

تأثير التدريب التصادمي للذراعين على مستوى الأداء البدني و المهاري لدى الملاكمات

د.ا / شريف فؤاد الجرواني (*)

ا.م.د / محمد زكريا جزر بلضم (*)

م / ايه احمد ابوحمر (*)

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام التدريب التصادمي للذراعين على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والاداء المهارى لدى الملاكمات واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، بتصميم تجريبي من مجموعتين إحداهما تجريبية يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب التصادمي ، والأخرى ضابطة ويطبق عليها البرنامج التقليدي بلغ المجتمع الأصلي للعينة ٢٨ ملاكماً من ناشئ الملاكمة في المرحلة السنية من (١٤-١٦) سنة تم إختيارهم بالطريقة العمدية من نادى سبورتنج كاسيل ونادى السكة الحديد بطنطا التابعين لمنطقة الغربية للملاكمة الهواة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (١٠) ملاكمات والأخرى ضابطة (١٠) ملاكمات و (٨) ملاكمات للدراسات الإستطلاعية وكانت من اهم النتائج اثر استخدام التدريبات التصادمية على مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى ملاكمات مجموعة البحث التجريبية .

The aim of this study is to identify the impact of the use of collision training on the arms on some special physical variables and the skillful performance of boxing beginners, The researcher used the experimental method to suit the nature of the research, with a pilot design of two groups, the original community of the sample included 28 boxes of boxing beginners in the age group (14-16) years who were selected by the deliberate method of the El-Sekka El-Hadeed Club and the Sporting Castle Club of the Western Region of Amateur Boxing. They were divided into two groups, one experimental (10) boxers and the other an officer. Boxers and (8) boxers for exploratory studies, The impact of the use of collision training on the level of physical characteristics of the experimental group boxers

(*) أستاذ ورئيس قسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

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

(***) معيدة بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التدريب الرياضي من أفضل طرق تطور المستوى والذي بدوره يجعل اللاعبين قادرين على الوصول إلي أعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والنفسية والمهارية والخطئية.

ويتفق كل من إسماعيل حامد (٢٠٠٧م)، حسام رفقي (٢٠٠٣م) على أن الإعداد البدني المتكامل هو الأساس الذي سوف يبني عليه إعداد الملائم مهارياً وخططياً وبدون هذا الأساس لا يمكن الوصول للمستويات العالية ، وكذلك يجب أن تنمي حركات الملائم بالسرعة وسرعة الإستجابة عند الهجوم وعند الدفاع وفي الهجوم المضاد ، كما يجب ان يكون الملائم قوياً ورشيقاً ولديه قدر كبير من التحمل. (٦ : ١٤) ، (٩ : ٥٢)

ومع تقدم علوم التدريب ظهر العديد من طرق التدريب الحديثة في مجال التدريب الرياضي ومن هذه الطرق التدريبات التصادمية حيث تشير الجمعية الامريكية للطب الرياضي ان التدريبات التصادمية تعتبر تدريبات آمنة ومفيدة بالإضافة لكونها نشاط ممتع وتعمل علي تحسين القدرة الديناميكية لممارسيها . (٣١ : ١٤)

ويعزى مفهوم التدريبات التصادمية لخبير من الاتحاد السوفيتي السابق فيرخوشانسكي والذي أطلق على هذا النوع من التمارين بتدريب الصدمة Shock Training كما عرفت أيضا بتمارين القوة العضلية الارتدادية Reactive Strength واستمدت هذه التسمية من طبيعة تمارين البلايومترك . (١٩ : ٨٤)

ويشير دونالد شو Donald chu (٢٠٠٨) الى أن التدريبات التصادمية تتميز بالشدة العالية وذلك بإحداث تأثير مباشر علي النظام العصبي العضلي والأنسجة الضامة . (٢٧ : ٣ ، ٤) وتدرجات التصادم هي مجموعة من التدريبات صممت من أجل تنمية القوة المطاطية العضلية من خلال ما يعرف بدورة الإطالة والتقصير، وهي طريقة خاصة لتنمية القدرة الانفجارية و تعتمد على لحظات التصارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي وهذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي للحركات. (٣٣ : ٣٨٠)

ويشير جامبيتا Gambetta (٢٠٠١) الى ان التدريبات التصادمية نشاط عضلي مركز من أجل تحسين مستوي القوة اعتمادا علي حقيقة فسيولوجية وهي أن العضلة يمكن أن تبذل قوة أو جهد أكبر إذا ما تم أطالتها قبل الحركة . (٢٩ : ١٦)

كما يذكر جامبيتا **Gambetta** (٢٠٠٩م) ان تدريبات التصادم تعمل علي أستثارة القوة في حركات التدريب من خلال استغلال النشاط الحركي الناتج من سقوط ثقل في عكس اتجاه عمل العضلات. (٢٨ : ٢٤)

وأن التدريبات التي تعتمد علي طاقة المطاطية وعمل المستقبلات الحسية المنعكسة تحقق أكبر فائدة لها بتقليل الفترة الزمنية بين الإطالة والتقصير كما ان الطاقة المختزنة في العضلات نتيجة الإطالة تخرج بمعدلات سريعة خلال مرحلة الأنقباض التقصيري وتشارك في اللحظات الاول من الثانية. (١٧ : ٤٢ ، ٤٣)

ويذكر عادل صبري (٢٠٠٩) ، ابو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٢) انه يجب ان تتطابق التدريبات الخاصة في بنائها وقوتها علي حركات المنافسة وان تمارين القوة يجب ان تتركز علي حركات الأنقباضات السائدة لتمارين المنافسة من أجل تحقيق الانسجام الخاص لمتطلبات الأداء. (١٦ : ٥١) ، (٥ : ١٤)

ويذكر شاركي **sharkey** (٢٠٠٠م) أن أسرار نجاح هذا التدريب ترجع الي حقيقة فسيولوجية وتتلخص في أن العضلة تعطي أكبر قوة إذا أمكن مطها (اطالتها) قبل الانقباض مباشرة مما يؤدي الي تحسين ميكانيزم الأنعكاس ويزيد الاسترخاء ويعمل علي تخزين طاقة كبيرة تزيد من كفاءة الأنقباض وسرعته. (٣٣ : ٨٢)

ومن خلال خبرة الباحثين في المجال الأكاديمي والمجال التدريبي في رياضة الملاكمة وجد ان التدريبات المستخدمة لتنمية القدرة العضلية في الملاكمة تدريبات تقليدية وغير شيقة مما يؤثر علي الملاكمات تأثيراً سلبياً ولا يحقق الهدف التدريبي منها وهذا ما دفع الباحث الي القيام بهذه الدراسة للتعرف علي تأثير استخدام التدريب التصادمي للذراعين على مستوى الأداء البدني والهاري لدى الملاكمات

هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام التدريب التصادمي للذراعين على مستوى الأداء البدني والمهاري لدي الملاكمات .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء البدني و المهاري لدى الملاكمات مجموعة البحث التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء البدني و المهاري لدى الملاكمات مجموعة البحث الضابطة.

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسيين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الاداء البدني و المهاري لدى الملاكات مجموعة البحث التجريبية.

مصطلحات البحث:

التدريبات التصادمية : The – shock training

هي تدريبات تهدف الي تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين تعمل على إثارة العمل العضلي والعصبي والقدرة على استخدام وزن الجسم في شد الانتباه لصدمة جيدة على السطوح المختلفة للأجسام . (٣٠ : ١٤)

منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث ، بتصميم تجريبي من مجموعتين إحداهما تجريبية يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب التصادمي ، والأخرى ضابطة ويطبق عليها البرنامج التقليدي .

مجتمع وعينة البحث :-

بلغ المجتمع الأصلي للعينة ٢٨ ملاكمه من ناشئات الملاكمة في المرحلة السنية من (١٤-١٦) سنة تم إختيارهم بالطريقة العمدية من نادى سبورتنج كاسيل ونادى السكة الحديد بطنطا التابعين لمنطقة الغربية للملاكمة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (١٠) ملاكمات والأخرى ضابطة (١٠) ملاكمات و (٨) ملاكمات للدراسات الإستطلاعية .

شروط اختيار العينة :- أن تكون اللاعبه مسجله بمنطقة الغربية للملاكمة.

أن لا يقل العمر التدريبي للاعبه عن سنتين كحد أدنى .

أن يتوفر لدى أفراد العينة المختارة الرغبة في الإشتراك في مجموعة البحث

جدول (١) اعتدالية التوزيع لعينة البحث في معدلات النمو ومستوى الأداء البدني و المهاري ن =

٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٥.٢٥	١٥.٠٠	٠.٩٠	٠.٨٣٣
الطول	سم	١٦٥.٢٨	١٦٥.٠٠	٣.١١	٠.٢٧٠٠
الوزن	كجم	٥٦.٢٥	٥٦.٠٠	٣.٣٣	٠.٢٢٥
العمر التدريبي	سنة	٢.٨٥	٢.٨٠	٠.٦٠	٠.٢٤٩
دفع كرة طبية باليد اليمنى	متر	٦.٢٠	٦.٠٠	٠.٢٧	٢.٢٢

٠.٦٦٦	٠.٣٦	٥.٥٠	٥.٥٨	متر	دفع كرة طبية باليد اليسرى
٠.٨٦٥	٠.٥٢	٣٠.٠٠	٣٠.١٥	لكمة	اللكم بالمستقيمة اليمنى على كيس اللكم لمدة ٢٠ ث
٠.٦٤١	١.١٧	٤٣.٠٠	٤٣.٢٥	لكمة	اللكم بالمستقيمة اليسرى على كيس اللكم لمدة ٢٠ ث
٠.٥٦٣	١.٣٣	٤١.٠٠	٤١.٢٥	لكمة	اللكم بكلت اليدين على كيس اللكم بالمستقيمت لمدة ٢٠ ث
٠.٧١٠	١.٥٢	٢٠.٠٠	٢٠.٣٦	لكمة	اللكم لمدة ١٠ ث على وسادة الحائط باليدين
٠.٤٨٧	١.١٧	٢١.٥٠	٢١.٦٩	لكمة	اللكم التخيلي لمدة ١٠ ث
٠.٢٣٩	١.٦٣	٢١.٥٠	٢١.٦٣	عدد	انبطاح مائل وثني الذراعين لمدة ٢٠ ث
٠.٧٥٠	١.٢٨	١٨.٠٠	١٨.٣٢	عدد	انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ ث

يتضح من الجدول رقم (١) المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الإنتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح أن معامل الإنتواء يتراوح ما بين ($3 \pm$) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية .
تكافؤ مجموعتي البحث

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو ومستوى الأداء البدني و المهاري في الملاكمة

$$n = 2 = 10$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س		
السن	سنة	١٥.١٩	٠.٥٢	١٥.١٦	٠.٦٢	٠.٩٦	غير دال
الطول	سم	١٦٤.٢٠	٠.٦٣	١٦٤.٢٥	٠.١٧	٠.٥٢	غير دال
الوزن	كجم	٥٦.١٠	٠.٢١	٥٦.١٦	٠.٦٣	٠.١٥	غير دال
العمر التدريبي	سنة	٢.٧٥	٠.١٧	٢.٧٤	٠.٢١	٠.٥٨	غير دال
دفع كرة طبية باليد اليمنى	متر	٦.١٨	٠.٥٢	٦.١٦	٠.٢٨	٠.٦٣	غير دال
دفع كرة طبية باليد اليسرى	متر	٥.٥٥	٠.٣٢	٥.٥٦	٠.٣٦	٠.٥٤	غير دال
اللكم بالمستقيمة اليمنى على كيس اللكم لمدة ٢٠ ث	لكمة	٣٠.١٠	٠.٨٧	٣٠.١٢	٠.٢١	٠.٣٥	غير دال
اللكم بالمستقيمة اليسرى على كيس اللكم لمدة ٢٠ ث	لكمة	٤٣.٢٠	٠.٣٦	٤٣.١٨	٠.٤٧	٠.٥٩	غير دال
اللكم بكلت اليدين على كيس اللكم بالمستقيمت لمدة ٢٠ ث	لكمة	٤١.١١	٠.٢١	٤١.١٢	٠.٦٣	٠.٥١	غير دال
اللكم لمدة ١٠ ث على وسادة الحائط	لكمة	٢٠.١٥	٠.١٧	٢٠.٢٠	٠.١٦	٠.٤٧	غير دال
اللكم التخيلي لمدة ١٠ ث	لكمة	٢١.٤٥	٠.٦٣	٢١.٦١	٠.٥٢	٠.٦٢	غير دال
انبطاح مائل وثني الذراعين لمدة ٢٠ ث	عدد	٢١.٤٤	٠.٢٥	٢١.٥٥	٠.٣١	٠.٥٥	غير دال
انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ ث	عدد	١٨.١٨	٠.٣١	١٨.١٩	٠.٦١	٠.٦٢	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣ .

يتضح من الجدول رقم (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات معدلات النمو ومستوى الأداء البدني و المهاري في الملاكمة مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات :-

الأجهزة والأدوات المستخدمة :-

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- صناديق خشبية إرتفاع ٢٥ سم .
- شريط قياس .
- قفازات تدريب .
- وسائل لكم .
- أكياس لكم .
- حبال وثب .
- ساعة إيقاف .
- كرات طبية ٣ كجم .
- أساتك مطاطة .

القياسات والإختبارات المستخدمة في البحث :-

القياسات الإنثرومترية :

- قياس الطول بجهاز رستاميتير .
- قياس الوزن بجهاز الميزان الطبي .

إختبارات مستوى الأداء :-

قام الباحثون بالمسح المرجعي للدراسات المرتبطة برياضة الملاكمة (٧) ، (٨) ، (٢١) بهدف التعرف على القياسات التي تقيم مستوى الأداء البدني والمهاري لدي الملاكمات كما قام الباحثون بعدد من المقابلات الشخصية لعدد من الخبراء للتعرف على كيفية تقييم مستوى الأداء للملاكمات في موضوع البحث وفي ضوء المسح المرجعي للمراجع المتاحة وإستطلاع رأى الخبراء أمكن تحديد الإختبارات والقياسات التي تقيم مستوى الأداء البدني والمهاري والتي ترتبط بموضوع البحث وتتاسب المرحلة السنوية من ١٤ - ١٦ سنة وتتمثل هذه الإختبارات فيما يلي :-

- الإنبطاح المائل ثنى الذراعين لمدة ٢٠ ث لقياس القدرة العضلية .
- الإنبطاح المائل من الوقوف ثم جلوس قرفصاء ثم الوقوف لمدة (١) دقيقة لقياس تحمل القوة

- إختبار قوة اليد اليمنى في أداء اللكمة المستقيمة اليمنى .
- إختبار قوة اليد اليسرى في أداء اللكمة المستقيمة اليسرى .
- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى في ٢٠ ث .
- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسرى في ٢٠ ث .
- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى في ٢٠ ث .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء عدة دراسات استطلاعية في الفترة من ٢٥ / ٧ / ٢٠٢١ إلى ٣١ / ٧ / ٢٠٢١ م على عينة مكونة من (٨) ملاكمات ناشئات في المرحلة السنية من ١٤ - ١٦ سنة من نادى سبورتنج كاسيل ونادى سكة حديد طنطا من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث ، وكانت تلك الدراسات تهدف إلى :-

١. إجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث .
٢. التأكد من الناحية التطبيقية للبرنامج .

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث

صدق الإختبار *Validity* :

قام الباحثون بإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية التي تقيم مستوى الأداء عن طريق إيجاد الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لنتائج الاختبارات البدنية والمهارية التي تقيم مستوى الأداء .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في

الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث $n=2=4$

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	إختبارات مستوى الأداء
	ع±	س	ع±	س		
٣.١٥	٠.١٥	٦.١٠	٠.٣٦	٦.٢٢	سم	دفع كرة طبية باليد اليمنى
٣.٦٥	٠.٦٢	٥.١٠	٠.٥٢	٥.٦٨	سم	دفع كرة طبية باليد اليسرى
٣.٢١	٠.١٢	٢٩.٢٥	٠.١٤	٣٠.١٥	لكمة	اللكم بالمستقيمة اليمنى لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم .
٣.٦٩	٠.١٧	٤١.٢٦	٠.١٨	٤٣.٩٠	لكمة	اللكم بالمستقيمة اليسرى لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم .
٣.٢٤	٠.٣٢	٤٠.٣٢	٠.٣٢	٤١.٥٥	لكمة	اللكمة بكلتي اليدين لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم
٣.٢٩	٠.١١	١٩.٢٠	٠.١٧	٢٠.٢٠	لكمة	اللكم لمدة ١٠ ث على وسادة الحائط
٣.٣٣	٠.٣٩	١٩.٣٢	٠.٣٢	٢١.٩٢	لكمة	اللكم التخيلي لمدة ١٠ ث
٣.١٧	٠.٢١	١٩.٢٨	٠.١٧	٢١.٦٤	مرة	انبطاح مائل ثنى الذراعين لمدة ٢٠ ث

٣.٦٥	٠.١٧	١٨.١٠	٠.٣٢	١٨.٢٥	مرة	انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ ث
------	------	-------	------	-------	-----	---------------------------------

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية عند $0.05 = 0.76$.

يوضح الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الإختبارات

ثبات الإختبار *Reliability* :

قام الباحثون بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية عن طريق تطبيق تلك الاختبارات على عينة (٨) ملاكمت من مجتمع البحث ومن غير أفراد العينة الأساسية ثم إعاد تطبيق الاختبارات على نفس العينة بعد أسبوع كفاصل زمني بين التطبيقين وتم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق الأول والثاني :-

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٨

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	اختبارات مستوى الأداء
	ع±	س	ع±	س		
٠.٩٦١	٠.٣٩	٦.٣٠	٠.٣٢	٦.٢٥	سم	دفع كرة طبية باليد اليمنى
٠.٩٥٤	٠.٢١	٥.٧٥	٠.١٧	٥.٧٠	سم	دفع كرة طبية باليد اليسرى
٠.٩٦٠	٠.٨٥	٣٠.٢٥	٠.٥٢	٣٠.٢٠	لكمة	اللكم بالمستقيمة اليمنى لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم .
٠.٩٦٧	٠.٣٢	٤٣.٩٨	٠.٢١	٤٣.٥٠	لكمة	اللكم بالمستقيمة اليسرى لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم .
٠.٩٨٠	٠.٣٩	٤١.٩٠	٠.١٩	٤١.٦٠	لكمة	اللكمة بكنتي اليدين لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم
٠.٩٤٥	٠.٥١	٢١.١٠	٠.٣٢	٢٠.٢٥	لكمة	اللكم لمدة ١٠ ث على وسادة الحائط باليدين
٠.٩٧٨	٠.٢٢	٢٢.٩٠	٠.٥٨	٢٢.١٠	لكمة	اللكم التخلي لمدة ١٠ ث
٠.٩٤٨	٠.٦٩	٢٢.٩٥	٠.٦٣	٢٢.١٥	مرة	انبطاح مائل ثنى الذراعين لمدة ٢٠ ث
٠.٩٤١	٠.٣١	١٩.١٠	٠.١٧	١٨.٩٠	مرة	انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ ث

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية عند $0.05 = 0.62$.

يوضح الجدول رقم (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني عند مستوى معنوية 0.05 في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات

برنامج التدريبات التصادمية :

قام الباحثون بوضع برنامج التدريبات التصادمية وذلك بعد تحليل مرجعي للمراجع العلمية العربية والأجنبية (٧)،(٨)،(١٤)،(١٦)،(٢٣) والتي استخدمت التدريب التصادمي.

أسس تصميم البرنامج:

- توفير الأجهزة والأدوات المطلوبة لتطبيق إجراءات البحث.
- عدد الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة و التوزيع الزمني للوحدة التدريبية.
- التشكيل المناسب لمكونات حمل التدريب والتدرج بأحمال البرنامج والوحدة التدريبية.
- توفير عنصري التنوع والتشويق في الأنشطة والتدريبات المستخدمة للتنوع أثناء الأداء .
- التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال على مدار البرنامج المقترح.
- ربط الجوانب البدنية والمهارية خلال الاداء لمحتوي تنفيذ البرنامج .

أسس وضع التدريبات التصادمية المقترحة :

- قام الباحثون بوضع مجموعة من التدريبات التصادمية وفقاً للمبادئ العلمية التالية :
- ١- تحديد أهم العضلات العاملة والمقابلة لها أثناء أداء المجموعات اللكمية قيد البحث .
 - ٢- ضرورة تنمية القوة العضلية بالأتقال قبل تنفيذ التدريبات التصادمية
 - ٣- التدرج من السهل الى الصعب في أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية خلال فترة التطبيق .
 - ٤- أداء التدريبات التصادمية المقترحة بشكل سريع .
 - ٥- تكامل التدريبات (الصدر والحزام الكتفى والذراعين - تمرينات الجذع - تمرينات المقعدة والرجلين) .
 - ٦- أداء تدريبات الإطالة والمرونة والتهيئة البدنية قبل تنفيذ الوحدة .
 - ٧- التحكم في زيادة ارتفاع الحواجز والصناديق الخشبية (٥سم - ١٠سم) ، وزيادة الثقل (٥٠٠ جم - ٢.٥كجم) .

وقد تم وضع التدريبات النوعية التصادمية بعد الرجوع الى المراجع العلمية المرتبطة بالدراسة مثل طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م) (١٥) ، عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) (١٨) ، أحمد الزينى (٢٠٠٨م) (٣) ، أحمد جودة (٢٠٠٩م) (٤) ، أحمد طه (٢٠١٠م) (٢) ، حسن عطيه (٢٠١٢م) (١٠) ، أحمد سعيد (٢٠١٤م) (١) وبناءً على ذلك قام الباحثون بتحديد المجموعات التدريبية النوعية التصادمية المقترحة بعد حصر كافة التدريبات واختيار المناسب منها لطبيعة أفراد عينة البحث ، ثم تم عرض مجموعة التدريبات التصادمية على عدد (٧) خبراء في مجال الملاكمة والتدريب الرياضى للتحقق من مناسبة وصلاحيه التدريبات التصادمية للتطبيق .

كما قام الباحثون بتقسيم البرنامج التدريبي المقترح الى (٣) فترات تدريبية وقد استغرقت (٨) أسابيع كما يلي :

- فترة التأسيس واستغرقت (٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع .
- فترة الإعداد الخاص واستغرقت (٣) أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع .
- فترة الإعداد للمنافسة واستغرقت (٣) أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع .

جدول (٥)

توزيع حمل التدريب (الشدة - الحجم - فترات الراحة البيئية)

عدد التمرينات	الراحة البيئية	حجم الحمل		الشدة	الأسبوع
		التكرارات	المجموعات		
١١	٦٠ث	٢٠-١٥	٣	%٦٠	الأسبوع الأول (فترة التأسيس)
١٣	٦٠ث	١٥-١٠	٣	%٧٠	الأسبوع الثاني (فترة التأسيس)

جدول (٦)

توزيع حمل التدريب (الشدة - الحجم - فترات الراحة البيئية) للتدريبات التصادمية خلال فترة الإعداد الخاص

عدد التمرينات	الراحة البيئية	حجم الحمل		الشدة	الأسبوع
		التكرارات	المجموعات		
٩	١٢٠ث	٢٠-١٥	٣	%٨٠	الأسبوع الثالث (تصادمي)
٩	١٢٠ث	١٤-١٢	٣	%٨٥	الأسبوع الرابع (تصادمي)
٩	١٢٠ث	١١-٨	٣	%٩٠	الأسبوع الخامس (تصادمي)

جدول (٧)

توزيع حمل التدريب (الشدة - الحجم - فترات الراحة البيئية) للتدريبات التصادمية خلال فترة الإعداد لمنافسات

عدد التمرينات	الراحة البيئية	حجم الحمل		الشدة	الأسبوع
		التكرارات	المجموعات		
٩	١٢٠ث	٩-٧	٣	%٩٠	الأسبوع السادس

الأسبوع السابع	%٩٥	٣	٦-٥	١٢٠ث	٩
الأسبوع الثامن	%٨٥	٣	١١-٩	١٢٠ث	٩

ويشير الباحثون أن توزيع أحمال التدريب (الشدة - الحجم - فترات الراحة البينية) للتدريبات النوعية التصادمية- موضح بجدول (٨)

جدول (٨)

توزيع حمل التدريب (الشدة - الحجم - فترات الراحة البينية) للتدريبات النوعية التصادمية المقترحة

الأسبوع	الإحماء	شدة الحمل	حجم الحمل		الراحة البينية	عدد التمرينات
			المجموعات	التكرارات		
الأسبوع الأول	٣٠ق	%٦٠	٣	٢٠-١٥	٦٠ث	١١
الأسبوع الثاني	٣٠ق	%٧٠	٣	١٥-١٠	٦٠ث	١٣
الأسبوع الثالث	٣٠ق	%٨٠	٣	٢٠-١٥	١٢٠ث	٩
الأسبوع الرابع	٣٠ق	%٨٥	٣	١٤-١٢	١٢٠ث	٩
الأسبوع الخامس	٣٠ق	%٩٠	٣	١١-٨	١٢٠ث	٩
الأسبوع السادس	٣٠ق	%٩٠	٣	٧-٦	١٢٠ث	٩
الأسبوع السابع	٣٠ق	%٩٥	٣	٦-٥	١٢٠ث	٩
الأسبوع الثامن	٣٠ق	%٨٥	٣	١١-٩	١٢٠ث	٩

ويشير الباحثون إلى أن محتوى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات النوعية التصادمية (الإحماء - الجزء الرئيسي - الختام) موضح بمرفق (٨)

والتمرينات المستخدمة فى مختلف مراحل البرنامج التدريبي مرفق رقم (٥٦ و٧ و٩)

رابعاً : التوزيع الزمنى للتدريبات التصادمية :

ولقد حدد الباحثون التوزيع الزمنى للتدريبات التصادمية كما يلي :

- المدة الزمنية لمجموعة التدريبات التصادمية (٨) أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية اليومية فى الاسبوع (٣) وحدات .
- المدة الزمنية للوحدة التدريبية اليومية (٩٠) دقيقة بدون الإحماء والختام .
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة .
- إجمالي عدد الساعات التدريبية (٣٦) ساعة بدون الإحماء والختام .

خطوات اجراء التجربة :

القياسات القبليّة :

قام الباحثون بأجراء القياسات القبليّة في الاختبارات قيد البحث قبل تنفيذ البرنامج على مجموعتي البحث التجريبي والضابطة وذلك من يوم ٧ / ٨ / ٢٠٢١م الى ٨ / ٨ / ٢٠٢١م بالترتيب الاتي اجراء المقاييس الأثريومترية يليها اجراء قياس الاداء البدني ثم الاداء المهاري في الملاكمة.

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق برنامج التدريبات التصادمية على المجموعة التجريبية في الفترة من ١٤ / ٨ / ٢٠٢١ الي ٢ / ١٠ / ٢٠٢١م وأتبع كلاً المجموعتين البرنامج التطبيقي مع تساوي النسبة المئوية والزمن المخصص لجميع فترات البرنامج التدريبي وتوافقه مع التدريبات التصادمية قيد البحث للمجموعة التجريبية واتبعت المجموعة الضابطة التدريبات التقليدية لتنمية المتغيرات البدنية والمهارية .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لجميع الاختبارات قيد البحث على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك من يوم ٩ / ١٠ / ٢٠٢١م حتي ١٠ / ١٠ / ٢٠٢١م بنفس ترتيب أداء القياسات القبليّة

الاسلوب الاحصائي المستخدم :

تم إعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها بالطرق الإحصائية التالية

- الوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- دلالة الفروق اختبار " ت " .
- معامل الارتباط .
- دلالة الفروق .
- نسبة التغير .

وذلك باستخدام برنامج " Spss " لمعالجة بيانات البحث ، وقد ارتضى الباحثون جميع النتائج عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .
عرض ومناقشة النتائج

جدول (٩)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية عينة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لدي الملاكمات

ن=١٠

مستوى الدلالة	قيمة(ت) المحسوبة	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
				ع±	س	ع±	س		
دال	٦.٦٨	%٣٢.٠٨	٢.٩٢	٠.٣٩	٩.١٠	٠.٥٢	٦.١٨	سم	دفع كرة طبية باليد اليمنى
دال	٦.٣٢	%٣٥.٨٣	٣.١٠	٠.٥٢	٨.٦٥	٠.٣٢	٥.٥٥	سم	دفع كرة طبية باليد اليسرى
دال	٥.٥٢	%١٦.٩٦	٦.١٥	٠.٢١	٣٦.٢٥	٠.٨٧	٣٠.١٠	لكمة	اللكم بالمستقيمة اليمنى لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم .
دال	٥.٦٣	%١٢.٤٧	٦.١٦	٠.١٧	٤٩.٣٦	٠.٣٦	٤٣.٢٠	لكمة	اللكم بالمستقيمة اليسرى لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم .
دال	٥.٤٧	%١١.٠٣	٥.١٠	٠.٣٣	٤٦.٢١	٠.٢١	٤١.١١	لكمة	اللكمة بكلتي اليدين لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم
دال	٥.٦٩	%٢٠.٤١	٥.١٧	٠.٥٢	٢٥.٣٢	٠.١٧	٢٠.١٥	لكمة	اللكم لمدة ١٠ ث على وسادة الحائط
دال	٥.٢١	%١٤.٧٤	٣.٧١	٠.١٤	٢٥.١٦	٠.٦٣	٢١.٤٥	لكمة	اللكم التخيلي لمدة ١٠ ث
دال	٥.٤٧	%١٣.١٦	٣.٢٥	٠.٨٥	٢٤.٦٩	٠.٢٥	٢١.٤٤	مرة	انبطاح مائل ثنى الذراعين لمدة ٢٠ ث
دال	٥.٩٦	%١٧.٩٦	٣.٩٨	٠.٣٣	٢٢.١٦	٠.٣١	١٨.١٨	مرة	انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ ث

قيمة (ت) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٨٢

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة عينة البحث
الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لدي الملاكات

ن=١٠

مستوى الدلالة	قيمة(ت) المحسوبة	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
				ع±	س	ع±	س		
دال	٣.٣٩	%١٦.٣٠	١.٢٠	٠.١٦	٧.٣٦	٠.٢٨	٦.١٦	سم	دفع كرة طبية باليد اليمنى
دال	٣.٢١	%١٦.٨٩	١.١٣	٠.٢٤	٦.٦٩	٠.٣٦	٥.٥٦	سم	دفع كرة طبية

باليد اليسرى									
اللكم بالمستقيمة اليمنى لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم .	لكمة	٣٠.١٢	٠.٢١	٣٢.٦٩	٠.١٨	٢.٥٧	%٧.٨٦	٣.١٧	دال
اللكم بالمستقيمة اليسرى لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم .	لكمة	٤٣.١٨	٠.٤٧	٤٥.٢٠	٠.١١	٢.٠٢	%٤.٤٦	٣.٢٨	دال
اللكمة بكنتي اليدين لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم	لكمة	٤١.١٢	٠.٦٣	٤٣.٢٦	٠.٣٦	٢.١٤	%٤.٩٤	٣.٢١	دال
اللكم لمدة ١٠ ث على وسادة الحائط	لكمة	٢٠.٢٠	٠.١٦	٢٢.١٩	٠.٢٧	١.٩٩	%٨.٩٦	٣.٢٩	دال
اللكم التخيلي لمدة ١٠ ث	لكمة	٢١.٦١	٠.٥٢	٢٣.٦٤	٠.٥٢	٢.٠٣	%٨.٥٨	٣.٢١	دال
انبطاح مائل ثنى الزراعين لمدة ٢٠ ث	مرة	٢١.٥٥	٠.٣١	٢٣.١٠	٠.٧١	١.٥٥	%٦.٧٠	٣.١٧	دال
انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ ث	مرة	١٨.١٩	٠.٦١	١٩.٩٥	٠.٣٢	١.٧٦	%٨.٨٢	٣.٢١	دال

قيمة (ت) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٨٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (١١)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات البعديّة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لدى الملاكات

$$n=2=10$$

مستوى الدلالة	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
		ع±	س	ع±	س		
دال	٤.٣٦	٠.١٦	٧.٣٦	٠.٣٩	٩.١٠	سم	دفع كرة طبية باليد اليمنى
دال	٤.٥٢	٠.٢٤	٦.٦٩	٠.٥٢	٨.٦٥	سم	دفع كرة طبية باليد اليسرى

دال	٤.٣٩	٠.١٨	٣٢.٦٩	٠.٢١	٣٦.٢٥	لكمة	اللكم بالمستقيمة اليمنى لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم .
دال	٤.٢١	٠.١١	٤٥.٢٠	٠.١٧	٤٩.٣٦	لكمة	اللكم بالمستقيمة اليسرى لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم .
دال	٤.٢٨	٠.٣٦	٤٣.٢٦	٠.٣٣	٤٦.٢١	لكمة	اللكمة بكليتي اليدين لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم
دال	٤.١٧	٠.٢٧	٢٢.١٩	٠.٥٢	٢٥.٣٢	لكمة	اللكم لمدة ١٠ ث على وسادة الحائط
دال	٤.٣٦	٠.٥٢	٢٣.٦٤	٠.١٤	٢٥.١٦	لكمة	اللكم التخيلي لمدة ١٠ ث
دال	٤.٢١	٠.٧١	٢٣.١٠	٠.٨٥	٢٤.٦٩	مرة	انبطاح مائل ثنى الذراعين لمدة ٢٠ ث
دال	٤.٥٨	٠.٣٢	١٩.٩٥	٠.٣٣	٢٢.١٦	مرة	انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ ث

قيمة (ت) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧١١

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى برنامج التدريبات التصادمية والمطبق على ملاكمات المجموعة التجريبية والذي اشتمل على تدريبات ساهمت في تطوير القدرة العضلية للذراعين وساهمت بشكل مباشر في تحسين أداء اللكمات قيد البحث.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة عبير شحاتة (٢٠١٦م) (١٩) إلى وجود تأثير إيجابي للتدريب التصادمي على تحسين مستوى القوة القصوى والقوة العضلية للطرف العلوى ومستوى الرقمي لدى عينة البحث.

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى التدريبات التي تعمل على حدوث أطاله لا أراديه للعضلات المادة للمفاصل والتي تعمل من شأنها توليد انقباضاً عضلياً لأرادياً يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورة لزيادة القوة العضلية وكذلك تطابق تدريبات التصادم مع شكل الأداء.

ويتفق "أبو العلا عبد الفتاح" (٢٠٠٢م)، أن تدريبات القوة العضلية تزداد بشكل كبير في حالة زيادة المدى الحركي للمفصل حيث تساعد على استخدام خصائص المكونات المطاطية بالعضلة لتحقيق التوازن العضلي للمفاصل. (٥ : ٢٤٧، ٢٤٩)

وتعد تدريبات القوة يجب أن تلبي الحاجات الفردية والتدريب الأكثر مناسبة للعضلات هو تكرار لنوع العمل لعدد من المرات التي تتطلبها المهارة والتي يتم تقويتها بطريقة صحيحة تكون أكثر مقاومة للإصابة . (٢٩ : ٣٢)

وهذا ما يتفق مع كل من " ندي رماح (٢٠٠٨م) ، بأن هذه التدريبات تهدف إلى إنتاج أكبر قوة في أقصر زمن ممكن حتى يتم تقصير زمن ملامسة القدمين للأرض.(٢٣ : ٥٣)

وهذا ما يشير إليه كلا من " خيرية السكري ، محمد جابر بريقع (٢٠٠٩م) ، بأن تأثير قوى الجاذبية على الجسم يؤدي إلى ظهور قوة جديدة تعرف بقوة الوزن وهي قوة طبيعية ترتبط باتصال الجسم بسطح الأرض وهي تعمل على توازن الجسم رأسياً. (١١ : ٢١)

كما يتفق هذا أيضا مع ما ذكره سامح عبد الرؤف (٢٠٠٢) بان هناك علاقة وثيقة بين الحالة البدنية والحالة المهارية للملاكمين حيث انه كلما ازداد المستوى الفني للحالة البدنية للملاكمين في مراحل الاعداد المختلفة كلما ازداد المستوى المهارى لهم . (١٣ : ٢٣٧)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء البدني و المهارى لدى الملاكمات لمجموعة البحث التجريبية.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويعزى الباحثون هذه الدلالة إلى أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة وما يحتويه من أسس ومبادئ علمية حيث إشتمل على تمارين لتنمية عناصر اللياقة البدنية وتمارين متنوعة تشابه الأداء الحركي الخاص بالملاكمة .

الأمر الذي أشار إليه كل من " محمد نصر الدين، خالد بن حمدان (٢٠١٣م) " إلى أن التدريب الرياضي المنظم والمقنن يؤدي إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلة على إنتاج القوى سواء كانت حركية أو ثابتة أو مميزة بالسرعة كما يزيد أيضاً من سرعة الإنقباض العضلي . (٢٢ : ١٢٣ - ١٢٤)

كما يذكر "أبو العلا عبد الفتاح" (٢٠٠٢م) أن العلاقة بين المهارات الأساسية لأي رياضة ومتطلباتها البدنية المختلفة(العامّة، الخاصّة)هي علاقة وثيقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد اللاعبين، وان لا يكون هناك انفصال بين الإعدادين المهارى والبدني بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة، فذلك يحقق نجاحا في عملية

التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين، فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة. (٥ : ٤٨)

وهذا ما يؤكد "جامبيتا" **Gambetta** " (٢٠٠١م) على أن النجاح في أي مهارة أساسية دفاعية أو هجومية يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية وأن كل مهارة أساسية يسهم في أدائها وفقاً لطبيعتها أكثر من مكون بدني . (٢٩ : ٣)
وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء البدني و المهاري لدى الملامكات مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وقد راع الباحث الأهتمام بتدريبات الأطالة للعضلات والمرونة للمفاصل لكي تصبح العضلات والمفاصل علي استعداد لأداء تدريبات التصادم بكفاءة دون حدوث أصابات كما أدت تدريبات التصادم الي تحسين القدرة العضلية للرجلين والجزع وهذا يظهر بشكل واضح في تحسن المتغيرات البدنية والاداء المهاري للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

وهذا ما أشار إليه " كارديس " Cardes (٢٠٠٠م) حيث أشار إلى أن أسلوب التدريب التصادمي أصبح من أكثر الأساليب إستخداماً في تنمية القوة الانفجارية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة وسرعة للعضلة ، حيث ساهم هذا الإسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القوة الانفجارية فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والأداء . (٢٦ : ٦٩)
ويرى الباحثون ان تدريبات التصادم ادت الي تقصير زمن أنقباض الألياف العضلية وتحسن التوافق بين العضلات العاملة والعضلات المقابلة حيث قد راعى الباحثون عند تصميم التدريبات التصادمية تقصير زمن ملامسة القدمين أو الذراعين للأرض وتؤكد ذلك دراسة

محمد زكريا بلضم (٢٠١٠) (٢٠) بان تدريبات القوة العضلية للملاكمين تحتاج الى مراعاة تدريب العضلات العاملة وكذلك العضلات المقابلة خاصة عضلات الذراعين للملاكمين حيث ان الحركة الرجوعية للكدمات لها اهمية كبيرة مثل الحركة الاساسية والذي ينعكس بدوره على سرعة وقوة وتوافق اللكمات . وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت اليه ندي حامد رماح (٢٠٠٨) (٢٣) ان تدريبات التصادم تسهم في تنمية القدرة العضلية للذراعين والجزع والرجلين وهذا ما أكدته هذه الدراسة بأن التدريبات التصادمية تحسن القدرة العضلية وتؤثر تأثيرا ايجابيا علي تحسين الاداء المهاري وبذلك يكون قد تحقق فرضية البحث الثالثة والتي تنص على انه

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسيين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الاداء البدني و المهاري لدى الملاكات مجموعة البحث

الاستنتاجات

- ١- أثر استخدام التدريبات التصادمية على مستوى الصفات البدنية الخاصة لدى ملاكات مجموعة البحث التجريبية.
- ٢- أثر استخدام التدريبات التصادمية على المستوى المهاري لدى ملاكات مجموعة البحث التجريبية.
- ٣- أثر استخدام التدريبات التصادمية بدرجة افضل من التدريبات البدنية والمهارية في تحسين الصفات البدنية والمهارية للملاكات.

التوصيات

- استخدام التدريبات المقترحة لما لها من تأثير إيجابي في تحسين الصفات البدنية والمهارية لمهارات الملاكمة وخاصة في مرحلة الناشئين.
- اجراء دراسات مشابهة عن تأثير التدريبات التصادمية على مهارات اخرى.
- عمل دورات تدريبية لمدربي الملاكمة عن اهمية استخدام التدريبات التصادمية للناشئين.
- الاستمرار في استخدام اسلوب التدريبات التصادمية وصولا الى مرحلة ملاكات الدرجة الاولى.

المراجع

- ١- أحمد سعيد السيد (٢٠١٤م) : تأثير تدريبات نوعية لبعض مواقف الكم على فاعلية السلوك الخططي للملاكمين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٢- أحمد طه محمود على(٢٠١٠م) : التحليل الحركي لبعض عضلات الجسم الأساسية المساهمة في أداء اللكمات المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها
- ٣- أحمد محمد الزيني (٢٠٠٨م) : فاعلية استخدام التدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين على قوة ودقة التصويب بالوثب عاليًا لدى ناشئي كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق .
- ٤- أحمد محمد جوده (٢٠٠٩م) : تأثير استخدام التدريب البليومتري للذراعين على تطوير السرعة الحركية لدى الملاكمين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٥- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٢م) : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٦- إسماعيل حامد عثمان (٢٠٠٧م): تعليم وتدريب الملاكمة ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة.
- ٧- إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم (٢٠٠٢م) : الملاكمة (تعليم وتدريب وإدارة) ، دار السعادة ، القاهرة.

- ٨- السعيد على ندا ، محمد الكيلاني إبراهيم (٢٠٠٦م) : علم الملاكمة ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية.
- ٩- حسام رفقي محمود (٢٠٠٣م) : الملاكمة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.
- ١٠- حسن فؤاد عطيه (٢٠١٢م) : تأثير برنامج للتدريبات النوعية على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى للملاكمين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١١- خيرية السكري ، محمد جابر بريقع (٢٠٠٩م): التدريب البليومتري لصغار السن ، منشأة المعارف ، الجزء الثاني ، الإسكندرية
- ١٢- رفاعي مصطفى حسن (١٩٩٩م) : "دراسة مقارنة بين اسلوب استخدام الانتقال وأسلوب المصادمة لتنمية القوة المميزة للرجلين للاعبين لكرة القدم "بحث منشور ، المجلة العلمية - نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
- ١٣- سامح عبد الرؤف محمود (٢٠٠٢م) : أثر برنامج تدريبي مقترح لفترة اعداد على الكفاءة البدنية وبعض القدرات الحركية الخاصة لملاكمى الدرجة الاولى بمحافظة بور سعيد، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ؛ العدد السادس عشر ،كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ١٤- صالح محمد صالح ، سامى محمد عاشور ، طارق صلاح الدين سيد (٢٠٠٠م): التدريبات التصادمية لتأهيل إصابات أربطة مفصلي الركبة والكاحل وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكية للاعبين كرة اليد" بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ١٥- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، سعيد عبد الرشيد(١٩٩٩م) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضى ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٦- عادل صبري عبد الحميد (٢٠٠٧م): الملاكمة ، كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر، المصري للطباعة، القاهرة.
- ١٧- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م) : التدريب بالانتقال ، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٨- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) : الإعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين في مراحل ما قبل البلوغ ، الأستاذة للكتاب والنشر ، القاهرة.
- ١٩- عبير جمال شحاتة (٢٠١٦م): تأثير التدريبات التصادمية علي القدرة العضلية وتحسين زمن مسافة البدء في سباحة الزحف علي الظهر للسباحين الناشئين ، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢٠- محمد زكريا بلضم (٢٠١٠) : برنامج تدريبي لتحقيق التوازن فى القوة العضلية للعضلات العاملة والمقابلة لمفصل المرفق وتأثيره فى سرعة اداء اللكمات المستقيمة لدى الملاكمين ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا
- ٢١- محمد عبد العزيز غنيم (٢٠٠٤م) : أثر تسديد أكبر عدد من اللكمات في منطقة الجذع على نتائج مباريات الملاكمة " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٢- محمد نصر الدين، خالد بن حمدان ال مسعود (٢٠١٣م) : القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .

- 23- **American college of sports medicine (2001):** plyometric training for children and adolescent current comment USA
 - 24- **Boron et al.(2002):** Iso kinatic Dynamics Movements of quadriceps femurs and handspring's in female hand ball playas Elerir science publishers, B.V.S ports medicine and Health G.P.A humans Editor.
 - 25- **Cardes(2000),K.** www. Reasons tostrength train for boxing.com.
 - 26- **Donald chu(2008):** Explosive power &strength complex training for maximum results K human kinetic ,London.
 - 27- **Gabbetta.v(2009) :** Plyometrices new studies in athletic for basic considerations new studies in athletics March USA.
 - 28- **Gambetta, R(2001) :** Plyonetric training, Track and Field 60 manual
 - 29- **Joseph, E.N.C. and charles, R.E. Brup(2002):** Basic athle, Tic, bell human, London,
 - 30- **Maron & Meglym:(2000)** Dynamic strength training sports and fitness series, Brown publishers M.S.A,
 - 31- **Read, M.Te et al (2000):** Caparison of Hamstring Quadriceps Isokincts Strength Rations and power in tennis, Squash and track athletes, British Journal of sports medicine Vol. 24 No.3, London.
 - 32- **Sharkey,B.J(2000):** Physiology of fitness, 3rd edi., Human Kinetic Booksllions.
-