



تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الغرضية على تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ رياضة الملاكمة

أ.د/ أحمد سعيد خضر
أ.م.د/ أحمد كمال عيد
الباحث / رمضان الغنام

الملخص :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات الغرضية للتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ رياضة الملاكمة في المرحلة من (١٢ : ١٦) سنة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (القبلي — البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والتي تمثلت في مراكز شباب وأندية منطقة المنوفية للملاكمة والمؤهلين للاشتراك في بطولة الجمهورية لموسم ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م والتي ينظمها الاتحاد المصري، والمسجلين به تحت (١٦) سنة بمختلف الأوزان والبالغ قوامها (٣٠) ملاكم ، وكان من أهم النتائج وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي، وقد أوصى الباحث بضرورة اهتمام المدربين باستخدام التمرينات الغرضية في برامج التدريب في المراحل السنوية المختلفة لتنمية الجانب البدني للاعبين الملاكمة

* أستاذ تدريب الملاكمة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية-كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

** أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية-كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

*** باحث بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية-كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات





المقدمة ومشكلة البحث :

أن رياضة الملاكمة شأن كل الألعاب تخضع لنظريات علمية وتطبيقات رياضية في مجال التدريب، وفقاً لمبادئها الخاصة، لتنمية مهارات لاعبيها، وغالباً ما يختار القائمين على التدريب هذه النظريات وتلك التطبيقات من بين ما يتناسب مع مهارات لعبتهم من ناحية ومع مستوى لاعبيهم من ناحية أخرى.

لذا يرى يحيى الحاوي (٢٠٠٢م) أن التقدم بمستوى اللاعبين الفني والبدني في جميع الأنشطة الرياضية، ينعكس على نتائجهم في البطولات العالمية. (٢١ : ٥)

ويشير حسين شعبان (١٩٩٥م) إلى أنه في الآونة الأخيرة أصبحت عملية التدريب في تطور مستمر فنجد أن الدول المتقدمة لا تدخر جهداً في البحث عن كل ما هو جديد ومبتكر لخدمة الرياضة والرياضيين، كما يسعى مدربوها لإضافة كل ما هو جديد إلى العملية التدريبية من أجل إحداث تقدم وكسر الجمود باستخدام وسائل وأساليب وطرق متنوعة. (٨ : ١٨)

حيث أشار كل من عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م)، ياسر الوراقى (٢٠٠٢م)، أحمد سعيد (٢٠٠٤م) إلى أن رياضة الملاكمة تتميز عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى في طبيعة شكل الأداء الفني والإعداد البدني والتكتيكي والتنافس الذي يتناسب مع أعلى إنتاجية تتضح أثناء المباريات خلال فاعلية الحركات البدنية المنظمة في توافق وانسجام عضلي وحركي وفكري مستمر طبقاً لخطة تكتيكية موضوعة، مع القدرة على سرعة اتخاذ القرار تبعاً للموقف والظروف المتغيرة والمفاجئة الطارئة، مما يستلزم إعداد الملاكم إعداداً خاصاً من جميع الجوانب المختلفة التي تعمل على التنمية الشاملة والمتكاملة سواء كانت بدنية أو فنية أو خطية. (١٣ : ١٠) (١٨ : ٤٥) (١ : ٦)

لذلك يرى كل من صلاح قادوس (١٩٩٣م)، يحيى الحاوي (١٩٩٧م) علي أن رياضة الملاكمة من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة والتغيير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة، والتي تتطلب من الملاكم أن يكون علي مستوى عالي من الأداء الحركي الذي يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة علي تسديد اللكمات حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة، كما أن الملاكم يجب عليه الاحتفاظ بتوازنه أثناء الهجوم أو الهجوم المضاد، وذلك عن طريق تقدير الملاكم لقوة لكماته تقديراً سليماً،





واختيار المسافات المناسبة والتوقيت السليم لأدائها، حتى لا تطيش ويفقد الملاكم توازنه، وبالتالي تفقد أساليبه الخطئية فاعليتها. (١١ : ٣٠١) (٢٠ : ٤٣)

وقد لاحظ الباحث اعتماد عدد كبير من المدربين والقائمين على عملية تدريب الناشئين في تحسين مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة بالطرق التقليدية، الأمر الذي قد يصيب اللاعبين وبخاصة الناشئين منهم بالملل والضيق من الأداء المتكرر أداءه لتلك المهارات مع عدم وجود عنصر المنافسة والتشويق الذي يتطلبه تدريب تلك المرحلة العمرية.

وينكر كل من STAUFFER, R (1993), SONNEENBERG, H (1999م), مفتى إبراهيم (٢٠٠٢م) أن اللاعب الجيد من الناحية البدنية والمهارية والخطئية، يجب ان يمتلك ويتقن جميع المهارات الاساسية والخطئية لتحقيق الفوز في المنافسات، حيث أن كل منافسة تجرى في اطار من الاهتمام الأساسي بالخطط من خلال الهجوم والدفاع. (٢٦ : ٤١) (٢٥ : ٥٤) (١٦ : ٦٥)

حيث يشير كل من KIRCHGASSNER, BASTIAN (١٩٩٤م)، عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م)، CHRISTOPHER, ETAL (١٩٩٧م)، HOHMANN (٢٠٠٢م)، ياسر محمد الوراقى (٢٠٠٦م)، أحمد سعيد (٢٠٠٨م)، عبد الرحمن سيف (٢٠١٠م) أنه في السنوات الأخيرة حدثت تطورات عظيمة في أساليب وطرق التدريب خاصة في الدول المتقدمة في مجال التربية البدنية والرياضة، وأصبحت تهتم بالتغيرات الحادثة للرياضي أثناء عملية التدريب، وبالتالي يجب علي المدرب أن يهتم بعملية التدريب الفردي في شكل متناسق بين التدريب البدني والتدريب علي المهارات الهجومية والدفاعية والخداعية وبين الخطط والأساليب المختلفة، كما يجب أن تكون عملية التدريب في مجموعات متكافئة، واستخدام مجموعة من التدريبات المختلفة ومحاولة الربط بين مستوي الملاكم في المنافسة ومستواه أثناء التدريب.

(٢٤ : ٩٨) (١٥ : ٥٢) (٢٢ : ٧٦) (٢٣ : ٥٤) (١٩ : ٣٤) (٢ : ٣) (١٢ : ١٣)

ومن خلال ما سبق فقد قام الباحث باختيار موضوع البحث بهدف وضع برنامج تدريبي يحتوي على مجموعة من التمرينات الغرضية المناسبة لرياضة الملاكمة لضمان تنوع وتعدد محتوى البرنامج مما يجعل التدريب مشوقاً ويثير دافعية الملاكم نحوه وأيضاً ليشبع حاجة الناشئ المتنافس والاستفادة من ذلك في محاولة تحسين مستوى اللياقة البدنية وبعض مهارات الملاكمة للناشئين، كما يُنظر إلى التمرينات الغرضية كأحد الوسائل الهامة التي تصبغ درس التربية الرياضية أو الوحدة التدريبية بطابع السرور والمرح والاسترخاء.





أهمية البحث التطبيقية:

ترجع الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة على استخدام أسلوب أكثر تشويقاً وإثارة بما قد يسمح بزيادة فاعلية الممارسة والإقبال على التدريب وتحسين المستوى البدني لناشئ رياضة الملاكمة.

هدف البحث:

تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات الغرضية للتعرف على تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ رياضة الملاكمة في المرحلة من (١٢ : ١٦) سنة.

فروض البحث:

١. توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي
٢. توجد فروق في معدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة:

١. ناشئ الملاكمة: (*)

وهو اللاعب الذي يتراوح عمره من (١٢ : ١٦) سنة ويتعلم أساسيات الملاكمة مع الاشتراك في بعض المنافسات.

٢. التمرينات الغرضية: (*)

وهي تمرينات بسيطة وشائعة موجودة بالفعل في بيئة ما وتنقل بحرفية إلى الحقل التدريبي ويقنن أدائها بهدف تنمية مهارات معينة وهي تمرينات تستخدم نفس العضلات المستخدمة في اللكمات وتتخذ المسار الحركي نفسه في اللكمات لكنها تمثل جزء من اللكمة ولا ترتبط بالجانب القانوني للأداء.

الدراسات المرجعية:

١. قام ناصر سيد (٢٠٠٤م) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الغرضية على تطوير مستوى اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الكاراتيه من (٩ : ١١) سنة"،





وتهدف الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الغرضية لتطوير مستوى اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الكاراتيه في المرحلة من (٩ : ١١) سنة, باستخدام المهج التجريبي, علي عينة (٣٢) لاعب من ناشئ الكاراتيه أعمارهم من (٩ : ١١) سنة ١٢ لاعب عينة استطلاعية و ٢٠ لاعب عينة أساسية, وكانت أهم النتائج برنامج الألعاب الغرضية المقترح له تأثير إيجابي على عناصر اللياقة البدنية الخاصة (التوافق — القدرة العضلية - المرونة - الرشاقة - السرعة - التوازن - القوة العضلية) لناشئ الكاراتيه من (٩ : ١١) سنة, والاعتماد على الألعاب الغرضية في بناء خطة التدريب لناشئ الكاراتيه من (٩ : ١١) سنة. (١٧)

٢. قام صفوت مبروك (٢٠٠٧م) بدراسة بعنوان "أثر برنامج للألعاب الغرضية الوظيفية على تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم لطلبة جامعة الأزهر", وتهدف الدراسة إلي إعداد برنامج باستخدام الألعاب الغرضية الوظيفية لتعلم بعض مهارات كرة القدم لطلبة قسم التربية الرياضية جامعة الأزهر, باستخدام المهج التجريبي, علي عينة (٢٠) طالب من الفرقة الأولى بقسم التربية الرياضية بجامعة الأزهر, وكانت أهم النتائج التعلم باستخدام البرنامج المقترح للألعاب الغرضية الوظيفية والبرنامج الحالي لهما تأثير فعال على تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم. (١٠)

٣. قام رامي محمد (٢٠٠٧م) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة", وتهدف الدراسة إلي تصميم برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية التعرف على تأثير استخدام البرنامج التعليمي المقترح على مستوى الأداء المهارى, باستخدام المهج التجريبي, علي عينة (٢٤) سباحاً تم تقسيم العينة عشوائياً إلي مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية عددها ١٢ سباحاً ومجموعة ضابطة وعددها ١٢ سباحاً, وكانت أهم النتائج البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الغرضية ذات تأثير فعال على مستوى الأداء الفني لسباحة الفراشة وتحسين الأداء الفني لحركة الذراعين لدى البراعم في سباحة الفراشة, تعمل التمرينات الغرضية المقترحة للرجلين على تحسين الأداء الفني للرجلين لدى البراعم في سباحة الفراشة بنسبة مئوية أكبر من التمرينات المستخدمة للذراعين.. (٩)





منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على جميع ناشئ الملاكمة في مراكز شباب وأندية منطقة المنوفية للملاكمة والمؤهلين للاشتراك في بطولة الجمهورية لموسم ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م والتي ينظمها الاتحاد المصري، والمسجلين به تحت (١٦) سنة، والبالغ قوامها (٣٠) ناشئ.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والتي تمثلت في مراكز شباب وأندية منطقة المنوفية للملاكمة والمؤهلين للاشتراك في بطولة الجمهورية لموسم ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م والتي ينظمها الاتحاد المصري، والمسجلين به تحت (١٦) سنة بمختلف الأوزان والبالغ قوامها (٣٠) ملاكم تم تقسيمهم إلى:

١. المجموعة استطلاعية (الاولى) المميزة:

عددها (١٠) ناشئين من نفس العمر الزمني والتدريبي ومستوى عينة البحث الاساسية، وذلك لتنفيذ اجراءات الدراسات الاستطلاعية عليهم.

٢. المجموعة الاستطلاعية (الثانية) غير المميزة:

عددها (١٠) مبتدئين من نفس العمر الزمني والمنضمين حديثاً لممارسة رياضة الملاكمة (مبتدئين)، وذلك لتنفيذ إجراءات الدراسات الاستطلاعية عليهم.

٣. المجموعة الاساسية (التجريبية):

عددها (١٠) ناشئين خضعت للبرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الغرضية بهدف التعرف على تأثيره في تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ رياضة الملاكمة، كما هو موضح في جدول (١).





جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث (الاستطلاعية . التجريبية)

المنطقة	النسبة المئوية %	العدد	التوصيف
جميع مراكز شباب وأندية منطقة المنوفية للملاكمة	%100	(30) ناشئ	مجتمع البحث
نادى الحى البحرى	%33.34	(10) ناشئين	استطلاعية مميزة
مركز شباب الشهداء	%33.34	(10) مبتدئين	استطلاعية غير مميزة
نادى الحى البحرى	%33.34	(10) ناشئين	التجريبية
%100		(30) ناشئ	إجمالي عينة البحث

أسباب اختيار عينة البحث:

قام الباحث باختيار اللاعبين عينة البحث بحيث تتوفر فيهم الشروط التالية:

- انتظام اللاعبين في التدريب لقرب مكان التدريب من مكان إقامة اللاعبين.
- تقارب عينة البحث في السن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية.
- أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة ومنطقة المنوفية.
- اشترك أفراد العينة في احدى بطولات الاتحاد المحلية (المنطقة . الجمهورية) على الأقل.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

١. الأدوات والأجهزة الخاصة بقياسات البحث:

- جهاز رستامتر (RESTAMETER) لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب (سم).
- ميزان الكترونى لقياس الوزن لأقرب كجم وشريط قياس بطول (٢٠م).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً ب (ث).
- كاميرا فيديو لتصوير الاختبارات البدنية الخاصة.
- اساتك مطاطية، أحبال وثب، أكياس لكم خفيفة ومتوسطة وثقيلة، سائط حائط، شواخص، كرات طبية، كرات مترددة، أقماع، كرة حديدية وزن (١,٥) كجم، أقتال حرة، طباشير، صندوق الخطو، أقماع، قفزات، حواجز، معدات تدريب.
- مقاعد سويدي مختلفة الأطوال والارتفاعات.
- ساعة بولر





وسائل جمع البيانات:

- استمارة بيانات خاصة بعينة البحث.
- استمارة تحديد أهم التمرينات الغرضية.
- استمارتي تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة واختباراتها.
- اختبارات الصفات البدنية الخاصة بالتمرينات الغرضية.

اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث:

تم التأكد من اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث في بعض معدلات النمو (السن — الطول . الوزن) والعمر التدريبي كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢)

معاملات الالتواء لقياسات بعض معدلات النمو (السن . الطول . الوزن) والعمر التدريبي

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	المجموعة
٠.٧٦	٠.٧٩	١٣.٠٠	١٣.٢٠	سنة	السن	الأساسية (التجريبية) ١٠ = ن
٠.٣٩	٦.١٧	١٦٢.٥٠	١٦٣.٣٠	سم	الطول	
٠.٢٣ -	٣.٨٩	٦٠.٠٠	٥٩.٧٠	كجم	الوزن	
٠.١٧	١.٧٣	١٣.٠٠	١٣.١٠	شهر	العمر التدريبي	الاستطلاعية (الأولى) المُميزة ١٠ = ن
١.٣٣	٠.٦٧	١٣.٠٠	١٣.٣٠	سنة	السن	
٠.٢٥ -	٢.٤٤	١٦٦.٠٠	١٦٥.٨٠	سم	الطول	
٠.٣٢	١.٨٧	٦٢.٠٠	٦٢.٢٠	كجم	الوزن	الاستطلاعية (الثانية) غير المُميزة ١٠ = ن
٠.١٧ -	١.٧٣	١٢.٠٠	١١.٩٠	شهر	العمر التدريبي	
٠.٤١ -	٠.٧٤	١٣.٠٠	١٢.٩٠	سنة	السن	
٠.٤١ -	٢.٩١	١٦٦.٠٠	١٦٥.٦٠	سم	الطول	إجمالي عينة البحث ٣٠ = ن
٠.٣٨	٢.٣٦	٦٢.٠٠	٦٢.٣٠	كجم	الوزن	
٠.٧٦	٠.٧٩	٢.٠٠	٢.٢٠	شهر	العمر التدريبي	
٠.٥٥	٠.٧٣	١٣.٠٠	١٣.١٣	سنة	السن	إجمالي عينة البحث ٣٠ = ن
٠.٠٧ -	٤.٢٠	١٦٥.٠٠	١٦٤.٩٠	سم	الطول	
٠.٤٠	٣.٠٠	٦١.٠٠	٦١.٤٠	كجم	الوزن	
١.٧٠ -	٥.١٧	١٢.٠٠	٩.٠٧	شهر	العمر التدريبي	





يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لقياسات بعض مُعدلات النمو (السن – الطول . الوزن) والعمر التدريبي لعينة البحث قد انحصرت ما بين (٣±)، مما يدل على اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث.

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/٣م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/١٠م، وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق . الثبات) لاختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الملاكمة، وذلك على عينة البحث الاستطلاعية البالغ قوامها (٢٠) ناشئ تحت (١٦) سنة ، حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كما يلي:

١. صدق الاختبارات (صدق التمايز):

قام الباحث بحساب صدق التمايز وذلك على عينة البحث الاستطلاعية البالغ قوامها (٢٠) ناشئ، حيث تم تقسيمها إلى مجموعتين، أحدهما المجموعة المميزة وقوامها (١٠) ناشئين أصحاب مراكز متقدمة في بطولات سابقة، والأخرى المجموعة غير المميزة وقوامها (١٠) مبتدئين، حيث تم قياس صدق اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة في المجموعتين (المميزة – غير المميزة)، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى عن التأكد من:

(أ) توافر المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.

(ب) صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

(ت) تدريب المُساعدين مرفق (١) على كيفية تطبيق وتسجيل نتائج الاختبارات قيد البحث.

(ث) الأخطاء المُحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية، وجدول (٣)

يوضح دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين في الاختبارات قيد البحث.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين (المُميزة - غير المُميزة)

في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث ن = ١ = ٢ = ١٠

المتغيرات	اختبارات	وحدة القياس	المجموعة المُميزة		المجموعة غير المُميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			ع ±	س /	ع ±	س /	
القوة العضلية	الشد لأعلى على العقلة (٣٠) ثانية	عدد	١,٥٠	٠,٥٣	٠,٧٠	٠,٤٨	*٣,٣٦
السرعة	نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	٢,٣٠	٠,٢٦	٢,٩٣	٠,١٥	*٦,٢١





المتغيرات	اختبارات		وحدة القياس		المجموعة المُميزة		المجموعة غير المُميزة		قيمة (ت) المحسوبة
	بعض المتغيرات البدنية الخاصة		سم		ع±	/س	ع±	/س	
المرونة	ثني الجذع من الجلوس الطويل		سم		١,٣٤	١,٩٠	٠,٧٤	٣,٥٤	*٣,٥٤
القدرة	دفع الكرة الطبية (١,٥) كجم		باليدي اليمنى		٥,٠٤	٣,٨١	٠,٥٨	٣,٢٧	*٣,٢٧
			باليدي اليسرى		٤,٥٧	٣,٤٥	٠,٤٠	٣,٤٨	*٣,٤٨
التحمل	الجري والمشي (٨٠٠) متر		دقيقة		٤,٢٥	٥,٠٠	٠,٢٠	٨,٥٧	*٨,٥٧

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن + ١ - ٢ = ١٨)، مستوى معنوية (٠,٠٥) في اتجاه واحد = ١,٧٣٤

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية (المُميزة - غير المُميزة) في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح المجموعة المُميزة، مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

حساب معاملات الثبات للاختبارات قيد البحث:

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبارات قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) ناشئين، حيث اعتبر الباحث القياسات الخاصة بالصدق (المجموعة المُميزة) بمثابة تطبيق للاختبارات، ثم قام بإعادة التطبيق بفواصل زمني قدره أسبوع واحد تحت نفس الظروف وبفس التعليمات، والجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (٤)

دلالة الارتباط بين قياسات التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات

بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث ن = ١٠

بعض المتغيرات البدنية الخاصة	الاختبارات		وحدة القياس		التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة (ت) المحسوبة
			ع±	/س	ع±	/س	ع±	/س	
القوة العضلية	الشد لأعلى على العقلة (٣٠) ثانية		عدد		١,٥٠	٠,٥٣	١,٦٠	٠,٥٢	*٠,٨٢
السرعة	نيلسون للاستجابة الحركية		ثانية		٢,٣٠	٠,٢٦	٢,٢٢	٠,١٨	*٠,٩٣
المرونة	ثني الجذع من الجلوس الطويل		سم		٣,٧٠	١,٣٤	٣,٩٠	١,٢٠	*٠,٩٥
القدرة	دفع الكرة الطبية		باليدي اليمنى		٥,٠٤	٠,٩٧	٥,٦٥	٠,٦٩	*٠,٩٢
			باليدي اليسرى		٤,٥٧	٠,٨٨	٥,١٧	٠,٦٥	*٠,٨٨





							(١,٥) كجم	
					دقيقة	الجري والمشي (٨٠٠) متر		التحمل

* قيمة (ر) الجدولية عند د.ح (ن - ٢ = ٨)، مستوى معنوية (٠,٠٥) في اتجاه واحد = يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٨١ إلى ٠,٩٥)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥). مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

اعتدالية توزيع القياسات (التجانس) لمجموعي البحث (الاستطلاعية - التجريبية):

قام الباحث بالتأكد من اعتدالية توزيع القياسات (التجانس) لمجموعي البحث (الاستطلاعية - التجريبية) في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث، كما هو موضح في جدول (٥).
٠,٥٤٩

جدول (٥)

معاملات الالتواء لقياسات مجموعتي البحث (الاستطلاعية - التجريبية) في اختبارات

بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث ن = ٢٠

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات	بعض المتغيرات البدنية الخاصة
٠,٩٥	٠,٣٢	١,٠٠	١,١٠	عدد	الشد لأعلى على العقلة (٣٠) ثانية	القوة العضلية
٠,٤٤ -	٠,٢١	٢,٤٣	٢,٤٠	ثانية	نيلسون للاستجابة الحركية	السرعة
١,٨٦	٠,٤٨	٣,٠٠	٣,٣٠	سم	ثني الجذع من الجلوس الطويل	المرونة
٠,٣١	٠,٩٧	٤,٧٥	٤,٨٥	متر	باليدي اليمنى	القدرة
٠,٤٣	٠,٧٠	٤,٥٠	٤,٦٠	متر	باليدي اليسرى	
٠,١٨	٠,١٧	٤,٤٠	٤,٤١	دقيقة	الجري والمشي (٨٠٠) متر	التحمل

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الالتواء لقياسات مجموعتي البحث (الاستطلاعية - التجريبية) في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣±)، مما يدل على اعتدالية توزيع القياسات القبلية (تجانس العينة).





إعداد البرنامج التدريبي:

١. الهدف الرئيسي للبرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي إلى التعرف على مدى تأثير التمرينات الغرضية على بعض المتغيرات البدنية لناشئ رياضة الملاكمة (عينة البحث)، حيث قام الباحث بتحديد تدريبات الإحماء والتدريبات البدنية (عامة - خاصة - غرضية - بدنية مهارية) وتدريبات الختام، والتوزيع الزمني لمتوسط شدة الحمل لوحدات البرنامج اليومية ونسبتها المئوية تبعاً لمعدل النبض المستخدم في البرنامج التدريبي المقترح والتي تم الاعتماد عليها في البرنامج التدريبي.

٢. معايير البرنامج التدريبي :

- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
- مراعاة مبادئ التدريب عند وضع البرنامج.
- أن يتناسب البرنامج مع الأهداف الموضوعية.
- ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته للمرحلة السنوية للعينة المختارة.
- الانتظام في ممارسة التدريبات الموضوعية بالبرنامج حتى يعود بالفائدة المرجوة.

٣. محددات البرنامج التدريبي:

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

- مدة البرنامج (١٢) أسبوع بواقع (٣) شهور.
- البرنامج التدريبي في فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات.
- زمن الوحدة ثابت في جميع الوحدات (٩٠ق).
- تشكيل حمل التدريب (١ : ١).

عدد الوحدات التدريبية مقسمة إلى (٦) أسابيع تشتمل على (٤) وحدات تدريبية، و(٦) أسابيع تشتمل على (٣) وحدات تدريبية، بحيث الأسبوع الأول يشمل على (٤) وحدات تدريبية، يليها مباشراً الأسبوع الثاني ويشمل على (٣) وحدات، وهكذا حتى نهاية البرنامج.

- إجمالي عدد الوحدات التدريبية = (٤٢) وحدة، عدد أيام الراحة = (٤١) يوم.





- إجمالي مدة الأحمال التدريبية = (٣٧٨٠ق) = (٦٣) ساعة.
- متوسط الشدة العامة للبرنامج (٨٠٪).
- طرق التدريب المستخدمة التدريب الفترى (مرتفع الشدة . منخفض الشدة).
- نسبة الإحماء (١٦,٥٪)، والجزء الرئيسي (٧٨٪)، والجزء الختامي (٥,٥٪) من زمن الوحدة.

٤. عدد أسابيع الأحمال التدريبية وفقاً لنوع الحمل:

جدول (٦)

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

درجة الحمل	شدة الحمل %	عدد الأسابيع	أرقام الأسابيع	زمن الأسبوع (ق)	الإجمالي
حمل أقصى	٩٠٪ : ١٠٠٪	٣	١٢، ١١، ٨	٢٧٠+٣٦٠+٢٧٠	٩٠٠ق
حمل عالي	٧٤٪ : ٨٩٪	٦	١٠، ٩، ٧، ٦، ٤، ٣	٢٧٠+٣٦٠+٣٦٠+٢٧٠+٢٧٠+٣٦٠	١٨٩٠ق
حمل متوسط	٥٠٪ : ٧٣٪	٣	٥، ٢، ١	٣٦٠+٢٧٠+٣٦٠	٩٩٠ق
إجمالي زمن الأحمال التدريبية					٣٧٨٠ق

يتضح من جدول (٦) أن توزيع عدد الأسابيع التدريبية وأزمنتها وفقاً لنوع ودرجة الحمل داخل البرنامج التدريبي، حيث يتم استخدام الحمل المتوسط في الأسبوع رقم (١، ٢، ٥) بواقع زمني (٩٩٠ق)، كما يتم استخدام الحمل العالي في الأسابيع رقم (٣، ٤، ٦، ٧، ٩، ١٠) بواقع زمني (١٨٩٠ق)، كما يتم استخدام الحمل الأقصى في الأسابيع أرقام (٨، ١١، ١٢) بواقع زمني (٩٠٠ق)، حيث يغلب الحمل العالي على عدد أسابيع البرنامج ليكون الحمل الأساسي في هذه الفترة عند التطبيق، وهي فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات.

٥. تقنين الأحمال التدريبية:

يشير كل من حسن علاوى، نصر الدين رضوان (١٩٩١م) لتحديد أقصى معدل للنض يتم بإتباع المعادلة التالية:

$$\text{أقصى معدل للنض} = ٢٢٠ - \text{السن} = \dots\dots\dots \text{ن/ق}.$$



. احتياطي أقصى معدل للنبض =

أقصى معدل للنبض - معدل النبض أثناء الراحة = ن/ق. (١٤ : ٤٥)

. لتقنين الأحمال التدريبية تم إجراء ما يلي:

. تحديد متوسط معدل النبض خلال الراحة للعينة = (٧٠) ن/ق.

. تحديد متوسط العمر الزمني للعينة (١٣) سنة.

. تحديد أقصى معدل للنبض = (٢٢٠) - (١٣) = (٢٠٧) ن/ق.

. احتياطي النبض = (٢٠٧) - (٧٠) = (١٣٧) ن/ق.

٦. تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض:

يشير كل من حسن علاوى، نصر الدين رضوان (١٩٩١م) عند تقنين الأحمال التدريبية

باستخدام معدل النبض يتم إتباع المعادلة التالية:

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

جدول (٧)

تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض

معدلات النبض	النسبة المئوية لشدة الحمل	الحمل
(١٨٦ : ٢٠٧) ن/ق	(%٩٠ : %١٠٠)	حمل أقصى
(١٥٥ : ١٨٤) ن/ق	(%٧٤ : %٨٩)	حمل عالي
(١٠٣ : ١٥٣) ن/ق	(%٥٠ : %٧٣)	حمل متوسط

يتضح من جدول (٧) درجات الحمل المستخدمة في البرنامج التدريبي، والنسبة المئوية لشدة

الحمل، وكذلك معدلات النبض لكل منها. (١٤ : ٤٦)

٧. توزيع الأحمال التدريبية على فترات البرنامج التدريبي (شهور . أسابيع . أيام) في البرنامج:

نموذج لوحدة تدريبية مستخدمة في البرنامج التدريبي:





جدول (٨)

التوزيع الزمني لمتوسط شدة الحمل لوحدات البرنامج اليومية ونسبتها المئوية

تبعاً لمعدل النبض المستخدم في البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ : ٢٠١٩/٣/١٦

اليوم: السبت

رقم الوحدة: (١)

الهدف البدني والغرضي: القدرة العضلية

متوسط شدة الحمل : (٥٥%)

زمن الوحدة (٩٠ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	رقم التمرين	شدة الحمل	زمن الأداء	التكرار	راحة بين التكرارات	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	النبض
جزء الإحماء	١٥ق	١, ٢, ٣							
الجزء الرئيسي إعداد بدني	عام	١	٥٠%	١ق	٣	٣٠ث	١	١ق	من ١٠٣ : ١٥٢ ن/ق
	خاص	١	٥٧%	١ق	٢	٣٠ث	١	١ق	
		٢	٥٥%	١ق	٢	٣٠ث	١	١ق	
		٣	٥٥%	١ق	٢	٣٠ث	١	١ق	
	غرضي	١	٦٠%	١ق	٣	٣٠ث	١	١ق	
		٢	٥٥%	١ق	٣	٣٠ث	١	١ق	
		٣	٥٠%	١ق	٣	٣٠ث	١	١ق	
		٤	٥٢%	١ق	٣	٣٠ث	١	١ق	
	بدني مهاري	١	٥٣%	١ق	٣	٣٠ث	١	١ق	
		٢	٦١%	١ق	٤	١ق	٢	١,٥ق	
٣	٦٠%	١ق	٤	١ق	٢	١,٥ق			
جزء الختام	٥ق	١, ٢							

خطوات تطبيق البحث:

(أ) القياسات القلبية:

قام الباحث بإجراء القياسات القلبية على عينة البحث التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ الملاكمة، وذلك في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٣/١٤م حتى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٣/١٥م.

(ب) التجربة الأساسية:





قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث التجريبية وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٣/١٦ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٥/٦ م.

ج) القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ الملاكمة، وذلك في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٥/٦ م حتى يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٥/٧ م، وذلك تحت نفس الشروط والظروف التي تم فيها القياس القبلي.

المُعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات واستعان بالأساليب الإحصائية التالية:

. المتوسط الحسابي.

. الانحراف المعياري.

. الوسيط.

. مُعامل الالتواء.

. اختبار (T) لحساب أقل فرق معنوي.

. مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون.

. مُعدلات التحسن باستخدام النسبة المئوية (%).

وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥) في اتجاه واحد.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

١- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي.





جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لناشئي رياضة الملاكمة ن = ١٠

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	بعض المتغيرات البدنية الخاصة
	ع±	/س	ع±	/س			
* ٢,٤٨	٠,٥٢	١,٦٠	٠,٣٢	١,١٠	عدد	الشد لأعلى على العقلة (٣٠) ثانية	القوة العضلية
* ٤,٩٩	٠,١٢	٢,٠٠	٠,٢١	٢,٤٠	ثانية	نيلسون للاستجابة الحركية	السرعة
* ٢,١٩	٠,٢٦	٣,٧٠	٠,٤٨	٣,٣٠	سم	ثني الجذع من الجلوس الطويل	المرونة
* ٣,٦٩	٠,٥٤	٦,٢٥	٠,٩٧	٤,٨٥	متر	باليديمى	القدرة
* ٣,٧٧	٠,٥٩	٥,٧٥	٠,٧٠	٤,٦٠	متر	باليديسرى	
* ٨,٠٢	٠,١٥	٣,٨٠	٠,١٧	٤,٤١	دقيقة	الجري والمشي (٨٠٠) متر	التحمل

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - ١ = ٩)، مستوى معنوية (٠,٠٥) في اتجاه واحد = ١,٨٣٣

يتضح من جدول (٩) شكل (١) وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لناشئي رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي، حيث جاءت كما يلي:

- ١- بالنسبة لاختبار الشد لأعلى على العقلة (٣٠) ثانية بلغ متوسط القياس القبلي (١,١٠) عدد، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (١,٦٠) عدد.
- ٢- بالنسبة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية بلغ متوسط القياس القبلي (٢,٤٠) ث، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٢,٠٠) ث.
- ٣- بالنسبة لاختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل بلغ متوسط القياس القبلي (٣,٣٠) سم، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٣,٧٠) سم.
- ٤- بالنسبة لاختبار دفع الكرة الطبية (١,٥) كجم باليديمى بلغ متوسط القياس القبلي (٤,٨٥) متر، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٦,٢٥) متر.





- ٥- بالنسبة لاختبار دفع الكرة الطبية (١,٥) كجم باليد اليسرى بلغ متوسط القياس القبلي (٤,٦٠) متر, في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٥,٧٥) متر.
- ٦- بالنسبة لاختبار الجري والمشي (٨٠٠) متر بلغ متوسط القياس القبلي (٤,٤١) دقيقة, في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٣,٨٠) دقيقة.

ويعزى الباحث ارتفاع متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لناشئي رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي إلي أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الغرضية والمُعد للمجموعة التجريبية يحتوي علي العديد من التدريبات التي تناسبت بصورة متدرجة مع المرحلة السنوية لعينة البحث, والتي كان من شأنها تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لناشئي رياضة الملاكمة عينة البحث بدرجات متفاوتة.

كما يرى الباحث أن علم التدريب الرياضي في العصر الحديث يستند علي الأسس العلمية التي تحقق البناء الشامل لكافة قدرات الملاكمين البدنية والمهارية والتكتيكية, كما تساهم في بناء الهيكل الرياضي للاعب لثُمكته من تنفيذ متطلبات النشاط التنافسي, حيث أصبح أبطال العالم في مختلف الأنشطة الرياضية متقاربين من حيث المستوي البدني والمهاري والتكتيكي, وأصبح التنافس الآن في كيفية إيجاد اتجاهات حديثة من طرق التطوير والتنمية بأحدث الأساليب العلمية لتحقيق التفوق علي المنافسين والوصول لأعلي مستويات الإنجاز وتحقيق الفوز في المنافسات الرياضية.

(٥٩) (٦٠) (٦٢)

حيث يشير كل من إسماعيل حامد, عبد العزيز غنيم, ضياء العزب, عاطف مغاوري (٢٠٠٥م), أحمد سعيد, أحمد عيد (٢٠١٥م) إلي أهمية المتغيرات البدنية لأي نشاط رياضي, كما تختلف أهمية كل متغير بصفة خاصة من نشاط رياضي لآخر, كما تظهر مرتبطة بغيرها من عوامل الإنجاز الرياضي من مواصفات بدنية وواجبات فنية, لذلك ترتبط ببعضها وتخدم تركيب الحركة الكلية بالجزئية بصورة متناسقة. (٥ : ٢٠) (٤ : ٣٢)

٢- توجد فروق في مُعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي.





جدول (١٠)

الفروق في معدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لناشئي رياضة المُلَأكمة ن = ١٠

الترتيب	مُعدلات التحسن %	الفروق بين المتوسطين	س/ القياس البعدي	س/ القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبارات	بعض المتغيرات البدنية الخاصة
الأول	٤٥,٤٥%	٠,٥٠ -	١,٦٠	١,١٠	عدد	الشد لأعلى على العقلة (٣٠) ثانية	القوة العضلية
الثالث	١٦,٧٠%	٠,٤٠	٢,٠٠	٢,٤٠	ثانية	نيلسون للاستجابة الحركية	السرعة
الخامس	١٢,١٢%	٠,٤٠ -	٣,٧٠	٣,٣٠	سم	ثني الجذع من الجلوس الطويل	المرونة
الثاني	٢٨,٨٧%	١,٤٠ -	٦,٢٥	٤,٨٥	متر	باليد اليميني	القدرة
	٢٥,٠٠%	١,١٥ -	٥,٧٥	٤,٦٠	متر	باليد اليسرى	
الرابع	١٣,٨٣%	٠,٦١	٣,٨٠	٤,٤١	دقيقة	الجري والمشي (٨٠٠) متر	التحمل

يتضح من جدول (١٠) شكل (٢) وجود فروق في مُعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لناشئي رياضة المُلَأكمة، ولصالح القياس البعدي، حيث جاءت كما يلي:

١- بالنسبة لاختبار الشد لأعلى على العقلة (٣٠) ثانية بلغ متوسط القياس القبلي (١,١٠) عدد، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (١,٦٠) عدد، وبلغت معدلات التحسن بين القياسين (٤٥,٤٥%).

٢- بالنسبة لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية بلغ متوسط القياس القبلي (٢,٤٠) ث، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٢,٠٠) ث، وبلغت معدلات التحسن بين القياسين (١٦,٧٠%).

٣- بالنسبة لاختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل بلغ متوسط القياس القبلي (٣,٣٠) سم، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٣,٧٠) سم، وبلغت معدلات التحسن بين القياسين (١٢,١٢%).

٤- بالنسبة لاختبار دفع الكرة الطبية (١,٥) كجم باليد اليميني بلغ متوسط القياس القبلي (٤,٨٥) متر، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٦,٢٥) متر، وبلغت معدلات التحسن بين القياسين (٢٨,٨٧%).





٥- بالنسبة لاختبار دفع الكرة الطبية (١,٥) كجم باليد اليسرى بلغ متوسط القياس القبلي (٤,٦٠) متر, في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٥,٧٥) متر, وبلغت معدلات التحسن بين القياسين (٢٥,٠٠%).

٦- بالنسبة لاختبار الجري والمشي (٨٠٠) متر بلغ متوسط القياس القبلي (٤,٤١) دقيقة, في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٣,٨٠) دقيقة, وبلغت معدلات التحسن بين القياسين (١٣,٨٣%).

ويعزى الباحث ارتفاع متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لناشئي رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي إلي أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الغرضية والمعد للمجموعة التجريبية يحتوي علي العديد من التدريبات التي تتناسب بصورة متدرجة مع المرحلة السنوية لعينة البحث, والتي كان من شأنها تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لناشئي رياضة الملاكمة عينة البحث بدرجات متفاوتة.

حيث جاء متغير القوة كأعلى نسبة تحسن وهذا يرجع الباحث ذلك إلى أن القوة المكتسبة من التمرينات الغرضية أدت إلى زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع مما كان له بالغ الأثر في تحسين القوة, حيث خضع جميع الناشئين لتدريبات متنوعة خلال مرحلة الإعداد الخاص ومرحلة التدريبات الغرضية البدنية لمجموعات عضلية ضد مقاومات خفيفة ومتوسطة للوصول إلى الحد الأقصى من القوة والسرعة.

وتعتبر القوة العضلية عنصر من عناصر اللياقة البدنية الهامة والتي لا غنى عنها في كافة الأنشطة الرياضية وتعتبر هي الأساس في تنمية وتطوير باقي عناصر اللياقة البدنية, حيث يشير حسن علاوى، نصر الدين رضوان (١٩٩١م) إلى أن القوة العضلية تعتبر من الصفات الهامة للألعاب الرياضية وخاصة ألعاب الاحتكاك مثل الملاكمة وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد إلى أعلى المراتب الرياضية في البطولات والقوة العضلية ليست فقط أحد عناصر اللياقة البدنية فحسب بل هي المكون الأول في اللياقة البدنية. (١٤ : ١١٠)

وجاء متغير القدرة في المرتبة الثانية من نسب التحسن ويُعزى الباحث هذا إلى أن التمرينات الغرضية المستخدمة في البرنامج التدريبي وما تتضمنه من (رفع - قذف - لقف) ثقل بأقصى سرعة ممكنة للوصول إلى الحد الأقصى من القوة والسرعة لجميع الناشئين مع مراعاة أن يكون الأداء في





نفس المسار الحركي للمهارات قيد البحث باستخدام أقال حرة وكرات طبية لتحقيق هدف واحد وهو الوصول إلى القوة الانفجارية للذراعين.

وأن القدرة تعتبر مكوناً مركباً من القوة العضلية والسرعة، ولكي يحقق الرياضي أرقاماً مرتفعة في اختبارات القدرة، فإن ذلك يتوقف على قدرة الفرد في ادماج هذين المكونين وإخراجهما في قالب واحد، لأحداث الحركة القوية السريعة من أجل تحقيق الأداء الفائق، وهذا ما حققته التمرينات الغرضية داخل البرنامج التدريبي. (٢٧) (٢٨) (٢٩)

وجاء متغير السرعة في المرتبة الثالثة ويرى الباحث ضرورة الاهتمام بتنمية سرعة الحركات في الملاكمة لأنها تحتل أهمية كبيرة في مبادأة اللعب بتسديد اللكمات والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة شن الهجوم أو الهجوم المضاد قبل المنافس من أهم عوامل تحقيق الفوز في المباراة، حيث يتوقف نجاح هذه الحركات والمهارات على السرعة والدقة في الأداء الفني المناسب لأوضاع اللكم المتغيرة والمتلاحقة.

حيث يرى كل من عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م)، عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م)، أحمد سعيد (٢٠١٢م)، أمير جمال (٢٠١٧م) أنه يجب أن يكون الملاكم لديه القدرة على الأداء الفعلي السريع، حيث ابتعد الملاكمين في أدائهم عن اللكمات القوية واتجهوا إلى اللكمات السريعة التي تحمل ثقل الجسم وتمتاز بالقدرة العضلية لتحقيق أكبر عدد من النقاط. (١٥ : ٢٥) (١٣ : ٢٥) (٣ : ٢٥) (١٢ :

وجاء متغير التحمل في المرتبة الرابعة ويرى الباحث أن التحمل العضلي من المكونات البدنية الهامة للاعب الملاكمة والتي تحتاج من اللاعب إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة ومتتالية.

وجاء متغير المرونة في المرتبة الخامسة والأخيرة ويرى الباحث أن حركات المرونة يجب أن تكون بسيطة وتؤدي بأقل مجهود بدني ويكون مستوى الأداء بطيء والارتخاء مطلب أساسي وجوهري. حيث يشير كل من ناصر سيد (٢٠٠٤م)، رامي محمد (٢٠٠٧م)، صفوت مبروك (٢٠٠٧م)، السيد محمد (٢٠١٣م) إلى أن التمرينات الغرضية هي تمرينات تحدد قواعدها، وطريقة الأداء فيها، ونوع الحركة، والأداء المستخدم تبعاً للغرض الذي يرغب المسئول في تحقيقه من التمرينات، وهذه التمرينات توضع وتنفذ لتحقيق الأغراض التي يرغب المسئول سواء كان مدرساً أو مدرباً أو مشرفاً إكسابها لأفراد فريقه، والتمرينات الغرضية ذات الأهداف الخاصة تأخذ دائماً شكل حركة الأداء المهاري لكل الجسم أو جزء منه أو هي تلك التمارين التي تخصص لجزء من المهارة





وتعد هذه التمارين القاعدة الأساسية لبناء الأداء المهارى الصحيح طبقاً للهدف, ويقصد بها أيضاً أنها التمرينات المخصصة لترقية وتكامل الأداء المهارى والخصائص الحركية التي لها صفة الجسم خلال الحركة الأساسية ، وتؤدى وظيفتها عندما تكون قريبة الشبه بدرجة كافية من الأداء المهارى الأساسي. (١٧ : ١٨) (٩ : ١٨) (١٠ : ١٠٧) (٦ : ٤٥)

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- ١- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي.
- ٢- وجود فروق في مُعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي.

التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث يقترح التوصيات التالية:

- ١- ضرورة اهتمام المدربين بالاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح لتنمية وتطوير بعض المتغيرات البدنية مثل(القوة . القدرة . السرعة . المرونة . التحمل) للمرحلة السنية تحت (١٦) سنة في رياضة الملاكمة.
- ٢- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام التمرينات الغرضية في برامج التدريب في المراحل السنية المختلفة لتنمية الجانب البدني للاعب الملاكمة.

المراجع

(أ) المراجع العربية:

١. أحمد سعيد أمين خضر "تأثير تنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للملاكمين", رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالاسادات، جامعة المنوفية. (٢٠٠٤م):





٢. أحمد سعيد أمين "بناء بطارية اختبار مهاري للقدرات التوافقية لدى لاعبي الملاكمة"، بحث منشور، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترفيه والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٣. أحمد سعيد أمين خضر "التدريب الانفجاري المتنوع (أثقال . بليومتريك . بالستي) وتأثيره على تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية لناشئ الملاكمة"، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات العلوم البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.
٤. أحمد سعيد خضر، أحمد كمال عيد (٢٠١٥م): "تأثير استخدام أساليب فن الحلقة على تنمية بعض المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الشباب"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٥. إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم، ضياء محمد العزب، عاطف مغاوري شعلان (٢٠٠٥م): الملاكمة . تعليم وتدريب وإدارة، ط٣، القاهرة.
٦. السيد محمد عبد السيد بدوي (٢٠١٣م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الغرضية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات التايكوندو للناشئين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
٧. أمير جمال عبده عبد الحق (٢٠١٧م): "تأثير استخدام التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي





- الملاكمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
٨. حسين شعبان (١٩٩٥م): الملاكمة، دار النشر والطباعة، الإسكندرية.
٩. رامي محمد حسين صابر "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٠. صفوت مبروك محمود "أثر برنامج للألعاب الغرضية الوظيفية على تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم لطلبة قسم التربية الرياضية — جامعة الأزهر"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
١١. صلاح السيد قادوس الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار المعارف، القاهرة. (١٩٩٣م):
١٢. عبد الرحمن سيف التغيرات البيوكيميائية للتدريب المستمر والفترى للملاكمين، منشأة المعارف، الإسكندرية. (٢٠١٠م):
١٣. عبد الفتاح خضر المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الاسكندرية. (١٩٩٦م):
١٤. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة. (١٩٩١م):
١٥. محمد عبد العزيز غنيم "دراسة تحليلية لفاعلية خطة الهجوم والدفاع لملاكمي الدول العربية"، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا. (١٩٩٥م):
١٦. مفتى إبراهيم حماد التدريب الرياضي التربوي، مؤسسة المختار للنشر، القاهرة. (٢٠٠٢م):





١٧. ناصر سيد شلبي عبد اللطيف (٢٠٠٤م):
"تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الغرضية على تطوير مستوى اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الكاراتيه من ٩-١١ سنة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
١٨. ياسر محمد الوراقى (٢٠٠٢م):
"دراسة تحليلية لخطط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس الكم في ضوء تغير زمن وعدد الجولات وعلاقتها بنتائج المباريات"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
١٩. ياسر محمد الوراقى (٢٠٠٦م):
"برنامج تدريبي للهجوم المضاد الجوابي وتأثيره على فاعلية أداء الملاكمين"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
٢٠. يحيى السيد الحاوي (١٩٩٧م):
الملاكمة — أسس نظرية — تطبيقات عملية، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
٢١. يحيى السيد إسماعيل الحاوي (٢٠٠٢م):
المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، الزقازيق.

(ب) المراجع الاجنبية:

- 22- CHRISTOPHER, ETAL (1997): an empirical shun of boxing match predication using logistic regression analysis young song jail when gammon and tallish goon.
- 23- HOHMANN, A (2002): LAMES M U an Eon furring in die Training swished shaft, 2 Haulage Web ells hemi.
- 24- KIRCHGASSNER, H.; BASTIAN, M., (1994): Our Assail dung deer Handlings channeling eat in den Zweig amps portrait dirge stilt an deer Sport art Boxer Theories und praxis deer Korea rout, 33 (2), 92- 96.





- 25- SONNEENBERG, H, Boxed fetched met der Faust Berlin.
(1999):
- 26- STAUFFER, R, (1993): Boxer under Menschen.
- 27- [http://www.itf.com/itf_misc/comitees/handbook for match officials 13th edition.](http://www.itf.com/itf_misc/comitees/handbook%20for%20match%20officials%2013th%20edition)
- 28- [http://www.worldhockey.org/vsite/vnavsite/page/directory117783-nav-list,
0.html.](http://www.worldhockey.org/vsite/vnavsite/page/directory117783-nav-list,0.html)
- 29- [http://www.livestrong.com/article/531917-definition-of-a-ballistic-
exercisegjqPB1m.](http://www.livestrong.com/article/531917-definition-of-a-ballistic-exercisegjqPB1m)

