



تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة على

تطوير مستوى الأداءات الهجومية المركبة لناشئي الملاكمة

أ.م.د./ أحمد كمال عبد الفتاح عيد

المقدمة ومشكلة البحث:

يُعد التقدم العلمي في مجال التدريب الرياضي من بداية إعداد الناشئين وحتى وصولهم إلى المستويات العالية في البطولات العالمية والدورات الأولمبية نتاجاً للتخطيط العلمي السليم والإعتماد علي نتائج الباحثين والخبراء المتخصصين في مجالات العلوم المختلفة والمرتبطة بالتربية البدنية والرياضة، كما يرى الباحث أن التنافس الآن بين دول العالم أصبح في كيفية إيجاد إتجاهات حديثة من طرق التطوير بأحدث الأساليب العلمية لتحقيق التفوق علي المنافسين والوصول لأعلي مستويات الإنجاز وتحقيق الفوز في المنافسات الرياضية.

ومن هذا المنطلق فإن أهم متطلبات تحقيق الفوز والوصول إلى المستويات العالية هو إجابة الملاكمين للأداء الهجومية من مسافات اللكم المختلفة وكذلك إجابة جميع مهارات الخداع والتحرك بالقدمين لكونهما من أهم الوسائل لإرباك المنافس على الحلقة، وذلك من خلال عملية تدريب في مجموعات متكافئة للربط بين مستوى الملاكم في المنافسة ومستواه أثناء التدريب. (١٣:١٤) (٥:١٢)

كما أن هناك شروط يتوقف عليها الإنجاز الرياضي ومن خلالها يتمكن اللاعب من ضبط وتنفيذ الواجبات الحركية بصورة متناسقة وتتمثل هذه الشروط في إمتلاك اللاعب لبعض القدرات الحركية والتي يمكن تمييزها من خلال التدريب الرياضي المتكامل، ويتم تحديد نوعية هذه القدرات الواجب تمييزها وفقاً لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه اللاعب، كما أن تذكر وإدراك اللاعب وإحساسه الحركي لما يحدث خلال المنافسة يُعد من أهم مقوماته التنافسية للتميز والوصول لأعلي المستويات وتحقيق الفوز. (١٥:٢٤)(٧:٢٢)(٨:١٣٠)

ويرى الباحث أن رياضة الملاكمة تُعتبر إحدى الرياضات التي شهدت تقدماً علمياً واسع النطاق ، ويظهر هذا التقدم من خلال تنوع استخدام الملاكمين لكافة المهارات الخداعية والهجومية والتحرك

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية . كلية التربية الرياضية . جامعة مدينة السادات .



بالقدمين ، والربط بينها في صورة أداءات هجومية مركبة تتناسب مع المواقف المتنوعة والمتغيرة على الحلقة أثناء المنافسة، والتي تمكنهم من التغلب على المنافس والفوز بالمباراة ، وتوضح مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث للعديد من بطولات الجمهورية لمرحلة الناشئين إتضح أن القليل من الملاكمين الناشئين يقومون بتنفيذ الأداءات الهجومية المركبة خلال المنافسات، مع ملاحظة إنخفاض مستوى أدائهم لتلك المهارات الهجومية المركبة ، ويُعلل الباحث ذلك بأن معظم هؤلاء الملاكمين يوجد لديهم قصور في بعض القدرات الحركية والإدراكات الحسية

والتي تتطلبها تلك الأداءات المركبة، نظراً لعدم الإهتمام الكافي بها عند وضع معظم البرامج التدريبية لهؤلاء لملاكمين الناشئين، وتتمثل القدرات الحركية التي يوجد بها قصور لدى معظم هؤلاء الملاكمين الناشئين في القدرة على سرعة الإستجابة الحركية للذراع ، والقدرة على الربط الحركي، كما تتمثل الإدراكات الحسية الخاصة في الإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة ، والإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك، الأمر الذي يتطلب إعداد الملاكمين الناشئين بحيث يمتلك القدرة على سرعة رد فعل هجومية ودفاعية فائقة، وإحساس حركي عضلي بقوة اللكمات التي يسدها ومسافة تحرك مناسبة تضمن وصول اللكمة بنفس قوتها إلى المنطقة المصرح بها للكم تجاه المنافس مع ربطها في مجموعات مميزة تخدم مواقف اللعب المتغيرة على الحلقة.

فلاعب الملاكمة يستطيع مواجهة متغيرات الأداء والأوضاع المختلفة بسرعة تتناسب مع سرعة حدوث تلك المتغيرات المفاجئة من خلال سرعة إستجابته لتنفيذ الواجبات الحركية المترتبة علي إشارة معينة بسرعة وبشكل صحيح والربط الحركي بين الأساليب المتنوعة خلال المنافسة بما يناسب مجريات اللعب وتحركات المنافس، وأيضاً تسديد لكماته الهجومية بالقوة المناسبة من مسافة ملائمة بينه وبين منافسة تساعده علي تنفيذ المهارات الهجومية المناسبة لتحقيق الهدف المطلوب بالحصول على نقطة صحيحة والتأثير على المنافس وإرباكه. (١٤ : ٣٥) (١٩ : ١٤٤)

ويرى الباحث أن قدرة الملاكمين الناشئين على سرعة الإستجابة الحركية والربط الحركي بين الأساليب مهارية من هجوم وخداع وتحركات بالقدمين تُعد من العوامل الهامة التي تساعده على تنفيذ الأداءات الهجومية المركبة بسرعة وبشكل صحيح خلال المنافسة والتصرف في أصعب مواقف اللعب على الحلقة وإعطاؤه الثقة والسيطرة على سير المباراة، مع إخراج القدر الكافي من القوة لتسديد تلك اللكمات الهجومية



سواء كانت لجمات تمهيدية لفتح ثغرة لدى المنافس أو تشتيت إنتباه المنافس أو لجمات أساسية بغرض تحقيق نقطة مباشرة خلال المباراة ، مع التقدير الصحيح للمسافة بينه وبين منافسه أثناء تنفيذ تلك المهارات الهجومية المركبة، أو أثناء تنفيذ الدفاع ضد هجوم المنافس، وبالتالي يتميز أداء الملاكم بالإيجابية والفاعلية على الحلقة.

ومن ذلك المنطلق يتضح أهمية القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة عند تدريب الملاكم الناشئ على المهارات المركبة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذ تلك المهارات المركبة بفاعلية وفقاً للمواقف المتغيرة على الحلقة، مما دفع الباحث لتصميم برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة ومعرفة تأثيره على الأداءات الهجومية المركبة لناشئي الملاكمة.

هدف البحث:

- تصميم برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة والتعرف على تأثيره على تطوير مستوى الأداءات الهجومية المركبة لناشئي الملاكمة.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لأفراد عينة البحث التجريبية في بعض القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة لصالح متوسط القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لأفراد عينة البحث التجريبية في تطوير مستوى الأداءات الهجومية المركبة لصالح متوسط القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

القدرات الحركية للملاكم :

هي قدرة الملاكم على تنفيذ واجباته المهارية بصورة مناسبة وهادفه من خلال القدرة على الإستجابة الحركية السريعة للأداءات المتنوعة للمنافس وفقاً للمواقف المتغيرة على الحلقة، وكذلك القدرة على الربط بين الأداءات الهجومية لتحقيق نتائج أفضل خلال المنافسة . (تعريف إجرائي)



الإدراكات الحسية للملاكم:

هي قدرة الملاكم على الإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمات المُسددة تجاه المنافس، وكذلك الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك تجاه المنافس والتقدير الصحيح لها لتسديد اللكمات المختلفة أو لتنفيذ الدفاع ضد هجوم المنافس. (تعريف إجرائي)

تطوير مستوى الأداءات الهجومية المركبة لناشئي الملاكمة:

هو قدرة الملاكم الناشئ على تسجيل أكبر عدد ممكن من الأساليب المهارية من هجوم وخداع وتحركات بالقدمين في صورة مركبة من خلال الربط الحركي بين تلك المهارات، والإحساس بقوة اللكمات والمسافة المناسبة لأداؤها، مع سرعة الإستجابة الحركية لمواقف اللكم المختلفة أثناء المباريات التجريبية لإحراز أكبر عدد من النقاط. (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة تجريبية، وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع الملاكمين الناشئين والمؤهلين للإشتراك في بطولات الإتحاد المصري للملاكمة، وممثلين لمنطقة المنوفية للملاكمة (أندية . مركز شباب).

عينة البحث:

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي منطقة المنوفية للملاكمة، وبلغ قوامها (٢٠) ملاكم ناشئ تم تقسيمهم إلى ما يلي:

- عينة البحث التجريبية وبلغ قوامها (١٠) ملاكمين ناشئين لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- عينة الدراسة الاستطلاعية وبلغ قوامها (١٠) ملاكمين ناشئين لحساب المعاملات العلمية (الصدق . الثبات) للإختبارات المستخدمة قيد البحث، حيث تم تقسيمها إلي مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة وقوامها (٥) ملاكمين ناشئين حاصلون علي مراكز متقدمة في بطولات سابقة، والأخري



مجموعة غير مميزة وقوامها (٥) ملاكمين ناشئين حاصلون علي مراكز غير متقدمة في بطولات سابقة, كما هو موضح من خلال جدول (١):

جدول (١)

توصيف عينة البحث (التجريبية . الإستطلاعية)

العدد	التوصيف
(١٠) ملاكمين ناشئين	عينة البحث التجريبية
(٥) ملاكمين ناشئين	عينة البحث الإستطلاعية (المميزة)
(٥) ملاكمين ناشئين	عينة البحث الإستطلاعية (غيرالمميزة)
(٢٠) ملاكم ناشيء	إجمالي العينة

يتضح من جدول (١) أن إجمالي عينة البحث (التجريبية . الإستطلاعية) بلغت (٢٠) ملاكم ناشيء من مختلف أندية ومراكز شباب منطقة المنوفية للملاكمة.

إعتدالية أفراد عينة البحث (الأساسية . الاستطلاعية):

قام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (الأساسية . الإستطلاعية) من الملاكمين الناشئين والبالغ عددهم (٢٠) ملاكم ناشيء، وذلك في متغيرات (العمر الزمني . العمر التدريبي . الوزن . الطول . معدل النبض)، حيث تم تطبيق معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث (الأساسية . الإستطلاعية) للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي، ويتضح ذلك من خلال جدول(٢):

جدول (٢)

إعتدالية أفراد عينة البحث (التجريبية . الإستطلاعية) في متغيرات

(العمر الزمني . العمر التدريبي . الوزن . الطول . معدل النبض) ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	شهر	١٩٢,٣٦	٠,٧٨	١٩٢,٠٠	٠,٤٦٢
العمر التدريبي	شهر	٣٧,٤٥	١,٥١	٣٧,١٠	٠,٦٩٥
الوزن	كجم	٥٥,٩٢	٨,٠٩	٥٤,٠٠	٠,٧١١
الطول	سم	١٦٥,٨١	٥,٦٣	١٦٤,٢٠	٠,٨٥٢
معدل النبض	ن/ق	٧٤,٢٣	٤,٩٢	٧٤,٠٠	٠,١٤٠



يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء بين أفراد عينة البحث (التجريبية . الاستطلاعية) في متغيرات (العمر الزمني . العمر التدريبي . الوزن . الطول . معدل النبض) إنحصرت ما بين (٠,١٤٠, ٠,٨٥٢) أى إنحصرت بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية أفراد عينة البحث (التجريبية . الاستطلاعية) في تلك المتغيرات.

الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث:

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كجم، جهاز (رستامتر) لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم.
- قفازات ملاكمة - حلقة ملاكمة قانونية - ساعة إيقاف الكترونية - أكياس لكم مختلفة الأوزان - وسائل حائط - كرات لكم راقصة ومتردة - مرايا تدريب - كرات طبية مختلفة الأوزان - حبال وثب - دمبلز مختلفة الأوزان - لمبة (مثير ضوئي) - قناع حاجب للرؤية - شريط قياس - ديناموميتر القبضة.

وسائل جمع البيانات قيد البحث:

قام الباحث باستخدام إستمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وتمثلت فيما يلي:

- إستمارة تسجيل قياسات متغيرات (العمر الزمني - الوزن - الطول - العمر التدريبي - معدل النبض) لعينة البحث (الإستطلاعية - التجريبية). مرفق (١)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية قيد البحث. مرفق (٤)
- إستمارة تسجيل نتائج القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة قيد البحث. مرفق (٢)
- إستمارة تسجيل نتائج الأداءات الهجومية المركبة لناشئي الملاكمة فى المباريات التجريبية قيد البحث (من إعداد الباحث). مرفق (٣)
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء للتعرف على أهم القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة لناشئي الملاكمة والتي أمكن من خلالها تحديد القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة قيد البحث فيما يلي:

⊖ القدرة على سرعة الإستجابة الحركية للذراع.

⊖ القدرة على الربط الحركى للأداء.

⊖ الإحساس الحركى العضلى بقوة اللكمة.



٢) الإحساس الحركى العضلى بمسافة التحرك. مرفق (٢)

وقام الباحث بإستخدام بطارية إختبارات لقياس تلك القدرات الحركية والإدراكات الحسية لناشئي رياضة الملاكمة قيد البحث. (٣:٣٩) مرفق (٦)

• إستمارة إستطلاع رأي الخبراء للتعرف على الأداءات الهجومية المركبة والمناسبة لناشئي الملاكمة والتي أمكن من خلالها تحديد الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث فيما يلي:

٢) الهجوم من الحركة وتسديد لكمة هجومية فردية (أخذ نصف خطوة بالقدم الأمامية وتسديد لكمة هجومية فردية).

٢) الهجوم من الحركة وتسديد لكمات هجومية زوجية (أخذ نصف خطوة بالقدم الأمامية وتسديد لكمة هجومية , تليها نصف خطوة بالقدم الخلفية وتسديد لكمة هجومية).

٢) الهجوم من الحركة وتسديد مجموعة لكم هجومية (أخذ نصف خطوة بالقدم الأمامية وتسديد لكمة هجومية, تليها نصف خطوة بالقدم الخلفية وتسديد لكمة هجومية , تليها نصف خطوة بالقدم الأمامية وتسديد لكمة هجومية).

٢) الهجوم من الحركة بعد خداع وتسديد لكمة هجومية فردية (أداء خداع ثم أخذ نصف خطوة بالقدم الأمامية وتسديد لكمة هجومية فردية).

٢) الهجوم من الحركة بعد خداع وتسديد لكمات هجومية زوجية (أداء خداع ثم أخذ نصف خطوة بالقدم الأمامية وتسديد لكمة هجومية, تليها نصف خطوة بالقدم الخلفية وتسديد لكمة هجومية).

٢) الهجوم من الحركة بعد خداع وتسديد مجموعة لكم هجومية (أداء خداع ثم أخذ نصف خطوة بالقدم الأمامية وتسديد لكمة هجومية, تليها نصف خطوة بالقدم الخلفية وتسديد لكمة هجومية , تليها نصف خطوة بالقدم الأمامية وتسديد لكمة هجومية).

• إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الإختبارات البدنية لناشئي الملاكمة قيد البحث ونسبتها المئوية وفقاً للمقابلة الشخصية أو للمسح المرجعي مرفق (٤)، وقد ارتضى الباحث الإختبارات البدنية التي تعدت نسبتها (٨٠٪) . مرفق (٥)



المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة:

صدق الإختبارات المستخدمة قيد البحث:

للتحقق من صدق الإختبارات المستخدمة قيد البحث قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/١/٢م لحساب صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات على عينة بلغ عددها (١٠) ملاكمين ناشئين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وتم تقسيمها إلي مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة وقوامها (٥) ملاكمين حاصلون علي مراكز متقدمة في بطولات سابقة، والأخرى مجموعة غير مميزة وقوامها (٥) ملاكمين حاصلون علي مراكز غير متقدمة في بطولات سابقة، كما هو موضح في جدول (٣)، (٤).

جدول (٣)

دلالة الفروق لعينة الدراسة الاستطلاعية (المميزة - الغير مميزة)

$$n = 2 = 1$$

في الإختبارات البدنية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الإختبارات البدنية المستخدمة
	ع±	س	ع±	س		
٣,٤٤٥	٠,٣٤	١٣,٢٧	٠,٢٩	١٢,٧٦	الثانية	إختبار العدو (١٠٠)
٢,٨٤٤	٠,٢٦	١,٣٨	٠,٢٠	١,٦٩	المتر	إختبار الوثب العريض من الثبات
٣,٥١٥	٠,٣٧	١٣,١٢	٠,٣٣	١٢,٥٤	الثانية	إختبار الجري المكوكي
٤,٠٨٠	٠,٣٩	٦,١٧	٠,٣٥	٦,٨٨	المتر	إختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم بالذراع اليمنى
٣,٠٨٤	٠,٤٨	٥,٠١	٠,٤٣	٥,٦٧	المتر	إختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم بالذراع اليسرى
٢,٧٥٢	٤,٣١	٣٩,٧٢	٣,٦٨	٤٤,٩٢	العدد	إختبار التوازن (اللف حول محور الجسم خلال ١ ق)
٢,٣٠٧	٠,٢٥	٤,٤٧	٠,١٩	٤,٢٣	الدقيقة	إختبار الجري (١٠٠٠م)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٦٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات البدنية المستخدمة ولصالح المجموعة المميزة ، مما يدل على أن الإختبارات البدنية قيد البحث قادرة على التمييز بين المجموعات، وبذلك تكون تلك الإختبارات البدنية على درجة عالية من الصدق.



جدول (٤)

دلالة الفروق لعينة الدراسة الاستطلاعية (المميزة - الغير مميزة) فى إختبارات

القدرات الحركية والإدراكات الحسية قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ٥

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	إختبارات القدرات الحركية والإدراكات الحسية
	ع±	س	ع±	س		
٢,٧٢٧	٠,٠٨	٠,٦٠	٠,٠٦	٠,٥١	الثانية	القدرة على سرعة الإستجابة الحركية للذراع
٣,٨٨٤	١,٩١	١٧,٣٢	١,٦٨	٢٠,٦١	العدد	القدرة على الربط الحركى للأداء
٢,٦٧٩	١,٣٢	٨,١٦	١,٥٧	٦,٣٣	كجم	الإحساس الحركى العضلى بقوة اللكمة
٣,٣٩٦	١,٦٦	١٠,٨٩	١,٤٧	٨,٣٨	سم	الإحساس الحركى العضلى بمسافة التحرك

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٦٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى إختبارات القدرات الحركية والإدراكات الحسية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على أن الاختبارات المستخدمة قادرة على التمييز بين المجموعات، وبذلك تكون إختبارات القدرات الحركية والإدراكات الحسية قيد البحث على درجة عالية من الصدق.

ثبات الاختبارات المستخدم قيد البحث:

لإيجاد معامل ثبات الإختبارات المستخدمة قيد البحث قام الباحث باستخدام طريقة (Test - Retest) بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد أسبوع من التطبيق الأول على عينة البحث الإستطلاعية تحت نفس الظروف والتعليمات، وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/١/٢م وإعادة التطبيق يوم الإثنين الموافق ٢٠١٨/١/٨م لإيجاد معامل الارتباط بين كل من التطبيقين (الأول - الثاني) فى الإختبارات المستخدمة، ويتضح ذلك من خلال جدول (٥)، (٦) :



جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) في الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث ن = ٥

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	ع±	س̄	ع±	س̄		
* ٠,٩٢	٠,٢٧	١٢,٨٢	٠,٢٩	١٢,٧٦	الثانية	إختبار العدو (١٠٠ م)
* ٠,٩٥	٠,٢٤	١,٦٦	٠,٢٠	١,٦٩	المتر	إختبار الوثب العريض من الثبات
* ٠,٨٩	٠,٤٦	١٢,٤٨	٠,٣٣	١٢,٥٤	الثانية	إختبار الجري المكوكي
* ٠,٩٣	٠,٣٩	٦,٩٢	٠,٣٥	٦,٨٨	المتر	إختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم بالذراع اليمنى
* ٠,٩١	٠,٥٠	٥,٧١	٠,٤٣	٥,٦٧	المتر	إختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم بالذراع اليسرى
* ٠,٨٨	٣,٧٧	٤٤,٩٨	٣,٦٨	٤٤,٩٢	العدد	إختبار التوازن (اللف حول محور الجسم خلال ١ ق)
* ٠,٩٠	٠,٢٣	٤,٢٩	٠,١٩	٤,٢٣	الدقيقة	إختبار الجري (١٠٠٠ م)

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٨٠٥)

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) في الاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠,٨٨ . ٠,٩٥) ، مما يشير إلي ثبات الاختبارات وصلاحيتها للإستخدام.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) في إختبارات القدرات الحركية والإدراكات الحسية قيد البحث

ن = ٥

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	إختبارات القدرات الحركية والإدراكات الحسية
	ع±	س̄	ع±	س̄		
* ٠,٩٦	٠,٠٥	٠,٥٢	٠,٠٦	٠,٥١	الثانية	القدرة على سرعة الإستجابة الحركية للذراع
* ٠,٨٧	١,٩٠	٢٠,٠١	١,٦٨	٢٠,٦١	العدد	القدرة على الربط الحركي للأداء
* ٠,٨٩	١,٨١	٦,١٧	١,٥٧	٦,٣٣	كجم	الإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة
* ٠,٩٢	١,٥٣	٨,٤١	١,٤٧	٨,٣٨	سم	الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٨٠٥)



يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول — الثاني) في إختبارات القدرات الحركية والإدراكات الحسية قيد البحث ما بين (٠,٨٧ — ٠,٩٦) ، مما يشير إلي ثبات الاختبارات وصلاحيته للإستخدام.

إعتدالية أفراد عينة البحث (التجريبية):

قام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث التجريبية من الملاكمين الناشئين والبالغ عددهم (١٠) ملاكمين ناشئين، وذلك في (المتغيرات البدنية . القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة . الأدوات الهجومية المركبة) قيد البحث ، ويتضح ذلك من خلال جدول (٧)،(٨)،(٩):

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لأفراد عينة البحث

ن = ١٠

التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث

الإختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
إختبار العدو (١٠٠م)	الثانية	١٢,٧٠	٠,٣٦	١٢,٦٠	٠,٨٣٣
إختبار الوثب العريض من الثبات	المتر	١,٧٢	٠,١٩	١,٧٠	٠,٣١٥
إختبار الجري المكوكي	الثانية	١٢,٤٧	٠,٢٨	١٢,٤٠	٠,٧٥٠
إختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم بالذراع اليمنى	المتر	٦,٩٣	٠,٣١	٦,٨٥	٠,٧٧٤
إختبار دفع كرة طبية (١,٥) كجم بالذراع اليسرى	المتر	٥,٧٢	٠,٤٠	٥,٦٥	٠,٥٢٥
إختبار التوازن (اللف حول محور الجسم خلال ١ ق)	العدد	٤٤,٩٨	٣,٥٢	٤٤,٥٠	٠,٤٠٩
إختبار الجري (١٠٠٠م)	الدقيقة	٤,١٦	٠,٢٢	٤,١٠	٠,٨١٨

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الالتواء بين أفراد العينة التجريبية في المتغيرات البدنية إنحصرت ما بين (٠,٣١٥ ، ٠,٨٣٣) أى إنحصرت بين (±٣) مما يشير إلي إعتدالية العينة التجريبية في تلك المتغيرات.



جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث التجريبية

في القدرات الحركية والإدراكات الحسية قيد البحث ن = ١٠

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القدرات الحركية والإدراكات الحسية
٠,٦٠٠	٠,٥١	٠,٠٥	٠,٥٢	الثانية	القدرة على سرعة الإستجابة الحركية للذراع
٠,٢١٨	٢٠,٠٠	١,٩٢	٢٠,١٤	العدد	القدرة على الربط الحركي للأداء
٠,٥٢١	٦,٥٠	١,٨٤	٦,٨٢	كجم	الإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة
٠,٧٩٨	٨,٣٠	١,٦٩	٨,٧٥	سم	الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الالتواء بين أفراد عينة البحث التجريبية في القدرات الحركية والإدراكات الحسية قيد البحث إنحصرت ما بين (٠,٢١٨ ، ٠,٧٩٨) أي إنحصرت بين (٣±) مما يشير إلي إعتدالية أفراد عينة البحث التجريبية في القياسات القبلية لتلك المتغيرات.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث

التجريبية في الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث ن = ١٠

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأداءات الهجومية المركبة
٠,٣٢٤	٠,٨٥	٠,٤٦٢	٠,٩٠	الهجوم من الحركة وتسديد لكمة هجومية فردية
٠,٢٠٦	٠,٦٦	٠,٥٨١	٠,٧٠	الهجوم من الحركة وتسديد لكلمات هجومية زوجية
٠,٣٠٤	٠,٣٥	٠,٤٩٣	٠,٤٠	الهجوم من الحركة وتسديد مجموعة لكم هجومية
٠,٢٦٩	٠,٤٦	٠,٤٤٥	٠,٥٠	الهجوم من الحركة بعد خداع وتسديد لكمة هجومية فردية
٠,٢٢١	٠,٢٧	٠,٤٠٧	٠,٣٠	الهجوم من الحركة بعد خداع وتسديد لكلمات هجومية زوجية
٠,٣١٠	٠,١٩	٠,٣٨٦	٠,٢٠	الهجوم من الحركة بعد خداع وتسديد مجموعة لكم هجومية

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الالتواء بين أفراد عينة البحث التجريبية في الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث إنحصرت ما بين (٠,٢٠٦ ، ٠,٣٢٤) أي إنحصرت بين (٣±) مما يشير إلي إعتدالية أفراد عينة البحث التجريبية في القياسات القبلية لتلك المتغيرات.



تصميم البرنامج التدريبي قيد البحث:

الهدف الرئيسى للبرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية بعض القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة لدى الملاكمين الناشئين والتعرف على تأثيرها على تطوير الأداءات الهجومية المركبة لناشئى الملاكمة.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعه ، وملائمة محتوياته للمرحلة السنوية للعينة المختارة ، وكذلك مراعاته لمبادئ وأسس التدريب ، وقابليته للتعديل.

محتوى البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي المقترح يحتوى على تدريبات (إحماء . بدنية عامة وخاصة . قدرات حركية وإدراكات حسية. مهارية وخطوية . جولات تنافسية مشروطة . الختام) وتم توزيعها بإستخدام التدريب الدائرى كأسلوب تنظيمى، وتنفيذه فى فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات بإستخدام طرق التدريب الفترى المنخفض الشدة والمرتفع الشدة ، والتدريب التكرارى، وذلك بنسبة مئوية لأجزاء الوحدة بلغت ١٠% للإحماء ، ٨٥% للجزء الرئيسى ، ٥% للجزء الختامى، كما بلغت الشدة العامة للبرنامج ٨٢%.

محددات البرنامج التدريبي:

قام الباحث بإجراء مسح للمراجع والدراسات العربية والأجنبية وكذلك آراء السادة الخبراء والمتخصصين فى رياضة الملاكمة لتحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي قيد البحث والتي تمثلت فيما يلى:

فترة تنفيذ البرنامج:

الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي بلغت (١٢) أسبوع ، بتشكيل (١:١) أى وحدة تدريبية ثم راحة ، وبالتالي بلغ عدد الوحدات التدريبية (٤٢) وحدة تدريبية، ، وبلغ زمن الوحدة التدريبية (٩٠) ق.

عدد أسابيع الأحمال التدريبية وتقنينها وفقاً لنوع الحمل ومعدل النبض:

تم تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض من خلال إتباع المعادلة التالية:

$$\bullet \text{ معدل النبض المستهدف للتدريب } = \text{THR}$$



- معدل نبض الراحة + [نسبة التدريب x (أقصى معدل نبض - معدل نبض الراحة) / ١٠٠] = حيث:
- أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن = ... ن/ق.
- إحتياطي أقصى معدل للنبض = أقصى معدل للنبض - معدل النبض أثناء الراحة = ... ن/ق. (١ : ٢٣٥)

ولتقنين الأحمال التدريبية تم إجراء ما يلي:

- متوسط العمر الزمني للعينة = ١٦ سنة.
- متوسط نبض الراحة للعينة = ٧٤ ن/ق.
- أقصى معدل للنبض للعينة = ٢٢٠ - السن = ١٦ - ٢٢٠ = ٢٠٤ ن/ق.
- إحتياطي النبض للعينة = أقصى معدل للنبض - معدل النبض في الراحة = ٧٤ - ٢٠٤ = ١٣٠ ن/ق.

جدول (١٠)

توزيع عدد الأسابيع التدريبية وأزمنتها وشداتها وفقاً لنوع ودرجة الحمل داخل البرنامج التدريبي

درجة الحمل	النسبة المئوية للشدة	معدلات النبض ن/ق	عدد الاسبوع	أرقام الأسابيع	زمن الأسبوع (ق)	الإجمالي
الأقصى	٩٠٪ : ١٠٠٪	١٩١ : ٢٠٤	٤	٦ ، ٨ ، ٩ ، ١١	٢٧٠ + ٢٧٠ + ٣٦٠ + ٣٦٠	١٢٦٠ ق
العالي	٧٥٪ : ٨٩٪	١٧١ : ١٩٠	٥	٢ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ١٢	٢٧٠ + ٢٧٠ + ٣٦٠ + ٢٧٠ + ٢٧٠	١٤٤٠ ق
المتوسط	٥٠٪ : ٧٤٪	١٣٩ : ١٧٠	٣	١ ، ٣ ، ٥	٣٦٠ + ٣٦٠ + ٣٦٠	١٠٨٠ ق
إجمالي زمن الاحمال التدريبية						٣٧٨٠ ق

يتضح من جدول (١٠) أن عدد الأسابيع التي إستخدم بها الحمل الأقصى بلغت (٤) أسابيع تمثلت في الإسبوع (السادس . الثامن . التاسع . الحادى عشر) وبواقع (٢٦٠ ق)، والحمل العالي (٥) أسابيع تمثلت في الإسبوع (الثانى . الرابع . السابع . العاشر . الثانى عشر) وبواقع (٤٤٠ ق)، والحمل المتوسط (٣) أسابيع تمثلت في الإسبوع (الأول . الثالث . الخامس) وبواقع (١٠٨٠ ق)، ومن ثم فإن الحمل العالي يَغلِب علي عدد أسابيع البرنامج ليكون الحمل الأساسي في هذه الفترة عند التطبيق، وهي فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات.

جدول (١١)

التوزيع الزمني وتشكيل حمل التدريب وأرقام التدريبات المستخدمة داخل الوحدات التدريبية (الشهور . الأسابيع . الأيام) بالبرنامج التدريبي

أرقام التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي								الشمدة	الزمن	اليوم	متوسط مكونات الحمل				التوزيع الزمني للبرنامج	التوزيع الزمني ومتوسط الشمدة	
الختامى	الرئيسي						التمهيدي				الراحة بين التكررات والمجموعات	عدد المجموعات	التكررات	متوسط الشمدة			التوزيع الزمني للبرنامج
	الإسترخاء	التنافسي	الخططي	المهاري	القدرات والإدراكات الحسية	البني خاص											
٨,٢,١	١٢,٧,١	١٨,٩,١	٢٠,١,١١	٧٢,٧١,٥٣,٤٩,٣٠,٢٨,١,٤	٢٥,٢٠,١	٣٥,٢١,١	١٧,١٣,١	%٥٣	ق ٩٠	السبت ١/١٣	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	%٦٠	الاول		
٧,٦,١	١٠,٦,٤	١١,٦,٣	١٧,٨,٥	٧٤,٧٥,٥٢,٥٠,٣١,٣٠,٣٦	٢٤,١٩,٣	٣٩,٣٠,٣	٢٤,٧,٤	%٦١	ق ٩٠	الإنثنين ١/١٥	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٦,٥,٤	٧,٤,٣	٢٠,٨,٢	١٤,٦,٢	٧٦,٧٧,٥٥,٥٧,٣٦,٣٣,٢٥,٧	٢٦,٢٣,٦	١٨,٩,٤	٢١,٩,٢	%٧٠	ق ٩٠	الأربعاء ١/١٧	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٥,٣,٢	١١,٦,٢	١٧,٦,٥	٥,٣,٤	٥٦,٥٨,٧٨,٧٩,٣٤,٣٥,٨,٥	٢٢,١٩,٧	٣٧,٦,٢	٧,٥,٣	%٥٦	ق ٩٠	الجمعة ١/١٩	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٨,٢,١	١٠,٨,٤	١٠,٧,٤	٢٢,٣,١	٨١,٦١,٨٠,٥٩,٣٨,٩,٣٧,٧	٢١,٢٥,٥	٣٦,٣١,٤	١٧,١٠,٦	%٧٤	ق ٩٠	الأحد ١/٢١	ق ٢:٢	٣:٢	٥:٣	عالي	الثاني		
٥,٣,٢	٩,٦,٥	١٤,٦,٣	٨,٤,٢	٧٩,٧٦,٥٧,٥٦,٣٤,٣٩,٤٦,٤	٢٥,٢٦,٩	٣٨,٢٦,٣	٢٣,١١,٧	%٧٢	ق ٩٠	الثلاثاء ١/٢٣	ق ٢:١	٣:٢	٥:٣	عالي	ق ٢٧٠		
٨,٦,٤	١٠,٧,٦	١٦,٥,٢	٢٣,٥,٧	٧٧,٥٩,٦٠,٤٧,٥٣,٣٨,٣٧,٥,٢	٢٠,٢٢,٨	٤٠,٢٢,٥	٢٠,٨,١	%٧٩	ق ٩٠	الخميس ١/٢٥	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٧,٥,٣	١١,٩,٣	١٤,٦,١	٦,٢,١	٦٣,٧٩,٨٠,٦٠,٣٩,٤١,١٣,٨	٣١,٢٥,٤	٣٥,٥,١	٨,١٧,١٢	%٥٨	ق ٩٠	السبت ١/٢٧	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	الثالث		
٨,٦,٤	٨,٥,٢	١٧,٨,٢	٥,٣,٢	٨٢,٨٣,٦٥,٦٢,٤٤,٩٤,١٤,٤٠	٢٤,١٩,٩	٣٦,٦,٣	٧,١٦,٣	%٦٨	ق ٩٠	الإنثنين ١/٢٩	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٧,٣,١	١٠,٣,١	١٥,٧,٤	٢١,٤,٦	٦١,٨٠,٨١,٤٢,٦٠,١٦,٤٠,١٠	٢٣,٢٠,١٠	٣٨,١٧,٤	٩,٧,٥	%٦٠	ق ٩٠	الأربعاء ١/٣١	ق ٢:٢	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٥,٣,١	٩,٧,٢	١٩,٦,٣	٦,٢,١	٨٤,٦٣,٦٤,٨٣,٤١,٤٣,١٥,١٧	٢١,١٧,١٤	٢٣,١٩,١٦	٢١,٢٠,١٨	%٧٤	ق ٩٠	الجمعة ٢/٢	ق ٢:٢	٣:٢	٥:٣	عالي	الرابع		
٨,٦,٣	١٢,٤,٢	١٣,٦,١	٨,١٨,٤	٧٩,٦٢,٦٣,٧٨,٤٢,٤٦,١٣,١٤	١٩,٢٤,١١	٩,٥,١	١٠,٣,٦	%٨٠	ق ٩٠	الأحد ٢/٤	ق ٢:٢	٣:٢	٥:٣	عالي	ق ٢٧٠		
٦,٢,١	٥,٣,١	١١,٥,٣	٧,١٩,١	٦٥,٧٧,٨٥,٤٥,٦١,١٣,٤٤,١٢	٢٥,٣٣,٨	١٠,٦,٤	١١,١٨,٥	%٧٦	ق ٩٠	الثلاثاء ٢/٦	ق ٢:١	٣:٢	٥:٣	عالي	ق ٢٧٠		
٨,٥,٤	٩,٦,٢	١٤,٦,٢	١٠,٣,١	٦٧,٧٩,٨٠,٤٦,٤٨,١١,١٩,٤٧	٢٢,١٨,١٣	١١,٧,٣	١٢,١٠,٨	%٨٤	ق ٩٠	الخميس ٢/٨	ق ٢:١	٣:٢	٥:٣	عالي	ق ٢٧٠		
٧,٦,٣	٧,٤,٣	٩,٧,٤	٨,٤,٢	٧١,٨٥,٤٩,٩٧,٤٨,٤٩,٢٩,١,٢٨	٢٠,١٣,١٥	١٢,٨,٦	١٣,١٤,٩	%٦٩	ق ٩٠	السبت ٢/١٠	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	الخامس		
٨,٧,٤	١٢,٨,٢	١٢,٦,١	٥,٣,١	٧٢,٨٤,٥٠,٤٩,٤٧,٤٣,٢٤,٢٧	٢١,١٤,١٠	١٠,٦,٢	١٦,١٢,١٠	%٧٣	ق ٩٠	الإنثنين ٢/١٢	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٧,٥,٢	١٠,٩,٢	١٦,٥,٢	٢٠,٧,٢	٧٣,٨٣,٥١,٤٦,٤٦,٣١,٣,٢٦	٢٥,١٨,١٧	١٢,٢١,٨	١٨,١٥,١٢	%٨٨	ق ٩٠	الأربعاء ٢/١٤	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٥,٣,١	٩,٨,٢	١٥,٩,٣	٦,٢,١	٧٤,٨٢,٥٢,٤٦,٤٥,٣٢,٤,٤٥	١٩,١٧,١٤	٢٣,١٩,١٤	٢١,١٩,١٦	%٦٦	ق ٩٠	الجمعة ٢/١٦	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٨,٤,١	١١,٥,٢	١٨,٦,٥	٧,٦,٣	٧٥,٨١,٥٣,٤٦,٤٤,٤٣,٥,٢٤	٢٠,١٦,١١	١٣,٩,٥	١٧,١٦,١٣	%٩٠	ق ٩٠	الأحد ٢/١٨	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	السادس		
٨,٥,٣	٥,٣,١	١٠,٧,٣	٨,١٧,٤	٧٦,٨٠,٥٤,٤٦,٤٣,٣٤,٦,٢٣	٢٢,١٠,٢	١٤,١٠,٦	١١,٩,٦	%٨٨	ق ٩٠	الثلاثاء ٢/٢٠	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٢٧٠		
٧,٦,٢	٦,٤,٢	٩,٦,٣	٧,٦,٢	٧٧,٧٩,٥٥,٤٦,٤٢,٣٥,٧,٢٢	٢٥,١٢,٥	٣٩,٢٨,٢٥	١٤,١٧,١١	%٩٥	ق ٩٠	الخميس ٢/٢٢	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٢٧٠		
٨,٧,٤	٧,٦,٣	١٦,٥,٢	٧,٤,١	٧٨,٧٨,٥٦,٤٦,٤١,٣٦,٨,٢١	٢١,٤,٢	٤٤,٢٦,٢٤	١٥,١٢,١٠	%٧٤	ق ٩٠	السبت ٢/٢٤	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٢٧٠		
٥,٢,١	٨,٦,٤	١٥,٧,٦	١٠,٣,٢	٧٩,٧٧,٥٧,٤٦,٤٠,٣٧,٩,٢٠	٢٢,٥,٦	٣٤,٣٠,٢٦	١٧,١٥,١٣	%٩٢	ق ٩٠	الإنثنين ٢/٢٦	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٢٧٠		
٦,٥,٢	١٠,٧,٦	١١,٨,١	٥,٢,١	٣٩,٥٨,٦١,٨٠,٧٦,٣٨,١٠,٢١	٢٤,٦,٤	٣٥,٢٩,١٧	١٨,١٦,١٤	%٨٦	ق ٩٠	الأربعاء ٢/٢٨	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٥,٣,١	٩,٨,٢	١٤,٦,٣	٦,٢,١	٨١,٧٥,٥٩,٤٦,٣٨,٣٩,١١,٢٠	٢٥,١٧,١٤	٢٣,١١,١٥	٢٢,١٩,١٧	%٩٦	ق ٩٠	الجمعة ٣/٢	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٨,٦,٤	١٢,٨,٧	٩,٧,٤	٦,١٦,٢	٨٢,٧٤,٦٠,٥٩,٣٧,٤٠,١٢,١٩	٢٠,٧,٥	٤٥,٣٢,٢٨	١٠,٨,٦	%٩٢	ق ٩٠	الأحد ٣/٤	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	الثامن		
٦,٤,٢	١٠,٨,١	١٤,٦,٣	١٠,٥,٢	٨٣,٧٣,٦١,٥٨,٣٦,٤١,١٣,١٨	٢٢,٩,٦	١٥,١٣,٧	١٣,١٠,٧	%٩٥	ق ٩٠	الثلاثاء ٣/٦	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٢٧٠		
٨,٥,٤	١١,٩,٥	١١,٧,١	٦,٤,٢	٨٤,٧٢,٦٢,٥٧,٣٥,٤٢,١٤,١٧	١٨,١٠,٨	١٦,١٢,٨	١١,٩,٧	%٨٩	ق ٩٠	الخميس ٣/٨	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٢٧٠		
٧,٢,١	١٢,٦,٢	١٧,٩,٣	١٥,٦,٤	٧١,٨٥,٦٣,٥٦,٣٤,٤٣,١٥,١٦	١٩,١١,٩	١٨,١٦,١٠	١٨,١٦,١٠	%٩٦	ق ٩٠	السبت ٣/١٠	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٨,٤,٢	٩,٧,٥	١٣,٨,٢	٧,٥,١	٧٢,٨٤,٦٤,٥٥,٣٣,٤٤,١٦,١٥	١٦,١٢,١٠	١٩,١٥,١١	١٩,١٧,١٥	%٨٨	ق ٩٠	الإنثنين ٣/١٢	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٧,٥,٣	١٠,٨,٦	١٦,٥,٣	٩,٣,٢	٧٣,٨٣,٦٥,٥٤,٣٢,٤٥,١٧,١٤	٢٤,١٣,٨	٢٠,١١,١٢	٢٤,١٨,١٦	%٩٧	ق ٩٠	الأربعاء ٣/١٤	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٥,٣,١	٩,٨,٢	١٥,٦,٣	٦,٢,١	٧٤,٨٢,٦٦,٥٣,٣١,٤٦,١٨,١٣	٢٣,١٧,١٤	٢٣,١٩,١٥	٢١,١٩,١٧	%٩٥	ق ٩٠	الجمعة ٣/١٦	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٦,٤,٢	١١,٩,٧	١٠,٧,٤	١٤,٤,١	٧٥,٨١,٦٧,٥٢,٣٠,٤٧,١٩,١٢	١٥,١٤,١١	٢١,١٧,١٣	١٩,١٧,١٥	%٧٨	ق ٩٠	الأحد ٣/١٨	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	العاشر		
٨,٦,٤	١٠,٣,١	١٣,٦,٣	٩,٤,٢	٧٦,٨٠,٦٨,٥١,٢٩,٤٨,٢٠,١١	١٩,١٥,١٣	٢٢,١٨,١٤	٢٣,١٥,١٦	%٩٤	ق ٩٠	الثلاثاء ٣/٢٠	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٢٧٠		
٥,٣,١	٩,٧,٢	١٥,٦,٣	٦,٢,١	٧٧,٧٩,٦٩,٥٠,٤٨,٢٩,٢١,١٠	٢٤,١٧,١٥	٢٣,١٩,١٥	٢١,١٩,١٣	%٩٣	ق ٩٠	الخميس ٣/٢٢	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٢٧٠		
٦,٣,٢	١٠,٣,١	١٢,٥,٢	١٣,٥,٣	٧٨,٧٨,٧٠,٥٠,٤٧,٣٠,٢٢,٩	٢٠,١٨,١٦	٢٥,٢١,١٧	٢٢,٢٠,١١	%٩٦	ق ٩٠	السبت ٣/٢٤	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	الحادي عشر		
٧,٥,٤	٨,٢,١	١٦,٨,٣	٩,٦,٤	٧٩,٧٧,٥١,٤٦,٤٦,٣١,٢٣,٨	٢١,٢٠,١١	٢٦,٢٢,١٨	٢٤,٢٠,٣	%٩٣	ق ٩٠	الإنثنين ٣/٢٦	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٨,٦,٣	٦,٥,٢	١٧,٧,١	٧,٥,١	٨٠,٧٦,٥٢,٤٦,٤٥,٣٢,٢٤,٧	٢٥,٢٣,١٩	٢٧,٢٣,١٩	٢١,٣,١	%٩٧	ق ٩٠	الأربعاء ٣/٢٨	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٥,٣,١	٩,٨,٢	١٥,٦,٣	٦,٢,١	٨١,٧٥,٥٣,٤٦,٤٣,٢٣,٢٥,٦	٢٤,١٧,١٤	٢٣,١٩,١٥	٢٠,١٩,١٧	%٩٤	ق ٩٠	الجمعة ٣/٣٠	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٣٦٠		
٦,٢,١	٧,٤,٢	١١,٥,٤	١٠,٦,٢	٨٢,٧٤,٥٤,٤٦,٤٣,٣٤,٢٦,٥	٢٠,٢٢,١٢	٢٨,٢٤,٢٠	١٦,٤,٢	%٨٥	ق ٩٠	الأحد ٤/١	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	الثاني عشر		
٧,٤,٢	١٠,٥,٣	١٤,٦,٣	١٢,٢,١	٨٣,٧٣,٥٥,٤٦,٤٢,٣٥,٢٧,٤	١٩,٢٤,١٨	٢٩,٢٥,٢١	٥,٧,١	%٩١	ق ٩٠	الثلاثاء ٤/٣	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٢٧٠		
٨,٢,١	١٢,٦,٢	١٨,٨,٤	١١,٣,١	٧٤,٨٥,٥٦,٤٦,٤١,٣٦,٢٨,٣	١٥,٢٥,١٧	٤٠,٢٣,٢٢	١٨,٤,٢	%٨٢	ق ٩٠	الخميس ٤/٥	ق ٢:١	٤:٣	٦:٤	متوسط	ق ٢٧٠		



خطوات تطبيق البحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث التجريبية قيد البحث في إختبارات القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة وكذلك الأداءات الهجومية المركبة من خلال إقامة مباريات تجريبية بين الملاكمين الناشئين عينة البحث ، وتم تسجيل المباريات للتعرف على تكرار الأداءات الهجومية المركبة من خلال استمارة تسجيل البيانات المعدة لذلك ، وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/١/١١ م.

تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث التجريبية قيد البحث لفترة زمنية مقدارها ثلاث شهور وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٨/١/١٣ م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٤/٥ م.

القياس البعدى:

قام الباحث بإجراء القياس البعدى لعينة البحث التجريبية قيد البحث في إختبارات القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة وكذلك الأداءات الهجومية المركبة من خلال إقامة مباريات تجريبية بين الملاكمين الناشئين عينة البحث ، وتم تسجيل المباريات للتعرف على تكرار الأداءات الهجومية المركبة من خلال استمارة تسجيل البيانات المعدة لذلك ، وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/٤/٦ م.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بإستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- دلالة الفروق بإستخدام إختبار (ت).



عرض ومناقشة النتائج:

١. عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

عرض ومناقشة نتائج متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في القدرات الحركية والإدراكات الحسية قيد البحث:

جدول (١٢)

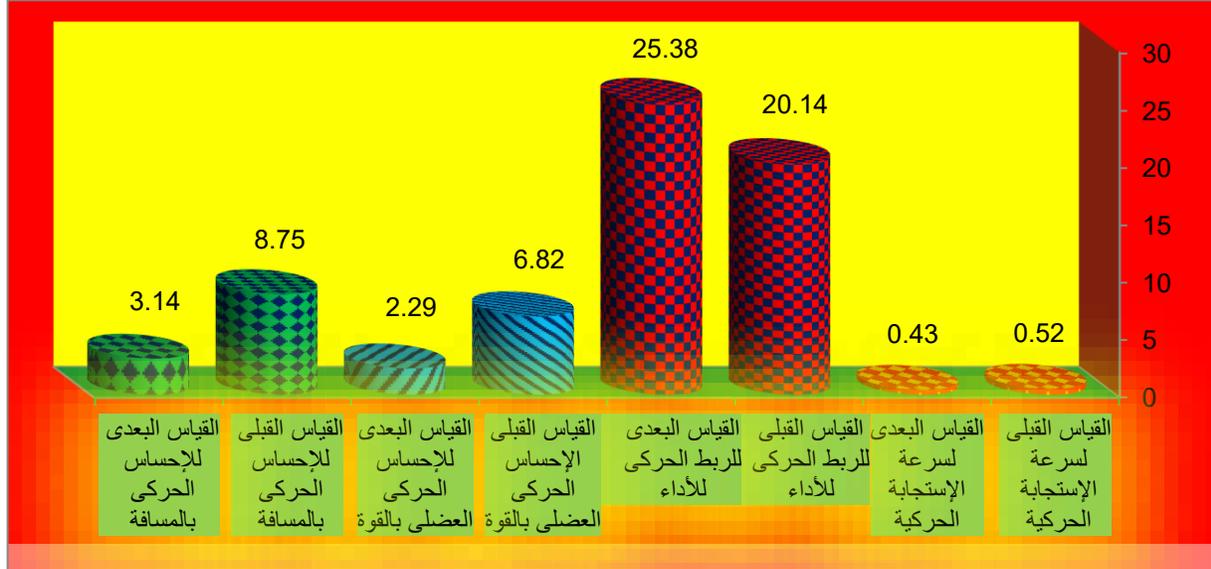
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية والإدراكات الحسية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القدرات الحركية والإدراكات الحسية قيد البحث
	ع±	س	ع±	س		
٤,٢٨٥	٠,٠٤	٠,٤٣	٠,٠٥	٠,٥٢	الثانية	القدرة على سرعة الإستجابة الحركية للذراع
٦,٥١٧	١,٤٦	٢٥,٣٨	١,٩٢	٢٠,١٤	العدد	القدرة على الربط الحركي للأداء
٥,٩٦٠	١,٣٥	٢,٢٩	١,٨٤	٦,٨٢	كجم	الإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة
٨,١٣٠	١,٢١	٣,١٤	١,٦٩	٨,٧٥	سم	الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

يتضح من خلال جدول (١٢)، شكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في القدرات الحركية والإدراكات الحسية قيد البحث لصالح القياس البعدي.



شكل (٢)

متوسط القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث التجريبية في القدرات الحركية والإدراكات الحسية قيد البحث

مناقشة نتائج الفرض الأول:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث سوف يتم مناقشة تلك النتائج على النحو التالي:

يتضح من جدول (١٢) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للملاكمين الناشئين عينة البحث التجريبية في إختبارات القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة والمتمثلة في (القدرة على سرعة الإستجابة الحركية للذراع، والقدرة على الربط الحركي للأداء، والإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة، والإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك) لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيم "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي وقد جاءت على النحو التالي:

بلغ متوسط سرعة الإستجابة الحركية للذراع (٠,٤٣) بعد (٠,٥٢) وفي الربط الحركي للأداء بلغ متوسط الأداء (٢٥,٣٨) بعد (٢٠,١٤) وفي الإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة بلغ متوسط الأداء (٢,٢٩) بعد (٦,٨٢) وفي الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك بلغ متوسط الأداء (٣,١٤) بعد (٨,٧٥).



ويُرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المُتبع للمجموعة التجريبية والمُعد لتطوير تلك المتغيرات الهامة التي يحتاجها الملاكم الناشئ ، يحتوي علي العديد من التدريبات المتنوعة التي تتناسب بصورة متدرجة مع المرحلة السنوية لعينة البحث ، وكذلك وضع هذه التدريبات بطريقة علمية مقننة والإنتظام في التدريب كل هذا أثر إيجابيا في تحسن وتطوير القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة لدى الملاكمين الناشئين عينة البحث والمتمثلة في(القدرة على سرعة الإستجابة الحركية للذراع ، والقدرة على الربط الحركي للأداء، والإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة ، والإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك)، ومن ثم إيجاد الحلول الإيجابية للمشاكل المرتبطة بالموقف التنافسي على الحلقة والتي يتعرض لها معظم الملاكمين الناشئين وفقاً للمواقف المتغيرة خلال التنافس ، بالإضافة إلى تحقيق الدقة العالية في الأداء للإقتصاد في الجهد والزمن أثناء أداء أجزاء الحركة إرتباطاً بمضمونها بالكامل، مع التمييز الدقيق والإحساس بالقوة المستخدمة للكلمات والمسافة المرتبطة بإنجاز الحركة بسرعة وبأحسن شكل حركي ممكن حتى يستطيع الملاكم مواجهة متغيرات الأداء والأوضاع بسرعة تتناسب مع سرعة حدوث تلك المتغيرات والأوضاع المفاجئة بشكل صحيح.

كما يرى الباحث أن إمتلاك الملاكم الناشئ للأداء الأمثل للقدرات الحركية والإدراكات الحسية قيد البحث والتي تدرب عليها ساعده في تنفيذ الأداءات الهجومية المركبة بكفاءة عالية، نظراً لإعتمادها علي مواقف متنوعة كسرعة استجابة الملاكم الناشئ لمثيرات الأداء الحركي لمنافسه بالرد السريع عليه بمهارات تمهيدية أو أساسية في شكل استجابة حركية محدده وموجهه بإحساس حركي عضلي بقوتها ومسافتها وذلك من خلال دمجها وربطها ببعض علي شكل سلسلة حركية من المهارات الهجومية المركبة، بغرض تحقيق أهداف متنوعة وملائمة لمواقف اللعب المختلفة ومناسبة لأنواع الملاكمين.

ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات والتي أشارت إلى أن تنفيذ اللاعب للواجبات الحركية بصورة منسقة وهادفة تتطلب إتقانه للقدرات الحركية والتي تعتمد بدورها علي الشروط التشريحية والوظيفية والنفسية للاعب والتي يمكن تنميتها من خلال التدريب المتكامل أو بالتركيز علي قدرات معينة منها بشكل خاص، حيث أن رياضة الملاكمة تتميز بتعدد أنواع المهارات الفنية التي يرتبط أدائها وإتقانها بإمكانيات اللاعب البدنية، وخبراته الحركية والحسية، وكذلك القدرة علي حسن توظيف تلك المهارات الفنية وفقاً لظروف الموقف التنافسي وأسلوب أداء المنافس. (٣ : ٣)(١٠ : ٣٤)(٢٥ : ١٤) (٢٣ : ١٥) (٤ : ١٨)



كما أن الملاكم يجب أن يتميز بالقدرة علي الأداء الفعلي السريع, نظراً لإعتماد رياضة الملاكمة علي استخدام الذراعين في تنفيذ معظم المهارات بجميع أنواعها لتحقيق أكبر عدد من النقاط مع سرعة استغلال وجود ثغرة في دفاعات المنافس للقيام بواجبات هجومية متنوعة , حيث الاعتماد علي اللكمات السريعة والتي تحمل ثقل الجسم والتي تمتاز في أدائها بعنصر القوة المميزة بالسرعة, وبذلك تساعد قدره الإستجابة الحركية للملاكم علي الاستجابة في أسرع وقت لمثيرات متوقعه أو غير متوقعه من خلال أفعال تكتيكية مناسبة لتنفيذ المهام الحركية الخاصة والرد السريع علي الخطط الحركية للمنافس , وكذلك قدرة الملاكم علي الربط الحركي تمكنه من تركيب المهارات الحركية بتوافق جيد بما يتناسب مع تغيير مواقف المنافسة وتبعاً لتحركات المنافس وردود أفعاله المتنوعة. (٢١:٢)(١٧:٤٦)(٩:٢٦) (٢٥ : ٢٢)(٢٤:٤١)

وبهذه النتيجة يتحقق ما جاء بالفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على أنه" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لأفراد عينة البحث في بعض القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة لصالح متوسط القياس البعدي.

٢. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

عرض ومناقشة نتائج متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى

الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث
	ع±	س̄	ع±	س̄	
٥,٠٥٠	١,٤١٩	٣,٤١	٠,٤٦٢	٠,٩٠	الهجوم من الحركة وتسديد لكمة هجومية فردية
٤,٦٨٦	١,٣٦٨	٣,٠٢	٠,٥٨١	٠,٧٠	الهجوم من الحركة وتسديد لكلمات هجومية زوجية
٢,٤٢٧	٢,١٣١	٢,١٧	٠,٤٩٣	٠,٤٠	الهجوم من الحركة وتسديد مجموعة لكم هجومية
٦,٤٩٦	١,٤٠٥	٣,٦٩	٠,٤٤٥	٠,٥٠	الهجوم من الحركة بعد خداع وتسديد لكمة هجومية فردية
٥,٦٤٩	١,٢٥٣	٢,٧٨	٠,٤٠٧	٠,٣٠	الهجوم من الحركة بعد خداع وتسديد لكلمات هجومية زوجية



٢,٧٥١	٢,٠٢٧	٢,٠٩	٠,٣٨٦	٠,٢٠	الهجوم من الحركة بعد خداع وتسديد مجموعة لكم هجومية
-------	-------	------	-------	------	--

قيمة "ت" الحدودية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

يتضح من خلال جدول (١٣)، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.



شكل (٣)

متوسط القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث سوف يتم مناقشة تلك النتائج على النحو التالي:

يتضح من جدول (١٣) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للملاكمين الناشئين عينة البحث التجريبية في مستوى الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث والمتمثلة في (الهجوم من الحركة وتسديد لكمة هجومية فردية، الهجوم من الحركة وتسديد لكمات هجومية زوجية، الهجوم من الحركة وتسديد مجموعة لكم هجومية، الهجوم من الحركة بعد خداع وتسديد لكمة



هجومية فردية ، الهجوم من الحركة بعد خذاع وتسديد لكمات هجومية زوجية ، الهجوم من الحركة بعد خذاع وتسديد مجموعة لكم هجومية (لصالح القياس البعدى، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيم "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى تلك المتغيرات لصالح القياس البعدى ، وقد جاءت على النحو التالى:

بلغ متوسط الهجوم من الحركة وتسديد لكمة هجومية فردية (3,41) بعد (0,90), كما بلغ متوسط الهجوم من الحركة وتسديد لكمات هجومية زوجية (3,02) بعد (0,70), وبلغ أيضاً متوسط الهجوم من الحركة وتسديد مجموعة لكم هجومية (2,17) بعد (0,40), كما بلغ متوسط الهجوم من الحركة بعد خذاع وتسديد لكمة هجومية فردية (3,69) بعد (0,50), وبلغ أيضاً متوسط الهجوم من الحركة بعد خذاع وتسديد لكمات هجومية زوجية (2,78) بعد (0,30), كما بلغ متوسط الهجوم من الحركة بعد خذاع وتسديد مجموعة لكم هجومية (2,09) بعد (0,20).

ويُرجع الباحث ذلك إلي أن البرنامج التدريبي المُتبع للمجموعة التجريبية والمُعد لتطوير مستوى الأداءات الهجومية المركبة للملاكم الناشئ، يحتوي على العديد من التدريبات المهارية والخطية والتنافسية وكذلك التدريبات الخاصة بالقدرات الحركية والإدراكات الحسية التي تناسبت بصورة متدرجة مع المرحلة السنية لعينة البحث، والتي كان من شأنها تطوير أداء المهارات الهجومية المركبة لدى الملاكمين الناشئين عينة البحث والمتمثلة فى (الهجوم من الحركة وتسديد لكمة هجومية فردية ، الهجوم من الحركة وتسديد لكمات هجومية زوجية ، الهجوم من الحركة وتسديد مجموعة لكم هجومية ، الهجوم من الحركة بعد خذاع وتسديد لكمة هجومية فردية ، الهجوم من الحركة بعد خذاع وتسديد لكمات هجومية زوجية ، الهجوم من الحركة بعد خذاع وتسديد مجموعة لكم هجومية)، حيث أن القدرات الحركية والإدراكات الحسية قيد البحث ساعدت الملاكم على الضبط والتوجيه للعديد من المهارات الهجومية المركبة وفقاً للمواقف المتغيرة على الحلقة فى تناسق مكانى وزمانى ، كما ساهمت أيضاً فى وصول الملاكم إلى نموذج مثالى للأداء الحركى طبقاً للهدف المطلوب ، كما أن التدريبات المتنوعة الأخرى التى يحتوئها البرنامج ساهمت فى إكتساب الملاكم صفة التعود الحركى لمهارات اللكم المختلفة أثناء اللكم الحر مع الزميل خلال عملية التدريب لتصبح خبرات شبة آلية وعادات حركية يستخدمها الملاكم تلقائياً فى ظروف اللكم المستمرة فى التغير والتي تعود عليها مع ملاكمين أمثاله أو مختلفين، كما أن إستمرارية الملاكم فى التدريب ساهم فى زيادة قدرته على الاحتفاظ



بالخبرات الحركية في مختلف المواقف التي تقابله أثناء المنافسة طبقاً للظروف والمواقف المختلفة على الحلقة.

كما يرى الباحث أن الملاكم يستطيع اكتساب بعض المميزات الخاصة بالنشاط التنافسي عن طريق التدريب المستمر لمواقف لكم تنافسية مع الزميل، مما يعود عليه بتحسين بعض قدراته الحركية وإدراكاته الحسية التي تؤهله لمواصلة أدائه عن طريق توزيع جهده في إخراج القدر الكافي من القوة عند تسديد لكماته تجاه المنافس سواء كانت تمهيدية الغرض منها بناء خطة معينة أو فتح ثغرة أو تشتيت انتباه المنافس، أو أساسية بغرض تحقيق نقطة مباشرة أو إحلال توازن المنافس، كما تمكنه من الإحساس بمسافة اللكم بينه وبين منافسه مما يساعده على تنفيذ الأداءات الهجومية المركبة والملائمة للموقف التنافسي لتحقيق الهدف المطلوب.

ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات والتي أشارت إلى أن الملاكمة نشاط رياضي يواجه فيه الملاكم بمفرده ملاكم آخر، ويحاول كلاهما الهجوم على منافسه بتسديد أكبر عدد من اللكمات والدفاع عن أكبر عدد منها لتحقيق الفوز، حيث أن مدى نجاح الهجوم في الملاكمة يتوقف على لحظة الاستجابة الحركية لإصابة المنافس باللكمة الهجومية الأولى أو تحقيق هدفها طبقاً لنوع المسافة ومميزات الاقتراب من المنافس بحسب متطلبات الموقف وإمكانيات الملاكم من حيث التمهيد بحركات خداعية واختيار مكان مناسب على الحلقة ومسافة مناسبة كنقطة انطلاق للهجوم على المنافس. (٣٣:٥) (٦:١٣) (١٦:٤٣) (٣:٨) (٢٦:٩٧) كما أن الملاكمين ذوي المستوى الرفيع في تحقيق المراكز الأولى بالبطولات يمتلكون القدرة العالية في اللكم من المسافات المختلفة، سواء كان ذلك في الهجوم أو الدفاع أو الهجوم المضاد وهذا يتطلب قدرات حركية وحسية عالية، وأن رياضة الملاكمة تعتبر من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتسلسل الحركي والسرعة والتغيير المفاجئ لأوضاع اللكم والتي تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عالي من القدرات الحركية التي تمكنه من أداء المهارات المركبة التي تتصف بالقوة والسرعة والقدرة على التسديد من مسافة اللكم المناسبة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة. (١٢:٣١) (٢٠:٥٥) (٢٢:١١) (١١:٢٥) (١٨:): (٢٢) (٢١:٤٨)



وبهذه النتيجة يتحقق ما جاء بالفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لأفراد عينة البحث في تطوير مستوى الأداءات الهجومية المركبة لصالح متوسط القياس البعدي .

الإستخلاصات والتوصيات:

الإستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلي الإستخلاصات التالية:

البرنامج التدريبي المقترح تناسب بشكل كبير مع المرحلة السنوية للملاكمين الناشئين عينة البحث التجريبية مما أثر تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة برياضة الملاكمة قيد البحث وذلك من خلال:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) للملاكمين الناشئين عينة البحث التجريبية في بعض القدرات الحركية والإدراكات الحسية الخاصة والمتمثلة في (القدرة على سرعة الإستجابة الحركية للذراع، والقدرة على الربط الحركي للأداء ، والإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة ، والإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك) لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيم "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

البرنامج التدريبي المقترح تناسب بشكل كبير مع المرحلة السنوية للملاكمين الناشئين عينة البحث التجريبية مما أثر تأثيراً إيجابياً على الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث وذلك من خلال:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) للملاكمين الناشئين عينة البحث التجريبية في مستوى الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث والمتمثلة في (الهجوم من الحركة وتسديد لكمة هجومية فردية ، الهجوم من الحركة وتسديد لكمات هجومية زوجية ، الهجوم من الحركة وتسديد مجموعة لكم هجومية ، الهجوم من الحركة بعد خداع وتسديد لكمة هجومية فردية ، الهجوم من الحركة بعد خداع وتسديد لكمات هجومية زوجية ، الهجوم من الحركة بعد خداع وتسديد مجموعة لكم هجومية) لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيم "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).



التوصيات:

في ضوء عينة البحث ونتائجه يوصى الباحث بما يلي :

- الإهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح كطريقة تدريبية مقننة توفر للقائمين علي عملية التدريب إتجاهات جديدة في بناء برامج تدريبية مختلفة بغرض تحسين قدراتهم الحركية والإدراكات الحسية الخاصة وكذلك تطوير الأداءات الهجومية المركبة لتتوافق مع متطلبات المنافسة والمنافس.
- ضرورة وضع برامج تدريبية مقننة تلي هذا البرنامج وتكون في صورة منافسات فعلية للوصول من درجة الإتقان إلى أعلى مستوى في البطولات التنافسية المختلفة.
- وضع برامج تدريبية مقننة ومبنية على أسس علمية سليمة للمراحل السنية الأخرى لتحسين قدراتهم الحركية والإدراكات الحسية الخاصة وكذلك تطوير الأداءات الهجومية المركبة لديهم.

المراجع

المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح, فسيولوجيا اللياقة البدنية, دار الفكر العربي, القاهرة.
٢. أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): "تكتيكات وتكتيكات الملاكمة الحديثة بالدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م", بحث منشور, مجلة العلوم البدنية والرياضية, كلية التربية الرياضية بالسادات, السنة ٥, العدد ٨, المجلد ٢, جامعة المنوفية.
٣. أحمد سعيد خضر (٢٠٠٨م): "بناء بطارية اختبار مهاري للقدرات التوافقية لدي لاعبي الملاكمة", بحث منشور, المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الإسكندرية.
٤. أحمد سعيد خضر (٢٠١٠): "بروفيل الملاك التنافسي", بحث منشور, مجلة بحوث التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الزقازيق.



٥. أحمد سعيد خضر (٢٠١٢م): "معدلات استخدام مهارات اللكم الهجومية (فردية . زوجية . مجموعات لكم) ودفاعاتها للملاكمين المشاركين بالدورة الاولمبية بلندن (٢٠١٢م)", بحث منشور, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.
٦. أحمد كمال عيد (٢٠١٢م): "فاعلية الخداعات قبل الهجوم المضاد علي تطوير الأداء الخططي للملاكمين", رسالة دكتوراه, غير منشور, كلية التربية الرياضية بالسادات, جامعة المنوفية.
٧. أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): المنافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي, الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي, الإصدار ١, القاهرة.
٨. السيد عبد المقصود (١٩٩٦م): نظريات الحركة, دار الفكر العربي, القاهرة.
٩. ضياء الدين محمد العزب, محمود حسن حسين (٢٠٠٦م): "دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم في الدورات الاولمبية (أطلنطا ١٩٩٦م . سيدني ٢٠٠٠م . أثينا ٢٠٠٤م)", بحث منشور, مجلة التربية البدنية والرياضة, السنة ٥, العدد ٨, المجلد ٢, كلية التربية الرياضية بالسادات, جامعة المنوفية.
١٠. عاطف نمر خليفة (١٩٩١م): "البروفيل النفسي للاعبى الملاكمة", رسالة دكتوراه, غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الزقازيق.
١١. عاطف مغاوري شعلان, محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٠م): "تحديد أكثر أنواع اللكمات استخداماً في مباراة الملاكمة", بحث منشور, المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة, العدد ٦, القاهرة.
١٢. عبد الرحمن عبد العظيم سيف (١٩٩٠م): "دراسة مقارنة لمجموعات اللكم في مختلف المسافات وعلاقتها بنتائج المباريات", بحث منشور, المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة, العدد ٦, القاهرة.
١٣. عبد الرحمن سيف (٢٠١٠م): التغيرات البيوكيميائية للتدريب المستمر والفتري للملاكمين, منشأة المعارف الاسكندرية.



١٤. عبد الفتاح فتحي خضر
المرجع في الملاكمة, ط ١, منشأة المعارف, الإسكندرية.
(١٩٩٦م):
١٥. محمد حسن علاوي (١٩٩٢م):
سيكولوجية التدريب والمنافسات, دار المعارف, ط ٧, القاهرة.
١٦. محمد عبد العزيز غنيم
"دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والدفاع لملاكمي الدول العربية",
بحث منشور, مجلة كلية التربية الرياضية, جامعة طنطا.
(١٩٩٥م):
١٧. ياسر عبد الجواد الوراقى
"دراسة تحليلية لخطط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس اللكم في
ضوء تغير زمن وعدد الجولات وعلاقتها بنتائج المباريات", رسالة
ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية بالسادات, جامعة
المنوفية.
(٢٠٠٢م):
١٨. يحيى السيد إسماعيل الحاوي
الملاكمة (أسس نظرية . تطبيقات عملية), مكتبة العزيز للكمبيوتر,
الزقازيق.
(٢٠٠٠م):
١٩. يحيى السيد الحاوي
الموهبة الرياضية والإبداع الحركي, المركز العربي للنشر الزقازيق.
(٢٠٠٤م):
- . المراجع الأجنبية:
- 20- BASTI N, M. (1994m) Our Assail dung deer Handlings channeling eat in den Zweig amps portrait dirge s ilt an deer Sport art Bo er T eories un axi deer .
- 21- COUNSEL (1995m) methods of training – boxing, teach the mostly company saint Louis.
- 22- DURJASZ, (1997m): Boxer in den Jerne – Veranderungen am Kampfbild. Sport wyczynowy.
- 23- LEH MANN, (2002m): Ausdauertraining in Kampf sportarten Boxen Munster.
- 24- NOWAK, T., (2001m): technique of attack of the best amateur boxers of the world and Europe.



- 25- ROHLAND, U (2000m): Statistic Erlaeuterung grandly gender bereft und Verfahren, Aachen Boxer.
- 26- WEILER, (1995m): Boxen, Quellendokum-entationzu Gymuastik und Agonistik im Altertum. Koeln.