

"تأثير برنامج تخصص بالادوات المساعدة علي فعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب".

د. عبد الباسط جميل عبد الفتاح

المقدمة ومشكلة البحث

تكرس الدولة المتقدمة في المجال الرياضي جهودها البشرية والمادية لإعداد فرقها القومية على أسس وقواعد علمية خاصة بعد أن أصبحت المستويات الرياضية العليا مؤشراً يعكس مستوى التقدم العلمي والحضارى للدولة والملاكمة مثل غيرها من الأنشطة الرياضية الفردية تكسب ممارسيها سمات خاصة، لذا فإنها تحتاج عند إعداد الملاكم إلى نواحى بدنية وفنية ونفسية حتى يكون الملاكم على استعداد لعملية النزال (التلاكم).

أشار عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م أن الإعداد البدنى أساس أو قاعدة للوصول إلى النتائج العالية للملاكمين. ويميز ويحدد مستوى تطوير الصفات البدنية، وأيضاً شكل الأعضاء الوظيفية للملاكمين. فالملاكم الذى يتميز بالإعداد البدنى القوى المثين وعنده قدره على العمل فى جميع أعضائه البدنية والوظيفية، سيكون بالطبع أفضل من غيره فى استخدامها لحمل التدريب وبسرعة استيعاب الحركة ومواصلة التدريب بدون تعب. (١): (٤٣)

يذكر محمد حسن علاوى، نصر الدين رضوان ١٩٨٢م أن نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن القوة العضلية من العوامل الأساسية فى تطوير الأداء الحركى فى بعض الأنشطة الرياضية، فضلاً عن أنها تؤثر فى تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى بالسرعة والتحمل والرشاقة. (٢:٢٠)

ويرى السعيد نداء، محمد الكيلانى ١٩٦٩م أن الملاكمين الأذكىاء يعملون على بناء قوتهم إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للمباريات حتى يمكن أن يؤدوا تسديد اللكمات والتحرك على الحلقة بسهولة خلال التلاكم، وإذا ما راقب الملاكم نمو قوته وتحمله العظمى، وأنه على قدم المساواة من حيث الكفاءة البدنية مع منافسيه فإنه بدون شك سوف يثق فى نفسه. (٣: ٥٨، ٥٦)

ويذكر عصام عبد الخالق ١٩٨١م أن اللاعب الذى يمتاز بمقدرة عالية هو الذى يمتاز بقوة عضلية كبيرة وكذلك بدرجة كبيرة من السرعة وأيضاً بدرجة عالية من تكامل القوة والسرعة معا. كما يطلق عليها القوة الانفجارية. (١٤٣: ١٢)

ويؤكد هارا Harre ١٩٧١م أن الملاكم يحتاج بشدة إلى الأنواع المختلفة للقوة العضلية نظراً لما يتميز به التلاكم من بذل درجة عالية من القوة للتغلب على المقومات العنيفة والمستمرة لفترة طويلة الوقت. (١): (٣٩)

ويتفق الباحث مع ما ذكر عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م أن الملاكم يحتاج إلى مستويات مرتفعة من تحمل القوة حتى يتمكن من أداء مهارات فنية مختلفة على نحو ملائم وبكفاءة عالية.

كما يشير عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م أنه من الضرورى جداً تنظيم قوة المجموعات العضلية للاعب الملاكمة لكى يستطيع التحكم فى دقة وتنظيم الانقباضات العضلية، حتى يتناسب مع الأداء الحركى المطلوب،

ويحتاج لاعب الملاكمة إلى القوة العضلية فقط عند تسديد اللكمات، أما في باقى المهارات الحركية كما الدفاع والخداع والمراوغة فلا بد أن تؤدي بأقل مجهود بدني. (٨: ٩١)

ويؤكد كل من كمنس وفرنك Combs، (١٩٨٣م نقلًا عن ريجان ١٩٩٤ أن القوة العضلية تعد عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لتطوير لياقة الملاكم، وأنها تحسم التلاكم لمن يمتلكها في حالة تساوى القدرات البدنية الأخرى مع المنافس. (٣: ٧٥)

وظل التدريب بالأدوات المساعدة لفترة طويلة من الوقت موضع جدل بين المتخصصين في إعداد وتدريب الملاكمين، فمنهم من عارض التدريب بالأدوات المساعدة بشدة بحجة أنه يؤدي إلى تقليل السرعة الحركية وينقص المدى الحركي للمفاصل ويزود درجة التصلب والتيبس في العضلات، ومنهم من جند التدريب بالأدوات المساعدة كوسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للتحمل التي يحتاجها الملاكم ويلعب دوراً أساسياً في رفع وتقوية حركات الذراعين والقدمين بصفة خاصة. وقام الباحث بمسح مرجعي فلم يجد أبحاث في الأدوات المساعدة.

ولقد لوحظ أن معظم مدربي الملاكمة في ج.م.ع يحذون الآن استخدام التدريب بالأدوات المساعدة ضمن برامجهم، ولكن تدريبهم ليس موضوع بطريقة علمية، وليس في نفس الوقت اتجاه العمل العضلي في رياضة الملاكمة، مما حث الباحث على إجراء الدراسة الحالية بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مخصص بالأدوات المساعدة على فاعلية الأداء المهارى للملاكمين.

أهداف البحث:

- وضع برنامج تدريبي تخصصي بالأدوات المساعدة للملاكمين الشباب لتنمية القوة العضلية الثابتة والحركية.

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالأدوات المساعدة على فاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب.

- التعرف على نسبة التقدم في القوة العضلية الثابتة والحركية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

فروض البحث:

- البرنامج التدريبي التخصصي بالأدوات المساعدة يؤثر إيجابيا على فاعلية الأداء المهارى لدى الملاكمين الشباب.

- البرنامج التدريبي التخصصي بالأدوات المساعدة يؤدي إلى زيادة نسبة التقدم في القوة العضلية الثابتة والحركية لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة

برنامج تخصصي بالأدوات المساعدة

هي مجموعة من التمرينات باستخدام الأدوات المساعدة، تكون في نفس اتجاه العمل العضلي الذي يستخدمه الملاكم أثناء تحركات الملاكم. (تعريف إجرائي)

فاعلية الأداء المهارى

تتمثل في قدرة الملاكم على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال أداء مجموعة من الحركات الفنية دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحظة شدة واستمرارية أداء الحركات. (٤: ٧)

الدراسات السابقة

دراسة على ريجان ١٩٩٣م وعنوانها "تأثير برنامج تدريبي مفتوح لتنمية الإدراك - الحس - حركى على فاعلية الأداء المهاري للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة إضافية وضع الجلة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية ويهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية الأداء المهاري لدى المبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة في رياضة المصارعة، وقد اختار عينة عمدية من مركز تدريب الناشئين بإستاد المنصورة الرياضى وقسمت العينة إلى مجموعتين واشتملت على ١٤ مبتدئ والأخرى ضابطة ١٤ مبتدئ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مدركات الجمباز حركى وكذلك فاعلية الأداء الحركى. (٤)

دراسة عبد العزيز أحمد عبد العزيز النمر ١٩٩٣م وعنوانها: "تأثير استخدام الأثقال الحرة وجهاز الأثقال على تنمية التحمل العضلى" وكان هدف الدراسة التعرف على تأثير استخدام كلا من الأثقال وجهاز الأثقال على التحمل العضلى قصير المدى، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين مع قياس قبلى وقياس بعدى لكلا منهما واشتملت العينة على ٢٠ لاعب من المقيدين بسجلات الاتحاد السعودى لكرة السلة لموسمى ٩١، ٩٢. وقد تراوحت أعمارهم بين ٢٠-٢٢ عاماً ولم يسبق لهم التدريب بالأثقال وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- استخدام كلا من الأثقال وجهاز الأثقال أدى إلى زيادة التحمل العضلى قصير المدى.

- استخدام الأثقال الحرة أدى إلى حدوث زيادة فى التحمل العضلى للرجلين أفضل من استخدام جهاز الأثقال.

(٥)

دراسة محروس محمد قنديل ١٩٨٠م وعنوانها "تأثير تنمية القدرة العضلية على سرعة التعلم والأداء الحركى فى الجمباز" ويهدف البحث إلى دراسة أثر تنمية كلا من القدرة العضلية للعضلات المادة للطرف السفلى على تحسين الارتقاء وتنمية القدرة العضلية للعضلات العامة فى الارتقاء على تحسين مستوى الأداء لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المتكورة وقد اختار الباحث عينة عشوائية من طلاب الصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير وتتراوح أعمارهم من ١٨ - ٢٠ سنة وكانت عينة البحث تتكون من ٧١ فرداً وقسمت إلى ثلاث مجموعات. مجموعة تجريبية ومجموعتان ضابطتان واستخدم الباحث المنهج التجريبي وأجريت التجربة فى الفترة من منتصف يناير إلى أول مايو وقد تم تدريب مجموعات البحث بمعدل ٤ مرات أسبوعياً وقسم الباحث البرنامج إلى إعداد بدنى خاص لعناصر اللياقة البدنية وإعداد مهاري لتعلم الدورة الهوائية الأمامية المكورة العضلية للعضلات المادة للطرف السفلى وتحسين الارتقاء وكذلك وجود علاقة إيجابية دالة بين القدرة العضلية للعضلات العاملة فى الارتقاء وتحسين مستوى الأداء لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة. (٧)

دراسة محمد عبد الوهاب ١٩٨٠م وعنوانها "تأثير التدريب بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض العناصر البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة للناشئين" وهدف الدراسة التوصل إلى بعض وسائل التدريب الخاص بتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي السلة تحت ١٨ سنة للناشئين وتحديد مدى تأثير التمرينات بالنقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على الكفاءة البدنية والمهارية، وقد قام الباحث بإجراء التجربة على ٣٠ ناشئ تحت ١٨ سنة بنادى الاتحاد السكندري وقسم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة ١٥ لاعباً ممن مارسوا كرة السلة لمدة تتراوح ما بين ٣ سنوات إلى ٤ سنوات وقام بتطبيق البرنامج التجريبي لمدة ٢٠ دقيقة حيث بلغت الوحدة ساعتين بواقع مرتين فى الأسبوع. وقد ظهرت زيادة ملحوظة فى القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية حيث ظهر ذلك واضحاً فى تحسن زمن العدد وارتفاع الوثب العمودى عن المجموعة الضابطة وهذا يؤكد فاعلية البرنامج. (٦)

إجراءات البحث

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين وتصميم تجريبي أحدهما (مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة) لمناسبه وطبيعة البحث.

عينة البحث: اشتملت عينة البحث على عدد ٢٤ ملاكم من ملاكمي الشباب بنادي الزمالك الرياضي وتتراوح أعمارهم السنوية بين ١٩:١٧ سنة وتم التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات التالية:

١- العمر الزمني (بالشهر) ٢- الوزن (كجم) ٣- العمر التدريبي (بالسنة)

٤- قوة القبضة (كجم) ٥- القوة الثابتة لعضلات الرجلين (كجم) ٦- القوة الثابتة لعضلات الظهر (كجم)

٧- ثنى الركبتين نصفاً ٥٠% (بالعدد) ٨- دفع الكرة الطبية باليد اليمنى (سم) ٩- دفع الكرة الطبية باليد اليسرى

جدول رقم (١)

تكافؤ مجموعتي العينة في متغيرات الدراسة

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	مستوى المعنوية	
		ع	س	ع	س			
١	العمر الزمني (سنة)	١٧,٨٠	٠,٤٦	١٨,١٣	٠,٦٤	٢,٠٢	غير دال	
٢	الوزن (كجم)	٧٥,٢	٦,٣٩	٨٠,٥٠	٩,٥٥	٠,٧٧	غير دال	
٣	العمر التدريبي (سنة)	٥,٢	٠,٦٣	٨,٠٤	٠,٥٤	١,٦٠	غير دال	
٤	قوة القبضة (كجم)	٣٠,٣٣	٣,٦٥	٣٧,٥٠	٧,٣٠	٢,٠٥	غير دال	
٥	القوة الثابتة لعضلات الرجلين (كجم)	١١٠,٢٠	٢٦,٨٨	١٣٥,٣٠	٢٢,٥٠	١,٩٤	غير دال	
٦	القوة الثابتة لعضلات الظهر (كجم)	٧٠,١	١٦,٦٦	٧٨,٧٠	١٣,٦٠	٢,٠٩	غير دال	
٧	ثنى الركبتين نصفاً ٥٠% (عدد)	٣٠,٩	١,٠٢	٣٣,٤٠	١,٥٨	٠,٩٨	غير دال	
٨	دفع الكرة الطبية باليد اليمنى (سم)	٥,٢٠	٠,٨٦	٤,٩٦	٠,٧٥	١,١٧	غير دال	
٩	دفع الكرة الطبية باليد اليسرى (سم)	٤,٩٤	٠,٤١	٤,٦٧	٠,٤٨	١,٣٨	غير دال	
	الأداء المهاري خلال ٦٠ ثانية	عدد المجموعات	٢٠,٣٠	٤,٥٠	٢١,٢٠	٥,١٥	١,٨٠	غير دال
		النقاط الصحيحة	٥٠,٢١	١٠,٢٥	٥٢,٢٣	٩,٢٠	١,٢١	غير دال

مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ٢,٢٠

يتضح من جدول رقم ١ عدم وجود فروق معنوية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي عينة البحث.

أدوات جمع البيانات

- ١- العمر الزمني (بالشهر) ٢- الوزن (كجم) ٣- العمر التدريبي (بالسنة)
- ٤- قوة القبضة (كجم) ٥- القوة الثابتة لعضلات الرجلين (كجم) ٦- القوة الثابتة لعضلات الظهر (كجم)
- ٧- ثنى الركبتين نصفاً ٥٠% (بالعدد) ٨- دفع الكرة الطبية باليد اليمنى (سم)
- ٩- دفع الكرة الطبية باليد اليسرى (سم)

اختبار فعالية الأداء المهاري

تم إختيار مجموعات اللكم المتقدم التي توصل إليها الباحث من دراسة عبد الباسط جميل عبد الفتاح (٢) (١٩٩٧) وكانت كالتالي :

المجموعة الأولى : مستقيمة يسرى ، جانبية اليمنى ، صاعدة يسرى .

المجموعة الثانية: مستقيمة يسرى ، مستقيمة يمنى ، مستقيمة يسرى .

المجموعة الثالثة: مستقيمة يسرى فى الجذع، مستقيمة يمنى ، مستقيمة يسرى .

المجموعة الرابعة: مستقيمة يمنى ، مستقيمة يسرى، جانبية يمنى .

طريقة أداء الاختبار

يقف اللاعب أمام كبس اللكم وهو فى وضع الاستعداد وعند سماع إشارة البدء يقوم بتسديد مجموعات اللكم المختارة.

طريقة التقييم

يتم تسجيل عدد المجموعات الصحيحة فى كل جولة، وأيضاً عدد النقاط التي حققها الملائم من خلال حساب عدد اللكمات الصحيحة داخل المجموعة اللكمية.

برنامج التدريب بالأدوات المساعدة

يتضمن البرنامج التدريبي عدد ٢٤ وحدة تدريبية وزمن الوحدة ٩٠ دقيقة وذلك لمدة ٨ أسابيع بواقع ثلاث تدريبات فى الأسبوع وتم تطبيق البرنامج خلال الفترة الزمنية من ٦/٦/١٩٩٩ : ١٥/٨/١٩٩٩ .

والجدول ٢ يوضح محتوى البرنامج والأحمال التدريبية التي تم تطبيقها على عينة الدراسة وكذلك قام الباحث بمسح المراجع لإستخلاص أهم التمرينات الخاصة والذي تم عرضه على عدد ٣ خبراء فى مجال الملاكمة خبرتهم لا تقل عن ٢٠ سنة فى المجال وبدرجة أستاذ دكتور .

ملحق رقم ٥

جدول رقم (٢) نموذج لمحتوى الوحدة التدريسية للتمرينات المقترحة

مجموع زمن الوحدة التدريسية من قى إلى	مجموع زمن الراحة للاعبين من قى إلى	مجموع زمن الأداء القطري للاعبين من قى إلى	نسبة العمل للراحة			سرعة الأداء	المجموع يتلبد	الحجم من قى إلى	النسبة المئوية للشدة من إلى	رقم التمرين	الصفة البنية	محتويات وخصائص التوزيع الزمني
			بين المجموعة	داخل المجموعة	بين المجموعة							
١٢ : ١٠	٦ : ٥	٦ : ٥	١ : ١	١ : ١	١ : ١	متوسطة	٣	٣٠ : ٢٠	%٦٠ : %٥٠	١٠٥٤١٧١٩	تحمل القوى	الأسبوع الأول
١٢ : ١٠	٦ : ٥	٦ : ٥	١ : ١	١ : ١	١ : ١	متوسطة	٣	٣٠ : ٢٠	%٦٠ : %٦٥	٩١٢٠١٧١٥	تحمل القوى	الأسبوع الثاني
١٢ : ١٠	٦ : ٥	٦ : ٥	١ : ١	١ : ١	١ : ١	متوسطة	٣	٣٠ : ٢٠	%٦٠ : %٧٠	٤١١٢٠٥١٠	تحمل القوى	الأسبوع الثالث
١٢ : ١٠	٦ : ٥	٦ : ٥	١ : ١	١ : ١	١ : ١	متوسطة	٣	٣٠ : ٢٠	%٦٠ : %٧٥	٦٠٣٠١١٩١٤	تحمل القوى	الأسبوع الرابع
١٢ : ١٠	٦ : ٥	٦ : ٥	١ : ١	١ : ١	١ : ١	متوسطة	٣	٣٠ : ٢٠	%٦٠ : %٨٠	١٢٠٦١١٥١٧	تحمل القوى	الأسبوع الخامس
١٢ : ١٠	٦ : ٥	٦ : ٥	١ : ١	١ : ١	١ : ١	متوسطة	٣	٣٠ : ٢٠	%٦٠ : %٦٥	٧٠٦١١٢٠١١٠	تحمل القوى	الأسبوع السادس
١٢ : ١٠	٦ : ٥	٦ : ٥	١ : ١	١ : ١	١ : ١	متوسطة	٣	٣٠ : ٢٠	%٦٠ : %٧٠	٤١١٢٠٥١٠	تحمل القوى	الأسبوع السابع
١٢ : ١٠	٦ : ٥	٦ : ٥	١ : ١	١ : ١	١ : ١	متوسطة	٣	٣٠ : ٢٠	%٦٠ : %٧٥	٧١٠٠٩٠٤١١	تحمل القوى	الأسبوع الثامن
١٢ : ١٠	٦ : ٥	٦ : ٥	١ : ١	١ : ١	١ : ١	متوسطة	٣	٣٠ : ٢٠	%٦٠ : %٧٥	١٠٥٣٠٢٠١٠	تحمل القوى	الأسبوع التاسع

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة النتائج للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة
جدول رقم (٣)

المقارنة بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى المعنوية	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	م
		ع	س	ع	س		
دال	٢,٩٠	٤,٥٠	٣٦,٣٠	٣,٦٠	٣٠,٥٠	قوة القبضة (كجم)	١
دال	٢,٣٠	٢٨,١٥	١٣٥,٣٠	٢٧,٩٠	١٢٥,٠	القوة الثابتة لعضلات الرجلين (كجم)	٢
دال	٢,٦٠	١٦,١١	٨٤,٥٠	١٦,٣٠	٦٥,٥٠	القوة الثابتة لعضلات الظهر (كجم)	٣
دال	٢,٨٠	١,٤٠	٣٤,٥٠	١,٥٠	٣١,٢٠	ثنى الركبتين نصفاً بـ ٥% (عدد)	٤
دال	١,٧٣	٠,٥٠	٥,٢٤	٠,٧٥	٤,٩٦	دفع كرة طبية باليد اليمنى (سم)	٥
دال	٢,٤٦	٠,٤٢	٥,٠٣	٠,٤٨	٤,٦٧	دفع كرة طبية باليد اليسرى (سم)	٦
دال	٢,٣٥	٤,٨٠	٢٥,١١	٥,١٥	٢١,٢٠	الأداء اختبار المهاري عدد المجموعات	
دال	٢,٤٧	١٠,١٤	٥٤,١٣	٩,٢٠	٥٢,٢٣	النقاط الصحيحة الأداء الجولة ٦٠ لال ثانية	

مستوى المعنوية عند $0,05 = 2,20$

يتضح من الجدول رقم ٣ ظهور فروق دالة إحصائية في قياسات القوة العضلية الثانية، القوة العضلية الحركية، كذلك فعالية الأداء المهاري لدى المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة، ويعزى الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج الموحد المطبق على المجموعتين (التجريبية، الضابطة) لما يحتويه من إعداد عام على الحركات والملاكمة التنافسية.

عرض ومناقشة النتائج للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة.

جدول رقم (٤)

المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	مستوى المعنوية
		ع	س	ع	س		
١	قوة القبضة (كجم)	٦,٢٥	٤١,١٠	٦,٤٦	٣٧,٥٢	٣,١	دال
٢	القوة الثابتة لعضلات الرجلين (كجم)	٢١,٨	١٥٦,٥	٢٢,٥٠	١٣٥,٢٠	٢,٣٠	دال
٣	القوة الثابتة لعضلات الظهر (كجم)	١٠,٨	٩٣,٣٣	١٤,٦٠	٧٨,٨٠	٣,٥	دال
٤	نتى الركبتين نصفاً بـ ٥% (عدد)	٠,٩٣	٣٧,٨	١,٠٧	٣٠,٠٨	٢,٩٠	دال
٥	دفع كرة طبية باليد اليمنى (سم)	٥,٢٤	٩,٦٣	٠,٧٧	٨,٦٣	٢٤,٣٦	دال
٦	دفع كرة طبية باليد اليسرى (سم)	٣,٥٠	١٤,١٠	٥,٠٢	٩,١٠	٢,٩٦	دال
	اختبار فعالية الأداء	٣,٥٠	٣٢,٤١	٤,٥٠	٢٠,٣٠	٢,٩٥	دال
	عدد المجموعات	١٤,٤	٨٢,٧٥	١٠,٢٥	٥٠,٢١	٣,٥٥	دال
	الأداء المهارى خلال ٦٠ ث						
	النقاط الصحيحة						

مستوى المعنوية عند $0,05 = 0,20$

يتضح من الجدول رقم ٤ ظهور فروق دالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية في قياسات القوة العضلية الثابتة وتحمل القوة الحركية وفعالية الأداء المهارى قبل وبعد التجربة، نتيجة لتنفيذ البرنامج الموحد على المجموعتين (التجريبية والضابطة بالإضافة إلى برنامج الأدوات المساعدة التخصصى، حيث يتفق كل من محمد عبد الوهاب ١٩٨٠، عبد العزيز النمر ١٩٩٢ أن التدريب بالأدوات المساعدة يؤدي إلى تنمية القوة وتحمل العضلى، القوة المميزة بالسرعة، كما أن الملائمة التنافسية بالمقارنة الكاملة يحسن من القوة العضلية. (٥)، (٦)

عرض ومناقشة النتائج للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي

الجدول رقم (٥)

المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	مستوى المعنوية
		س	ع	س	ع		
١	قوة القبضة (كجم)	٤٣,١٠	٦,١٥	٣٥,٥٠	٧,٣٠	٣,٣٠	دال
٢	القوة الثابتة لعضلات الرجلين (كجم)	١٥٦,٥٠	٢١,٨٠	١٣٠,٣	٢٨,٢٥	٣,٤٠	دال
٣	لقوة الثابتة لعضلات الظهر (كجم)	٩٣,٣٠	١٠,٨٠	٦٧,٤٠	١٧,٥	٣,٣٠	دال
٤	ثنى الركبتين نصفاً بـ ٥%	٣٧,٠٩	٠,٩١	٣٤,٣٠	١,٤٠	٤,٣٠	دال
٥	دفع كرة طبية باليد اليمنى (سم)	١٤,١٠	٣,٥٠	١١,٣٠	٣,٩٥	٣,٤٠	دال
٦	دفع كرة طبية باليد اليسوى (سم)	١٢,١٠	٢,٥٠	١٠,٢٠	٢,٩٥	٤,٤٠	دال
	اختبار فعالية الأداء	٣٢,٤١	٣,٥٠	٢٥,١١	٤,٨٠	٣,٤	دال
	عدد المجموعات	٨٢,٧٥	١٤,٤٠	٥٤,١٣	١٠,١٤	٣,٩٥	دال
	الأداء المهارى خلال ٦٠ ث						
	النقاط الصحيحة						

مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ٢,٢٠

يتضح من الجدول رقم ٥ وجود فروق دالة إحصائية في قياسات القوة العضلية الثانية والقوة العضلية الحركية وفعالية الأداء المهارى بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة، ويعزى الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج التخصصى بالأدوات المساعدة المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية، حيث يتفق كل من عبد الحميد أحمد ١٩٨٩، محمد عبد الوهاب ١٩٨٠ م أن التمرينات بالانتقال واستخدامها كأدوات مساعدة تساهم في تحسين القوة العضلية، كما أن التدريب بالأدوات المساعدة يؤدي إلى تحسين القوة العضلية، وزيادة قطر الألياف العضلية والشعيرات الدموية والأوتار والأربطة والبروتين الكلى للعضلة. (٦) (٨)، كما أن البرنامج التدريبي التخصصى بالأدوات المساعدة أدى إلى زيادة فعالية الأداء المهارى للملاكمين.

الجدول رقم (٦)
**نسبة التقدم فى مستوى الأداء لاختبارات القوة الثانية والمتحركة للمجموعة
التجريبية والضابطة**

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
		القياس القبلى	القياس البعدى	نسبة التقدم	القياس القبلى	القياس البعدى	نسبة التقدم %
١	قوة القبضة (كجم)	٣١,٥٣	٣٦,٤٠	١٣,١٥	٣٦,٥٠	٤٠,١٣	١٧,٢٢
٢	القوة الثانية لعضلات الرجلين. (كجم)	١٢٠,٠	١٣١,٣٠	١٠,٨٥	١٣٦,٣	١٥٧,٥	١٣,٤٠
٣	القوة الثانية لعضلات الظهر. (كجم)	٦٩,٦٠	٨٥,٥٠	١٨,٥٥	٧٨,٨٠	٩٣,٣٠	١٥,٣٠
٤	ثنى الركبتين لصفاً ٥٠% (إعداد)	٣١,٣٠	٣٤,٥٠	٩,٠٧	٣٠,٠٨	٣٧,٩	١٧,٤٠
٥	دفع كرة طبية باليد اليمنى (سم)	٩,٢٠	١٠,٢٠	٢٥,٠	٨,٦٣	١٤,١٠	٥٤,٣٠
٦	دفع كرة طبية باليد اليسرى (سم)	٨,٢٥	١١,٣٠	٢٤,٠	٩,١٠	١٢,١٠	٥٣,٤٠

نسبة التقدم = (القياس البعدى - القياس القبلى) / القياس القبلى × ١٠٠ (٩ : ٢٩)

يتضح من الجدول رقم ٦ أن نسبة التقدم للمجموعة الضابطة فى اختبارات القوة الثانية والحركية تتراوح ما بين ١٣,١٥%، ١٠,٨٥% وفى اختبار ثنى الركبتين نصفاً ٥٠% من أقصى مقدرة للاعب وتصل ٩,٠٧% وفى اختبار دفع الكرة طبية باليد اليمنى ١٠,٢٠% واليد اليسرى ١١,٣٠%.

بينما كانت نسبة التقدم للمجموعة التجريبية فى اختبارات القوة الثانية والحركية تتراوح ما بين ١٣,٤٠%، ١٥,٣٠% بينما تصل النسبة إلى ١٧,٤٠ فى اختبار ثنى الركبتين نصفاً، وفى اختبار دفع كرة طبية باليد اليمنى تصل نسبة التقدم إلى ٥٤,٣٠% واليد اليسرى تصل إلى نسبة ٥٣,٤٠%.

وهذا يؤدى أن البرنامج التخصصى بالأدوات المساعدة أدى إلى زيادة نسبة التقدم فى القوة العضلية الثانية والحركية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة قيد البحث وهذا يحقق الغرض الثانى للبحث.

الاستخلاصات

مما سبق عرضة، وفى حدود المنهج المستخدم، والبرنامج المقترح، والعينة التى طبقت عليها الدراسة، يمكن استخلاص الآتى:

- أظهرت المجموعة الضابطة زيادة معنوية فى قياسات القوة العضلية الثابتة والحركية وكذلك فعالية الأداء المهارى بعد التجربة نتيجة تنفيذ محتويات البرنامج الموحد للمجموعتين.

أظهرت المجموعة التجريبية زيادة معنوية في قياسات القوة العضلية الثابتة والحركية وكذلك فعالية الأداء المهارى بعد التجربة نتيجة تنفيذ محتويات البرنامج الموحد للمجموعتين أضافا إلى برنامج التدريب التخصصى بالأدوات المساعدة.

-حقق برنامج التدريب بالأدوات المقترح تحسنا معنويا في القوة العضلية الثابتة والحركية، وكذلك فعالية الأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجربة.

التوصيات

- استخدام البرنامج التدريبى التخصصى بالأدوات المساعدة(المقترح) لتنمية القوة العضلية الثابتة والحركية.
- إجراء المزيد من الدراسات التى تتناول تأثير التدريب بالأدوات المساعدة على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة.

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية

- ١-السعيد على نداء، محمد الكيلانى: الأسس العلمية للملاكمة، دار الكتب الجامعية الإسكندرية ١٩٦٩م.
- ٢-عبد الباسط جميل عبد الفتاح الأشقر: تطوير الإعداد البدني الخاص لناشئ الملاكمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، ١٩٩٧م.
- ٣-عبد العزيز أحمد عبد العزيز النمر: تأثيرات استخدام الأتقال الحرة وجهاز الأتقال على تنمية التحمل العضلي، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية العدد ١٤/١٣ كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.
- ٤-عبد الفتاح فتحى خضر: المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ٥-عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط٤، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨١م.
- ٦-على السعيد ربحان: تأثيرات برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحسي.حركي على فعالية الأداء المهارى للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، ١٩٩٣م.
- ٧-فؤاد البهي السيد: علم نفس الإحصائي وقياس العقل البشرى، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٩م.
- ٨-كمال درويش، محمد صبحي حساتين: التدريب الدائري، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٤م.

٩- محروس محمد قنديل: تأثير تنمية القدرة العضلية على سرعة التعليم والاداء الحركي في الجمباز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، ١٩٨٠م.

١٠- محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان: اختيارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢م.

١١- محمد عبد الوهاب: تأثير التدريب بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض عناصر الليافه البدنية والنهارية لدى لاعبي كرة السلة للناشئين إنتاج علمي، مؤتمر الإسكندرية، ط١، ١٩٨١م.

ثانيا: المراجع الأجنبية

12- Harre D introduction in to general theory and competi- sportverlag, tion, 3rd ed., Berlin,1991

13- combss frank, c.: wining Boxing contemporarg go, Books. Inc. Chica, 1983.