

تأثير أسلوب التدريب التنافسي على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئات الملاكمة

أ.م.د/ محمد زكريا بلضم

أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

مقدمة وشكلة البحث:

بدأت الملاكمة النسائية في مصر تنتشر وتأخذ مساحة كبيرة من الاهتمام خلال السنوات القليلة الماضية سواء على مستوى الممارسة الرياضية داخل الأندية ومراكز اللياقة البدنية أو على مستوى كليات التربية الرياضية داخل مصر كأحد المقررات الدراسية وبالتالي بدأت تظهر الأبحاث العلمية التي تحاول حل مشكلات الملاكمة النسائية داخل الأندية المصرية.

ويذكر سامي حافظ (٢٠٠٦) أن الملاكمة النسائية من الرياضات التي تم إدخالها حديثا في مصر، وتؤدي بنفس مهارات الملاكمة للرجال، من خلال أداء مهارات اللكم الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد باستخدام الذراعين لتسديد اللكمات المختلفة، وسرعة اتخاذ أماكن متغيرة لأداء مهارات هجومية بسيطة أو مركبة من خلال تسديد اللكمات الفردية أو مجموعات اللكم المتنوع. لذا فقد بدأ الاهتمام بدراسة الأداء الحركي في رياضة الملاكمة النسائية للتعرف على العوامل المؤثرة في هذا الأداء سواء كانت هذه العوامل الفسيولوجية أو ميكانيكية أو نفسية لفهم وتوضيح العلاقات المتبادلة بين كل منها بهدف تطوير مستوى الأداء الحركي للوصول إلى أفضل النتائج. (٧: ٧٥)

ويؤكد روجاس Rojas,i (٢٠٠٣) انه يجب التدريب على المهارة بأشكال مختلفة بحيث تتوافق مع طريقة الأداء الأمثل وهذا مرهون بأحداث تغييرات سريعة لإيقاع الإشارات العصبية التي يتم نقلها إلى العضلات النشطة ويتطلب ذلك تناسقا جيدا في نشاط المراكز العصبية حيث أن النشاط العضلي إثنائها يتميز بدرجة توافق عالية بين زمن وحجم الإشارات العصبية وهذا يتم عن طريق تمرينات المنافسة التي تعد الوسيلة الرئيسية لتطويرها. (٢١: ١٧٨)

ويؤكد جان كونارسكي Jan Konarski (٢٠٠٦) أنه يجب عند وضع البرامج التدريبية وعند وضع شدتها وأحمالها بصفة عامة لابد من معرفة مكان وموقع كل لاعب في مختلف خطط ونظم اللعب وبهذا تصبح لدينا تشابه في الأحمال والشدات الموضوعية في البرنامج التدريبي مع تلك التي تتطلبها المباراة أثناء الموقف الفعلي للعب. (٢٠: ١٤٥)

ويذكر **محمد الوقاد (٢٠٠٣)** أن أسلوب المنافسة في المجال الرياضي ضرورة هامة لتحقيق الرقي والتطور في جميع الأنشطة الرياضية، بل قد يذهب العديد من العلماء لحد القول بأن الرياضة بدون منافسة لا قيمة لها وسواء كان ذلك في منافسة الفرد لنفسه أو بأقرانه أو بآخرين والمنافسة الرياضية لا تتوقف أثرها على نتائج المنافسة فقط كالفوز أو الهزيمة بل تمتد إلى الجانب التربوي الذي يعد من الأهمية بمكان حيث يسهم في التأثير على تطويره وتشكيل قدرات الفرد المختلفة البدنية والمهارية وغيرها. (٧٧ : ١٠)

ويؤكد كلا من **محمد كشك وأمر الله السباطي (٢٠٠٠)** أن أسلوب التدريبات التنافسية تسمح للاعب بزيادة الخبرة وسرعة اتخاذ قرارات سليمة ويساهم في ربط الأداءات والمهارات بتحركات ذكية ويزيد من كفاءة المدرب في توجهات للاعب خلال المواقف المشابهة للمنافسة، فهو من أفضل الأساليب لزيادة حماس ودافعية اللاعب وإبراز قدراته الكامنة وزيادة التعاون المثمر مع الفريق. (١١ : ١٥٦)

وقد أكدت نتائج دراسة كل من **هديل الفلاح (٢٠١٩) (١٤)**، **أحمد جبر (٢٠١٨) (٢)**، **حسين جعفر (٢٠١٨) (٤)**، **علاء القاضي (٢٠١٢) (٩)**، **خالد عبد الفتاح (٢٠١٠) (٥)** إلى أن التدريبات التنافسية لها تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين. مما يشير انه يجب ان نهتم بتدريبات المنافسة حيث ان لها تأثير ايجابي على الأداء المهاري وتطوير كما ان الباحثون قد لاحظوا وجود قصور شديد في تنفيذ التدريبات التنافسية خاصة في الجولات الأخيرة وقد يرجع ذلك إلى عدم تركيز المدربين على تلك التدريبات، وقد تم تحديد المهارات التنافسية من خلال المسح المرجعي **أبو العلا أحمد (٢٠١٢) (١)** الذي يفيد أن المهارات التنافسية هي (مجموعة اللكمات الثلاثية – التحركات المركبة مع تنفيذ اللكمات – الهجوم المضاد – المراوغة والخداع).

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب سابق ومن خلال العمل الاكاديمي والمتابعة لمباريات الملاكمة النسائية المحلية والدولية لاحظ أن الملاكمات بالرغم من امتلاكهن العديد من المهارات إلا أنهن يفقدن إلى امتلاك المهارات التنافسية التي تكمل النواحي البدنية والمهارية الخاصة والتي تساعد على حسم الفوز خاصة في الأوقات الحاسمة من الجولات ويرجع ذلك إلى عدم تعرضهم لمواقف تدريبية تنافسية متنوعة داخل البرامج التدريبية التي يخضعون لها، مما يؤدي إلى ضعف المستوى البدني والمهاري وإضاعة فرص تحقيق الفوز في العديد من المباريات، ومن هنا كان البحث هو محاولة لتنمية مستوى الأداء المهاري لدى الملاكمات عن طريق أسلوب التدريب التنافسي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للملاكمات من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب التنافسي.

فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

اسلوب التدريب التنافسي: هو ذلك الاسلوب الذى تستخدم فيه مجموعة من التدريبات التي تؤدي في نفس ظروف المباراة بهدف الوصول إلى أعلى المستويات الخططية والمهارية والبدنية فضلاً عن الأعداد النفسي للاعبين، وهى أعلى المستويات التي يتعرض من خلالها اللاعب للمواقف المختلفة بهدف الوصول لأعلى المستويات الخططية والمهارية والبدنية فضلاً عن تأثيرها النفسي. (٢: ٥)

مستوى الأداء المهارى في الملاكمة: هي قدرة الملاكم على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراة عن طريق تنفيذ العديد من الحركات الفنية الهجومية المضادة والدفاعية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية مع الاستفادة من كل خطأ لمنافسه وتحويله لصالحه. (١٢: ٢٧)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة فقط وذلك بنظام القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات الملاكمة بنادي السكة الحديد بطنطا بواقع ١٠ ملاكمات لإجراء الدراسة الأساسية و ١٢ ملاكمة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية لعمل الدراسة الاستطلاعية حيث تكونت من ٦ ملاكمات مميزات ٦ ملاكمات غير مميزات وتراوح أعمار العينة من ١٧-٢٠ سنة، وتراوح أوزانهم من ٦٣-٦٧ كيلوجرام.

أسباب اختيار العينة:

- تنتمي تلك العينة إلى المجتمع التي لاحظ فيه الباحث مشكلة البحث.
- موافقة النادي والمدرّب على إجراء التجربة.
- أفراد العينة في المرحلة سنّية واحدة.
- العمر التدريبي يتراوح (من ٢ إلى ٤) سنوات.
- اعتدالية بيانات العينة.

جدول (١)
توصيف العينة في المتغيرات قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفريط	الالتواء
١	السن	سنة/شهر	١٩.٨٠٠	٢٠.٠٠٠	٠.٧٥٦	٠.٣٤٩-	٠.٦٨٥-
٢	الطول	سم	١٦٦.٧٠٠	١٦٦.٥٠٠	٢.٩٨٣	٠.٠٩٤-	٠.٤٢٢-
٣	الوزن	كجم	٦٥.٤٠٠	٦٥.٠٠٠	٣.٥٠٢	١.٩١١-	٠.٨٨٢-
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٢.٨٦٠	٢.٨٥٠	٠.٥٧٨	٠.٦٠٦-	٠.٦٢٩-
-	مستوى الأداء المهاري						
١	عدد الكلمات الصحيحة التي أداها الملاكم	عدد	٣٥.٥٠٠	٣٥.٠٠٠	٦.٢٠٥	٠.٥٤٨-	٠.٠٦٣-
٢	إجمالي الكلمات التي نفذها الملاكم	عدد	٦٣.٦٠٠	٦٢.٥٠٠	٨.٢٠٨	٠.٩٢١-	٠.٠٩٧-
٣	عدد المهارات الفاشلة التي صدها الملاكم	عدد	٢٧.١٠٠	٢٥.٠٠٠	٥.٩٣٤	١.٥١٠-	٠.٩٩٨-
٤	إجمالي المهارات التي نفذها المنافس	عدد	٦٨.٧٠٠	٦٧.٠٠٠	٤.٨٦٦	٠.٩٨٨-	٠.٤٠٩-
٥	مستوى الأداء المهاري	درجة	٠.٣١٥	٠.٣١٠	٠.٠٢٨	٠.٤٦٠-	٠.١٧٩-
١	عدد الكلمات الصحيحة التي أداها الملاكم	عدد	٣٥.٥٠٠	٣٥.٠٠٠	٦.٢٠٥	٠.٥٤٨-	٠.٠٦٣-
٢	إجمالي الكلمات التي نفذها الملاكم	عدد	٦٣.٦٠٠	٦٢.٥٠٠	٨.٢٠٨	٠.٩٢١-	٠.٠٩٧-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٦٨٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٣٤٧

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

أدوات جمع البيانات:

استعان الباحث في جمع البيانات الخاصة بالبحث بالأدوات والأجهزة ووسائل لجمع البيانات وهي على النحو التالي:

الاستمارات المستخدمة في البحث:

- استمارة الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث. مرفق (٣)
- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين ومتغيرات الباحث في قياساته (القلبية-البعدية). مرفق (٤)
- استمارة رأي الخبراء في تحديد أهم متغيرات البرنامج التدريبي. مرفق (٢)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

ميزان طبي لتحديد الوزن. - شريط قياس للطول بالريستاميتير - اكياس لكم معلقة بارتفاع يتناسب مع طول اللاعب - قفازات لكم. - ساعة إيقاف - صافرة. - كرات راقصة - حبال وثب.

قياسات البحث:

قام الباحث بتحديد قياسات البحث وذلك بعد الرجوع الى الدراسات العلمية في رياضة الملاكمة كدراسة أكوبيان وآخرون (٢٠٢١) (١٥)، دان وآخرون (٢٠٢١) (١٦)، Dunn et al (٢٠٢١) (١٧)، بوريسوفا وبافيليس Borisova & Pavelis (٢٠٢١) (١٨)، Eid (٢٠٢٠) (١٩)، شعيب وأحمد Shaib & Ahmed (٢٠٢٠) (٢٠)، نسمة عصام محمد رشاد (٢٠١٣) (٢١)، وسامى محب ٢٠٠٦ (٧) وعبد الفتاح خضر ١٩٩٦ (٨) وكانت تلك القياسات كالتالي:

قياسات معدل النمو الأساسية:

- العمر الزمني: تم قياسه لأقرب شهر ووحدة قياسه (سنة/شهر).
- الطول: تم قياسه لأقرب سم باستخدام مقياس الطول ووحدة قياسه (سم).
- الوزن: تم قياسه لأقرب كجم باستخدام الميزان الطبي ووحدة قياسه (كجم).
- العمر التدريبي: تم قياسه لأقرب شهر ووحدة قياسه (سنة/شهر).

قياسات مستوى الأداء المهاري:

قام الباحث باختيار قياسات مستوى الأداء المهاري بعد الرجوع إلى المراجع والدراسات العلمية في رياضة الملاكمة لتحديد الاختبارات المهارية وتم اختيار مستوى الأداء المهاري من خلال معادلة:

$$\text{مستوى متوسط الأداء} = \frac{\text{عدد المهارات الفاشلة التي صدها الملاكم} + \text{عدد اللكمات الصحيحة التي أداها الملاكم}}{\text{إجمالي المهارات التي نفذها المنافس} + \text{إجمالي اللكمات التي نفذها الملاكم}} \times \text{عدد جولات المباراة}$$

$$\frac{n^1}{N^1} \quad \text{نسبة معامل السلوك الدفاعي}$$

$$\frac{n}{N} \quad \text{نسبة معامل السلوك الهجومي}$$

حيث أن: M = معامل فعالية الأداء المهاري.

N = إجمالي اللكمات التي نفذها الملاكم.

n = عدد اللكمات الصحيحة التي أداها الملاكم.

n^1 = عدد المهارات الفاشلة التي صدها الملاكم.

N^1 = إجمالي المهارات التي نفذها المنافس.

m = مجموع عدد الجولات .

(٨: ٦٢)

البرنامج التدريبي:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والبحوث المرتبطة كدراسة بوريسوفا وبافيليس Borisova & Pavelis (٢٠٢١) (١٦)، شعيب وأحمد Shaib & Ahmed (٢٠٢٠) (١٤)، الأشقر Al-Ashkar (٢٠١٨) (١٩)، نسمة عصام محمد رشاد (٢٠١٣) (١٣)، علاء حسني محمد القاضي (٢٠١٢) (٩) لاختيار أنسب وأفضل تدريبات المنافسة التي تسهم في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري للملاكمات، وتم عرضها على الخبراء في رياضة الملاكمة والتدريب الرياضي وذلك لتحديد أنسب هذه التدريبات لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث وتحديد الخطوات التالية: مرفق (5)

هدف البرنامج:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاسلوب التنافسي على مستوى الأداء المهاري لدى الملاكمات بتطوير متغير مستوى الأداء المهاري.

تخطيط البرنامج:

تم وضع التخطيط المبدئي للبرنامج التدريبي المقترح والذي يتناسب مع المرحلة السنية والمستوى المهاري والبدني لعينة البحث والذي سيتم مراعاة تشكيل الأحمال التدريبية خلال تقنيته ليكون خصائص تنفيذ التدريب في اتجاه العمل الهوائي والمختلط باستخدام التدريب الدائري كشكل تنظيمي في حين يكون نوع التدريب المستخدم ما بين التدريب المستمر والفتري متوسط ومرتفع الشدة والتكراري ويكون محتوى البرنامج من التمرينات المستخدمة كالآتي:

- التدريبات الخاصة بالإعداد البدني الخاص للملاكمات مثل: الوثب بالحبل - الملاكمة التخليعية بالإضافة إلى التمرينات الزوجية مع زميل.
- التدريبات التطبيقية لمهارات اللكم مثل " تدريبات اللكم على كيس اللكم ووسادة الحائط ووسائد المدرب".
- تدريبات اللكم التطبيقي المحدد بواجب "مع زميل وتحديد الواجب الحركي أو المهاري - على كفوف المدرب.
- تدريبات اللكم على أجهزة وأدوات الملاكمة مثل "كرة السرعة والكرة المرتدة والكرة الراقصة وأكياس اللكم ووسائط الحائط وكفوف المدرب".
- اللكم التطبيقي الحر وشمل "مع زميل نفس الوزن ومع أوزان مختلفة من نفس الفئة الوزنية ومع منافس عادي أو أعسر ونماذج مختلفة من المنافسين على أن يكون الأداء خلال جميع تدريبات اللكم لكم تدريبي وليس مبارائي.
- لكم حر مبارائي "ويشمل لكم حر مع منافس في جولات تختلف شدتها ودوامها تمرينات التهدة والاسترخاء" وتشمل المرجحات وتمرينات التنفس العميق والمشي وتمرينات الاسترخاء.
- محتوى مادة البرنامج من التدريبات العامة والخاصة التي تنفذ خلال الأحمال والإعداد البدني.

تنفيذ البرنامج:

يطبق البرنامج المقترح لمدة ٨ أسابيع وبمعدل ٣ وحدات تدريبية اسبوعيا وبزمن من ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة دوام استمرارية للوحدة التدريبية الواحدة حسب هدف الوحدة التدريبية.

توزيع الأحمال والشدات على فترات وأسابيع ووحدات البرنامج التدريبي:
توزيع فترة الإعداد العام:

جدول (٢)
توزيع فترة الإعداد العام

الاسبوع		اسبوع (١)		اسبوع (٢)		اسبوع (٣)		الوحدة	
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	
٨٠	١٠٠	١٢٠	٨٠	١٠٠	١٢٠	١٠٠	٨٠	١٢٠	شدة الحمل
متوسط	عالي	افصي	متوسط	عالي	افصي	عالي	متوسط	افصي	
٢٥.٠٠	٣٥.٠٠	٣٣.٣٣	٢٥.٠٠	١٥.٠٠	٢٠.٨٣	١٥.٠٠	١٨.٧٥	١٢.٥٠	إعداد بدني عام %
١٢.٥٠	١٠.٠٠	٢٠.٨٣	١٢.٥٠	١٥.٠٠	١٢.٥٠	١٥.٠٠	١٨.٧٥	٢٥.٠٠	إعداد بدني خاص %
٢٥.٠٠	٢٠.٠٠	٢٠.٨٣	٢٥.٠٠	٣٠.٠٠	٢٩.١٧	٣٠.٠٠	١٨.٧٥	٢٥.٠٠	تنافسي مهاري %
١٢.٥٠	١٥.٠٠	٤.١٧	١٢.٥٠	٢٠.٠٠	٢٠.٨٣	٢٠.٠٠	١٨.٧٥	٢٠.٨٣	تنافسي خططي %

فترة الإعداد الخاص:

جدول (٣)
فترة الإعداد الخاص

الاسبوع		اسبوع (٤)		اسبوع (٥)		اسبوع (٦)		الوحدة	
١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	
٨٠	١٠٠	١٢٠	٨٠	١٠٠	١٢٠	٨٠	١٠٠	١٢٠	شدة الحمل
متوسط	عالي	افصي	متوسط	عالي	افصي	متوسط	عالي	افصي	
١٢.٥٠	١٠.٠٠	١٢.٥٠	١٢.٥٠	١٠.٠٠	١٢.٥٠	١٢.٥٠	١٠.٠٠	٨.٣٣	إعداد بدني عام %
١٨.٧٥	٢٠.٠٠	١٦.٦٧	١٢.٥٠	٢٠.٠٠	١٦.٦٧	١٢.٥٠	٢٠.٠٠	١٦.٦٧	إعداد بدني خاص %
٢٥.٠٠	٢٥.٠٠	٢٩.١٧	٣١.٢٥	٢٥.٠٠	٢٩.١٧	٢٥.٠٠	٣٠.٠٠	٢٩.١٧	تنافسي مهاري %
١٨.٧٥	٢٥.٠٠	٢٥.٠٠	١٨.٧٥	٢٥.٠٠	٢٥.٠٠	٢٥.٠٠	٢٠.٠٠	٢٩.١٧	تنافسي خططي %

فترة ما قبل المنافسة:

جدول (٤)
فترة ما قبل المنافسة

الاسبوع		اسبوع (٧)		اسبوع (٨)		الوحدة	
١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤		
١٠٠	٨٠	١٢٠	١٠٠	٨٠	٨٠	شدة الحمل	
عالي	متوسط	افصي	عالي	متوسط	متوسط		
١٠.٠٠	١٢.٥٠	٨.٣٣	١٠.٠٠	١٢.٥٠	١٢.٥٠	%	إعداد بدني عام
١٥.٠٠	١٢.٥٠	٢٠.٨٣	١٥.٠٠	١٢.٥٠	١٢.٥٠	%	إعداد بدني خاص
٢٥.٠٠	٣١.٢٥	٢٥.٠٠	٢٥.٠٠	١٨.٧٥	١٢.٥٠	%	تنافسي مهاري
٣٠.٠٠	١٨.٧٥	٢٩.١٧	٣٠.٠٠	٣١.٢٥	٣٧.٥٠	%	تنافسي خططي

التوزيع الزمني لوحدات البرنامج التدريبي

جدول (٥)
التوزيع الزمني لوحدات البرنامج التدريبي

فترة الإعداد	الأسبوع	شدة الأسبوع	الوحدة	شدة الوحدة	إحماء (د)	الإعداد البدني			تنافسي مهاري (د)	تنافسي خططي (د)	ختامي (د)	زمن الوحدة (د)
						عام	خاص	إجمالي				
فترة الإعداد العام	١	متوسط	١	متوسط	١٥	٢٠	١٠	٣٠	٢٠	١٠	٥	٨٠
			٢	عالي	١٥	٣٥	١٠	٤٥	٣٠	١٥	٥	١٠٠
			٣	أقصى	١٥	٣٠	١٥	٤٥	٢٥	١٠	٥	١٢٠
	٢	عالي	٤	متوسط	١٥	٢٠	١٠	٣٠	٢٠	١٠	٥	٨٠
			٥	عالي	١٥	١٥	١٥	٣٠	٣٠	٢٠	٥	١٠٠
			٦	أقصى	١٥	٢٥	١٥	٤٠	٣٥	٢٥	٥	١٢٠
	٣	متوسط	٧	عالي	١٥	١٥	١٥	٣٠	٣٠	٢٠	٥	١٠٠
			٨	متوسط	١٥	١٥	١٥	٣٠	١٥	١٥	٥	٨٠
			٩	أقصى	١٥	١٥	٣٠	٤٥	٣٠	٢٥	٥	١٢٠
فترة الإعداد الخاص	٤	أقصى	١٠	متوسط	١٥	١٠	١٥	٢٥	٢٠	١٥	٥	٨٠
			١١	عالي	١٥	١٠	٢٠	٣٠	٢٥	٢٥	٥	١٠٠
			١٢	أقصى	١٥	١٥	٢٠	٣٥	٣٥	٣٠	٥	١٢٠
	٥	عالي	١٣	متوسط	١٥	١٠	١٠	٢٠	٢٥	١٥	٥	٨٠
			١٤	عالي	١٥	١٠	٢٠	٣٠	٢٥	٢٥	٥	١٠٠
			١٥	أقصى	١٥	١٥	٢٠	٣٥	٣٥	٣٠	٥	١٢٠
	٦	أقصى	١٦	متوسط	١٥	١٠	١٠	٢٠	٢٠	٢٠	٥	٨٠
			١٧	عالي	١٥	١٠	٢٠	٣٠	٣٠	٢٠	٥	١٠٠
			١٨	أقصى	١٥	١٠	٢٠	٣٠	٣٥	٣٥	٥	١٢٠
فترة ما قبل المنافسة	٧	عالي	١٩	عالي	١٥	١٠	١٥	٢٥	٢٥	٣٠	٥	١٠٠
			٢٠	متوسط	١٥	١٠	١٠	٢٠	٢٥	١٥	٥	٨٠
			٢١	أقصى	١٥	١٠	٢٥	٣٥	٣٠	٣٥	٥	١٢٠
	٨	متوسط	٢٢	عالي	١٥	١٠	١٥	٢٥	٢٥	٣٠	٥	١٠٠
			٢٣	متوسط	١٥	١٠	١٠	٢٠	١٥	٢٥	٥	٨٠
			٢٤	متوسط	١٥	١٠	١٠	٢٠	١٠	٣٠	٥	٨٠

وكان محتوى البرنامج التدريبي كالتالي:

- جزء الإحماء وقد تم تنفيذه بحمل هوائي تراوحت شدته من ٣٠ - ٥٠٪ من أقصى شدة تحمل اللاعب وقد اشتمل على تمرينات الجري المتنوع، الوثبات، الحجلات، تمرينات مشتقة من الجري والمشي بنظام الحمل المستمر خلال فترة التنفيذ.
- جزء الإعداد البدني العام والذي اشتمل على مجموعة من التمرينات العامة للجسم الموجهة لتحسين التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي، بالإضافة إلى القوة والمرونة وقد طبق بشدة تراوحت ما بين ٦٠ - ٧٠٪ من أقصى شدة تحمل اللاعب بطريقة التدريب الفترى وباستخدام التدريب الدائري كشكل تنظيمي.

- جزء الإعداد البدني الخاص والذي اشتمل على تمرينات موجهة لتحسين عناصر اللياقة البدنية عامة وخاصة (القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة) الخاصة خلال برنامج المجموعة التدريبية تراوحت شدتها وفقا لتنظيم الحمل على مدار تطبيق البرنامج بشدة حمل ما بين ٨٠ - ٩٥ ٪ من أقصى شدة تحمل اللاعب بطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة وباستخدام التدريب الدائري كشكل تنظيمي.
- جزء التدريب المهارى الهجومي والدفاعي والذي تم خلاله التدريب على الجانب المهارى قيد الدراسة باستخدام تشكيلات متنوعة تتفق لتحسين مستوى الأداء المهارى.
- جزء التدريب التنافسي والذي اشتمل على تشكيلات تنافسية بين اللاعبين وفقا لخصائص الأداء التنافسي واتسم حمل التدريب خلالها بالشدة المرتفعة غير منتظمة التغير.
- الجزء الختامي اشتمل على مجموعة من التمرينات الموجهة لخفض الحالة البدنية للاعب طبقت بنظام الحمل المستمر وتراوحت شدته بين ٣٠ - ٥٠ ٪ من أقصى شدة تحمل اللاعب.
- وخلال تطبيق البرنامج التدريبي قد تراوحت مدة التدريب ما بين ٩٠ إلى ١٢٠ ق وكان متوسط زمن التدريب ١٠٠ ق.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وكانت مدة الدراسة من الفترة ٢٠٢٢/١٠/١٩ إلى ٢٠٢٢/١٠/٢٨.

الدراسة الاستطلاعية الأولى: وقد أجريت في يوم ٢٠٢٢/١٠/١٩ بهدف:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ البحث.
- تحديد أماكن إجراء الاختبارات والقياسات وتدريب المساعدين على قياسات العملية.
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات.
- تدريب أفراد عينة البحث على كيفية قياس النبض.
- تدريب المساعدين في اخذ القياسات

الدراسة الاستطلاعية الثانية: وقد أجريت في الفترة من ٢٠٢٢/١٠/٢١ إلى ٢٠٢٢/١٠/٢٨ بهدف:

- تحديد الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث.
- تحديد الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح وتحديد التدريبات الخاصة بالبرنامج لتطوير مستوى الأداء تبعا للمهارات والجمال والمهارات.
- توزيع البرنامج التدريبي المقترح على وحدات تدريبية وكذلك تقنين الأحمال خلال الوحدات التدريبية اليومية وتوزيعها الزمني.
- تطبيق ثلاث وحدات تدريبية مختارة من البرنامج المقترح بهدف التعرف على مستوى ديناميكية الحمل خلال البرنامج المقترح.

الدراسة الأساسية:

القياسات القبليّة: تم إجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية على مدى يومين وهي موزعة كالتالي:

- اليوم الأول: تم إجراء قياسات اختبارات القدرات البدنية المهارية الخاصة قيد البحث في يوم ٢٠٢٢/١١/٢٩.
- اليوم الثاني: تم إجراء قياسات متغير مستوى الأداء المهاري على فترتين خلال اليوم يوم ٢٠٢٢/١١/٣٠.

تطبيق الدراسة الأساسية: تم تطبيق الدراسة الأساسية لمدة ٨ أسابيع متصلة بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية في الفترة من ٢٠٢٢/١٢/٣ إلى يوم ٢٠٢٣/١/٢٦ وقد خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير الجانب المهاري والتنافسي.

القياسات البعديّة: تم إجراء القياس البعدي والاختبارات البدنية المهارية على مدى يومين ٢٠٢٣/١/٢٧ و ٢٠٢٣/١/٢٨ بنفس شروط وإجراءات تنفيذ القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية: المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري. الوسيط. التفاضل. معامل الالتواء. معامل الارتباط. اختبار "ت". معامل ارتباط. النسبة المئوية %.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

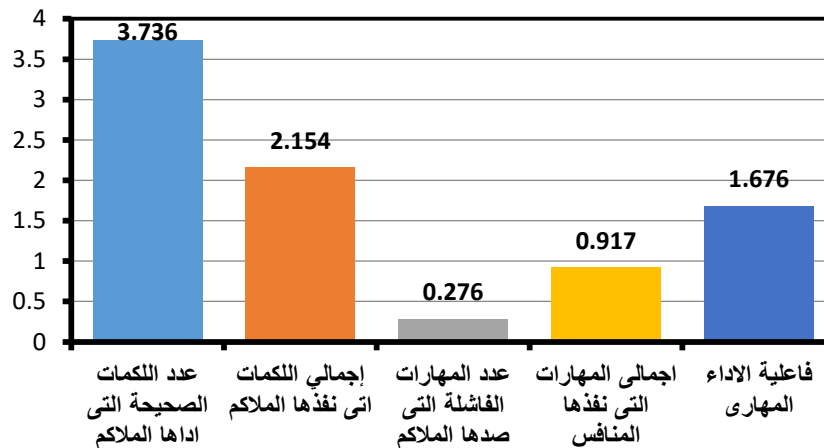
جدول (٦)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث
في متغيرات مستوى الأداء المهاري

ن=١٠

م	متغيرات مستوى الاداء المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	عدد اللكمات الصحيحة التي اداها الملاكم	٣٥.٥٠٠	٦.٢٠٥	٥٤.٣٠٠	١٣.٣٤٢	١٨.٨٠٠	١.٣٨٦	١٣.٥٦٨	٥٢.٩٥٨	٣.٧٣٦	مرتفع
٢	إجمالي اللكمات التي نفذها الملاكم	٦٣.٦٠٠	٨.٢٠٨	٨٢.٨٠٠	٨.٢٥٧	١٩.٢٠٠	١.١٤١	١٦.٨٢٢	٣٠.١٨٩	٢.١٥٤	مرتفع
٣	عدد المهارات الفاشلة التي صدها الملاكم	٢٧.١٠٠	٥.٩٣٤	٢٨.٥٠٠	١٠.١٠٢	١.٤٠٠	١.٢٢٢	١.١٤٦	٥.١٦٦	٠.٢٧٦	منخفض
٤	إجمالي المهارات التي نفذها المنافس	٦٨.٧٠٠	٤.٨٦٦	٧٢.٣٠٠	٤.٨١٨	٣.٦٠٠	٠.٨٤٤	٤.٢٦٥	٥.٢٤٠	٠.٩١٧	مرتفع
٥	مستوى الاداء المهاري	٠.٣١٥	٠.٠٢٨	٠.٣٤٣	٠.٠٢٧	٠.٠٢٨	٠.٠٠٩	٣.٠٩٦	٨.٨٨٩	١.٦٧٦	مرتفع

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣
مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠.٢٠: منخفض؛ ٠.٥٠: متوسط؛ ٠.٨٠: مرتفع

يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١.١٤٦ الى ١٦.٨٢٢) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٥.١٦٦٪ الى ٥٢.٩٥٨٪) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٢٧٦ الى ٣.٧٣٦) وهي دلالات مرتفعة. مما يدل على مستوى المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع باستثناء متغير عدد المهارات الفاشلة التي صدها الملاكم.



شكل (١)
دلالة حجم التأثير بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي
في متغيرات مستوى الاداء

مناقشة النتائج:

من خلال نتائج جدول (٦) وشكل (١) ويتضح جود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث، حيث اتضح من نتائج قياسات مستوى الأداء المهاري أن قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣٣) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين (١.١٤٦ إلى ١٦.٨٢٢) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٥.١٦٦٪ إلى ٥٢.٩٥٨٪) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٢٧٦ إلى ٣.٧٣٦) وهي دلالات مرتفعة، باستثناء متغير عدد المهارات الفاشلة التي صدها الملاكم، ويرجع الباحث ذلك إلى التركيز على الجانب الهجومي المهاري من خلال تدريبات المنافسة، لذا فإن النتائج تدل على مستوى استخدام تدريبات تنافسية في البرنامج التدريبي حيث ساهمت في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث.

وبذلك يتضح من نتائج الفروض وكذلك نسبة التحسن أن النتائج لصالح القياس البعدي في متغيرات مستوى الأداء المهاري لعينة البحث ويرى الباحث أن تلك النتائج مؤشر على إيجابية تأثير التدريبات التنافسية في تطوير مستوى الأداء المهاري للملاكمات. ويتفق ما توصل إليه الباحث مع نتائج دراسة كل من بوريسوفا وبافيليس Borisova & Pavelis (٢٠٢١) (١٦)، شعيب وأحمد Shaib & Ahmed (٢٠٢٠) (٢٤)، الأشقر El-Ashkar (٢٠١٨) (١٩)، علاء حسني محمد القاضي (٢٠١٢) (٩) حيث أشاروا إلى تأثير استخدام تدريبات تنافسية على الأداء المهاري للملاكمات، ولذلك ترى الباحثة أنه لا بد من توافرها بالإضافة إلى العمل الدائم على تنميتها وتطويرها حتى نحصل

على أداء حركي ومهارى وخططي على مستوى عالي خلال التدريب والمنافسات حتى يتمكن اللاعبون من الأداء القوى والسريع وسرعة رد الفعل المؤثر في المنافسة الذي يعد إحدى متطلبات الأداء المهارى في رياضة الملاكمة.

حيث يرى سامى حافظ (٢٠٠٥) بأن مهارة الخطو جهة الخلف لها أهمية كبيرة للملاكمين للدفاع ضد جميع اللكمات حيث يعتمد فيها الملاكم على زيادة المسافة بينه وبين المنافس لتفادي اللكمات، ويرى الباحث أن هذه المهارة من المهارات الأكثر أهمية للهروب من اللكمات الموجهة للملاكم. (٥٨ :)

وتشير دراسة سالسي، Salci (٢٠١٥)(٢٣) أنه كنتيجة للمتطلبات البدنية العالية لرياضات التلاكم خاصة فإن الملاكم سريعاً ما يشعر بالإجهاد خصوصاً قرب نهاية الجولة الأولى. ولتلافي ذلك يجب الاهتمام بتنمية التحمل العضلي لتمكين اللاعب من الاحتفاظ بطاقته وقدرته على أداء اللكمات بالسرعة والدقة والقوة المطلوبة، والتحمل العضلي هو المسئول عن تمكين اللاعب من الاستمرار في الأداء لفترات زمنية أطول بنفس الكفاءة ومستوى الأداء المهارى مع تقليل الشعور بالتعب والإجهاد الناجم عن اللعب. وتشير نتائج دراسة رودينكو وآخرون Rudenko et al (٢٠١٤)(٢٢) أنه يرتفع مستوى أداء اللاعب (من خلال القياسات البدنية والمهارية) مع ارتفاع مستويات الأحمال ترتفع الأحمال في المراحل الأولية من الدورية التدريبية. تؤثر أحمال التدريب التخصصية القائمة على تمارين تخصصية على مستوى الأداء المهارى أثناء اللعب وهو ما يؤثر على نتائج المباريات. وتشير دراسة أيهاب عزت (٢٠٠٣)(٣) أن الارتقاء بمستوى الإنجاز لدى اللاعب يتطلب تطبيق الأسلوب العلمي المناسب وذلك لان عناصر اللياقة البدنية الخاصة من الأسس الهامة للوصول إلى المستوى العالي في الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة وذلك لان العناصر البدنية للاعب تساهم بقدر كبير في التقدم والارتقاء بمستوى دافعية الإنجاز ومن ثم تساعده على تنفيذ الواجبات الخططية والمهارية المكلف بها في المباريات.

ويرى الباحث أن تلك النتائج الايجابية تشير الى ان البرنامج التدريبي قد ساهم في الارتقاء بمستوى الاداء المهارى والفني مما انعكس على مستوى الاداء المهارى، وان وسائل وأساليب التدريب المختلفة المستخدمة في البرنامج ما هي إلا أشكال تدريبية تطبيقية موجهة لتحقيق الهدف من العملية التدريبية، من خلال تنوع أساليب ووسائل التدريب المهارية الهجومية والدفاعية، وأن التدريبات البدنية والمتمثلة في تدريبات الأوزان والتدريب بالأدوات البديلة، مما يوضح التأثير الإيجابي لاستخدام تدريبات تنافسية في تطوير مستوى الأداء المهارى للملاكمات، وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة فرض البحث الذى ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدي.

استنتاجات البحث:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، حول تطوير مستوى الأداء المهاري عن طريق التدريبات التنافسية تم التوصل الى الاستخلاصات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين قياسات البحث القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.
- مستوى استخدام تدريبات تنافسية حيث ساهمت في تطوير مستوى الأداء المهاري بحجم تأثير مرتفع بقيم تراوحت ما بين (٠.٢٧٦ إلى ٣.٧٣٦) لدى عينة البحث.
- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التنافسية أثر إيجابيا على مستوى الأداء المهاري لدى الملاكات عينة البحث.

توصيات البحث:

اعتماداً على الاستخلاصات نوصي بالتالي:

- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح لتطوير المهارات الهجومية والدفاعية لتأثيره على مستوى الأداء المهاري لدى الملاكات.
- يجب على المدربين استخدام برامج اسلوب التدريب التنافسي وعدم إهمال أحد الجوانب سواء كانت الدفاعية أو الهجومية (التركيز على كل من المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة دون استثناء).
- ضرورة تخطيط البرامج التدريبية تخطيطاً سليماً على أسس علمية مع مراعاة الشروط والمواصفات اللازمة للأداء.
- ضرورة إجراء قياسات تتبعيه بعد فترة من تطبيق البرنامج التدريبي لتعرف على مدى التطور في تأثير الأحمال التدريبية على مستوى اللاعب المهاري.

قائمة المراجع: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢). التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أحمد محمد السيد جبر (٢٠١٨). تأثير التدريبات التنافسية في التعب العضلي ومعدلات الاستشفاء وعلاقتها بالكفاءة الوظيفية لناشئي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٣. إيهاب عزت عبد اللطيف (٢٠٠٣). تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الإنجاز لدى الملاكمين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٤. حسين عبد الكريم جعفر (٢٠١٨). تأثير التدريبات التنافسية على الارتقاء بالأداء المهاري الهجومي لمراكز اللعب في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
٥. خالد عبد النور عبد الفتاح (٢٠١٠). تأثير استخدام تدريبات التنافسية بالاتجاه المفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٦. سامي محب حافظ (٢٠٠٥). المدخل إلى الملاكمة الحديثة، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
٧. سامي محب حافظ (٢٠٠٦). أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية على مستوى الأداء المهارى للملاكمات، بحث منشور، الرياضة الجامعية في الدول العربية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٨. عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٩٦). المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٩. علاء حسنى القاضي (٢٠١٢). تأثير التدريبات التنافسية على التعب العضلي ومعدلات الاستشفاء للاعبين المستويات العليا في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٠. محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣). التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة.
١١. محمد شوقي كشك وأمر الله احمد البسطاوي (٢٠٠٠). أسس الأعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين وكبار)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٢. مصطفى محمد احمد (٢٠٠٢). تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهاري) على تنمية بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئي الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية
١٣. نسمة عصام رشاد (٢٠١٣). تأثير تدريبات المنافسة بالتحركات الخططية (الهجومية والدفاعية) على فعالية بعض مهارات الرمي من أعلى (ناجى وازا) للاعبات الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٤. هديل سالم الفلاح (٢٠١٩). تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الدفاعية للاعبين الكرة الطائرة بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.

المراجع الأجنبية:

15. Akopyan, A. O., Kulagina, L. A., Domulajanova, O. V., & Kremlev, U. N. (2021). Functional Capabilities Of Neuromuscular System Of Top-Class Female Boxers. Theory and Practice of Physical Culture, (1).
16. Borisova, V. V., & Pavelis, A. E. (2021). The features of training highly-qualified boxers for a long distance competitive combat. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 16(1 (eng)).
17. Dunn, E. C., Humberstone, C. E., Franchini, E., Iredale, F. K., & Blazevich, A. J. (2021). The effect of fatiguing lower-body exercise on punch forces in highly-trained boxers. European Journal of Sport Science, 1-9.
18. Eid, A. K. A. E. F. (2020). Impact of training program for attack accompanied by foot work after feint on development of performance level for boxing juniors. International Journal of Sports Science and Arts, 12(012), 43-53.
19. El-Ashker, S. (2018). The impact of a boxing training program on physical fitness and technical performance effectiveness. Journal of Physical Education and Sport, 18(2), 926-932.
20. Jan Konarski, Maciej Matuszynski, Yszardstrzelczyk (2006). Different Team Defense Tactics and Heart Rate During Afield Hockey Match , Studies in Physical Culture and Tourism, Vol. 13, Supplement.
21. Rojas Fji, Coperom, Ona (2003). Kinematic adjustments in basketball jump shoot against an opponent. Ergonomics university of joen , Spain Oct : 43 (10).
22. Rudenko, G. V., Kostromin, O. V., Mokeev, G. I., & Shestakov, K. V. (2014). Training of qualified kickboxers within year macrocycle. Theory and Practice of Physical Culture, (6), 21
23. Salci, Y. (2015). The metabolic demands and ability to sustain work outputs during kickboxing competitions. International Journal of Performance Analysis in Sport, 15(1), 39-52.
24. Shuaib, J. M., & Ahmed, A. L. T. K. (2020). The effect of special exercises on developing some physical abilities and counter punching among young boxers. Sciences Journal Of Physical Education, 13(5).

تأثير أسلوب التدريب التنافسي على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئات الملاكمة

أ.م.د/ محمد زكريا بلضم^(*)

الملخص: يهدف البحث إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للملاكمات من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية. استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة فقط وذلك بنظام القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث. وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات الملاكمة بنادي السكة الحديد بطنطا بواقع ١٠ ملاكمات لإجراء الدراسة الأساسية و ١٢ ملاكمة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية لعمل الدراسة الاستطلاعية حيث تكونت من ٦ ملاكمات مميزات ٦ ملاكمات غير مميزات وتراوحت أعمار العينة من ١٧-٢٠ سنة، وتراوحت أوزانهم من ٦٣-٦٧ كيلوجرام. وتوصل البحث إلى النتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين قياسات البحث القبلية والبعدية لدى مجموعة البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي. حيث ساهم أسلوب التدريب التنافسي في تطوير مستوى الأداء المهاري بحجم تأثير مرتفع بقيم تراوحت ما بين (٠.٢٧٦ إلى ٣.٧٣٦) لدى عينة البحث. البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب التنافسي أثر إيجابيا على مستوى الأداء المهاري لدى الملاكمات عينة البحث.

^(*) أستاذ مساعد بقسم المنازل والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

The Effect Of Competitive Training Style On The Level Of Performance The Skills Of Female Boxing Juniors

Summary: The research aims to improve the effectiveness of the skillful performance of female boxers by designing a training program using competitive exercises. The researcher used the experimental approach using only one experimental group, with the system of pre and post measurement of the research variables. The sample was selected intentionally from female boxing players at the Alsekka Alhadeed Club in Tanta, with 10 female boxers to conduct the basic study and 12 female boxers from the same research community and outside the basic sample for the pilot study, as it consisted of 6 distinguished female boxers and 6 undistinguished female boxers, and the sample ages ranged from 17-20 years. Their weight ranged from 63-67 kilograms. The research reached the following results: There are statistically significant differences at a significant level of 0.05 between the pre and post research measurements of the research group in the effectiveness of skillful performance in favor of the post measurement. The effectiveness of using competitive training, as it contributed to developing the effectiveness of skillful performance with a high impact size, with values ranging from (0.276 to 3.736) in the research sample. The training program using competitive exercises had a positive effect on the effectiveness of the skillful performance of the female boxers, the research sample.