

تأثير تدريبات المنافسة على تحسين بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى ملاكمي الدرجة الاولى

م.د. محمد اسامه عبدالعال مصطفى

مدرس دكتور
بقسم المنازلات والرياضات الفردية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعه الإسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث:

ان التدريب الرياضي القائم على أسس علمية والذي يستهدف وصول اللاعبين الي التكمال في الاداء اصبح مقصدا للباحثين والمهتمين بالمجال الرياضي لتقديم معارفه ومفاهيمه بأبسط الصور بهدف بلوغ اللاعبين للمستويات العليا. ولقد اتجهت العملية التدريبية في الآونة الأخيرة الي الاستناد الي المنهجية العلمية في التدريب والاستناد الي نتائج الأبحاث العلمية التخصصية وتفسير ما يرتبط بالعملية التدريبية من ظواهر تفسيراً علمياً بغرض الاستفادة منه.

ان التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية وما يمثله من انجاز هو انعكاس لتطور طرق واساليب التدريب الرياضي ونتاج البحث والتطبيق لعلم التدريب الرياضي وما يرتبط به من علوم تطبيقية. ولاستمرار هذا التطور كان لزاماً توجيه العملية التدريبية نحو التخصصية الدقيقة لمتطلبات النشاط الرياضي وفقاً لخصائصه النشاط الممارس وطبيعته ومتطلباته. ولقد تنوعت اساليب البحث والدراسة لتشمل كافة السبل التي من شأنها تطوير فاعليه الاداء وتطوير الانجاز الرياضي. ولقد اظهرت تطبيقات اللكم الحديثة من خلال بطولات العالم والدورات الأولمبية والبطولات القارية فاعليه واهميه الهجوم المضاد والذي أصبح محكا اساسيا في الاعداد الخطي الحديث والذي أصبح ايضا اتجاها اساسيا وخطه لعب لمدارس اللكم الحديث.

وتتسم رياضة الملاكم بالمنافسة الجادة والمواجهة مع المنافس والالتحام معه من اجل الفوز وهذا يتطلب اعدادا متكاملتا يعتمد علي الاسلوب العلمي الصحيح وعلي دراية وفهم المدرب بمحتوي العملية التدريبية ومدى توافقها مع متطلبات الملاكم ومستواه.

وتعتبر التمرينات التنافسية جزء من التدريبات المهارية التي يتدرب عليها الملاكم لتنفيذها اثناء المباريات كما انها تسهم في رفع الصفات الفسيولوجية لاجهزة الجسم المختلفة وهي من احدي الطرق الهامة لازالة الملل والضجر في التدريب واطفاء جو من السرور والبهجة في نفوس الملاكمين اثناء العمل في الوحدة التدريبية. (٢٢: ٣٣)، (٢٠: ٤٧)

وتتميز رياضة الملاكمة عن غيرها من الرياضات الاخرى بخصوصية الحمل والعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة و التوازن والعنف النفسي للملاكم وذلك خلال الجهد البدني والعقلي والنفسي المبذول لاكتساب وتطبيق وتنفيذ المهارات والقدرات خلال التدريب والمنافسة ولعل من أحد أهم محكات الفوز في مباريات الملاكمة مدى قدرة اللاعب على تنفيذ مهارات الهجوم المضاد وخاصة بعد أن اصبح للهجوم المضاد المرتبة المتقدمة في الملاكمة الحديثة وهذا ما يتفق عليه الباحث مع العديد من الباحثين و العلماء في مجال الملاكمة مثل سامي حافظ (٢٠٠٥) ، عبد الفتاح خضر (١٩٩٦) ، كرستيان دلكورتاد و دون كينج Christian Delcourta and Don King (١٩٩٧) والجوتى Br.Algoty (٢٠٠٨) ، داون سكوت Dom Scott (٢٠٠٠) .

(١٥: ٧٧، ٧٧: ٧٨)، (٢٢: ٧٧)، (٤٢: ٣٤)، (٤١: ٦٦)، (٤٣: ٨٤) .

ولقد تميزت الملاكمة الحديثة بزيادة الشدة متمثلة في سرعة وقوة الاداء الفني كما اتضح من خلال الكم التطبيقي اثناء البطولات العالمية والدورات الأولمبية تميز الملاكمين الفائزين بإجادتهم وامتلاكهم جميع اشكال اللكم خلال قيادة المباراة ولعل من أهم هذه الاشكال هو شكل اللكم خلال الهجوم المضاد من مختلف المسافات كأسلوب خطي يعتمد عليه الملاكم.

ان التدريبات الفنية والخطية المؤداة من خلال النماذج وتقسيم الاداء ككل وكاجزاء يزيد من المعرفة الخطية للملاكم وتساهم في تطوير الصفات الفنية والخطية مما يساهم في رفع كفاءة الملاكم في الاداء. وكلما زاد اتقان الملاكم للمهارات الحركية كلما قل الجهد المبذول اثناء الاداء وذلك لاعتياد المسارات العصبية للعضلة علي نوعية العمل المطلوب

وكذلك اتاحة الفرصة للملاكم لاستخدام تفكيره وانتباهه لتنفيذ مختلف الواجبات الخططية اثناء المباراه وبذلك يستطيع الملاكم الاقتصاد في الجهد المبذول وتميزة في الاداء المهاري عن منافسه والقدرة علي تنفيذ التاكتيكات المتنوعه بامكانيه عاليه طوال جولات اللكم بدون الشعور بالتعب. (١٩ : ١١)، (١٠ : ٣٤)

فالملاكم ينبغي عليه ان يتدرب علي اشكالا متباينه من التدريبات التنافسيه والتي تتطابق او تتشابه مع متطلبات الاداء المباراتي حتي تتيح له اختيار الانسب منها والاي تتوافق مع متطلبات زمن الجولة ومكانه علي الحلقه ونمط الملاكم المنافس مما يزيد قدرة الملاكم علي تنفيذ الخطط الهجوميه والدفاعيه والهجوميه المضادة في مواقف اللكم المتنوعه ومن ثم يتميز الاداء بالدقه والسرعة والتوافق في تنفيذ النواحي الخططية اثناء المباراه. (١٨ : ٦)، (٢٢ : ٣٥)

كما ان التدريبات التنافسيه التي تتناسب تمريناتها مع الشكل الحركي الخاص بالاداء المهاري المطبق في المباريات له اهمية كبيرة في بناء مستوى جيد من الصفات البدنيه والفنيه والخططيه والنفسيه وزيادة فاعليه الاداء اثناء المباريات. (٢٥ : ٧٦)، (٣٤ : ١٨)

وتنقسم التمرينات البدنيه في الملاكمه الي تمرينات بدنيه عامه وتمرينات بدنيه خاصه وتمرينات المنافسه والتي تحتوي علي التخصص الدقيق في الاداء الفني والمهاري وفقا لفاعليه الاداء في مباريات الملاكمه سواء كانت هذه التدريبات لعضلة واحدة او مجموعة العضلات العامله علي الاداء المهاري المنفذ خلال الوحدة التدريبية وبشكل مشابه للظروف الحقيقيه في المباراه والتي هي عبارة عن اداء حركي يؤدي وفقا لشروط وقانون رياضة الملاكمه. (٣٩ : ٥١)، (٤٦ : ١٣٦)

ولتحسين اداء الملاكم ينبغي ان تكون التمرينات مشابهة ميكانيكيا لطريققتها في المنافسه الفعليه اثناء المباريات مع الوضع في الاعتبار ان جزء من التدريب يجب ان يتم في سرعة مماثله لما يحدث في المنافسه حيث يؤدي التدريب الي تطوير الاداء الذي يجمع بين فنية الاداء وسرعة تنفيذه وذلك باستخدام تدريبات المنافسه. (٢٣ : ١٥)

ويتميز الملاكم اثناء المباراه بتنوع الاداءات الحركيه المنفذه سواء هجوميه او دفاعيه او هجوميه مضادة والتي يغلب عليها الاداء المركب اي اداء اللكمات في صورة مجموعات عند تنفيذ الجمل الخططيه والتي لها تاثير ايجابي للملاكم المهاجم وكذلك تشتيت انتباه المنافس وعدم اعطاء الفرصه في اتخاذ المواقف المناسبه لمجابهة التصرفات الخططيه التي يتعرض لها. (٤٤ : ٩٦)

ان الاداء المهاري للملاكم اثناء تنفيذ الوحدات التدريبية او المباريات التنافسيه ليس اداء منفردا ولكنه اداء متصل ومترايط ومتكامل تتناغم فيه المسارات العصبيه والحركيه والالياف العضليه العامله علي تنفيذ المهارة تحت ديناميكية العمل العضلي. ومن الاهمية ان يكون الملاكم قادرا علي تحليل وفهم المعلومات التي تصل اليه من المواقف الادائيه المختلفه اثناء المباراه حيث انه كلما كان تفهمه لها في وقت اسرع كلما اتخذ القرار الصحيح للاداء المناسب وبصوره افضل واستطاع تنفيذ الاداء المطلوب في الوقت المناسب والذي بدوره يؤدي الي فاعليه الاداء الصحيح اثناء المباراه.

(٣٥ : ٢٢)، (٣٢ : ٤٩)

كما ان استخدام الملاكم ظروف تدريبيه تتشابه مع اجواء مباريات اللكم واستخدام تمرينات وتدريبات تتشابه مع المسارات العصبيه والحركيه الاصيليه الخاصة بالاداء المهاري المنفذ في المباريات ينعكس بصورة ايجابيه علي الاداء الفعلي للملاكم اثناء مباريات اللكم حيث ان التدريبات التنافسيه لها دورا بارزا ومهما في وصول الملاكم الي الاداء المثالي اثناء مباراه اللكم الفعليه. (٣٩ : ٤١)

و المنافسه تكون ناتجه من تفاعل حافزين داخل الملاكم الحافز الاول تحقيق ذات الملاكم نفسه والحافز الثاني تقييم قدراته الرياضيه من خلال مقارنته مع منافسيه فاذا كان هذان العاملان قويان داخل الملاكم فان المناغسه تصبح اكثر ايجابيه وفاعليه. (٢٩ : ٣٦)

تطورت رياضة الملاكمه في الاونه الاخيره تطورا كبيرا واستحدثت بعض القوانين التي من شانها اضافة التشويق والحرفيه في الاداء الفني لها حيث اعتمدت علي الاداء الجمالي وسرعة تنفيذ التحركات والمهارات التي يتطلبها الاداء

التنافسي بين الملاكمين والتي من شأنها احدثت تغييرا كبيرا في طرق واساليب اللكم واختلاف التخطيط الهجومي والدفاعي والهجومي المضاد لمراحل الاداء المتعدد حيث استلزم دقة وتفوق في الاداء البدني والمهاري والخططي للملاكم طوال زمن جولات اللكم وحتى انتهاء المباراة.(٢٢ : ٤٥)،(٤٣ : ١٣٧)

وقد استلزم هذا التغيير تطور الاداء الفني للملاكم عند اداءه لمهارات اللكم المتنوعة حيث يستلزم ذلك تقليل زمن اداء المهارة وزيادة فاعليتها حتي يصعب علي منافسه اتخاذ الموقف الملائم والسلوك المناسب لمجابهة هذا الاداء وبذلك يتحقق عنصر المفاجاه والذي له دور حاسم في السيطرة علي مجريات مباراة الملاكمه. (٣٥ : ١٢)،(١٤ : ١٩)

ان تطوير عناصر اللياقه البدنيه والمهاريه المختلفه تمكن الملاكم من اداء المهارات المتنوعة بسهوله ويسر وزيادة سرعه الاداء والتي تمكنه في النهايه من تسديد لكمه صحيحه ضد المنافس وكذلك السرعه في اداء النواحي الدفاعيه لتفادي لكمات المنافس لذا فمن الضروري استخدام اساليب وطرق علميه تؤدي الي تطوير هزم العناصر للملاكم وخصوصا الناشئين تؤهلهم لتنفيذ الاداءات الخططيه المتنوعه في مواقف المباراه المتغيره. (٤٧ : ٥٨)،(٣٥ : ١٢)

كما ان تدريبات المنافسه لها دورا هاما في رفع مستوي اللياقه البدنيه وان تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسه لانها وسيله هامه ذات متطلبات متعدده للناحيه البدنيه والنفسيه والحركيه والمهاريه وتعتبر تدريبات المنافسه من اهم التدريبات التي ترفع مستوي كفاءه الاداء المتكامل للملاكم بصوره جيده في الاداء البدني والمهاري حيث يستطيع ان يؤدي متطلبات الاداء تحت ضغوط المنافسه الحقيقيه. (٤٨ : ٢٧)،(٢٣ : ١٨)

حيث يري الباحث ان الاداء التنافسي الناجح هو الذي يؤدي بدقه وتميز وبصافه خاصه في نهايته التي ترتبط باختيار انسب المواقف للتصرف الخططي والتي تؤدي الي نجاح الجملة التاكتيكيه للملاكم وتنفيذ اللكمات الصحيحه ضد منافسه وضروره تنوع وتعدد محتوى البرنامج التدريبي للملاكم سواء كان ناشيء او مستوي عالي مما يجعل الوحده التدريبيه مشوقه وتثير دوافع الناشئين نحو التدريب حيث يتسم الملاكمين الناشئين بروح الحماس في هذه المرحله وسعيهم الي المنافسه لاثبات تفوقهم وقياس قدراتهم مع نظرائهم لذا كان اختيار موضوع البحث تاثير استخدام التدريبات التنافسيه علي تحسين بعض الصفات البدنيه والاداءات المهاريه لدي ناشئي الملاكمه و ان تدريبات المنافسه تسمح بزيادة خبره الملاكم والسرعه في اتخاذ القرار واستخدام الطول المناسبه للمواقف الخططيه المتنوعه علي ارض الحلقه مكانيا وزمانيا خلال جولات اللكم وتساهم في ربط الاداء والمهارات بالتحركات الذكيه والارتقاء بمستوي التفكير الخططي للملاكم وكذلك ترقية وتحسين المهارات المتنوعه وثباتها واتقانها في المباراه الفعلية.

اهداف البحث :

١. التعرف علي تاثير تدريبات المنافسه علي تحسين بعض المتغيرات البدنيه و المهاريه لدي ملاكمي الدرجه الاولى

فروض البحث:

١. قد توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في تحسين بعض المتغيرات البدنيه لدي ملاكمي الدرجه الاولى لعينه البحث المجموعتين التجريبيه والضابطه ولصالح القياس البعدي
٢. قد توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في تحسين بعض المتغيرات المهاريه لدي ملاكمي الدرجه الاولى للعينه البحث المجموعتين التجريبيه والضابطه ولصالح القياس البعدي
٣. قد توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في تحسين بعض المتغيرات البدنيه و المهاريه لدي ملاكمي الدرجه الاولى لعينه البحث ولصالح المجموعه التجريبيه

اجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبيه والاخري ضابطه باستخدام القياسين القبلي والبعدى نظرا لمناسبته لطبيعة الدراسه.

المجال البشري:

تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمديه و عددهم ٢٠ ملاكم. من ملاكمى انديه محافظة الاسكندريه. من ملاكمي مركز شباب النصر و نادى الاوليمى بمحافظة الاسكندريه وقد تم تقسيم العينه الي مجموعتين الاولى تجريبية قوامها ١٠ ملاكمين يستخدمون برنامج التدريبات التنافسيه المقترح والاخري ضابطه قوامها ١٠ ملاكمين يستخدمون برنامج التدريب التقليدي.

المجال المكاني:

تم تطبيق الاختبارات والقياسات الاساسيه علي عينه قيد البحث بنادي الشبان المسلمين بمحافظة الاسكندريه.

المجال الزمنى :

تم تطبيق الدراسات الاستطلاعية والأساسية (البرنامج التدريبي المقترح) والاختبارات قيد البحث من ٢٠٢٢/١/٥ الي ٢٠٢٢/٤/١٤.

ادوات ووسائل جمع البيانات :

اولا المسح المرجعي:

قام الباحث بالرجوع الي المراجع العلميه العربيه والاجنبيه والدراسات السابقه والمرتبطة والمشابهة لموضوع البحث وكذلك الاستعانه بالشبكه المعلومات (الانترنت)

ثانيا الاجهزة والادوات المستخدمه في البحث:

١. ميزان طبي لقياس الوزن.
٢. جهاز الريستاميتز لقياس الطول.
٣. ساعة ايكاف .
٤. اكياس لكم متنوعه .
٥. وسادات حائط .
٦. قفازات لكم .

القياسات والاختبارات المستخدمه:

الاختبارات البدنيه

١. عدو ١٠٠ متر من البدء العالي
٢. الوثب الطويل من الثبات
٣. الشد علي العقلة
٤. انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٣٠ث. (٣٣ : ٧٨)

الاختبارات المهارية (اللزمات الفرديه علي كيس اللكم في ٣٠ ث)

١. قياس عدد اللزمات المستقيمة اليسري علي كيس اللكم من الحركة في ٣٠ ث
٢. قياس عدد اللزمات المستقيمة اليمني علي كيس اللكم من الثبات في ٣٠ ث
٣. قياس عدد اللزمات الصاعدة اليمني علي كيس اللكم من الحركة في ٣٠ ث
٤. قياس عدد اللزمات الصاعدة اليسري علي كيس اللكم من الحركة في ٣٠ ث
٥. قياس عدد اللزمات الجانبيه اليسري علي كيس اللكم من الحركة في ٣٠ ث
٦. قياس عدد اللزمات الجانبيه اليمني علي كيس اللكم من الحركة في ٣٠ ث (٢٢ : ٥٩)

الاختبارات المهارية (مجموعات اللكم علي كيس اللكم في ١ ق ، ٣ ق)

١. لكمة مستقيمة يسري من الحركة+مستقيمة يمني من الثبات + صاعدة يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
٢. لكمة مستقيمة يمني من الثبات +صاعدة يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
٣. عدد اثنان لكمة مستقيمة يسري +جانبيه يمني من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
٤. عدد اثنان لكمة مستقيمة يسري من الحركة +مستقيمة يمني من الثبات علي كيس اللكم في ١ ق
٥. لكمة مستقيمة يمني من الثبات +جانبيه يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
٦. لكمة حر علي كيس اللكم في ٣ ق . (٢٢ : ٥٤)

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحث باجراء الدراسات الاستطلاعية الاولى في الفترة من ٢٠٢٢/١/٥م إلي ٢٠٢٢/١/٦م علي عينه قوامها ١٦ ملاكم من مركز شباب النصر ونادى الاوليمبي وهي من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسيه وقد اسفرت هذه الدراسة عن :

- التاكيد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات وترتيبها بما يناسب الاختبارات والتعرف علي الوقت المستخدم في الاختبارات وفترات الراحة المناسبة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

اجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٢/١/٧م إلي ٢٠٢٢/١/٩م بهدف التعرف علي اجراءات المعاملات العلميه (الصدق والثبات) لبعض الاختبارات قيد البحث وكذلك التاكيد من ملائمة البرنامج التدريبي المقترح للتنفيذ وكذلك سلامة الاجهزة والادوات المستخدمه في الدراسة

اولا حساب الصدق:-

استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين من الملاكمين . احدهما (المميزة) والاخري (غير المميزة) من مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الاساسيه وكان عددهم ١٦ ملاكم ٨ ملاكمين مجموعته مميزه و ٨ ملاكمين مجموعته غير مميزه .

ثانيا حساب الثبات:-

تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم اعاده تطبيقه بعد مدة زمني (ثلاثة ايام) بين التطبيق الاول والثاني.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

اجريت هذه الدراسة من ٢٠٢٢/١/١٠م إلي ٢٠٢٢/١/١٢م بهدف الوقوف علي جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح للتنفيذ وكذلك سلامة الاجهزة والادوات المستخدمه في تنفيذ التدريبات.

الدراسه الاساسيه:

تم تنفيذ الدراسة الاساسيه في الفترة من ٢٠٢٢/١/١٣ الي ٢٠٢٢/٤/١٥ .

البرنامج التدريبي المقترح

تم تصميم البرنامج التدريبي للتدريبات التنافسيه والذي طبق علي المجموعة التجريبيه من خلال :-

١. الرجوع للمراجع العلميه والدراسات السابقه والتي تناولت اسس وضع البرنامج التدريبي
٢. تحديد هدف كل وحدة تدريبيه ومحاولة تحقيقه خلال زمن الوحدة
٣. مناسبة البرنامج التدريبي لقدرات الملاكمين.
٤. ان يتناسب محتوى البرنامج التدريب مع اهداف الوحدة التدريبيه للملاكمين.
٥. تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج التدريبي في صورة بسيطه وسهله الفهم.
٦. مراعاة تدرج البرنامج التدريبي من السهل الي الصعب بما يتناسب مع الفروق الفرديه ومستوي الملاكم.
٧. ان يتسم البرنامج بالمرونه وسهوله تغيير المحتوي بادخال التعديلات عليه اذا لزم الامر .
٨. الاهتمام بفترات الراحة اثناء تنفيذ البرنامج.
٩. مراعاة الفروق الفرديه بين الملاكمين اثناء تنفيذ محتوى برنامج تدريبات المنافسه.
١٠. الاستفادة القصوى من الامكانيات الماديه والبشريه المتوفرة لخدمة تطبيق برنامج تدريبات المنافسه.
١١. توفير المكان الملائم والامكانيات المطلوبه وتوافر عوامل الامن والسلامه لتنفيذ برنامج تدريبات المنافسه.

زمن البرنامج التدريبي:

يتمثل زمن البرنامج التدريبي في عدد الوحدات التدريبيه الاسبويه وزمن كل وحدة تدريبيه كالتالي :-

١. المدة الكليه للبرنامج ١٢ اسبوع تدريبي
٢. عدد الوحدات التدريبيه الاسبويه ٣ وحدات
٣. زمن الوحدة التدريبيه ٨٠-١٢٠ق
٤. اجمالي عدد الوحدات التدريبيه ٣٦ وحدة تدريبيه

محتوي البرنامج :

احتوي البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات التنافسيه علي:

١. تمارينات الاحماء بمشاركة الزميل
٢. التمارينات البدنيه العامه والخاصه لتنمية عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بالمرحلة السنيه قيد البحث بمشاركة الزميل
٣. التدريبات المهاريه الهجوميه والدفاعيه بمشاركة الزميل
٤. تمارينات تنافسيه (مبارائي) محددة بواجبات
٥. تمارينات التهدنه

اساليب تنفيذ البرنامج المقترح:

قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية البدنية والمهارية والخطية في برنامج التدريبات التنافسية في الاشكال الآتية:

١. التدريبات الزوجية مع زميل سلبي او ايجابي
٢. تدريبات مع مجموعات في شكل تنافسي

اسس تصميم تدريبات المنافسه:-

قام الباحث بتصميم مجموعة من التدريبات التنافسية استنادا علي الاسس الآتية:-

- مراعاة الهدف الاساسي من تدريبات المنافسه المستخدمه
- توفير المكنات والادوات المستخدمه اثناء تنفيذ تدريبات المنافسه.
- المرونه في تنفيذ وتطبيق تدريبات المنافسهما يتفق مع امكانات افراد عينة البحث
- توافر عنصر المرح والتشويق والالتزام بشروط الاداء لتدريبات المنافسه.

الاحمال التدريبية المقترحة داخل الوحدات التدريبية في البرنامج

اشتملت وحدة التدريب اليوميه علي ثلاثة اجزاء تم من خلالها تنفيذ الاحمال التدريبية كما يلي :-

اولا الجزء التمهيدي وينقسم الي:

- الجزء الاول (التهيئه او الاحماء):

وقد تم تنفيذ الاحماء بحمل هوائي تتراوح شدته من ٣٠%-٥٠% من اقصى مقدرة للملاكم وبزمن قدره ١٠ ق من الوحدة التدريبية وقد اشتمل هذا الجزء علي(مشاركة كل زميلين علي الاقل في كل تمرين او المجموعه ككل في صورة منافسه) تمرينات الجري الخفيف(متنوع الاتجاهات والحجلات) - دوران الجذع والذراعين - تمرينات الاطاله وقد استهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية التهيئه الفسيولوجيه للملاكمين.

-الجزء الثاني(الاعداد البدني):

وتم توجيه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائي والمختلط وتتراوح شدته من ٦٥%-٨٥% من الحد الاقصى للاداء وفقا للثقتين الفردي للملاكم الناشئ وقد تراوح زمن الاعداد البدني بالوحدة التدريبية من ٣٠-٤٠ ق وقد احتوي هذا الجزء علي استخدام التمرينات الزوجية والتنافسية التي تخدم العضلات العامه والمشاركه في الاداء المهاري بالوحدة التدريبية واستهدف هذا الجزء الارتقاء بالامكانات البدنيه للملاكمين الناشئين. .

ثانيا الجزء الرئيسي وينقسم الي جزئين :

الجزء الاول :-

(التدريب علي الاداء المهاري) باستخدام مهارات اللكم (اللكمه المستقيمه اليسري-اللكمه المستقيمه اليمينس -اللكمه الصاعده اليمني -اللكمه الصاعده اليسري-اللكمه الجانبيه اليمني-اللكمه الجانبيه اليسري-الاداءات الدفاعيه بالذراع والجذع والرجلين) في شكل ادائها كمهارات فرديه اول جمل مركبه وقد تم توجيه محتوى هذا الجزء بالعمل الهوائي والمختلط واللاهوائي والذي تراوحت شدته ما بين ٨٠%-٩٥% من الحد الاقصى للشدة وقد احتوي هذا الجزء علي ٥ محطات تدريبيه حيث تم التدريب في هذا الجزء علي تطبيق الاداء الفني لمهارات اللكم سواء الهجومية او الدفاعية علي اجهزة وادوات اللكم المختلفه والجمل الخطية المركبه المستخدمه فما بعد في الجزء المبارئي من الوحدة التدريبية.

الجزء الثاني :- (التدريب المبارئي التنافسي) وقد تم تقسيمه الي ثلاثة أجزاء:

- **الجزء الاول:** تمرينات تنافسيه باستخدام الاداء الفني لمهارات اللكم المتنوعة التي تم التدريب المهاري لها في الجزء الاول من الجزء الرئيسي وذلك في شكل تدريب مبارائي محدد بواجب مع زميل سلبي وقد تم توجيه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائي والمختلط تراوحت شدته من ٦٠% - ٨٠% من اقصي شدة للملاكم.
- **الجزء الثاني:** هو عبارة عن تدريب مبارائي للاداءات الفنيه لمهارات اللكم المتنوعة المنفذه خلال الوحدة التدريبية في شكل تدريب مبارائي ايجابي محدد بواجب مشروط مع زميل ايجابي اي ان الاداء يكون لكلا الملاكمين وقد تم توجيه محتوى هذا الجزء للعمل المختلط واللاهوائي تراوحت شدته من ٦٥% - ٩٥% من اقصي شدة للملاكم.
- **الجزء الثالث:** عبارة عن تدريب مبارائي تنافسي حر بين الملاكمين غير محدد بواجب يتم فيه استخدام جميع مهارات اللكم والاساليب الدفاعية والهجومية المضادة لكلا الملاكمين وقد تم توجيه محتوى هذا الجزء للعمل اللاهوائي تراوحت شدته من ٨٠% - ٩٥% من اقصي شدة للملاكم.

ثالثا الجزء الختامي :-

(التهدئة) وهو الجزء الخاص باستعادة الشفاء والعودة الي الحالة الطبيعيه حيث كان زمن الجزء الختامي للوحدة التدريبية ٥ق وقد تضمن هذا الجزء من الوحدة التدريبية علي تمرينات تسهم في عمليات الاستشفاء من اثار الاحمال التدريبية واسترخاء العضلات وقد تم توجيه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائي حيث تراوحت شدته من ٣٠% - ٥٠% من اقصي شدة للملاكم.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام البرنامج الاحصائي spss في المعالجة الاحصائية للبيانات

عرض النتائج :

جدول (١)

معامل صدق التمييز بطريقة المقارنة الطرفية في الاختبارات البدنيه قيد الدراسة

معامل صدق التمييز	اختبار (ت)	ن = ١٦				المعالجات الإحصائية المتغيرات
		المجموعة غير المميزه ن = ٨		المجموعة المميزه ن = ٨		
		٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
٠.٩٠٦	١٤.٩٨١-	0.404	١4.621	٠.١٨٨	١٤.٠٦٤	عدو ١٠٠ متر
٠.٩٢٨	٥.٢١١	12.518	١٥٢.٦٣٨	٦.٥٢٤	١٦٥.١٢٨	الوثب العريض من الثبات
٠.٩٤٢	٧.٦٨٢	2.040	١٠.٦٥٨	٠.٩٥١	١٤.١٢٤	الشد علي العقله
٠.٩٢١	١٢.٦٥٠	2.046	١٥.٩٥٤	٠.٨٠٨	٢٤.٢٠٥	انبطاح مانل من الوقوف

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٩٨ معنوى عند مستوى ٠.٠١ يتضح من جدول (١) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزه وغير المميزه لصالح المجموعة المميزه حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

جدول (٢)

معامل صدق التمييز بطريقة المقارنة الطرفية في الاختبارات المهارية
(تسديد اللكمات الفرديه علي كيس اللكم في ٣٠ ث) قيد الدراسة

معامل صدق التمييز	اختبار (ت)	١٦ = ن				المعالجات الإحصائية المتغيرات
		المجموعة غير المميزه ٨ = ن		المجموعة المميزه ٨ = ن		
		٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
0.920	٧.٢٢١	٠.٤٥٧	٢١.٣٥٤	٠.٨٩٥	٢٨.٨٠١	تسديد مستقيمه يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
0.943	١٩.٢٥٤	٠.٥٤٥	١٩.٢٥٤	٠.٩٠٧	٢٥.٩٨٤	تسديد مستقيمه يمني علي كيس اللكم ٣٠ ث
٠.٩٣١	١٦.٢٥٤	١.٢٥٦	١٨.٥٥٤	٠.٨٢١	٢٢.٠٥٢	تسديد صاعده يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
٠.٩١٢	١٥.٢٥٤	١.٨٥٠	١٦.٢٥٤	٠.٤٥٩	٢٣.٦١٤	تسديد صاعده يمني علي كيس اللكم ٣٠ ث
٠.٩٢٥	١٣.٢٤٨	١.٠٢٥	١٦.٥٤٢	٠.٦٥٨	٢٢.٣٢٥	تسديد جانبية يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
٠.٩١٠	١٦.٢٥٤	١.٣٣٥	١٦.٢٨٨	٠.٧٥٨	٢١.٤٢٣	تسديد جانبية يمني علي كيس اللكم ٣٠ ث

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٩٨ معنوى عند مستوى ٠.٠١ يتضح من جدول (2) أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزه وغير المميزه لصالح المجموعة المميزه حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (٣)

معامل صدق التمييز بطريقة المقارنة الطرفية في الاختبارات المهارية تسديد مجموعات اللكم
علي كيس اللكم في ١ق، ٣ق قيد الدراسة

معامل صدق التمييز	اختبار (ت)	١٦ = ن				المعالجات الاحصائية المتغيرات
		المجموعة غير المميزه ٨ = ن		المجموعة المميزه ٨ = ن		
		٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
٠.٩٦٢	١١.٥٥٤	٣.٢٣٢	٣٢.٢٥٨	٢.٢٦٥	٤١.٣٢٠	تسديد لكمه مستقيمه يسري من الحركة ومستقيمه يمني من الثبات و صاعده يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
٠.٩٥٥	١٠.٢٢١	٤.٥٨٦	٣٣.٢٥٠	٢.٥٥٠	٤٢.٤٢٥	تسديد لكمه مستقيمه يمني من الثبات و صاعده يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
٠.٩٣٧	١٠.٢٥٦	٥.٦٥٨	٤٠.٣٦٣	٢.٦٥٧	٤٦.٢٥٤	تسديد عدد اثنان لكمه مستقيمه يسري وجانبية يمني من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
٠.٩١٥	١١.٢٥٤	٤.٦٦٩	٣٢.١٤٨	١.٥٢١	٤٣.٢٥٤	تسديد عدد اثنان لكمه مستقيمه يسري من الحركة ومستقيمه يمني من الثبات علي كيس اللكم في ١ ق
٠.٩٦٢	١٠.٢٣٣	٤.٥٦٢	٣٩.٥٥٤	٢.٥٤٦	٤٦.٥٣٥	تسديد لكمه مستقيمه يمني من الثبات وجانبية يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
٠.٩٦٦	6.788	٢٢.٢٣٦	١٥٤.٢٥٤	٨.٣٦٩	١٨٩.١٥٣	لكم حر علي كيس اللكم ٣ق

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٩٨ معنوى عند مستوى ٠.٠١ يتضح من جدول (3) أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزه وغير المميزه لصالح المجموعة المميزه حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (٤)

معامل الثبات (ر) بطريقة اعادة القياس فى الاختبارات البدنيه قيد الدراسة

معامل الثبات (ر)	ن = ١٦				المعالجات الاحصائية المتغيرات
	القياس الثانى		القياس الاول		
	٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
٠.٩٢٢	٠.١٨٨	١٤.٠٨٤	٠.١٨٨	١٤.٠٨٤	عدو ١٠٠ متر
٠.٩٥٤	٦.٥٢٤	١٦٦.١٨٨	٦.٥٢٤	١٦٦.١٨٨	الوثب العريض من الثبات
٠.٩٣٤	٠.٩٥١	١٥.٢٥٤	٠.٩٥١	١٥.٢٥٤	الشد علي العقلة
٠.٩٥٨	٠.٨٠٨	٢٦.٣٢٥	٠.٨٠٨	٢٦.٣٢٥	انبطاح مائل من الوقوف

(ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

(ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٨٣٤ ** معنوى عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٤) ان معاملات الثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة ما قيم اعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يشير الى ارتفاع معامل الثبات لهذه الاختبارات.

جدول (٥)

معامل الثبات (ر) بطريقة اعادة القياس فى الاختبارات المهاريه
تسديد اللكمات الفرديه علي كيس اللكم في ٣٠ ث) قيد الدراسة

معامل الثبات (ر)	ن = ١٦				المعالجات الاحصائية المتغيرات
	القياس الثانى		القياس الاول		
	٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
٠.٩١٥	٠.٨٢١	٢٨.٨٨١	٠.٨٢١	٢٨.٨٨١	تسديد مستقيمه يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
٠.٩٤٢	٠.٩٢٣	٢٦.٩٤٢	٠.٩٢٣	٢٦.٩٤٢	تسديد مستقيمه يماني علي كيس اللكم ٣٠ ث
٠.٩١٩	٠.٧٥٢	٢٢.٤٥٢	٠.٧٥٢	٢٢.٤٥٢	تسديد صاعدة يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
٠.٩٣١	٠.٦١٠	٢٣.٠١٤	٠.٦١٠	٢٣.٠١٤	تسديد صاعدة يماني علي كيس اللكم ٣٠ ث
٠.٩٥٠	٠.٥٢٤	٢٣.٦٦٦	٠.٥٢٤	٢٣.٦٦٦	تسديد جانبية يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
٠.٩٢٢	٠.٦٤٦	٢٢.٣٥٨	٠.٦٤٦	٢٢.٣٥٨	تسديد جانبية يماني علي كيس اللكم ٣٠ ث

(ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

(ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٨٣٤ ** معنوى عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٥) ان معاملات الثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة ما قيم اعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يشير الى ارتفاع معامل الثبات لهذه الاختبارات.

جدول (٦)

معامل الثبات (ر) بطريقة اعادة القياس فى الاختبارات المهارية
(تسديد مجموعات اللكم علي كيس اللكم في ٣٠ ث، ٢ق) قيد الدراسة

معامل الثبات (ر)	ن = ١٦				المعالجات الاحصائية المتغيرات
	القياس الثانى		القياس الاول		
	٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
0.943	٢.٢٥٥	٤٠.٣٢٥	٢.٢٥٥	٤٠.٣٢٥	تسديد لكمه مستقيمه يسري من الحركة ومستقيمه يماني من الثبات و صاعدة يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
0.944	٢.٤٥٦	٤٢.٩٤١	٢.٤٥٦	٤٢.٩٤١	تسديد لكمه مستقيمه يماني من الثبات و صاعدة يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
0.953	٢.٢٤٧	٤٥.٢٥٤	٢.٢٤٧	٤٥.٢٥٤	تسديد عدد اثنان لكمه مستقيمه يسري وجانبية يماني من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
٠.٩٥٤	١.٥٤٥	٤٤.٢١٢	١.٥٤٥	٤٤.٢١٢	تسديد عدد اثنان لكمه مستقيمه يسري من الحركة ومستقيمه يماني من الثبات علي كيس اللكم في ١ ق
٠.٩٨٠	٢.٧٧٧	٦.٣٥٤	٢.٧٧٧	٦.٣٥٤	تسديد لكمه مستقيمه يماني من الثبات وجانبية يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
٠.٩٦٣	٨.٥٦٤	١٩٩.١٥٤	٨.٥٦٤	١٩٩.١٥٤	لكم حر علي كيس اللكم ٣ق

(ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

(ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٨٣٤ ** معنوى عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٦) ان معاملات الثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة ما قيم اعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يشير الى ارتفاع معامل الثبات لهذه الاختبارات.

أولاً: عرض ومناقشة القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة :-

جدول (٧)

اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة فى القياس القبلي
للقياسات الاساسية قيد البحث (التكافؤ)

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = ٢٠				المعالجات الاحصائية متغيرات البحث
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبيّة		
		٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
٠.٤٤٦	٠.٣٢٤	١.٥٤٧	١٩.٩٢٥	١.٣٥٤	٢٠.٢٤٩	السن
٠.٢٠٩	١.٩١٥	١٩.٥٤٧	١٦٤.٢٥	١٦.٩٨٥	١٦٦.١٦٩	الطول
٠.٧٨٦	٣.٢٣٨	٧.٩١٢	٦٨.٩٨٧	٨.٥٤٧	٦٥.٧٤٩	الوزن
٠.٣٦٨	٠.٠٨٨	٠.٤٨٧	١.١٣٧	٠.٤٦٥	١.٢٢٥	العمر التدريبي

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى القياسات الاساسية وذلك يدل على توزيع العينة الكلية توزيعاً اعتدالياً مما يعكس خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

جدول (٨)

اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى
للاختبارات البدنية قيد البحث (التكافؤ)

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = ٢٠				المعالجات الاحصائية متغيرات البحث
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
		٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
٠.٧٥٢-	١.٢٢١-	٠.٥٢٣	١٤.٧٤٥	٠.٤٣٦	١٣.٥٢٤	عدو ١٠٠ متر
٠.٤٥٢	٠.٦٧٥	١٤.٣٨٩	١٦٤.٨٧٦	١٢.٢٤٨	١٦٥.٥١١	الوثب العريض من الثبات
٠.٩٨٧	٠.٤٩٠	١.٦٨٨	8.450	١.٣٨٧	٨.٩٤١	الشد على العقلة
١.٠٢٢	٠.٩٠٠	1.857	١٥.٦٥٤	1.364	١٦.٥٥٤	انبطاح مائل من الوقوف

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات الاساسية وذلك يدل على توزيع العينة الكلية توزيعاً اعتدالياً مما يعكس خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (٩)

اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى
للاختبارات المهارية (تسديد اللكمات الفرديه علي كيس اللكم فى ٣٠ ث) قيد البحث (التكافؤ)

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = ٢٠				المعالجات الاحصائية متغيرات البحث
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
		٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
٠.٣٦٦	٠.٧	٢.٠٢٢	٢٣.٨٦	١.٥٤	٢٤.٥٦	تسديد مستقيمة يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
٠.٧٤٠	٠.٦٩	١.٠٥٥	٢١.٥٤	١.٢١	٢٢.٢٣	تسديد مستقيمة يماني علي كيس اللكم ٣٠ ث
٠.٩٨٦	١.٠١	١.٢٤	٢٠.٨٥	٠.٩٦٧	٢١.٩٥	تسديد صاعدة يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
٠.٤٢٧	١.٠٢	١.٨٩٧	٢١.٦٤	١.٣٦٥	٢٢.٦٦	تسديد صاعدة يماني علي كيس اللكم ٣٠ ث
٠.٦٢٥	٠.٤٧	١.١٥٦	٢١.٨٤	١.٧٣٤	٢٢.٣١	تسديد جانبية يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
٠.٧٣٢	0.52	٠.٣٣	٢٠.٩١	١.٠٢٥	٢١.٢٤	تسديد جانبية يماني علي كيس اللكم ٣٠ ث

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات الاساسية وذلك يدل على توزيع العينة الكلية توزيعاً اعتدالياً مما يعكس خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (١٠)

اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي
للاختبارات المهارية (تسديد مجموعات اللكم علي كيس اللكم في ١ ق ، ٣ق) قيد البحث (التكافؤ)

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = ٢٠				المعالجات الاحصائية متغيرات البحث
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
		٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
0.760	1.499	4.242	40.817	3.627	42.316	تسديد لكمه مستقيمه يسري من الحركة ومستقيمه يماني من الثبات و مساعدة يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
0.558	1.462	6.314	38.590	3.887	40.052	تسديد لكمه مستقيمه يماني من الثبات و مساعدة يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
٠.٥٢٢	١٤٥٦	٦.٢٥٤	٣٦.٩٨٥	٥.٢١٤	٣٨.٤٤١	تسديد عدد اثنان لكمه مستقيمه يسري وجانيه يماني من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
0.406	0.675	3.584	38.820	3.047	39.495	تسديد عدد اثنان لكمه مستقيمه يسري من الحركة ومستقيمة يماني من الثبات علي كيس اللكم في ١ ق
0.501	1.573	6.797	42.571	5.704	44.144	تسديد لكمه مستقيمه يماني من الثبات وجانيه يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
٠.٧٧٨	٥.٥٨٩	22.923	١٣٩.٦٦٥	١٨.٠٢٤	١٤٥.٢٥٤	لكم حر علي كيس اللكم ٣ق

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤ * معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الأساسية وذلك يدل على توزيع العينة الكلية توزيعاً اعتدالياً مما يعكس خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة
التجريبية في الاختبارات البدنية

اختبار (ت)	الانحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابي للفروق	ن = ١٠				المعالجات الاحصائية متغيرات البحث
			القياس البعدى		القياس القبلي		
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
33.100	0.055	-1.12	0.211	14.334	0.549	13.214	عدو ١٠٠ متر
28.022	1.645	24.7	10.214	180.24	11.542	155.54	الوثب العريض من الثبات
34.423	0.124	3.943	1.054	13.155	1.254	9.212	الشد علي العقلة
38.087	0.232	3.132	0.758	26.256	1.345	23.124	انبطاح مانل من الوقوف

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦ * معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لاختبارات المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الزيادة الكبيرة في القياس البعدى عند مقارنته بالقياس القبلي ويعزى الباحث ذلك التقدم إلى محتوى البرنامج التدريبي المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية .

جدول (١٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات المهارية (تسديد للكلمات الفردية علي كيس اللكم فى ٣٠ ث)

اختبار (ت)	الانحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابى للفروق	ن=١٠				المعالجات الاحصائية
			القياس البعدى		القياس القبلى		
			٢ع ±	س٢	١ع ±	س١	
21.476	0.244	5.5	1.010	29.77	1.88	24.27	تسديد مستقيمه يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
40.346	0.132	2.66	1.14	24.99	1.25	22.33	تسديد مستقيمه يماني علي كيس اللكم ٣٠ ث
37.922	0.132	2.5	0.924	24.85	0.933	22.35	تسديد صاعدة يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
18.084	0.236	1.96	0.716	27.78	1.243	25.82	تسديد صاعدة يماني علي كيس اللكم ٣٠ ث
24.245	0.134	1.79	0.605	24.66	1.361	22.87	تسديد جانبية يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
23.667	0.175	3.22	0.712	24.55	1.019	21.33	تسديد جانبية يماني علي كيس اللكم ٣٠ ث

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٢) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لاختبارات المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الزيادة الكبيرة فى القياس البعدى عند مقارنته بالقياس القبلى ويعزى الباحث ذلك التقدم إلى محتوى البرنامج التدريبي المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية.

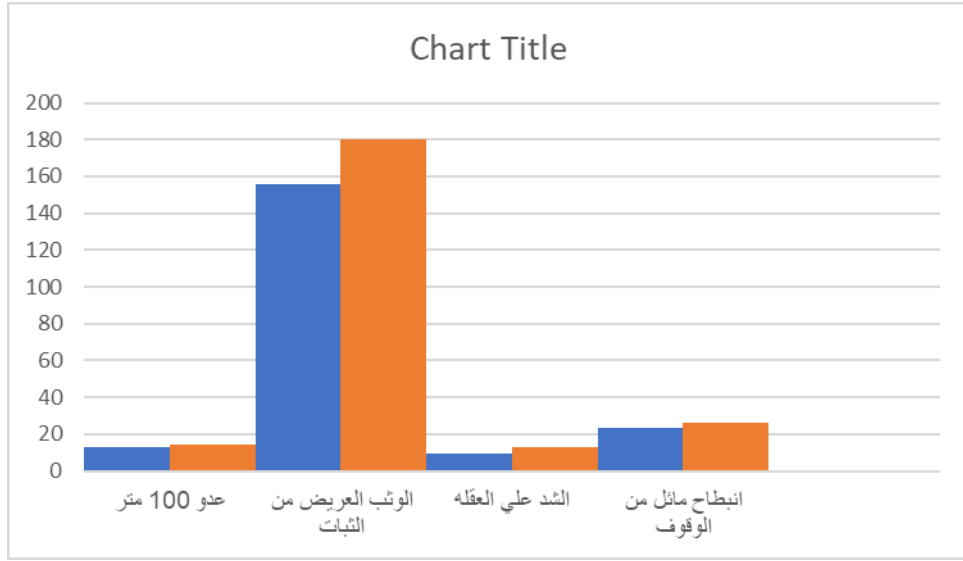
جدول (١٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات المهارية تسديد مجموعات اللكم علي كيس اللكم فى ١ق ، ٣ق)

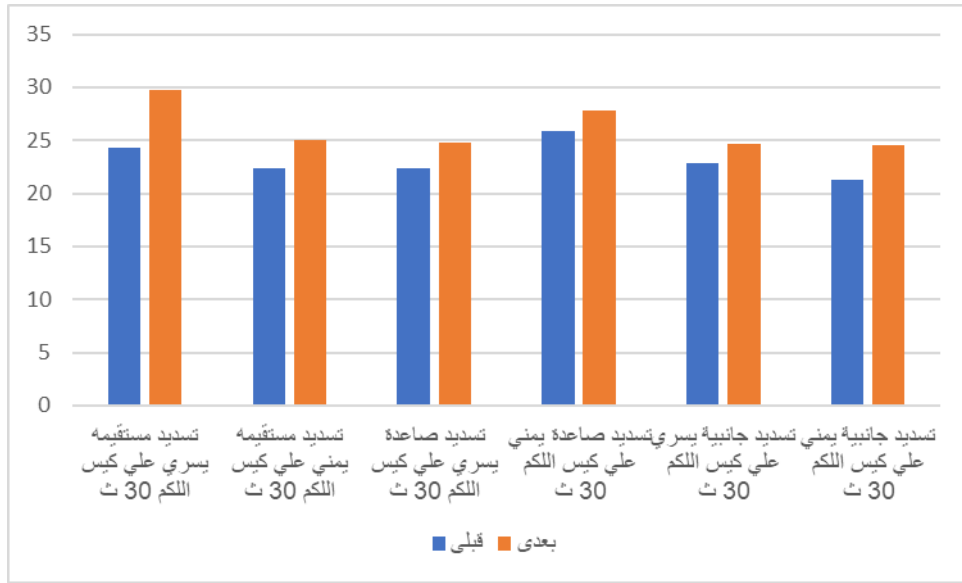
اختبار (ت)	الانحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابى للفروق	ن=١٠				المعالجات الاحصائية
			القياس البعدى		القياس القبلى		
			٢ع ±	س٢	١ع ±	س١	
29.954	0.504	2.703	2.747	51.014	3.547	48.311	تسديد لكمه مستقيمه يسري من الحركة ومستقيمه يماني من الثبات و صاعدة يسري من الحركة علي كيس اللكم فى ١ ق
34.234	0.433	4.4	3.074	49.474	3.044	45.074	تسديد لكمه مستقيمه يماني من الثبات و صاعدة يسري من الحركة علي كيس اللكم فى ١ ق
25.321	0.675	4.7	2.114	48.745	3.847	44.045	تسديد عدد اثنان لكمه مستقيمه يسري وجانبية يماني من الحركة علي كيس اللكم فى ١ ق
45.748	0.565	2.667	3.014	51.421	4.214	48.754	تسديد عدد اثنان لكمه مستقيمه يسري من الحركة ومستقيمه يماني من الثبات علي كيس اللكم فى ١ ق
28.456	0.577	3.14	2.124	49.324	3.178	46.012	تسديد لكمه مستقيمه يماني من الثبات وجانبية يسري من الحركة علي كيس اللكم فى ١ ق
15.254	2.742	14.157	12.07	161.411	16.921	147.254	لكم حر علي كيس اللكم ٣ق

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

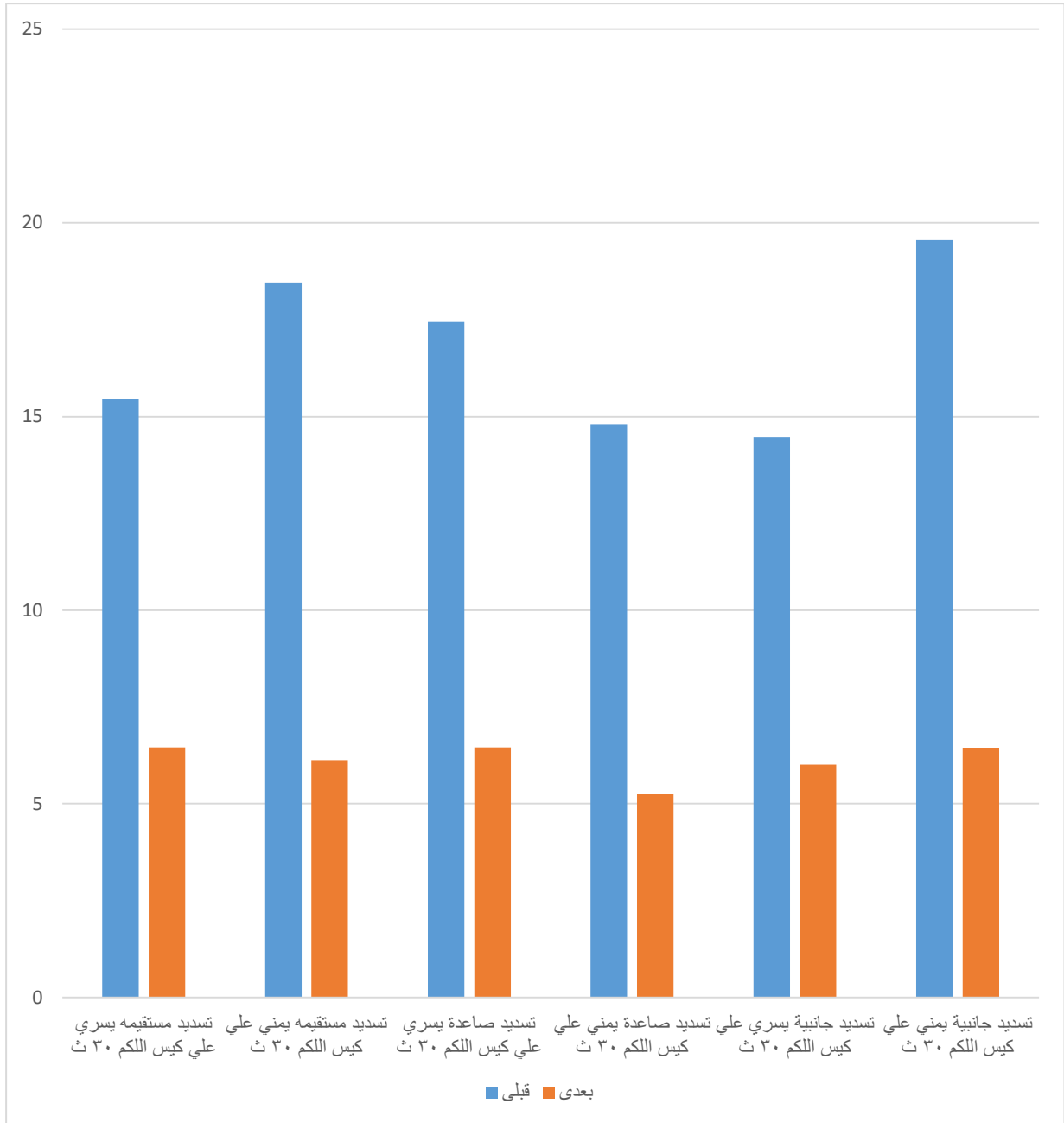
يتضح من جدول (١٢) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لاختبارات المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الزيادة الكبيرة فى القياس البعدى عند مقارنته بالقياس القبلى ويعزى الباحث ذلك التقدم إلى محتوى البرنامج التدريبي المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية.



شكل رقم (١)
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية



شكل رقم (٢)
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية (تسديد اللكمات الفرديه علي كيس اللكم في ٣٠ ث)



شكل رقم (٣)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهاريه تسديد مجموعات اللكم علي كيس اللكم في ١ ق، ٣ ق)

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية

اختبار (ت)	الانحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابي للفروق	ن=١٠				المعالجات الاحصائية متغيرات البحث
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
22.457	0.036	-0.281	0.324	14.998	0.477	14.717	عدو ١٠٠ متر
14.564	0.844	3.773	11.798	155.243	13.147	151.470	الوثب العريض من الثبات
3.123	0.276	0.73	1.588	9.144	1.475	8.414	الشد علي العقله
8.345	0.235	0.639	1.398	23.057	1.745	22.418	انبطاح مائل من الوقوف

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٤) أن هناك فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات المجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الزيادة الكبيرة في القياس البعدي عند مقارنته بالقياس القبلي ويعزى الباحث ذلك التقدم إلى الاستمراريه في الاداء والالتزام بمواعيد التدريب

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهاريه (تسدید اللكمات الفرديه علي كيس اللكم في ٣٠ ث)

اختبار (ت)	الانحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابي للفروق	ن=١٠				المعالجات الاحصائية متغيرات البحث
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
4.214	0.234	0.295	1.545	23.752	2.254	23.457	تسدید مستقيمه يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
4.785	0.145	0.643	1.231	21.578	1.012	20.935	تسدید مستقيمه يميني علي كيس اللكم ٣٠ ث
3.014	0.124	1.218	1.032	23.675	1.132	22.457	تسدید صاعده يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
4.879	0.120	1.391	0.922	20.756	1.245	19.365	تسدید صاعده يميني علي كيس اللكم ٣٠ ث
5.564	0.146	1.103	0.847	22.457	1.143	21.354	تسدید جانبية يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
2.114	0.174	2.51	0.965	22.754	1.564	20.244	تسدید جانبية يميني علي كيس اللكم ٣٠ ث

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٥) أن هناك فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات المجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الزيادة الكبيرة في القياس البعدي عند مقارنته بالقياس القبلي ويعزى الباحث ذلك التقدم إلى الاستمراريه في الاداء والالتزام بمواعيد التدريب.

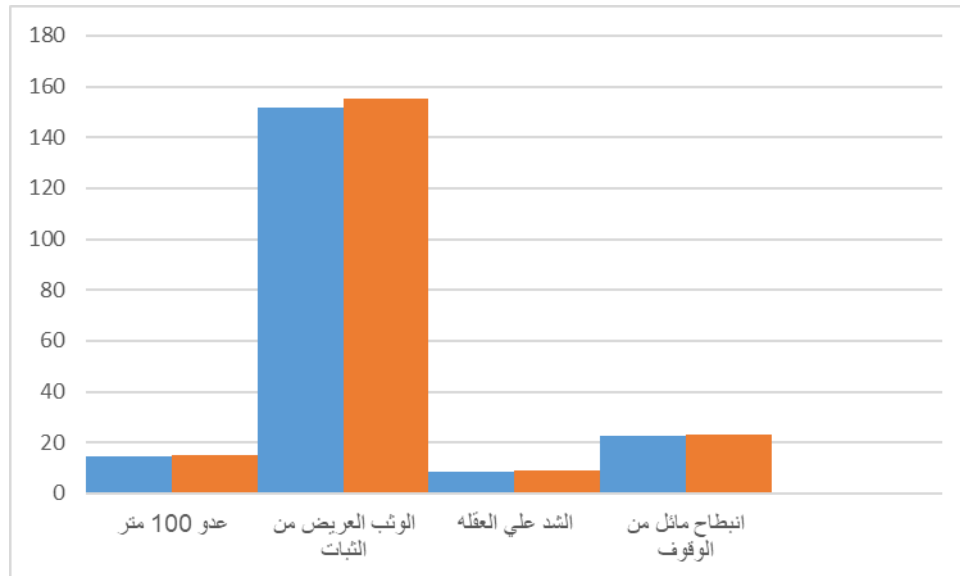
جدول (١٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهاريه تسديد مجموعات اللكم علي كيس اللكم في ١ ق ، ٣ ق

اختبار (ت)	الانحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابي للفروق	ن=١٠				المعالجات الاحصائية متغيرات البحث
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
15.215	0.378	0.304	2.021	45.151	4.211	44.847	تسديد لكمه مستقيمه يسري من الحركة ومستقيمه يمني من الثبات و صاعدة يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
3.745	0.541	0.471	3.124	42.290	3.542	41.819	تسديد لكمه مستقيمه يمني من الثبات و صاعدة يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
15.623	0.554	0.874	2.987	42.428	6.317	41.554	تسديد عدد اثنان لكمه مستقيمه يسري وجانبه يمني من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
12.415	0.710	1.186	3.412	43.540	4.457	42.354	تسديد عدد اثنان لكمه مستقيمه يسري من الحركة ومستقيمه يمني من الثبات علي كيس اللكم في ١ ق
9.124	0.574	0.726	3.022	44.147	4.877	43.421	تسديد لكمه مستقيمه يمني من الثبات وجانبه يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
2.325	1.789	4.667	10.421	140.912	22.912	136.245	لكم حر علي كيس اللكم ٣ ق

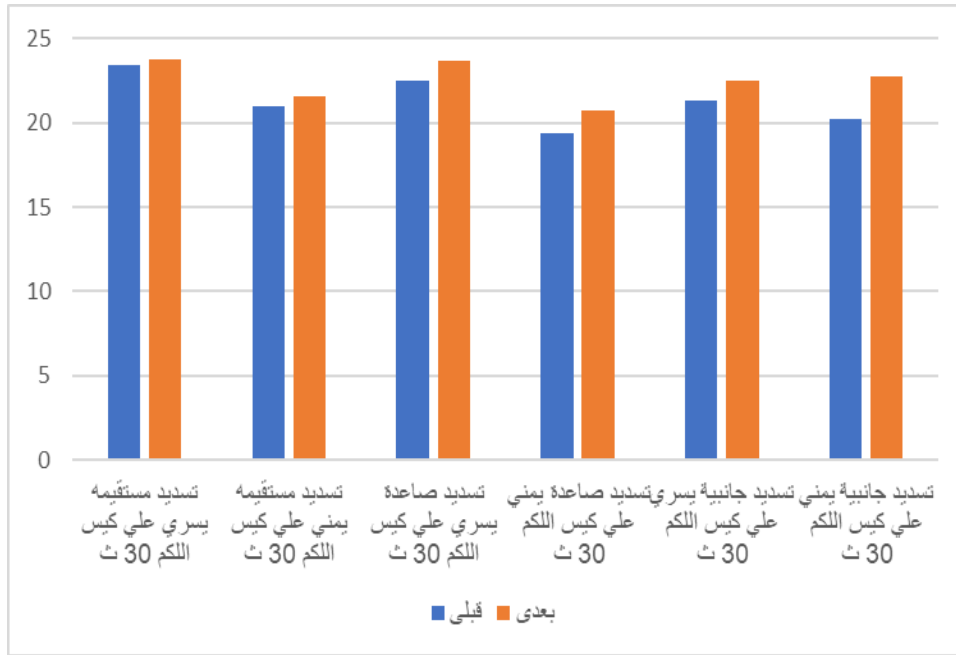
ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦ * معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٦) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات المجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الزيادة الكبيرة في القياس البعدي عند مقارنته بالقياس القبلي ويعزى الباحث ذلك التقدم إلى الاستمراريه في الاداء والالتزام بمواعيد التدريب .

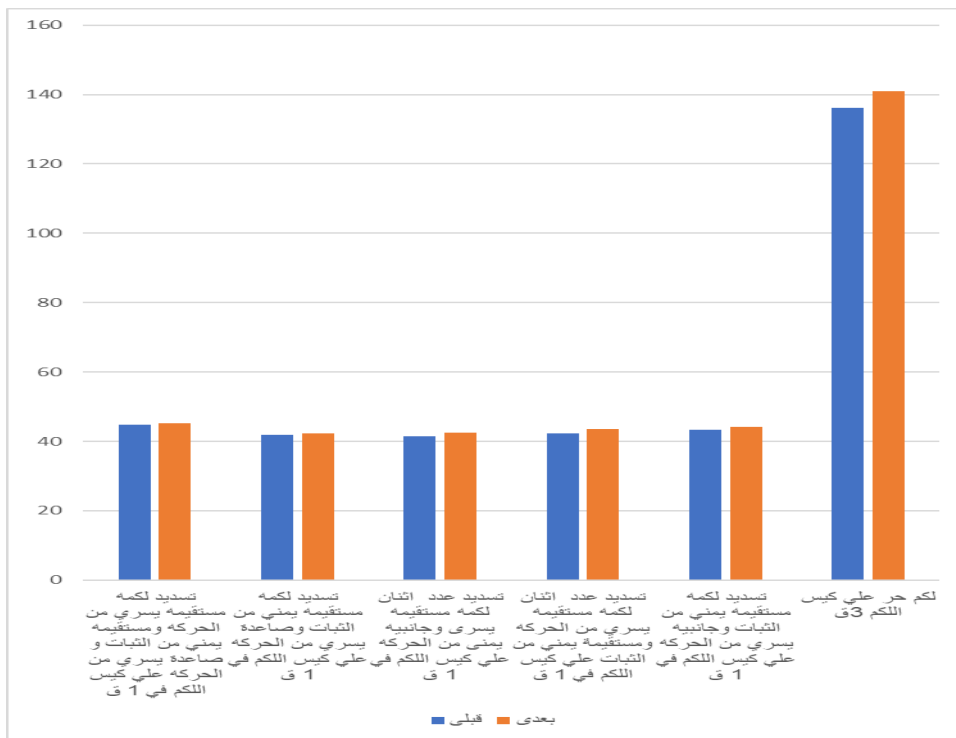


شكل رقم (٤)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنيه



شكل رقم (٥)
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية (تسديد اللكمات الفردية علي كيس اللكم في ٣٠ ث)



شكل رقم (٦)
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية تسديد مجموعات اللكم علي كيس اللكم في 1 ق، 3 ق)

جدول (١٧)

اختبار(ت) لمتوسطات الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة
فى الاختبارات البدنيه

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = ٢٠				المعالجات الاحصائيه المتغيرات
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
		٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
3.124	0.664	0.324	14.998	0.211	14.334	عدو ١٠٠ متر
3.454	24.997	11.798	155.243	10.214	180.24	الوثب العريض من الثبات
4.577	4.011	1.588	9.144	1.054	13.155	الشد علي العقلة
5.454	3.199	1.398	23.057	0.758	26.256	انبطاح مانل من الوقوف

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٧) أن هناك فروق دالة إحصائيا بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وتشير هذه القيم إلى تفوق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية على البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة مما أدى إلى تحسن نتائج القياسات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

جدول (١٨)

اختبار(ت) لمتوسطات الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات
المهاريه (تسدید اللكمات الفرديه علي كيس اللكم في ٣٠ ث)

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = ٢٠				المعالجات الاحصائيه المتغيرات
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
		٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
3.421	6.018	1.545	23.752	1.010	29.77	تسدید مستقيمه يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
3.122	1.175	1.231	21.578	1.14	24.99	تسدید مستقيمه يمني علي كيس اللكم ٣٠ ث
3.544	1.818	1.032	23.675	0.924	24.85	تسدید صاعده يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
3.465	7.024	0.922	20.756	0.716	27.78	تسدید صاعده يمني علي كيس اللكم ٣٠ ث
3.439	2.203	0.847	22.457	0.605	24.66	تسدید جانبية يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
4.045	1.796	0.965	22.754	0.712	24.55	تسدید جانبية يمني علي كيس اللكم ٣٠ ث

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٨) أن هناك فروق دالة إحصائيا بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وتشير هذه القيم إلى تفوق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية على البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة مما أدى إلى تحسن نتائج القياسات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

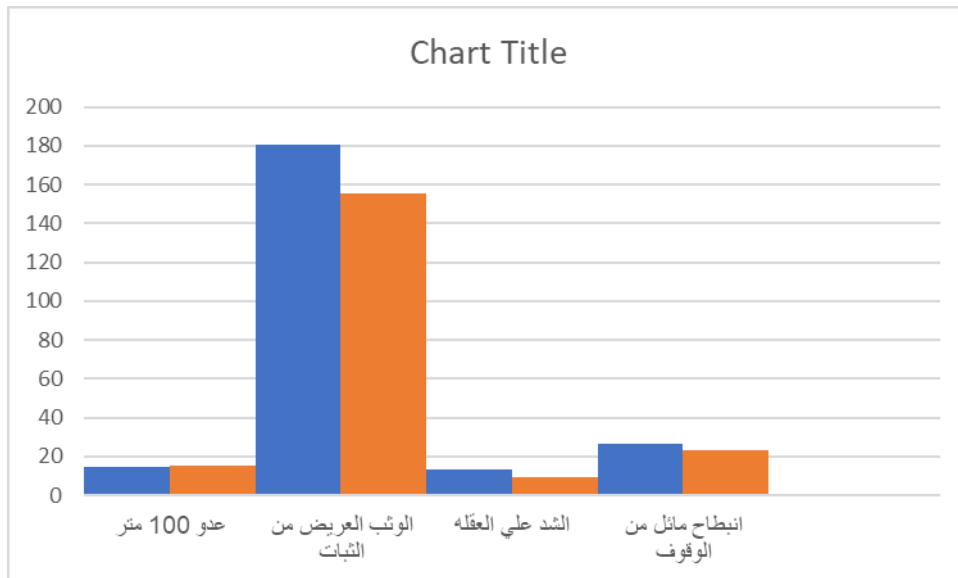
جدول (١٩)

اختبار (ت) لمتوسطات الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات
المهارية تسديد مجموعات اللكم علي كيس اللكم في ١ ق، ٣ ق)

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = ٢٠				المعالجات الاحصائية المتغيرات
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
		٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
3.654	3.16	2.021	45.151	3.547	48.311	تسديد لكمه مستقيمه يسري من الحركة ومستقيمه يمني من الثبات و مساعدة يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
3.241	2.784	3.124	42.290	3.044	45.074	تسديد لكمه مستقيمه يمني من الثبات و مساعدة يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
3.242	1.617	2.987	42.428	3.847	44.045	تسديد عدد اثنتان لكمه مستقيمه يسري وجانبه يمني من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
4.210	5.214	3.412	43.540	4.214	48.754	تسديد عدد اثنتان لكمه مستقيمه يسري من الحركة ومستقيمه يمني من الثبات علي كيس اللكم في ١ ق
4.054	1.865	3.022	44.147	3.178	46.012	تسديد لكمه مستقيمه يمني من الثبات وجانبه يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
3.875	6.342	10.421	140.912	16.921	147.254	لكم حر علي كيس اللكم ٣ ق

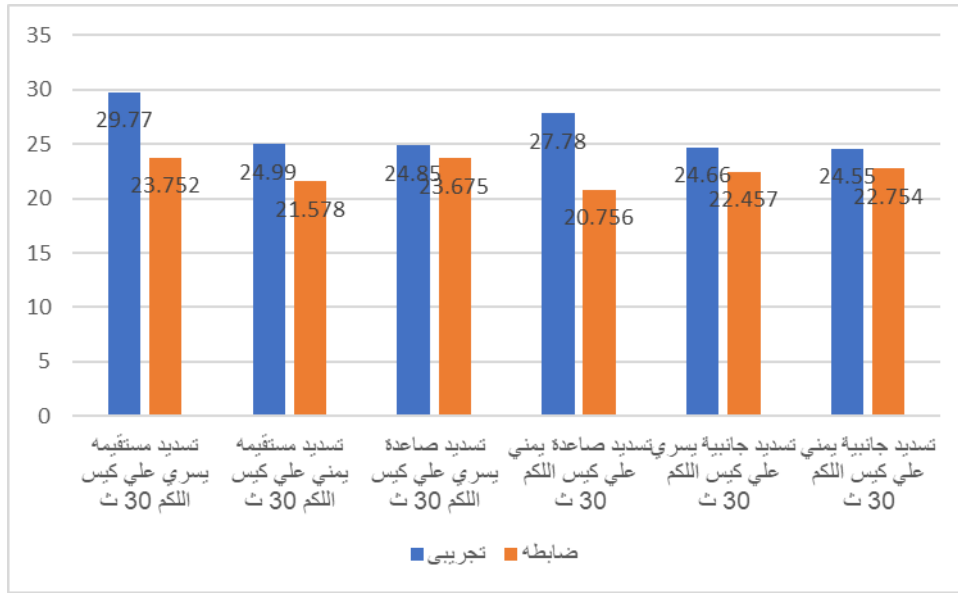
ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤ * معنوي عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٩) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وتشير هذه القيم إلى تفوق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية على البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة مما أدى إلى تحسن نتائج القياسات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

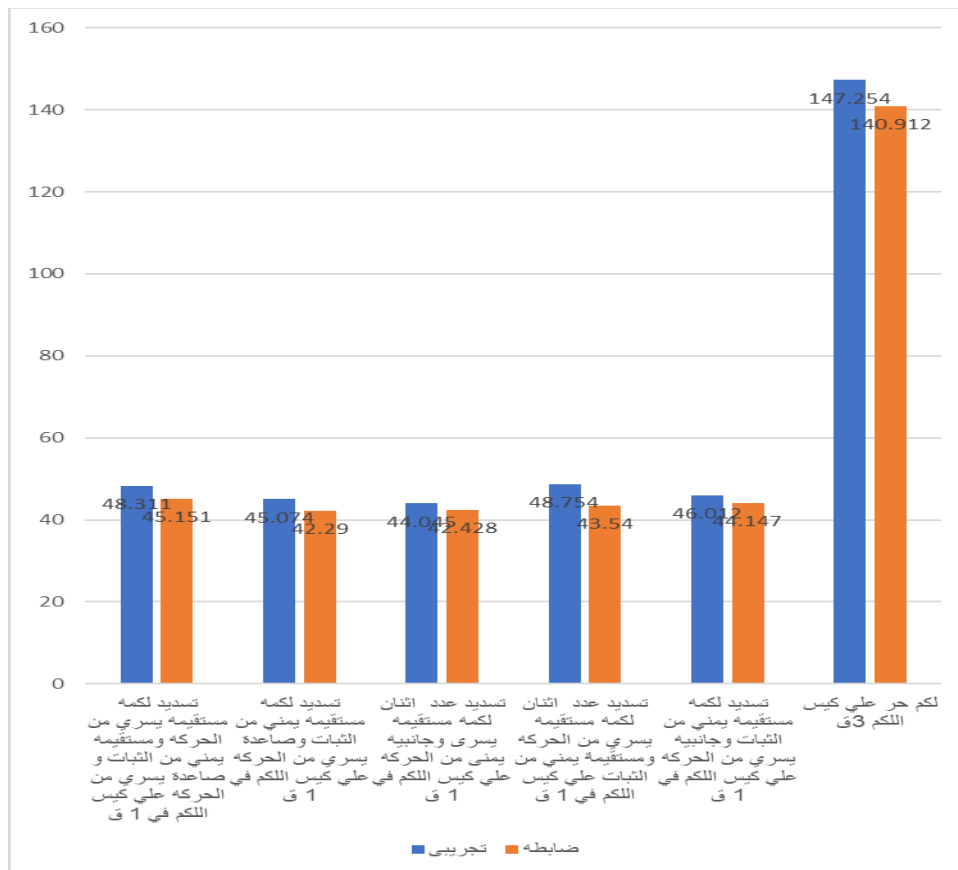


شكل رقم (٧)

الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في الاختبارات البدنية



شكل رقم (٨)
الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطه في الاختبارات المهاريه (تسديد اللكمات الفرديه علي كيس اللكم في ٣٠ ث)



شكل رقم (٩)
الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطه في الاختبارات المهارية (تسديد مجموعات اللكم علي كيس اللكم في ١ ق، ٣ ق)

جدول (٢٠)

مقدار ونسب التحسن للمجموعتين التجريبيه والضابطه في الاختبارات البدنيه

المجموعة الضابطه		المجموعة التجريبيه		المتغيرات
نسبة التحسن %	مقدار التحسن	نسبة التحسن %	مقدار التحسن	
4.886	-0.281	14.654	-1.12	عدو ١٠٠ متر
4.645	3.773	13.133	24.7	الوثب العريض من الثبات
5.320	0.73	24.494	3.943	الشد علي العقلة
7.644	0.639	21.973	3.132	انبطاح مانل من الوقوف

جدول (٢١)

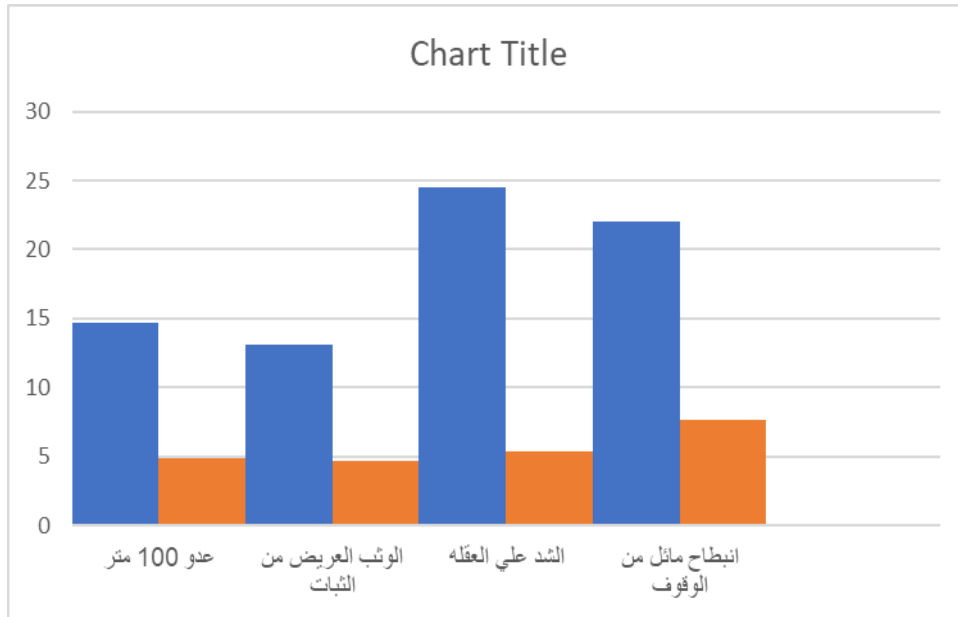
مقدار ونسب التحسن للمجموعتين التجريبيه والضابطه في الاختبارات المهاريه
(تسديد للكلمات الفرديه علي كيس اللكم في ٣٠ ث)

المجموعة الضابطه		المجموعة التجريبيه		المتغيرات
نسبة التحسن %	مقدار التحسن	نسبة التحسن %	مقدار التحسن	
6.452	6.018	15.455	5.5	تسديد مستقيمه يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
6.124	1.175	18.454	2.66	تسديد مستقيمه يمني علي كيس اللكم ٣٠ ث
6.456	1.818	17.456	2.5	تسديد صاعده يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
5.245	7.024	14.786	1.96	تسديد صاعده يمني علي كيس اللكم ٣٠ ث
6.014	2.203	14.454	1.79	تسديد جانبية يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث
6.446	1.796	19.546	3.22	تسديد جانبية يمني علي كيس اللكم ٣٠ ث

جدول (٢٢)

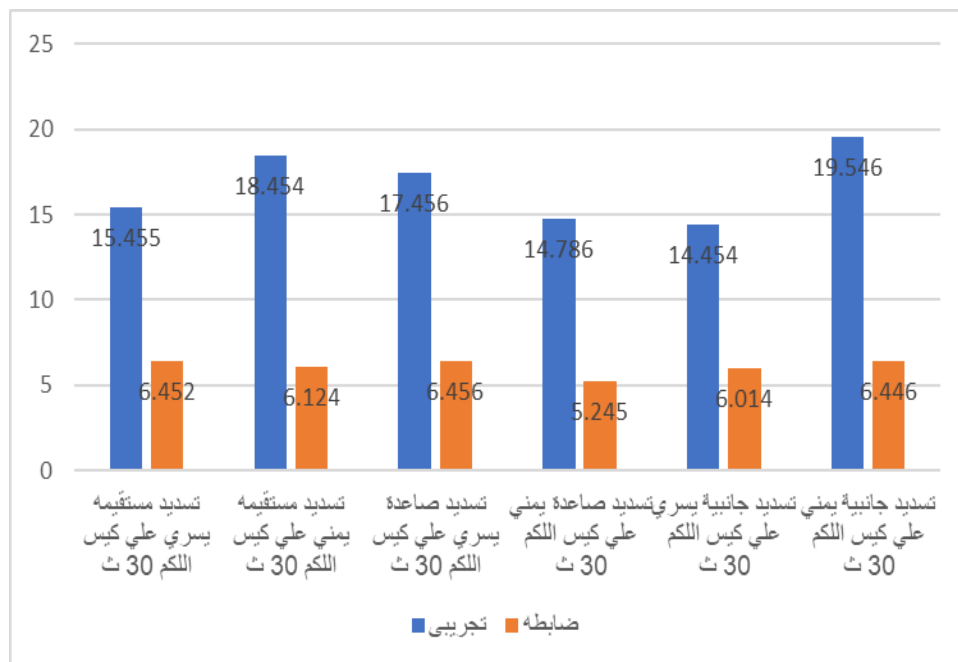
مقدار ونسب التحسن للمجموعتين التجريبيه والضابطه في الاختبارات المهاريه
(تسديد مجموعات اللكم علي كيس اللكم في ١ ق، ٣ ق)

المجموعة الضابطه		المجموعة التجريبيه		المتغيرات
نسبة التحسن %	مقدار التحسن	نسبة التحسن %	مقدار التحسن	
7.354	0.304	16.214	2.703	تسديد لكمه مستقيمه يسري من الحركة ومستقيمه يمني من الثبات و صاعده يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
5.465	0.471	17.454	4.4	تسديد لكمه مستقيمه يمني من الثبات و صاعده يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
11.245	0.874	21.454	4.7	تسديد عدد اثنان لكمه مستقيمه يسري وجانبية يمني من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
10.016	1.186	21.475	2.667	تسديد عدد اثنان لكمه مستقيمه يسري من الحركة ومستقيمه يمني من الثبات علي كيس اللكم في ١ ق
8.455	0.726	16.852	3.14	تسديد لكمه مستقيمه يمني من الثبات وجانبية يسري من الحركة علي كيس اللكم في ١ ق
4.756	4.667	15.454	14.157	لكم حر علي كيس اللكم ٣ ق



شكل رقم (١٠)

ونسب التحسن للمجموعتين التجريبيه والضابطه في الاختبارات البدنيه



شكل رقم (١١)

ونسب التحسن للمجموعتين التجريبيه والضابطه في الاختبارات المهاريه (تسديد اللكمات الفرديه علي كيس اللكم في ٣٠ ث)



شكل رقم (١٢)
ونسب التحسن للمجموعتين التجريبيه والضابطه في الاختبارات المهاريه
(تسديد مجموعات اللكم علي كيس اللكم في ١ ق، ٣ ق)

عرض ومناقشة النتائج:

يتضح من خلال جدول (١١) (٢٠) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات قيم متغيرات الاختبارات البدنيه بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيه ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبه ما بين (33.100) عدو ١٠٠ متر، (٣٤.٤٢٣) الشد علي العقلة كما تراوحت قيم نسب التحسن ما بين (14.654) عدو ١٠٠ متر، (24.494) الشد علي العقلة.

ويتضح من خلال جدول (١٢)، (٢١) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات قيم متغيرات الاختبارات المهاريه (تسديد اللكمات الفرديه علي كيس اللكم في ٣٠ ث) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيه ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبه ما بين (37.922) تسديد صاعده يماني علي كيس اللكم ٣٠ ث، (18.084) تسديد صاعده يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث كما تراوحت قيم نسب التحسن ما بين (14.454) تسديد جانبيه يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث، (19.546) تسديد جانبيه يماني علي كيس اللكم ٣٠ ث

يتضح من خلال جدول (١٣) (٢٢) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات قيم متغيرات الاختبارات المهارية تسديد مجموعات اللكم علي كيس اللكم في ١ق، ٣ق) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيه ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبه ما بين (28.456) لكم حر علي كيس اللكم ٣ق، (15.254) تسديد لكمه مستقيمة يسري ومستقيمة يماني علي كيس اللكم ١ق كما تراوحت قيم نسب التحسن ما بين (15.454) لكم حر علي كيس اللكم ٣ق، (16.852) تسديد لكمه مستقيمة يسري وصاعده يماني علي كيس اللكم ١ق

يتضح من خلال جدول (١٧) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات قيم متغيرات الاختبارات البدنيه بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبيه والمجموعة الضابطه ولصالح المجموعة التجريبيه حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبه ما بين (22.457) عدو ١٠٠ متر، (8.345) انبطاح مائل من الوقوف

يتضح من خلال جدول (١٨) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات قيم متغيرات الاختبارات المهاريه (تسديد اللكمات الفرديه علي كيس اللكم في ٣٠ ث) بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبيه والمجموعة الضابطه ولصالح المجموعة التجريبيه حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبه ما بين (4.785) تسديد مستقيمة يماني علي كيس اللكم ٣٠ ث، (2.114) تسديد جانبيه يسري علي كيس اللكم ٣٠ ث

يتضح من خلال جدول (١٩) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات قيم متغيرات الاختبارات المهاريه (تسديد مجموعات اللكم علي كيس اللكم في ١ق، ٣ق) بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبيه والمجموعة الضابطه ولصالح المجموعة التجريبيه .

وبذلك اوضحت الجداول ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات قيم متغيرات ومقدار نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيه ولصالح القياس البعدي في (الاختبارات البدنيه / الاختبارات المهاريه (تسديد اللكمات الفرديه علي كيس اللكم في ٣٠ ث) / الاختبارات المهاريه (تسديد مجموعات اللكم علي كيس اللكم في ١ق، ٣ق) ويرجع الباحث ذلك التقدم الي البرنامج التدريبي المقنن والمطبق علي افراد عينه المجموعة التجريبيه قيد الدراسة حيث يهدف الي تطوير حالة الملاكم البدنيه والمهاريه والتنافسيه وكذلك محتوى البرنامج التدريبي من اساليب وطرق التدريب والشكل التنظيمي لتنفيذ البرنامج واستخدام التدريبات التنافسيه والتمرينات بادوات وبدون ادوات داخل الوحدات التدريبيه واستخدام تمرينات تتشابه في نفس المسار العصبي للمهارات اللكم واستخدام مهارات لكم متعددة سواء باستخدام لكمه او لكمتين او مجموعة لكمات وذلك باداء دفاع مناسب للكمه المنافس ثم اداء الهجوم المضاد ويتفق ذلك مع ما اكده مصطفى نصر (٢٠٠٢)، يس احمد (٢٠٠٢)، في ان البرنامج التدريبي له تاثير ايجابي في تحسن الصفات البدنيه والمهاريه الخاصه بالملاكمين ولصالح القياسات البعديه (35: ٦٤)، (38: ٨٦)

وتتفق النتائج مع ما توصل اليه كلا من أمر الله البساطي (١٩٩٨)، رائد حلمي (٢٠٠٢)، احمد سلامه (٢٠٠٤)، ايمن مسلم (٢٠١٠) انه من الامور الهامه استخدام الاشكال التدريبيه التي تكون قريبه من شكل المنافسه خلال العمل الهجومي او الدفاعي علي ان يكون اكتساب هذه الاشكال مبكرا بقدر الامكان حتي يمكن استغلال الوقت كاملا في التدريب علي هذه الاداءات (٨: ٤٣)، (١٤: ١٤)، (٢: ٥٤)، (٩: ٤)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج ابحاث كل من احمد العقاد (١٩٩٩) (٣) عبد العزيز بلاطه (٢٠٠١) (٢٠)، احمد زكي وممدوح علي (٢٠٠٢) (٥)، سمر مصطفى (٢٠٠٣) (١٦)، بدير السيد (٢٠٠٦) (١١)، ايهاب محمد (٢٠١١) (١٠) علي فاعلية التدريبات والالعاب التنافسيه في تطوير الصفات البدنيه والمهاريه لدي الرياضيين

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه محمد علاوي (١٩٩٧)، مجدي شوقي (٢٠٠٢)، محمد الروبي (٢٠٠٧)، مصطفى محمد (٢٠١٣) علي ان استخدام الالعاب التنافسيه بالوحدة التدريبيه يساهم بشكل كبير في تحسين الصفات البدنيه والمهاريه كما انها تعمل علي اضافة عاملي التنافس والتشويق اثناء تنفيذ الوحدة التدريبيه.

(28 : 35)، (26 : 121)، (29 : 159)، (34 : 57)

كما اتفقت النتاج علي ما اشار اليه عادل صبري (١٩٩٤)، عرفه السيد (١٩٩٥)، عبد الفتاح خضر (١٩٩٦) انه كلما تطور وارثي اسلوب التدريب الذي يستخدمه الملاكم كلما تحسن وتطور مستوي الصفات البدنيه والحركيه له كما ان استخدام التدريبات المشابهه للاداء الحركي والذي له نفس المسارات العصبيه للاداء المهاري يحسن من الصفات البدنيه والمهاريه للملاكم (18 : 70)، (23 : 75)، (22 : 28)

وبناء علي ما سبق يتضح ان الفرض الاول قد توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى في تحسين بعض المتغيرات البدنيه لدي ملاكمي الدرجة الاولى لعينة البحث المجموعتين التجريبيه والضابطه ولصالح القياس البعدى قد تحقق كما تحقق ايضا الفرض الثاني للبحث الذي ينص علي انه قد توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى في تحسين بعض الاداءات المهاريه لدي ملاكمي عينة البحث المجموعتين التجريبيه والضابطه ولصالح القياس البعدى.

يتضح من خلال جدول (١٧)، (١٨)، (١٩)، (٢٠)، (٢١)، (٢٢) ان هناك فروق ذات دلالة احصائيه في متوسطات قيم متغيرات القياسات قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطه ولصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبه في متغيرات الاختبارات البدنيه، ويعزي الباحث التقدم الحادث لافراد المجموعة التدريبيه الي احتواء برامج التدريب المنفذة بالطريقه التقليديه (بدون تقنين) علي تدريبات تساعد علي تنميه النواحي البدنيه والمهاريه والتنافسيه بالاضافه الي انتظامهم في الوحدات التدريبيه والاستمراريه في تنفيذ البرنامج المقدم لهم .

وبناء علي ما سبق يتضح ان الفرض الاول قد توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى في تحسين بعض المتغيرات البدنيه لدي ملاكمي الدرجة الاولى عينة البحث المجموعتين التجريبيه والضابطه ولصالح القياس البعدى قد تحقق كما تحقق ايضا الفرض الثاني للبحث الذي ينص علي انه قد توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى في تحسين بعض الاداءات المهاريه لدي ملاكمي الدرجة الاولى عينة البحث المجموعتين التجريبيه والضابطه ولصالح القياس البعدى

كما يتضح من جداول (١٧)، (١٨)، (١٩) ان هناك فروق ذات دلالة احصائيه في متوسطات قيم المتغيرات قيد البحث (الاختبارات البدنيه / الاختبارات المهاريه (تسديد للكلمات الفرديه علي كيس اللكم في ٣٠ ث) / الاختبارات المهاريه (تسديد مجموعات اللكم علي كيس اللكم في ١ق، ٣ق) بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبيه والمجموعة الضابطه ولصالح المجموعة التجريبيه حيث يظهر تفوق المجموعة التجريبيه علي المجموعة الضابطه التأثير الايجابي لبرنامج التدريبات التنافسيه وتطبيقه وخصوصا تدريبات الاعداد البدني والمهاري وتقنين الحمل التدريبي واستخدام الاجهزة والادوات واداء المهارات والتمرينات مع زميل سلبي وزميل ايجابي والاداء المبارثي التنافسي محدد بواجب ومباراة لكم حر والتدريب علي الهجوم بلكمه وبلكمتين وبمجموعة لكمت والذبي ادي الي ارتفاع مستوي الاداء المهاري نتيجة تطور اداء الملاكمين . من خلال التدريبات التنافسيه واكتساب الاداء الفني الافضل وزيادة عدد اللكمات المسددة كما ان الاستمرار في التدريب يعمل علي تطوير عمليتي التاقلم والتكيف علي متطلبات الاداء المهاري كما يعمل علي تطوير الجانب الادائي (التكنيك) وتطبيق الاداء في مواقف فعليه علي الحلقة (الجانب التاكتيكي) مما يؤدي الي تحسن مستوي الملاكم والقدره علي التعامل مع انماط الملاكمين المختلفين.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره اسامه عبد الرحمن (١٩٩٤) مسعد علي (١٩٩٧) سامح شبراوي (٢٠٠٤) نسمة عصام (٢٠١٢) من ان الاهتمام بالتدريبات التنافسيه ذات الطبعه المشابهة للاداء تساهم في الارتقاء بالنواحي البدنيه

والمهارية والخطية بصورة صحيحة وفعالة تحت ظروف ضغط المنافسة وانها تعد القاعدة الاساسية في تنفيذ خطط اللاعب في المباراة الفعلية (٦: ١٨)، (32:57)، (٢٧:١٥)، (124:27)

ويرى حنفي محمود (١٩٩٤) ، محمد شوقي (٢٠٠٠) ، (احمد محمد) ان التدريب الجيد يجب ان يؤدي في ظروف مماثلة لظروف المباره ولا يمكن ولا يمكن ايجاد بديل للتدريبات التنافسيه بايه وسيله من وسائل التدريب الاخري حيث انها توضح حالة اللاعب التدريبيه (١٢: ٣٧)، (30: ٨٧) ، (٤: ١٩)

ويشير مفتي ابراهيم (٢٠٠٢) ان الاهتمام بتمرينات المنافسه للاعبين هي الاساس في تنفيذ الخطط سواء كانت هذه الخطط هجوميه او دفاعيه (36: ١٣)

ويؤكد حسن علاوي (٢٠٠٢) ان التدريب التنافسي يعتبر سر التقدم بالنسبه للاعب حيث يجب ان يصمم بدقه وعنايه ويجب ان يحتوي علي تمرينات لتاديه الهجوم والدفاع ويجب الاهتمام بالتمرينات التي لها نفس المسار الحركي وتشبه الاداء في ظروف المباره والتي يجب ان تحتوي علي عنصر المنافسه (27: ٩٧)

ويضيف حنفي مختار (١٩٩٠) ، علي سلامه (٢٠٠٣) ان التدريب بتمرينات تشبه ما يحدث في المباره يهدف الي استيعاب تنفيذ التخطيط السليم تحت ظروف متغيرات المباره (١٢: ٩٧)، (54: ٨٧)

ويؤيد عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) ان استخدام تمرينات ذات متطلبات مشابهه للمباراه تساعد علي الارتقاء بالنواحي البدنيه والمهارية والخطية بصورة سليمة وفعالة تحت ظروف المنافسه مع زياده شدة الجهد المبذول . (24: ١٣٥)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من عرفه السيد (١٩٩٧) مصطفى محمد (٢٠٠٢) ، محمد مرسي (٢٠٠٣) عادل صبري (٢٠٠٦) ، (23: ٤٨) ، (35: ١٠٢) ، (32: ٦٣) ، (18: ٤٥)

وبناء علي ما سبق يتضح ان الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص علي انه قد توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في تحسين بعض الصفات البدنيه و المهاريه لدي ملاكمي الدرجه الاولى الملاكمه لعينة البحث ولصالح المجموعه التجريبيه.

استنتاجات البحث:

انطلاقا من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينه استنتج الباحث ما يلي:-

١. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في المتغيرات البدنيه والمهاريه ولصالح القياس البعدي
٢. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه في المتغيرات البدنيه والمهاريه ولصالح القياس البعدي
٣. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه في المتغيرات البدنيه والمهاريه ولصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيه
٤. برنامج التدريبات التنافسيه المقترح ادي الي تحسن المتغيرات البدنيه والمهارية قيد البحث لافراد المجموعه التجريبيه
٥. ان مجموعه القياسات البدنيه والمهارية قيد البحث تساعد في التعرف علي مستوي الصفات البدنيه والاداء المهاري للملاكم
٦. إن برنامج التدريبات التنافسيه المقترح اكثر تفاعلا وقبولاً لدي الملاكمين مما ادي الي زياده دافعية نحو التدريب

التوصيات:

في حدود ما تم استخلاصه من نتائج يوصي الباحث بما يلي :-

- ١ . يفضل استخدام التدريبات التنافسيه لتحسين مستوي الصفات البدنية و المهاري في الملاكمه .
- ٢ . الاهتمام بتطبيق القياسات البدنيه والمهاريه علي الملاكمين في سجل قياسات خاص بالملاكم ومتابعته دوريا حتي يتعرف الملاكم علي مستوي مهاراته وكذلك تعرف المدرب علي تطور المستوي لتحسين مستواه البدني والمهاري والخططي
- ٣ . اجراء بحوث للتدريبات التنافسيه للمراحل السنيه المختلفه ومعرفة اثرها علي النواحي البدنية والمهاريه
- ٤ . اجراء ابحاث لمعرفة التأثيرات الفسيولوجيه للتدريبات التنافسيه علي المراحل السنيه المختلفه
- ٥ . اجراء ابحاث لمعرفة التأثيرات النفسيه للتدريبات التنافسيه علي المراحل السنيه المختلفه

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية – الخطط التدريبية – تدريب الناشئين – التدريب طويل المدى – أخطاء حمل التدريب)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢ م .
٢. أحمد سلامة صابر: : تأثير تمرينات المنافسة على دقة التصويب لناشئي كرة السلة تحت ٦٢ سنة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، بكلية التربية الرياضية، جامعة طنطا. (٢٠٠٤ م .
٣. احمد محمد العقاد : تأثير اسلوب المنافسات الجماعية علي تقدير الذات المهارية ومستوي الاداء المهاري في كرة القدم للتلاميذ الصم والبكم كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ١٩٩٩م.
٤. احمد محمد طاهر : تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسيه علي تنمية بعض الصفات البدنية الخاصه ومستوي الاداء المهاري لناشئي كرة السله ،رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ،جامعة اسبوط، ٢٠٠٦م.
٥. احمد ممدوح ذكي، ممدوح ابراهيم علي : تأثير استخدام التمرينات التنافسية الهجوميه علي فاعلية التصرف بالكرة في ثلث الملعب الهجومي وبعض مظاهر الانتباه لدي ناشئي كرة القدم ،مجلد ٢٥ عدد ٦١ كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ٢٠٠٢ .
٦. أسامة عبد الرحمن علي: : أثر استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤ م .
٧. أسامة عبد الرحمن علي: تأثير تدريبات المنافسة على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين تحت ٢٠ سنة المجله العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة عدد ٢٥ سبتمبر ٢٠١٥م.
٨. امر الله احمد البساطى : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ،منشأة المعارف ،الاسكندرية ١٩٩٨م
٩. أيمن مسلم سليمان : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب التنافسية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة السننير الأمامي لناشئي المصارعة ،مجلة بحوث التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق، ديسمبر ، ٢٠١٠ م .
١٠. إيهاب محمد الصادق : تأثير استخدام الألعاب التنافسية على مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي المصارعة بالمشروع القومي للناشئين ،كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان مجلد ٤٠ اكتوبر ٢٠١١
١١. بدير السيد بدير : تأثير التدريب باسلوب المنافسة علي مستوى الاداء البدني والفني لناشئي كرة القدم ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م.
١٢. حنفي محمود مختار: : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤ م .
١٣. رائد حلمي طولان: : تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الأثقال على مستوى الأداء المهاري وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد ٤٥ ، ٢٠٠٢م.

١٤. رضا حسين هادي : تأثير تدريبات المنافسة باستخدام الأثقال النسبية علي فاعلية الانجاز للمبارزين تحت ٢٠ سنة رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة٢٠١٥م
١٥. سامى محب حافظ: تأثير تنمية الرشاقة على مستوى اداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم (١٢ : ١٤ سنة) - رسالة دكتوراه غير منشوره كلية التربية. جامعة السويس.
١٦. سامح الشبراوي طنطاوي : تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى رياضة الكارتية المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية العدد ٨ يوليو ٢٠٠٤م.
١٧. سمر مصطفى حسين: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الأداء فى رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة، جامعة حلوان، ٢٠٠٣ م .
١٨. عادل صبري عبد الحميد : برنامج مقترح لرفع المستوي البدني للملاكمين،رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
١٩. _____ : تحليل الاداء المهاري لبطولة مصر الدولية للملاكمة الثامنة ٢٠٠٤،المجلة العلمية لعلوم التربية البدنيه والرياضه، العدد السابع كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة،٢٠٠٦م.
٢٠. عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٩م .
٢١. عبد العزيز عبد الحميد بلاطة : تأثير التعلم باستخدام اسلوب المنافسة علي مستوي اداء بعض المهارات الاساسيه لكرة اليد مجلد ١٤ عدد٥٦ كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ٢٠٠١ .
٢٢. عبد الفتاح فتحي خضر : المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف ، الاسكندرية، ١٩٩٦م.
٢٣. عرفه عرفه السيد : تأثير برنامج تدريبي للاعداد البدني الخاص علي بعض المهارات الاساسيه للملاكمين . ،رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
٢٤. عصام الدين عبد الخالق: : التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، الطبعة ١٢، منشأة المعارف الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
٢٥. عمرو حنفي السكري : دليل المبارزة، دار المعرفة، مؤسسة مختار للنشر، الطبعة الأولى، ١٩٩٣م .
٢٦. مجدي احمد شوقي : دليل الالعاب الصغيرة ،المركز العربي للنشر ،الزقازيق، ٢٠٠٢م
٢٧. محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م .
٢٨. محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ،دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٧م
٢٩. محمد رضا حافظ : برامج التدريب وتمرينات الاعداد، ماهى لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية. ٢٠٠٧م.
٣٠. محمد شوقي كشك، أمر الله البساطي: : أسس الإعداد المهاري والخطي في كرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠٠٠م .
٣١. محمد محمود عبد الظاهر: : الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب (خطوات نحو النجاح)، الطبعة الأولى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٤م .
٣٢. محمد مرسي ابراهيم : علاقة الهجوم المضاد بنتائج المباريات في الملاكمة،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة حلوان ،(٢٠٠٣)م.
٣٣. مسعد علي محمود: : المدخل في التدريب الرياضي، ط ٦، دار الطباعة والنشر، المنصورة، ١٩٩٧م.

٣٤. مصطفى محمد بصل : تأثير بعض التدريبات التنافسية على تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية ٢٠١٣.
٣٥. مصطفى محمد نصر : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي فاعلية الاداء المهاري للملاكمين ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، ٢٠٠٢.
٣٦. مفتي إبراهيم حماد: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١م.
٣٧. نسمة عصام محمد : تأثير تدريبات المنافسة بالتحركات الخطئية الهجومية و الدفاعية على فاعلية أداء بعض مهارات الرمي من أعلى ناجي واز - ايون سيوناجي - هاراي جوشي ،للاعبات الجودو تحت ١٥ سنة المجله العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة عدد ١٩ سبتمبر ٢٠١٢م.
٣٨. يس احمد يس : تأثير برنامج تدريبي لعناصر اللياقه البدنيه الخاصه علي فاعلية الاداء للملاكمين،رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
٣٩. يحيي السيد الحاوي : الملاكمه اسس نظريه وتطبيقات عملية،مكتبة العزيز للكمبيوتر،الزقازيق ٢٠٠٠م.

ثانياً: المراجع الاجنبية

40. Angel Lompkin : Introudction To Physical Education , Exercise Science and Sports studies. Mc Graw Hill inc, USA 2014.
- 41 Br. Al Goty : :Boxing Basics The Techniques and Knowledge Needed to Excel in the Sport of Boxing Paperback July 22, 2008
- 42 Christian Delcourta and Don King : :Boxing .Universe Publishing , New York. 1997.
- 43 Danna Scott: Boxing The Complete Guide to training and fitness . Barkley Publishing Group New York 2000.
- 44 Billy Finegan :Boxing for Beginers. Courtney Clark canda2008.
- 45 Christy Halbert: The Ultimate Boxer: Understanding the Sport and Skills of Boxing Paperback – June, 2003.
- 46 Danna Scott :Boxing The Complete Guide to training and fitness Berkleu Publishing Group New York 2000.
- 47 David Mitchell :Wining Karate Competition. William clawes Ltd. London 1991.
- 48 Fleck S,&Kramer W. Designing resistance training program,3rd ed.,Human kinetics Champpaign,New York,U.S.K .2004.
- 49 Frank. Kurzel and peiterWastel :Fitness Boxing . Sterling Publishing Co. Inc.New York 1998.
- 50 Mark Hatmaker and Doug Werner :Boxing Mastery: Advanced Technique, Tactics, and Strategies from the Sweet Science. Paperback – October2001.
- 51 Patrick. M. Hickey : Karate Techniques and Tactics . Human Kinetics publishers USA 1997.

المخلص

تأثير تدريبات المنافسة على تحسين بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى ملاكمي الدرجة الاولى

م.د. محمد اسامه عبدالعال مصطفى

مدرس دكتور

بقسم المنازلات والرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على تأثير تدريبات المنافسة علي تطوير المتغيرات البدنيه و المهاريه لدي ملاكمي الدرجة الاولى . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي البعدي لكل من المجموعتين .

- وجرى هذا البحث على عينة عمدية قوامها ٢٠ ملاكم من مركز شباب النصر ونادى الاوليمبى بالاسكندرية وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين بطريقة عشوائية متساوية كل مجموعة قوامها ٨ ملاكمين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة خلال المدة من ٢٠٢٢/١/٥ الي ٢٠٢٢/٤/١٤ بواقع ٣ مرات تدريب أسبوعيا .
- وخضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبات المنافسة يهدف الي تطوير المتغيرات البدنيه و المهاريه للملاكمين الدرجة الاولى بينما المجموعة الضابطة خضعت إلى البرنامج التقليدي المطبق بالأندية.
- وقد أسفرت اهم النتائج على أن برنامج التدريبات التنافسيه المقترح أدى إلى تطوير المتغيرات البدنيه و الاداء المهاري للملاكمين للعينه قيد البحث مقارنة بالبرنامج التقليدي.

Summary

The Effect of Competition Training on Improving Some Physical and Technical Variables of the First-Class Boxers

Dr. Mohamed Ossama Abdel-Aal Moustafa

Lecturer at the Combats and Individual Sports Department
Faculty of Physical Education for Boys
Alexandria University

The research aims to identify the effect of competition training on the improving some physical and technical variables of the first-class boxers. The researcher used the experimental method for its relevance to the nature and objectives of the research. The researcher used the two-group experimental design, one of which is an experimental group and the other one is a control group using the pre- and post-measurements for each of the two groups.

- The research was conducted on a purposively selected sample which consisted of 20 boxers from Al-Nasr Youth Center and the Olympic Club in Alexandria. They were divided into two equal random groups, each group consisted of 8 boxers, one of which is the experimental group and the other is the control group, during the period from 5/1/2022 to 14/4/2022, with 3 times of training weekly.
- The experimental group was subjected to a competition training program aimed at improving the physical and technical variables of the first-class boxers, while the control group was subjected to the traditional program used already in the clubs.
- The most important results showed that the proposed competitive training program led to improving the physical variables and technical performance of the boxers involved in the sample under consideration compared to the traditional program.