

## " أثر تدريبات لوحة السرعة ( Dot Drill ) على مكونات ( السرعة والرشاقة ) وبعض المتغيرات المهارية للملاكمين "

د / عبدالرحمن صفوت صابر على

مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنى سويف

### مقدمة ومشكلة البحث :

خلال السنوات الاخيرة إزداد إهتمام المتخصصين فى اللياقة البدنية باستخدام تمارين متعددة للجسم فى البرامج التدريبية للرياضيين ، وذلك للتأثير الهائل لفوائد تلك التمارين على الأداء الرياضي والذي يتيح عنة قوة هائلة تعمل على توفير أقصى أداء للطرف السفلي والطرف العلوي بما يخدم الجانب المهاري ومن التدريبات التى أصبحت فى الفترة الأخيرة شائعة الإستخدام من قبل الرياضيين تدريبات Dot Drill حيث يمارسها المبتدئين وذوى المستوى العالى .

وبالنظر إلى التدريبات المختلفة اشار جابلين Galpin ( ٢٠٠٨م ) إلى تدريبات Dot Drill وإعتبارها من التدريبات البدنية التى يجب إدراجها فى الوحدات التدريبية كوسيلة جيدة للأحماء أو مجموعة تدريبات أساسية تسهم بشكل أساسى فى تنمية كلا من الرشاقة والسرعة الانتقالية وقوة مفاصل القدمين وهى من الاساسيات التى تتطلبها مهارة حركات القدمين ، فهى تدريبات متنوعة وتؤدى على مساحة صغيرة وبأشكال مختلفة تتشابه بنسبة كبيرة مع طبيعة الأداء للمهارات الحركية . ( ١٣ : ١٩٠١ )

كما تتطلب الرشاقة سلامه الجهاز العصبى للفرد وسرعة الاستجابة التى تجري بين الجهاز العضلي ، فكلما زادت سرعه الاستجابة كلما زاد التحكم فى أداء المهارات الرياضية ، كما يسهل على الفرد إكتساب حركات جديدة ، وبالتالي يتحسن مكون الرشاقة لديه، كما أشار شيبيرد وآخرون ( ٢٠١٢م ) إلى أن الرشاقة هي القدرة على أداء حركات الجسم كاملاً مع تغير فى السرعة والاتجاه والاستجابة لمثير باقصى سرعة . ( ١٤ : ١٩ )

وهذا ما أكده " سامي محب " ( ٢٠٠٦م ) إلى أن الملاكم يجب ان يكتسب مجموعة من الخصائص البدنية المركبة مثل صفة الرشاقة التى تحتوى ضمناً على التوازن والتوافق والدقة والتحمل وكل من تلك الصفات يؤثر فى الاخر ويتأثر به ، والتي تلعب دوراً هاماً للملاكم فى تنفيذ الواجبات الحركية أثناء تنفيذ المجموعات اللكمية المختلفة . ( ٤ : ٨٢ )

ويؤكد عبد الحميد أحمد (١٩٨٩م) على أن تنمية السرعة الحركية فى رياضة الملاكمة لها أهمية كبيرة

فمبادأة اللاعب بتسديد اللكمات والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة شن الهجوم أو الهجوم المضاد قبل المنافس من أهم العوامل لتحقيق الفوز فى المباراة حيث يتوقف نجاح هذه المهارات والحركات بدرجة كبيرة على السرعة الخاطفة والدقة فى الأداء الفنى المناسب لأوضاع اللكم المتغيرة والمتلاحقة. (٩٢:٦)

كما أن الملاكمة من الأنشطة البدنية التي تتميز بالسرعة والتغيير المفاجئ من خلال تحركات القدمين ، والتي تتطلب من الملاكم أن يكون علي مستوى عال من الأداء الحركي الذي يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة على التحرك المناسب وتسديد اللكمات حسب مواقف اللعب المختلفة ، لذا كان من الواجب الاهتمام بالقدرات الحركية والبدنية الخاصة والتي تمكن الملاكمين من تحمل تنفيذ الأساليب المهارية والخطوية بكفاءة عالية . (١٢ : ٤٣)

كما يضيف كلا من "مصطفى نصر" (٢٠٠٢م) و"سامى حافظ" (٢٠٠٦م) أن الاعداد المهاري فى الملاكمة عبارة عن إكتساب وإتقان المهارات الحركية الأساسية والمتمثلة فى تحركات القدمين والهجوم والدفاع والقدرة على استخدامها وربطها ببعض بما يتناسب مع ظروف اللكم المختلفة ، حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الاعداد الخططي والاعداد النفسي. (١١ : ٢٢) (٤ : ١١٩)

وفى ضوء ما سبق ومن خلال خبرة الباحث ومتابعته للبطولات المحلية والدولية وكونه لاعب سابق ومدرب حالى ومن خلال ملاحظة الباحث لناشئي مركز شباب العبور فقد لاحظ تفاوت فى مستوى الناشئين مقارنةً بأنفسهم أثناء أدائهم المهارات من الثبات ومن الحركة وعلى الرغم من إتقان الناشئ للمهارات الاساسية وتوظيفها فى المباراه بصورة جيدة إلا أنه لاحظ قصور واضح يكمن فى إنخفاض مستوى الاداء وخاصة التحركات واداء الهجوم والدفاع بشكل تقل فيه التحركات والهجوم بعكس بداية المباراه ، وإيضاً عدم القدرة على التحرك بخطوات صحيحة وبالسرعة المطلوبة للوصول للمكان المناسب فى التوقيت المناسب مما ينعكس سلباً على النواحي البدنية والفنية للناشئ وتكون سبب رئيسى فى تحديد الفائز أثناء سير المباراة وذلك لافتقاده النقاط . وهذا ما أكده "أحمد صبحى" (٢٠٠٤م) أن إتقان حركات القدمين من أهم العوامل التي تساعد اللاعب على تحقيق الفوز ، حيث أنه لا يمكن أن يتم أى واجب مهاري أو خططي سواء كان هجومي أو دفاعي إلا عن طريق الإتقان الجيد لتحركات القدمين والتي تلعب الدور الأساسي خلال التدريب والمنافسة. ( ٤٥ : ١ )

ويرى الباحث أن تحركات القدمين الجيدة والهجوم الفعال أحد المتطلبات الأساسية والهامة في فوز الملاكم في المباراة مع وجود بعض العوامل الأخرى المسببة للنجاح في المباراة كارتفاع القدرة البدنية للملاكم . وهو الأمر الذي دفع الباحث إلي اختيار موضوع بحثه وهو أثر تدريبات لوحة السرعة ( Dot Drill ) على مكونات ( السرعة والرشاقة ) وبعض المتغيرات المهارية للملاكمين .

### أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات لوحة السرعة لمعرفة :
- تأثيره على مكونات السرعة والرشاقة المتمثلة في ( السرعة الانتقالية ، سرعة رد الفعل ، الرشاقة ، التوافق ، الرشاقة الخاصة ) للملاكمين .
- تأثيره على بعض المتغيرات المهارية المتمثلة في ( تحركات القدمين - الهجوم ) للملاكمين .

### فروض البحث :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث المتمثلة في ( السرعة الانتقالية ، سرعة رد الفعل ، الرشاقة ، التوافق ، الرشاقة الخاصة ) لناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي .
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات المهارية قيد البحث المتمثلة في ( تحركات القدمين - الهجوم ) لناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي .

### مصطلحات البحث :

#### تدريبات Dot Drill :

هو أسلوب تدريبي يستخدم بمجموعة من التمرينات بهدف تنمية عنصري الرشاقة والسرعة والتي تؤدي بقدم واحده أو بالقدمين . ( ٥ : ٢ )

**الدراسات السابقة والمرتبطة :****أ - الدراسات العربية :**

١- دراسة ريم محمد الدسوقي ، هبة عبدالعظيم حسن (٢٠٢١م) (٣) دراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب باستخدام لوحة السرعة Dot Drill على مستوى الرشاقة ومستوى الأداء الفني للجلمة الإجبارية لناشئات جمباز الايروبيك ، وكان منهج الدراسة هو المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي - البعدي لمجموعه تجريبية واحدة ، واشتملت العينة على عدد ( ١٨ ) ناشئة من ناشئات نادى جزيرة الورد بالمنصورة تحت ١٠ والتي تتراوح اعمارهم ما بين (٧-١٠) سنوات ، ومن اهم النتائج وجود فاهلية وتأثير البرنامج المقترح باستخدام اداة Dot Drill تأثيراً ايجابياً على تحسن مستوى الرشاقة والمتغيرات المهارية .

٢- دراسة شيماء السيد رضوان (٢٠٢٠م) (٥) دراسة بهدف التعرف تأثير تدريبات Dot Drill على مستوى بعض القدرات التوافقية والأداء المهاري لناشئات الكرة الطائرة ، وكان منهج الدراسة هو المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة ، واشتملت العينة على عدد ( ٢٨ ) ناشئة بنادى أكتوبر تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعته (١٠) ناشئات بالإضافة الى (٨) ناشئات للدراسة الاستطلاعية ، ومن اهم النتائج وجود تأثير ايجابي لتدريبات Dot Drill علي مؤشر القدرات التوافقية والاداء المهارى لناشئي الكره الطائرة .

٣- دراسة عبدالرحمن صفوت صابر (٢٠١٩م) (٧) دراسة تهدف إلى التعرف علي تأثير تدريبات التوازن العضلي علي الهجوم والهجوم المضاد للملاكمين ، وكان منهج الدراسة هو المنهج التجريبي ، واشتملت العينة على عدد (١٨) ملاكم من لاعبي منتخب جامعة بني سويف منهم (١٢) ملاكم هم العينة الاساسية و (٦) ملاكمين العينة الاستطلاعية ، ومن اهم النتائج أن التوازن العضلي أثر إيجابياً في مستوى أداء الهجوم والهجوم المضاد للملاكمين. وأثر إيجابياً في تطوير الأداء الهجومي للملاكمين .

٤- دراسة محمد عبدالرحمن محمد (٢٠٠٩م) ( ١٠ ) دراسة تهدف إلى تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين لدي ناشئي الكاراتية ، وكان منهج الدراسة هو المنهج التجريبي ، واشتملت العينة على عدد ( ٤٤ ) لاعب بنادى سموحة ، ومن اهم النتائج تطوير رشاقة تحركات القدمين إلى حسن إستغلال الملعب وكذا الدخول والخروج بالزوايا المختلفة وإيضاً الاهتمام بالمرحلة الرجوعية بالإضافة الى المرحلة الاساسية للمهارة ، كما تم التوصل الى ستة اختبارات مقننة لقياس القدرات البدنية بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء والرشاقة الخاصة .

**ب الدراسات الأجنبية :**

٥- دراسة جالبن وآخرون Galpin at el., (٢٠٠٨م) (١٣) دراسة بهدف التعرف على صدق وثبات جهاز لوحة السرعة، وتأثير إستخدامة على الرشاقة وسرعة رد الفعل وإنتقال أثر التدريب على أداء اختبارات الرشاقة الميدانية. وكان منهج الدراسة هو المنهج التجريبي ، واشتملت العينة على عدد (٢٣) فرداً (١٥ من الذكور، و٨ من الإناث). وقد قسمت الى مجموعتين تجريبية وعددها ١٢ (٨ذكوراً، و٤ اناثاً) ، والمجموعة الضابطة عددها ١١ (٧ذكوراً، و٤ اناثاً) ومن اهم النتائج أن جهاز لوحة السرعة درجة ثباته وصلت إلى ٠.٨٩ ، كما أدى البرنامج المقترح إلى دلالة إحصائية في الرشاقة وسرعة رد الفعل ، وإيضاً على سرعة حركات القدمين ، وأن مدة البرنامج كافية لحدوث تطور ملحوظ في الرشاقة وسرعة رد الفعل وتحركات القدمين ، بينما لم يحدث تطور ملحوظ في أفراد المجموعة الضابطة .

**أجراءات البحث :****أولاً : منهج وعينة البحث :****منهج البحث :**

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

**مجتمع البحث :**

أشتمل مجتمع البحث على ناشئي الملاكمة بمركز شباب العبور ببني سويف والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة لموسم ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م .

**عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة الناشئين من مركز شباب العبور والبالغ عددهم ( ١٨ ) لاعبا حيث كان قوام العينة التجريبية ( ١٠ ) لاعبا . كما تمت الاستعانة بعدد (٨) لاعبين من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وذلك لأجراء الدراسة الأستطلاعية

**شروط اختيار عينة البحث :**

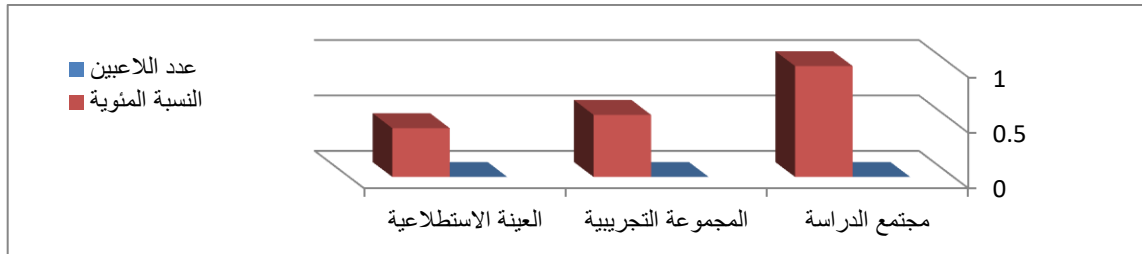
- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للملاكمة بالموسم الرياضي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م .
- أن يكون الملاكم ملتزم بالتدريب والموافقة على الاشتراك بالبرنامج .

## جدول رقم (١)

## توصيف مجتمع وعينة البحث الأساسية

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	مجتمع الدراسة	١٨ لاعب	١٠٠٪
٢	المجموعة التجريبية	١٠ لاعبا	٥٦٪
٤	العينة الاستطلاعية	٨ لاعبين	٤٤٪

## شكل رقم (١)



## ثانياً: الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن .
- جهاز إلكتروني مبتكر لقياس سرعة اللكمات المستقيمة . مرفق (٧)
- ساعة إيقاف .
- كرات طبية وصناديق خطو .
- شريط لاصق لرسم التدريبات على الارض .
- أداة Dot Drill مرفق (٢)
- شدادات مقاومة ( أساتك مطاطية ، حبال مطاطية ) .
- أكياس ووسائد اللكم والكرة المرتدة .
- أدوات تدريبية مختلفة (أقماع ، أطباق بلاستيكية ، ساعة إيقاف...الخ) .
- حلبة ملاكمة وقفازات لكم .
- حواجز مقاسات مختلفة .
- شريط قياس معايير لقياس المسافات .
- صالة اللياقة البدنية ( أجهزة المقاومات المختلفة ، الدامبلز ، البار الحديدى) .

**ثالثاً : الأختبارات والمقاييس :**

قام الباحث بجمع البيانات عن طريق إجراء الإختبارات والمقاييس للمتغيرات قيد البحث كما يلي :

**القياسات الجسمية :**

- قياس الطول والوزن باستخدام جهاز الرستاميتز .

**القياسات البدنية :**

- الجرى الزجزاجي بين الحواجز لقياس مستوى الرشاقة (متر) .
- الدوائر الرقمية لقياس مستوى التوافق (ثانية) .
- بارو لقياس مستوى السرعة والرشاقة ( ثانية) .
- نيلسون للإستجابة الحركية لقياس مستوى سرعة رد الفعل (ثانية) .
- الجرى ( ٥٠ ) م من البدء العالي لقياس مستوى السرعة الأنتقالية (ثانية) .

مرفق (٥)

**القياسات المهارية :**

- الخطو الزجزاجي بين الأقماع من وقفة الأستعداد (ثانية) .
- تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى واليمني مع التحرك الزجزاجي بين الأقماع (ثانية) .
- الوثب بالحبل للامام وللخلف ٣ ق ( وثبة ) .
- سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسري في (١٠ث) (لكمة) .
- سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليمني في (١٠ث) (لكمة) .
- سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسري واليمني في (١٠ث) (لكمة) .

مرفق (٦)

## رابعاً: التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث قبل التجربة : إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة :

قام الباحث بالتأكد من مدي إعتدالية التوزيع لأفراد عينة البحث الأساسية في ضوء متغيرات البحث، ويوضح جدول (٢) إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة .

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط الانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والاختبارات البدنية والقياسات المهارية لعينة البحث الأساسية (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	١٦٧.٤٠	١٦٧.٥٠	٣.٥٣	-٠.٦٥
	الوزن	٦٧.١٠	٦٦.٠٠	٣.٠٧	٠.٧٤
	العمر الزمني	١٥.٥٠	١٥.٥٠	٠.٨٤	٠.٠٠
	العمر التدريبي	٣.٨٠	٤.٠٠	٠.٧٨	٠.٤٠
الاختبارات البدنية	الجري الزجراجي بين الحواجز	٥.١٠	٥.١٠	٠.١٨	٠.٧٣
	الدوائر المرقمة	١٠.٤٤	١٠.٢٧	٠.٦٢	-٠.٠٨
	بارو	٥.٣٩	٥.٣٥	٠.٣١	٠.٥٠
	نيلسون للإستجابة الحركية	٣.٠٦	٣.٠٥	٠.٢٢	-٠.٦٣
الاختبارات المهارية	الجري (٥٠) من البدء العالي	٥.٩٠	٦.٠٢	٠.٥٩	٠.٠٣
	الخطو الزجراجي بين الأقماع من وقفة الأستعداد	١٠.٢٢	١٠.٢٨	٠.٥٩	-٠.٠٣
	تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى واليميني مع التحرك الزجراجي بين الأقماع	١٢.٠٨	١٢.١٢	٠.٦٤	٠.٣٦
	الوثب بالحبل للامام وللخلف ٣ق	١٨٧.٠٠	١٨٧.٥٠	٩.٧٧	-٠.١٤
	سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسرى في ١٠ اث	١٩.٨٠	١٩.٥٠	١.٩٨	٠.٣٤
	سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليميني في ١٠ اث	١٨.٧٠	١٨.٥٠	٢.٢٦	٠.٣٢
سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسرى واليميني في ١٠ اث	٣٠.٩٠	٣١.٠٠	٣.٤٧	-٠.٣٧	

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

أنه تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث ما بين (-٠.٦٥ : ٠.٧٤) في متغيرات البحث أي أنها انحصرت ما بين (-٣ ، ٣+) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .



## خامساً: الدراسة الاستطلاعية :

## المعاملات العلمية للاختبارات:

## - حساب معامل الصدق :

للتأكد من صدق الاختبارات أستخدم الباحث صدق التمايز، وذلك من خلال حساب دلالة الفروق بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة .

## جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغيرالمميزة

في الاختبارات قيد البحث لإيجاد معامل الصدق (ن=٢=٤)

الدلالة	قيمة z	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠.٠٢	٢.٣٢	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	متر	الجري الزجراجي بين الحواجز
٠.٠٢	٢.٣١	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	ثانية	الدوائر المرقمة
٠.٠٢	٢.٣١	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	ثانية	بارو
٠.٠٢	٢.٣٢	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	ثانية	نيلسون للإستجابة الحركية
٠.٠٢	٢.٣١	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	ثانية	الجرى (٥٠م) من البدء العالي
٠.٠٢	٢.٣٢	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	ثانية	الخطو الزجراجي بين الأقماع من وقفة الأستعداد
٠.٠٢	٢.٣١	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	ثانية	تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى واليمنى مع التحرك الزجراجي بين الأقماع
٠.٠٢	٢.٣١	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	وثبة	الوثب بالحبل للامام وللخلف ٣
٠.٠٢	٢.٣١	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	لكمة	سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسرى فى ١٠ ث
٠.٠١	٢.٣٨	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	لكمة	سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليمنى فى ١٠ ث
٠.٠٢	٢.١٩	١٠.٥٠	٢.٦٣	٢٥.٠٠	٦.٣٨	لكمة	سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى فى ١٠ ث

قيمة (z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة في المتغيرات قيد البحث لصالح

المجموعة المميزة عند مستوي دلالة معنوية (٠.٠٥) مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات .

## - الثبات :

لحساب ثبات الأختبارات أستخدم الباحث دلالة الارتباط بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الأختبارات على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وكان قوامها (٨) لاعبين ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني مدته أسبوع بين التطبيقين، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لإيجاد ثبات هذه الاختبارات، والجدول التالي يوضح ذلك .

## جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث (ن=٨)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠.٩٧٦	٠.٢٢	٥.٤٥	٠.١٤	٥.٠٥	متر	الجري الزجراجي بين الحواجز	الاختبارات البدنية
٠.٩٩٣	٠.٥١	١١.١٣	٠.٥١	١٠.٦٣	ثانية	الدوائر المرقمة	
٠.٩٠٤	٠.١٣	٥.٨٠	٠.٢٠	٥.٢٧	ثانية	بارو	
٠.٩٧٥	٠.١٢	٣.٧٨	٠.١٥	٣.١٥	ثانية	نيلسون للإستجابة الحركية	
٠.٩٥٨	٠.٤٩	٦.٥٢	٠.٤٨	٥.٨٥	ثانية	الجري (٥٠م) من البدء العالي	
٠.٩٨٨	٠.٥٦	١٠.٨٥	٠.٥٧	١٠.٢٤	ثانية	الخطو الزجراجي بين الأقماع من وقفة الاستعداد	الاختبارات المهارية
٠.٩٨٤	٠.٦٩	١٢.٧٤	٠.٦٦	١٢.١٨	ثانية	تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى واليمنى مع التحرك الزجراجي بين الأقماع	
٠.٩٩٤	١١.٥٠	١٨٧.٤٠	١١.٥٧	١٨٦.٢٥	وثبة	الوثب بالحبل للامام وللخلف ٣ق	
٠.٩١٧	١.٦٨	٢٠.٢٥	٢.٢٧	١٩.٠٠	لكمة	سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسرى فى ١٠ اث	
٠.٩٤٤	٢.١٠	١٨.٢٩	٢.١٤	١٧.٥٠٠	لكمة	سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليمني فى ١٠ اث	
٠.٩٥٨	٣.٢١	٣٠.٢١	٣.١٨	٢٩.١٢	لكمة	سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسرى واليمني فى ١٠ اث	

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوي ( ٠.٠٥ ) = ٠.٨٢٩

ويتضح من جدول (٤) ما يلي :

يوجد ارتباط ذو دلالة أحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ مما يدل علي ثبات تلك الاختبارات .

#### سادساً : الدراسة الأساسية :

##### القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث يوم السبت والأحد الموافق ١ ، ٢٠٢١/٥/٢ .

##### تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي عينة البحث لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريب أسبوعية فى الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٥/٤ حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٧/٢٠ .

##### القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث وبنفس شروط وأدوات القياس القبلية وذلك فى يوم السبت والأحد الموافق ٢٤ ، ٢٠٢١/٧/٢٥ .

##### المعالجات الإحصائية :

- الأحصاء الوصفي .
  - معامل الارتباط سبيرمان .
  - دلالة الفروق مان وتني (U) .
  - دلالة الفروق ويلكسون (Z) .
  - نسب التحسن (%) .
- وسوف يرتضى الباحث مستوي معنوية ( ٠,٠٥ ) في جميع مراحل البحث .

سابعاً : عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي

للعينة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٠

مستوي الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	وحدة القياس	الاختبارات
٠.٠١	٢.٨١	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	-	متر	الجري الزجاجي بين الحواجز
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	+		
				٠	=		
٠.٠١	٢.٨٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	-	ثانية	الدوائر المرقمة
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	+		
				٠	=		
٠.٠١	٢.٨١	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	-	ثانية	بارو
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	+		
				٠	=		
٠.٠١	٢.٨١	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	-	ثانية	نيلسون للإستجابة الحركية
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	+		
				٠	=		
٠.٠١	٢.٨٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	-	ثانية	الجري (٥٠) من البدء العالي
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	+		
				٠	=		

قيمة (Z) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية لإختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية

## جدول (٦)

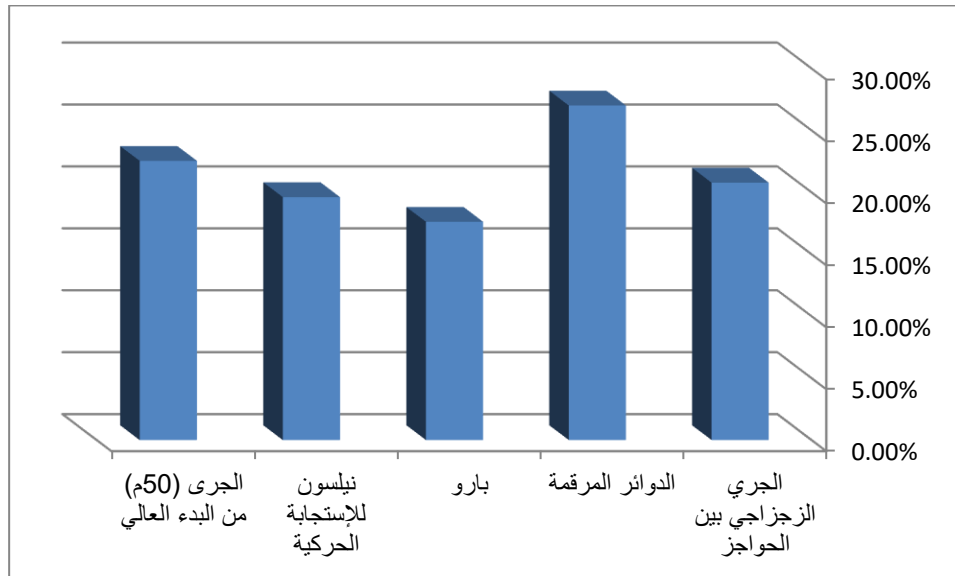
النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي  
للعيينة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	م	ع	م		
٢٠.٧٨%	١.٠٦	٠.١٢	٤.٠٤	٠.١٨	٥.١٠	متر	الجرى الزجاجي بين الحواجز
٢٧.٠١%	٢.٨٢	٠.٦٨	٧.٦٢	٠.٦٢	١٠.٤٤	ثانية	الدوائر المرقمة
١٧.٦٢%	٠.٩٥	٠.٥٢	٤.٤٤	٠.٣١	٥.٣٩	ثانية	بارو
١٩.٦١%	٠.٦	٠.٢٦	٢.٤٦	٠.٢٢	٣.٠٦	ثانية	نيلسون للإستجابة الحركية
٢٢.٥٤%	١.٣٣	٠.٧٦	٤.٥٧	٠.٥٩	٥.٩٠	ثانية	الجرى (٥٠) من البدء العالي

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعيينة البحث الأساسية في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين ٢٧.٠١% كأكبر قيمة ، ١٧.٦٢% كأصغر قيمة .

## شكل رقم ( ٢ )



( نسب التحسن للعيينة التجريبية فى المتغيرات البدنية )

## جدول (٧)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي  
للعينة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

مستوي الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	وحدة القياس	الاختبارات
٠.٠١	٢.٨٠	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	-	ثانية	الخطو الزجراجي بين الأقماع من وقفقة الأستعداد
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	+		
				٠	=		
٠.٠١	٢.٨١	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	-	ثانية	تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى واليميني مع التحرك الزجراجي بين الأقماع
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	+		
				٠	=		
٠.٠٠	٢.٨٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	-	وثبة	الوثب بالحبل للامام وللخلف ٣ق
		٥.٥٠	٥٥.٠٠	١٠	+		
				٠	=		
٠.٠٠	٢.٨٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	-	لكمة	سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسري في ١٠ اث
		٥.٥٠	٥٥.٠٠	١٠	+		
				٠	=		
٠.٠١	٢.٨٣	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	-	لكمة	سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليميني في ١٠ اث
		٥.٥٠	٥٥.٠٠	١٠	+		
				٠	=		
٠.٠١	٢.٧٣	١.٠٠	١.٠٠	١	-	لكمة	سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسري واليميني في ١٠ اث
		٦.٠٠	٥٤.٠٠	٩	+		
				٠	=		

قيمة (Z) عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائياً لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في القياسات المهارية بدرجة دلالة معنوية .

## جدول (٨)

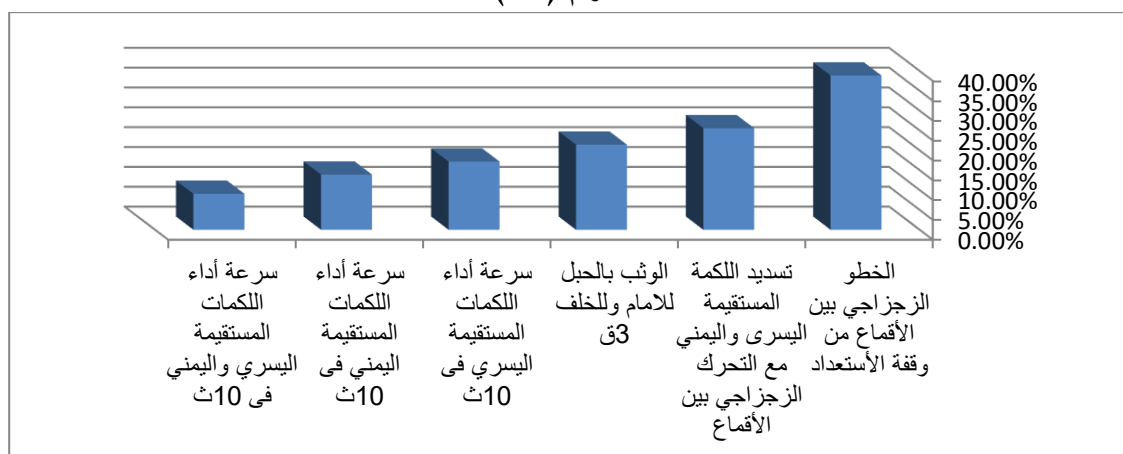
النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي  
للعينة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م		
الخطو الزجراجي بين الأقماع من وقفة الأستعداد	ثانية	٠.٥٩	١٠.٢٢	٠.٦٥	٦.٢٥	٣.٩٧	٣٨.٨٤%
تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى واليميني مع التحرك الزجراجي بين الأقماع	ثانية	٠.٦٤	١٢.٠٨	٠.٦٠	٨.٩٩	٣.٠٩	٢٥.٥٨%
الوثب بالحبل للامام وللخلف ٣ق	وثبة	٩.٧٧	١٨٧.٠٠	٨.٦٨	٢٢٧.١٠	٤٠.١-	٢١.٤٤%
سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسرى في ١٠ اث	لكمة	١.٩٨	١٩.٨٠	٢.٢٠	٢٣.٢٠	٣.٤-	١٧.١٧%
سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليميني في ١٠ اث	لكمة	٢.٢٦	١٨.٧٠	٢.٥٤	٢١.٣٠	٢.٦-	١٣.٩٠%
سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسرى واليميني في ١٠ اث	لكمة	٣.٤٧	٣٠.٩٠	٣.٢٦	٣٣.٧٠	٢.٨-	٩.٠٦%

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين ٣٨.٨٤ % كأكبر قيمة ، ٩.٠٦ % كأصغر قيمة .

شكل رقم ( ٣ )



( نسب التحسن للعينة التجريبية في المتغيرات المهارية )

## مناقشة النتائج :

• مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص علي " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث المتمثلة في ( السرعة الانتقالية ، سرعة رد الفعل ، الرشاقة ، التوافق ، الرشاقة الخاصة ) لناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي "

ويوضح جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية لاختبار ويلكسون للعينة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي ١.٩٦ عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، مما يرجع الباحث تلك النتيجة الى استخدام تدريبات لوحة السرعة ( Dot Drill ) والتي أثرت علي تنمية عنصري الرشاقة والسرعة والتي ساهمت في تحسن بعض المتغيرات المهارية للملاكمين الناشئين للقياس البعدي بدرجة دلالة معنوية .

كما يتضح من جدول (٦) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين ٢٧.٠١ % كأكبر قيمة و ١٧.٦٢ % كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب الدوائر المرقمة بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير بارو . كما أتضح ذلك في شكل رقم (٢) .

وفي هذا الصدد يذكر "فتحي السقاف"(٢٠١٠م) في دراسته ، حيث أشار إلى أن الرشاقة تتطلب سلامة الجهاز العصبي المركزي ، وكذلك سرعة الاتصال والأستجابة ، فكلما تحسن تنسيق الفعل الشرطي العكسي للحركة ( عمل الأعصاب ) كلما زاد التحكم في الأداء وتنفيذ المهارات الرياضية ، وكلما سهل على الفرد إكتساب حركات جديدة ، وبالتالي تتحسن مكونات الرشاقة والسرعة ، وهكذا كلما كانت مقدرة الرياضي علي الإحساس الحركي الدقيق العالي والرفيع المستوى ، كلما زادت إحتتمالات التحكم في سرعة التغيير الحركي ، وبذلك يكون تحقيق الحركة الدقيقة ، وتحقيق النتائج المطلوبة . ( ٩ : ٦٥ )

وهو ما يتفق مع دراسة "جالين , Galpin (٢٠٠٨م) حيث أثبتت النتائج أن مدة أربعة أسابيع علي جهاز لوحة السرعة مدة كافية لإحداث تطور في عنصر الرشاقة ورد الفعل . (١٣ : ١٠)



ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات لوحة السرعة ( Dot Drill ) الذي تم تطبيقه بصيغة علمية مدروسة وفقاً للإطار المرجعي النظري للبحث ، والذي إرتكز علي تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث على طول مدة البرنامج التدريبي ، والذي اعتمد في تطبيقه على التكرارات والشدة التي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة ، وإعطاء الراحة المناسبة بين التمرينات وبين مجاميع التمرينات التطبيقية ، وأن التمرينات التي احتواها المنهج التدريبي فهي خليط القدرات البدنية الحركية المرافقة لأداء المهارة برياضة الملاكمة ، وهي تمرينات ممزوجة بالنشاط البدني ( الحركي ) الخاصة بعناصر السرعة والرشاقة والتوافق سواء كانت بإستخدام أدوات مثل الأثقال والأساتك المطاطية وسلم التدريب والأقماع أو بدون استخدام أدوات مما أدى إلى زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة وتحسن القدرات البدنية قيد البحث والمهارة المراد تطويرها ، إذ أن هذه التمرينات المقترحة تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلاً عن التكرار مع تصحيح الأخطاء ، مما يجعل اللاعبين يتطوروا من خلال تنفيذ هذه التمرينات ، إذ أن اللاعب يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم .

ويتفق أيضاً مع نتائج دراسات كلاً من ريم محمد الدسوقي ، هبة عبدالعظيم حسن (٢٠٢١م) (٣) ، شيماء السيد رضوان (٢٠٢٠م) (٥)

حيث أشارت نتائج تلك الدراسات أن استخدام تدريبات لوحة السرعة ( Dot Drill ) يكون له تأثير إيجابي في تنمية وتطوير مكونات السرعة والرشاقة التي بنيت عليها فكرة هذه التدريبات وهو ما اثبتته نتائج هذه الدراسة .

■ ومن خلال العرض السابق وفي حدود اهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث المتمثلة في ( السرعة الانتقالية ، سرعة رد الفعل ، الرشاقة ، التوافق ، الرشاقة الخاصة ) لناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي.

▪ مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص علي " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات المهارية قيد البحث المتمثلة في (تحركات القدمين - الهجوم ) لناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي ."

ويوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي ١.٩٦ عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في القياسات المهارية بدرجة دلالة معنوية .

ويتضح أيضاً من جدول (٨) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين ٣٨.٨٤ % كأكبر قيمة ، ٩.٠٦ % كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير الخطو الزجاجي بين الاقماغ من وقفة الاستعداد بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسري واليميني في ١٠ ث . كما أتضح ذلك في شكل رقم (٣) .

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى بعض المتغيرات المهارية المتمثلة في تحركات القدمين والهجوم إلي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات لوحة السرعة ( Dot Drill ) الذي كان له تأثير واضح وكبير علي الربط بين الرشاقة والسرعة وبين طرق العمل الحركي إيماناً بأن كلما زاد حجم حصيلة المهارات والتقنيات الحركية التي يجيدها الرياضي ، كلما زادت إمكانياته في تعلم المسارات الحركية المعقدة الجديدة أو المركبة ، وبالتالي إزدادت إمكانياته في تحسين مستوي الرشاقة والسرعة للاعبين الناشئين الأمر الذي بدوره ينعكس علي مستوي الاداء للمهارات قيد البحث . وهي المكونات التي وقع عليها الاختيار من قبل الباحث .

وهذا ما يؤكد "عبدالفتاح خضر" (١٩٩٦م) (٨) على ضرورة اهتمام مدربين الملاكمة بتطوير القدرة العضلية للملاكمين ولأثيما القدرة العضلية للرجلين والتي تلعب دوراً هاماً في تطوير أداء اللاعب المهاري هجومياً ودفاعياً طوال فترة المباراة .

وهذا ما يتفق مع دراسات كلاً من ريم محمد الدسوقي ، هبة عبدالعظيم حسن (٢٠٢١م) (٣)،  
شيماء السيد رضوان (٢٠٢٠م) (٥) ، عبدالرحمن صفوت صابر (٢٠١٩م) (٧)، محمد عبدالرحمن  
محمد (٢٠٠٩م) (١٠) ، جالين Galpin, (٢٠٠٨م) (١٣)

حيث أشارت تلك الدراسات أن تدريبات لوحة السرعة ( Dot Drill ) تؤثر بشكل إيجابي علي  
مستوي بعض المتغيرات المهارية في العديد من الرياضات التي قام الباحثون بأجراء تجارب بحثية عليها

■ ومن خلال العرض السابق وفي حدود اهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج  
فقد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي  
القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات المهارية قيد البحث  
المتتمثلة في (تحركات القدمين - الهجوم ) لناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي .

**ثامناً : الأستنتاجات والتوصيات :****أ - الأستنتاجات :**

في ضوء هدف البحث والإجراءات المتبعة وفي حدود عينة البحث والمعالجات الاحصائية وما أسفرت عن نتائج هذا البحث يمكن للباحث إستخلاص ما يلي :-

- تدريبات Dot Drill كان لها الأثر الأيجابي علي تحسين مكونات السرعة والرشاقة للملاكمين .
- تدريبات Dot Drill أثرت بشكل أيجابي علي تنمية وتطوير بعض المتغيرات المهارية للملاكمين .
- وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات ( السرعة ، الرشاقة ) لناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية لناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي .

**ب. التوصيات :**

في حدود ما أظهرته نتائج هذا البحث والعينة التي طبقت عليها القياسات يوصي الباحث بما يلي :-

- ضرورة إستخدام تدريبات الملاكمة Dot Drill ، لما لها من فائدة كبيرة وتأثير فعال في تنمية عنصرى السرعة والرشاقة وزيادة سرعة تحركات القدمين وزيادة فاعلية الهجوم لدي الملاكمين .
- الأستعانة بتدريبات Dot Drill كأتجاه حديث لتنمية وتطوير المستوي البدني والمهاري للاعبى الملاكمة .
- إجراء المزيد من الدراسات علي المراحل السنوية المختلفة .
- إجراء المزيد من الدراسات الأخرى علي الرياضات المختلفة .
- إجراء مقارنة بين تدريبات Dot Drill والأساليب التدريبية المختلفة.

## المراجع :

## أولاً: المراجع العربية :

- ١ أحمد صبحي سالم ( ٢٠٠٤م ) : تأثير التدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات الحركية لناشئي تنس الطاولة ، رساله دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية .
- ٢ أمانى فتحي محمد حسين جعفر (٢٠١٦م) : تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصر الرشاقة بإستخدام لوحة السرعة " Quick Board " على بعض المهارات المقررة لطالبات تخصص كرة اليد بجامعة البحرين ، المؤتمر العلمى الدولى الاول ، كلية التربية ، جامعة عمان .
- ٣ ريم محمد الدسوقي ، هبه عبدالعظيم حسن ( ٢٠٢١م ) : تأثير التدريب بإستخدام لوحة السرعة Dot Drill على مستوى الرشاقة ومستوى الاداء الفنى للجمله الاجبارية لناشئات جمباز الايروبيك ، بحث علمى منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، مجلد يناير ، الجزء (٤) ، العدد (٩١).
- ٤ سامى محب حافظ ( ٢٠٠٦م ) : المدخل إلى الملاكمة الحديثة، ط٢، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٥ شيماء السيد رضوان (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات " Dot Drill " على مستوى بعض القدرات التوافقية والاداء المهارى لناشئات الكرة الطائرة ، بحث علمى منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، مجلد سبتمبر ، الجزء (٢) ، العدد (٩٠) .

- ٦ : عبدالحميد أحمد (١٩٨٩م) : الملاكمة ، دار الفكر العربي ، ط ٥ ، القاهرة .
- ٧ : عبدالرحمن صفوت صابر (٢٠١٩م) : تأثير تدريبات التوازن العضلي على الهجوم والهجوم المضاد للملاكمين ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف .
- ٨ : عبدالفتاح خضر (١٩٩٦م) : المرجع فى الملاكمة ، دار المعارف ، الاسكندرية .
- ٩ : فتحى أحمد هادي السقاف (٢٠١٠م) : رياضة تنس الطاولة- المهارات - مراحل النمو - الانتقاء - المدرب ، مؤسسة حورس الدولية .
- ١٠ : محمد عبدالرحمن محمد (٢٠٠٩م) : تأثير تطوير الرشاقة الخاصة تحركات القدمين على تحسين فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية لدي ناشئى الكاراتية ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- ١١ : مصطفى محمد نصر (٢٠٠٢م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح ( بدنى - مهارى ) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الاداء المهارى لناشئى الملاكمة ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٢ : يحيى السعيد الحاوي (٢٠٠٣م) : ملاكمة أسس ونظريات ، تطبيقات علمية ، المركز العربى للنشر .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- ١٣ Galpin ,A.,li,y.,Lohnes,c.& Schilling,B.k; (٢٠٠٨) : A ٤- week choice foot speed and choice reaction training program improves agility in previously non - agility trained , but activemen and woman , the journal of strength and conditioning Research , ٢٢ (٦) , ١٩٠١-١٩٠٧.
- ١٤ Raether,J, and sandler,D. (٢٠١٢). : Developing Agility and Quikness Human kinetics:champaign;il;١١٩ .

## ملخص البحث

**" أثر تدريبات لوحة السرعة ( Dot Drill ) على مكونات  
( السرعة والرشاقة ) وبعض المتغيرات المهارية للملاكمين "**

\*د/ عبدالرحمن صفوت صابر على

ويهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات لوحة السرعة لمعرفة تأثيره على مكونات السرعة والرشاقة المتمثلة في ( السرعة الانتقالية ، سرعة رد الفعل ، الرشاقة ، التوافق ، الرشاقة الخاصة ) للملاكمين تأثيره على بعض المتغيرات المهارية المتمثلة في ( تحركات القدمين - الهجوم ) للملاكمين . وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وإستعان بالتصميم التجريبي بمجموعة واحدة بتطبيق القياسين القبلي والبعدي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الملاكمة والممثلين لمركز شباب العبور ( لأعبي المؤسسة العسكرية) والمقيدين بالاتحاد المصري للملاكمة وكانت أهم النتائج :-

- ساعد البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مكونات السرعة والرشاقة .
- ساعد البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض المتغيرات المهارية .

---

\* مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنى سويف .



Abstract

**Effect of Dot Drill on Components of  
(Speed and agility) and some skill variables for boxers**

The research aims to identify the effect of Dot Drill training on :

- A- Components (speed and agility) for the boxers in question .
- B- Some skill variables represented in ( foot movements –attack ) for the boxers in question .

The researcher used the experimental method for its suitability to the nature and objectives of the study, and he used the experimental design with one group by applying the pre and post measurements.

The research sample was chosen in an intentional way from boxing juniors and representatives of the El-Obour Youth Center (for players of the military establishment) and those registered in the Egyptian Boxing Federation .

The most important results were :

- A- The proposed training program helped improve the components of speed and agility.
- B- The proposed training program helped to improve some of the skill variables.