



تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض عناصر اللياقة البدنية علي بعض مهارات الكيك بوكسينج

١.د/ إبراهيم علي الابياري

استاذ تدريب الكارتية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

١.د/ حسن محمد حسن علي

استاذ تدريب الكيك بوكسينج كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

م.د/ احمد عبد الحميد زهران

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

الباحثة / مريم مجدي احمد الزغل

باحثة ماجستير - بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض عناصر اللياقة البدنية علي بعض مهارات الكيك بوكسينج وتأثيرها على فاعلية اداء بعض المهارات لناشئ الكيك بوكسينج استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة هذا البحث واعتمد الباحثون في هذه الدراسة على تصميم القياس (القبلي — البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية للتعرف على تأثير استخدام بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتأثيره على فاعلية اداء بعض مهارات لناشئ الكيك بوكسينج و جاءت اهم النتائج : ١- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي و القياس البعدي في تطوير مستوى بعض مهارات الكيك بوكسينج قيد البحث لصالح القياس البعدي. أظهرت عينة البحث الأساسية التي طبق البرنامج المقترح باستخدام عناصر اللياقة البدنية الخاصة للأداء تحسناً معنوياً بين القياسات القبلي والبعدي القوة الثابتة - القوة المميزة بالسرعة - التحمل الدوري التنفسي - سرعة رد الفعل - المرونة - الرشاقة - التوازن - الدقة - لصالح القياس البعدي ٢- أظهرت عينة البحث التي طبق البرنامج المقترح باستخدام عناصر اللياقة البدنية الخاصة للأداء تحسناً معنوياً بين القياسات القبلي والبعدي لفعالية الأداء المهارى للكلمة المستقيمة اليسرى - الكلمة المستقيمة اليمنى - الركلة الامامية اليسرى - الركلة الدائرية اليمنى - لصالح القياس البعدي.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(برنامج تدريبي ، عناصر اللياقة البدنية ، الكيك بوكسينج)





مقدمة ومشكلة البحث

لقد تطورت الرياضة في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً وذلك نتيجة ارتباطها بالعلوم الأخرى مثل ، علوم الصحة ، والميكانيكا الحيوية ، والفسيولوجي ، والتشريح. وغيرها مما نتج عنها العديد من الآراء والدراسات والتي أسفرت عن نتائج قدمت للرياضة الكثير من النظريات والمعلومات والتي ساهمت بدورها في تطوير مستوى الأداء وفتحت آفاق لأبحاث ميدانية جديدة مكنت من تحديد العديد من فوائد ممارسة النشاط الرياضي المنظم على الجوانب المختلفة من الجسم البشري وإظهار فوائده مما انعكس على مستويات الأداء ، و يمر الطفل بمرحلة تطور هامة خلال السنوات الأولى من حياته ويعتبر النمو المتزايد لحجم الجسم هو الجانب المرئي لهذا التغير والذي يزود المدربين بمعلومات هامة ، وهناك أيضا نمو كبير آخر وهو غير مستقل في مختلف أجهزة الجسم التي تنظم نمو الأطفال من حيث النواحي الفسيولوجية والحركية والبدنية والإرادية . (٤ : ٢٣)

يعتبر اختيار وانتقاء الفرد المناسب لنوع النشاط التخصصي الخطوة الأولى نحو الوصول إلى الهدف النهائي المتوقع (البطولة) ، وأهم مشاكل عملية الاختيار تكمن في العثور على الرياضيين الذين لديهم أسس خاصة مناسبة لنوع النشاط المختار تسمح بتنبؤ أداء موثوق به في وقت مبكر بخصوص المستوى الذي سيتمكن الناشئ من تحقيقه مستقبلا (٦ : ١٦٥) .

ولقد أصبحت عملية الانتقاء وتنمية المواهب لاتخضع للصدفة ولكنها أصبحت تخضع للاختبارات والمقاييس التي يمكن من خلالها إختيار الصفوة من الناشئين وعلى مراحل زمنية متعددة ممن لديهم قدرات و استعدادات خاصة تنبئ بالوصول الى اعلى المستويات فى النشاط الرياضى أى أنها إكتشاف مبكر لذوى الإستعدادات و القدرات عالية التميز و القدرة على الموائمة بين الإستعدادات و القدرات لهؤلاء الناشئين وبين نوع النشاط الرياضى المحدد. (٨ : ١٥)

أن اللياقة البدنية العامة هي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة ، وبما يضمن قيام الفرد بدورة في المجتمع على أفضل صورة ومن هذا المفهوم يتضح أن اللياقة البدنية العامة هي الأساس الذي يبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة فاللياقة البدنية الخاصة تهدف إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس ، كما أنها تجيز إمكانية إهمال بعض المكونات عندما تجد أن أهميتها تتضاءل بالنسبة لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد وأن اللياقة البدنية الخاصة لا يمكن أن تتحقق في غيبة اللياقة البدنية العامة ، إذ لا بد أن تبدأ أولاً بتنمية اللياقة العامة كقاعدة أساسية يتحقق من خلالها المستوى الرياضى المنتظر والمطلوب لممارسة أي نوع من الأنشطة التخصصية. (٢ : ١٦ ، ١٧)





أن أهم خصائص الإعداد البدني الخاص :

- ١- يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية في نوع الرياضة الممارسة .
 - ٢- الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام .
 - ٣- الأحمال البدنية المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من الإعداد البدني العام .
- أن كافة التمرينات البدنية المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية الممارسة . (٧ : ١٠٣ ، ١٠٤)

أن الصفات البدنية هي التي تمكن اللاعب من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية ، فهي من أهم الأسس بل تمثل حجر الأساس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، وأن توجيه الفرد لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يعتمد على ملائمة النشاط لاستعداداته البدنية ، حيث إن نوع النشاط الرياضي هو الذي يحدد الصفات البدنية بحيث إذا توافرت في الفرد هذه الصفات ، فإنه يمكن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فكل صفة بدنية معينة تتلاءم وطبيعة هذا النشاط الرياضي تجعل ممارسته أكثر إيجابية بما يعود على اللاعب بالنتائج المرجوة في المنافسات ، هذا بجانب تأثيرها المباشر على تنمية المهارات الحركية والفنية الخاصة بنوع النشاط ، فتوافر وتنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساساً إلى المساعدة على الارتقاء بالمستوى المهارى للاعب ، ومن ناحية أخرى نجد أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي للفرد هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها (٥ : ٨١) (٥ : ٨) .

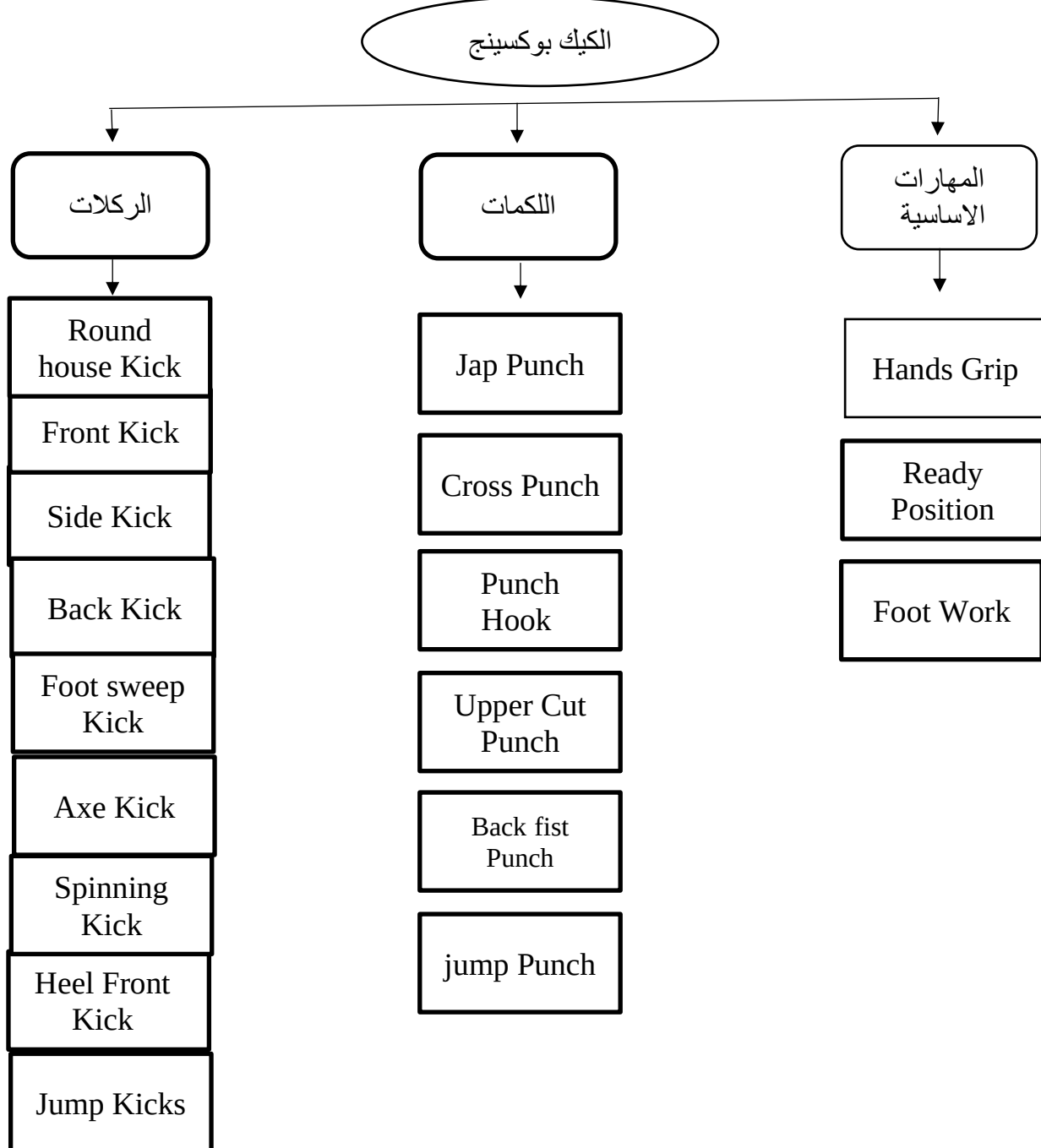
" ان رياضات المنازل الفردية تتميز بالتغير السريع والمستمر لكل من عمليتي الهجوم والدفاع في المواقف التنافسية وتتطلب من اللاعب مقدرة عالية للاختيار الدقيق لمختلف المهارات الحركية (الهجومية - الدفاعية - الهجوم المضاد - خلال التوافق الحركي الجيد ورد الفعل مع درجة فائقة للتحكم فيها من خلال توظيف القدرات البدنية الخاصة كالقوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل والالتزان . (٨ : ٧٢ ، ٨٠)

واللياقة البدنية العامة هي مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة وممتزنة خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة (٤ : ٢٨)

و رياضه الكيك بوكسينج هي رياضه تنافسيه ذات احتماليه عاليه للإصابات الخطيره بسبب اللكمات و الركلات الشديده التي يتم تنفيذها واستقبالها كجزء من النزال (١٣ : ٥٠)



شكل (١)
الهيكل البنائي لرياضة الكيك بوكسينج





ويرى الباحثون أن رياضة الكيك بوكسينج من رياضات الدفاع عن النفس والتي تحتاج من ممارستها ضرورة قدرات بدنية معينة تتلائم مع طبيعة هذه الرياضة وتجعل ممارستها أكثر فاعلية وإنتاجاً مما يعود على اللاعب بالنتائج التي يرجو تحقيقها من المنافسة ، كما تأتي أهمية هذه اللياقة البدنية العامة و الخاصة في أنها أساس الوصول الى المستويات الرياضية المختلفة فإلى جانب التأثير المباشر على الناحية الفنية لرياضة الكيك بوكسينج نجد أنه بدون توافرها يصعب على الناشئ إتقان المهارات الفنية الخاصة بها .

وانطلاقاً مما سبق من خلال كون الباحثون مدربين وجدوا أن أغلب المدربين يهتمون بالتأكيد على المهارات وتعليمها وتكرارها بصورة عشوائية وبدون تقنين مع أغفال التدريب المقنن لعناصر اللياقة البدنية وخاصة الناشئين من (١٣ - ١٥) سنة ، وفي حدود علم الباحثون ون و ما تم من المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة في مجال رياضة الكيك بوكسينج ، فقد بدا واضحاً افتقار المجال العلمي والتطبيقي للبرامج التدريبية المقننة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للمرحلة العمرية (١٣-١٥) سنة، وهذا ما دفع الباحثون لوضع برنامج تدريبي باستخدام بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للتعرف على مدى تأثيره على أداء بعض مهارات الكيك بوكسينج لناشئ الكيك بوكسينج ، مما يساهم في تحسين مستوى أدائهم المهاري ومتابعة تطوره خلال فترات الموسم الرياضي، ومعرفة أين يقع الناشئ والفريق مقارنة بالناشئين والفرق الأخرى، مما يساعد على وضع برامج التدريب الملائمة لمستواهم، والعمل على الارتقاء به للوصول للمستويات العليا المرجوة.

هدف البحث :

يهدف البحث الى :

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض عناصر اللياقة البدنية علي بعض مهارات الكيك بوكسينج وتأثيرها على فاعلية اداء بعض المهارات لناشئ الكيك بوكسينج

فرض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث في فاعلية أداء بعض المهارات باستخدام بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

الكيك بوكسينج : kick boxing:

هي رياضة يتم التنافس فيها بين لاعبين من نفس الفئة الوزنيه ويحاول كل منهما استخدام مهارات اللعبة من هجوم ودفاع وهجوم مضاد من مختلف المسافات ، وتظهر اهمية القدرات الحركية





في جميع الانشطة الرياضيه عامه وفي المنازلات الفرديه خاصه والتي يتميز أدائها بالتغيير السريع والمستمر لاوزاع الجسم طبقا لظروف المباره المفاجئه . (١٢ : ١)

المهارات:

هي المهارات التي تشتمل علي اللكمات والركلات وضربات الركبة

اللكمات: jap_cross_hook_upper

الركلات: round house kick front kick side kick (تعريف اجرائي)

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة هذا البحث واعتمد الباحثون في هذه الدراسة على تصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية للتعرف على تأثير استخدام بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتأثيره على فاعلية اداء بعض مهارات لناشئ الكيك بوكسينج مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على عدد (٢٥) ناشئ كيك بوكسينج تم اختيارهم بالطريقة العمدية ومسجلين بمنطقة المنوفية كيك بوكسينج والاتحاد المصري للموسم الرياضي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) للكيك بوكسينج ،وقد تم استبعاد عدد (٥) لاعبين لم يتحقق فيهم الشروط كما تم اختيار (٦) لاعبين ليكونوعينة الدراسة الاستطلاعية وبلغت عينة الدراسة الاساسية (١٤) لاعب بواقع (٢) لاعب في كل وزن .

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

النسبة المئوية	العدد	التوصيف
٥٦%	١٤	الدراسة الاساسية
٢٤%	٦	الدراسة الاستطلاعية
٢٠%	٥	المستبعدين
١٠٠%	٢٥	مجتمع البحث

يتضح من جدول (١) أن أجمالي مجتمع البحث بلغ (٢٥) ناشئ كيك بوكسينج، عبارة عن (١٤) لاعب بنسبة (٥٦ %) ممثلين افراد عينة البحث الاساسية وعدد (٦) لاعبين بنسبة (٢٤ %) ممثلين أفراد الدراسة الاستطلاعية وعددها (٥) لاعبين بنسبة (٢٠ %) وهم المسبعدين حيث لم ينطبق عليهم الشروط.





اختيار عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة البحث بناءً على الشروط التالية:

١. أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصري للكيك بوكسنج .
٢. أعمار اللاعبين تتراوح ما بين (١٣ : ١٥) سنة
٣. تقارب عينة البحث في السن والعمر التدريبي والقدرات البدنية والمهارية.
٤. ألا يقل العمر التدريبي لهم عن سنة .

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ١- كرة طبية وزن (٢) كجم.
- ٢- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً ب (ث).
- ٣- ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب كجم وشريط قياس بطول (٢٠م).
- ٤- جهاز رستاميتير (RESTAMETER) لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- ٥- ساعة بولر (polar watch) لقياس معدل النبض

تحليل الوثائق :

سجلات منطقة المنوفية للكيك بوكسنج :

وذلك للتأكد من بعض البيانات الخاصة باللاعبين وخاصة العمر التدريبي .

المسح المرجعي لبعض المراجع العلمية :

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية والابحاث المشابهة في حدود قدرة الباحثون

وذلك بغرض الاستفادة منها قبل قيامه بوضع البرنامج التدريبي .

٣/٣/٣: الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث :

قام الباحثون بالاطلاع على العديد من الأبحاث والدراسات المرجعية المشابهة والمرتبطة أرقام

١٠, ١١, ١٢, ١٤) بغرض الاستفادة منها في اختيار الاختبارات التي تناسب هذه الدراسة:-

اختبارات البدنية :

- اختبار قوة القبضة اليمنى جهاز الديناموميتر
- اختبار قوة القبضة اليسرى جهاز الديناموميتر
- اختبار قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر
- اختبار قوة عضلات الرجلين جهاز الديناموميتر





- اختبار قوة شد الذراع جهاز الديناموميتر
 - اختبار الوثب العريض من الثبات
 - اختبار دفع الكرة من الجلوس
 - اختبار جرى ٨٠٠ متر
 - اختبار سرعة حركة الزراع فى الاتجاه الافقى
 - اختبار سرعة رد الفعل
 - اختبار ثنى الجزع للامام
 - اختبار الجرى الزجراجى بين الحواجز ٣٠ ث
 - اختبار الوقوف على عارضة طويلة).
 - اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة
- اختبارات المهارية :**

- اختبار تسديد اكبر عدد من اللكمات باليد اليسرى لمدة (٣٠ ث)
- اختبار تسديد اكبر عدد من اللكمات باليد اليمنى لمدة (٣٠ ث)
- اختبار تسديد اكبر عدد من الركلة الامامية اليسرى لمدة (٣٠ ث)
- اختبار تسديد اكبر عدد من الركلة الدائرية اليمنى لمدة (٣٠ ث)

استمارة جمع البيانات :

- استمارة لتسجيل البيانات الخاصة لعينة البحث واشتملت على :-
- استمارة خاصة تتضمن (الاسم . السن . الطول . الوزن . العمر التدريبى - معدل النبض)
- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات البدنية
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية
- اختبار قياس معدل النبض (Sport tester PE 3000)

استطلاع رأى الخبراء :

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية والابحاث المرتبطة والمشابهة فى حدود علم الباحثون وذلك بغرض الاستفادة منها فى حصر مهارات الكيك بوكسنج وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء فى المجالين الاكاديمى والتطبيقي وعددهم (٧) مرفق (٣) لاستطلاع رأيهم فى تحديد اهم مهارات الكيك بوكسنج التى تناسب المرحلة العمرية التى يطبق عليها البحث مرفق (٤) وبعد عرضها على السادة الخبراء وقد وضع النسب للمهارات طبقا لاهميتها وقد ارتضى الباحثون





نسبة (٨٠ %) طبقا لأهميتها تمهيدا لتكون ضمن محتوى البرنامج التدريبي وقد أسفرت النتائج الى أن أهم المهارات لهذه المرحلة هي :

١. اللكمة المستقيمة اليسرى للراس
٢. اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
٣. الركلة الامامية اليسرى للجذع
٤. الركلة الدائرية اليمنى للرأس

كما استطلع رأى الخبراء فى عناصر اللياقة البدنية الخاصة التى تتناسب مع رياضة الكيك بوكسنج بصفة عامة ومع المهارات التى تم اختبارها بصفة خاصة وتكون لها التأثير فى تنميتها وتحسينها وقد أسفرت النتائج عن عناصر اللياقة البدنية الخاصة الى :

- ١- القوة المميزة بالسرعة.
- ٢- الجلد (العضلى - الدورى التنفسى)
- ٣- السرعة (اداء - رد فعل)
- ٤- الرشاقة .
- ٥- الدقة .
- ٦- التوازن

وقام الباحثون بوضع التمارين لكل عنصر تمهيدا لاستخدامها فى البرنامج التدريبي

تجانس عينة البحث (الاستطلاعية - الاساسية) :

تم اجراء التجانس لمجتمع البحث في بعض المتغيرات التى قد تؤثر على هذه الدراسة وهى كالاتى (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى - معد النبض) ويدل التجانس مؤشرا لتقارب العينة فى هذه المتغيرات , و جدول (٣) يوضح التجانس لعينة البحث (الاساسية - الاستطلاعية)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لعينة البحث (الاساسية - الاستطلاعية) $n = 20$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	13.3684	13.0000	.59726	-.305
الطول	سم	147.421	147.0000	2.89282	-.194
الوزن	كجم	46.6842	45.0000	3.91653	.060
العمر التدريبى	سنة	1.6842	2.0000	.47757	-.862
نبض الراحة	ن/ق	65.3684	65.0000	2.75299	.4014

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء فى متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى - معد النبض) قد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة ، وتجانس أفراد عينة البحث (الاساسية - الاستطلاعية) فى هذه المتغيرات .



الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإختبار عينة عشوائية من مجتمع البحث وقوامها (٦) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية وأجرى عليهم الاختبارات والقياسات قيد البحث وذلك خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠ / ٥ / ٢٠٢٤ الى يوم الاثنين الموافق ٢٧ / ٥ / ٢٠٢٤ م .

أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث
- التعرف على المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث .
- التعرف على مناسبة المكان والادوات المستخدمة لاجراء الاختبارات .
- تحديد الادوات اللازمة لعملية القياس .

حساب المعاملات العلمية للاختبارات :

تم حساب الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة كالتالى :

صدق الاختبارات

لايجاد معامل صدق الاختبارات قام الباحثون باستخدام أسلوب صدق التمايز , بين مجموعتين أحدهما مميزة من الناشئين تحت ١٥ سنة والأخرى غير المميزة من المبتدئين ومن نفس المرحلة العمرية تحت ١٥ سنة حيث بلغ عدد كل مجموعة (٦) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من خارج عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبارات للتعرف على معنوية الفروق بين المتوسطات للعينتين المميزة وغير مميزة .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة . غير المميزة) في المتغيرات البدنية قيد البحث

$$ن = ١ = ٢ = ٦$$

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ن = ٦		ن = ٦			
		ع±	س/	ع±	س/		
قوة القبضة اليمنى جهاز الديناموميتر	كجم	11.1667	1.16905	5.8333	.75277	5.33333	*9.396
قوة القبضة اليسرى جهاز الديناموميتر	كجم	8.5000	.54772	5.0000	.63246	3.50000	*10.247
قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر	كجم	39.1667	1.94079	27.0000	2.8284	12.1666	*8.688



الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة(ت) المحسوبة
		ن = ٦		ن = ٦			
		س/	ع±	س/	ع±		
قوة عضلات الرجلين جهاز الديناموميتر	كجم	57.3333	1.75119	34.0000	4.6904	23.3333	*11.416
قوة شد الذراع جهاز الديناموميتر).	كجم	12.3333	1.03280	6.6667	.81650	5.66667	*10.543
دفع الكرة من الجلوس	سنتيمتر	3.6667	.51640	1.8333	.18619	1.83333	*8.181
الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	168.666	8.04156	115.0000	5.4772	53.6666	*13.511
جرى ٨٠٠ متر	ث	2.3750	.07583	2.8417	.24580	-.46667	*4.444
سرعة حركة الزراع فى الاتجاه الافقى	عدد	16.8333	1.60208	9.5000	.54772	7.33333	*10.609
الجرى الزجراجى بين الحواجز ٣٠ث	عدد	11.5000	.54772	8.1667	.75277	3.33333	*8.771
ثنى الجزع للامام	درجة	4.5000	.54772	.1667	.98319	4.33333	*9.431
نط الحبل	عدد	20.0000	1.41421	11.3333	.81650	8.66667	*13.000
الوقوف على عارضة طويلة	ثوانى	19.1667	.75277	10.6667	1.2110	8.50000	*14.601

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٥٧١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي رياضة الكيك بوكس قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة . غير المميزة) في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ٦

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ن = ٦		ن = ٦			
		ع±	س/	ع±	س/		
اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس	عدد	21.500	.54772	14.5000	.54772	7.00000	*22.136
اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	عدد	18.500	.54772	14.0000	.63246	4.50000	*13.175
الركلة الامامية اليسرى للجذع	عدد	14.500	.54772	9.3333	.51640	5.16667	*16.812
الركلة الدائرية اليمنى للرأس	عدد	11.666	.51640	8.1667	.40825	3.50000	*13.024

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٥٧١





يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في فاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة الكيك بوكسنج قيد البحث، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاستمارة قيد البحث.

معامل الثبات :

لإيجاد معامل الثبات قام الباحثون بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوما (٦) لاعبين من ناشئي الكيك بوكسنج وبفارق اسبوع بين التطبيقين في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٥/٢٧م، الى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٥/٢٧م لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين (الأول . الثاني) .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول . الثاني) للمتغيرات البدنية قيد البحث $n = 6$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*.960	1.36626	11.3333	1.1690	11.166	كجم	قوة القبضة اليمنى جهاز الديناموميتر
*.928	.54772	8.5000	.54772	8.5000	كجم	قوة القبضة اليسرى جهاز الديناموميتر
*.909	1.87083	39.5000	1.9407	39.166	كجم	قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر
*.802	2.04124	57.8333	1.7511	57.333	كجم	قوة عضلات الرجلين جهاز الديناموميتر
*.919	.98319	12.1667	1.0328	12.333	كجم	قوة شد الذراع جهاز الديناموميتر).
*.991	.46904	3.7000	.51640	3.6667	سم	دفع الكرة من الجلوس
*.970	7.17635	169.500	8.0416	168.66	سم	الوثب العريض من الثبات
*.965	.06831	2.3833	.07583	2.3750	ث	جرى ٨٠٠ متر
*.971	1.41421	17.0000	1.6020	16.833	عدد	سرعة حركة الزراع في الاتجاه الأفقى
*.990	.56321	11.6500	.54772	11.500	عدد	الجرى الزجراجى بين الحواجز ٣٠ ث
*.990	.51640	4.5333	.54772	4.5000	درجة	ثنى الجزع للامام
*.958	1.32916	20.1667	1.4141	20.000	عدد	نط الحبل
*.868	.81650	19.3333	.75277	19.166	ثوانى	الوقوف على عارضة طويلة

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٧٥٥)



يتضح من جدول (٥) وجود ارتباطيه معنوى عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين (٠.٨٠٢ - ٠.٩٩) مما يدل على أن الاختبارات على درجة عالية من الثبات وبالتالي تصلح للاستخدام

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) للمتغيرات المهارة قيد البحث ن = ٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	استمارة مستوى الأداء المهاري للعب الارضي
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*.976	.50498	21.450	.54772	21.500	عدد	اللكمة المستقيمة اليسرى
*.998	.56716	18.516	.54772	18.500	عدد	اللكمة المستقيمة اليمنى
*.998	.53072	14.516	.54772	14.500	عدد	الركلة الامامية اليسرى
*.991	.46904	11.700	.51640	11.666	عدد	الركلة الدائرية اليمنى

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٧٥٥)

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباطيه معنوى عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين (٠.٩٩٨ - ٠.٩٩١) مما يدل على أن الاختبارات على درجة عالية من الثبات وبالتالي تصلح للاستخدام .

تجانس عينة البحث (الاساسية) فى المتغيرات البدنية :

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لعينة البحث (الاساسية) في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٤

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات
.607	.96077	11.0000	11.0000	كجم	قوة القبضة اليمنى جهاز الديناموميتر
-.670	.49725	9.0000	8.6429	كجم	قوة القبضة اليسرى جهاز الديناموميتر
-1.136	1.93862	40.0000	39.2857	كجم	قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر
.404	1.84718	57.0000	57.2143	كجم	قوة عضلات الرجلين جهاز الديناموميتر
.430	1.08182	12.0000	12.3571	كجم	قوة شد الذراع جهاز الديناموميتر).
-.492	.48748	4.0000	3.6071	سنتيمتر	دفع الكرة من الجلوس
.382	7.19470	167.0000	167.0714	سنتيمتر	الوثب العريض من الثبات
.491	.06712	2.4000	2.3786	ث	جرى ٨٠٠ متر





الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
سرعة حركة الزراع في الاتجاه الأفقي	عدد	16.9286	17.0000	1.54244	-0.009
الجرى الزجراجي بين الحواجز ٣٠ ث	عدد	11.6154	12.0000	.65044	.572
ثني الجزع للامام	درجة	4.4643	4.2500	.49862	.161
نط الحبل	عدد	20.2143	20.0000	1.12171	-0.105
الوقوف على عارضة طويلة	ثواني	19.1429	19.0000	.77033	-0.264

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث والمتمثلة في التجريبية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي رياضة الكيك بوكسنج قيد البحث، قد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة وتجانس أفراد عينة البحث (الاساسية) في هذه المتغيرات

تجانس عينة البحث (الاساسية) في المتغيرات المهارية :

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ن = ١٤

لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اللكمة المستقيمة اليسرى للراس	عدد / ث	21.4286	21.0000	.51355	.325
اللكمة المستقيمة اليمنى للراس	عدد / ث	18.4286	18.0000	.51355	.325
الركلة الامامية اليسرى للذراع	عدد / ث	14.5714	15.0000	.51355	-0.325
الركلة الدائرية اليمنى للراس	عدد / ث	11.7143	12.0000	.46881	-1.067

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات المهارية الخاصة لناشئي رياضة الكيك بوكسنج قيد البحث، قد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة وتجانس أفراد عينة البحث (الاساسية) في هذه المتغيرات .



**اعداد البرنامج :-**

تم اعداد البرنامج التدريبي باتباع الخطوات التالية :

قام الباحثون بمسح مرجعي للمراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة والمرتبطة بمتغيرات البحث، وكذلك آراء الخبراء من السادة أعضاء هيئة التدريس والمدربين في حدود قدرة الباحثون ، حيث تم تحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج وتمثلت فيما يلي:

الهدف الرئيسى للبرنامج :

يهدف البرنامج الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على فاعلية اداء بعض مهارات الكيك بوكسنج:

معايير البرنامج التدريبي:

١. مدة البرنامج التدريبي ٣ شهور .
٢. مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
٣. مراعاة مبادئ التدريب عند وضع البرنامج.
٤. ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته للمرحلة السنية للعينة المختارة.
٥. مراعاة أن يكون أداء المهارات والتدريب عليها في شكل المهارات الاساسية للكيك بوكسنج
٦. مراعاة مبادئ واسس التدريب ويشتمل البرنامج التدريبي على (الاحماء - الجزء الرئيسى - الجزء الختامى)

متغيرات البرنامج التدريبي:

تم تحديد متغيرات البرنامج التدريبي من خلال جلسات مع هيئة الاشراف وبعض الخبراء حيث تم الاستقرار على تطبيق البرنامج فى نهاية مرحلة الاعداد الخاص وبداية مرحلة المنافسات (المهارى - الخططى) وكانت كما يلي :

جدول (٩)**الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج**

البيان	المتغيرات
٣ شهور (١٢) أسبوع	مدة البرنامج
٣ وحدات	عدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع
٣٦ وحده	عدد وحدات البرنامج





البيان	المتغيرات
٥٤ يوم راحة	عدد أيام الراحة
٥٤ ساعة (٣٢٤٠ ق)	عدد الساعات التدريبية
٩٠ ق	زمن الوحدة ثابت في جميع الوحدات
١٠ %	نسبة الاحماء
٨٥ %	الجزء الرئيسى
٥ %	الجزء الختامى

العناصر الاساسية التى يشتمل عليها البرنامج التدريبى هي:

١- الجزء التمهيدى (فترة الاحماء).

يهدف الإحماء إلى إكساب اللاعبين المرونة للمفاصل والمطاطية اللازمة للعضلات، واتساع الاوعية الدموية وزيادة سرعة التهوية الرؤية وتنشيط الاجهزة الفسيولوجية الحيوية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم.

٢- الجزء الرئيسى (فترة التدريب الأساسية).

يحتوى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية على التدريبات البدنية الخاصة برياضة الكيك بوكسنج بحيث تهدف تلك التمرينات لتنمية وتطوير اللاعب فى مجال القتال الفعلى من جميع الجوانب البدنية تبعاً لآراء الخبراء فى مجال التخصص والتدريبات المهارية التى تساعد علي أداء مهارات الكيك بوكسنج (التحركات - اللكمات - الركلات) والتي تسهم فى تنمية وتطوير الأداء المهارى للكيك بوكسنج لدى عينة البحث.

٣- الجزء الختامى (فترة التهدئة).

يهدف الجزء الختامى إلى 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 مرفق (٥) .

لتقنين الاحمال التدريبية باستخدام معدل النبض :

لتحديد أقصى معدل نبض تم اتباع الخطوات التالية :

معدل النبض للهدف = نسبة شدة الحمل / ١٠٠ × أقصى معدل للنبض = ن / ق .

لتحديد أقصى معدل للنبض يتم بإتباع المعادلة التالية:

أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن = ن / ق .





احتياطي أقصى معدل للنض =

أقصى معدل للنض - معدل النض اثناء الراحة = ... ن / ق.

تحديد متوسط معدل النض خلال الراحة للعينة ٦٧ ن / ق.

تحديد متوسط العمر الزمني للعينة (١٤ سنة) .

تحديد أقصى معدل للنض = ٢٢٠ - ١٤ = ٢٠٦ ن / ق.

احتياطي النض = ٢٠٦ - ٦٧ = ١٣٩ ن / ق. (١٩ : ٣١٢)

جدول (١٠)

تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النض

الحمل	النسبة المئوية لشدة الحمل	معدلات النض
الأقصى	(٩٠ : ١٠٠) %	(١٨٥ : ٢٠٦) ن / ق
العالى	(٧٥ : ٨٩) %	(١٥٤ : ١٨٣) ن / ق
المتوسط	(٥١ : ٧٤) %	(١٠٥ : ١٥٢) ن / ق

ولتقنين الأحمال التدريبية:

١- عدد أسابيع الأحمال التدريبية وفقاً لنوع الحمل:

جدول (١١)

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

درجة الحمل	عدد الاسابيع	أرقام الأسابيع	زمن كل أسبوع منفرد	الاجمالى
الحمل الأقصى	٤	١٢-١١-١٠-٩	٢٧٠ ق	١٠٨٠ ق
أقل من الأقصى	٤	٨-٧-٦-٥	٢٧٠ ق	١٠٨٠ ق
المتوسط	٤	٤-٣-٢-١	٢٧٠ ق	١٠٨٠ ق
اجمالى زمن الاحمال التدريبية				٣٢٤٠ ق

٢- التوزيع الزمني بالدقيقة على مراحل البرنامج التدريبي وأهداف وواجبات كل مرحلة :





جدول (١٢)

نموذج للتوزيع الزمني ومراحل التدريب داخل البرنامج واهداف وواجبات كل مرحلة

الزمن	اهم الواجبات	الهدف العام	محتويات البرنامج
٢٣٤ ق	تدريبات الاحماء (المرونة – الاطالة – الالعاب التمهيدية)	تهيأت اجزاء الجسم للعمل الذى سوف يقوم به	الجزء التمهيدى
٢٧٥,٤ ق	– تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة (القوة – السرعة – القدرة العضلية – الجلد – الرشاقة – التوازن – المرونة – التوافق – الدقة – زمن رد الفعل) مع عدم اغفال عناصر اللياقة البدنية الخاصة والنواحى المهارية والخططية .	تنمية الصفات البدنية بصفة عامه	الاعداد البدنى العام
٩٦٣,٩ ق	تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الكيك بوكسينج (القوة المميزة بالسرعة – سرعة الاداء – الجلد العضلى والدورى – الرشاقة – المرونة – سرعة رد الفعل) مع عدم اغفال عناصر اللياقة البدنية العامة والنواحى المهارية والخططية .	تنمية الصفات البدنية بصفة خاصة التى تناسب المهارات والمرحلة السنية تحت (١٥) سنة	الاعداد البدنى الخاص
١٥١٤ دقيقة	التركيز على المهارات التى تناسب هذه المرحلة مع عدم اغفال الاعداد البدنى العام والخاص	تطوير وتنمية النواحى المهارية والتركيز على المهارات التى تناسب هذه المرحلة	النواحى المهارى الخططى
١٦٢ دقيقة	خفض درجة حرارة الجسم – تقليل معدل ضربات القلب – محاولة التخلص من حامض اللاكتيك الموجود فى العضلات	التهدئة	الجزء الختامى

جدول (١٣)

إجمالى التوزيع الزمني بالدقيقة على أشهر البرنامج التدريبى

المجموع		٣	٢	١	الشهور المحتوى
٣٧٨ ق		١٠٨ ق	١٠٨ ق	١٠٨ ق	الأحماء
٢٧٥٤ ق	275.4 ق	٥٥,٨ ق	٨٢,٦٢ ق	١٣٧,٧ ق	إعداد عام
	963.9 ق	٣٨٥,٥٦ ق	٣٣٧,٣٧ ق	٢٤٠,٩٨ ق	اعداد خاص
	١٥١٤,٧ ق	٦٠٥,٨٨ ق	٣٠,١٥ ق	٣٧٨,٦٨ ق	المهارى – الخططى
١٦٢ ق		٥٤ ق	٥٤ ق	٥٤ ق	الجزء الختامى
٣٢٤٠ ق		١٢٠٩,٢٤ ق	١١٢,١٤ ق	٩١٩,٣٦ ق	المجموع

يتضح من جدول (١٣) اجمالى لتوزيع الزمن بالدقيقة على أشهر البرنامج التدريبى .





يتضح من جدول (١٤) أن درجات للبرنامج التدريبي لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتأثيرها علي فاعلية الأداء المهارى للناشئ رياضه الكيك بوكسج , حيث وزعت علي الحمل المتوسط بواقع (١) أسبوع وهو (الأول) بشده بلغ متوسطها (٧٢٪) بمعدل (٣) وحدات تدريبية, والحمل العالي بواقع (١٠) أسابيع وهي (الثاني . الثالث . الرابع . الخامس . السادس . السابع . الثامن . التاسع . العاشر . الثاني عشر) بشده بلغ متوسطها (٧٥٪, ٧٩٪, ٧٨٪, ٨٠٪, ٨٣٪, ٨١٪, ٨٤٪, ٨٨٪, ٨٦٪, ٨٤٪) علي التوالي بمعدل (٣٦) وحدات تدريبية, والحمل الأقصى بواقع (١) أسبوع وهو (الحادي عشر) بشده بلغ متوسطها (٩٤٪) بمعدل (٣) وحدات تدريبية.

التجربة الأساسية:

١. القياس القبلي:

قام الباحثون بتطبيق القياسات القبليّة على عينة البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والنواحي المهارية والمباريات التجريبية لناشئ رياضه الكيك بوكسج بواقع (٢) مباراة لكل ميزان مماثل له في المجموعتين بإجمالي (٧) مباراة, وذلك يوم الخميس و الجمعة الموافق ٣٠, ٣١/٥/٢٠٢٤م, وقد تم تسجيل تكرارات الاداء المهارى التى يستخدمها اللاعب فى الاستثمار المخصصة لذلك الغرض بعد عرضها على السادة الخبراء وعمل الثبات لها للتأكد من مناسبتها للغرض التى وقعت من أجله .

٢. تطبيق البرنامج:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية لعينة البحث في الفترة من يوم السبت ١/٦/٢٠٢٤م حتى يوم الجمعة الموافق ٢٨/٨/٢٠٢٤م, وذلك لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣٦) وحده تدريبية.

٣. القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وقام الباحثون بإجراء القياسات البعديّة على عينة البحث (التجريبية) في الاختبارات المهارية والمباريات التجريبية لناشئ رياضه الكيك بوكسج بواقع (٢) مباراة لكل ميزان مماثل له في المجموعتين بإجمالي (٧) مباراة, وذلك يومي الخميس الجمعة الموافق ٢٩, ٣٠/٨/٢٠٢٤م, وقد راعى الباحثون أن تتم القياسات البعديّة تحت نفس الظروف التي تمت فيها القياسات القبليّة .



المعالجات الإحصائية.

المتوسط الحسابي. - الوسيط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء. - اختبار اقل فرق معنوي (T test). - اختبار النسبة المئوية.

عرض ومناقشة نتائج

عرض النتائج:

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

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الكيك بوكسينج ن = ١٤

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	مج ح ٢ ف	قيمة (ت) المحسوبة	نسب التغير	الدلالة عند (٠,٠٥)
	س/ع	±ع	س/ع	±ع					
قوة القبضة اليمنى جهاز الديناموميتر	5.5000	6.00961	12.6429	7.87017	7.14286	2.79717	9.555	١٢٩,٠ %	دالة
قوة القبضة اليسرى جهاز الديناموميتر	4.1429	4.60530	10.8571	7.02585	6.71429	3.24461	7.743	١٦٣,٤ %	دالة
قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر	32.0000	12.20971	49.2143	12.68663	17.21429	5.01043	12.855	٥٣,٧ %	دالة
قوة عضلات الرجلين جهاز الديناموميتر	10.6429	3.85521	19.0714	7.21605	8.42857	3.99450	7.895	٧٩,٢ %	دالة
قوة شد الذراع جهاز الديناموميتر	5.5000	4.07148	11.7143	6.06920	6.21429	2.35922	9.856	١١٢,٧ %	دالة
دفع الكرة من الجلوس	1.3657	.11154	1.5864	.09270	.22071	.08957	9.220	١٦,١٧ %	دالة
الوثب العريض من الثبات	3.4243	.66178	4.9321	.60307	1.50786	.23619	23.887	٤٤,١٥ %	دالة
جري ٨٠٠ متر	2.2907	.08090	2.1386	.03697	.15214	.05437	10.469	٧,٥١ %	دالة



المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	مج ح ف	قيمة(ت) المحسوبة	نسب التغير	الدالة عند (٠,٠٥)
	ع±	س/	ع±	س/					
سرعة حركة الزراع في الاتجاه الأفقي	15.714 3	1.63747	24.785 7	3.70402	9.07143	3.5401 9	9.588	٥٧,٣ %	دالة
الجرى الزجراجي بين الحواجز ٣٠ ث	10.142 9	1.87523	14.928 6	1.49174	4.78571	1.7177 2	10.425	٤٧,٥ %	دالة
ثنى الجزع للامام	1.3571	1.64584	8.5714	.75593	7.21429	1.4238 9	18.957	٥٥٣ %	دالة
نط الحبل	15.071 4	2.99908	20.714 3	2.94641	5.64286	1.9057 5	11.079	٣٨ %	دالة
الوقوف على عارضة طويلة	18.571 4	4.94142	25.857 1	3.43863	7.28571	5.0903 9	5.355	٣٩,٤ %	دالة

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٢,١٤٥

يتضح من جدول (١٥) , وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لناشئ رياضة الكيك بوكسنج قيد البحث لصالح القياس البعدي, حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث
في اختبارات المهارية الخاصة لناشئ رياضة الكيك بوكسنج ن = ١٤

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة(ت) المحسوبة	الدالة عند (٠,٠٥)
	ع±	س/	ع±	س/			
عدد الكلمات المستقيمة اليسرى	24.5714	1.34246	37.8571	1.61041	13.28571	-23.710	دالة
عدد الكلمات المستقيمة اليسرى المحققة لنقط	16.9286	2.12908	31.2857	1.97790	14.35714	-18.485	دالة
عدد الكلمات المستقيمة اليسرى الغير محققة لنقط	7.6429	2.09788	6.5714	2.50275	1.07143	1.228	دالة
الاطفاء عند اداء الكلمة المستقيمة اليسرى	2.0714	1.73046	.1429	.36314	1.92857	4.081	غير دالة
عدد الكلمات المستقيمة اليمنى	23.1429	1.56191	33.9286	2.49505	10.78571	-13.710	دالة
عدد الكلمات المستقيمة اليمنى المحققة لنقط	14.3571	3.34220	31.7143	2.23361	17.35714	16.156	دالة





المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدالة عند (٠,٠٥)
	س/	±ع	س/	±ع			
عدد اللكمات المستقيمة اليمنى الغير محققة لنقط	8.7857	3.09288	2.2857	.72627	6.50000	7.655	دالة
الاطء عند اداء اللكمة المستقيمة اليمنى	.7143	.82542	.0000	.00000	.71429	3.238	دالة
عدد الركلات الامامية اليسرى	17.0000	1.17670	30.2143	1.05090	13.21429	-31.340	دالة
عدد الركلات الامامية اليسرى المحققة لنقط	11.3571	1.82323	28.4286	1.22250	17.07143	-29.098	دالة
عدد الركلات الامامية اليسرى الغير محققة لنقط	5.6429	1.33631	1.7143	1.32599	3.92857	7.808	دالة
الاطء عند اداء الركلات الامامية اليسرى	5.7857	2.15473	.1429	.36314	5.64286	9.662	دالة
عدد الركلات الدائرية اليمنى	15.2857	.99449	26.9286	1.20667	11.64286	-27.860	دالة
عدد الركلات الدائرية اليمنى المحققة لنقط	6.9286	2.58589	25.9286	1.14114	19.00000	-25.152	دالة
عدد الركلات الدائرية اليمنى الغير محققة لنقط	8.3571	2.02322	1.0000	.87706	7.35714	12.484	دالة
الاطء عند اداء الركلات الدائرية اليمنى	1.5000	1.16024	.0000	.00000	1.50000	4.837	دالة

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٢,١٤٥

يتضح من جدول (١٦) ، وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية لناشئ رياضة الكيك بوكسنج قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث جاءت النتائج كما يلي:

ويرى الباحثون أن هذه النتائج مؤشر جيد للحالة البدنية والمهارية للاعب الكيك بوكسنج ويرجع هذه النتائج الى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتأثيرها على اداء بعض مهارات الكيك بوكسنج .

حيث ان أظهرت إختبارات الإلتزان (الثابت و الحركى) ضرورتها فى التنبؤ بدرجة الاداء الفني بمعلومية الإلتزان العام والخاص ، حيث إتضح ذلك من خلال إرتفاع نسبية المساهمة للمتغيرات البدنية العامة والخاصة فى فعالية الأداء الفني (١) .

ويتفق أيضا ذلك الى العلاقة بين بعض الخصائص البدنية والبنائية بمستوى الأداء لدى لاعبي المنازلات و تحديد الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية هى بالترتيب (القدرة العضلية ، المرونة





، التوازن ، الرشاقة ، السرعة الحركية ، الجلد الدوري التنفسي ، الجلد العضلي ، القوة ، رد الفعل ، (٩) .

و أن التدريب المنتظم يؤدي إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والسرعة والتحمل والمهارات الحركية والقدرات الخططية. (٩ : ٣٧)

و أن التدريبات البدنية والمهارية المشابهة للأداء تساعد في تنمية القدرات البدنية الخاصة (١٣) . ويرى الباحثون أن أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام عناصر اللياقة البدنية الخاصة على فاعلية الاداء المهارى لناشئ الكيك بوكسنج واضحا من خلال ما توصل اليه من نتائج .

وبهذا قد أجاب الباحثون على تساؤل البحث توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي و القياس البعدي في تطوير مستوي بعض مهارات الكيك بوكسنج قيد البحث لصالح القياس البعدي.

أولاً : الاستنتاجات

من خلال أهداف البحث وفروضه والنتائج التي تم التوصل إليها جاءت الاستنتاجات كما يلي:

أ . البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على فاعلية أداء بعض مهارات الكيك بوكسنج

١ . وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي و القياس البعدي في تطوير مستوي بعض مهارات الكيك بوكسنج قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢ . أظهرت المجموعة التجريبية التي طبق البرنامج المقترح (التجريبي) باستخدام عناصر اللياقة البدنية الخاصة للأداء تحسناً معنوياً بين القياسات القبلي والبعدي القوة الثابتة - القوة المميزة بالسرعة - التحمل الدوري التنفسي - سرعة رد الفعل - المرونة - الرشاقة - التوازن - الدقة - لصالح القياس البعدي

٣ . أظهرت المجموعة التجريبية التي طبق البرنامج المقترح (التجريبي) باستخدام عناصر اللياقة الخاصة للأداء تحسناً معنوياً بين القياسات القبلي والبعدي لفاعلية الأداء المهارى للكمة المستقيمة اليسرى - الكمة المستقيمة اليمنى - الركلة الامامية اليسرى - الركلة الدائرية اليمنى - لصالح القياس البعدي.

ثانياً: التوصيات:

من خلال أهداف البحث وفروضه والنتائج التي تم التوصل إليها جاءت التوصيات كما يلي:





١. الاهتمام بالخصائص الفردية لكل ناشئ من لاعبي رياضة الكيك بوكسنج ، واستخدام عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتدريباتها لتنمية وتطوير فاعلية مهارات الكيك بوكسنج ..
٢. القيام بتدريب اللاعبين الناشئين على الاستمرارية في متابعة الأداء المهارى.
٣. ضرورة عمل ملف لكل لاعب ناشئ دولي وشرائط فيديو خاصة به فى المباريات أو البطولات الدولية التى يشارك بها وذلك لمعرفة مدى تنفيذه لتعليمات المدرب, ومدى قدرته على تطبيق الخطط الموضوعه, مع ضرورة الاحتفاظ بسجلات اللاعبين الناشئين المنافسين وذلك لتحليل أدائهم بما يوفر فرصة لمعرفة المهارات التى يجيدها وكذلك أسلوبه الخططى وخاصة فى البطولات الدولية.
- ٤ ضرورة اهتمام المدربين بعملية التدريب الفردي لكل لاعب في شكل متناسق بين التدريب علي المهارات وبما يتلاءم مع أوزانهم المختلفة (الخفيفة — المتوسطة — الثقيلة) والتي تتفق وإمكانيات اللاعب الناشئ ومواقف اللعب المتغيرة للمنافس.
- ٥- الاهتمام بالتدريب البدنى الى جانب الاعداد المهارى .
- ٦- الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة التى تاتر فى المستوى المهارى .
- ٧-الاسترشاد بمحتوى التدريبات البدنية الخاصة عند تدريب الناشئين .
- ٨-عمل برامج تدريبية اخرى على عينات من اوزان واعمار مختلفة فى الكيك بوكسنج .





المراجع :

- ١- إبراهيم احمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٢- إبراهيم احمد سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
- ٣- إبراهيم سالم السكار: موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٨ م .
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٣ م .
- ٥- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧ م) : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي ٢٠٠٣ م .
- ٧- أحمد عبد الحميد فهمي نصار : تدريبات بليومترية مهارية لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات، ٢٠٠٩ .
- ٨- احمد مصطفى السوفى ، اسامة كامل راتب: لياقتك البدنية والمحافظة على وزنك الطباعة الاولى ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي ١٩٨١ م .
- ٩- أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس في المجال الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ١٠- بهاء الدين إبراهيم سلامه : تحديد بعض أسباب الإصابات الرياضية وشدتها لدى اللاعبين فى مسابقة كأس الإتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضى ١٩٩٠/٨٩ ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، سبتمبر ، ١٩٩٠ م
- ١١- حسن محمد حسن علي :تأثير تطوير الرشاقة الخاصه علي تحسين تسديد اللكمه المستقيمه الاماميه مع الركله الخلفيه المستقيمه بالدوران وعلاقتها بنتائج المباريات





لدي ناشئ الكيك بوكس ، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه

الرياضيه للبنين بابو قير ، جامعه الاسكندريه ، ٢٠٠٦ م .

١٢- **حسن محمد حسن علي** : تأثير تمرينات لاهوائية في تطوير تحمل (القوة والسرعه) علي

تحسن أداء اللكمة المستقيمة الامامية مع الركلة الامامية للناشئين في

الكيك بوكسينج ، بحث منشور كية التربية الرياضية للبنين بقنا، جامعة

جنوب الوادي (٢٠١٥)

١٣- **حسن محمد حسن ، أسامة محمد محمود**: تحليل الإصابات الرياضية للاعب الكيك بوكسينج

الشباب كاساس لوضع التمرينات الوقائية منها ، مجلة نظريات

وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، مجلد

(٤١) العدد (١) ، ٢٠٢٣ م .

١٤- **محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٦م)**: أساسيات التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، المكتبة

المصرية للطباعة والنشر ، الإسكندرية.

١٥- **محمود ربيع البشيهي ٢٠٠٥ م**: " تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخططية وفق

استراتيجية مباريات المستوى العالمي علي مستوى أداء ونتائج لاعبي

رياضة الكيك بوكسينج"، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين

