

برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الخاصة لتحسين فاعلية الأداء المهاري

لدى ناشئ الملاكمة

* د. / أشرف مسعد إبراهيم

** د. / حسنى عبد الحى بدوى

*** الباحث / اشرف معروف محمد

المقدمة ومشكلة البحث

أصبح تحقيق الفوز فى المحافل الرياضية الدولية مظهرا من مظاهر التفوق الذى تحرص الدول المتقدمة على تحقيقه ، كما أصبح أحد الاهتمامات التى ترصد لها كافة الدول الميزانيات الوفيرة ، إيماننا منها بأن الفوز فى هذا المجال يعد انعكاسا لتقدمها فى المجالات الأخرى . ومن هذا المنطلق كرست معظم الدول جهود العلماء لبحث جميع جوانب النشاط الرياضى كل فى مجاله بالإسهام فى التطور والتقدم ، مما يساعد على تطوير وتحسين طرق التدريب وكذلك عمليات التخطيط للتدريب الرياضى مما انعكس على ارتفاع مستوى الأداء المهارى .

وظهر فى جمهورية مصر العربية اهتمام المسئولين عن قطاع الرياضة على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية للارتقاء بمستوى البطولة فى الفترة الأخيرة حيث قاموا بإنشاء مراكز المشروع القومى لناشئين بمختلف محافظات مصر لاكتشاف العناصر الواعدة فى الأنشطة الرياضية المختلفة كما قاموا أخيرا باعتماد مشروع البطل الاولمبي لانتقاء عدد اللاعبين المتميزين فى بعض الأنشطة الرياضية ومنها الملاكمة لتحقيق ميداليات أولمبية (١٠ : ٢) .

كما يتطلب الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق مستوى الإنجاز الرياضى فى الملاكمة ضرورة الاهتمام بالتخطيط لبناء البرامج التدريبية وتنفيذها بدءا من مرحلة الناشئين والشباب للارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهارى والخططى بصورة متكاملة وفقا للأسس العلمية حيث توصل " مصطفى محمد " (٢٠٠٢) فى دراسته إلى التدريب الرياضى يهدف إلى تحسين الأداء الرياضى والوصول به إلى القمة لتحقيق رقم أو الحصول على بطولة جمهورية (١١ : ٥) .

* استاذ متفرغ بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

** مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

*** مدرب ملاكمة بنادى المنيا الرياضى ومنتدب بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

كما يتطلب الوصول للمستويات العليا استخدام الأسلوب العلمي لتخطيط وتوجيه عملية التدريب الرياضي مما يستلزم أن يتوفر لدى المدرب مؤشرات موضوعية فعالة عن حالة اللاعبين ومستوى كفاءتهم وبذلك يمكن تخطيط برامج التدريب الخاصة بهم والتي تعمل على تنمية الكفاءة البدنية والوظيفية للوصول إلى مستويات عالية من الإنجاز في نوع النشاط الممارس وفقا لمتطلباته ، كما خطى التدريب الرياضى خطوات واسعة في طريق العلم ، كما زاد استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته فاستخدامها في تطوير ذاته وفي ذات الوقت ثم بتدعيم الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك التطور الغير مسبوق في نتائج البطولات (١٥ : ٤٥) .

التدريب الرياضى لأي نشاط بدنى ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على المحاولة والخطأ ، ولكنها عملية مخططة ومقننة تعتمد على أسس علمية في إطار تربوى ، حيث ان الملائمة من الأنشطة البدنية التي تتميز بالسرعة والتغيير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة ، والتي تتطلب من الملائم أن يكون على مستوى عالى من الأداء الحركى الذى يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة على التسديد حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة لذا كان من الواجب الاهتمام بالصفات الحركية الخاصة ،والتي تمكن الملائمين من المبادأة والقدرة على تنفيذ الأساليب الخطئية (١٣ : ٤٣) .

ويرى " عبد الفتاح خضر " (١٩٩٦) أن الملائم الذى يتميز بالإعداد البدنى الجيد تكون لديه القدرة على العمل ، ويكون بالطبع أفضل من غيره فى مستوى أدائه المهارى لمواصلة التدريب بدون تعب ، وبدون الإعداد البدنى الجيد لايمكن للملائم إظهار التكنيك والتكتيك أثناء المباراة ، كما أنه أحد العناصر المختارة للوصول إلى تحقيق الهدف من التدريب (٧ : ٤٣) .

ويتفق كل من " أبو العلا احمد عبد الفتاح " (١٩٩٧) ، " كمال عبد الحميد ، محمد حسنين " (١٩٩٧) ، " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٣) على أن الصفات البدنية المركبة هي عبارة عن تكوين مركب لأكثر من صفة من الصفات البدنية فالقوة والسرعة والمرونة (تحمل السرعة) ، التحمل والرشاقة تكون صفة (تحمل أداء) والسرعة والرشاقة والدقة والمرونة تكون صفة (التوافق) والتحمل والقوة (تحمل قوة) (١ : ٢٧٩) (٩ : ١٧١) (٨ : ٨١ ، ١٣٦) .

ويتفق " ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) مع " فيكبيرج واخرون fienkberg at all " (١٩٩٢) إن الأداء التنافسى للرياضى هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدنى والمهارى والخططى والنفسى ، لذا فان تحليل الأداء التنافسى للرياضى ومدى فاعليته تعتبر

من العمليات الهامة التي يمكن التعرف من خلالها على نقاط القوة والضعف في مستوى الرياضى (١ : ٢٦) (١٨ : ٢٩٣) .

ويذكر " عبد الفتاح خضر " (١٩٩٦) أن الاعداد البدنى الخاص فى الملاكمة يعتبر أساس الوصول إلى النتائج العالمية للملاكمين ويميز ويحدد مستوى تطوير الصفات البدنية وأيضاً شكل الأوضاع الوظيفية للملاكمين (٧ : ٣٦) .

ويرى " يس احمد " (٢٠٠٢) ان الارتقاء بمستوى لاعب الملاكمة يحتاج إلى تطبيق الأسلوب العلمى المناسب وذلك لان اللياقة البدنية من الأسس الهامة للوصول إلى المستوي العالى فى الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفى نشاط الملاكمة بصفة خاصة والعناصر البدنية تساهم فى التقدم والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية ومن ثم تساعد على تنفيذ الواجبات الخططية (١٦ : ٥) .

حيث ان متطلبات الأداء فى رياضة الملاكمة تعتمد على العمل الديناميكى المركب ، وكذلك القدرة الحركية المتغيرة الشدة أثناء توجيه اللكمات المختلفة أو الدفاع ضد لكمات المنافس ، وهذه القدرة الحركية المتغيرة الشدة تكون كبيرة أثناء المباراه فى جولات محدودة العدد وتتخللها فترات قصيرة من الراحة تكون غير كافية لاستعادة الشفاء بصورة كاملة ولأجل الاستمرار فى هذا النوع من النشاط بكفاءة وفاعلية يجب أن يمتلك اللاعب مجموعة من الصفات البدنية المركبة تمكنه من التكيف مع ظروف اللكم المتغيرة على الحلقة ، فالملاكم الذى يتميز عن منافسه بالإعداد البدنى الجيد يمكن أن يحول هزيمته إلى فوز خلال الدقائق الأخيرة من المباراه (١٢ : ٥) .

يشير " عبد الباسط جميل " (١٩٩٧) أن رياضة الملاكمة بصفة خاصة هى إحدى رياضات المنازلات الفردية التى تتطلب فى كثير من مواقف اللعب سرعة عالية فى الأداء المهارى والدقة فى تسديد اللكمات حتى يتمكن اللاعب من الابتكار والمبادأة فى تنفيذ الأساليب الخططية اللازمة بالدقة والتوقيت المناسب (٦ : ٢٠) .

من خلال ملاحظة الباحثان من خلال حضور العديد من البطولات وجد الباحثون ان الناشئين من لاعبي الملاكمة يقومون بالهجوم دون النظر لتحركات المنافس ،حيث لا يكون هناك مجال لعمل مناورات او جمل تكتيكية مركبة ، وتكون سرعة استجابات اللاعب بطيئة لحركات المنافس ، حيث أصبح اللكم الحديث بالتركيز على سرعة وقوة اللكمات وأصبح الملاكمون يهتمون بجمع اكبر عدد من النقاط للفوز بالمباراه ويتم ذلك من خلال توافر مجموعة من الصفات البدنية المركبة كتحمل سرعة ، تحمل أداء ، تحمل قوة ، توافق ، رشاقة لدى الملاكم ، والتى تؤهل الملاكم للاستمرار فى

الأداء بكفاءة وفاعلية طوال جولات المباراه ، وهكذا يتضح أهمية العلاقة بين الإعداد البدني والمهاري للملاكمين وارتباطه بفاعلية أدائهم خلال المباريات .

كما أن رياضة الملاكمة تمتاز بالسرعة والتغيير المفاجئ لأوضاع اللكم والتي تتطلب من اللاعب ان يكون على مستوى عالي من الأداء الحركي حتى يستطيع تحمل أعباء المباراه ، ومن خلال هذا يتوجب على المدربين الاهتمام بالصفات البدنية الخاصة التي تؤهل لاعبي الملاكمة الى أعلى المستويات ، كما لاحظ الباحثون انخفاض مستوى فاعلية الأداء المهاري للملاكمين فى الجولات الثانية والثالثة مقارنة بالجولة الأولى ، والذي قد يرجع إلى افتقارهم لبعض الصفات البدنية المركبة مما اثر على فاعلية أدائهم المهاري خلال الجولات الثانية والثالثة مقارنة بالجولة الأولى ، وان اللاعب الذى يتميز بالإعداد البدني تكون لديه القدرة على الأداء المهاري بشكل أفضل .

وهذا ما دفع الباحثون على إعداد هذا البحث بعنوان برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الخاصة في تحسين فاعلية الأداء المهاري لدى ناشئ الملاكمة .

أهمية البحث

- الأهمية العلمية :

التعرف على تأثير استخدام التدريبات الخاصة على فاعلية الأداء المهاري لدى ناشئ الملاكمة .

- الأهمية التطبيقية :

تصميم برنامج تدريبي لتحسين فاعلية الأداء المهاري للملاكمين .

هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الخاصة في تحسين فاعلية الأداء المهاري لدى ناشئ الملاكمة .

فروض البحث

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث فى فاعلية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة لصالح القياس البعدي .
- تختلف نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي فى فاعلية الأداء المهاري لدى ناشئ الملاكمة .

المصطلحات الواردة بالبحث

التدريبات الخاصة

عبارة عن حركة أو مجموعة من الحركات الرياضية التي تتشابه مع الأداء الفني ويكون العمل العضلي فيها على العضلات العاملة في أداء المهارات المختلفة (٤ : ٦) .

فاعلية الأداء المهارى

يقصد بها قدرة الملائم على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراه عن طريق تنفيذ العديد من الحركات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية مع الاستفادة من كل خطأ لمنافسه وتحويله لصالحه (١١ : ٢٧) .

الدراسات السابقة

الدراسة الأولى

دراسة " السيد علي عبد الله ALSayed Ali Abdallah (٢٠١٨) (١٨) بعنوان : تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي الكفاءة البدنية وقوة وسرعة أداء اللكمات المستقيمة لدي ناشئي الملاكمة ، ويهدف البحث إلى دراسة تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي الكفاءة البدنية وقوة وسرعة اللكمات المستقيمة لدي ناشئي الملاكمة ، واستخدم البحث المنهج التجريبي باستخدام " التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ، وبلغت عينة الدراسة (١٢) ملاكم للعينة الأساسية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتوصلت الدراسة إلى زيادة نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي من خلال تطبيق تدريبات القوة الوظيفية في الكفاءة البدنية وقوة وسرعة اللكمة المستقيمة لناشئي الملاكمة

الدراسة الثانية

دراسة " أحمد كمال عبدالفتاح " (٢٠١٥) (٣) بعنوان : فاعلية التدريب المركب على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الملاكمة ، يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب للتعرف على تأثير البرنامج على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الملاكمة ، وتم استخدام المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ومسجلين بالاتحاد المصري لملاكمة الهواة وبلغ قوامها (٢٠) ملاكم ناشئ ، وتم تقسيمهم إلى مجموعة البحث بالتساوي (مجموعة تجريبية / مجموعة ضابطة) ، 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 المهاري أيضاً لملاكمي مجموعة البحث التجريبية من خلال تحسن مستوى أداء اللكمات المختلفة ، كما أن استخدام برنامج التدريب المركب

(الأتقال - البليومتري) أفضل من البرنامج التدريبي التقليدي في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري للملاكمين الناشئين .

الدراسة الثالثة

دراسة " أحمد سعيد السيد " (٢٠١٤) (٢) بعنوان : تأثير تدريبات نوعية لبعض مواقف اللكم على فاعلية السلوك الخططي للملاكمين ، تهدف الدراسة الحالية الي التعرف على (تأثير تدريبات نوعية لبعض مواقف اللكم على فاعلية السلوك الخططي للملاكمين) ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ، وبلغت عينة البحث بالطريقة العمدية باختيار (١٤) لاعباً من لاعبي الملاكمة وتتراوح أعمارهم بين (٢٠ - ٢٨ سنة) من لاعبي المنتخب المصري ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين البحث بالتساوي ، وكانت أهم النتائج : في حدود منهج البحث، والعينة التي طبق عليها البحث والإمكانات المتاحة وفي ضوء الأهداف والفروض والأدوات المستخدمة والبرنامج التدريبي المطبق والتحليل الإحصائي أمكن التوصل إلي أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر في اتجاه التدريبات النوعية بمحتواها وخصائصها وتشكيل أحماله تأثيراً إيجابياً وذو دلالة إحصائية في تنمية السلوك للاعبي الملاكمين .

الدراسة الرابعة

دراسة " حسن فؤاد عطية " (٢٠١٢) (٥) بعنوان : تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فعالية الأداء المهاري للملاكمين ، يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للتدريبات النوعية على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من عدد ٢٠ ملاكم من الملاكمين الشباب من نادي السنبلاوين ومركز شباب السنبلاوين الرياضي بمحافظة الدقهلية، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد البحث وفعالية الأداء المهاري وكانت أهم التوصيات تطبيق البرنامج التدريبي وتعميمه على المراحل السنية المختلفة نظراً لفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري والوظيفي للملاكمين الشباب .

الدراسة الخامسة

دراسة " وميض طارق ستار " (٢٠١٢) (١٤) بعنوان : تأثير تمرينات مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة ، هدفت الدراسة إلى وضع تمرينات مهارية خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة ، وبلغت عينة البحث (٢٦) ملاكم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين

المتكافئتين الضابطة والتجريبية ، وكانت أهم النتائج أن استخدام التمرينات المهارية الخاصة كان له الأثر الإيجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والحركية .

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

تحقيقاً لهدف البحث استخدم المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وبتطبيق القياس القبلي والقياس البعدي .

مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث ناشئين الملاكمة والذي يتراوح أعمارهم بين ١٢ - ١٦ سنة بنادي المنيا الرياضي والمشروع القومي للموهبة والبطل الأولمبي والمسجلين بمنطقة بني سويف للملاكمة للهواة .

عينة البحث

يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم ١٥ لاعب ملاكمة " ناشئين " ، بالإضافة إلى عدد ١٢ لاعب للعينة الاستطلاعية .

اعتدالية توزيع أفراد العينة :

قام الباحثون بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد العينة في ضوء السن والطول والوزن والعمر التدريبي المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث في السن والطول والوزن والعمر التدريبي ومتغيرات بدنية ومهارية قيد البحث (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٢.٢٧	١٢.٠٠	١.٥٨	٠.٥١
الطول	سم	١٧٠.٦٧	١٧٠.٠٠	٧.٢٣	٠.٢٨
الوزن	كجم	٦٥.٣٣	٦٥.٠٠	٦.٩٤	٠.١٤
العمر التدريبي	سنة	٢.٨٠	٣.٠٠	١.٠١	- ٠.٥٩
فاعلية الأداء المهاري	درجة	٤.٦٨	٤.٨٠	٠.٧٠	- ٠.٥١

يتضح من جدول (١) ما يلي :

- تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة قيد البحث في السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والاداء المهارى قيد البحث ما بين (- ١.١٣ ، ٠.٩٧) أي أنها انحصرت ما بين (+ ٣ ، - ٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

أدوات البحث :

أولاً : الأجهزة والأدوات

- كيس لكم (ساند باج) .
- ساعة إيقاف .
- مضمار جري .
- كرة طبية ٢ كجم .
- مسطرة مدرجة .
- صالة تدريب .
- جهاز تسجيل فيديو (عرض) .

ثانياً : الاستثمارات المستخدمة في البحث

- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري المناسبة للبحث مرفق (٢) .

ثالثاً : تقييم فاعلية الأداء المهارى " فيدلر Fiedler " (١٩٩٥) .

يوضح " فيدلر Fiedler " (١٩٩٥) على ضرورة توافر جهاز المسجل المرئى فيديو كاسيت Video Tape Recorder لتصوير وتسجيل وتحليل فاعلية الأداء أثناء التدريب أو المباريات فى الملاكمة لما يتمتع به من أسلوب العرض البطيء Slow والعاذى Normal والثابت Stop لضمان دقة تسجيل المباريات ، أن دقة هذا الاختبار تزداد إذا ما أجريت الملاكمة بين ملاكمين على مستوى متقارب بقدر الإمكان أو بصفة ثابتة ، وتزيد أهمية ذلك خلال الإعداد فى مرحلة ما قبل المنافسات ، ولتحديد معامل فاعلية الأداء المهاري استعان الباحثون بالمعادلة التي استخدمها كل من " بلودوف Btygof ، خوادوف Xygyuf " (١٩٨١) والتي ترجمها إلى اللغة العربية كل من " حسام رفقي " (١٩٩٣) ، " عبد الفتاح خضر " (١٩٩٦) وقد تم استخدامها في دراسات سابقة في مجال الملاكمة .

$$M = (n + n') / (N + N')$$

حيث أن :

M	فاعلية الأداء المهاري
m	عدد الجولات الملعبوة
n	معدل اللكمات الصحيحة

N إجمالي المهارات الفنية التي نفذها الملاكم
 n^1 معدل المهارات الفاشلة التي صدها المنافس
 N^1 إجمالي المهارات التي نفذها الملاكم المنافس

المعاملات العلمية لاختبارات اللياقة البدنية والاداء المهاري :
 قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية على النحو التالي :
 أ . الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثون صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٢) لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، ثم قام بتقسيمهما إلى مجموعتين أحدهما مميز في الملائمة والأخرى أقل تميزاً ، ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين ، والجدول (٢) يوضح النتيجة .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً في الاداء المهاري

قيمة (Z)	الأقل تميزاً (ن = ٦)		المميزين (ن = ٦)		وحدة القياس	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
** ٢.٧٦	٢٣.٥٠	٣.٩٢	٥٤.٥٠	٩.٠٨	درجة	فاعلية الأداء المهاري

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦ (٠.٠١) = ٢.٥٨
 * دال عند مستوي (٠.٠٥)
 ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً في متغيرات اللياقة البدنية والأداء المهاري قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحثون طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (١٢) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول التالي (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاداء المهاري (ن = ١٢)

قيمة " ر "	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
**٠.٩٦	٠.٧٨	٤.٥٩	٠.٧٥	٤.٦٧	درجة	فاعلية الأداء المهاري

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٥١٤ (٠.٠١) = ٠.٦٤١

* دال عند مستوي (٠.٠٥) * دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمتغيرات البدنية والمهارية ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح

- تحديد عدد الأسابيع لفترة الإعداد ككل والتي سيطبق فيها البرنامج (١٢) اثني عشر أسبوعاً .
- تحديد بدء ونهاية فترة الإعداد : قام الباحثون بالتنسيق مع هيئة ومدرّب نادي المنيا الرياضي للناشئين وتم الاتفاق على إدراج البرنامج من خلال الدورة النصف سنوية التي اشتملت على فترة الإعداد بداية من ١ / ١٢ / ٢٠١٩ حتى ٢٨ / ٢ / ٢٠٢٠ والتي تلتها فترة المنافسات .
- تحديد عدد أسابيع فترة الإعداد :
 - الإعداد العام (٤) أربعة أسابيع .
 - الإعداد الخاص (٦) ستة أسابيع .
 - ما قبل المنافسات (٢) أسبوعين .
- تحديد عدد الوحدات في الأسبوع : تم التدريب بواقع (٤) وحدات في الأسبوع أيام الأحد والثلاثاء والخميس والجمعة .
- تحديد دورة الحمل :
 - دورة الحمل الفترية = (٢ : ١) .
 - دورة الحمل الأسبوعية = (٢ : ١) .
- تحديد شدة الحمل : من خلال المراجع والدراسات العلمية كانت كالتالي
 - الحمل الأقصى = من ٩٠ ٪ - ١٠٠ ٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
 - الحمل العالي = من ٧٥ ٪ - أقل من ٩٠ ٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
 - الحمل المتوسط = من ٦٠ ٪ - أقل من ٧٥ ٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .

- تحديد زمن الوحدة التدريبية : من خلال الدراسات السابقة والمراجع وتمشياً مع آراء الخبراء كان زمن الوحدة ٩٠ دقيقة .
- الزمن الكلي للبرنامج = ٣٢٤٠ دقيقة تم تقسيمها على الإعدادات كالتالي :
 - نسبة الإعداد البدني (٤٠ %) = ١٢٩٦ ق .
 - نسبة الإعداد المهاري (٤٠ %) = ١٢٩٦ ق .
 - نسبة الإعداد الخططي (٢٠ %) = ٦٤٨ ق .

الخطوات التنفيذية للبحث

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بدراسة استطلاعية على عينة من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وبلغ عددها ١٢ لاعب ، وذلك يوم الخميس ٢١ / ١١ / ٢٠١٩م وذلك للتعرف على مدى مناسبة الوحدة التدريبية والاختبارات البدنية والمهارية .

القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وذلك بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وذلك في يوم في يوم الخميس ٢٨ / ١١ / ٢٠١٩م .

تنفيذ البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج المقترح على العينة قيد البحث في الفترة من يوم الأحد ١ / ١٢ / ٢٠١٩م إلى يوم الجمعة ٢٨ / ٢ / ٢٠٢٠م ، وقد تم التدريب بصالة الملاكمة بنادي المنيا الرياضي أيام الأحد ، الثلاثاء ، الخميس ، الجمعة من كل أسبوع من الساعة ٨ وحتى الساعة ١٠ مساءً .

القياس البعدي :

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي مثل القياس القبلي في المتغيرات البدنية والمهارية وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي وذلك في يوم في يوم السبت ٢٩ / ٢ / ٢٠٢٠م .

الأسلوب الإحصائي المستخدم

استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- نسبة التحسن المئوية .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار مان ويتي اللابارومتري .
- اختبار ويلكوسون اللابارومتري .

وقد ارتضى الباحثون مستويي دلالة (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، كما استعان بالبرنامج الإحصائي Spss وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة .

عرض النتائج ومناقشتها

من خلال من سبق يتم عرض النتائج كالتالي :

جدول (١٣)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للاعبين الملاكمة

في فاعلية الأداء المهاري قيد البحث (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي			القياس البعدي			قيمة (Z)	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
فاعلية الأداء المهاري	درجة	٤.٦٨	٠.٠٠	٠.٠٠	٧.١٩	٨.٠٠	١٢٠.٠٠	٣.٦٢ **	٠.٠١

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠.٠١) = ٢.٥٨

* دال عند مستوى (٠.٠٥) ** دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للاعبين الملاكمة في المتغيرات البدنية والأداء المهاري قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٤)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبين الملاكمة

في فاعلية الأداء المهاري قيد البحث (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %
فاعلية الأداء المهاري	درجة	٤.٦٨	٧.١٩	٥٣.٦٣ %

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

- بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبين الملاكمة الأداء المهاري (٥٣.٦٣ %) ، مما يدل على إيجابية التدريبات المقترحة في تحسين المتغيرات البدنية والأداء المهاري لدي للاعبين الملاكمة قيد البحث .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الخاصة مع التوزيع الزمني المقنن وشدة المحددة التي تتناسب مع محتوى التدريبي البدني والمهاري لناشئين الملاكمة ، وتعمل هذه التدريبات على تطوير العناصر البدنية الخاصة والمهارية .

كما يشير الباحثون إلى أن التدريبات الخاصة داخل البرنامج التدريبي تتناسب مع عينة البحث (الناشئين) كما أن الانتظام في التدريب يعمل على زيادة العناصر البدنية العامة والخاصة وفقاً لأهميته بالنسبة إلى كل عنصر بالإضافة إلى التمرينات المختلفة التي وضعها المدرب لعينة البحث والتي استهدفت تنمية المتغيرات البدنية المختلفة وكذلك الأداء المهاري مع إعطاء تمرينات لتنمية العناصر المختلفة ، وأن زيادة حجم التدريبات في الاعداد الخاص خلال خطة التدريب وتخصيص يشير إلى اسلوب تدريب الرياضيين بطريقة نوعية لإنتاج تكيف نوعي ويجب استخدام التدريبات الخاصة بالنسبة للمبتدئين والناشئين على ان تنمى بطريقة شاملة مع الحفاظ على العلاقة بين التنمية الشاملة والتدريبات الخاصة .

ويضيف الباحثون أن التدريبات الخاصة في تدريب الملاكمة تتواجد مع بعض المكونات البدنية لها دوراً هاماً فلا رفع مستوى الاداء الفني والخططي للاعب ، فافتقاد اللاعب الصفات البدنية المطلوبة للعبة يعمل على تعطيله في اداء الجانب الفني والخططي المطلوب ، فإن التدريبات الخاصة التي تتشابه في تكوينها من حيث الإتجاه والمسار والقوة والسرعة وكذلك العمل العضلي للعضلات العاملة خلال الاداء الفني لاساليب الفنية المختلفة وتستخدم التدريبات الخاصة لتطوير القدرات الخاصة للملاكمين بالإضافة إلى تنفيذ الأداء بطريقة مشابهة للمنافسات .

واتفقت تلك النتيجة مع دراسة " أحمد سعيد السيد " (٢٠١٤) (٢) والتي تهدف الدراسة الحالية الي التعرف على (تأثير تدريبات نوعية لبعض مواقف اللكم على فاعلية السلوك الخططي للملاكمين) ، وقد أظهر البرنامج التدريبي المقترح في اتجاه التدريبات النوعية بمحتواها وخصائصها وتشكيل أحماله تأثيراً إيجابياً وذو دلالة إحصائية في تنمية السلوك للاعب الملاكمين ، دراسة " حسن فؤاد عطية " (٢٠١٢) (٥) والتي هدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي للتدريبات النوعية على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين ، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد البحث وفعالية الأداء المهاري ، دراسة " وميض طارق ستار " (٢٠١٢) (١٤) والتي هدفت إلى وضع تمرينات مهارية خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية لناشئين بالملاكمة ، وكانت أهم النتائج أن استخدام التمرينات المهارية الخاصة كان له الأثر الإيجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والحركية .

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

- فى حدود أهداف البحث والعينة المستخدمة وبناء على نتائج التحليل الإحصائى توصل الباحثون إلى إيجابية التدريبات المقترحة فى تحسين المتغيرات البدنية والأداء المهارى لدى لاعبي الملاكمة قيد البحث ، وذلك من خلال .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب القياسين القبلى والبعدي للاعبى الملاكمة فى الأداء المهارى قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
 - بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلى والبعدي للاعبى الملاكمة فى الأداء المهارى (٥٣.٦٣ %) .

ثانياً : التوصيات

- فى حدود عينة البحث وما توصل إليه من نتائج يوصى الباحثون بما يلى :
- ١- أهمية استخدام برنامج باستخدام التدريبات الخاصة فى الملاكمة .
 - ٢- الاهتمام بمواقف اللعب الهجومية والدفاعية فى الملاكمة .
 - ٣- استخدام التدريب الخاصة بشكل رئيسى فى فترة الإعداد الخاص والفترة البينية لما لها من أهمية فى تحسين الحالة الفنية لدى لاعبي الملاكمة .
 - ٤- صقل المدربين ببرامج التدريب الخاصة باستخدام أساليب التدريب الحديثة .
 - ٥- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة .
 - ٦- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث العلمية فيما يخص التدريبات الخاصة .

فائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧) : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٢. أحمد سعيد السيد (٢٠١٤) : تأثير تدريبات نوعية لبعض مواقف اللكم على فاعلية السلوك الخططى للملاكمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٣. أحمد كمال عبدالفتاح (٢٠١٥) : فاعلية التدريب المركب على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئى الملاكمة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، ع ٧٥ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٤. حسام الدين ابراهيم مصطفى (٢٠١٥) : تأثير تدريبات خاصة على فاعلية الأداء الفنى لبعض الركلات للاعبى التايكوندو تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٥. حسن فؤاد عطية (٢٠١٢) : تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فعالية الأداء المهاري للملاكمين ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، ع ١٩ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٦. عبد الباسط جميل عبد الفتاح (١٩٩٧) : تطوير الإعداد البدنى الخاص لناشئى الملاكمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٧. عبد الفتاح فتحى خضر (١٩٩٦) : المرجع فى الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٨. عصام الدين مصطفى عبد الخالق (٢٠١١) : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، ط ١١ ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٩. كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧) : أسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقة البدنية فى دروس التربية البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٠. محي الدين السيد عايد (١٩٩٥) : التخطيط لتدريب الملاكمة المصرية فى ضوء استخدام الحاسب الآلى فى التحكيم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
١١. مصطفى محمد احمد نصر (٢٠٠٢) : تأثير برنامج تدريبي مقترح " بدنى ، مهارى " على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لناشئى الملاكمة ، رسالة

- ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة .
١٢. مصطفى محمد احمد نصر (٢٠٠٧) : تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١٣. مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١) : التدريب الرياضى الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٤. وميض طارق ستار (٢٠١٢) : تأثير تمرينات مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى .
١٥. يحي السيد الحاوى (٢٠٠٣) : أسس نظرية - تطبيقات عملية ، ط ٥ ، المركز العربي للنشر ، القاهرة .
١٦. يس احمد يس (٢٠٠٢) : برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الملاكمة فى ضوء الأهداف المتوقعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضي للبنين ، جامعة حلوان .

المراجع باللغة الأجنبية

١٧. ALSayed Ali Abdallah Shabeb (٢٠١٨) : The Effect of Functional Force Trainings on the Physical Efficiency، Force and Speed of Straight Punches Performance for Boxing Beginners ، the international science Journal of Physical Education and sport science ، helwan university .
١٨. finkenberg mele & Dinvcci jamesm (١٩٩٢) : Analysis of the effect of competitive trait anxiety performance in teakwondn competition ، Journal.of percept motor skills . Missoula mont .