

تأثير استخدام التدريب المتقاطع على مستوى أداء اللكمات المستقيمة لدى

الملاكمات

أ.د/ شريف فؤاد الجرواني(*)

أ.م.د/ محمد زكريا بلضم(**)

الباحثة/ هاجر عبد الله الحسن الجندي(***)

ملخص البحث

يهدف البحث إلى تطوير مستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكمات من خلال:

١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع .

٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المتقاطع على مستوى أداء اللكمات المستقيمة لدى الملاكمات .

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك

لمناسبته لطبيعة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت من (١٢) ملاكمة من نادي

سبورتنج كاسل في المرحلة العمرية ما بين (١٨ - ٢٠) سنة ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي

المقترح باستخدام التدريب المتقاطع له تأثير ايجابي في تطوير مستوى أداء اللكمات المستقيمة لدى الملاكمات .

الكلمات الدالة : التدريب المتقاطع - اللكمات المستقيمة - الملاكمات

(*) أستاذ ورئيس قسم المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

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

(***) باحثة بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

The Effect of Using Cross-Training on the Performance Level of Straight Punches Among Female Boxers

The research aims to develop the performance level of straight punches for boxers through:

- 1- Designing a training program using cross-training.
- 2- To identify the effect of the cross training program on the level of performance of straight punches among female boxers.

The researcher used the experimental approach using the tribal and remote experimental design for one group, due to its relevance to the nature of the research, and the research sample was chosen in a deliberate manner and consisted of (12) boxing clubs from Sporting Castle in the age group between (18-20) years, and one of the most important results was that the program The proposed training using cross training has a positive effect in developing the performance level of straight punches for female boxers.

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر الملائمة من الأنشطة البدنية الهامة ، فتنطلب أن تكون جميع أجهزة الجسم على كفاءة تامة إلى جانب احتياجها إلى التحمل والرشاقة والقوة والسرعة في أداء حركاتها تبعاً للتغير المفاجئ للمواقف من خلال أقصى قدرة للجزء العلوي من الجسم ، لذا يكون من الواجب الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة بالملاكم .

ويؤكد (محمد علاوى ، محمد رضوان ، ٢٠٠٨ : ١٧٣) على أن تحمل القوة له أهمية كبيرة تتمثل إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى وزيادة نسبة عدد الشعيرات الدموية في العضلات ونسبة هيموجلوبين الدم ، وكفاءة أعلى لامتصاص الاكسجين في العمل عند ظهور التعب (الدين الأكسجيني) ، ويعمل انخفاض معدل النبض في الراحة بالإضافة إلى تحسين في الكفاءة العضوية للقلب والرئتين والكلى والكبد .

ويذكر (كمال إسماعيل ، ٢٠١٦ : ١٧٠) أن تحمل القوة هو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته مع ارتباطه بمستويات من القوة العضلية كما ينظر إلى صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفتين هما القوة والتحمل .

وتختلف رياضة الملاكمة في طبيعتها كلعبة فردية نزالية عن العديد من الألعاب النزالية الأخرى من حيث سرعة الاداء، والتتابع الديناميكي المتبادل بين عمليات الصد والهجوم المتواصل دون توقف طوال زمن النزال، وبالتالي فإن أغلب فترات الجولات يكون اللعب فيها حول منطقتي الوجه وفوق حزام الوسط وما يتبعها من عمليات هجومية.

ويذكر (إسماعيل عثمان وآخرون ، ٢٠٠٣ : ٢٦) أن رياضة الملاكمة تعتبر من الأنشطة الرياضية ذات الشدة العالية والتي تحتاج الى جهد كبير يبذل في كل جولة يتخللها فترة راحة غير كاملة للاستشفاء .

ويرى (يحيى الحاوى ، ٢٠٠٣ : ٤٣) أن الملاكمة من الأنشطة البدنية التي تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ من خلال تحركات القدمين ، والتي تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عال من الأداء الحركي الذي يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة على التحرك المناسب وتسديد اللكمات حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة ، لذا كان من الواجب الاهتمام بالقدرات الحركية والبدنية الخاصة والتي تمكن الملاكمين من تحمل تنفيذ الأساليب المهارية والخطئية بكفاءة عالية .

ويشير (محي الدين عابد ، ٢٠٠٦ : ١١٨) إلى أن اللكمات المستقيمة بنوعها اليسرى واليمنى من أكثر أنواع اللكمات استخداماً أثناء التنافس فهي أسرع وأدق وأسهل اللكمات ، حيث تصل اللكمة إلى الهدف في خط مستقيم وهو أقصر الخطوط للوصول إلى الهدف ، كما أن استخدامها في مسافات اللكم الطويلة والمتوسطة وكذلك استخدامها عند الهجوم أو الإعداد للهجوم أو الخداع جعل منها مصدراً أساسياً لتجميع أكبر عدد من النقاط خاصة في ضوء استخدام الحاسب الآلي في التحكيم .

كما يذكر (إسماعيل عثمان وآخرون ، ٢٠٠٣ : ١٢٠) أن اللكمات المستقيمة للذراع اليسرى أو اليمنى للرأس أو للجذع هي أفضل اللكمات الهجومية كما أنها تعتبر وسيلة تمهيدية ناجحة لباقي اللكمات الأخرى .

ويؤكد (حسام رفقى ، ١٩٩٣ : ٨٦) على أن اللكمات المستقيمة تعتبر من أكثر اللكمات وأهمها استخداماً أثناء التلاكم على الحلقة حيث تعتبر من أسهل وأسرع وأدق اللكمات وأكثرها فاعلية ، وتستخدم اللكمات المستقيمة في المسافات الطويلة والمتوسطة ، كما تستخدم بكثرة في حركات التمويه والخداع لتشتيت انتباه الخصم وكذلك فتح الثغرات والتمهيد للكمات المختلفة مما يجعل اللكمات المستقيمة من أهم اللكمات التي تعمل على جمع أكبر عدد من النقاط .

ويهدف التدريب المتقاطع إلى تحسين القدرات البدنية والفسولوجية الخاصة بالنشاط من خلال استخدام أنشطة ورياضات، ووسائل متعددة، وتوظيف أجهزة وأدوات، وتقنيات ذات صلة بالنشاط التخصصي، وهذا ما قد يكسب اللاعبين المتعة والإثارة لتحسين الحالة النفسية، والتي تزيد من الدافعية عند تنفيذ واجبات التدريب، والذي ينعكس بدوره على مستوى الأداء في المنافسة الرياضية ،حيث يؤدي التدريب المتقاطع إلى التخلص من نمطية الأداء، والذي يؤثر بالسلب على مكونات الحالة التدريبية للرياضيين. (زكى حسن ، ٢٠٠٤ : ١٤)

ويتفق كل من (محمد بريقع ، إيهاب البديوى ، ٢٠٠٤ : ٥) ، (زكى حسن ، ٢٠٠٤ : ١١٨) أن التدريب المتقاطع له تأثيراً إيجابياً هائلاً على التحمل الهوائى واللاهوائى للرياضة، إلى جانب ما يضيفه من تحسينات على القوة العضلية والمرونة للاعبين ، كما يعمل أيضاً على زيادة قدرة الجهاز الدورى التنفسى لإمداد العضلات بالأكسجين اللازم أثناء الأداء المهارى ، كما أنه وسيلة تدريبية قوية تساهم في زيادة حدة المنافسة من خلال تجنب التأثيرات السلبية في عملية التدريب المتمثلة في الحمل الزائد ، والاحتراق الرياضى والإصابة .

ويضيف (ويرنر وشارون Werner & Sharon ، ٢٠١١ : ٢٩٢) أن التدريب المتقاطع هو أسلوب تدريبي يجمع بين نشاطين أو أكثر في البرنامج ، ولقد صمم التدريب المتقاطع خصيصاً من أجل تنمية اللياقة البدنية وتوفير الراحة اللازمة للمجموعات العضلية المجهدة ، ولتقليل نسبة الإصابة والقضاء على الرتابة في التدريب، وكذلك الحد من مخاطر الإصابة بالاحتراق النفسى الناتج عن ظاهرة الحمل الزائد للرياضيين. وتتضمن أنشطة التدريب المتقاطع كل من التدريب بالأثقال، وتمارين البليومترى مثل الوثب على الصندوق، والتدريب باليستى والتي تعمل على بناء قوة الجسم وتنمية القوة والقدرة العضلية للرجلين والذراعين، كما تشمل الأنشطة الخاصة بالتحمل الهوائى ومنها تمارين الهرولة المائية، واستخدام السير المتحرك وعجلة التدريب الثابتة، وكذلك تشمل أنشطة التحمل اللاهوائى ومنها تدريبات السرعة. (Moran, T., & Mcglynn ، ١٩٩٧ : ١١)

ومما سبق يتضح أن التدريب المتقاطع يساهم في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء المهارى نظراً لما يحتويه التدريب المتقاطع على أنشطة متنوعة مثل (تسلق السلالم - التدريب البليومتري - العدو - التدريب بالأثقال - التدريب في الوسط المائى) ويؤكد ذلك نتائج العديد من الدراسات العملية والتي أجريت على مختلف الأنشطة الرياضية مثل دراسة (ياسر طه صلاح ، ٢٠١٩) ، ودراسة (محمد أحمد عبد الله ، ٢٠١٨م) ، ودراسة (نجلاء محمد السعودى ، ٢٠١٨م) ، ودراسة (أحمد محمد زين ، ٢٠١٦م) ، ودراسة (مسعد على محمود ، ٢٠١٦م) والتي تناولت برامج التدريب المتقاطع لتطوير القدرات البدنية والوظيفية ومستوى الأداء المهارى للرياضيين .

ومن خلال ملاحظة الباحثين في مجال الملاكمة وجدوا أن لاعبات الملاكمة بعد فترة المنافسات أو البطولة يفقدون المستوى البدنى والمهارى بسبب الراحة السلبية ، لذلك رأوا استخدام التدريب المتقاطع على هيئة برنامج تدريبي فى المرحلة الانتقالية كمحاولة بحثية للاحتفاظ بالمستوى البدنى والمهارى خاصة للكلمات

المستقيمة والتي لا تستخدمها الملاكات أثناء المباريات بصورة كبيرة رغم أهميتها وقوتها فى تحقيق النقاط وتشتيت الخصم من أجل ذلك رأى الباحثين عمل برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع ومعرفة تأثيره على مستوى أداء اللكمات المستقيمة لدى الملاكات .

أهمية البحث :

الأهمية العلمية:

تكمن أهمية البحث الحالي في أنه محاولة لتقديم أسلوب جديد لتنمية القدرات البدنية الخاصة للملاكات باستخدام التدريب المتقاطع ودراسة تأثير ذلك على مستوى تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء اللكمات الصاعدة للملاكات ، مما قد يؤدي إلى استكمال بعض المعلومات العلمية المرتبطة بتنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء اللكمات الصاعدة للملاكات ، وكذلك قد تؤدي نتائج هذا البحث إلى تقديم أساليب فعالة تزيد من فاعلية تطوير الأداء للملاكات .

الأهمية التطبيقية:

إن أهمية استخدام أسلوب جديد من أساليب تنمية اللياقة البدنية بشكل عام وخاص وهو أسلوب التدريب المتقاطع Cross Training ، لذا فإن هذا النوع من التدريبات سوف يعنى للمجال التطبيقي بين مدربي رياضة الملاكمة أشياء مختلفة سوف يطبقونها خلال المراحل الانتقالية فى الموسم الرياضى لكسر الممل الذى يصيب لاعبات الملاكمة وكسر الشكل المنتظم لبرنامج التدريب المعتاد لهم مما يدفعهم إلى التدريب وبالتالي لا ينخفض مستواهن البدنى أو المهارى كنتيجة للتوقف عن التدريب.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تطوير مستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكات من خلال:

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المتقاطع على مستوى أداء اللكمات المستقيمة لدى الملاكات .

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الأداء) للملاكات لصالح القياس البعدى .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية في مستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكمات لصالح القياس البعدى .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس القبلى والقياس البعدى لمناسبة البحث الدراسة .

مجتمع وعينة البحث :

١-مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث الملاكمات بمحافظة الغربية بالمرحلة السنية ١٨-٢٠ سنة في الموسم التدريبي (٢٠٢٠/٢٠٢١) والمسجلين بالاتحاد المصرى للملاكمة .

٢-عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهن (١٠) ملاكمات بنادى سبورتنج كاسل الرياضى .

٣-عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم إختيار الدراسة الاستطلاعية بالطريقة العمدية وقوامها (١٢) ملاكمة من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بنادى غزل المحلة الرياضى .

شروط اختيار عينة البحث:

- العمر الزمني من (١٨ إلى ٢٠) سنة.

- الانتظام في التدريب.

- لا يقل العمر التدريبي للملاكمة عن (٤ سنوات).

- التسجيل في الاتحاد المصرى للملاكمة.

- خلو أفراد العينة من الإصابات.

اعتدالية أفراد عينة الدراسة:

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٠

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٨.٣١٠	١٨.٢٥٠	٠.٥٤٠	٠.٨١٤-	٠.١٣٧
٢	طول	سم	١٧١.٣٠٠	١٧١.٠٠٠	٣.٦٢٢	٠.٢٥٥-	٠.٤٦٩
٣	الوزن	كجم	٧٢.٥٠٠	٧٢.٥٠٠	٣.٠٢٨	١.٢٠٠-	٠.٠٠٠
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٢.٧٧٠	٢.٨٠٠	٠.٣٥٦	٠.٢٣٢-	٠.٥٠٥
	الاختبارات البدنية						
١	(تحمل قوة) الجلوس من الرقود وضع ثني الركبتين	عدد	٣٨.٧٠٠	٣٨.٥٠٠	١.٥٦٧	٠.٧٦٤-	٠.٢٤٧
٢	(تحمل قوة) انبطاح مائل من الوقوف	عدد	٢٧.٠٠٠	٢٧.٠٠٠	١.٤٩١	١.٣٣٤-	٠.٠٠٠
٣	(تحمل سرعة) التسديد على كيس اللكم لمدة ٣٠ ثانية	عدد	٦٦.٤٠٠	٦٧.٠٠٠	٢.٨٧٥	١.٨٦٢	١.٢٠٣-
٤	(تحمل الأداء) التسديد على كيس اللكم لمدة ١ دقيقة	عدد	٨٠.٧٠٠	٨٠.٥٠٠	١.٨٨٩	٠.٥٦٩-	٠.٤١٦

تابع / جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٠

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	الاختبارات المهارية						
١	تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ٣٠ ث	عدد	٣٤.٩٠٠	٣٥.٠٠٠	١.٤٤٩	٠.٩٨٧-	٠.٢١٤
٢	تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ١ق	عدد	٦٧.١٠٠	٦٧.٠٠٠	١.٤٤٩	٠.٤٣٨	٠.٦٠٨
٣	تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة ٣٠ ث	عدد	٢٤.٥٠٠	٢٤.٥٠٠	١.٧١٦	٠.٨١٢	٠.٦٦٠
٤	تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة ١ق	عدد	٤٩.٧٠٠	٥٠.٠٠٠	١.٧٠٣	٠.٦١٩-	٠.٥٩٧
٥	تسديد مجموعة لكمت "ثلاث لكمت" لمدة ١ق	عدد	٣٨.٥٠٠	٣٨.٥٠٠	١.٥٨١	٠.٨٩٥-	٠.٠٠٠
٦	تسديد مجموعة لكمت "ثلاث لكمت" لمدة ١.٥ق	عدد	٤٨.٢٠٠	٤٨.٥٠٠	١.٩٣٢	٠.٩٦١-	٠.٢٣٦

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٠.٦٨٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٣٤٧

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

مجالات البحث :

(١) المجال البشرى :

أجريت الدراسة على مجموعة واحدة عددها (١٠) ملاكمت بنادى سبورتتج كاسل الرياضى بالمرحلة السنية ١٨-٢٠ سنة للموسم التدريبى ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م.

(٢) المجال الزمنى :

تم إجراء الدراسة في الموسم التدريبى (٢٠٢٠/٢٠٢١ م) حيث أن :

- الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٩/٦/٢٠٢١م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٦/٧/٢٠٢١ م .
- القياس القبلى في الفترة من يومى الثلاثاء والأربعاء ١٣-١٤/٧/٢٠٢١ .
- إجراء البرنامج التدريبى في يوم الخميس الموافق ١٥/٧/٢٠٢١م الى يوم الخميس الموافق ١٦/٩/٢٠٢١ م .
- إجراء القياس البعدى في يوم ١٢/٨/٢٠٢١م الى يوم ١٧/٨/٢٠٢١ م .

(٣) المجال المكانى :

تم تطبيق الدراسة بنادى سبورتتج كاسل الرياضى .

وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحثون لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث الأدوات الآتية :

١-الأدوات والأجهزة :

- جهاز الريستاميتير (Rastameter) لقياس الطول والوزن.
- ساعة إيقاف رقمية ماركة (Casio) - شريط قياس - قفازات تدريب - حلقة ملاكمة - أكياس لكم - أحبال وثب - أحبال مطاطة - كرات طبية وزن ٣ كيلو جرام .

٢-تحليل المراجع والأدوات العلمية :

قام الباحثون بإجراء مسح مرجعي للدراسات المرجعية والمراجع المتخصصة بموضوع الدراسة مثل (حسام رفقى محمود ، ١٩٩٣) ، (إسماعيل عثمان وآخرون ، ٢٠٠٣) ، (يحيى الحاوى ، ٢٠٠٣) ، (محي عابد ، ٢٠٠٣) ، (سامى محب ، ٢٠٠٦) ، (محمد غنيم ، عاطف شعلان ، ٢٠١٤) .

٣-الإستمارات:

- إستمارات بيانات خاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث (الأساسية-الإستطلاعية) تتضمن (الاسم - السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - الاختبارات البدنية - الاختبارات المهارية) - مرفق (١) .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى محددات البرنامج التدريبي- مرفق (٢) .

٤-الاختبارات المستخدمة قيد البحث :

-الاختبارات البدنية - مرفق (٣) :

- ١- إختبار تحمل قوة (الجلوس من الرقود وضع ثنى الركبتين) .
- ٢- إختبار تحمل قوة (انبطاح مائل من الوقوف) .
- ٣- إختبار تحمل سرعة (التسديد على كيس اللكم لمدة ٣٠ ثانية) .
- ٤- إختبار تحمل الأداء (التسديد على كيس اللكم لمدة ١ دقيقة) .

-الاختبارات المهارية - مرفق (٤) :

- ١- إختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ٣٠ ث .
- ٢- إختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ١ق .
- ٣- إختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة ٣٠ ث .
- ٤- إختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة ١ق .
- ٥- إختبار تسديد مجموعة لكومات "ثلاث لكومات" لمدة ١ق .
- ٦- إختبار تسديد مجموعة لكومات "ثلاث لكومات" لمدة ١ق.٥

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسات الاستطلاعية علي عينة عددها (١٢) ملاكمة بنادي غزل المحلة الرياضى من المجتمع الأسمى ومن خارج العينة الأساسية للبحث وكانت كالتالى:

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى : استهدفت تلك الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في

البحث وشرح البرنامج التدريبى للمساعدى للمساعدة في تسجيل النتائج ، وكانت نتائج الدراسة أنه تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث ، وتم تدريب المساعدى علي القياسات المستخدمة .

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية : واستهدفت تلك الدراسة اجراء المعاملات العلمية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (الصدق والثبات).

-المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

$$n = 2 = 1$$

م	الاختبارات البدنية		المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
	س	ع±	س	ع±	س	ع±				
١	تحمل القوة	الجلوس من الرقود وضع ثنى الركبتين	٤٣.٨٧٥	٢.٣٦٧	٣٢.٤٣٥	٢.١١٨	١١.٤٤٠	٨.٠٥٤	٠.٨٦٦	٠.٩٣١
٢	تحمل السرعة	انبطاح مانل من الوقوف	٣٢.٩٠٠	١.٨٦٢	٢٣.٧٠٠	١.٥٧٩	٩.٢٠٠	٨.٤٢٦	٠.٨٧٧	٠.٩٣٦
٣	تحمل السرعة	التسديد على كيس اللكم لمدة ٣٠ ثانية	٧٢.٩٨٣	٢.٧٧٣	٦٢.٤٥٧	٢.٤٢٦	١٠.٥٢٦	٦.٣٨٨	٠.٨٠٣	٠.٨٩٦
٤	تحمل الاداء	التسديد على كيس اللكم لمدة ١ دقيقة	٩٤.٧٤١	٣.٧٢٦	٨٢.٧٨٣	٣.٢٤١	١١.٩٥٨	٥.٤١٥	٠.٧٤٦	٠.٨٦٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبار ت وفقا لمعامل ايتا ٢

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ =تأثيرضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ =تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى =تأثير قوى

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث، كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	تحمل القوة	٣٨.١٥٥	٣.٢٣٧	٣٨.٢٦٥	٣.٥٣٦	٠.٩٧٦
٢	انبطاح مائل من الوقوف	٢٨.٣٠٠	٢.٤٧٤	٢٨.٤١٠	٢.١٩٨	٠.٩٦٩
٣	تحمل السرعة	٦٧.٧٢٠	٣.٧٨٨	٦٧.٨٠٠	٤.٠١٨	٠.٩٨١
٤	تحمل الاداء	٨٨.٧٦٢	٤.٦٤١	٨٨.٨٤٤	٥.١٧٦	٠.٩٧٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات الاختبارات

-المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٢ = ٦

م	الاختبارات المهارية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ٣٠ ث	٤٠.٦٦٧	٢.٢٦٩	٣١.٣٦٣	٢.١١٨	٩.٣٠٤	٦.٧٠٣	٠.٨١٨	٠.٩٠٤
٢	تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ١ق	٧٥.٨٩٤	٢.٨٣٦	٦٣.٨٧٢	٢.٠٨٩	١٢.٠٢٢	٧.٦٣٢	٠.٨٥٣	٠.٩٢٤
٣	تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة ٣٠ ث	٣٠.٤٦٥	١.٥١٤	٢٢.٧٦٩	١.٢٥٨	٧.٦٩٦	٨.٧٤٢	٠.٨٨٤	٠.٩٤٠
٤	تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة ١ق	٦٢.٨٩٧	٣.٢٩٢	٤٦.٦٧٥	٢.٧٦٤	١٦.٢٢٢	٨.٤٣٩	٠.٨٧٧	٠.٩٣٦
٥	تسديد مجموعة لكلمات "ثلاث لكلمات" لمدة ١ق	٤٥.٩٦٠	٢.٢٦١	٣٥.٧٣٠	٢.١٨٩	١٠.٢٣٠	٧.٢٦٩	٠.٨٤١	٠.٩١٧
٦	تسديد مجموعة لكلمات "ثلاث لكلمات" لمدة ١.٥ ق	٥٧.٨٠٠	٢.٦٠٤	٤٦.٣٠٠	٢.٣٦٣	١١.٥٠٠	٧.٣١٣	٠.٨٤٢	٠.٩١٨

- قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.812$
- مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا ٢
- من صفر الى اقل من $0.30 =$ تأثير ضعيف
 - من 0.30 الى اقل من $0.50 =$ تأثير متوسط
 - من 0.50 الى اعلى $=$ تأثير قوى

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث، كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث

ن=١٢

م	الاختبارات المهارية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		ع±	س	ع±	س	
١	تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ٣٠ ث	٣٦.٠١٥	٣.٢١٦	٣٦.٣١٢	٢.٨٧٩	٠.٩٧٣
٢	تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ١ق	٦٩.٨٨٣	٣.٣٤٢	٦٩.٩٤٥	٤.١٣٤	٠.٩٦٨
٣	تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة ٣٠ ث	٢٦.٦١٧	٢.٠٥٧	٢٦.٧٠٠	١.٩٦٧	٠.٩٧٧
٤	تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة ١ق	٥٤.٧٨٦	٤.١١٦	٥٤.٨٢٣	٣.٨٨٦	٠.٩٧١
٥	تسديد مجموعة لكلمات "ثلاث لكلمات" لمدة ١ق	٤٠.٨٤٥	٢.٩٦٧	٤٠.٩٢١	٣.١٦٨	٠.٩٦٩
٦	تسديد مجموعة لكلمات "ثلاث لكلمات" لمدة ٠.٥ اق	٥٢.٠٥٠	٣.٥٢٢	٥٢.٢١٠	٤.١٧٦	٠.٩٧٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.076$

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات الاختبارات .

البرنامج التدريبي - مرفق (٥) :

١-الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب المتقاطع على مستوى أداء اللكمات المستقيمة لدى الملاكات .

٢-فترة تنفيذ البرنامج :

- تم وضع البرنامج التدريبي بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في الملاكمة وعلم التدريب الرياضي وبعض الدراسات المرجعية وكانت كالتالي :
- تم تطبيق البرنامج في فترة الإعداد الخاص .
 - إختبار مجموعة من التمرينات المناسبة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الملاكمة .

- مراعاة مبدأ التوزيع النسبي والزمني المناسب لفترات التدريب وطبيعة أداء تمارين البرنامج خلال مدة التنفيذ .
- أن تكون المدة الزمنية للبرنامج ٨ أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٤ وحدات أسبوعياً) .
- تراوح زمن الوحدة التدريبية من (٩٠ : ١٢٠) دقيقة .
- تم مراعاة مبدأ التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة طبقاً للهدف .

٣- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٧/١٥م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٩/١٦م وذلك بصالة تدريب الملاكمة بنادي سبورتنج كاسل الرياضى بواقع (٤) وحدات تدريبية في السبوع الواحد أي بواقع (٣٢) وحدة تدريبية أثناء البرنامج التدريبي المقترح .

الدراسة الأساسية :

١- **القياس القبلي :** أجريت القياسات القبلية على أفراد عينة البحث وذلك يومى الثلاثاء والأربعاء ١٣-١٤/٧/٢٠٢١م بصالة تدريب الملاكمة بنادي سبورتنج كاسل الرياضى .

٣- **القياس البعدي :** تم إجراء القياسات البعدية على عينة البحث يوم ١٢/٨/٢٠٢١م الى يوم ١٧/٨/٢٠٢١م والتي تمثلت في اختبارات التحمل الخاص ومستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكمات .

المعالجات الإحصائية :

بعد جمع البيانات وجدولتها ومعالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي spss وفقاً للأساليب الإحصائية التالية : (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، نسبة التحسن ، معامل الالتواء ، معامل التقلطح) .

عرض النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات البدنية

ن = ١٠

دلالة	حجم التأثير	نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات البدنية	م
						ع±	س	ع±	س		
مرتفع	٢.٤٨٩	١٦.٢٧٩	١٢.٦٨٥	٠.٤٩٧	٦.٣٠٠	١.٨٨٦	٤٥.٠٠٠	١.٥٦٧	٣٨.٧٠٠	الجلوس من الرقود وضع ثني الركبتين	١
مرتفع	٣.٠٤٧	٢٧.٤٠٧	١٥.٩٧٢	٠.٤٦٣	٧.٤٠٠	١.٤٣٠	٣٤.٤٠٠	١.٤٩١	٢٧.٠٠٠	انبطاح مائل من الوقوف	٢
مرتفع	٢.٣٣٨	١٣.٢٥٣	١٠.٥٦٠	٠.٨٣٣	٨.٨٠٠	٢.٨٢١	٧٥.٢٠٠	٢.٨٧٥	٦٦.٤٠٠	التسديد على كيس اللكم	٣

										السرعة	لمدة ٣٠ ثانية
مرتفع	٢.٢١٤	١٠.٣٧٢	٩.٩٢٩	٠.٩٢٧	٩.٢٠٠	٢.١٨٣	٩٧.٩٠٠	١.٨٨٩	٨٨.٧٠٠	تحميل	التسديد على كيس اللكم لمدة ١ دقيقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.833$

مستويات حجم التأثير لكوهن :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٩.٩٢٩ الى 10.972) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (10.372% الى 27.407%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢.٢١٤ الى 3.047) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات المهارية

ن = ١٠

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات المهارية
						ع±	س	ع±	س	
مرتفع	٢.٧٣٥	٢٢.٩٢٣	١٤.٧٩٢	٠.٥٤١	٨.٠٠٠	١.٣٧٠	٤٢.٩٠٠	١.٤٤٩	٣٤.٩٠٠	تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ٣٠ ث
مرتفع	٢.٥٣٤	١٧.٤٣٧	١٣.٧٢٠	٠.٨٥٣	١١.٧٠٠	١.٧٥١	٧٨.٨٠٠	١.٤٤٩	٦٧.١٠٠	تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة اق
مرتفع	٣.٣٤١	٢٩.٧٩٦	١٨.٥٨٧	٠.٣٩٣	٧.٣٠٠	١.٦١٩	٣١.٨٠٠	١.٧١٦	٢٤.٥٠٠	تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة ٣٠ ث
مرتفع	٣.١٨٧	٢٩.٣٧٦	١٦.٩١٢	٠.٨٦٣	١٤.٦٠٠	١.٨٢٩	٦٤.٣٠٠	١.٧٠٣	٤٩.٧٠٠	تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة اق
مرتفع	٢.٦٢١	٢٢.٣٣٨	١٣.٨٤٦	٠.٦٢١	٨.٦٠٠	١.٨٥٣	٤٧.١٠٠	١.٥٨١	٣٨.٥٠٠	تسديد مجموعة لكلمات " ثلاث لكلمات " لمدة اق
مرتفع	٢.٨٨٦	٢٣.٤٤٤	١٥.٣٥٣	٠.٧٣٦	١١.٣٠٠	٢.٥٩٣	٥٩.٥٠٠	١.٩٣٢	٤٨.٢٠٠	تسديد مجموعة لكلمات " ثلاث لكلمات " لمدة ١.٥ اق

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.833$

مستويات حجم التأثير لكوهن :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٣.٧٢٠ الى 18.587) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (17.437% الى 29.796%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢.٥٣٤ الى 3.341) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث ، وتراوحت نسبة التحسن المئوية ما بين (١٠.٣٧٢% الى ٢٧.٤٠٧%) كما تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٢.٢١٤ الى ٣.٠٤٧) حيث بلغ المتوسط الحسابي في اختبار تحمل القوة (الجلوس من الرقود وضع ثنى الركبتين) في القياس القبلي نسبة (٣٨.٧٠٠) وفي القياس البعدي نسبة (٤٥.٠٠٠) وبلغت نسبة التحسن المئوية قيمة (١٦.٢٧٩%) بدلالة حجم تأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في اختبار تحمل القوة (انبطاح مائل من الوقوف) في القياس القبلي نسبة (٢٧.٠٠٠) وفي القياس البعدي نسبة (٣٤.٤٠٠) وبلغت نسبة التحسن المئوية قيمة (٢٧.٤٠٧%) بدلالة حجم تأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في اختبار تحمل السرعة (التسديد على كيس اللكم لمدة ٣٠ ثانية) في القياس القبلي نسبة (٦٦.٤٠٠) وفي القياس البعدي نسبة (٧٥.٢٠٠) وبلغت نسبة التحسن المئوية قيمة (١٣.٢٥٣%) بدلالة حجم تأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في اختبار تحمل الاداء (التسديد على كيس اللكم لمدة ١ دقيقة) في القياس القبلي نسبة (٨٨.٧٠٠) وفي القياس البعدي نسبة (٩٧.٩٠٠) وبلغت نسبة التحسن المئوية قيمة (١٠.٣٧٢%) بدلالة حجم تأثير مرتفع .

ويعزى الباحثين ذلك التحسن الى الارتفاع بمستوى الحمل على مدار ال(١٢) أسبوع فترة أداء البرنامج عن طريق زيادة الحجم ثم تلى ذلك زيادة الشدة ، وكما يرجع الباحثين هذا التحسن في التنوع في استخدام التدريب المتقاطع والذي ساعد على انتقال الأثر التدريبي لهدف البرنامج الأساسي عن طريق التكرارات للتدريبات البدنية والمهارية التي تم زيادتها تدريجياً .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من (عصام عبد الخالق ، ٢٠٠٣ : ١١٧) ، (عادل عبد البصير ، ١٩٩٩ : ٥٦) ، (ياسر عبد العظيم وآخرون ، ١٩٩٧ : ٨٢) إلى أن التدريب المنتظم يؤدي الى رفع مستوى اللياقة البدنية .

كما يؤكد (محمد علاوى ، ١٩٩٤ : ١٦٣) أن الوسائل المختلفة لتنمية مختلف أنواع التحمل الخاص تتسم بالطابع المميز لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية ، ويجب ملاحظة أن تنمية التحمل الخاص يرتبط ارتباط كبير بتنمية التحمل العام نظرًا للتباين المتبادل بينهما وتعتبر طريقة التدريب الفترى وطريقة التدريب التكرارى من أهم الطرق المستخدمة في تنمية التحمل الخاص .

ويتفق ذلك مع ما ذكره (William ، ١٩٩٧ ، ٦٧) على أن أفضل أسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية بالنشاط التخصصى وبطريقة تتشابه مع المسار الحركى والزمن المطلوب في المواقف التدريبية .

وهذا مع ما أكده (السيد عبد المقصود ، ١٩٩٤ ، ٤٢) إلى أنه يمكن تنظيم هذا النوع من التدريب بحيث تكون ظروفه مشابهة من ظروف المنافسة ذاتها للارتقاء بمستوى الأداء البدني ، وأن هذا النوع من التدريب يتشابه مع المباراة إلا أنه يختلف عنها في بعض الخصائص إذ أن الهدف الرئيسي منه هو التدريب . ويؤكد (إيهاب عبد الرحمن ، ٢٠٠٩) إلى أهمية ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهاري في النشاط التخصصي للاعبين ، كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية الخاصة والتي يجب تنميتها وتطويرها .

ويشير كل من (حازم مجاهد ، ٢٠١٥) ، (أحمد عبد الخالق ، ٢٠١٤) ، (Edward Thomson ، ٢٠١٢) إلى أن تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية المختلفة تساعد الملائمة وتمكنها من أداء الحركات السريعة التي تعتمد على قدر كبير من سرعة رد الفعل ، كما تمكنها من الوصول إلى هدف المنافس والسرعة في لجمات المنافس ، لذلك زاد في الآونة الأخيرة بمعرفة ودراسة الطرق والأساليب العلمية التي تؤدي إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية للملائمة ، مما أدى إلى حدوث تطور سريع في السنوات الأخيرة لرياضة الملائمة من الناحية البدنية والمهارية والخطية وحتى أساليب وطرق التدريب المختلفة .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج (يحيى الحاوي ، ٢٠٠٣ : ١١٦) في أن التدريب المقنن والبدني على أساس علمي سليم على تحسين القدرات البدنية للاعبين ويحسن من مستوى لياقتهم البدنية ويجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية .

وبذلك تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الأداء) للملائمات لصالح القياس البعدي) .

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت نسبة التحسن المئوية ما بين (١٧.٤٣٧% إلى ٢٩.٧٩٦%) وتراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٢.٥٣٤ إلى ٣.٣٤١)

حيث بلغ المتوسط الحسابي في اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ٣٠ ث في القياس القبلي نسبة (٣٤.٩٠٠) وفي القياس البعدي نسبة (٤٢.٩٠٠) وبلغت نسبة التحسن المئوية قيمة (٢٢.٩٢٣%) بدلالة حجم تأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ١٠ ث في القياس القبلي نسبة (٦٧.١٠٠) وفي القياس البعدي نسبة (٧٨.٨٠٠) وبلغت نسبة التحسن المئوية قيمة (١٧.٤٣٧%) بدلالة حجم تأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة ٣٠ ث في

القياس القبلي نسبة (٢٤.٥٠٠) وفي القياس البعدي نسبة (٣١.٨٠٠) وبلغت نسبة التحسن المئوية قيمة (٢٩.٧٩٦%) بدلالة حجم تأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة اق في القياس القبلي نسبة (٤٩.٧٠٠) وفي القياس البعدي نسبة (٦٤.٣٠٠) وبلغت نسبة التحسن المئوية قيمة (٢٩.٣٧٦%) بدلالة حجم تأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في اختبار تسديد مجموعة لكلمات "ثلاث لكلمات" لمدة اق في القياس القبلي نسبة (٣٨.٥٠٠) وفي القياس البعدي نسبة (٤٧.١٠٠) وبلغت نسبة التحسن المئوية قيمة (٢٢.٣٣٨%) بدلالة حجم تأثير مرتفع ، وبلغ المتوسط الحسابي في اختبار تسديد مجموعة لكلمات "ثلاث لكلمات" لمدة ١.٥ اق في القياس القبلي نسبة (٤٨.٢٠٠) وفي القياس البعدي نسبة (٥٩.٥٠٠) وبلغت نسبة التحسن المئوية قيمة (٢٣.٤٤٤%) بدلالة حجم تأثير مرتفع .

ويعزى الباحثين التحسن الحادث لدى عينة البحث في متغير مستوى الأداء المهارى إلى أن استخدام التدريب المتقاطع قيد الدراسة أثرت ايجابياً على ارتفاع مستوى الأداء المهارى نتيجة ارتفاع المستوى البدنى ، حيث أدى التدريب المتقاطع الى تثبيت المسار الحركى للمهارات داخل الممرات العصبية للملاكمات ، وانعكس ذلك على وضوح التصور الحركى للمهارات الحركية بشكل أفضل ، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى الى تطوير مستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكمات .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من (صبرى قطب ، ٢٠٠٢) ، (مصطفى أحمد ، ٢٠٠١) حيث أشاروا إلى أن استخدام التدريب المتقاطع والتي تعمل في نفس إتجاه العمل العضلى ويؤدى الى تحسن في مستوى القدرات البدنية وينعكس ذلك بدوره على تحسن مستوى الأداء المهارى .

ويرجع الباحثين التحسن في القياسات البعدية لعينة البحث في مستوى نتائج إختبارات اللكمات المستقيمة قيد البحث الى تأثير البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريب المتقاطع والذى احتوى على وحدات تدريبية والتي احتوت على جزء رئيسى هدفه هو التدريب على هذه المهارات قيد البحث ، والتدريب على الأجهزة والأدوات تحت ظروف الأحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب المشابهة ، واستخدام تمرينات المنافسة التي تشابه ما يحدث في المباراة على حلبة الملاكمة .

ويوضح (إسماعيل حامد وآخرون ، ٢٠٠٣ : ٦٨) إلى التدريب على الأدوات والأجهزة من الأسس العامة التي تهدف الى الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات ، حيث أنها تعمل على تنمية وتطوير المهارات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية ، كما يذكر (بجى الحاوى ، ٢٠٠٣ : ١١٦) إلى أن التدريب

على الأجهزة والأدوات تحت الظروف الأحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب المختلفة أدى الى زيادة فاعلية الأداء المهارى لدى اللاعبين بصورة إيجابية .

وهذا ما أكده كل من (مفتى حماد ، ٢٠٠٣ : ٣٤) () أنه إذا تم تدريب اللاعبين على الأشكال المتنوعة من التدريبات التنافسية بما يشابه متطلبات المباراة ، حيث أنها تؤثر إيجابياً على زيادة قدراته المهارية الهجومية وتتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرة اللاعب على المناورة وتنفيذ المهارات الهجومية في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بموقف ما لم يتم التدريب عليه ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخطى .

وتؤكد نتائج دراسة (إيهاب عبد الرحمن ، ٢٠٠٩) أن طريقة التدريب لتحسين الأداء في الملعب يجب أن تكون مشابهة ميكانيكياً لطريقتها في المنافسة مع الوضع في الاعتبار أن جزء من التدريب يجب أن يتم في سرعة مماثلة للتي تحدث في المنافسة حتى يترجم التدريب إلى تحسن في الأداء يجمع بين ميكانيكية الأداء وسرعة باستخدام التدريب المتقاطع .

وبذلك تحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية في مستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكمات لصالح القياس البعدى) .

إستنتاجات وتوصيات البحث :

استنتاجات البحث :

- ١- أدى البرنامج التدريبى باستخدام التدريب المتقاطع إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة للملاكمات .
- حيث بلغت نسبة التحسن في اختبار تحمل القوة (الجلوس من الرقود وضع ثنى الركبتين) نسبة (١٦.٢٧٩%) .
- كما بلغت نسبة التحسن في اختبار تحمل القوة (انبطاح مائل من الوقوف) نسبة (٢٧.٤٠٧%) .
- كما بلغت نسبة التحسن في اختبار تحمل السرعة (التسديد على كيس اللكم لمدة ٣٠ ثانية) نسبة (١٣.٢٥٣%) .
- كما بلغت نسبة التحسن في اختبار تحمل الاداء (التسديد على كيس اللكم لمدة ١ دقيقة) نسبة (١٠.٣٧٢%) .

٢- أدى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع إلى تطوير مستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكمات.

- حيث بلغت نسبة التحسن في اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ٣٠ ث نسبة (٢٢.٩٢٣%) .
- كما بلغت نسبة التحسن في اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ١ق نسبة (١٧.٤٣٧%) .
- كما بلغت نسبة التحسن في اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة ٣٠ ث نسبة (٢٩.٧٩٦%) .
- كما بلغت نسبة التحسن في اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة ١ق نسبة (٢٩.٣٧٦%) .
- كما بلغت نسبة التحسن في اختبار تسديد مجموعة لكمات "ثلاث لكمات" لمدة ١ق نسبة (٢٢.٣٣٨%) .
- كما بلغت نسبة التحسن في اختبار تسديد مجموعة لكمات "ثلاث لكمات" لمدة ١.٥ق نسبة (٢٣.٤٤٤%) .

توصيات البحث :

- ١- الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتقاطع لمستوى قطاع الموهوبين في رياضة الكاراتيه .
- ٢- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمراحل المستويات العليا من خلال استخدام التدريب المتقاطع في رياضة الملاكمة وذلك لما له من تأثير ايجابي في رفع مستوى الأداء المهارى .
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنية مختلفة .
- ٤- استخدام اختبارات (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الأداء) المصممين في تقييم مستوى الملاكمات وعمل مستويات معيارية لهم في تلك المرحلة السنية وتطبيقها على ملاكمات بمراحل سنية مختلفة وعمل معاملات علمية لهم .
- ٥- ضرورة اهتمام المدربين بفترة إعداد الملاكمات وعدم الإسراع في إشراكهم في المنافسات قبل تطوير قدراتهم البدنية الخاصة باستخدام البرامج التدريبية المقننة التي تتوافق مع التطورات الحديثة في مجال تدريب الملاكمة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد محمد زين (٢٠١٦م) : تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الملاكمة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، ع٧٧ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٢- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٤م) : فاعلية أسلوبين لتشكيل وحدتى التدريب اليومية للاعبى الملاكمة على بعض المكونات البدنية والمهارية والفسولوجية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ٣- إسماعيل حامد عثمان ، : الملاكمة (تعليم وتدريب وإدارة) ، دار السعادة ، القاهرة ، محمد عبد العزيز غنيم ، ضياء الدين محمد العزب ، عاطف مغاروى شعلان (٢٠٠٣م) .
- ٤- السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) : نظريات التدريب الرياضى (توجيه وتعديل مستوى الإنجاز) ، مكتبة الحساء ، القاهرة .
- ٥- إيهاب عبد الرحمن إبراهيم (٢٠٠٩م) : تأثير تمارين المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية وأداء المجموعات اللكمية للملاكمين الشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٦- حازم عبد الرحمن مجاهد (٢٠١٥م) : تأثير برنامج تدريبي على بعض القدرات الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي لناشئى الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .

- ٧- **حسام رفقى محمود (١٩٩٣م)** : الملاكمة بين النظرية والتطبيق ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ٨- **زكى محمد حسن (٢٠٠٤م)** : التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضى، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- ٩- **سامى محب حافظ (٢٠٠٦م)** : المدخل الى الملاكمة الحديثة ، مكتبة شجرة الدر .
- ١٠- **صبرى على قطب (٢٠٠٢م)** : الاستجابات الإنزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته (تحمل القوة - تحمل السرعة) لبعض حركات السقوط على الرجلين المصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
- ١١- **عادل عبد البصير (١٩٩٩م)** : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٢- **عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م)** : التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) ، ط ١١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٣- **كمال عبد الحميد إسماعيل (٢٠١٦م)** : اختبارات قياس وتقويم الاداء المصاحبة لعلم حركة الانسان ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٤- **محمد أحمد عبد الله (٢٠١٨م)** : فاعلية التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات المهارية لناشئى تنس الطاولة ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، ع ١ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ١٥- **محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤م)** : التدريب العرضى (أسس ، مفاهيم ، تطبيقات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

- ١٦- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) : علم التدريب الرياضى ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ،
- ١٧- محمد حسن علاوى ، : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى، دار محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٨م) الفكر العربى، القاهرة .
- ١٨- محمد عبد العزيز غنيم ، : المرجع العلمى في الملاكمة ، ط١ ، الترقيم الدولى عاطف مغاوى شعلان (٢٠١٤م) 1707-5-978-977-90 .
- ١٩- محى الدين السعيد عابد (٢٠٠٦م) : مبادئ الملاكمة الحديثة (تعليم - تدريب - إدارة) ، دار الإسلام للنشر ، المنصورة .
- ٢٠- محى الدين السعيد عابد (٢٠٠٣م) : مبادئ الملاكمة الحديثة (تعليم - تدريب - إدارة) ، دار أم القرى للطباعة والنشر ، المنصورة .
- ٢١- مسعد على محمود (٢٠١٦م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المتقاطع على مستوى الأداء المهارى لمهارة السقوط على الرجل من الخارج لناشئى المصارعة الحرة ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، ع٢٦ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٢٢- مصطفى أحمد مصطفى (٢٠٠١م) : تأثير برنامج لتنمية التحمل الخاص على مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبى الاسكواش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٢٣- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضى الحديث ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٤- نجلاء محمد السعدوى (٢٠١٨م) : تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات البيوميكانيكية والبدنية والمستوى الرقىمى للاعبات رمى الرمح ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع٤٦ ، ج١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
- ٢٥- ياسر طه صلاح (٢٠١٩م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المتقاطع

لتنمية القدرات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات
البيوكيميائية لدى ناشئى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة
أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع ٥١ ، ج ٤ ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

٢٦- ياسر عبد العظيم سالم ، رشيد عامر ، : نظريات وطرق التدريب الرياضى ، مكتبة العزيزى ،
خالد سعيد (١٩٩٧م) للنشر ، الزقازيق .

٢٧- يحيى السيد الحاوى (٢٠٠٣م) : ملاكمة أسس ونظريات ، تطبيقات علمية ، المركز
العربى للنشر ، القاهرة .

- 28- **Edward Thomson (2012)** : The effect of performance on the effectiveness of some motor skills composite young boxers,, national university of physical education
- 29- **Hall, C. J; Lane A. M. (2001)** : Training program impact of physical performance and effectiveness of the performance of straight punches in boxing, Journal of Physical Anthropology.
- 30- **Kurdak, S. S. (1996)** : Identify and evaluate some of the physical abilities of a group of boxers in the period before the game, Sports Medicine.
- 31- **Moran, T., & Mcglynn, H., (1997)** : Cross Training for Sports, Human Kinetics Books, San Francisco, U.S.A.
- 32- **Werner, W., & Sharon, A., (2011)** : Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program Cengage Learning 2ed, USA.
- 33- **William Prentice (1997)** : Fitness for college and life, Mosbyear Book Inc.