):





جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

ن = ١٠ لعينة البحث التجريبية في المتغيرات المهارية

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات المهارية
٠,٣٢	٥٦,٧٠	٣,١٥	٥٧,٠٤	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,٨٤	٤٧,٥٠	٢,٢٠	٤٨,١٢	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,٣٠	٩٩,٠٠	٥,٠٦	٩٩,٥١	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
١,١٧	٣٩,٤٠	١,٤٨	٣٩,٩٨	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,٦٦	٣٧,٧٠	٢,٢٤	٣٨,٢٠	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,٤٣	٦٨,٨٠	٣,٠٧	٦٩,٢٥	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,٢٩	٤٤,٩٠	٤,٣٢	٤٥,٣٣	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,٩٧	٤٢,٥٠	٢,١٠	٤٣,١٨	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,٤١	٨٥,١٠	٤,٣٧	٨٥,٧١	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,٤٧	٣٥,٠٠	٢,٦٨	٣٥,٤٢	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,٦٥	٣٢,٠٠	١,٤١	٣٢,٣١	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,٤٦	٥١,٩٠	٢,٦٣	٥٢,٣١	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,٣٤	٤٩,٨٠	٣,٢٤	٥٠,١٧	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,٨٤	٤٦,٩٠	١,٠٧	٤٧,٢٠	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,١٣	٨٤,٠٠	٥,١٧	٨٤,٢٣	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,٤٣	٣٣,٧٠	٣,٣٦	٣٤,١٩	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,٦١	٣٠,٨٠	٢,١٤	٣١,٢٤	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٠,٥٠	٥٠,١٠	١,٨٤	٥٠,٤١	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)

- يتضح من جدول (٥) ان معامل الالتواء للمتغيرات المهارية يتراوح بين (١.١٧، ٠.١٣) مما يدل على إعتدالية أفراد عينة البحث التجريبية في تلك المتغيرات حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء بين (٣- ، ٣+).





## إعداد البرنامج التدريبي:

### الهدف الرئيسى للبرنامج:

- يهدف البرنامج التدريبي إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية داخل الوسط المائى على مستوى الأداء المهارى لدى ملاكمت الدرجة الأولى عينة البحث.

### معايير البرنامج التدريبي:

- أن يتناسب البرنامج مع الأهداف الموضوعية.
- مراعاة مبادئ التدريب عند وضع البرنامج.
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
- مدة التدريب تناسب تطوير المتغيرات المهارية.
- الإنتظام فى ممارسة التدريبات الموضوعية بالبرنامج حتى يعود بالفائدة المرجوة.
- ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته للمرحلة السنوية للعينة المختارة.

### محددات البرنامج التدريبي:

قام الباحثون, بمسح مرجعى للمراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة والمرتبطة بمتغيرات البحث، وكذلك آراء الخبراء فى مجال رياضة الملاكمة، حيث تم تحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج وتمثلت فيما يلى:

- مدة البرنامج (١٢) أسبوع بواقع (٣) شهور. زمن الوحدة ثابت فى جميع الوحدات ٢٠ق١.
- إجمالى عدد الوحدات التدريبية = ٤٢ وحدة. \_ عدد أيام الراحة = ٤١ يوم.
- الشدة العامة للبرنامج (٨٥%).
- طرق التدريب المستخدمة (الفتري منخفض ومرتفع الشدة . التكراري).
- نسبة الإحماء ١٠٪، نسبة الجزء الرئيسي ٨٥٪، نسبة الجزء الختامى ٥٪، حيث أشارت بعض المراجع الى ان العناصر الاساسية التى يشتمل عليها البرنامج التدريبي مرفق (١٣)

### الجزء التمهيدي (فترة الاحماء).

يهدف الاحماء إلي اكساب الفرد الرياضي الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة للعضلات, مع زيادة سرعة ضربات القلب, وبالتالي اتساع الاوعية الدموية وزيادة سرعة التهوية الرؤية مما يؤدي الى رفع درجة حرارة الجسم, من خلال الاحماء العام والخاص, بحيث يهدف الاحماء العام إلى





تنشيط الاجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبى المركزى والجهاز الحركى والجهاز العصبى اللارادى، ولذلك تستخدم تمرينات بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم، ويهدف الاحماء الخاص إلى وضع الجهاز العصبى المركزى والجهاز العصبى الطرفى فى افضل حالة تمكنهم من الاداء بفاعلية فى الجزء الاساسى من الجرعة التدريبية.

**الجزء الرئيسى (فترة التدريب الاساسية).**

يحتوى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية على التدريبات النوعية فى الوسط المائى والتي تسهم فى تطوير بعض المهارية لدى ملاكمت الدرجة الأولى عينة البحث.

**الجزء الختامى (فترة التهدئة).**

يهدف الجزء الختامى الى محاولة العودة باللاعب الرياضى الى حالته الطبيعية، أو ما يقرب منها بقدر المستطاع، وذلك بخفض حمل التدريب تدريجياً باستخدام مجموعة من التمرينات الغرض منها العودة إلى الحالة الفسيولوجية الطبيعية. (١٢ : ٢٨٣)

### **عدد أسابيع الأحمال التدريبية وفقاً لنوع الحمل:**

جدول (٦)

توزيع عدد الأسابيع التدريبية وأزمنتها وفقاً لنوع ودرجة الحمل داخل البرنامج التدريبي

درجة الحمل	عدد الاسابيع	أرقام الأسابيع	زمن الأسبوع	الاجمالى
الحمل الأقصى	٤	١٢-١١-٩-٧	٣٦٠+٤٨٠+٤٨٠+٤٨٠	١٨٠٠ق
الحمل العالى	٦	١٠-٨-٦-٥-٤-٢	٣٦٠+٣٦٠+٣٦٠+٤٨٠+٣٦٠+٣٦٠	٢٢٨٠ق
الحمل المتوسط	٢	٣-١	٤٨٠+٤٨٠	٩٦٠ق
اجمالى زمن الاحمال التدريبية				٥٠٤٠ق

يتضح من جدول (٦) أن عدد الأسابيع التي يتم استخدام الحمل الأقصى بها هي (٤) أسابيع بواقع (١٨٠٠ق)، والحمل العالى (٦) أسابيع بواقع (٢٢٨٠ق)، والحمل المتوسط (٢) أسابيع بواقع (٩٦٠ق)، حيث يغلب الحمل العالى على عدد أسابيع البرنامج ليكون الحمل الأساسى فى هذه الفترة عند التطبيق، وهي فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات. مرفق (١٢)





## تم تحديد الحمل والشدة للوحدات التدريبية كما يلي:

جدول (٧)

النسبة المئوية لدرجات حمل التدريب وشدتها المستخدمة في الوحدات التدريبية

النسبة المئوية	الحمل
٩٠ - ١٠٠ %	الأقصى
٧٥ - ٨٩ %	العالي
٥٠ - ٧٤ %	المتوسط

يتضح من جدول (٧) النسبة المئوية لدرجات حمل التدريب وشدتها المستخدمة في الوحدات

التدريبية للبرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية في الوسط المائي. (١٢٢ : ١٢٢)

### تقنين الأحمال التدريبية:

- لتحديد أقصى معدل للنبض يتم باتباع المعادلة التالية:
- أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن = ..... ن / ق.
- احتياطي أقصى معدل للنبض = أقصى معدل للنبض - معدل النبض اثناء الراحة = ..... ن / ق. (١٠ : ١٢٣)
- لتقنين الأحمال التدريبية تم اجراء ما يلي:
- تحديد متوسط معدل النبض خلال الراحة للعيينة ٧٣ ن / ق.
- تحديد متوسط العمر الزمني للعيينة (٢١ سنة).
- تحديد أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - ٢١ = ١٩٩ ن / ق.
- احتياطي النبض = ١٩٩ - ٧٣ = ١٢٦ ن / ق.
- تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض:
- عند تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض يتم اتباع المعادلة التالية:

نسبة شدة الحمل

معدل النبض للهدف = \_\_\_\_\_ × أقصى معدل للنبض = ..... ن / ق. (١٢ : ١٢٥)

١٠٠





جدول (٨)

تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض

معدلات النبض	النسبة المئوية لشدة الحمل	الحمل
١٧٩ - ١٩٩ ن/ق	٩٠ - ١٠٠ %	الأقصى
١٤٩ - ١٧٨ ن/ق	٧٥ - ٨٩ %	العالي
١٠٠ - ١٤٨ ن/ق	٥٠ - ٧٤ %	المتوسط

يتضح من جدول (٨) درجات الحمل المستخدمة في البرنامج التدريبي، والنسبة المئوية

لشدة الحمل، وكذلك معدلات النبض لكل منها.







## خطوات تطبيق البحث:

التجربة الأساسية:

- القياس القبلي:

قام بالباحثون تطبيق القياس القبلي على عينة البحث الأساسية، وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٣/١٦ م فى بعض المتغيرات المهارية لدى الملاكات قيدالبحث.

- تطبيق البرنامج:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٣/١٨ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٦/٧ م، وذلك بنادى النجوم الرياضى بمدينة السادات.

- القياس البعدى:

قام الباحثون بتطبيق القياس البعدى على عينة البحث الأساسية، وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٦/١٠ م فى بعض المتغيرات المهارية لدى الملاكات قيد البحث.

## المعالجات الإحصائية:

تم إستخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- . المتوسط الحسابى .
- . الوسيط .
- . الإنحراف المعياري .
- . معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
- . معامل الإلتواء .
- . إختبار " ت " لحساب دلالة الفروق .

## عرض ومناقشة نتائج البحث:

اعتماداً علي هدف وفروض البحث قام الباحثون بعرض ما تم التوصل إليه من نتائج ومناقشتها بما يتلاءم مع البيانات التي تم الحصول عليها كما يلي:







# ١. عرض نتائج متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث:

جدول (٩)

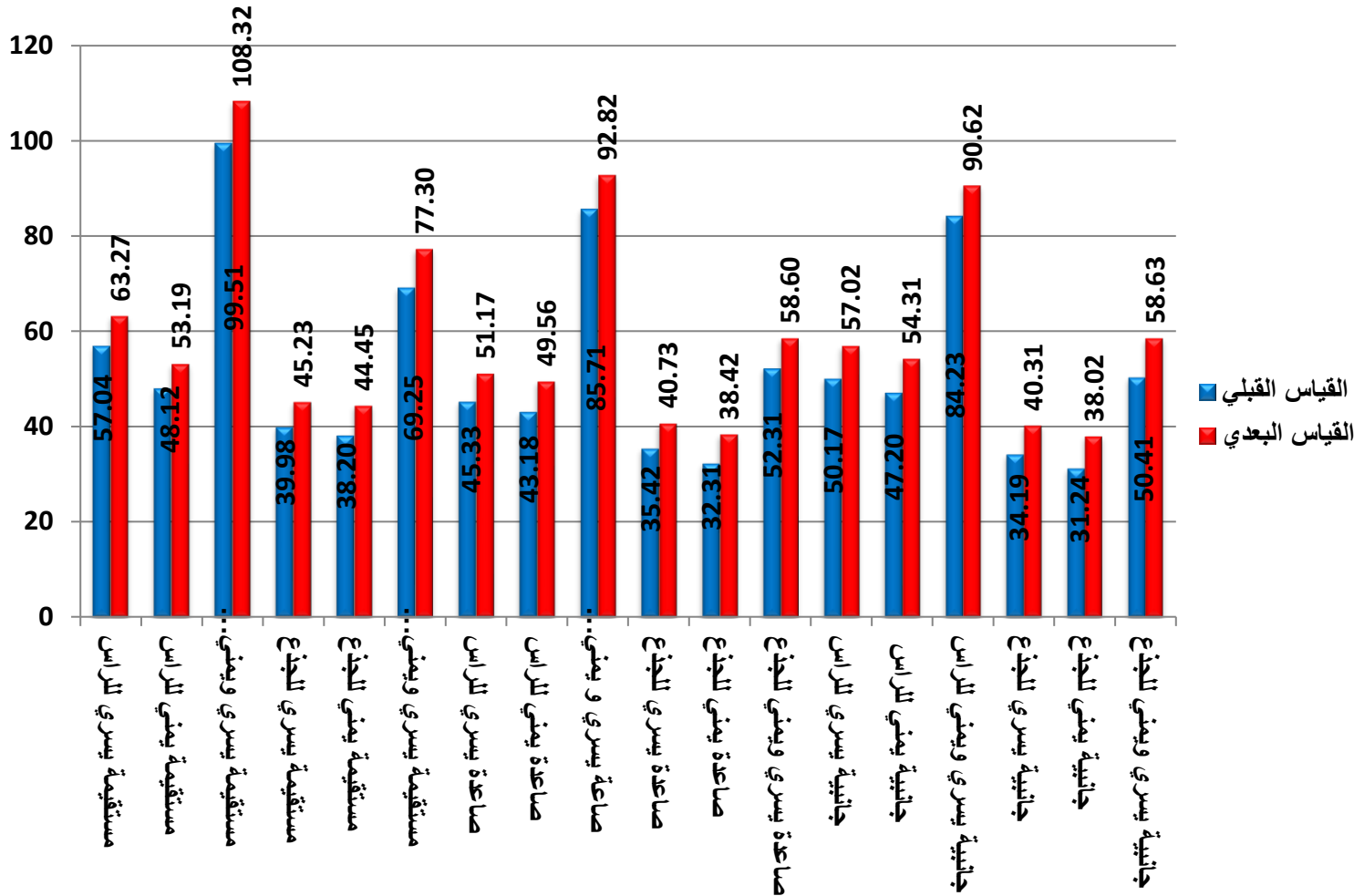
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية) قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
	±ع	س	±ع	س		
٤.٣٥	٢,٩١	٦٣,٢٧	٣,١٥	٥٧,٠٤	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
٥.٢٦	١,٨٧	٥٣,١٩	٢,٢٠	٤٨,١٢	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
٣.٩٧	٤,٣١	١٠٨,٣٢	٥,٠٦	٩٩,٥١	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
٧.٨٣	١,٣٦	٤٥,٢٣	١,٤٨	٣٩,٩٨	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
٦.٠٢	٢,١٦	٤٤,٤٥	٢,٢٤	٣٨,٢٠	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
٦.٤٥	٢,١٤	٧٧,٣٠	٣,٠٧	٦٩,٢٥	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
٣.١١	٣,٦٠	٥١,١٧	٤,٣٢	٤٥,٣٣	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
٦,٧٢	١,٩٢	٤٩,٥٦	٢,١٠	٤٣,١٨	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
٣.٦٩	٣,٧٧	٩٢,٨٢	٤,٣٧	٨٥,٧١	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
٤.٥٥	٢,٢٥	٤٠,٧٣	٢,٦٨	٣٥,٤٢	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
٩.٨٨	١,١٠	٣٨,٤٢	١,٤١	٣٢,٣١	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
٥.٥٣	٢,١٧	٥٨,٦٠	٢,٦٣	٥٢,٣١	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
٤.٦١	٣,٠٦	٥٧,٠٢	٣,٢٤	٥٠,١٧	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
١٣.٣٢	١,١٩	٥٤,٣١	١,٠٧	٤٧,٢٠	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
٢.٧٥	٤,٦٤	٩٠,٦٢	٥,١٧	٨٤,٢٣	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
٤.٠٤	٣,٠٥	٤٠,٣١	٣,٣٦	٣٤,١٩	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
٧.٠٩	١,٩١	٣٨,٠٢	٢,١٤	٣١,٢٤	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
١٠.١٤	١,٥٩	٥٨,٦٣	١,٨٤	٥٠,٤١	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦٢





شكل (٢)

يتضح من خلال جدول (٩) شكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى المهاري ودافعية الانجاز لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويعزي الباحثون هذه الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاداء المهاري قيد البحث إلي أن برنامج التدريب بإستخدام التدريبات النوعية في الوسط المائي الذي تم تصميمه احتوى على تدريبات مائية متماثلة في الأداء الحركي لمهارات قيد البحث مما ساهم في تحسين مستوى الأداء المهاري لدي الملاكات المتمثل في اللكمات المستقيمة (اليسري- اليميني- اليسري واليميني) إلي الرأس والجذع، واللكمات الصاعدة (اليسري- اليميني- اليسري واليميني) إلي الرأس والجذع، واللكمات الجانبية (اليسري- اليميني- اليسري واليميني) إلي الرأس، حيث تم الأداء تحت ظروف مختلفة نتيجة استخدام الوسط المائي مع استخدام بعض الأدوات المساعدة للتدريب ذات المقاومات المختلفة مثل (الدمبلز، البادل، حبال المقاومة)، كما أن تحسن المستوى المهاري





للملاكمات أيضاً يرجع إلى تحسن قدرتهن البدنية التي ساهمت في أداء المهارات بصورة افضل حيث انه كلما ارتفعت الحالة البدنية أثر ذلك بشكل ايجابي على الاداء المهاري.

كما ساهمت التدريبات المتنوعة التي تضمنها البرنامج في اكتساب الملاكمات الإلمام الحركي بمهارات اللكم المختلفة في اللكم الحر مع زملائهم أثناء عملية التدريب ، بالإضافة الى ان استمرارهن في التدريب ساهم في زيادة القدرة على الاحتفاظ بالخبرة الحركية في مجموعة متنوعة من المواقف التي قد تواجههن خلال المنافسة.

ويرى الباحثون أيضاً أن البرنامج التدريبي الذي يحتوي علي تدريبات خاصة تعمل في الاتجاه التخصصي لرياضة الملاكمة يساعد علي تحسين الجانب المهاري والذي بدوره ينعكس في اداء الملاكمون اثناء المباراة .

وتشير بعض المراجع والدراسات الى ان برامج التدريب المقننة ذات الأهداف الواضحة والمحددة تعمل على تطوير قدرات الملاكم مهارية والتي تساعد على تحقيق أكبر عدد من النقاط خلال المباراة وتحقيق الفوز.(٥: ٩٢) (١٩) (٢٣)

كما تؤكد بعض الدراسات والمراجع إلى أن الأداء المنسق والهادف للمهام والواجبات الحركية يتطلب اتقان اللاعبين للقدرات الحركية، والتي بدورها تعتمد علي الظروف التشريحية والوظيفية ، حيث تتميز رياضة الملاكمة بأنواع عديدة من المهارات الفنية التي يرتبط أداؤها واتقانها بالقدرات البدنية والحركية والحسية ، وكذلك القدرة على توظيف هذه المهارات الفنية وفقاً لظروف المنافسة وأداء اللاعب. (٣: ٤٥) (٢١) (٢٦) (٢٨)

وتتفق تلك النتائج مع ما أشارت إليه بعض الدراسات والمراجع بأن استخدام الوسط المائي في البرنامج التدريبي أدى الي تحسن ملحوظ في الجانب المهاري .(٩: ٨٥) (١٤) (١٨) (٢٥) وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث الذي ينص على وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) للملاكمات عينة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.



٢. عرض نتائج معدل التغير بين متوسطي القياسين ( القبلي . البعدي) للملاكمات عينة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري:

جدول (١٠)

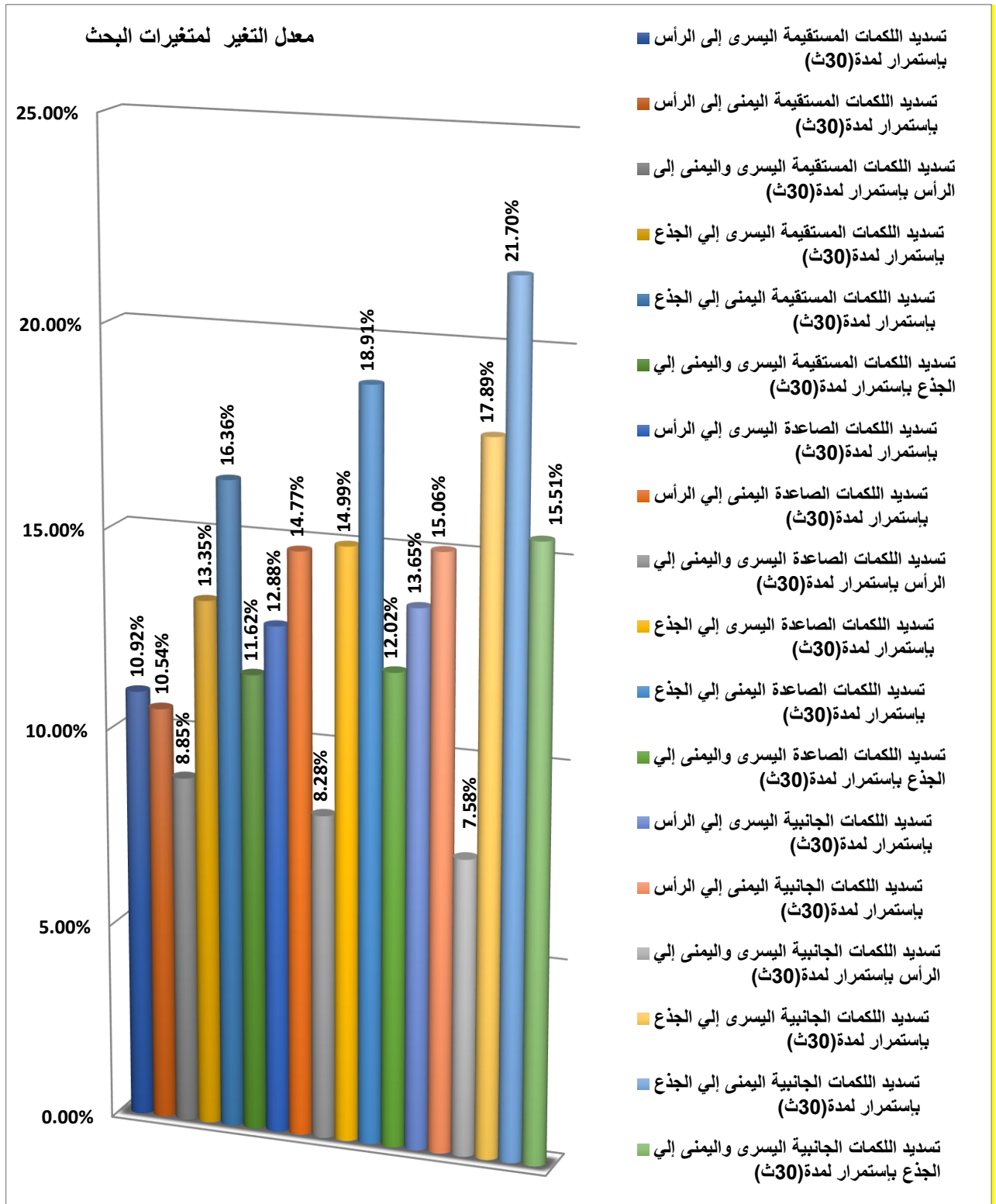
معدل التغير بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) للملاكمات عينة البحث التجريبية

ن = ١٠

في المتغيرات (المهارية) قيد البحث

المجموعة التجريبية				وحدة القياس	المتغيرات المهارية
معدل التغير %	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي	القياس القبلي		
١٠.٩٢%	٦.٢٣	٦٣,٢٧	٥٧,٠٤	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
١٠.٥٤%	٥.٠٧	٥٣,١٩	٤٨,١٢	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
٨.٨٥%	٨.٨١	١٠٨,٣٢	٩٩,٥١	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
١٣.٣٥%	٥.٣٤	٤٥,٢٣	٣٩,٩٨	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
١٦.٣٦%	٦.٢٥	٤٤,٤٥	٣٨,٢٠	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
١١.٦٢%	٨.٠٥	٧٧,٣٠	٦٩,٢٥	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
١٢.٨٨%	٥.٨٤	٥١,١٧	٤٥,٣٣	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
١٤.٧٧%	٦.٣٨	٤٩,٥٦	٤٣,١٨	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
٨.٢٨%	٧.١٠	٩٢,٨٢	٨٥,٧١	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
١٤.٩٩%	٥.٣١	٤٠,٧٣	٣٥,٤٢	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
١٨.٩١%	٦.١١	٣٨,٤٢	٣٢,٣١	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
١٢.٠٢%	٦.٢٩	٥٨,٦٠	٥٢,٣١	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
١٣.٦٥%	٦.٨٥	٥٧,٠٢	٥٠,١٧	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
١٥.٠٦%	٧.١١	٥٤,٣١	٤٧,٢٠	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
٧.٥٨%	٦.٣٩	٩٠,٦٢	٨٤,٢٣	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ث)
١٧.٨٩%	٦.١٢	٤٠,٣١	٣٤,١٩	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
٢١.٧٠%	٦.٧٨	٣٨,٠٢	٣١,٢٤	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)
١٥.٥١%	٧.٨٢	٥٨,٦٣	٥٠,٤١	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ث)





شكل (٣)





يتضح من خلال جدول (١٠) شكل (٣) وجود فروق فى معدلات التغير بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث ، حيث يتضح معدل التغير للاداء المهاري قيد البحث من حيث الأعلى في نسب التحسن كما يلي :

اللكمة الجانبية اليمنى للجذع ( ٢١.٧٠%) ، اللكمة الصاعدة اليمنى للجذع ( ١٨.٩١%) ، اللكمة الجانبية اليسرى للجذع ( ١٧.٨٩%) ، اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع ( ١٦.٣٦%) ، اللكمة الجانبية اليسرى واليمنى للجذع ( ١٥.٥١%) ، اللكمة الجانبية اليمنى للراس ( ١٥.٠٦%) ، اللكمة الصاعدة اليسرى للجذع ( ١٤.٩٩%) ، اللكمة الصاعدة اليمنى للراس ( ١٤.٧٧%) ، اللكمة الجانبية اليسرى للراس ( ١٣.٦٥%) ، اللكمة الصاعدة اليسرى للراس ( ١٢.٨٨%) ، اللكمة الصاعدة اليسرى واليمنى للجذع ( ١٢.٠٢%) ، اللكمة المستقيمة اليسرى واليمنى للجذع ( ١١.٦٢%) ، اللكمة الصاعدة اليسرى واليمنى للراس ( ٨.٢٨%) ، اللكمة الجانبية اليسرى واليمنى للراس ( ٧.٥٨%).

ويعزي الباحثون معدل التغير بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث إلى أن برنامج التدريب باستخدام التدريبات النوعية في الوسط المائي تتاسب بشكل كبير مع عينة البحث التجريبية من ملاكمات الدرجة الأولى، حيث روعى فى تصميم البرنامج التدريبي تقنين الأحمال التدريبية بما يتلائم مع طبيعة عينة البحث، وكذلك التدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب .

وفى هذا الصدد تؤكد بعض المراجع الى أن البرامج التقليدية وحدها أصبحت لا تعد كافية للوصول للمستويات العليا، أن التدريب باستخدام أوساط مختلفة ومقاومات طبيعية مثل مقاومة الماء أو الرمال ومقاومة المرتفعات يساعد علي أداء أقصى ما يمتلكه اللاعب وأيضا يساعد علي التنوع في التدريب مما يقلل من الإرهاق الذهني والنفسي أثناء التدريب. (١٨) (٢٥)

كما يرى الباحثون ان رياضة الملاكمة يتحمل فيها اللاعبون مسؤولية كفاءة أدائهم طوال المباراة بالحفاظ علي تفوقهم والسيطرة علي المنافسين والتغلب عليهم بالطرق والاساليب المناسبة دون انخفاض المستوى، وذلك بواسطة بذل أقصى جهد خلال المنافسة برغبة وبدافع ذاتي واضح، ولذلك لا يكفي امتلاك الملاكمون القدرة على أداء الأساليب المهارية المختلفة بصورة جيدة بل توظيف تلك الأساليب أثناء المنافسة في المواقف المختلفة .

ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات والمراجع والتي أشارت إلى أن الملاكم الملاكم الجيد يجب أن يمتلك ويتقن جميع المهارات الأساسية والتكتيكية بالإضافة إلى حالة بدنية عالية ومميزة، وذلك لأن نشاط الملاكمة يتميز بالعمل الديناميكي الذي يتسم بالقوة والسرعة والمهارات







الحركية المتغيرة التي تلاحظ أثناء أداء الملاكم ، كما يجب على الملاكم ايضا استخدام الأساليب المناسبة لتنفيذ الهجوم بكفاءة وفاعلية خلال المباراة وأن يتميز بالمبادأة وسرعة التقدير السليم للكلمات الهجومية حيث أن الملاكمين المتميزون بسرعة رد الفعل يقبلون علي الهجوم من مسافات اللكم الطويلة والقصيرة مع التحرك بالقدمين في جميع الاتجاهات حتى يستطيع الملاكم من تسديد لكلمات هجومية تمثل خطورة بالغة علي المنافس. (١٢:٢٠) (١٧:١٥) (٢٢) (١) (١٣) (١٠) وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث الذي ينص على وجود فروق في معدلات التغير بين متوسطى القياسين (القبلي . البعدي) للملاكمات عينة البحث التجريبية فى مستوى الأداء المهارى قيد البحث.

### الإستنتاجات والتوصيات:

#### الإستنتاجات:

- من خلال هدف البحث وفروضه والنتائج التي تم التوصل إليها جاءت الاستنتاجات كما يلي:
١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي.
  ٢. أظهرت نتائج هذا البحث أن استخدام التدريبات النوعية المقترحة في الوسط المائي أدت إلى تحسن مستوى الأداء المهارى لمهارات قيد البحث لملاكمات مجموعة البحث التجريبية و المتمثلة في اللكمات المستقيمة (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلى الرأس والجذع ، واللكمات الصاعدة (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلى الرأس والجذع ، واللكمات الجانبية (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلى الرأس والجذع.

#### التوصيات:

- في حدود ما تم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحثون بما يلي:
١. الإستعانة بالتدريبات النوعية في الوسط المائي بغرض تطوير مستوى الأداء المهارى لدى الملاكمات.
  ٢. استخدام (التدريب فى الوسط المائى - التدريب التقليدي في الصالة) بالتناوب في البرامج التدريبية للملاكمات لما لهما من تأثيرات إيجابية فعالة.
  ٣. ضرورة تصميم برامج تدريبية مشابهة للمراحل السنوية المختلفة.







٤. ضرورة قيام المدربين بزيادة مستوى الرغبة فى التنافس عند الملامكات غن طريق تعرضهم لطرق تدريب متعددة ومختلفة .

## المراجع

١. أحمد سعيد خضر (٢٠٠٤م): تأثير تنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للملاكمين", رسالة دكتوراة, غير منشورة, كلية التربية الرياضية بالسادات, جامعة المنوفية.
٢. أحمد سعيد خضر، ياسر الوراقى ، محمود عبدالله احمد شاهين (٢٠٢٠) :معدلات استخدام المهارات الهجوميه والفردية ودفاعتها للملاكمين الفائزين والمشاركين بالدورة الأولمبية ريودى جانيرو,كلية التربية الرياضية بالسادات.
٣. أحمد كمال عيد(٢٠١٨م): تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة على تطوير مستوى الأداءات الهجومية المركبة لناشئي الملاكمة,مجلة التربية البدنية والرياضية, كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
٤. أحمد كمال عيد(٢٠٢٠م): تأثير برنامج تدريبي فى ضوء الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل وقصير القامة وإستراتيجيات مواجهتها على تطوير مستوى الأداءات التكتيكية لملاكمى الدرجة الأولى,مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ,كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط.
٥. أحمد كمال عيد(٢٠٢١م): برنامج تدريبي للهجوم من وضع التغطية فى ضوء عدم إرتداء واقى الرأس وتأثيره على مستوى الأداء لدى ملاكمى الدرجة الأولى,المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ,كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
٦. أحمد محمد عرابي، رانيا سعد(٢٠٢٠): تأثير برنامج تدريب داخل الوسط المائي باستخدام السنوركل علي اداء بعض مهارات الكوميتية في رياضة الكارتية,المجله العلمية للعلوم الرياضية ,جامعة حلوان
٧. أحمد محمود سعيد الدالي(٢٠٠١):المحددات البيو ميكانيكية لبعض مهارات الطرف السفلي كدالة لاختيار التمرينات النوعية في الكارتية,رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الياضية للبنين جامعة حلوان .
٨. إسماعيل حامد عثمان, محمد عبد العزيز غنيم, ضياء الدين محمد العزب, عاطف مغاوري





- شعلان (٢٠٠٥م): الملاكمة . تعليم وإدارة وتدريب، ط ٣، القاهرة.
٩. انجي عادل متولي (٢٠٢٠) : تأثير تدريبات البليومتريك فى الوسط المائى على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء ميارة التصويب من القفز فى كره السلة ,المؤتمر العلمي الدولي لكلية التربية الرياضية ,جامعة اسيوط الرياضة قوة وطن ورياضة سلام.
١٠. السيد كمال عيد (٢٠١٧) خطط اللعب الهجومية المضادة الأكثر إستخداماً بأماكن الحلقة مختلفة خلال جولات المباراة لملاكمى بطولة العالم بهامبورج (٢٠١٧م).
١١. طلحة حسام الدين (١٩٩٤م): الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي .دار الفكر العربي القاهرة.
١٢. عادل عبد البصير(١٩٩٩): التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٣. عبد الرحمن عبد العظيم سيف (٢٠١٠م): التغيرات البيوكيميائية للتدريب المستمر والفترى للملاكمين, منشأة المعارف, الاسكندرية.
١٤. كمال محمد الشحات(٢٠٢٠) :تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي علي تنمية بعض المهارات الهجومية لناشئ الكارتيه,ماجستير , غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة المنوفية.
١٥. محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م): دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والدفاع لملاكمى الدول العربية, بحث منشور , المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة, كلية التربية الرياضية, جامعة طنطا.
١٦. محمد على حسن خطاب (٢٠١٢): فعالية استخدام التدريبات النوعية في تطوير القدرات البدنية الخاصة وإتقان مهارة الدائرة الأمامية الكبرى على جهاز العقلة، مجلة علوم وفنون الرياضية جامعة حلوان.
١٧. محمد سيد كمال سيد (٢٠٠٤):بيوميكانيكية أداء بعض المهارات الهجومية في الجودو كأساس لوضع تمرينات نوعية لتحسين مستوى الاداء المهاري،رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان
١٨. محمود محمد نبيب (٢٠١٥) :تأثير التمرينات النوعية باستخدام الوسط المائي علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئ الوثب, جامعة جنوب الوادي ,كلية التربية الرياضية بقنا.





١٩. محيي الدين السعيد عابد (١٩٩٦م): "التخطيط لتدريب الملاكمة المصرية في ضوء استخدام الحاسب الآلي في التحكيم", رسالة دكتوراه, غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الزقازيق.
٢٠. يحيى إسماعيل الحاوي (١٩٩٧م): الملاكمة (أسس نظرية . تطبيقات عملية) , مكتبة العزيز للكمبيوتر، الزقازيق.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

21. **Ahmed Kamal Eid (2021):** Training program for changing into a standby position (right . left) during attack and its effect on the performance level of boxing juniors, the scientific journal of physical education and sports sciences, helwan boys university.
22. **Ahmed Kamal Eid (2019):** Training program for counter attack associated with foot work and its effect on the development of the level of performance for youth boxers, Assuit journal of sports sciences and arts, Assuit university.
23. **Ahmed Kamal Eid (2016):** Effect of training program for attack accompanied by foot work after feint on development of performance level for boxing juniors, Assuit journal of sports sciences and arts, Assuit university.
24. **Alsayed Kamal Eid (2020):** Training program by using simple and complex feints before the attack associated with foot work and its effect on developing the performance level for youth boxers, Assuit journal of sports sciences and arts, Assuit university
25. **Henrique Pereira Neiva, Luís Brandão Faíl, Mikel Izquierdo , Mário Marques , Daniel A. Marinho (2018):** The effect of 12 weeks of water-aerobics on health status and physical fitness: An ecological approach, plos oe journal.
26. **LEH MANN, ( 2002m):** Ausdauertraining in Kampf sportarten Boxen Munster.
27. **Mateescu, A. (2010):** Study on the effect of Aquatic vs. dry land Combined Contractions on muscle strength for the students in physical education and sport. Journal of Physical Education & Sport.

