

فاعلية التدريب المركب علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئى الملاكمة

د.أحمد كمال عبد الفتاح
مدرس بقسم المنازلات
والرياضات المائية - كلية
التربية الرياضية - جامعة
مدينة السادات

ملخص البحث:

يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب للتعرف على تأثير البرنامج علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئى الملاكمة , وتم إستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة, كما تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ومسجلين بالاتحاد المصري لملاكمة الهواة وبلغ قوامها (٣٠) ملاكم ناشئ , وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المركب وقوامها (١٠) ملاكمين ناشئين , ومجموعة ضابطة لتطبيق البرنامج التقليدي المُتبع وقوامها (١٠) ملاكمين ناشئين, ومجموعة إستطلاعية لحساب المعاملات الإحصائية للإختبارات وقوامها (١٠) ملاكمين ناشئين, وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام التدريب المركب ساهم في تحسين مستوى الأداء البدني لملاكمي مجموعة البحث التجريبية في مختلف المتغيرات البدنية قيد البحث , وكذلك تحسين مستوى الأداء المهارى أيضاً لملاكمي مجموعة البحث التجريبية من خلال تحسن مستوى أداء اللكمات المختلفة , كما أن إستخدام برنامج التدريب المركب (الأثقال - البليومتري) أفضل من البرنامج التقليدي في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهارى للملاكمين الناشئين , وكانت أهم التوصيات الإهتمام بتطبيق التدريب المركب (الأثقال - البليومتري) كطريقة تدريبية مقننة توفر للقائمين علي عملية التدريب إتجاهاً جديداً يساعدهم في بناء برامج تدريبية مختلفة بغرض تحسين قدرات الملاكمين ورفع مستوى أدائهم ليتوافق مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي لناشئى الملاكمة.

المقدمة ومشكلة البحث:

إن التقدم العلمي في مجال التدريب الرياضي من بداية إعداد الناشئين وحتى وصولهم إلى المستويات العالية في البطولات العالمية والدورات الأولمبية لا يأتي إلا من خلال التخطيط العلمي السليم والاعتماد علي نتائج الباحثين والخبراء والعلماء المتخصصين في مجالات العلوم المختلفة والمرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضة للإستفادة منها في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية، ويرى الباحث أن الإعداد البدني في رياضة الملاكمة يمثل أحد الجوانب الهامة لما له من تأثير فعال على تنمية العناصر والقدرات البدنية والحركية المختلفة والتي يتأسس عليها قدرة الملاكم على القيام بمتطلبات وواجبات الأداء المهارى في التدريب أو المنافسة في صورة متكاملة ، حيث أن الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى يتطلب تصميم ووضع برامج تدريبية مقننة وفقاً لأحدث نظريات التدريب الرياضي.

لذلك ظهرت في الآونة الأخيرة العديد من الطرق التدريبية الحديثة التي تعمل على رفع كفاءة الإمكانيات البدنية للاعبين في كثير من الأنشطة الرياضية والتي تعتمد على أقصى أداء في أقل زمن ممكن، مما كان لها الأثر الكبير في تطوير الأداء المهاري على مستوى البطولات، ومن أهم تلك الطرق التدريبية طريقة التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري، فالتدريب بالأثقال يستخدمه معظم الرياضيين كقاعدة أساسية للإعداد، حيث يشير هيرم Herm (٢٠٠٥م) إلى أن استخدام التدريب بالأثقال للاعبين الناشئين يعمل على زيادة القوة والقدرة العضلية وإمكانية القيام بمتطلبات الأداء المهاري بكفاءة. (٣٨-٤٤)

كما أن التدريب البليومتري يعتبر من أكثر الطرق التدريبية استخداماً أيضاً في العديد من الأنشطة الرياضية حيث يُساهم في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة العضلية، وذلك كما أشار كلاً

من محمد حلمي (٢٠٠٢م)، محمد بريقع، إيهاب البديوي (٢٠٠٤م)، أحمد سعيد (٢٠١٢م) إلى استخدامه في تنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين والتي تتطلب أقصى قوة مع أقصى سرعة. (٢٧: ٢٤) (٢٨ : ٢٤) (٣ : ٣)

ويذكر كلاً من فيلد وروبرتس **Field & Roberts** (١٩٩٩م) أن التدريبات البليومترية هي أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساساً على مطاطية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال مزج أعلى قوة وسرعة بهدف تنمية القدرة العضلية. (٤٢: ٢٩٥)

وأراد الباحث أن يجمع بين مميزات التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري من خلال برنامج تدريبي مقنن يتم خلاله مزج تدريبات الأثقال مع تدريبات البليومترية للحصول على تدريبات مركبة يتم من خلالها تنمية بعض المتغيرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري للملاكمين الناشئين، حيث يشير دونالد شو **Donald chu** (١٩٩٦م) إلى أن التدريب المركب عبارة عن نظام تدريب يمزج كلاً من تدريبات الأثقال وتدرجات التصادم (البليومتري) وذلك للوصول للأداء الأمثل حيث يمنح اللاعب الحصول على أقصى نتائج في أقصر زمن ممكن من خلال الجمع بين فوائد التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري. (٣٩: ٢٥)

كما يشير كلاً من إيبين وجينسن **Ebben & Jensen** (٢٠٠٠م) إلى أن التدريب المركب عبارة عن تدريبات تؤدي فيها مجموعة أثقال أولاً ثم مجموعة بليومتري بحيث تكون المجموعة العضلية المستخدمة في تدريبات الأثقال هي ذاتها المستخدمة في التدريبات البليومترية. (٤١: ٥٣٨)

ويضيف كلاً من طلحة حسام الدين، سعيد عبد الرشيد، وفاء صلاح ، مصطفى كامل (١٩٩٦م) أن العمل العضلي عندما يتم وفق نظامين تدريبيين مختلفين يكون التدريب مركباً وقد

اطلق على التدريب باستخدام الأثقال والبليومترى فى الوحدة التدريبية ذاتها اسم التدريب المركب وهذا النوع من التدريبات يسمح بتحقيق حمل عالى يفوق ما يسمح به التدريب البليومتري منفرداً. (١٨ : ٩١)

ومن ذلك المنطلق نجد أن رياضة الملاكمة تُعتبر من أكثر المنازلات الفردية التي تحتاج إلي مثل هذه الطرق التدريبية لمواجهة ما يتعرض له الملاكم من حمل بدنى وتنفيذ واجبات مهارية متنوعة أثناء التدريب والمنافسة، فجنده يبذل جهداً كبيراً لكي يُجند عضلاته لمواصلة أقصى نشاط عضلي طوال مدة المباراة، حيث أن طبيعة الأداء الحركي للمهارات الهجومية يتطلب من الملاكم سرعة في الأداء والعمل بأقصى جهد ممكن فى فترة زمنية قصيرة جداً متمثلة فى زمن جولات المباراة ، حيث يشير كلاً من تاكرد Takrid (١٩٩٠م)، عاطف مغاورى، عبد العزيز غنيم (١٩٩٠م)، صلاح قادوس (١٩٩١م)، كونسل Counsel (١٩٩٥م)، ستيف Steve (١٩٩٧م)، ضياء العزب (١٩٩٨م)، أحمد سعيد (٢٠٠٤م)، عبد الرحمن سيف (٢٠١٠م) أن رياضة الملاكمة تتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتغيرة التي تلاحظ أثناء توجيه اللكمات المختلفة، وكذلك مفاجأة المنافس بسرعة الأداء والإستجابة لمواقف اللعب فى أقل زمن ممكن مع تميزها بالدقة المناسبة تبعاً لسلوك المنافس، ولتنفيذ ذلك يتطلب توافر قدر كبير من الكفاءة البدنية. (٥١ : ٢٧)(١٨:٢٠)(٢٣:١٤)(٤٢:٣٨) (٥١:٥٠) (٣٢:١٦) (٢٢:٢) (١٥:٢١)

لذلك يختلف إعتداد الملاكم عند قيامة بالأداء المهارى لرياضة الملاكمة علي مدى إمتلاكه لتلك القدرات البدنية طبقاً لأختلاف الأوزان والفروق الفردية بين الملاكمين، حيث يشير كلاً من سكوت ، إدوارد Scott & Edward (١٩٩٤م)، بسطويسى أحمد (١٩٩٩م)، أبو العلا عبد الفتاح، نصر رضوان (٢٠٠٣م)، أن المدرب الناجح هو الذى يخطط برنامجة التدريبى بحيث يُنمى القدرات البدنية التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي، كما يجب أن يستخدم نفس الحركات الخاصة بهذا النشاط حتى يتم التركيز على تدريب المجموعات العضلية العاملة والمشاركة لأداء النشاط الرياضى التخصصي تبعاً لطبيعة عملها. (٤٩:٣٠) (١١٥:٧) (٤٢:١)

ويرى الباحث إمكانية حدوث ذلك من خلال استخدام تدريبات مركبة للمجموعات العضلية المشاركة فى الأداء والتي تؤدي نفس الحركات الخاصة برياضة الملاكمة، لذلك على المدرب أن يستخدم الطرق التدريبية الحديثة شديدة التوافق مع متطلبات النشاط الرياضى التخصصي مراعيًا للفروق الفردية للملاكمين الناشئين عند تخطيط التدريب، فمهما بلغت مهارة الملاكم الفنية وإجادته لخطط اللعب لن يتمكن من تنفيذها إذا لم يؤهل ويُعد إعداداً بدنياً كاملاً، حيث أن إعداد الملاكم بتلك الطريقة يؤثر بدرجة كبيرة على أدائه المهارى، كما يشير كلاً من

حسن علاوي (١٩٩٤م)، حمدي عاصم (١٩٩٦م) إلى أن التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات تشمل جميع أجهزة جسم اللاعب بطريقة إيجابية تحقق التكيف الوظيفي المطلوب لأداء الحمل البدني بكفاءة عالية، فكلما تحسنت لياقته البدنية استطاع استخدام مهاراته الفنية وتنفيذ واجباته الخطئية إلى أقصى درجة وبكفاءة عالية. (٢٩: ٢٣) (١٠: ٢٨)

وحيث أن الباحث من أحد هولاء المدربين لاحظ هبوط مستوي الملاكمين الناشئين بدنياً وتأثر مستواهم المهاري بذلك الهبوط في كثير من البطولات، مما دعا ذلك لتجريب طريقة تدريبية مركبة ومقننة بضوابط خاصة ومتنوعة الأساليب والأهداف من أجل زيادة قدرتهم البدنية التي يتم الإعتماد عليها خلال تنفيذ المهارات المختلفة على الحلقة، مما يخدم مستوي أدائهم المهاري أثناء المنافسة ومن ثم تحقيق أفضل مستويات الإنجاز.

– الأهمية التطبيقية للبحث:

المساهمة في تقديم طريقة تدريبية مركبة تجمع بين مميزات التدريب بالانتقال والتدريب البليومتري لتوفر للقائمين علي عملية التدريب في رياضة الملاكمة إتجاهاً جديداً يساعدهم في بناء برامج تدريبية مختلفة بغرض تطوير القدرات البدنية للملاكمين الناشئين ورفع مستوي أدائهم المهاري.

– أهداف البحث:

يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب للتعرف على:

١- فاعلية استخدام البرنامج علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الملاكمة.

٢- معدل التغير الناتج من استخدام البرنامج علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الملاكمة.

– فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٣- توجد فروق في معدل التغير بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

— مصطلحات البحث:

— التدريب المركب:

يشير دوث (Duthie ٢٠٠٢م) إلى أن التدريب المركب عبارة عن نظام تدريبي يشمل كلاً من تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترى معاً داخل الوحدة التدريبية بحيث يستخدم فيه تدريبات أثقال يتبعها تدريبات بليومترى (٤٠:٥٣٠)

— التدريب بالأثقال:

يشير كلاً من عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م)، فكتور, Foctours (٢٠٠٠م) أن التدريب بالأثقال يهدف إلى إكساب الفرد القوة والسرعة معاً، حيث يشمل تمارين منظمة لمجموعات عضلية باستخدام أثقال مختلفة الأوزان، ويُسمى حمل التدريب بزيادة تكرارها أو بزيادة الثقل المستخدم في التدريب. (٢٣: ٣٤) (٤٣: ١١٠)

— التدريب البليومترى:

يشير زكي درويش (١٩٩٨م) إلى أنه عبارة عن تلك التمارين التي تكون من خلالها العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الأقصى لإنتاج القوة في أقل زمن ممكن، مع استخدام قوة الجاذبية لتخزين الطاقة في العضلات، وهذه الطاقة تُستخدم مباشرة في رد الفعل في الاتجاه المعاكس. (١٢: ١٧)

— الدراسات السابقة:

١- أجرى رادكليف جاك و رادكليف Radcliffe Jac & Radcliffe (٢٠٠٠م) دراسة بعنوان "تأثير التدريب المركب للطرف السفلى على القدرة العضلية للاعبى الكرة الطائرة"، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (١٩) لاعبا للكرة الطائرة، ومن أهم النتائج تحسن مستوى القدرة العضلية للرجلين للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. (٤٨)

٢- أجرى حسين درى أباطة (٢٠٠٢م) دراسة بعنوان "فاعلية التدريب المركب على كثافة معادن العظام والكاتيكولامين بول والإنجاز الرقعى للسباحين"، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (٢٢) سباح من نادى المنصورة الرياضى تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والاخرى ضابطة، قوام كل عينة (١١) سباح، وكان من أهم

- النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كثافة معادن العظام والكاتيوكولامين بول لصالح المجموعة التجريبية وعدم وجود فروق في الإنجاز الرقمي بين المجموعتين. (٩)
- ٣- أجرى جينسن وإيبين **Jensen & Ebben** (٢٠٠٣م) دراسة بعنوان "تأثير التدريب المركب وأثر فترات الإستشفاء على أداء الوثب العمودي"، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي وبلغ عدد عينة البحث (٢١) لاعبة كرة سلة، وكان من أهم النتائج استخدام التدريب المركب أثر تأثيراً إيجابياً على أداء الوثب العمودي لدى لاعبات كرة السلة. (٤٥)
- ٤- أجرت جيهان محمد فؤاد (٢٠٠٤م) دراسة بعنوان "تأثير التدريبات المركبة باستخدام الأسلوب التبادلي على أيض البروتين والقدرة العضلية ومستوى أداء الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة"، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث (١٦) لاعبة كرة طائرة، وكان من أهم النتائج تأثير التدريبات المركبة بالأسلوب التبادلي تأثيراً إيجابياً على القدرة العضلية ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة. (٨)
- ٥- أجرى على شبوط إبراهيم (٢٠٠٤م) دراسة بعنوان "أثر استخدام التدريب المركب بالطريقة الفترية منخفضة الشدة في تأهيل الرياضيين المصابين بالضعف العضلي للأطراف السفلى"، وبلغ حجم عينة البحث (١٠) رياضيين يشكون من الضعف العضلي في الاطراف السفلى ، وكان من أهم النتائج تأثير التدريب المركب تأثيراً إيجابياً في تأهيل الرياضيين المصابين وإعادتهم إلى الملاعب مرة أخرى ، بالإضافة إلى أنه يسرع من عملية التطوير العضلي. (٢٦)
- ٦- أجرت راندا شوقي سيد (٢٠٠٥م) دراسة بعنوان "تأثير التدريبات الدائرية المركبة على بعض المتغيرات البدنية والكولين ومستوى أداء قوة الضربات في هوكي الميدان"، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث (٣٠) طالبة بكلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق، وتوصلت إلى أن التدريبات الدائرية المركبة قيد البحث أدت إلى تطوير القدرة والقوة العضلية ومستوى الأداء المهارى. (١١)
- ٧- أجرى محمود محمد أحمد (٢٠٠٦م) دراسة بعنوان "تأثير برنامج للتدريب الدائري المركب على كثافة العظام وبعض الشوارد الحرة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل"، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث (١٠) طلاب بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق، ومن أهم النتائج تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الدائرية المركبة تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل. (٣٤)
- ٨- أجرى طه عوض بسيوني (٢٠٠٧م) دراسة بعنوان "فاعلية التدريبات المركبة على التعبير الجيني لإنزيم سوبر أكسيد ديسموتيز المنجنيزي والمالون ثنائي الأدهايد وبعض

المتغيرات البدنية والإنجاز الرقمي لناشئي سباحة ٥٠ م حرة"، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة البحث على عدد(١٠) سباحين من (١٣-١٥) سنة، وتوصل إلى أن التدريبات المركبة أدت إلى تحسن دال إحصائياً في القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة ، ومستوى الإنجاز الرقمي لسباحة ٥٠ م حرة. (١٩)

إجراءات البحث:

– منهج البحث:

قام الباحث بإستخدام المنهج التجريبي لمناسبته لنوع وطبيعة البحث، بإستخدام التصميم ذو القياسين (القبلي – البعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

– مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع الملاكمين الناشئين والمؤهلين للإشتراك في بطولة الجمهورية والتي ينظمها الاتحاد المصري لملاكمة الهواة والمسجلين به بمختلف الأوزان وممثلين لمنطقة المنوفية للملاكمة (اندية – مراكز شباب) والبالغ عددهم (٥٢) ملاكم.

– عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ومسجلين بالاتحاد المصري لملاكمة الهواة حيث بلغ قوامها (٣٠) ملاكم ناشيء ، وتم تقسيمهم إلى:

– مجموعة تجريبية لتطبيق برنامج التدريب المركب وقوامها (١٠) ملاكمين ناشئين.

– مجموعة ضابطة لتطبيق البرنامج التقليدي المتبع وقوامها (١٠) ملاكمين ناشئين.

– مجموعة إستطلاعية لحساب المعاملات الإحصائية للإختبارات وقوامها (١٠) ملاكمين ناشئين، حيث تم تقسيمها إلى مجموعتين أحدهما مميزة وقوامها (٥) ملاكمين ناشئين حاصلون علي مراكز متقدمة في بطولات سابقة، والأخرى غير المميزة وقوامها (٥) ملاكمين ناشئين حاصلون علي مراكز غير متقدمة في بطولات سابقة، كما هو موضح في جدول (١).

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

المنطقة	العدد		
أندية ومراكز شباب منطقة المنوفية للملاكمة	مجتمع البحث		
	(٥٢) ملاكم ناشئ		
	(١٠) ملاكم ناشئ	التجريبية	الأساسية
	(١٠) ملاكم ناشئ	الضابطة	
	(٥) ملاكم ناشئ	المميزة	الاستطلاعية
(٥) ملاكم ناشئ	غير المميزة		
(٣٠) ملاكم ناشئ		إجمالي العينة	

يتضح من جدول (١) أن إجمالي مجتمع البحث بلغ (٥٢) ملاكم ناشئ من مختلف أندية ومراكز شباب منطقة المنوفية للملاكمة، وأن إجمالي عينة البحث بلغت (٣٠) ملاكم ناشئ موزعة علي ثلاث مجموعات بالتساوي قوام كل منهم (١٠) ملاكمين وهم المجموعة (الاستطلاعية – الضابطة – التجريبية).

تجانس أفراد عينة البحث (الأساسية – الإستطلاعية):

قام الباحث بالتأكد من إعتدالية (تجانس) توزيع أفراد عينة البحث (الأساسية – الإستطلاعية) من الملاكمين الناشئين والبالغ عددهم (٣٠) ملاكم، وذلك في متغيرات (العمر الزمني – العمر التدريبي – الطول – الوزن)، وتم تطبيق معامل الإلتواء لجميع أفراد العينة للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي، كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث (الأساسية – الإستطلاعية) في متغيرات

(العمر الزمني – العمر التدريبي – الطول – الوزن) ن=٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنتحاف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
العمر الزمني	شهر	١٩٢.٢٦	٠.٩٣	١٩٢.٠٠	٠.٨٤
العمر التدريبي	شهر	٣٨.٩٦	٠.٧٨	٣٩.١١	٠.٥٨
الطول	سم	١٦٤.٥٣	٥.٦٤	١٦٥.١٧	٠.٣٤
الوزن	كجم	٥٧.١٨	٨.٩٢	٥٦.٢١	٠.٣٣

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في متغيرات النمو (العمر الزمني – العمر التدريبي – الطول – الوزن) تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلي إعتدالية تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات. – تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية (التجريبية – الضابطة): قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات (البدنية – المهارية) قيد البحث، كما هو موضح في جدول (٣)، (٤).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=٢=١٠

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		م ف	قيمة "ت" الإحصائية	الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
القدرة العضلية للذراع اليسرى	مسافة	٠.٣٧	٦.٢٩	٠.٣٩	٦.١١	٠.١٨	١.٠٦	غير دالة
القدرة العضلية للذراع اليمنى	مسافة	٠.٨١	٧.١٨	٠.١٨	٧.٠٣	٠.١٥	٠.٥٤	
القدرة العضلية للرجلين	مسافة	٠.٢٣	١.٧١	٠.١٤	١.٧٣	٠.٠٢	٠.٢٢	
سرعة الأداء الحركي لليد اليسرى	العدد	٠.٩٦	٥.١٤	٠.٦٤	٥.٣٩	٠.٢٥	٠.٦٥	
سرعة الأداء الحركي لليد اليمنى	العدد	٠.٨٧	٤.٢٣	٠.٥٨	٤.٣٦	٠.١٣	٠.٣٧	
سرعة رد الفعل لليد اليسرى	ثانية	٠.٠٧	٠.٣٠	٠.٠٦	٠.٣٢	٠.٠٢	٠.٦٥	
سرعة رد الفعل لليد اليمنى	ثانية	٠.٠٦	٠.٣٤	٠.٠٥	٠.٣٣	٠.٠١	٠.٣٨	

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

يتضح من الجدول (٣) أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث ن=١ ن=٢ = ١٠

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		م ف	قيمة "ت" الإحصائية	الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٥١.٤٣	٤.٢١	٥٢.٠٣	٣.١٣	٠.٦٠	٠.٣٤	غير دالة
تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٤٤.٥٢	٥.٢٦	٤٣.٦٥	٤.٩٨	٠.٨٧	٠.٣٦	
تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٩٧.٦٣	٧.٨٦	٩٥.٣١	٥.٠٩	٢.٣٢	٠.٧٤	
تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٣٥.١٢	٣.٧٥	٣٦.٤٤	٢.٥٤	١.٣٢	٠.٨٧	
تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٣٢.٥١	٢.١٨	٣٣.٠٥	٢.٥٢	٠.٥٤	٠.٤٩	
تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٦٤.٢٩	٤.٢١	٦٢.٥٨	٣.٨٦	١.٧١	٠.٩٠	
تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٤١.٢٢	٣.١٧	٤٠.١٩	٤.٩٤	١.٠٣	٠.٥٣	
تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٣٨.٥٧	٢.١٥	٣٨.٨٦	٢.٨٨	٠.٢٩	٠.١٥	
تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٧٩.٢٢	٦.٣٦	٧٨.٢٦	٤.٢٥	٠.٩٦	٠.٣٧	
تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٢٦.٩٨	٤.٢١	٢٧.٨١	٢.٨٨	٠.٨٣	٠.٤٩	
تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٢٤.٨٧	٣.٩٢	٢٤.١٢	٤.١٠	٠.٦٥	٠.٤٠	
تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٤٦.٥٨	٣.٤٧	٤٦.٠٣	٣.٢٢	٠.٥٥	٠.٣٥	
تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٤١.١٣	٤.٨٣	٤٢.٣٥	٣.١٠	١.٢٢	٠.٦٤	
تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٣٩.٦١	٣.٩٥	٣٨.٠٠	٢.٢٥	١.٦١	١.٠٦	
تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٧٦.٣٥	٦.٤٥	٧٤.٨٩	٣.١٨	١.٤٥	٠.٦١	
تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٢٨.١٢	٣.٧٨	٢٧.٠٠	٢.١١	١.١٢	٠.٧٨	
تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٢٦.٣٤	٢.٢٩	٢٥.٧١	١.٧٧	٠.٦٣	٠.٦٦	
تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)	العدد	٤٨.٣٢	٤.٢٦	٤٩.١٥	٢.٥٩	٠.٨٣	٠.٥٠	

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

يتضح من الجدول (٤) أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

– وسائل وأدوات جمع البيانات:

– قام الباحث بالإطلاع على الدراسات السابقة لموضوع هذا البحث للاستفادة من نتائجها لإخراج طريقة "التدريب المركب" بصورة علمية مقننة أرقام (٥)، (٨)، (٩)، (١١)، (١٣)، (١٩)، (٢٢)، (٢٥)، (٢٦)، (٢٧)، (٣١)، (٣٢)، (٣٤)، (٤٥)، (٤٨).

– قام الباحث بإستطلاع رأي الخبراء في مجال تدريب الملاكمة من خلال المسح المرجعي أرقام (٦)، (١٥)، (٢٤)، (٣٦)، والمقابلة الشخصية للتعرف على أهم المتغيرات وإختباراتها. مرفق (١)، (٢)، (٣)

– الإختبارات المستخدمة في البحث:

– الإختبارات البدنية:

– إختبار دفع كرة طبية (١.٥) كجم باليد اليسرى. – إختبار دفع كرة طبية (١.٥) كجم باليد اليمنى.

– إختبار الوثب العريض من الثبات. (٣٠: ٩٩ – ١٠٦)

– إختبار سرعة الأداء الحركي لليد اليسرى. – إختبار سرعة الأداء الحركي لليد اليمنى.

– إختبار سرعة رد الفعل لليد اليسرى. – إختبار سرعة رد الفعل لليد اليمنى. (٢: ٦١ – ٦٦)

– الإختبارات المهارية:

– إختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس والجذع للذراع (اليسرى – اليمنى – اليسرى واليمنى).

– إختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات الجانبية للرأس والجذع للذراع (اليسرى – اليمنى – اليسرى واليمنى).

– إختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات الصاعدة للرأس والجذع للذراع (اليسرى – اليمنى – اليسرى واليمنى). (٦: ١٢٣ – ١٢٥)

– إستمارات تسجيل البيانات الخاصة بالملاكمين الناشئين عينة البحث. مرفق (٤)

– الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج التدريبي:

– ميزان طبي معايير لقياس الوزن لاقرب كجم .

– جهاز (رستاميتتر) لقياس الطول الكلي للجسم لاقرب سم.

- جهاز الديناموميتر لقياس القوة العظمي للمجموعات العضلية.
- جهاز القفاز المضئ – جهاز قفاز التوقيت – جهاز العقلة – جهاز المتوازي – عقل الحائط .
- صناديق مختلفة الأطوال والأعراض والارتفاعات – أقماع وحواجز – كرات طبية مختلفة الأوزان.
- أقتال حرة للذراعين – صولجانات وأحبال – البار الحديدي – مقاعد سويدية – مراتب أسفنجية.
- (٢) زوج من القفازات – ساعة إيقاف الكترونية – (٢) كيس لكم متوسط الوزن.
- الدراسة الإستطلاعية:
- صدق الإختبارات (البدنية-المهارية):

للتحقق من صدق الإختبارات(البدنية-المهارية) قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية لحساب صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات على عينة بلغ قوامها (١٠) ملاكمين ناشئين تم إختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ومسجلين بالاتحاد المصري لملاكمة الهواة ، وتم تقسيمها إلي مجموعتين إحداهما مميزة وقوامها (٥) ملاكمين حاصلون علي مراكز متقدمة، والأخري غير مميزة وقوامها (٥) ملاكمين حاصلون علي مراكز غير متقدمة، وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠/٤/٢٠١٤م كما هو موضح في جدول (٥)،

(٦)

جدول (٥)

دلالة الفروق لعينة الدراسة الإستطلاعية (مميزة- غير مميزة) في الإختبارات البدنية قيد البحث
 $n = 2 = 5$

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الإختبارات البدنية
	ع±	س	ع±	س		
٣.٢١	٠.٤٦	٥.٠٢	٠.٥٢	٦.١٣	مسافة	إختبار دفع كرة طبية (١.٥) كجم باليد اليسرى
٣.٩٥	٠.٣٣	٦.١٠	٠.٤١	٧.٠٤	مسافة	إختبار دفع كرة طبية (١.٥) كجم باليد اليمنى
٢.١٥	٠.٢١	١.٤٢	٠.١٥	١.٧٠	مسافة	إختبار الوثب العريض من الثبات
٢.٥٤	٠.٣٢	٤.١٣	٠.٦٣	٥.٠٢	العدد	إختبار سرعة الأداء الحركي لليد اليسرى
٢.٢٧	٠.٦٨	٣.٢٢	٠.٧٤	٤.٣٦	العدد	إختبار سرعة الأداء الحركي لليد اليمنى
٢.١٩	٠.٠٥	٠.٣٨	٠.٠٤	٠.٣١	ثانية	إختبار سرعة رد الفعل لليد اليسرى
٢.٤٠	٠.٠٤	٠.٣٩	٠.٠٣	٠.٣٣	ثانية	إختبار سرعة رد الفعل لليد اليمنى

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٨)، ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٨٦٠

يتضح من جدول(٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين(المميزة- غير المميزة) في الإختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على أن

الإختبارات البدنية قادرة على التمييز بين المجموعات ، وبذلك تكون الإختبارات على درجة عالية من الصدق.

جدول (٦)

دلالة الفروق لعينة الدراسة الإستطلاعية (مميزة- غير مميزة) في الإختبارات المهارية قيد البحث

$$٥ = ٢ن = ١ن$$

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الإختبارات المهارية
	ع±	سن	ع±	سن		
٢.٢٣	٢.٨٨	٤٥.٥٤	٣.١١	٥٠.٢٦	العدد	إختبار تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٣.١٩	٣.١٠	٣٥.١٤	٢.٣٥	٤١.٣٣	العدد	إختبار تسديد للكلمات المستقيمة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٢.٢٤	٤.٣٤	٨٨.٢٣	٥.٢٤	٩٥.٨٦	العدد	إختبار تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٣.٣٧	٢.١١	٢٩.٦٥	١.٨٧	٣٤.٤١	العدد	إختبار تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٢.٦٦	٢.٦٦	٢٧.١٤	٢.٤٧	٣٢.٠٠	العدد	إختبار تسديد للكلمات المستقيمة اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٢.٢٤	٤.١٣	٥٦.٢٤	٣.٢٨	٦٢.١٦	العدد	إختبار تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٢.٣٥	٢.١٩	٣٣.٣٨	٤.٤٩	٣٩.٢٥	العدد	إختبار تسديد للكلمات الصاعدة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٢.٥٥	٣.١٠	٣٢.١٧	٢.٣٤	٣٧.١٢	العدد	إختبار تسديد للكلمات الصاعدة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٢.٠٨	٣.٨٧	٧١.٦٨	٤.٦٤	٧٧.٩٨	العدد	إختبار تسديد للكلمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٢.٢٨	٢.٣٣	٢٤.١٦	٢.٧١	٢٧.٣٣	العدد	إختبار تسديد أ للكلمات الصاعدة اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٣.٣٨	٢.٤٤	٢٠.٣٤	١.٥٢	٢٤.٢٢	العدد	إختبار تسديد للكلمات الصاعدة اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٢.٣٦	٣.١٢	٤٠.٥٣	٢.٧٦	٤٥.٤٣	العدد	إختبار تسديد للكلمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٢.٥٤	٣.٢٢	٣٧.٢٤	٣.٣٤	٤٣.١٢	العدد	إختبار تسديد للكلمات الجانبية اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٢.٠١	٢.١٤	٣٥.٤٧	١.١٧	٤٠.٢٣	العدد	إختبار تسديد للكلمات الجانبية اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٢.١٩	٣.١٥	٧٠.٢٢	٥.٤٨	٧٧.١٤	العدد	إختبار تسديد للكلمات الجانبية اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٢.٧٠	٢.٨٨	٢١.٣٧	٣.٥٦	٢٧.٥٥	العدد	إختبار تسديد للكلمات الجانبية اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٢.٢٦	٢.٤٦	٢٢.٢٥	٢.٢٢	٢٦.٠٠	العدد	إختبار تسديد للكلمات الجانبية اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٣.٨٠	٢.٦٧	٤١.٣٨	١.٩٨	٤٧.٦٩	العدد	إختبار تسديد للكلمات الجانبية اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٨)، ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٨٦٠

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (المميزة- غير المميزة) في الإختبارات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على أن الإختبارات المهارية قادرة على التمييز بين المجموعات ، وبذلك تكون الإختبارات على درجة عالية من الصدق.

– ثبات الإختبارات (البدنية- المهارية):

لإيجاد معامل ثبات الإختبارات (البدنية- المهارية) قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest) وذلك بعد أسبوع من التطبيق الأول على العينة الإستطلاعية تحت نفس الظروف والتعليمات، وذلك يوم الأحد الموافق ٢٧/٤/٢٠١٤م لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، كما هو موضح في جدول (٧)، (٨).

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات (البدنية) قيد البحث ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات البدنية
	ع±	س	ع±	س		
* ٠.٨٩	٠.٦٣	٦.٣٨	٠.٥٢	٦.١٣	مسافة	إختبار دفع كرة طبية (١.٥) كجم باليد اليسرى
* ٠.٨٦	٠.٣٩	٧.٤٩	٠.٤١	٧.٠٤	مسافة	إختبار دفع كرة طبية (١.٥) كجم باليد اليمنى
* ٠.٩١	٠.٣١	١.٦٨	٠.١٥	١.٧٠	مسافة	إختبار الوثب العريض من الثبات
* ٠.٨٤	٠.٨٤	٥.٩٨	٠.٦٣	٥.٠٢	العدد	إختبار سرعة الأداء الحركي لليد اليسرى
* ٠.٨٧	٠.٦٩	٤.٨٧	٠.٧٤	٤.٣٦	العدد	إختبار سرعة الأداء الحركي لليد اليمنى
* ٠.٩٢	٠.٠٥	٠.٣٠	٠.٠٤	٠.٣١	ثانية	إختبار سرعة رد الفعل لليد اليسرى
* ٠.٩٠	٠.٠٤	٠.٣٤	٠.٠٣	٠.٣٣	ثانية	إختبار سرعة رد الفعل لليد اليمنى

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

يتضح من جدول (٧) وجود إرتباط معنوي عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث تراوحت قيم معاملات الإرتباط بين التطبيقين في الإختبارات البدنية ما بين (٠.٨٤ ، ٠.٩٢)، مما يشير إلى ثبات الإختبارات.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات (المهارية) قيد البحث ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات المهارية
	±ع	س	±ع	س		
* ٠.٨٥	٢.٩٨	٥١.٣٤	٣.١١	٥٠.٢٦	العدد	إختبار تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٨٧	٢.٧٦	٤٠.٥٩	٢.٣٥	٤١.٣٣	العدد	إختبار تسديد للكلمات المستقيمة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٩١	٤.٨٨	٩٣.٣٤	٥.٢٤	٩٥.٨٦	العدد	إختبار تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٨٢	٢.١٤	٣٥.٢١	١.٨٧	٣٤.٤١	العدد	إختبار تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٨٤	٣.١٠	٣١.٣٥	٢.٤٧	٣٢.٠٠	العدد	إختبار تسديد للكلمات المستقيمة اليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٨٨	٣.٦٧	٦٣.٢٢	٣.٢٨	٦٢.١٦	العدد	إختبار تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٩٢	٤.٨٩	٤١.١٠	٤.٤٩	٣٩.٢٥	العدد	إختبار تسديد للكلمات الصاعدة اليسرى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٨٥	١.٩٧	٣٦.٤٢	٢.٣٤	٣٧.١٢	العدد	إختبار تسديد للكلمات الصاعدة اليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٩٣	٣.٨٦	٧٨.٦٦	٤.٦٤	٧٧.٩٨	العدد	إختبار تسديد للكلمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٨٢	٣.١١	٢٨.٢٦	٢.٧١	٢٧.٣٣	العدد	إختبار تسديد أ للكلمات الصاعدة اليسرى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٨٩	١.٧٤	٢٣.٧٧	١.٥٢	٢٤.٢٢	العدد	إختبار تسديد للكلمات الصاعدة اليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٨٦	٣.١٣	٤٦.٢٥	٢.٧٦	٤٥.٤٣	العدد	إختبار تسديد للكلمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٩٠	٢.٧٦	٤٤.١١	٣.٣٤	٤٣.١٢	العدد	إختبار تسديد للكلمات الجانبية اليسرى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٨٣	١.٤٤	٤١.٦٥	١.١٧	٤٠.٢٣	العدد	إختبار تسديد للكلمات الجانبية اليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٧٩	٤.٦٧	٧٥.٨٧	٥.٤٨	٧٧.١٤	العدد	إختبار تسديد للكلمات الجانبية اليسرى واليمنى إلي الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٨٨	٢.٩٤	٢٨.٢٣	٣.٥٦	٢٧.٥٥	العدد	إختبار تسديد للكلمات الجانبية اليسرى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٨٤	١.٨٢	٢٥.٤٤	٢.٢٢	٢٦.٠٠	العدد	إختبار تسديد للكلمات الجانبية اليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
* ٠.٨١	٢.٢١	٤٨.٦٣	١.٩٨	٤٧.٦٩	العدد	إختبار تسديد للكلمات الجانبية اليسرى واليمنى إلي الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)

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

يتضح من جدول (٨) وجود إرتباط معنوي عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث تراوحت قيم معاملات الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات المهارية قيد البحث ما بين (٠.٧٩ - ٠.٩٣)، مما يشير إلي ثبات تلك الإختبارات.

– إعداد برنامج التدريب المركب:

يهدف البرنامج المقترح إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب المركب (أثقال – بليومتر) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الملاكمة.

– أسس وضع البرنامج التدريبي:

. ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية المختارة.

– مناسبة البرنامج التدريبي للأهداف الموضوعية.

– قياس القوة القصوى لكل ملاكم لتقنين الأحمال وتحديد الشدة في فترة تأسيس القوة العضلية.

. مراعاة مبادئ التدريب من خلال التوازن بين درجات الحمل وفترات الراحة وأداء تدريبات المرونة والإطالة قبل وبعد التدريب وكذلك التقدم بالشدة مع الاحتفاظ بالطريقة التمرجية وتطبيق الحمل المتدرج لأجزاء الوحدة التدريبية.

– محددات البرنامج التدريبي:

قام الباحث بعملية مسح للمراجع والدراسات العربية والأجنبية وآراء الخبراء المتخصصين في مجال تدريب رياضة الملاكمة لتحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج التدريبي وتمثلت فيما يلي:

– المدة الزمنية لتنفيذ برنامج التدريب المركب بلغت (٨) أسابيع، يسبقها فترة (٤) أسابيع تأسيس وإعداد بهدف رفع معدلات القوة العضلية ووقاية الملاكمين من الإصابات التي قد تنجم من التدريبات البليومترية، وبالتالي يصبح إجمالي الأسابيع بالبرنامج التدريبي (١٢) أسبوع.

– الوحدات التدريبية بالبرنامج بلغت (٣٦) وحدة تدريبية، بواقع (٣) وحدات تدريبية إسبوعياً، وبلغ زمن الوحدة التدريبية (٨٠ق) بإجمالي قدرة (٢٨٨٠ق) مقسمة على المراحل التالية:

. فترة الإعداد العام (مرحلة التأسيس) وإستغرقت مدة (٤) أسابيع بواقع (١٢) وحدة تدريبية بإجمالي زمني (٩٦٠ق)، بشدة تراوحت ما بين (٥٠% : ٩٢%) وبمتوسط شدة بلغ (٧٦%) حمل عالي، بهدف تأسيس الملاكم وتهيئته ورفع معدلات القوة العضلية.

– فترة الإعداد الخاص (مرحلة التنمية) وإستغرقت مدة (٤) أسابيع بواقع (١٢) وحدة تدريبية بإجمالي زمني (٩٦٠ق)، بشدة تراوحت بين (٥٥% : ٧٥%) وبمتوسط شدة بلغ (٦٥%) حمل متوسط، بهدف تنمية القوة والسرعة القصوي للملاكم، وتهيئته لتحمل درجات الحمل في فترة ما قبل المنافسة.

– فترة ما قبل المنافسة (مرحلة التخصص) وإستغرقت مدة (٤) أسابيع بواقع (١٢) وحدة تدريبية بإجمالي زمني (٩٦٠ق)، بشدة تراوحت بين (٧٣٪ : ٩٨٪) وبمتوسط شدة بلغ (٩٠٪).
حمل أقصى، بهدف الوصول إلى قمة تنمية المتغيرات البدنية والمهارية للملاكمين الناشئين.
– أثناء تطبيق التدريبات المركبة يتم تطبيق مجموعات التدريب بالأثقال أولاً تليها مجموعات التدريب البليومتر.

– مكونات الوحدة التدريبية بالبرنامج تتمثل في ثلاثة أجزاء كما يلي :

. الجزء التمهيدي (الإحماء) ومدته (١٥ق).

. الجزء الرئيسي (البرنامج المقترح) ومدته (٦٠ق).

. الجزء الختامي (التهنئة) ومدته (٥ق).

وفيما يلي التوزيع الزمني لأجزاء الوحدات التدريبية ومحتواها طبقاً لكلاً من برنامج التدريب المركب – البرنامج التقليدي المُتبع، ويتضح ذلك من خلال جدول (٩).

جدول (٩)

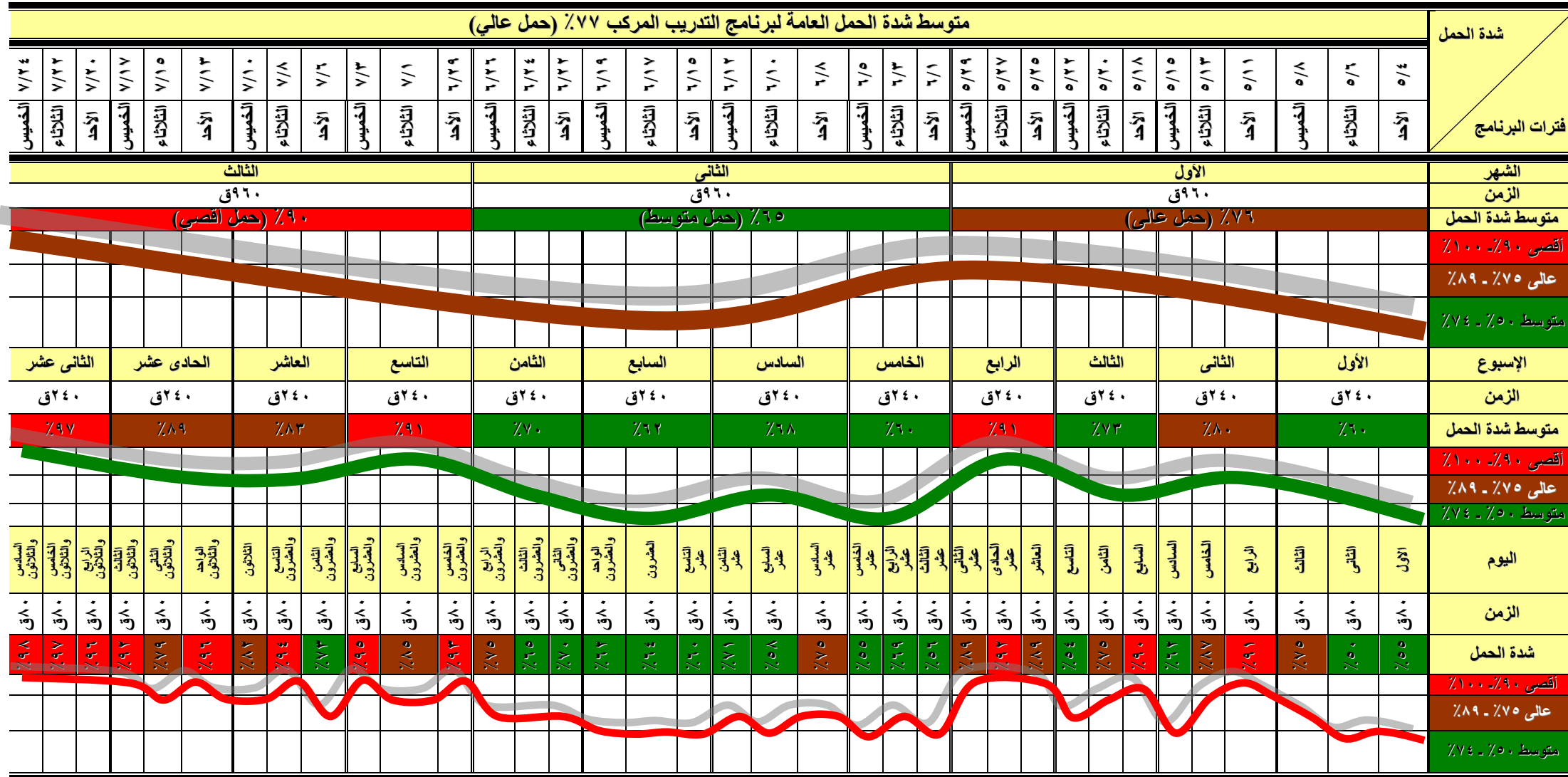
التوزيع الزمني لأجزاء الوحدات التدريبية ومحتواها طبقاً لكل من برنامج (التدريب المركب – التقليدي المُتبع)

البرنامج التقليدي المُتبع		برنامج التدريب المركب		أجزاء الوحدة التدريبية
الزمن	المحتوي	الزمن	المحتوي	
٥٤٠ق	تدريبات إحماء	٥٤٠ق	تدريبات إحماء	الجزء التمهيدي
٢١٦٠ق	تدريبات تقليدية لمدة ٨ أسابيع	٢١٦٠ق	تدريبات مركبة لمدة ٨ أسابيع	الجزء الرئيسي
	(أثقال عامة) لمدة ٤ أسابيع		(أثقال عامة) لمدة ٤ أسابيع	
	تدريبات بدنية عامة- خاصة		تدريبات مهارية	
	إعداد مهاري		تدريبات خطئية	
	إعداد خطئي وتنافسي		جولات تنافسية	
١٨٠ق	تدريبات للاسترخاء وتهنئة الجسم	١٨٠ق	تدريبات للاسترخاء وتهنئة الجسم	الجزء الختامي
	٨٠ق موزعة كالاتي: (١٥ق) تمهيدي (٦٠ق) رئيسي (٥ق) ختامي		٨٠ق موزعة كالاتي: (١٥ق) تمهيدي (٦٠ق) رئيسي (٥ق) ختامي	زمن الوحدة التدريبية
	٣ وحدات تدريبية		٣ وحدات تدريبية	عدد وحدات التدريب إسبوعياً
	١٢ أسبوع موزعة كالاتي: (٤) أسابيع تأسيس (٨) أسابيع تدريب تقليدي مُتبع		١٢ أسبوع موزعة كالاتي: (٤) أسابيع تأسيس (٨) أسابيع تدريب مركب	مدة البرنامج
	٢٨٨٠ق		٢٨٨٠ق	إجمالي زمن البرنامج

يتضح من خلال جدول (٩) أن التوزيع الزمني لأجزاء الوحدات التدريبية طبقاً لكل من برنامج التدريب المركب والبرنامج التقليدي المُتبع قد تساوي كلاً منهما في جميع أجزاء الوحدة التدريبية من محتوى بالنسبة للجزء التمهيدي والختامي ، وإختلف كلاهما في المحتوى بالنسبة للجزء الرئيسي.

– تشكيل حمل التدريب لبرنامج التدريب المركب:

– تم تشكيل درجات الحمل المستخدمة في البرنامج التدريبي المركب بالطريقة التوجيهية وتوزيعها على جميع فترات البرنامج التدريبية ابتداءً من الإعداد العام (مرحلة التأسيس)، مروراً بالإعداد الخاص (مرحلة التتمية)، وصولاً إلى ما قبل المنافسة (مرحلة التخصص)، كما هو موضح في شكل (١).



شكل (١) تشكيل درجات الحمل لبرنامج التدريب المركب

خطوات تطبيق البحث:

- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعتين (التجريبية — الضابطة) في المتغيرات (البدنية — المهارية) قيد البحث الثلاثاء الموافق ٢٩/٤/٢٠١٤م حتى الخميس الموافق ١/٥/٢٠١٤م.

- تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق برنامج التدريب المركب علي المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدي المُتبع على المجموعة الضابطة في الفترة من الأحد الموافق ٤/٥/٢٠١٤م حتى الخميس الموافق ٢٤/٧/٢٠١٤م .

- القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية — الضابطة) في المتغيرات (البدنية — المهارية) قيد البحث السبت ٢٦/٧/٢٠١٤م حتى الإثنين الموافق ٢٨/٧/٢٠١٤م.

- المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.

- الوسيط.

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء.

- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

- دلالة الفروق "إختبار (ت)".

- معدل التغير.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج متوسطي القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث:

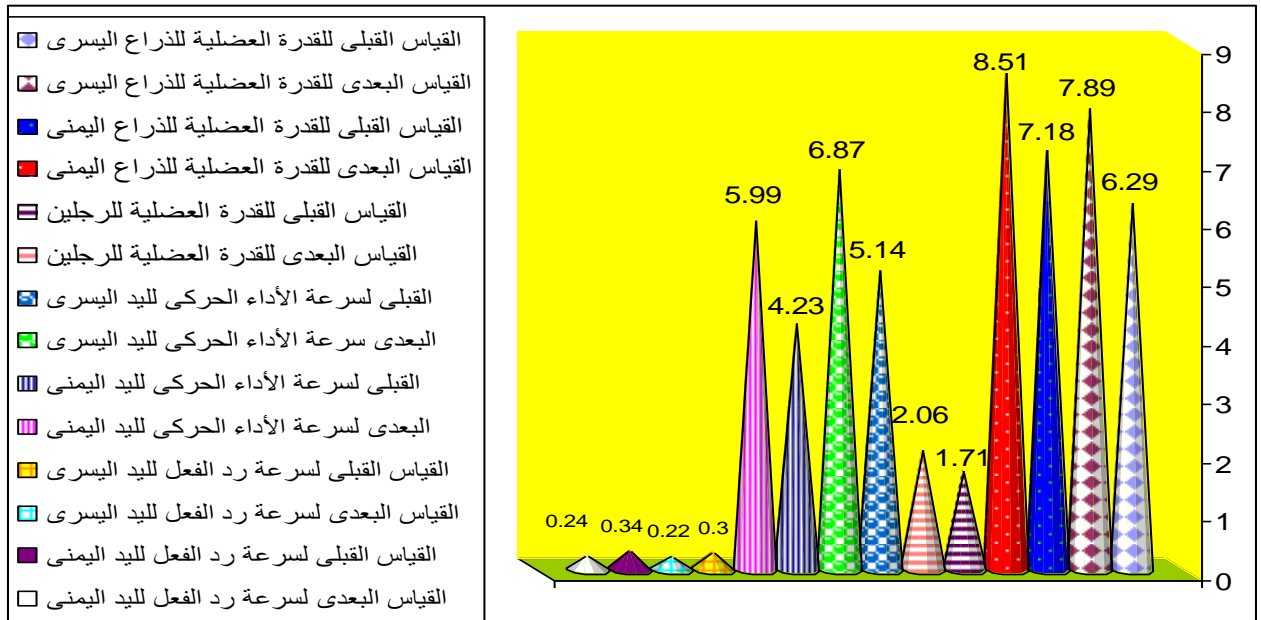
جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية) قيد البحث ن = ١٠

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع±	س	ع±	س	
القدرة العضلية للذراع اليسرى	مسافة	٦.٢٩	٠.٣٧	٧.٨٩	٠.٦٤	*٦.٥٠
القدرة العضلية للذراع اليمنى	مسافة	٧.١٨	٠.٨١	٨.٥١	٠.٣٩	*٤.٤٣
القدرة العضلية للرجلين	مسافة	١.٧١	٠.٢٣	٢.٠٦	٠.١٤	*٣.٩٣
سرعة الأداء الحركي لليد اليسرى	العدد	٥.١٤	٠.٩٦	٦.٨٧	٠.٦٢	*٤.٥٥
سرعة الأداء الحركي لليد اليمنى	العدد	٤.٢٣	٠.٨٧	٥.٩٩	٠.٥٨	*٥.٠٣
سرعة رد الفعل لليد اليسرى	ثانية	٠.٣٠	٠.٠٧	٠.٢٢	٠.٠٣	*٣.٢٠
سرعة رد الفعل لليد اليمنى	ثانية	٠.٣٤	٠.٠٦	٠.٢٤	٠.٠٤	*٤.١٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من خلال جدول (١١)، شكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.



شكل (٢)

متوسط القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية) قيد البحث

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية

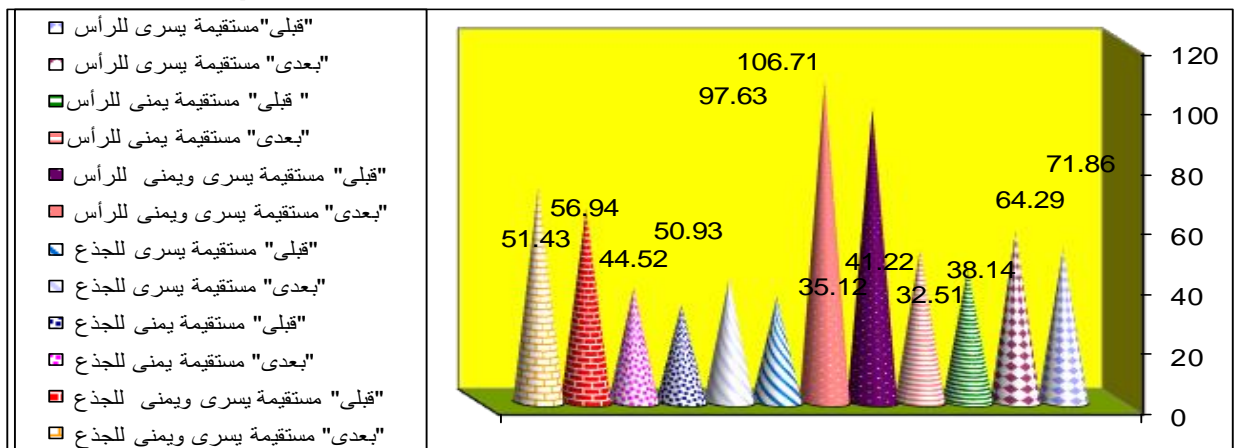
ن = ١٠

في المتغيرات (المهارية) قيد البحث

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
	ع±	س	ع±	س		
*٣.٤٧	٢.٢٤	٥٦.٩٤	٤.٢١	٥١.٤٣	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٣.١١	٣.٢٦	٥٠.٩٣	٥.٢٦	٤٤.٥٢	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٣.٢٠	٣.٢٩	١٠٦.٧١	٧.٨٦	٩٧.٦٣	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.٢٧	٢.١١	٤١.٢٢	٣.٧٥	٣٥.١٢	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٥.٢١	٢.٣٨	٣٨.١٤	٢.١٨	٣٢.٥١	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.٣٠	٣.١٩	٧١.٨٦	٤.٢١	٦٤.٢٩	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٥.١٩	٢.٢٥	٤٧.٩٥	٣.١٧	٤١.٢٢	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٥.٤٩	٢.٢١	٤٤.٢٣	٢.١٥	٣٨.٥٧	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٣.١٣	٣.٢٢	٨٦.٦٨	٦.٣٦	٧٩.٢٢	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٣.٣٤	٤.١١	٣٣.٥٤	٤.٢١	٢٦.٩٨	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.٠٨	٢.١٠	٣٠.٩١	٣.٩٢	٢٤.٨٧	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٣.٨٦	٢.١٨	٥١.٨٧	٣.٤٧	٤٦.٥٨	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٣.٧٣	٣.١٩	٤٨.٣١	٤.٨٣	٤١.١٣	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.١٣	٢.٢١	٤٥.٨٥	٣.٩٥	٣٩.٦١	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٣.١٩	٣.١٣	٨٣.٩٨	٦.٤٥	٧٦.٣٥	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.٠١	٢.١١	٣٣.٨٩	٣.٧٨	٢٨.١٢	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.٥٩	٢.٦٧	٣١.٦١	٢.٢٩	٢٦.٣٤	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.٠٧	٢.٣٩	٥٤.٩٦	٤.٢٦	٤٨.٣٢	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)

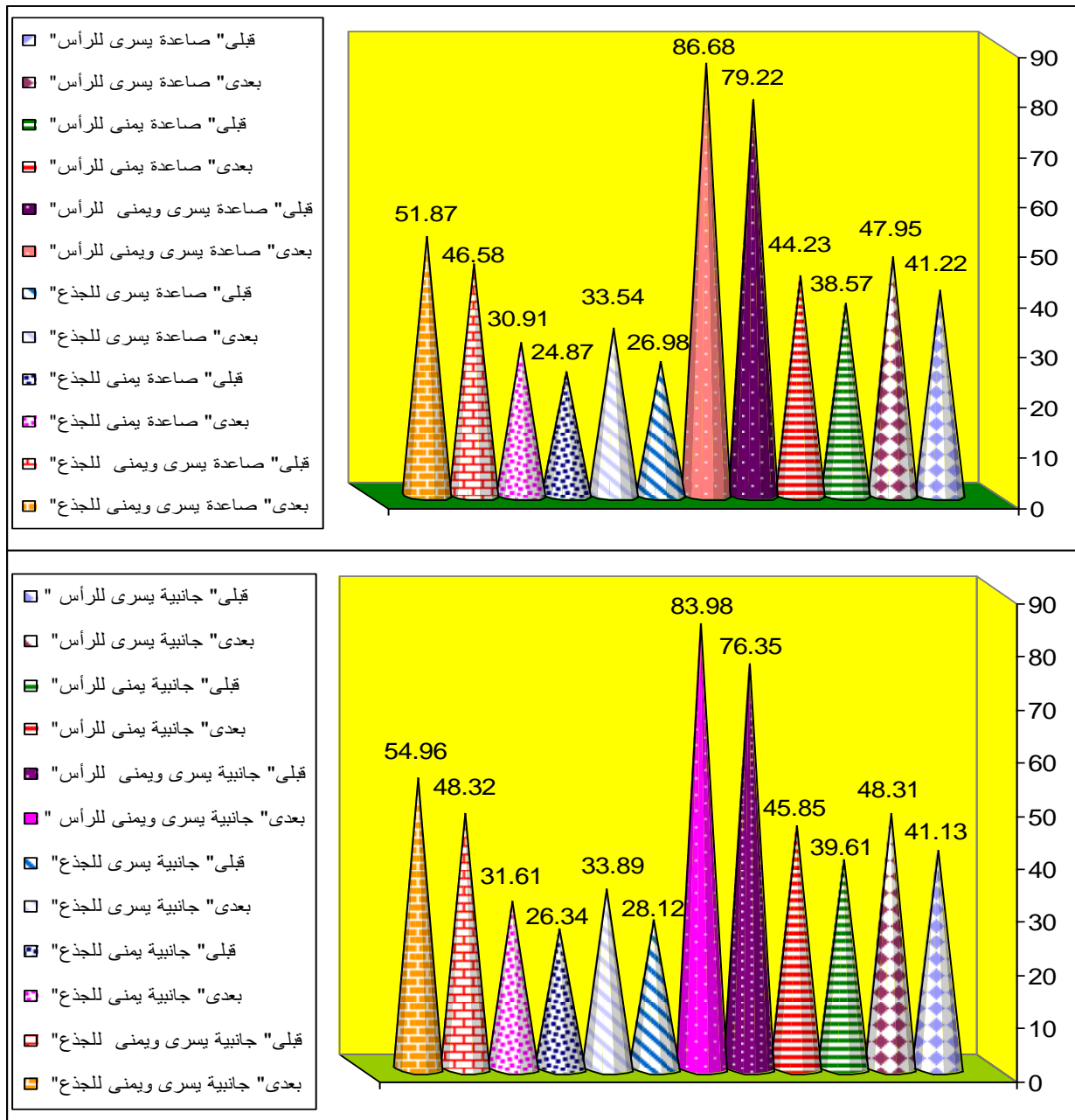
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من خلال جدول (١٢)، شكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.



شكل (٣)

متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية) قيد البحث



تابع شكل (٣)

متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية) قيد البحث

يتضح من خلال جدول (١١)، (١٢)، شكل (٢)، (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويعزى الباحث هذه الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلي أن برنامج التدريب المركب بإستخدام تدريبات الأثقال وتدريبات البليومتر ك الذي تم تصميمه بإسلوب علمي مُقنن تتناسب بشكل كبير مع المرحلة السنوية لعينة البحث، مما ساهم في تحسين مستوي الأداء البدني والمهاري للملاكمين الناشئين في مختلف المتغيرات البدنية والتمثلة في (القدرة العضلية للذراع اليسرى واليمنى- القدرة العضلية للرجلين- سرعة الأداء الحركي لليد اليسرى واليمنى- سرعة رد الفعل لليد اليسرى واليمنى)، وكذلك المتغيرات المهارية والتمثلة في اللكمات المستقيمة (اليسرى- اليمنى- اليسرى واليمنى) إلي الرأس والجذع، واللكمات الصاعدة (اليسرى- اليمنى- اليسرى واليمنى) إلي الرأس والجذع، واللكمات الجانبية (اليسرى- اليمنى- اليسرى واليمنى) إلي الرأس والجذع، لأن طبيعة الأداء تتطلب تلك المتغيرات، هذا بالإضافة إلي أن تدريبات الأثقال المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح الذي خضعت له المجموعة التجريبية تم فيها التدريب بالأثقال الحرة وبأجهزة الأثقال المتنوعة بإستخدام أوزان ثقيلة لتقوي جميع العضلات والمفاصل المستخدمة وبهذا ترسي أساس بنائي ووظيفي صحيح، كما تم التدريب بإستخدام الأوزان الخفيفة أيضاً لتعمل على تنمية السرعات المختلفة حتي تتسم الحركات بسرعة عالية مما يؤدي إلي زيادة السرعة لتتناسب مع طبيعة الأداء المهاري، حيث يشير كلاً من موران، ماك Moran & Mc (١٩٩٠م)، محمد طلعت (٢٠٠٤م)، أحمد سعيد (٢٠١٢م) أن تدريب الأثقال عبارة عن تمرينات بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال المثبتة بهدف زيادة القدرة العضلية من خلال زيادة المقطع العضلي للعضلات المشتركة في الأداء. (٤٧: ٤٧) (٣١): (٣٤) (٣: ٢٣)

كما أن تدريبات البليومتر ك المستخدمة في البرنامج المقترح الذي خضع له جميع الملاكمين الناشئين، كان له بالغ الأثر في تحسين تلك المتغيرات، حيث أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريبات والسرعة العالية أدت إلي زيادة مقدرة العضلات علي الانقباض بمعدل أسرع خلال مدي حركة المفصل، حيث يشير مفتي إبراهيم (١٩٩٨م) أن هناك كثير من العوامل التي تؤثر تأثيراً مباشراً علي شدة القوة العضلية منها سرعة الأداء الحركي، ويمكن تفسير هذه الظاهرة من خلال قانون نيوتن = القوة = العجلة × الكتلة وبما أن العجلة هي معدل تغيير السرعة بالنسبة للزمن، إذاً يتوقف زيادة أو نقص القوة طبقاً لزيادة أو نقص السرعة عند ثبوت الكتلة، فكلما زادت سرعة الأداء الحركي كلما كان هناك زيادة في القوة الناتجة وهذا ما يتوافر في التدريب البليومتر ك. (٣٥: ١٢)

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج كلاً من رادكليف Radcliffe (٢٠٠٠م)، جينسن وإيبين Jensen, Ebben (٢٠٠٣م)، محمود محمد (٢٠٠٦م)، طه بسيوني (٢٠٠٧م) والتي توصلت إلي

فاعلية التدريب المركب في تطوير القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري في الرياضات الفردية. (٤٨) (٤٥) (٣٤) (١٩) - عرض ومناقشة نتائج متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث:

جدول (١٣)

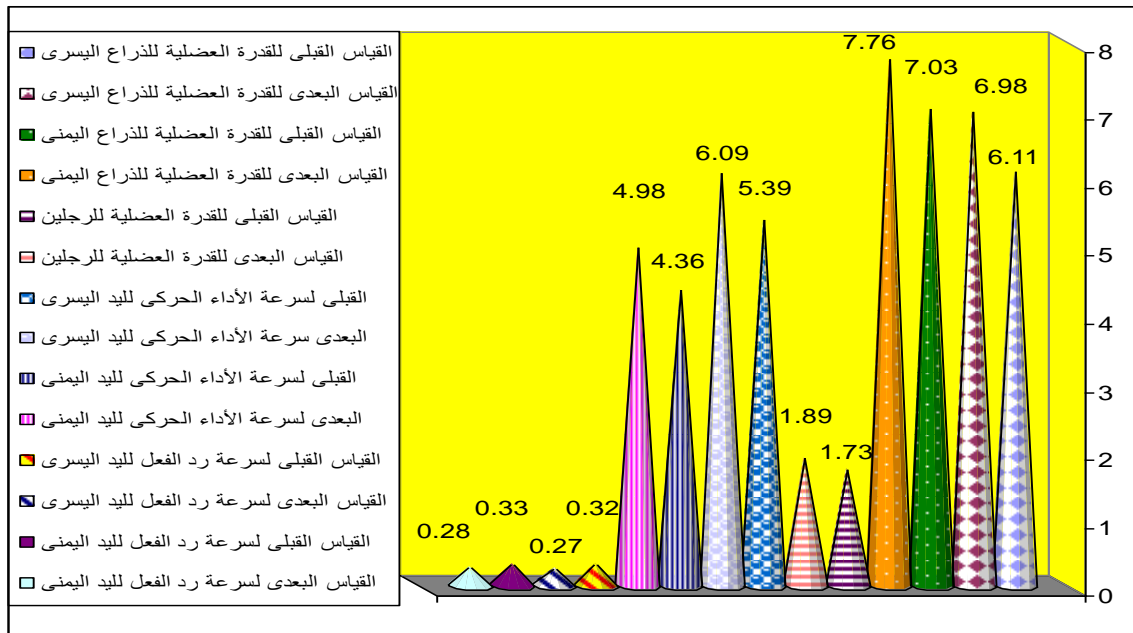
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة

في المتغيرات (البدنية) قيد البحث $n = 10$

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع±	س	ع±	س	
القدرة العضلية للذراع اليسرى	مسافة	٦.١١	٠.٣٩	٦.٩٨	٠.٢١	*٤.٥٣
القدرة العضلية للذراع اليمنى	مسافة	٧.٠٣	٠.١٨	٧.٧٦	٠.٥٣	*٣.٨٤
القدرة العضلية للرجلين	مسافة	١.٧٣	٠.١٤	١.٨٩	٠.١١	*٢.٦٧
سرعة الأداء الحركي لليد اليسرى	العدد	٥.٣٩	٠.٦٤	٦.٠٩	٠.٢٣	*٣.١٨
سرعة الأداء الحركي لليد اليمنى	العدد	٤.٣٦	٠.٥٨	٤.٩٨	٠.٢٧	*٢.٨٢
سرعة رد الفعل لليد اليسرى	ثانية	٠.٣٢	٠.٠٦	٠.٢٧	٠.٠٢	*٢.٥٠
سرعة رد الفعل لليد اليمنى	ثانية	٠.٣٣	٠.٠٥	٠.٢٨	٠.٠٣	*٢.٦٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من خلال جدول (١٣)، شكل (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.



شكل (٤) متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية) قيد البحث

جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة

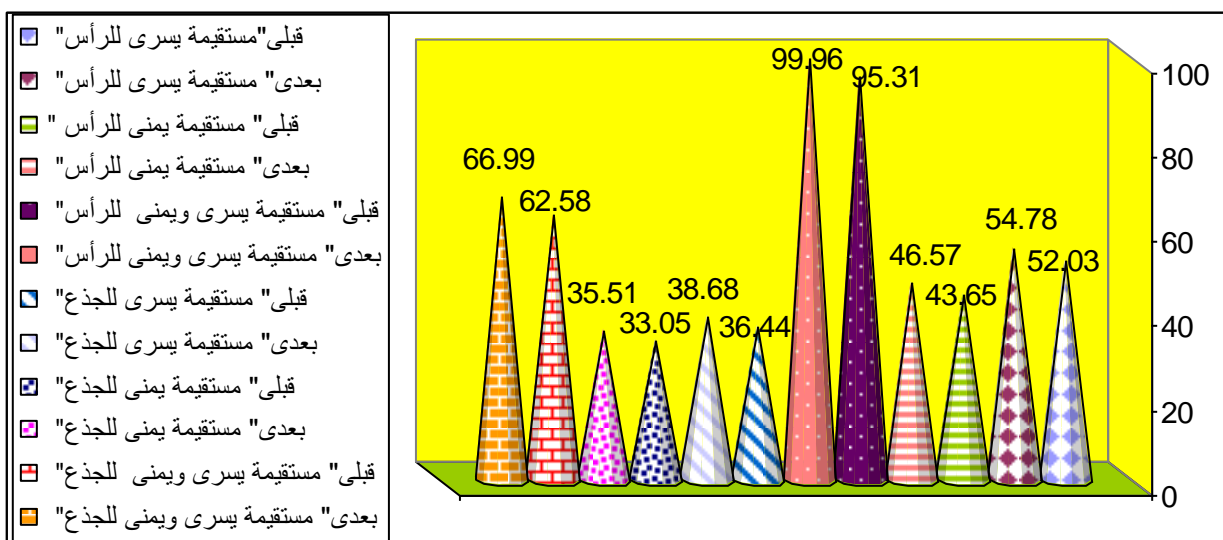
ن = ١٠

في المتغيرات (المهارية) قيد البحث

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
	ع±	س	ع±	س		
*٢.٥١	١.٠٢	٥٤.٧٨	٣.١٣	٥٢.٠٣	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٢.٦١	٢.١٠	٤٦.٥٧	٤.٩٨	٤٣.٦٥	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٢.٣٤	٣.١٢	٩٩.٩٦	٥.٠٩	٩٥.٣١	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٢.٤٣	١.١٠	٣٨.٦٨	٢.٥٤	٣٦.٤٤	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٢.٤٨	١.٥٥	٣٥.٥١	٢.٥٢	٣٣.٠٥	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٣.٠١	٢.١١	٦٦.٩٩	٣.٨٦	٦٢.٥٨	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٢.٥١	٢.١٥	٤٤.٦٨	٤.٩٤	٤٠.١٩	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٢.٦١	١.٠٦	٤١.٥٣	٢.٨٨	٣٨.٨٦	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٢.٣٤	٢.١٤	٨١.٩٨	٤.٢٥	٧٨.٢٦	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٢.٦٠	١.٢٢	٣٠.٥١	٢.٨٨	٢٧.٨١	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٢.٣٨	٢.١٠	٢٧.٧٨	٤.١٠	٢٤.١٢	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٢.٤٨	١.١٣	٤٨.٨٦	٣.٢٢	٤٦.٠٣	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٢.٣٣	٢.٠٤	٤٥.٢٤	٣.١٠	٤٢.٣٥	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٢.٥٨	٣.٤١	٤١.٥١	٢.٢٥	٣٨.٠٠	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٢.٥٢	٣.٤٤	٧٨.٨٢	٣.١٨	٧٤.٨٩	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٢.٧٧	٢.٦١	٣٠.١٠	٢.١١	٢٧.٠٠	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٣.٠٣	٢.٢٢	٢٨.٥٩	١.٧٧	٢٥.٧١	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٢.٥٤	٢.١١	٥١.٩٧	٢.٥٩	٤٩.١٥	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)

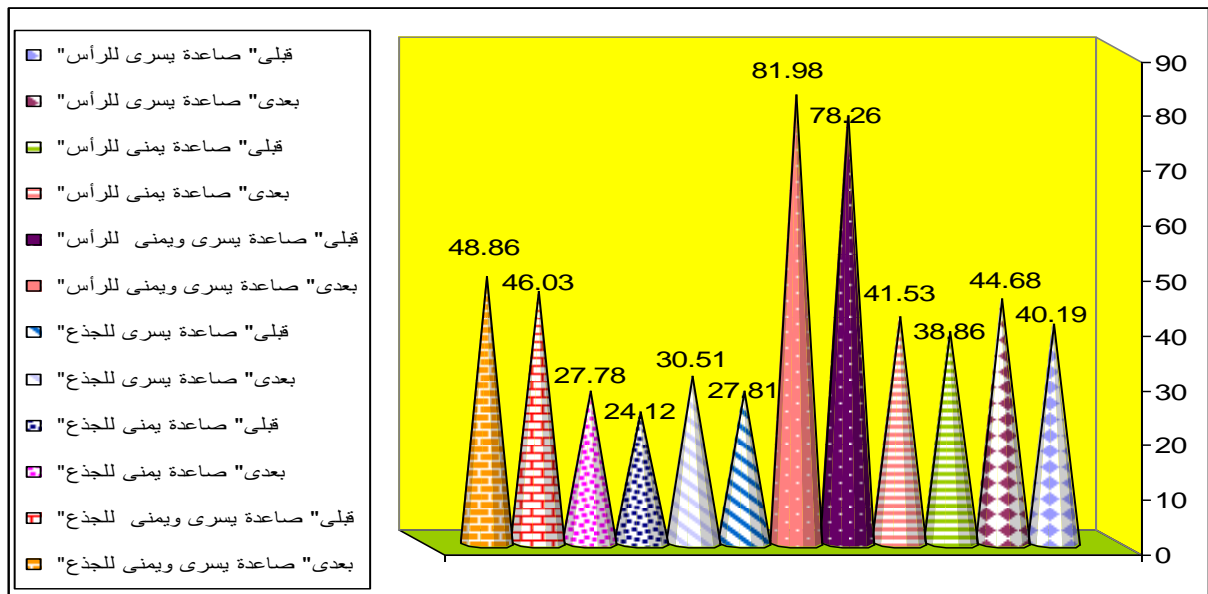
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من خلال جدول (١٤)، شكل (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.



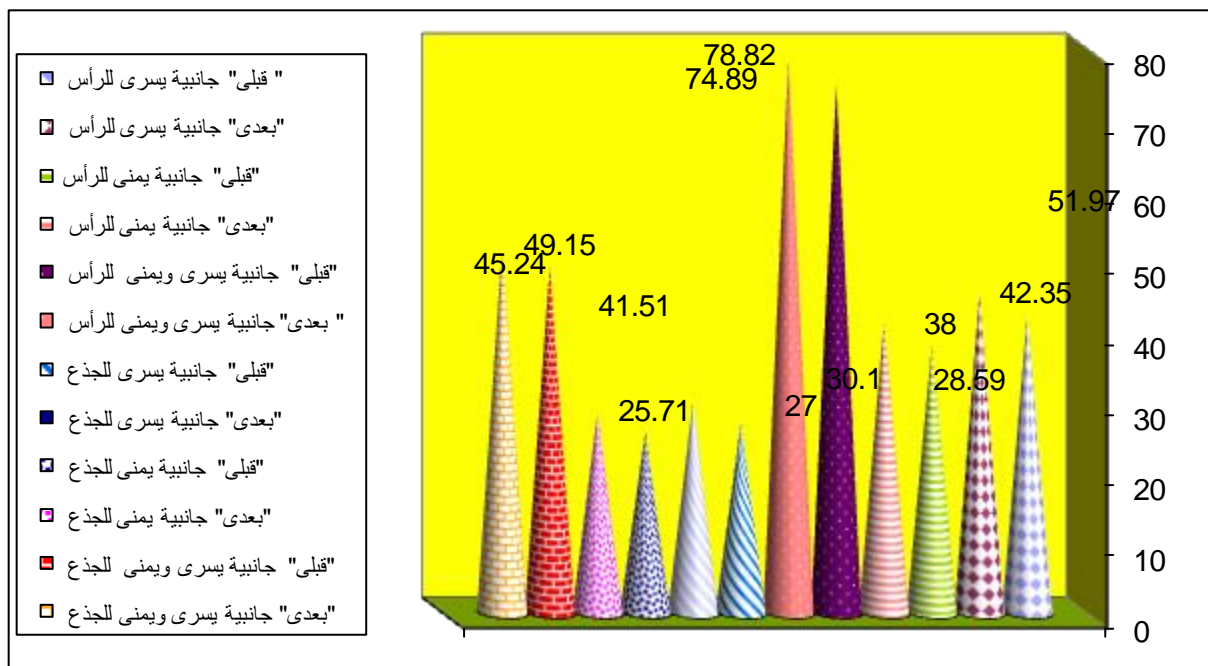
شكل (٥)

متوسط القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات (المهارية) قيد البحث



تابع شكل (٥)

متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات (المهارية) قيد البحث



تابع شكل (٥)

متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات (المهارية) قيد البحث

يتضح من خلال جدول (١٣)، (١٤)، شكل (٤)، (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويُرجع الباحث هذه الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلى أن البرنامج التقليدي المُتبع يحتوي على بعض التدريبات التي تُناسب بشكل كبير المرحلة السنوية لعينة البحث والمتطلبات البدنية والمهارية لرياضة الملاكمة، والتي كان من شأنها رفع المستوى البدني والمهاري لدى الملاكمين الناشئين، في مختلف المتغيرات البدنية والتمثلة في (القدرة العضلية للذراع اليسرى واليمنى - القدرة العضلية للرجلين - سرعة الأداء الحركي لليد اليسرى واليمنى - سرعة رد الفعل لليد اليسرى واليمنى)، وكذلك المتغيرات المهارية والتمثلة في اللكمات المستقيمة (اليسرى - اليمنى - اليسرى واليمنى) إلى الرأس والجذع، واللكمات الصاعدة (اليسرى - اليمنى - اليسرى واليمنى) إلى الرأس والجذع، واللكمات الجانبية (اليسرى - اليمنى - اليسرى واليمنى) إلى الرأس والجذع، كما أن التدريب المنظم والمستمر أيضاً أدى إلى زيادة سمك الألياف العضلية مما يزيد من سمك العضلة نفسها وبالتالي يزيد من قوتها، حيث كلما زاد مقطع العضلة كلما كانت القوة الناتجة أكبر، حيث يشير زكي درويش (١٩٩٨م) إلى أن الاستفادة من الأساليب العلمية أحد الدعائم الأساسية لنجاح أي برنامج تدريبي ولا غنى عنها في عمل المدرب الناجح، وأن البرامج التدريبية التي توضع بطريقة مقننة تؤثر بشكل إيجابي على مستوى أداء اللاعبين. (١٢: ١٨)

كما يشير كلاً من عاطف مغاوري، عبد العزيز غنيم (١٩٩٠م) أن قوة وسرعة اللكمات تحتل أهمية كبرى لدى الملاكم، حيث أن تسديد اللكمات القوية والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة أداء الهجوم أو الهجوم المضاد قبل المنافس من أهم العوامل التي تحقق الفوز على الحلقة. (٣٠: ٢٠)

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م)، كونسيل Counsel (١٩٩٥م)، لي مان LEH MANN (٢٠٠٢م)، ضياء العزب، محمود حسين (٢٠٠٦م) والتي توصلت إلى أن استخدام الملاكمين للمهارات الهجومية يرجع إلى أن المهارات الهجومية من لكمات فردية أو زوجية أو مجموعات اللكم تتطلب من لاعب الملاكمة قوة وسرعة في الأداء، والعمل بأقصى جهد ممكن في فترة زمنية قصيرة جداً، وبالتالي يجب أن يكون الملاكم لديه القدرة على الأداء الفعلي السريع والاعتماد على اللكمات القوية والسريعة والتي تحمل ثقل الجسم. (٣٣) (٣٨) (٤٦) (١٧)

– عرض ومناقشة نتائج متوسطي القياسيين البعدين لمجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث:

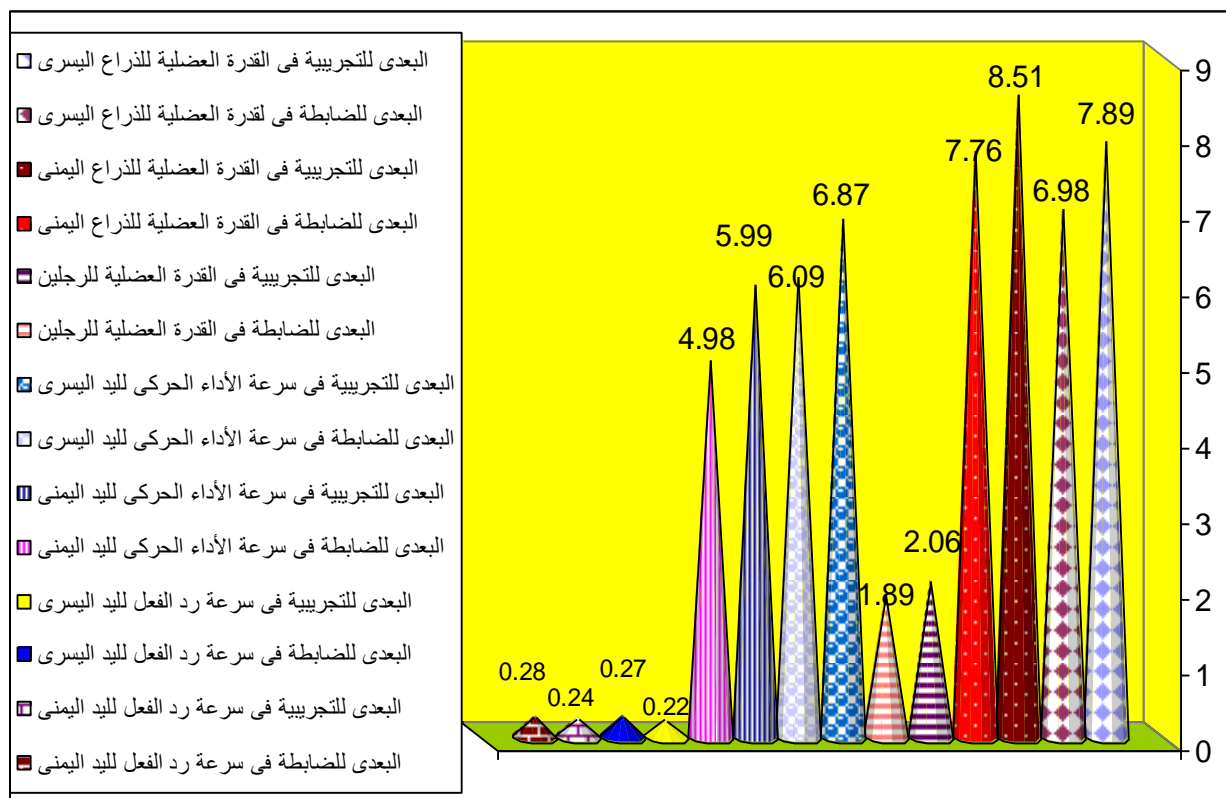
جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين البعدين لمجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات (البدنية) قيد البحث
ن = ٢٠

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	ع±	س	ع±	س		
*٦.٠٧	٠.٢١	٦.٩٨	٠.٦٤	٧.٨٩	مسافة	القدرة العضلية للذراع اليسرى
*٤.٩٧	٠.٥٣	٧.٧٦	٠.٣٩	٨.٥١	مسافة	القدرة العضلية للذراع اليمنى
*٤.٢٥	٠.١١	١.٨٩	٠.١٤	٢.٠٦	مسافة	القدرة العضلية للرجلين
*٥.٢٧	٠.٢٣	٦.٠٩	٠.٦٢	٦.٨٧	العدد	سرعة الأداء الحركى لليد اليسرى
*٦.٧٣	٠.٢٧	٤.٩٨	٠.٥٨	٥.٩٩	العدد	سرعة الأداء الحركى لليد اليمنى
*٦.١٠	٠.٠٢	٠.٢٧	٠.٠٣	٠.٢٢	ثانية	سرعة رد الفعل لليد اليسرى
*٣.٦٤	٠.٠٣	٠.٢٨	٠.٠٤	٠.٢٤	ثانية	سرعة رد الفعل لليد اليمنى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ١٨ = ٢.١٠١

ينتضح من خلال جدول (١٥)، شكل (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسيين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.



شكل (٦)

متوسط القياسيين (البعدين) لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات (البدنية)

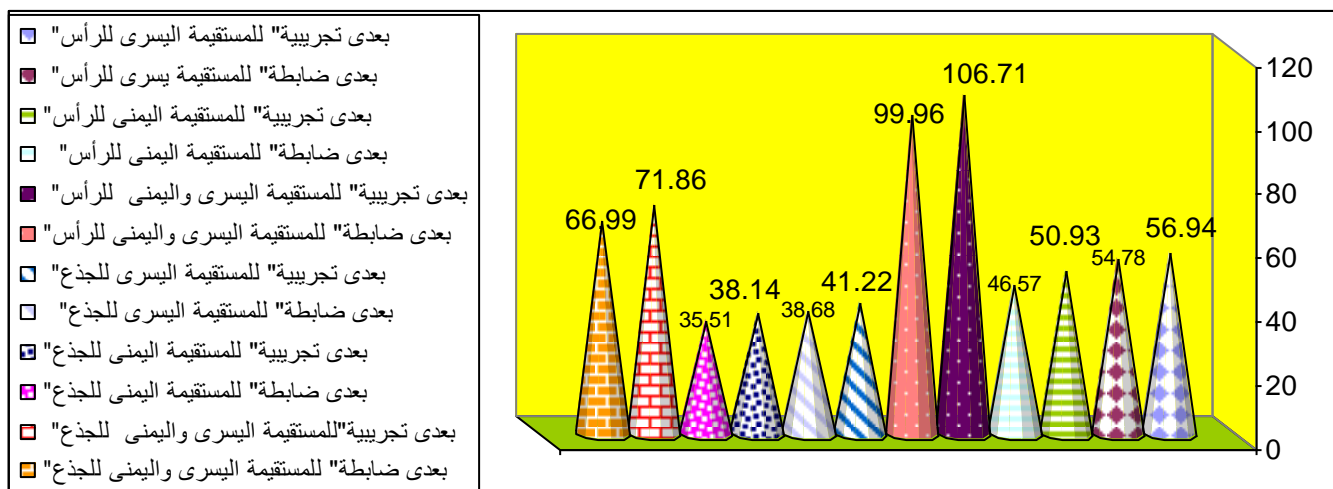
جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين البعدين لمجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات (المهارية) قيد البحث
ن = ٢٠

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
	±	س	±	س		
*٣.٨٤	١.٠٢	٥٤.٧٨	٢.٢٤	٥٦.٩٤	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.٨٩	٢.١٠	٤٦.٥٧	٣.٢٦	٥٠.٩٣	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٦.٤٩	٣.١٢	٩٩.٩٦	٣.٢٩	١٠٦.٧١	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.٦٢	١.١٠	٣٨.٦٨	٢.١١	٤١.٢٢	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.٠٥	١.٥٥	٣٥.٥١	٢.٣٨	٣٨.١٤	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٥.٥٣	٢.١١	٦٦.٩٩	٣.١٩	٧١.٨٦	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.٦١	٢.١٥	٤٤.٦٨	٢.٢٥	٤٧.٩٥	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.٨٢	١.٠٦	٤١.٥٣	٢.٢١	٤٤.٢٣	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٥.٢٨	٢.١٤	٨١.٩٨	٣.٢٢	٨٦.٦٨	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٣.٠٩	١.٢٢	٣٠.٥١	٤.١١	٣٣.٥٤	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.٦٠	٢.١٠	٢٧.٧٨	٢.١٠	٣٠.٩١	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٥.٥٢	١.١٣	٤٨.٨٦	٢.١٨	٥١.٨٧	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.٠٩	٢.٠٤	٤٥.٢٤	٣.١٩	٤٨.٣١	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٤.٩٩	٣.٤١	٤١.٥١	٢.٢١	٤٥.٨٥	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.٨١	٣.٤٤	٧٨.٨٢	٣.١٣	٨٣.٩٨	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.٩٢	٢.٦١	٣٠.١٠	٢.١١	٣٣.٨٩	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٣.٧٨	٢.٢٢	٢٨.٥٩	٢.٦٧	٣١.٦١	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
*٤.١٠	٢.١١	٥١.٩٧	٢.٣٩	٥٤.٩٦	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)

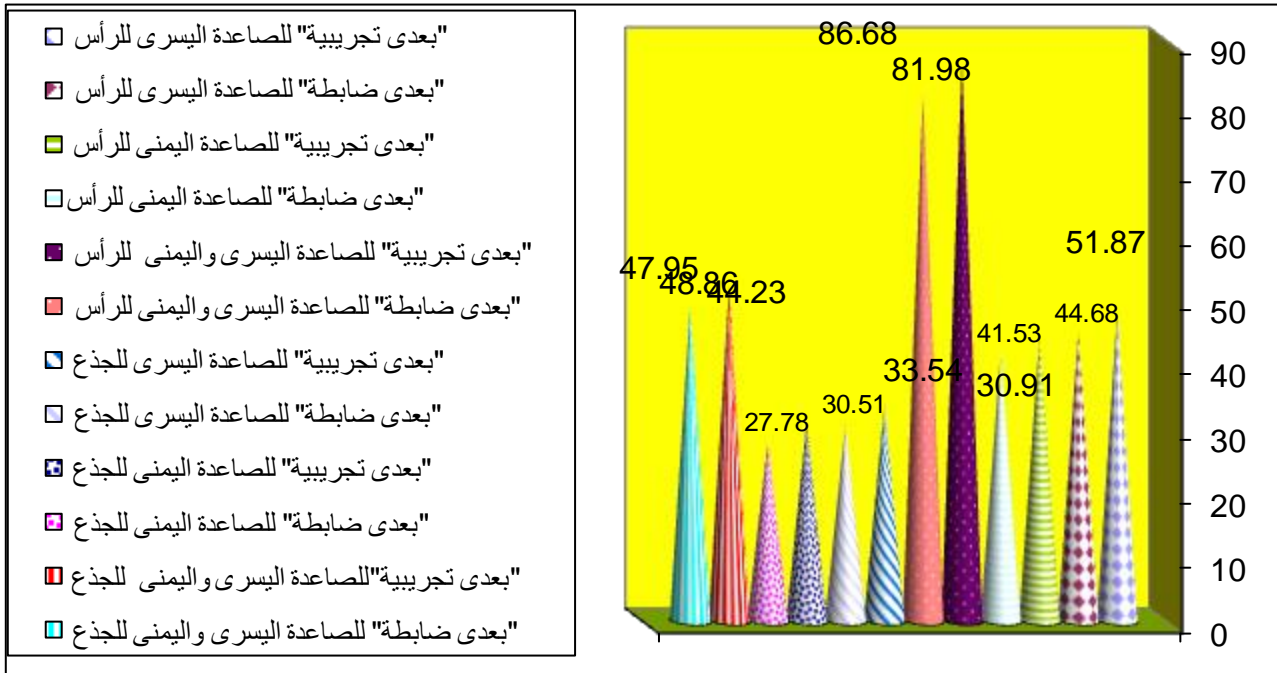
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من خلال جدول (١٦)، شكل (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسيين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.



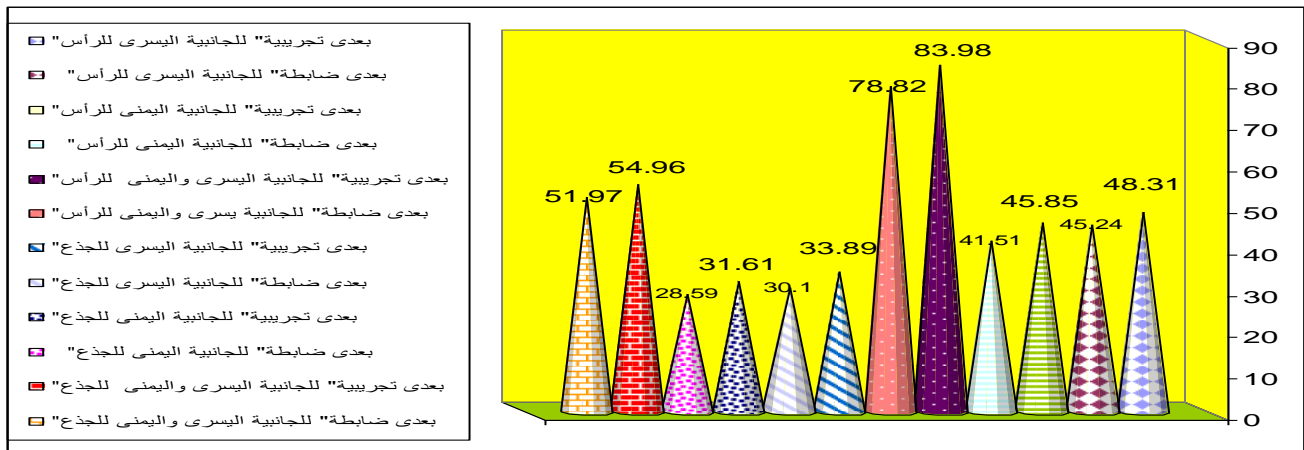
شكل (٧)

متوسط القياسيين (البعدين) لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية



تابع شكل (٧)

متوسط القياسين (البعديين) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية



يتضح من خلال جدول (١٥)، (١٦)، شكل (٦)، (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

ويُرجع الباحث فروق الدلالة الإحصائية بين متوسطى القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلى أن التخطيط الجيد لبرنامج التدريب المركب تناسب بشكل كبير مع المرحلة السنوية لعينة البحث، بما يتضمنه من تدريبات الأثقال وتدرجات البليومترية والتي يتم التدرج فيها من التدريب بالأثقال إلى التدريب البليومترية، حيث يعمل التدريب البليومترية على تحويل القوة القصوى إلى قدرة عضلية، كما

أن هذا النوع من التدريبات يساعد على أداء حركى أفضل وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض والإرتخاء بمعدل أسرع ، حيث أن سرعة انقباض وارتخاء المجموعات العضلية تعتبر من العوامل الهامة التي تتحكم في سرعة الحركات، لذلك فإن سرعة هذه الحركات يتوقف بصورة كبيرة علي سرعة إنقباض وارتخاء هذه المجموعات العضلية فكلما كان الانقباض والارتخاء العضلي سريع كلما زادت سرعة الحركات، مما كان له الأثر في تحسين مستوي الأداء البدني والمهاري للملاكمين الناشئين في مختلف المتغيرات البدنية والمتمثلة في (القدرة العضلية للذراع اليسرى واليمنى - القدرة العضلية للرجلين- سرعة الأداء الحركي لليد اليسرى واليمنى- سرعة رد الفعل لليد اليسرى واليمنى)، وكذلك المتغيرات مهارية والمتمثلة في اللكمات المستقيمة (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلي الرأس والجذع، واللكمات الصاعدة (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلي الرأس والجذع، واللكمات الجانبية (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلي الرأس والجذع، حيث أن طبيعة الأداء في رياضة الملاكمة تتطلب تلك المتغيرات، حيث يشير كلاً من محمد بريقع، إيهاب البديوي (٢٠٠٤م)، محمد طلعت (٢٠٠٤م) أن التدريبات التي تعتمد علي السرعة والقوة من أكثر الأساليب استخداماً في تنمية القدرة العضلية للعديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب أقصى قوة مع أقصى سرعة، حيث يُساهم هذا الأسلوب في التغلب علي المشكلات التي تقابل تنمية القدرة العضلية مما يزيد من فاعلية الألياف السريعة ليتناسب ومتطلبات أداء المهارات الحركية. (٢٨:٢٤) (٣١:٤٩)

ويتفق ذلك مع نتائج كلا من بيور Bauer (١٩٩٠م)، ويلسن وميرفى والش Wilson Murphy Wolshe (١٩٩٧م)، علي إبراهيم (٢٠٠٤م)، محمود محمد (٢٠٠٦م)، طه عوض (٢٠٠٧م) والتي توصلت إلى أن التدريبات المركبة ما هي إلا تدريب باستخدام المقاومة يتبعه تدريب بليومتري، حيث تعمل تدريبات المقاومة على إستثارة الجهاز العصبي بصورة كبيرة ينتج عنها إستثارة العديد من الألياف العضلية التي يتم إستخدامها في تدريب القدرة العضلية وبالتالي يحصل اللاعب على أقصى إستفادة ممكنة. (٣٧) (٥٣) (٢٦)(٣٤)(١٩)

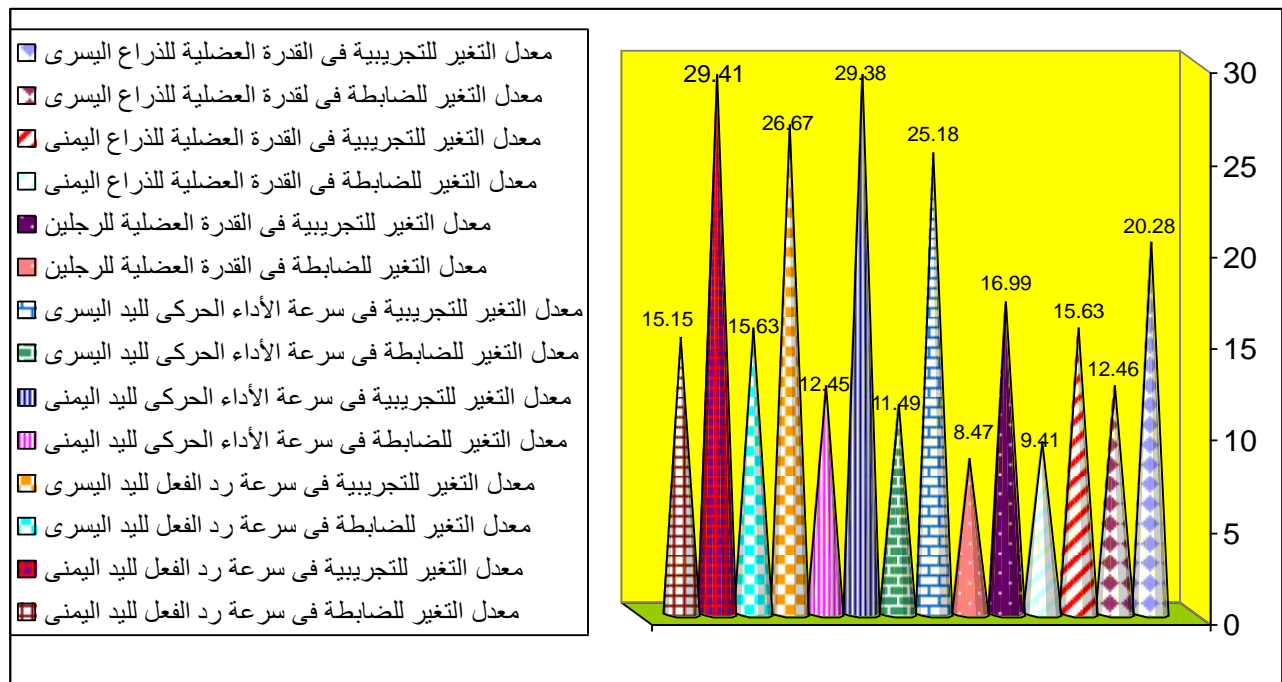
– عرض ومناقشة نتائج معدل التغير بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث:

جدول (١٧)

معدل التغير بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات (البدنية) قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير %	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير %
القدرة العضلية للذراع اليسرى	مسافة	٦.٢٩	٧.٨٩	٢٠.٢٨%	٦.١١	٦.٩٨	١٢.٤٦%
القدرة العضلية للذراع اليمنى	مسافة	٧.١٨	٨.٥١	١٥.٦٣%	٧.٠٣	٧.٧٦	٩.٤١%
القدرة العضلية للرجلين	مسافة	١.٧١	٢.٠٦	١٦.٩٩%	١.٧٣	١.٨٩	٨.٤٧%
سرعة الأداء الحركي لليد اليسرى	العدد	٥.١٤	٦.٨٧	٣٥.١٨%	٥.٣٩	٦.٠٩	١١.٤٩%
سرعة الأداء الحركي لليد اليمنى	العدد	٤.٢٣	٥.٩٩	٢٩.٣٨%	٤.٣٦	٤.٩٨	١٢.٤٥%
سرعة رد الفعل لليد اليسرى	ثانية	٠.٣٠	٠.٢٢	٢٦.٦٧%	٠.٣٢	٠.٢٧	١٥.٦٣%
سرعة رد الفعل لليد اليمنى	ثانية	٠.٣٤	٠.٢٤	٢٩.٤١%	٠.٣٣	٠.٢٨	١٥.١٥%

يتضح من خلال جدول (١٧)، شكل (٨) وجود فروق في معدل التغير بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.



شكل (٨)

معدل التغير بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

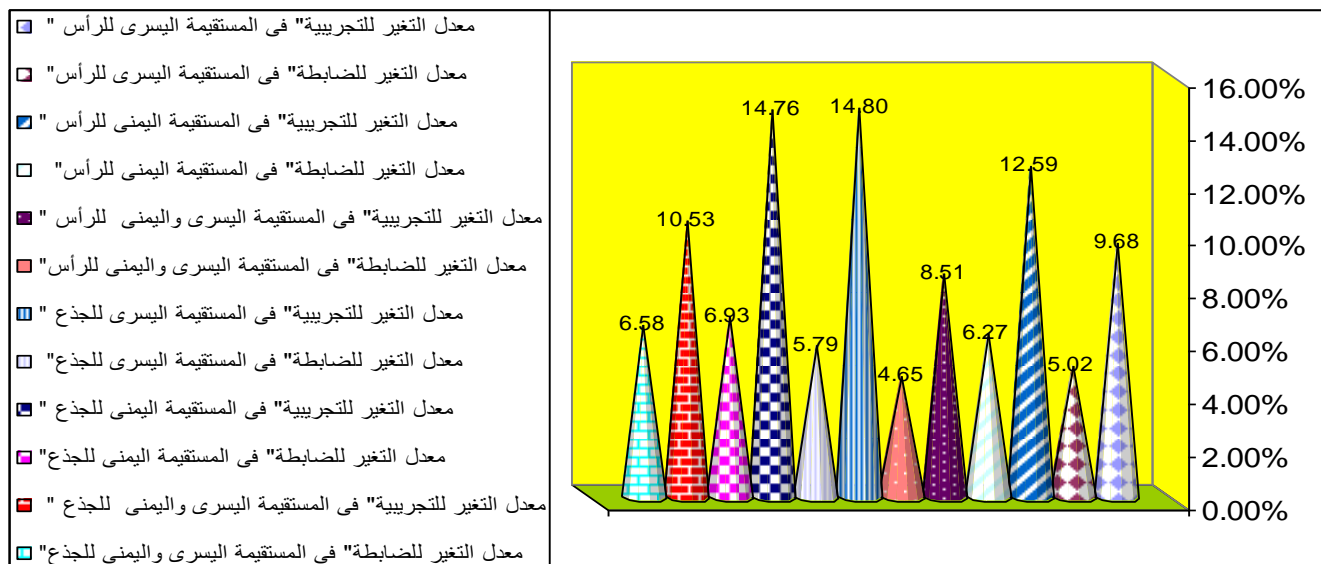
جدول (١٨)

معدل التغير بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات (المهارية) قيد البحث ن = ٢٠

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات المهارية
معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي		
٥.٠٢%	٥٤.٧٨	٥٢.٠٣	٩.٦٨%	٥٦.٩٤	٥١.٤٣	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٦.٢٧%	٤٦.٥٧	٤٣.٦٥	١٢.٥٩%	٥٠.٩٣	٤٤.٥٢	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٤.٦٥%	٩٩.٩٦	٩٥.٣١	٨.٥١%	١٠٦.٧١	٩٧.٦٣	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٥.٧٩%	٣٨.٦٨	٣٦.٤٤	١٤.٨٠%	٤١.٢٢	٣٥.١٢	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٦.٩٣%	٣٥.٥١	٣٣.٠٥	١٤.٧٦%	٣٨.١٤	٣٢.٥١	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٦.٥٨%	٦٦.٩٩	٦٢.٥٨	١٠.٥٣%	٧١.٨٦	٦٤.٢٩	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
١٠.٠٥%	٤٤.٦٨	٤٠.١٩	١٤.٠٤%	٤٧.٩٥	٤١.٢٢	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٦.٤٣%	٤١.٥٣	٣٨.٨٦	١٢.٨٠%	٤٤.٢٣	٣٨.٥٧	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٤.٥٤%	٨١.٩٨	٧٨.٢٦	٨.٦١%	٨٦.٦٨	٧٩.٢٢	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٨.٨٥%	٣٠.٥١	٢٧.٨١	١٩.٥٦%	٣٣.٥٤	٢٦.٩٨	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
١٣.١٧%	٢٧.٧٨	٢٤.١٢	١٩.٥٤%	٣٠.٩١	٢٤.٨٧	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٥.٧٩%	٤٨.٨٦	٤٦.٠٣	١٠.٢٠%	٥١.٨٧	٤٦.٥٨	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٦.٣٩%	٤٥.٢٤	٤٢.٣٥	١٤.٨٦%	٤٨.٣١	٤١.١٣	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٨.٤٦%	٤١.٥١	٣٨.٠٠	١٣.٦١%	٤٥.٨٥	٣٩.٦١	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٤.٩٩%	٧٨.٨٢	٧٤.٨٩	٩.٠٩%	٨٣.٩٨	٧٦.٣٥	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلى الرأس باستمرار لمدة (٣٠ ث)
١٠.٣٠%	٣٠.١٠	٢٧.٠٠	١٧.٠٢%	٣٣.٨٩	٢٨.١٢	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
١٠.٠٧%	٢٨.٥٩	٢٥.٧١	١٦.٦٧%	٣١.٦١	٢٦.٣٤	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)
٥.٤٣%	٥١.٩٧	٤٩.١٥	١٢.٠٨%	٥٤.٩٦	٤٨.٣٢	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى إلى الجذع باستمرار لمدة (٣٠ ث)

يتضح من خلال جدول (١٨)، شكل (٩) وجود فروق في معدل التغير بين مجموعتي البحث

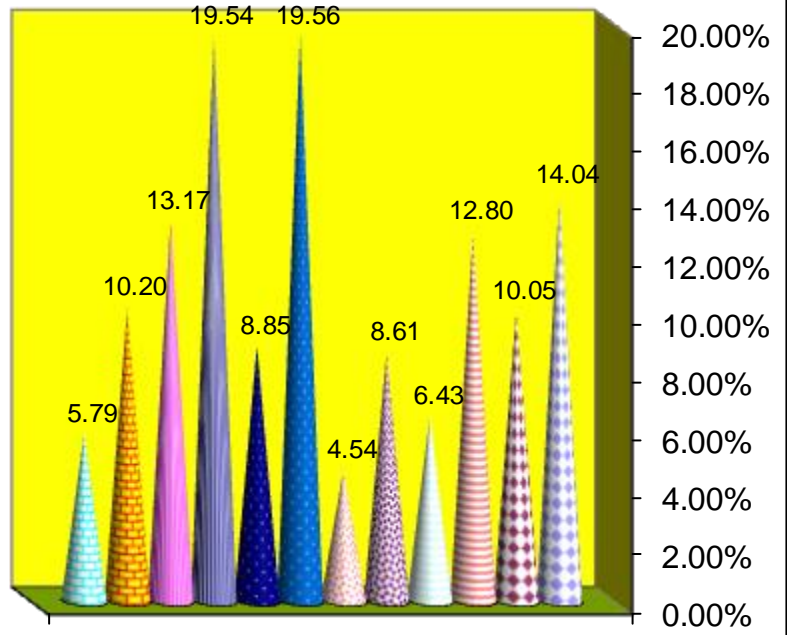
التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.



شكل (٩)

معدل التغير بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية

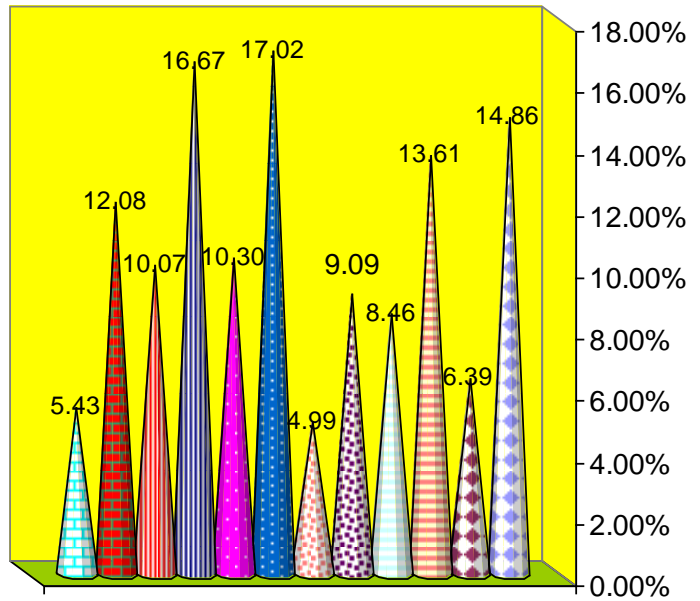
- " معدل التغير للتجريبية" في الصاعدة اليسرى للرأس "
- "معدل التغير للضابطة" في الصاعدة اليسرى للرأس "
- " معدل التغير للتجريبية" في الصاعدة اليمنى للرأس "
- "معدل التغير للضابطة" في الصاعدة اليمنى للرأس "
- " معدل التغير للتجريبية" في الصاعدة اليسرى واليمنى للرأس "
- "معدل التغير للضابطة" في الصاعدة اليسرى واليمنى للرأس "
- " معدل التغير للتجريبية" في الصاعدة اليسرى للجذع "
- "معدل التغير للضابطة" في الصاعدة اليسرى للجذع "
- " معدل التغير للتجريبية" في الصاعدة اليمنى للجذع "
- "معدل التغير للضابطة" في الصاعدة اليمنى للجذع "
- " معدل التغير للتجريبية" في الصاعدة اليسرى واليمنى للجذع "
- "معدل التغير للضابطة" في الصاعدة اليسرى واليمنى للجذع "



تابع شكل (٩)

معدل التغير بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية

- " معدل التغير للتجريبية" في الجانبية اليسرى للرأس "
- "معدل التغير للضابطة" في الجانبية اليسرى للرأس "
- " معدل التغير للتجريبية" في الجانبية اليمنى للرأس "
- "معدل التغير للضابطة" في الجانبية اليمنى للرأس "
- " معدل التغير للتجريبية" في الجانبية اليسرى واليمنى للرأس "
- "معدل التغير للضابطة" في الجانبية اليسرى واليمنى للرأس "
- " معدل التغير للتجريبية" في الجانبية اليسرى للجذع "
- "معدل التغير للضابطة" في الجانبية اليسرى للجذع "
- " معدل التغير للتجريبية" في الجانبية اليمنى للجذع "
- "معدل التغير للضابطة" في الجانبية اليمنى للجذع "
- " معدل التغير للتجريبية" في الجانبية اليسرى واليمنى للجذع "
- "معدل التغير للضابطة" في الجانبية اليسرى واليمنى للجذع "



تابع شكل (٩)

معدل التغير بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية

يتضح من خلال جدول (١٧)، (١٨)، شكل (٨)، (٩) وجود فروق في معدل التغير بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث معدل التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والذي كان لصالح المجموعة التجريبية إلى التخطيط الجيد لبرنامج التدريب المركب الذي تتناسب بشكل كبير مع المرحلة السنوية لعينة البحث، حيث روعي في تصميم البرنامج التدريبي تقنين الأحمال التدريبية بما يتلائم مع طبيعة عينة البحث، وكذلك التدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب مما ساهم

هم في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري للملاكمين الناشئين في مختلف المتغيرات البدنية والمتمثلة في (القدرة العضلية للذراع اليسرى واليمنى - القدرة العضلية للرجلين - سرعة الأداء الحركي لليد اليسرى واليمنى - سرعة رد الفعل لليد اليسرى واليمنى)، وكذلك المتغيرات المهارية والمتمثلة في اللكمات المستقيمة (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلى الرأس والجذع، واللكمات الصاعدة (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلى الرأس والجذع، واللكمات الجانبية (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلى الرأس والجذع، حيث أن طبيعة الأداء في رياضة الملاكمة يتطلب تلك المتغيرات، حيث يشير كلاً من طلحة حسام الدين، سعيد عبد الرشيد، وفاء صلاح الدين، مصطفى حمد (١٩٩٧م) إلى أن هذا النوع من التدريبات يسمح بتحقيق حمل عالي يفوق ما يسمح به التدريب البليومتري منفرداً وبالتالي تساعد على إخراج أكبر كم ممكن من القدرة العضلية. (١٨)

كما يشير كلاً من عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م)، عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م)، أحمد سعيد (٢٠٠٤م)، ضياء العزب، محمود حسين (٢٠٠٦م)، أحمد كمال (٢٠١٢م) إلى أن الملاكم يجب أن يكون لديه القدرة علي الأداء الفعلي السريع، حيث ابتعد الملاكمين في أدائهم عن اللكمات القوية فقط واتجهوا إلى اللكمات السريعة والتي تحمل ثقل الجسم وتمتاز بعنصر القدرة العضلية لتحقيق أكبر عدد من النقاط. (٣٣)(٢٤:٤٥) (٢:١٢) (٤:٢٥)

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه إيبين Ebben (٢٠٠٠م)، حسين دري (٢٠٠٢م) بأن التدريبات المركبة تعتبر أفضل من التدريبات التقليدية في تطوير النواحي البدنية والفنية لأنه من خلالها يتم الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريبات البليومتر. (٩) (٤١)

الإستنتاجات والتوصيات:

– الإستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلي الاستنتاجات التالية:

١- البرنامج المقترح باستخدام التدريب المركب ساهم في تحسين مستوى الأداء البدني لملاكمي مجموعة البحث التجريبية في مختلف المتغيرات البدنية قيد البحث والمتمثلة في (القدرة العضلية للذراع اليسرى واليمنى- القدرة العضلية للرجلين- سرعة الأداء الحركي لليد اليسرى واليمنى- سرعة رد الفعل لليد اليسرى واليمنى).

٢- البرنامج المقترح باستخدام التدريب المركب ساهم في تحسين مستوى الأداء المهاري لملاكمي مجموعة البحث التجريبية من خلال تحسن مستوى أداء اللكمات المختلفة والمتمثلة في اللكمات المستقيمة (اليسري- اليميني- اليسري واليميني) إلي الرأس والجذع ، واللكمات الصاعدة (اليسري- اليميني- اليسري واليميني) إلي الرأس والجذع ، واللكمات الجانبية (اليسري- اليميني- اليسري واليميني) إلي الرأس والجذع.

٣- استخدام البرنامج التدريبي التقليدي المتبع ساهم في تحسين مستوى الأداء البدني لملاكمي مجموعة البحث الضابطة في مختلف المتغيرات البدنية قيد البحث والمتمثلة في (القدرة العضلية للذراع اليسرى واليمنى- القدرة العضلية للرجلين- سرعة الأداء الحركي لليد اليسرى واليمنى- سرعة رد الفعل لليد اليسرى واليمنى)، وكذلك تحسين مستوى الأداء المهاري من خلال تحسن مستوى أداء اللكمات المختلفة والمتمثلة في اللكمات المستقيمة (اليسري- اليميني- اليسري واليميني) إلي الرأس والجذع ، واللكمات الصاعدة (اليسري- اليميني- اليسري واليميني) إلي الرأس والجذع ، واللكمات الجانبية (اليسري- اليميني- اليسري واليميني) إلي الرأس والجذع.

٤- استخدام برنامج التدريب المركب (الأثقال- البليومتري) أفضل من البرنامج التدريبي التقليدي في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث والمتمثلة في (القدرة العضلية للذراع اليسرى واليمنى- القدرة العضلية للرجلين- سرعة الأداء الحركي لليد اليسرى واليمنى- سرعة رد الفعل لليد اليسرى واليمنى) ، وكذلك أفضل من الأسلوب التقليدي في تحسين مستوى الأداء المهاري للملاكمين الناشئين والمتمثل في أداء اللكمات المستقيمة (اليسري- اليميني- اليسري واليميني) إلي الرأس والجذع ، واللكمات الصاعدة (اليسري- اليميني- اليسري واليميني) إلي الرأس والجذع ، واللكمات الجانبية (اليسري- اليميني- اليسري واليميني) إلي الرأس والجذع.

– التوصيات:

في ضوء عينة البحث ونتائجه يوصى الباحث بالآتي:

– الإهتمام بتطبيق التدريب المركب (الأثقال- البليومتري) كطريقة تدريبية مقننة توفر للقائمين علي عملية التدريب إتجاهاً جديداً يساعدهم في بناء برامج تدريبية مختلفة بغرض تحسين قدرات الملاكمين ورفع مستوى أدائهم ليتوافق مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي لناشئي الملاكمة.

– الإهتمام بتمرينات المرونة والإطالة قبل وبعد أداء تدريبات الأثقال والبليومترية.

– ضرورة تقنين الأحمال التدريبية من خلال إجراء قياسات للملاكمين للوقوف علي الحالة البدنية والمهارية لهم قبل البدء في تصميم البرامج التدريبية.

– الإهتمام بإجراء دراسات مماثلة علي مراحل سنوية مختلفة باستخدام التدريب المركب.

المراجع

- المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٣م):
 - ٢- أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٤م):
 - ٣- أحمد سعيد أمين خضر (٢٠١٢م):
 - ٤- أحمد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠١٢م):
 - ٥- أحمد محمد جودة (٢٠٠٩م):
 - ٦- إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم، ضياء الدين محمد العزب، عاطف مغاوري شعلان (٢٠٠٥م):
 - ٧- بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٩م):
 - ٨- جيهان محمد فؤاد (٢٠٠٤م):
 - ٩- حسين درى أباطة (٢٠٠٢م):
 - ١٠- حمدى عبد الواحد عاصم (١٩٩٦م):
 - ١١- راندا شوقى سيد (٢٠٠٥م):
 - ١٢- زكى محمود درويش (١٩٩٨م):
 - ١٣- شريف محروس محمد (٢٠٠٥م):
 - ١٤- صلاح السيد قادوس (١٩٩١م):
 - ١٥- صلاح السيد قادوس (١٩٩٣م):
 - ١٦- ضياء الدين محمد العزب (١٩٩٨م):
 - ١٧- ضياء الدين محمد العزب ، محمود حسين (٢٠٠٦م):
- فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.
- تأثير تنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للملاكمين"، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالاسادات، جامعة المنوفية.
- التدريب الانفجاري المتنوع (انقال- بليومتر- باليستى) وتأثيره على تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية لناشئى الملاكمة"، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- فاعلية الخداعات قبل الهجوم المضاد علي تطوير الأداء الخططي للملاكمين"، رسالة دكتوراه، غير منشور، كلية التربية الرياضية بالاسادات، جامعة المنوفية.
- تأثير إستخدام التدريب البليومتر كالأدراين علي تطوير السرعة الحركية لدي الملاكمين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا.
- الملاكمة - تعليم وإدارة وتدريب، ط ٣، القاهرة.
- أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- تأثير التدريبات المركبة بإستخدام الإسلوب التبادلى على أبيض البروتين والقدرة العضلية ومستوى أداء الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة ، المؤتمر السنوى لطب الأزمات ، كلية الطب البشرى ، جامعة الزقازيق.
- فاعلية التدريب المركب على كثافة معادن العظام والكاتيونات بول والانجاز الرقمى للسباحين ، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس.
- تأثير برنامج تدريبي مقترح على مدى تكيف بعض إنزيمات الطاقة اللاهوائية"، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- تأثير التدريبات الدائرية المركبة على بعض المتغيرات البدنية والكولين ومستوى أداء قوة الضربات فى هوكى الميدان ، كلية الطب البشرى ، جامعة الزقازيق.
- التدريب البليومتر، سلسلة الفكر العربى في التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- دراسة مقارنة لتأثير التدريب بالأثقال والبليومتر على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئى الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- تحليل مستوى الأداء للاعبى الملاكمة"، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار المعارف، القاهرة.
- دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم بالدورة الأولمبية بأطنطا ١٩٩٦م"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، القاهرة.
- دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم فى الدورات الأولمبية (أطنطا ١٩٩٦م - سيدنى ٢٠٠٠م - اثينا ٢٠٠٤م)، بحث منشور، مجلة التربية البدنية والرياضية، العدد ٨،

المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

- ١٨- طلحة حسام الدين، سعيد عبد الرشيد، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل حمد (١٩٩٧م):
- ١٩- طه عوض بسيوني (٢٠٠٧م):
- ٢٠- عاطف مغاوري شعلان، محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٠م):
- ٢١- عبد الرحمن عبد العظيم سيف (٢٠١٠م):
- ٢٢- عبد العزيز أحمد النمر (١٩٩١م):
- ٢٣- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب (١٩٩٦م):
- ٢٤- عبد الفتاح فتحى خضر (١٩٩٦م):
- ٢٥- عبلة محمد فرحان (١٩٩٢م):
- ٢٦- على شبوط ابراهيم (٢٠٠٤م):
- ٢٧- محمد السيد حلمي (٢٠٠٢م):
- ٢٨- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م):
- ٢٩- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م):
- ٣٠- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩١م):
- ٣١- محمد طلعت أبو المعاطي (٢٠٠٤م):
- ٣٢- محمد طلعت أبو المعاطي، جوزيف ناجي أديب (٢٠٠٩م):
- ٣٣- محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م):
- الموسوعة العلمية في التدريب الرياضى التحمل بيولوجيا وبيوميكانيكا، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- فاعلية التدريبات المركبة على التعبير الجينى لإنزيم سوبر أكسيد ديسموتيز المنجيزى والمالون ثنائى الدهايد وبعض المتغيرات البدنية والاتجاز الرقمى لناشئى سباحة ٥٠ م حرة، المؤتمر العلمى الدولى الثانى "التدريب الميدانى بكليات التربية الرياضية" المجلد الثانى، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- تحديد أكثر أنواع الكلمات استخداماً في مباراة الملاكمة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، العدد ٦، القاهرة.
- التغيرات البيوكيميائية للتدريب المستمر والفتري للملاكمين، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- تأثير برنامجين للتدريب بالأثقال على القدرة العضلية للاعبى كرة السلة"، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد ٣، العدد ٣، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- التدريب بالأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- دراسة فاعلية تدريبات البليومترى على مهارة الوثب في التعبير الحركي"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد ٤، العدد ٣، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- أثر استخدام التدريب المركب بالطريقة الفترية منخفضة الشدة فى تأهيل الرياضيين المصابين بالضعف العضلى للاطراف السفلى، مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد الثانى، جامعة بغداد.
- تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية للاعبى الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- التدريب العرضي، أسس - مفاهيم - تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- علم التدريب الرياضى، ط ١٣، دار المعارف، القاهرة.
- إختبارات الأداء الحركي، ط ٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- أثر تخطيط برنامج تدريبي بالأثقال وتدريبات دورة (إطالة - تقصير) والإطالة الحركية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء للاعبى المنتخب القومى للهوكي"، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضة، العدد ٩، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- دراسة مقارنة لتأثير استخدام أنواع مختلفة من تدريبات (الأثقال، البليومترى، الباليستي) على تنمية القدرة العضلية للذراعين ومستوي الأداء المهاري للاعبى الهوكي وتنس الطاولة"، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والدفاع لملاكمى الدول العربية"، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

- ٣٤ - محمود محمد أحمد (٢٠٠٦م): تأثير برنامج للتدريب الدائري المركب على كثافة العظام وبعض الشوارد الحرة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٣٩، العدد ٧٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٣٥ - مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٦ - يحيى السيد إسماعيل الحاوي (٢٠٠٠م): الملاكمة أسس نظرية - تطبيقات عملية، مكتبة العزيز للكمبيوتر، الزقازيق. - المراجع الأجنبية:
- 37- Bauer, T.B(1990): Comparison of training modalities for power development in the lower extremity ,journal of applied sport science research.
- 38- Counsel (1995): methods of training - boxing, teach the c.v. mostly company saint Louis.
- 39- Donald chu (1996) : Explosive Power & strength " Complex training for maximum results , human kinetics , London .
- 40- Duthie, G.M, (20002) : The acute effects of heavy loads on jump squat performance an evaluation of the complex and contrast methods of power development , journal of strength and conditioning research 16(4) p530-538.
- 41- Ebben ,w.p, watts & Jensen ,R, L(2000) : EMG and kinetic analysis of complex training exercise variables, Jornal of strength and conditioning Research 14(4),451-456.
- 42- Field R.W& Roberts,S (1999): Weight training Grow-Hill .
- 43- Foctours,I. G (2000): Evaluation of poylomitreik exercise training weigh vuming and their combination on vertical Jumping perfrmamee and leg strength .J of strength and conditioning searsh (14) (4) (470-470).
- 44- Herm,K(2005): Koerperfettmessung,Standers der Sportmedizin, Deutsche Zeitschrift fuer Sportmedizin, Jahrgang 54.nr,5, Deutschland.
- 45- Jensen R L, Ebben W P (2003): Kinetic Analysis of complex training Rest interval Effect on vertical jump , journal of strength and condition Research.may 17,(2),345-349.
- 46- Lehmann, G., (2002): Ausdauertraining in Kamp portrait Boxer Munster.
- 47- Moran & MC Glynn (1990): Dynamic of Strength Training Sports and Fitness Series, Brown Publisher, United States of America.
- 48- Radcliffe Jac. And Radcliffe ,J.L (2000) : Effects of different warm up protocols on peak power output during asingle response jump task , medicine and sience in sport and exercise 38 (5),189.
- 49- Scott & Edward (1994): exercise physiology theory and application of fitness and performance, 2nded., wmc, bro communication in U.S.A.
- 50- Steve Klaus (1997): Segnamnto Ticino Palbox Federazione pugilistic a pugilistic Italian roam.
- 51- - Takrid, N (1990): Boxing for boys Bulgaria.
- 52- Wilson,G.j, Murphy, A.G ,Wloshe ,A.D(1997): Performance Benefits from weight and plyometric training effects of initial strength coching and sport ,science ,journal,Rome.