

تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات
البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب
*د/إيهاب عبد الرحمن إبراهيم سيد أحمد
مقدمة ومشكلة البحث :

تعد القدرات البدنية والمهارية من الأسس الهامة التي لها دور أساسي في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء والإنجاز الرياضى فى الملاكمة، حيث تتميز الملاكمة بمجموعة من القدرات البدنية والمهارية التي تميزها عن غيرها من الانشطة الرياضية الأخرى، ويعتبر الكشف عن تلك القدرات وتطويرها للفئات العمرية لممارسى الملاكمة من أهم الواجبات العلمية التي تواجه الباحثين فى الملاكمة. (١٤ : ١٠٣، ١٠٤).

وعلى الرغم من أهمية رياضة الملاكمة كإحدى الرياضات التنافسية إلا أنها مازالت فى حاجة إلى المزيد من البحث والدراسة، كما أن مجال تدريب الملاكمة مازال يفتقر إلى الأساليب التدريبية فى التخطيط والتطبيق، لذلك يرى الباحث ضرورة التعرف على هذه الأساليب ويأتى ذلك من خلال الحصول على معلومات ونتائج موثوق بها والتخطيط العلمى الناجح المبني على أسس ومبادئ علمية تساعد القائمين على عملية التدريب الرياضى على الفهم والاستيعاب الجيد لطبيعة التدريب للوصول بالفرد الرياضى إلى الفورمة الرياضية.

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية كلاعب ومن خلال خبراته الميدانية فى مجال تدريب رياضة الملاكمة ومتابعته للبطولات فقد لاحظ الباحث قصور فى مستوى القدرات البدنية والمهارية للملاكمين الشباب خلال البطولات الأخيرة سواء بطولات المناطق أو بطولة الجمهورية ويرجع الباحث ذلك إلى أن اللاعب يخوض أكثر من مباراة فى اليوم الواحد، وذلك يتطلب إمتلاك اللاعب لقدرات بدنية ومهارات حركية على مستوى عالى تمكنه من التنافس وتحقيق أعلى مستوى ممكن للقدرة على مواصلة اللعب بنفس كفاءة اللعب فى الجولة الأولى للمباراة.

كما يرجع الباحث القصور فى مستوى الأداء المهارى إلى تركيز العديد من المدربين على تعلم الأداء دون التركيز على رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة كأحد المتطلبات الأساسية التى يركز عليها الأداء المهارى فى رياضة الملاكمة، الأمر الذى يؤدى إلى قصور فى مستوى القدرات البدنية والأداء المهارى خلال البطولة أو المنافسة.

كما تركزت جهود العلماء والمتخصصين فى البحث عن أفضل الطرق والوسائل المؤدية للإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى، وعليه ظهرت طرق وأساليب تدريبية عديدة منها ما يمنح فترات راحة طويلة قد تبلغ أو تتجاوز مدة الأداء الفعلى فكان ما يسمى بالتدريب الموزع أو منح فترات راحة أقصر من مدة الأداء الفعلى فكان ما يسمى بالتدريب المكثف.

كما أن المبدأ الذى يحدد الأسلوب الموزع والمكثف هو فترة الراحة بين المجموعات، والتدريب المكثف يعنى وجود مجموعات بفترة راحة قصيرة نسبياً بين المجموعات، أما التدريب الموزع يعنى وجود مجموعات وبفترة راحة طويلة نسبياً بين المجموعات حيث يصل النبض إلى ١٢٠ نبضة/دقيقة مما دفع

الباحث إلى محاولة التوصل إلى أفضل الأساليب التدريبية وأنسبها عند تقنين الأحمال التدريبية للإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى للملاكمين الشباب. مما سبق جاءت فكرة البحث الذى يحاول الباحث من خلاله التعرف على تأثير أسلوبين من الأساليب التدريبية على القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب.

هدف البحث :

التعرف على تأثير برنامج تدريبى بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومى للملاكمين الشباب.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والبعدى لبعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومى لدى المجموعة التجريبية الأولى باستخدام الاسلوب التدريبى الموزع لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والبعدى لبعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومى لدى المجموعة التجريبية الثانية باستخدام الاسلوب التدريبى المكثف لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة التجريبية الأولى والثانية فى القياس البعدى لبعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومى لصالح المجموعة التجريبية الثانية بإستخدام الأسلوب التدريبى المكثف.

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

- الأسلوب الموزع The Distributive

هو الأسلوب الذى يمنح فترات راحة طويلة نسبياً بين المجموعات قد تبلغ أو تتجاوز فترة أداء التمرين الواحد(*) (*).

- الأسلوب المكثف The Intensiv

هو الأسلوب الذى يمنح فترات راحة قصيرة نسبياً بين المجموعات قد تكون أقصر من فترات التمرين الواحد وتسمى بالراحة المستحقة.
الدراسات المرتبطة :

- أجرى "أسامة محمد زكى" (٢٠٠٢م) (٣) دراسة بهدف التعرف على "تأثير التدريب بالأنقال باستخدام الأسلوبين الموزع والمكثف على تنمية القوة الانفجارية للطرف السفلى وعلاقتها بالانجاز الرقمى للوثب الثلاثى".
وإستخدام المنهج التجريبي وبلغت العينة ٤٥ لاعب من طلاب الفرقة الثالثة ومن أهم النتائج تفوق مجموعتى التدريب المكثف والموزع على المجموعة الضابطة فى القياسات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمى وكذلك تفوق مجموعة التدريب المكثف بدرجة كبيرة على مجموعة التدريب الموزع.

- أجرى "محمد صالح محمد" (٢٠٠٤م) (٢٠) دراسة بهدف التعرف على "تأثير أسلوبى التمرين الموزع والمجتمع فى اكتساب بعض أنواع مهارة التهديف بكرة السلة وكذلك معرفة الأسلوب الأفضل فى اكتساب تعليم بعض أنواع التهديف" استخدم المنهج التجريبي وبلغت العينة ٥٨ طالب ومن اهم النتائج أن التناسب بين العمل والراحة له تأثير إيجابى فى عملية

التعليم، الأسلوب المتوزع المتجمع له تأثير معنوي في اكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديف في كرة السلة.

- أجرى "ضياء منير فاضل ومحمد عبد الحسين عطية" (٢٠٠٥م) (٩) دراسة بهدف التعرف على "مدى تأثير طريقتي التدريب المتوزع والمتجمع على دقة التهديف من علامة الجزاء بكرة القدم" واستخدم المنهج التجريبي وبلغت العينة عدد ١٨ طالب ومن أهم النتائج تفوق القياس البعدي بشكل كبير على القياس القبلي، تفوق المجموعة التجريبية المستخدمة لأسلوب المتجمع على الأسلوب المتوزع في دقة التهديف بكرة القدم.
- أجرى "عصام محمد صقر" (٢٠٠٨م) (١٦) دراسة للتعرف على "تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعب الكاراتيه" واستخدم المنهج التجريبي وبلغت العينة (١٢) لاعب ومن أهم النتائج الأسلوب المكثف المطبق على المجموعة التجريبية الثانية كان أكثر فاعلية منه باستخدام الأسلوب الموزع المطبق على المجموعة التجريبية الأولى حيث أدى إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية - قيد البحث - بنسبة أعلى.

الاستفادة من الدراسات السابقة :

- تحديد وصياغة مشكلة البحث بأسلوب علمي دقيق.
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة البحث. - اختيار عينة البحث بما يتلاءم مع أهداف البحث وفروضه.
- تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المناسبة للبحث. - كيفية تصميم البرنامج التدريبي، وتقنين أحواله بطريقة علمية.

الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة فى مناقشة وتفسير نتائج البحث الحالى للتوصل لبعض الاستنتاجات.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي، نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعتين تجريبيتين.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة الشباب بمحافظة الشرقية فى المرحلة السنية من ١٧ إلى ١٩ سنة بنادى ههيا الرياضى، وكان حجم العينة (٢٦) لاعب منهم (٢٠) لاعب كعينة البحث الأساسية تم تقسيمهم عشوائيا لمجموعتين متكافئتين قوام كل مجموعة (١٠) لاعبين وبلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (٦) لاعبين وذلك لإجراء المعاملات العلمية والقياسات المستخدمة وكذا إجراء الدراسة الاستطلاعية.

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى متغيرات (السن والطول والوزن العمر التدريبى) والقدرات البدنية الخاصة (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء، وفاعلية الأداء الهجومى) ويتضح ذلك من خلال الجدولين أرقام (١)، (٢)

جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) (ن = ٢٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	السنة	١٧.٣٧	١٧.٤	٠.٦٥	٠.١٣-
٢	الطول	السم	١٦٧.٦٩	١٦٧	٣	٠.٦٩
٣	الوزن	الكجم	٥٦.٣٥	٥٥.٥	٤.٩٨	٠.٥١
٤	العمر التدريبي	السنة	٤.١	٤	٠.٦٨	٠.٤٤

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في كل من السن والطول والوزن والعمر التدريبي محصورة بين (± ٣) مما يدل على أن عينة البحث تمثل مجتمعا اعتداليا ومتجانس.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء)، وفاعلية الأداء الهجومي لعينة البحث (ن = ٢٦)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي	
٠.٥١	٠.٥٣	٧.٤٤	٧.٥٣	قياس تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة.	السرعة الحركية
٠.١٦	١.٥٢	٤٤	٤٤.٠٨	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس لكم متحرك ١٠ ث	القوة المميزة بالسرعة
٠.٧٥	٠.٦٤	١٤.٣	١٤.٤٨	قياس تسديد عدد ١٥ مجموعة لكمية على كيس اللكم.	
٠.٠٧-	١.٧٣	١١٥.٥	١١٥.٥	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى للرأس على كيس لكم ثابت لمدة ٣٠ ث.	تحمل الأداء
٠.١٥	١.٥٧	٣٨	٣٨.٠٨		فاعلية الأداء الهجومي.

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث وفاعلية الأداء الهجومى محصورة بين ($3 \pm$) مما يدل على أن عينة البحث تمثل مجتمعا اعتداليا ومتجانس.

تكافؤ مجموعتى البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين أفراد عينة البحث فى متغيرات النمو (السن والطول والوزن والعمر التدريبى)، والمتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء)، وفاعلية الأداء الهجومى ويتضح ذلك من خلال الجدولين (٣)، (٤).

جدول (٣)

تكافؤ المجموعتين التجريبتين الأولى (الموزع) والثانية (المكثف) فى متغيرات النمو (ن=١، ن=٢=١٠)

م	المتغيرات	مجموعة الموزع		المجموعة المكثف	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	السن	١٧.٣٨	٠.٥٨	١٧.٢٩	٠.٧٤
٢	الطول	١٦٨.١	٣.٣١	١٦٧.١	٣.١١
٣	الوزن	٥٥.١	٦.٢٦	٥٥.٩	٣.٧
٤	العمر التدريبى	٤.١	٠.٦٦	٤.٠٣	٠.٦٤

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.1009$

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دلالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية الأولى (موزع) والتجريبية الثانية (مكثف) فى متغيرات النمو (السن والطول والوزن والعمر التدريبى) قيد البحث وهذا يشير الى تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبتين في المتغيرات البدنية (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء)، وفاعلية الأداء الهجومي قيد البحث (ن=١، ن=٢=١٠)

قيمة "ت"	مجموعة المكثف		مجموعة الموزع		المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٠٧	٠.٥٦	٧.٥٨	٠.٥٥	٧.٥٧	قياس تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة.
٠.١٧	١.٣٢	٤٣.٨	١.٢٥	٤٣.٧	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس لكم متحرك خلال ١٠ ث
٠.٠٣	٠.٦٥	١٤.٤٩	٠.٦٧	١٤.٤٨	قياس تسديد عدد ١٥ مجموعة لكمية.
٠.٥٤	١.٥٧	١١٥.٧	١.٧٧	١١٥.٣	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى للرأس على كيس لكم ثابت لمدة ٣٠ ث
٠.٩٩	١.٥	٣٨.٦	١.٦٦	٣٧.٩	فاعلية الأداء الهجومي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠٠٩

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية الأولى (موزع) والتجريبية الثانية (مكثف) في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث وفاعلية الأداء الهجومي وهذا يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

المسح المرجعي :

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية الحديثة العربية والأجنبية والتي لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث وكذلك الدراسات المرتبطة واستعان الباحث بشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)، وتمكن الباحث من الإسترشاد بهذه الدراسات ونتائجها في عرض متغيرات الدراسة الحالية وكذلك

الإختبارات المتداولة والمناسبة لقياس هذه المتغيرات وكذلك تحديد القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب.

المقابلة الشخصية :

أجرى الباحث عدة مقابلات شخصية مع بعض المدربين وأعضاء هيئة التدريس من المتخصصين، ومع بعض الباحثين التي تتشابه دراستهم مع دراسة الباحث في بعض المتغيرات واستفاد الباحث من هذه المقابلات فيما يلي :

- اختيار أفضل الإختبارات التي تقيس متغيرات البحث.
- التعرف على بعض العقبات التي يمكن أن يواجهها الباحث خلال إجراء وتطبيق هذه الدراسة وكيفية التغلب عليها.
- الدقة في إعداد البرنامج التدريبي المقترح وتطبيقه وتقنين الأحمال.
- كيفية عمل المساعدين.
- استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدة البرنامج وأهم القدرات البدنية الخاصة والاختبارات المناسبة لها. مرفق (١)
- قياس الطول باستخدام (الرستاميتز).
- قياس الوزن باستخدام (الميزان الطبى). مرفق (٢)
- قياس المتغيرات البدنية باستخدام الإختبارات البدنية. مرفق (٣)
- قياس فاعلية الأداء المهارى باستخدام (معادلة نيكيفورت، وفكتوروف). مرفق (٤)

الأجهزة والأدوات :

ميزان طبى لقياس الوزن (كجم)، رستاميتز، لقياس الطول الكلى (سم)، ساعة إيقاف الزمن لقياس الزمن ٠.٠١ (ثانية)، مسجل مرئى (فيديو) متعدد السرعات، كاميرا فيديو، شريط قياس، كاميرا تصوير فوتوغرافى، جهاز

كمبيوتر، أثقال، مقاعد، كفوف مدرب، وسائد لكم، أحبال وثب، كرات طبية (٢: ٦) كجم، أحبال مطاطية (استيك مطاط)، كرات راقصة، كرات مرتدة، كرات معلقة، وسائد حائط، كرات تنس، أقماع، قفازات لكم، دمبلز.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من يوم الخميس ٢٠١٥/٧/١٦م إلى الأحد ٢٠١٥/٧/١٩م على عينة قوامها (٦) لاعبين من المجتمع الأسمى للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

- تحديد الصعوبات التى تواجه عند تنفيذ القياسات والإختبارات.
- التأكد من سلامة وصلاحيه الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الإختبارات وترتيبها.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات والقياسات.
- تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبى.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات.

المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات قيد البحث:

أولاً : صدق الإختبارات :

قام الباحث بإيجاد صدق التمايز للاختبارات من خلال تطبيق الإختبارات قيد البحث على مجموعتين إحداهما مميزة وعددها ٦ لاعبين والمجموعة الثانية غير مميزة وهى فى نفس المرحلة السنوية ومن خارج عينة البحث الأساسية وبنفس عدد العينة الأولى، وهى نفس العينة المستخدمة فى إيجاد ثبات الإختبارات عن طريق إستخدام نفس بيانات التطبيق الأول لها، وتم حساب قيمة "ت" بين المجموعتين المميزة والأقل تميزاً فى المتغيرات قيد البحث، ويتضح ذلك من خلال الجدول (٥).

جدول (٥)

معامل الصدق للاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث (ن=٢=٦)

قيمة "ت"	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات البدنية الخاصة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٥.١٧	٠.٥٣	٨.٩٧	٠.٥٢	٧.٣٨	قياس تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة.
*٥.٣٦	١.٤٧	٣٩.٨٣	١.٩٤	٤٥.١٧	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس لكم متحرك ١٠ ث.
*٢.٦٦	٠.٧١	١٥.٦٥	٠.٦٩	١٤.٥٨	قياس تسديد عدد ١٥ مجموعة لكمية على كيس لكم ثابت.
*١٤.٦	٠.٩٨	١٠١.٢	٢.١٦	١١٥.٣	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى للرأس على كيس لكم ثابت لمدة ٣٠ ث

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $٠.٠٥ = ٢.٥٧$

يتضح من جدول (٥) أن قيمة "ت" المحسوبة بتطبيق اختبار "ت" T-Test للاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة عند مستوى ٠.٠٥ قد انحصرت ما بين (٢.٦٦، ١٤.٦٢) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين العينة المميزة والغير مميزة ولصالح المجموعة المميزة مما يؤكد صدق الاختبارات قيد البحث وقدرتها على التمييز بين المجموعتين المميزة وغير المميزة.

ثبات الاختبارات :

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمنى ثلاثة ايام، وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية وعددها ٦ لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، حيث تم تطبيق هذه الاختبارات تحت نفس ظروف وشروط التطبيق الأول، وقد تم

إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، ويتضح ذلك من خلال جدول رقم (٦).

جدول (٦)

معامل ثبات الإختبارات البدنية المقترحة قيد البحث وفاعلية الأداء الهجومي
(ن = ٦)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٠.٩٨	٠.٥٣	٧.٣٠	٠.٥٢٦	٧.٤٠	السرعة الحركية قياس تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة.
*٠.٩٧	٢.١٦	٤٥.٦٦	١.٩٤	٤٥.١٧	القوة المميزة بالسرعة تسديد مستقيمة يسرى ويعنى على كيس لكم ١٠ ث.
*٠.٩٩	٠.٧	١٤.٣	٠.٦٨	١٤.٤٨	قياس تسديد عدد ١٥ مجموعة لكمية على كيس اللكم
*٠.٩٣	٢.٣٢	١١٥.٨	٢.١٦	١١٥.٣	تحمل الأداء تسديد مستقيمة يسرى ويعنى للرأس على كيس لكم ثابت فى ٣٠ ث.
*٠.٩٤	١.٣٣	٣٨.١٨	١.٥٢	٣٧.٥	فاعلية الأداء الهجومي

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين قياسات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث وفاعلية الأداء الهجومي حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين (٠.٩٣، ٠.٩٩) مما يدل على أن هذه الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بإعداد البرنامج وفق الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي وذلك استناداً إلى ما ذكره "جيمس ملتون (١٩٩٣م) (٢٨)، صلاح قادوس (١٩٩٣م) (٨)، دي سانتس (١٩٩٥م) (٢٥)، تافينول.ب.باورز، أرثر.س.ب (١٩٩٥م) (٣٠)، أحمد خاطر وعلي البيك (١٩٩٦م) (٢)، السيد بسيوني (١٩٩٦م) (٥)، إيوان - شتيوان (١٩٩٦م) (٢٧)، عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م) (١٣)، كورداك وآخرون (١٩٩٦م) (٢٩)، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) (١)، عصام حلمي ومحمد بريقع (١٩٩٧م) (١٥)، محمد عبد الهادي (١٩٩٧م) (١٧)، بسطويسي أحمد (١٩٩٩م) (٧)، محمد سعد (١٩٩٩م) (١٩)، طارق نزار (٢٠٠١م) (١٠)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) (١٤)، محمد صالح (٢٠٠٤م) (٢٠)، يحيى الحاوي" (٢٠٠٨م) (٢٤).

حيث تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بواقع اثني عشر أسبوع تم

تقسيمها على النحو التالي :

- المرحلة الأولى (الإعداد العام) ومدتها ثلاث أسابيع.
- المرحلة الثانية (الإعداد الخاص) ومدتها ستة أسابيع.
- المرحلة الثالثة (الإعداد للمنافسات) ومدتها ثلاث أسابيع.

كما توصل الباحث إلى تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح كما يلي :

* مدة البرنامج ١٢ أسبوع، عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع ٤ وحدات تدريبية، عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج ٤٨ وحدة تدريبية، زمن الوحدة التدريبية بدون الإحماء والختام ٩٠ دقيقة، زمن الإحماء والختام (١٠ق)، (٥ق)، الزمن الكلي للإحماء خلال البرنامج التدريبي ٤٨٠ دقيقة،

الزمن الكلى للختام خلال البرنامج التدريبي ٢٤٠ دقيقة، الزمن الكلى لجزء الإعداد البدني العام ٥٩٤ دقيقة، الزمن الكلى لجزء الإعداد المهاري ١٧٢٨ دقيقة، الزمن الكلى لجزء الإعداد الخططي ٨٦٤ دقيقة، الزمن الكلى للبرنامج التدريبي بدون الإحماء والختام ٤٣٢٠ دقيقة، الأسلوب المستخدم الموزع و المكثف، الأحمال التدريبية متوسط - عالي - أقصى، تشكيل دورة الحمل الأسبوعية (١:١)، (٢:١)، تشكيل دورة الحمل الفترية (١: ٢) أسبوع حمل متوسط إلى اسبوعين حمل عالي.

* التوزيع الزمني والنسبة المئوية خلال فترة البرنامج :

* زمن الإعداد البدني لكل من الأسلوبين قيد البحث خلال فترة البرنامج بلغ ١٧٢٨ دقيقة بنسبة مئوية ٤٠% كما بلغ زمن الإعداد المهاري لكل من الأسلوبين قيد البحث ١٧٢٨ دقيقة بنسبة مئوية ٤٠%، كما بلغ زمن الإعداد الخططي للأسلوبين قيد البحث ٨٦٤ دقيقة بنسبة مئوية ٢٠% وبلغ الزمن الإجمالي للبرنامج ٤٣٢٠ دقيقة بنسبة مئوية ١٠٠% مع الإشارة إلى أنه قد تم استبعاد زمن الإحماء والختام.

- محتوى البرنامج التدريبي المقترح بالأسلوب الموزع والمكثف (الاحماء - الجزء الرئيسي- الختام) مرفق (٥).

- نموذج لوحدة تدريبية يومية بالأسلوبين الموزع والمكثف. مرفق (٦)

- التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي. مرفق (٧)

- الخطابات الإدارية واستمارات تسجيل القياسات للاختبارات البدنية وفاعلية الأداء الهجومي قيد البحث. مرفق (٨).

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى على مجموعتى البحث التجريبتين فى المتغيرات قيد البحث يوم الجمعة الموافق ٢٤/٧/٢٠١٥م وحتى يوم الأحد ٢٦/٧/٢٠١٥م بنادى ههيا الرياضى.

تطبيق البرنامج :

بعد التأكد من تكافؤ مجموعتى البحث، قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعتى البحث التجريبية الأولى (الموزع) والتجريبية الثانية (المكثف) بإستثناء الجزء البدنى الخاص والجزء المهارى والتي تم استخدام فيهما الأسلوب الموزع للمجموعة التجريبية الأولى والأسلوب المكثف للمجموعة التجريبية الثانية وذلك فى الفترة من يوم الخميس ٢٠/٧/٢٠١٥م إلى الثلاثاء ٢٠/١٠/٢٠١٥م ولمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً بإجمالى (٤٨) وحدة تدريبية بنادى ههيا الرياضى.

القياس البعدى:

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على مجموعتى البحث التجريبتين فى المتغيرات قيد البحث يوم الخميس الموافق ٢٢/١٠/٢٠١٥م وحتى يوم الجمعة الموافق ٢٣/١٠/٢٠١٥م بنادى ههيا الرياضى، حيث تم تطبيق نفس الإختبارات التى تم قياسها فى القياس القبلى بنفس الشروط التى تمت فى القياس القبلى وتم تعريغ البيانات فى استمارات معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية :

تضمنت خطة المعالجة الإحصائية الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار "ت".
- نسب التحسن.

- عرض نتائج المجموعة التجريبية الأولى (الموزع):

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الموزع)
في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي قيد البحث (ن = ١٠)

نسب التحسن	قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٤.٤%	٩.٢٦	٠.٥٧	٧.٢٣	٠.٥٥	٧.٥٦٦	قياس تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة	سرعة حركية
٥.٣%	١١.٣	١.٦٥	٤٦	١.٢٥	٤٣.٧	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس لكم ١٠ ث	قوة مميزة بالسرعة

تابع جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الموزع)
في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي قيد البحث (ن = ١٠)

نسب التحسن	قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٣%	١٣	٠.٥٧	١٤.٠٥	٠.٦٧	١٤.٤٨	قياس تسديد عدد ١٥ مجموعة لكمية على كيس اللكم
٤.٦%	٢٠.٤	١.٨٤	١٢٠.٦	١.٧٧	١١٥.٣	تسديد مستقيمة يسرى ويمني للرأس ٣٠ ث.
٧.٧%	٩.٢٢	١.٦٢	٤٠.٨	١.٦٦	٣٧.٩	فاعلية الأداء الهجومي

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الموزع) في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

- عرض نتائج المجموعة التجريبية الثانية (المكثف)

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (المكثف)
في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي قيد البحث (ن = ١٠)

نسب التحسن	قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
%١٢.٢	٨.٦٩٣	٠.٥٧	٦.٦٦	٠.٥٦	٧.٥٨٣	قياس تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة	السرعة الحركية
%٢٠.٣	١٩.٤٢	٢.١١	٥٢.٧	١.٣١	٤٣.٨	تسديد مستقيمة يسرى ويمني على كيس لكم متحرك ١٠ ث	القوة المميزة
%١٢.٢	٢٢.٥٤	٠.٥٥	١٢.٧٣	٠.٦٥	١٤.٤٩	قياس تسديد عدد ١٥ مجموعة لكمية على كيس اللكم	بالسرعة
%٩.٧	٣٤.٢٩	١.٦٦	١٢٦.٩	١.٥٧	١١٥.٧	تسديد مستقيمة يسرى ويمني للرأس على كيس لكم في ٣٠ ث	تحمل الأداء
%٣٩.٩	١١.١٣	٣.٥٩	٥٤	١.٥١	٣٨.٦	فاعلية الأداء الهجومي	

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (المكثف) في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

* عرض نتائج المجموعة التجريبية الأولى (الموزع) والمجموعة التجريبية الثانية (المكثف):

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية الأولى (الموزع) والمجموعة التجريبية الثانية (المكثف) في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي قيد البحث (ن = ١ = ن = ٢ = ١٠)

فروق نسب التحسن	قيمة ت ودلالاتها	مجموعة المكثف	مجموعة الموزع	المتغيرات البدنية الخاصة و فاعلية الأداء الهجومي
		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
٧.٨%	٢.٢٣	٦.٦٦	٧.٢٣	السرعة قياس تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة الحركية
١٥%	٧.٣٢	٥٢.٧	٤٦	القوة تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس لكم متحرك ١٠ ث.
٩.٢%	٤.٧٩	١٢.٧٣	١٤.٠٥	المميزة بالسرعة قياس تسديد عدد ١٥ مجموعة لكمية على كيس اللكم.
٥.١%	٨.٠٤	١٢٦.٩	١٢٠.٦	تحمل الأداء تسديد مستقيمة يسرى ويمنى للرأس على كيس لكم في ٣٠ ث
٣٢%	١٠.٦	٥٤	٤٠.٨	فاعلية الأداء الهجومي

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث (الموزع والمكثف) في القدرات البدنية الخاصة (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء)، وفاعلية الأداء الهجومي قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (المكثف).

مناقشة النتائج :

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وإجراءاته والنتائج التى تم التوصل إليها والإعتماد على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث على النحو التالى :

مناقشة نتائج الفرض الأول: يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى بإستخدام الأسلوب الموزع فى القدرات البدنية الخاصة (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء)، وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث إنحصرت قيم (ت) ما بين (٩.٢٢ - ٢٠.٣٦) للمتغيرات قيد البحث وجميعها دال إحصائياً، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٣%، ٧٠.٦٥%).

ويرجع الباحث التحسن فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تمارينات مقترحة مناسبة للأهداف الموضوعية من أجله والعمر الزمنى لعينة البحث، حيث تم تقنين تلك التدريبات علمياً وفقاً للأسس والمبادئ العلمية وذلك بما يناسب متطلبات القدرات البدنية الخاصة واستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة وأيضاً التدريبات المتنوعة والمشابهة للأداء والتي تعمل فى نفس المسار الحركى وطريقة التدريب المستخدمة والأسلوب المستخدم للمجموعة التجريبية الأولى وهو الأسلوب الموزع والذي يمنح فترات راحة طويلة نسبياً بين المجموعات بحيث يصل معدل النبض إلى (١٢٠ نبضة فى الدقيقة)، ويتفق ذلك مع ما ذكره "بسطويسى أحمد" (١٩٩٩م) (٧) أن فترة الراحة بين المجموعات لا بد أن تكون كافية عندما يصل معدل النبض إلى (١٢٠ نبضة فى الدقيقة)، ويذكر "محمد الوقاد

ومحمد شمعون" (١٩٩٤م) (١٨) إلى أن البرامج التدريبية المقننة لفترة الإعداد تؤثر تأثيرا إيجابيا على تنمية الصفات البدنية الخاصة.

ويوضح "باتريك هيكي" (١٩٩٧م) (٢٦) على أن أفضل أسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية بالنشاط التخصصي وبطريقة تتشابه مع المسار الحركي والزمن المطلوب في المواقف التدريبية.

ويشير "طلحة حسام الدين وآخرون" (١٩٩٧م) (١١) أن تدريبات المقاومة تؤثر تأثيرا إيجابيا في تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتعمل على بناء الشكل العام للجسم كما أن التدريب باستخدام مقاومات يؤدي إلى تعرض العضلات إلى إجهاد وضغط وباستمرار هذا التعرض بدوام التمرين فنجد التركيب الداخلي للعضلات سوف يتكيف على مثل هذه الأجهادات مما في ذلك من حجم العضلات وقوتها والنظم العاملة عليها والأربطة والأوتار.

ويرجع الباحث التحسن في القياسات البعيدة للمجموعة التجريبية الأولى في مستوى فاعلية الأداء الهجومي قيد البحث ؛ إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على التمرينات والتدريبات الخاصة التي تؤدي في نفس المسارات الحركية للمهارات وأيضا احتواء الوحدة التدريبية على جزء رئيسي هدفه هو التدريب على المهارات الهجومية قيد البحث، والتدريب على الأجهزة والأدوات تحت ظروف الأحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب المختلفة، واستخدام المقاومات المختلفة واستخدام التمرينات الحرة وأداء التمرينات مع الزميل وطريقة التدريب المستخدمة والأسلوب المستخدم لدى المجموعة التجريبية الأولى وهو الأسلوب الموزع، حيث يذكر "محمد صالح" (٢٠٠٤م) (٢٠) أن التناسب بين العمل والراحة له تأثير في تنمية المهارات

الحركية، ويوضح "ضياء فاضل، محمد عطية" (٢٠٠٥م) (٩) أن التدريب بالأسلوب الموزع أدى إلى زيادة فاعلية الأداء الهجومي لدى اللاعبين بصورة إيجابية حيث أن هذا الأسلوب يمنح فترات راحة بينية طويلة نسبياً.

ويوضح "إسماعيل حامد وآخرون" (١٩٩٧م) (٤) إلى أن التدريب على الأدوات والأجهزة من الأسس العامة التي تهدف وصول اللاعب لأعلى مستوى حيث أنها تعمل على تنمية و تطوير المهارات الفنية الهجومية والهجومية المضادة و الدفاعية.

كما يذكر "يحيى الحاوي" (١٩٩١م) (٢٣) إلى أن التدريب على الأجهزة و الأدوات تحت ظروف الأحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب المختلفة أدى إلى زيادة فاعلية الأداء المهارى لدى اللاعبين بصورة إيجابية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "طارق نزار الطالب" (٢٠٠١م) (١٠)، و"ليد شيبوب" (١٩٩٧م) (٢٢)، و"محمد سعد" (١٩٩٩م) (١٩)، و"الشربيني الغمراوي" (٢٠٠٠م) (٦)، و"عصام صقر" (٢٠٠٩م) (١٦) حيث أشارت هذه النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية الخاصة لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الهجومي قيد البحث. ويذكر "محمد عثمان" (٢٠٠٠م) (٢١) فى شأن مواصفات الراحة بعد الحمل إلى أن عملية الراحة بعد الحمل تتخذ سرعة عالية خلال الربعين الأول والثانى من الزمن الكلى للراحة اللازمة، بينما تقل هذه الراحة خلال الربعين الثالث والرابع، وبالنسبة للراحة الكاملة أي بعد الربع الأخير فيستخدم هذا النوع من الراحة فى التدريبات الخاصة لتطوير الأداء المهارى، ويتضح لنا أهمية اختيار تقنين الأحمال البدنية المستخدمة ومدى

مناسبتها لمستوى الفرد وحالته التدريبية، وكذلك على أهمية التعرف على الراحة اللازمة ومدى تطابقها مع الحمل المستخدم أو الحالة التدريبية والهدف من العملية التدريبية.

وبذلك تحقق الفرض الأول للبحث والذي نص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء)، وفاعلية الأداء الهجومي لدى المجموعة التجريبية الأولى باستخدام الاسلوب الموزع لصالح القياس البعدي).

مناقشة نتائج الفرض الثاني: يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى باستخدام الأسلوب المكثف في القدرات البدنية الخاصة (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء)، وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث إنحصرت قيم (ت) ما بين (٨.٦٩ - ٣٤.٢٩) للمتغيرات قيد البحث وجميعها دال إحصائياً، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٩.٦٨%، ٣٩.٩%).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "طارق نزار الطالب (٢٠٠١م) (١٠)، أسامة زكي (٢٠٠١م) (٣)، محمد صالح (٢٠٠٤م) (٢٠)، ضياء فاضل ومحمد عطيه (٢٠٠٥م) (٩)، وعصام صقر" (٢٠٠٩م) (١٦) حيث أشارت هذه النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية المستخدمة للأسلوب المكثف.

ويرجع الباحث التحسن في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الثانية إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح والمحدد أهدافه وأيضاً أتباع الأسس

والمبادئ العلمية وتقنين الأحمال التدريبية بما يناسب متطلبات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث واستخدام تمارين تعمل في نفس المسار الحركة للمهارات ومثابهاة للأداء وأيضاً استخدام التدريبات المتنوعة ومنها المقاعد السويدية والأثقال واستخدام بعض الأدوات المساعدة في التدريب واستخدام الأسلوب المكثف وهو الذى يمنح فترات راحة قصيرة نسبياً أو ما تسمى بالراحة المستحقة.

ويوضح "محمد عثمان" (٢٠٠٠م) (٢١) أن عملية الراحة بعد الحمل تتخذ سرعة عالية خلال الربعين الأول والثانى من الزمن الكلى، بينما تقل هذه السرعة خلال الربعين الثالث والرابع ويسمى الربعين الثالث والرابع من فترة الراحة بالراحة المستحقة أو فترة الراحة القصيرة نسبياً، ويضيف "طارق نزار الطالب" (٢٠٠١م) (١٠)، "أسامة زكى" (٢٠٠١م) (٣) أن استخدام الأسلوب المكثف والذى يمنح فترات راحة قصيرة نسبياً كان له تأثير إيجابى فى تطوير القدرات البدنية لدى عينة البحث التجريبية، كما يشير "عادل رمضان" (٢٠٠١م) (١٢) إلى أن التدريب الذى يتميز بالشدة العالية يؤدي إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة.

ويذكر "محمد الوقاد، محمد شمعون" (١٩٩٤م) (١٨) إلى أن البرامج التدريبية المقننة لفترة الإعداد تؤثر تأثيراً إيجابياً على تنمية الصفات البدنية الخاصة والمهارية.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذى نص على: (توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى القدرات البدنية الخاصة (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء وفاعلية الأداء الهجومى لدى

المجموعة التجريبية الثانية باستخدام الاسلوب التدريبي المكثف لصالح القياس
(البعدي)

مناقشة الفرض الثالث : يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة

إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبتين باستخدام الأسلوب الموزع والأسلوب المكثف فى القدرات البدنية الخاصة (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء)، وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام الأسلوب المكثف حيث إنحصرت قيم (ت) ما بين (٢.٢٣-١٠.٦) وجميعها دال إحصائياً.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "طارق نزار الطالب (٢٠٠١م)

(١٠)، أسامة زكى (٢٠٠١م) (٣)، محمد صالح (٢٠٠٤م) (٢٠)، ضياء فاضل
ومحمد عطيه (٢٠٠٥م) (٩)، عصام صقر" (٢٠٠٩م) (١٦) حيث أشارت هذه
النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين ولصالح القياس
البعدي للمجموعة التجريبية المستخدمة للأسلوب المكثف. الباحث التحسن فى
القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة،
تحمل الأداء)، لدى المجموعة التجريبية الثانية إلى زيادة الزمن الفعلى لأداء
تمرينات الإعداد البدنى الخاص والإعداد المهارى داخل الوحدات التدريبية
بالبرنامج التدريبى المطبق بالأسلوب المكثف حيث يشير "محمد عثمان"
(٢٠٠٠م) (٢١) إلى أن عملية الراحة تتخذ سرعة عالية خلال الربعين الأول
والثانى من الزمن الكلى اللازم بينما نقل هذه السرعة خلال الربعين الثالث
والرابع ويسمى الربعين الأول والثانى من فترة الراحة بالراحة المستحقة أو الراحة
غير الكاملة وقد استفاد الباحث من الربعين الثالث والرابع فى الأداء الفعلى

للمتريينات وبذلك فإن الزمن الفعلى لأداء التمرينات بالأسلوب المكثف اكبر من الزمن الفعلى لأداء التمرينات بالأسلوب الموزع ويذكر "طارق نزار الطالب" (٢٠٠١م) (١٠) أن التمرين المكثف أفضل من الأسلوب الموزع فى تعلم ونقل الجزء المهارى كما يشير محمد صالح ٢٠٠٤م (٢٠) أن التناسب بين العمل والراحة له تأثير إيجابى فى عملية تعليم المهارات وأن الأسلوب المتجمع(المكثف) له تأثير معنوى فى اكتساب أنواع المهارات المختلفة ويشير ضياء فاضل، محمد عطية ٢٠٠٥م (٩) أن الأسلوب المتجمع(المكثف) حقق تفوق اكبر من الأسلوب المتوزع فى الجزء المهارى.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذى نص على: (توجد فروق دالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية الأولى والثانية فى القياس البعدى فى القدرات البدنية الخاصة السرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل الأداء وفاعلية الأداء الهجومى لصالح المجموعة التجريبية الثانية باستخدام الاسلوب التدريبى المكثف).

الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود المنهج المستخدم وعينه البحث والأجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات: التالية:-

- البرنامج التجريبى باستخدام الاسلوب التدريبى الموزع ادى الى تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث التالية (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء) وفاعلية الأداء الهجومى.

- البرنامج التجريبي باستخدام الاسلوب التدريبي المكثف ادى الى تحسين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث التالية (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء)، وفاعلية الأداء الهجومي.
- البرنامج التدريبي باستخدام الاسلوب التدريبي المكثف المطبق على المجموعة التجريبية الثانية كان أكثر فاعلية منه بالأسلوب الموزع المطبق على المجموعة التجريبية الأولى حيث أدى إلى تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وفاعلية الأداء الهجومي بنسبة أعلى.

التوصيات :

- فى حدود ما توصلت إليه نتائج هذا البحث وفى حدود العينة المختارة وفى ضوء ماتوصل اليه الباحث من استخلاصات يوصى الباحث بما يلى :
- الإستفادة من البرنامج التدريبي قيد البحث عند تخطيط برامج الإعداد البدنى والإعداد المهارى للملاكمين الشباب.
- إتباع الأسلوب المكثف عند تنمية القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب.
- إجراء المزيد من الأبحاث للمقارنة بين تأثير الأسلوبين - قيد البحث على متغيرات أخرى وعلى مراحل سنية خلاف عينة البحث.
- الاستفادة من نتائج الدراسة وفتح مجالات بحث جديدة فى نفس الاتجاه والمجال لتصميم برامج تدريبية غير تقليدية وعلاقتها بجوانب أخرى.
- المساهمة فى محاولة اطلاع مدربي الملاكمة على البرنامج التدريبي والعمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للاستفادة منه فى العملية التدريبية.

- الاستفادة من الاختبارات البدنية والمهارية التي استخدمها الباحث لتقييم وتقييم مستوى اللاعبين.

((المراجع))

المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية)"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- أحمد محمد خاطر، على فهمى البيك: القياس فى المجال الرياضى، دار الكتاب الحديث، ط ٤، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٣- أسامة محمد زكى: تأثير التدريب بالانتقال بإستخدام الأسلوبين الموزع والمكثف على تنمية القوة الانفجارية للطرف السفلى وعلاقتها بالإنتاج الرقوى للوثب الثلاثى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢م.
- ٤- إسماعيل حامد وآخرون: تعليم وتدريب الملاكمة، مطبعة دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٥- السيد محمد حسن بسيونى: تأثير التدريب بالأسلوب المكثف والموزع على القدرات العقلية والمستوى الرقوى للموهوبين رياضيا فى مسابقة الوثب العالى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، الجزيرة، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
- ٦- الشربيني محمود الغمراوى: تأثير أحمال تدريبية مختلفة الشدة بالمقارنة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية لناشئ الكاراتيه تحت ٤١ سنة رسالة

- ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين بأبو قير جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٧- **بسطويسى احمد بسطويسى**: أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٨- **صلاح السيد قادوس**: الأسس العلمية الحديثة فى رياضة الملاكمة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٩- **ضياء منير فاضل، محمد عبد الحسين عطية**: التدريب المتوزع والمتجمع وتأثيره فى دقة التهديد من علامة الجزاء بكرة القدم، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٥م.
- ١٠- **طارق نزار الطالب**: تأثير استخدام أسلوبى المكثف والموزع فى تعلم ونقل بعض مهارات الجيمناستيك، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١م.
- ١١- **طلحة حسام الدين**: الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٢- **عادل أحمد رمضان**: اثر تنمية القدرة اللاهوائية فى نهاية الوحدة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين (١٦ - ١٨) سنة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠١م.
- ١٣- **عبد الفتاح فتحى خضر**: المرجع فى الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.

- ١٤- **عصام الدين عبد الخالق مصطفى:** التدريب الرياضى، نظريات وتطبيقات، الطبعة الحادية عشر، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٥- **عصام حلمى السيد، محمد جابر بريقع:** التدريب الرياضى "أسس ومفاهيم واتجاهات" منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ١٦- **عصام محمد صقر:** تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٨م.
- ١٧- **محمد إبراهيم عبد الهادى:** تأثير برنامج التدريب بالإثقال بالأسلوب المكثف والموزع على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقى لرفع الجلة، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
- ١٨- **محمد أحمد الوقاد، محمد العربى شمعون:** أثر برنامج مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسولوجية لدى الناشئين فى الحرس الوطنى، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٩- **محمد سعد على:** أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى لركلات لاعبى الكاراتيه مجلة (١٢-١٣) سنة ناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.

٢٠- **محمد صالح محمد:** تأثير أسلوبى التمرين المتوزع والمتجمع فى اكتساب تعلم بعض أنواع مهارة التهديف بكرة السلة، مجلة التربية الرياضية المجلد الثالث عشر، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤م.

٢١- **محمد عثمان:** العمل التدريبى والتكيف الاستجابات البيوفسيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية بين النظرية والواقع التطبيقى، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٢٢- **وليد محمد شيبوب:** تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء اللكمات الأكثر استخداما للاعب الكاراتيه، كلية التربية الرياضية، جامعة الفاتح الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى، ١٩٩٧م.

٢٣- **يحيى السيد الحاوى:** تأثير بعض التدريبات المقترحة باستخدام أجهزة وأدوات التدريب على فاعلية المهارات الفنية فى الملاكمة، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩١م.

٢٤- **يحيى السيد الحاوى:** المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب، ط٢، المركز العربى للنشر الزقازيق، ٢٠٠٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

25- **DE Sants:** The Improvement of motor skills in fencing, SDS, rivista ,di , culturaspotiva Roma jon , 1995.

- 26- **Hickey,D.M:** karate Techniques and Tactics Martial Arts, series,Human Kinetics publishers, Inc,1997.
- 27- **Iwan – Setiawan:** The effect of mental and practice on the learning on agility from boxing ,ph D temple University,1996.
- 28-**James ,Melton:** Agility and power for boxing ,recreation and danc,Voig 4 ,Apr. 1993.
- 29- **Kurdok. S.S., Ayden Y, Kolyon., T.A., Yagumr., H & Genic.,U:** Determination and Evaluation of some physical Capacities of Elite Boxer Before the precompetitionperiodm ,sports medicine (izmir) 31,3,1996.
- 30- **Tavino., L.P; Bowers– C-J&Archer ,C.,B:** Effecting of Boxing on aerobic capacity and level of strength speed and Assurance for mail college players journal of strength andconditioning research champaign,II,may,1995.