

## تأثير تدريبات السرعة التوافقية على الأداء المهاري بدروس الملاكمة لدى طلاب المرحلة الثانوية

\*أحمد فؤاد محمد منيسي

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد الرياضات المدرسية بصفة عامة والعب المنزلات وخاصة الملاكمة من اهم العوامل التي تكسب الطالب فهي تكسب الطالب اللياقة البدنية حيث ان اللياقة البدنية لشخص ما هي مقدار التوافق في حالته البدنية مع عناصر اللياقة البدنية ومقدار امتلاكه لها وقياسات معينة، ويمكن قياسها من خلال العديد من أجهزة القياس والاختبارات، ومن هنا تبرز أهمية اللياقة البدنية للطلاب تساعد الطلاب على تكوين شخصيته، وتنمية القيم الاجتماعية والأخلاقية السلمية كالروح الرياضية، والتعاون، والانضباط، والنظام.

إن الإنجازات الرياضية التي تحققت خلال السنوات الأخيرة من هذا القرن العشرين تعكس بوضوح مدى الاستفادة من التقدم العلمي بتطويع التطبيقات المختلفة للعلوم المرتبطة بالمجال الرياضي في إعداد الرياضيين للوصول بهم إلى المستويات العالية بدأ من مرحلة الناشئين باعتبارهم الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها في تحقيق الطموحات الرياضية .

حيث يشير **عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٣** إلى أن الوصول لتلك المستويات وتحقيق الإنجازات العالية لا تأتي جزافا بل يتم من خلال التدريب العلمي المقنن و المنظم لفترات طويلة خاصة الناشئين ذوي الاستعدادات الخاصة، باعتبارهم القاعدة الأساسية للوصول إلى النتائج الرياضية العالية، و يعد تحسين و تطوير الإعداد البدني بشقيه العام و الخاص من أهم الواجبات الرئيسية لعمليات التدريب حتى يمكن الوصول بالفرد للمستويات العالية في نشاط الرياضي الممارس . ( **عصام عبد الخالق ٢٠٠٣ : ٢٢ - ٢٣** )

كما تعتبر رياضة الملاكمة من الأنشطة التي تحظى باهتمام واسع على المستويين المحلي والدولي وذلك بعد تقنينها في إطار تنظيمي تربوي يهدف الى اعداد الشباب بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا فزاد الإقبال عليها وأصبحت فنا لا تعتمد على القوة فحسب بل انها تحتاج الى مهارة فنية.

(Danna , S 2000 , 169)

\* مدرس تربية رياضية - مدرب ملاكمة الاتحاد المصري للملاكمة ، وحاصل على ماجستير في التربية الرياضية

حيث تعد رياضة الملاكمة من الرياضيات التنافسية التي تحتل مكانة خاصة بين الرياضات الأخرى نظرا لما تتطلبه من قدرات بدنية لا تتوافر إلا في رياضيين قلائل ، ونتيجة لطبيعة الأداء التي تختلف من ملاكم الى آخر فقد أصبحت مجالا تطبيقيا خصبا للاستفادة من نظريات التدريب الرياضى ، كما تلعب بصفتها إحدى الألعاب الاولمبية دورا بارزا في تهذيب النفوس للصغار والكبار حيث تتاح لهم الفرصة للمشاركة في رياضة تنافسية رفيعة المستوى تعود عليهم بالفوائد البدنية والصحية وتحتاج من ممارسيها اعداد جيد وتدريب مستمر . ( إسماعيل حامد ٢٠٠٢ ، ٥٣ )

و يشير **عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م** على أن الإعداد المهاري يحتل أهمية كبيرة وهامة جدا في رياضة الملاكمة ولا يقل أهمية عن أنواع الإعداد الأخرى ، ويعتبر الإعداد المهاري هو حجر الزاوية للإعداد الخططي وبدون إتقان المهارات الأساسية للملاكمة لا يمكن تطوير أساليب خطط اللكم أمام المنافس ، وبدون امتلاك الملاك لمهارات اللكم العديدة والمتنوعة للهجوم والدفاع والهجوم المضاد لا يمكن له امتلاك زمام المباراة طبقا لخط وأساليب اللكم المختلفة على الحلقة، وأيضا للمواقف المتغيرة والمفاجئة خلال الجولات. ( عبدالفتاح خضر ١٩٩٦ : ١٢٠ )

أن الأداء المهاري في الملاكمة يعتمد بصفة أساسية على الإعداد البدني الجيد للملاكمين ، و من ثم يجب تنمية و تطوير الصفات البدنية الخاصة للملاكمين ، ويستلزم ذلك ضرورة أداء التدريب والمنافسة بحمل عالي حيث يساهم الإعداد البدني في ظهور الأداء المهاري الهجومي والدفاعي ومتطلبات اللعب بصورة متكاملة . ( حسام رفاي ٢٠١٣ : ٨٢ - ٨٣ )

ويتطلب الوصول إلى المستويات العالية وتحقيق مستوى الإنجاز في رياضة الملاكمة ضرورة الاهتمام بالتخطيط لبناء البرامج التدريبية المقننة وتنفيذها بدءا من مرحلة الناشئين للارتفاع بمستوى الأداء البدني والمهاري لهم، حيث يؤكد **سامي حافظ ٢٠٠٦م** على أن الاهتمام المستمر والتقدم الملحوظ بمستوى رياضة الملاكمة في الدول المتقدمة عامة يلقى عبئا على الدارسين والمدربين ولكل المهتمين برياضة الملاكمة في جمهورية مصر العربية للاسترشاد بما يتم تنفيذه في تلك الدول من إجراءات علمية للارتقاء بمستوى الملاكمين، وذلك من خلال التخطيط الجيد والإعداد السليم واتباع الأسس العلمية في بناء البرامج التدريبية لتطبيقها على الناشئين للارتقاء بمستوياتهم البدنية والمهارية لمسايرة التقدم الهائل في مستوى الملاكمين بتلك الدول. (سامي حافظ ٢٠٠٠ : ٣ )

وتأتي أهمية السرعة في الملاكمة حيث تلعب دورا كبيرا في أداء الملاكمين ، فالملاكم الذي يتميز بالسرعة يكون مقدما على خصمه ويتمتع بالمبادرة ويسيطر على منافسه ويفسد خطط لبعه، والسرعة

الحركية (سرعة الأداء) يقصد بها سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركات المهارية، وهذا النوع من أهم أنواع السرعة المطلوبة في الملاكمة لتساعد الملاكم على سرعة أداء اللكمة الواحدة أو المجموعات اللكمية المتنوعة في اقل زمن ممكن، كما ان من أهم وسائل تنمية السرعة للملاكمين التدريب بواجب محدد (هجومى أو دفاعى) واستخدام أدوات وأجهزة اللكم المختلفة (سامى حافظ ١٩٩٧: ٢٤)

ومما لاشك فيه ان سرعة الأداء الحركى من العناصر الهامة التي تساعد الملاكم على تحقيق الفوز، وخاصة سرعة أداء اللكمات فمفاجئة المنافس بالهجوم وسرعة الانتقال للأوضاع اللكمية المختلفة وربط الدفاع بالهجوم المضاد بطريقة أسرع من المنافس من أهم مقومات تحقيق الفوز فى المباريات. حيث يشير إسماعيل حامد ٢٠٠٢م الى ان الملاكمة الحديثة أصبح المطلوب فيها خاصة بعد استخدام الكمبيوتر فى التحكيم هو إحراز اكبر عدد من النقاط وليس إلحاق الضرر بالمنافس. (إسماعيل حامد ٢٠٠٢، ١٢)

ومن خلال ملاحظة الباحث، للطلاب في دروس الملاكمة، لاحظ ان اغلب الطلاب كونهم ناشئين يفتقرون الى السرعة الحركية فى الأداء مما يعرضهم الى تلقى اللكمات أثناء التلاكم مع الخصم وكذلك البطء فى تتابع اللكمات السريعة وأداء المهارات وأداء الهجوم المضاد الأمر الذى يعوق الملاكم عن تحصيل اكبر قدر من النقاط، مما أثر على فعالية أدائهم المهارى خلال الجولات بحصص التربية البدنية بالمدرسة، وهذا قد يكون أحد عوامل انخفاض مستوى النتائج لهؤلاء الطلاب، مما دفع الباحث الى محاولة وضع مجموعة من التدريبات للسرعة الحركية ومعرفة تأثيرها على فاعلية الأداء المهارى لدى طلاب المرحلة الثانوية الملاكمين الناشئين.

من خلال الملاحظة الصفية لأداء الطلاب تبين ان تحركات الطلاب ليست بالسرعة التوافقية التي تسمح لهم بأداء مهارات اللكم من الدفاع والهجوم، وتسبب هذا البطء بانخفاض مستوى الأداء لدى الطلاب وأثر على فعالية الأداء وكذلك من ناحية الجمالي التناسقي ولإيقاع الحركي اثناء جولات الملاكمة التي تؤدى بدروس التربية البدنية بالمدرسة، مما دفع الباحث لوضع مجموعة من التدريبات تدريبية السرعة التوافقية لتحسين الأداء المهارى.

**هدف البحث:**

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات السرعة التوافقية على فعالية الأداء المهارى لطلاب المرحلة الثانوية بدروس الملاكمة

**فروض البحث:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء السرعة التوافقية وفعالية الأداء المهارى بدروس الملاكمة لدى طلاب المرحلة الثانوية لصالح القياس البعدي.

**الدراسات السابقة:**

١. دراسة قام بها **محمد زكريا (٢٠١٠)** " برنامج تدريبي لتحقيق التوازن فى القوة العضلية للمعضلات القابضة والباسطة لمفصل المرفق لدى الملاكمين وتأثيره على سرعة اللكمات المستقيمة " واستهدفت الدراسة تحسين سرعة أداء اللكمات المستقيمة عن طريق تصميم برنامج تدريبي لتحقيق التوازن فى القوة العضلية واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٤ ملاكم وكانت أهم النتائج تحسن اجمالى زمن أداء اللكمة المستقيمة اليسرى بنسبة (٢٢.٤%) والمستقيمة

٢. دراسة **محمود رجائي محمد (٢٠١٩)** برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن العضلي لمعضلات الذراعين وأثره على مستوى أداء اللكمات المستقيمة لدى الملاكمين يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات التوازن العضلي للذراعين على تطوير السرعة الحركية لأداء اللكمات المستقيمة لدى الملاكمين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة قوامها (١٨) ملاكماً منهم (١٠) ملاكمين هم عينة الدراسة الأساسية وعدد (٨) ملاكمين أجريت عليهم الدراسات الاستطلاعية وقد أسفرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى التوازن العضلي للذراعين لصالح القياس البعدي. ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى أداء اللكمات المستقيمة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي.

٣. دراسة **عمر علي مهدي (٢٠٢٠)** أثر برنامج تعليمي مقترح في سرعة التعلم لمهاتري المستقيمة اليمين واليسار في الملاكمة لطلاب المرحلة الثانية هدف البحث إلى إعداد برنامج تعليمي مقترح في سرعة التعلم ومعرفة تأثيره في مهارة اللكمات المستقيمة لدى طلاب المرحلة الثانية لرياضة الملاكمة، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٤) طالب من كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية المرحلة الثانية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي (للمجموعتين المتكافئتين). حيث تم استخدام برنامج تعليمي مقترح في تعلم المهارة للكلمات المستقيمة اليمين واليسار، وهنا أصبحت مكلة البحث هو طول مدة التعلم بالنسبة للرجلين وافراط بالوقت والجهد وعدم استخدام عنصر تشويقا لكسر الملل الذي يصاحب المتعلم أو المبتدئ في تعلم لعبة الملاكمة. وافترض الباحثون وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولمتغيرات البحث لرياضة الملاكمة. وقد استنتج الباحثون أن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي وفعال في تعليم مهارة الكمة المستقيمة لليمين واليسار. وأوصى الباحثون تطبيق هذا البرنامج على جميع مهارات رياضة الملاكمة وعلى مختلف الالعاب الرياضية لتحسين الأداء المهاري من حيث سرعه والدقة الأداء.

٤. دراسة السيد مصطفى حسن (٢٠٢٠) تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعليه الأداء للهجوم المضاد لدى لاعبي الملاكمة، شف البحث عن تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الأداء للهجوم المضاد لدى لاعبي الملاكمة. واعتمد البحث على المنهج التجريبي. وتمثلت أدوات البحث في قياس (الطول، الوزن)، اختبار (العدو ١٠٠ م، تسديد المستقيمة اليسرى واليمنى على كيس الكم المعلق لمدة ٣٠ ث، تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى واليمنى على كيس الكم المعلق لمدة ٣٠ ث، سرعة الاستجابة الحركية المقترن بالدقة ١٠ ث، سرعة الاستجابة الحركية)، معدل الهجوم المضاد المقابل ب (مجموعات لكم خلال الجولة، لكلمات فردية خلال الجولة)، معدل الهجوم المضاد الجوابي ب (مجموعات لكم خلال الجولة، لكلمات فردية خلال الجولة)، معامل فاعلية السلوك (الهجومى، الدفاعى، الهجومى المضاد). وتم تطبيقها على عينة قوامها (١٦) لاعب. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات عينة البحث التجريبية. وأوصى البحث بالاهتمام بتوعية المدربين بأنسب الطرق لتوظيف تدريبات الهجوم المضاد.

**طرق وإجراءات البحث:**

**أولاً: منهجية البحث :**

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وبإجراء

القياسين (القبلى - البعدى) .

## ثانياً : عينة ومجتمع الدراسة :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم ١٠ طلاب بالمرحلة الثانوية من بين لاعبي الملاكمة الناشئين ويتراوح عمرهم بين ١٦ - ١٧ بـ مدرسة محمد بن عبد الوهاب الثانوية حيث انهم منتمين لأندية مختلفة >

## توصف عينة البحث:

تم حساب تجانس الطلاب المعينين بالبحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - اختبارات السرعة الحركية وفعالية الأداء المهارى) كما يوضحها جدول رقم (١)

جدول (١) التجانس بين الطلاب المعينين بالبحث التجريبية في متغيرات(السن - الطول-الوزن - العمر التدريبي - اختبارات السرعة الحركية وفعالية الأداء المهارى)

ن = ١٠

م	اسم الاختبار	المجموعة التجريبية		متوسط المجموعة التجريبية
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	السن	١٠.٥٥	١٠٠.٥	١٥.٣٢
٢	الطول	٨.٣	٨٣.٠	١٦٦.٦
٣	الوزن	١٠.٠٥	١٠٠.٥	٥٩.٣٥
٤	العمر التدريبي	١١.٢٥	١١٢.٥	١.٤٨
٥	تسديد لكلمات مستقيمة يسرى على كيس اللكم في ١٠ ث	٨.٣	٨٣.٠	٨.٩
٦	تسديد ٢٥ لكمة مستقيمة يسرى على وسادة المدرب	٨.٨	٨٨.٠٠	١٩.٣٧
٧	تسديد لكلمات مستقيمة يمنى على كيس اللكم في ١٠ ث	١١.٧	١١٧.٠٠	٩.٨
٨	تسديد ٤ لكلمات مستقيمة يمنى على وسادة الحائط مع الخطو	٩.٤٥	٩٤.٥٠	١٩.٨٩
٩	تسديد مجموعة لكم ثنائية في ١٥ ث	١٠.٠٠	١٠٠.٠٠	٨.٨
	تسديد مجموعة لكم ثلاثية في ١٥ ث	٩.٢٠٠	٩٢.٠٠	٦.١
١٠	فعالية الأداء المهارى	١٣.٩٠	١٣٩.٠٠	٠.٣٦٣

قيمة ( Z ) الجدولية عند مستوى  $\pm = ٠.٠٥$  = ١.٩٦

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيمة ( Z ) الجدولية اكبر من قيمة ( Z ) المحسوبة في نتائج متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي، وكذا اختبارات السرعة الحركية وفعالية الأداء المهارى، مما يدل على تجانس المجموعة التجريبية في تلك الاختبارات.

## وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات كالآتي: -

- استمارة تسجيل: بيانات اللاعب الشخصية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)
- اختبارات السرعة الحركية، فعالية الأداء المهاري
- يتم تحديد معامل فعالية الأداء المهاري من خلال استخدام:

✓ كاميرات GOOPRO5

✓ كاميرات الجوال سامسونج عالية الدقة ٣٢ بيكسل

## اختبارات السرعة الحركية واختبار فاعلية الأداء المهاري:

قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية المناسبة ذات المعاملات والدلالات العلمية الموضوعية لقياس السرعة الحركية وفق ما تم ذكره في المراجع العلمية المتخصصة والبحوث الخاصة بالملاكمة، السيد مصطفى حسن (٢٠٢٠)، عمر علي مهدي (٢٠٢٠) (Doug , W 2009) (Frank , K. and ) (Peter , W 2010) وتم استخلاص (٦) اختبارات بالإضافة إلى اختبار فعالية الأداء المهاري والجدول رقم (٢) يوضح عدد الاختبارات وترتيب تطبيقها:

## جدول (٢)

## الاختبارات المطبقة لعينة البحث

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس
١	اللكمات الفردية	تسديد مستقيمة يسرى على كيس اللكم خلال (١٠ ث)	عدد
٢		تسديد ٢٥ لكمة مستقيمة يسرى على وسادة المدرب	ث
٣		تسديد لكمت مستقيمة يمنى على كيس اللكم في ١٠ ث	عدد
٤		تسديد ٤ لكمت مستقيمة يمنى على وسادة الحائط مع الخطو	ث
٥	مجموعة لكمة ثنائية	تسديد مجموعة لكمة (ثنائية) في ١٥ ث	عدد
٦	مجموعة لكمة ثلاثية	تسديد مجموعة لكمة (ثلاثية) في ١٥ ث	عدد
٧	فعالية الأداء المهاري		درجة

الدراسة الاستطلاعية، ثبات أداة البحث:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية من ١ / ٣ / ٢٠٢١ حتى ٢٥ / ٣ / ٢٠٢١ وذلك على عينة من الملاكمين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (٨) من الملاكمين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

- ✓ اكتشاف الصعوبات أثناء إجراء القياسات ومعالجتها.
- ✓ سرعة ضبط وإعداد الأجهزة المستخدمة في إجراء القياسات.

✓ تدريب المساعدين على اخذ القياسات

✓ التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها.

#### القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) في الفترة من ١/٣/٢٠٢١ - ٥/٣/٢٠٢١ بصالة مدرسة محمد بن عبد الوهاب الثانوية: (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - اختبارات السرعة الحركية - فعالية الأداء المهاري).

#### إجراءات التطبيق:

#### البرنامج التدريبي :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المتبع علي المجموعة (التجريبية) وذلك لمدة ١٢ اسبوع بصالة مدرسة محمد بن عبد الوهاب الثانوية في الفترة من ٢٥/١/٢٠٢١ إلي ٢٥/٣/٢٠٢١ بواقع ٥ وحدات تدريبية في الأسبوع، مع مراعاة تطبيق التمرينات الخاصة بتنمية السرعة الحركية على المجموعة التجريبية

#### الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلي تنمية السرعة التوافقية للمجموعة التجريبية عينة البحث.

#### أسس وضع البرنامج

قام الباحث بوضع أسس البرنامج بعد الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في رياضة

الملاكمة وعلم التدريب والدراسات السابقة كما يلي:

✓ تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي ١٢ أسبوع (٣ أشهر) بواقع ٥ وحدات في الأسبوع انحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو الحمل المتوسط بين (٤٥ - ٥٥) ق ، وفي الأسبوع ذو الحمل العالي بواقع ( ٦٠ - ٩٠) ق، أما زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو الحمل الأقصى بواقع ( ٦٠ - ١٢٠) ق على أن تكون فترات الراحة البيئية كبيرة مما يؤدي إلى زيادة زمن الوحدة التدريبية.

✓ راعي الباحث توزيع درجة الحمل داخل الأسبوع الواحد ومستويات الشدة التدريبية بنسبة (١:١)

✓ اعتمد الباحث على حساب معدلات النبض لتحديد شدة حمل التدريب، حيث يؤكد عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م على أنه عند وضع برامج التدريب للملاكمين الناشئين مراعاة تحديد حجم وشدة الحمل وفق

الاتجاهات الفسيولوجية الآتية:-

١. حمل متوسط الشدة (هوائى) ويرتفع فيه النبض من ١٢٠ - ١٥٠ ض / ق.

٢. حمل متغير الشدة (مختلط : هوائى - لا هوائى) ويرتفع فيه النبض من ١٥٠ - ١٨٠ ض / ق

٣. حمل مرتفع الشدة (لا هوائى) ويرتفع فيه النبض من ١٨٠ - ٢٠٠ ض/ق(١١ : ٢٣٠)

- تم مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة وطبقاً للهدف من كل مرحلة، كما يلي: كما يوضحها الجدول التالي



## جدول (٣)

## مراحل البرنامج التدريبي

١	مراحل البرنامج الأجزاء	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
٢	هدف المرحلة	الإعداد العام بجانب تحسين الأداء المهارى	الإعداد الخاص وتطوير الأداء المهارى وفى نهاية هذه المرحلة عادة ما يصل الملاكم الى الفورمة الرياضية	بتناسب العلاقة بين التنمية العامة والخاصة وتحسين المهارات الفنية والخطية والتي تؤدى فى شكل مباريات
٣	المدة الزمنية	٤ أسابيع	٥ أسابيع	٣ أسابيع
٤	أيام التدريب فى الأسبوع	٥	٥	٥
٥	متوسط زمن الأسبوع	٢٥٠ ق	٣٧٥ ق	٤٥٠ ق

✓ تم مراعاة الارتقاء التدريجي بمستوي الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته وهذا لا يعني زيادة الحمل التدريبي يوميا، وبصفة عامة فإنه تم تنظيم أزمدة الأحمال التدريبية وتوزيعها علي أسابيع التدريب ودرجات الحمل المناسبة خلال مدة البرنامج التدريبي وفق دراسة مصطفى نصر ٢٠٠٢م.

✓ تم توزيع زمن تدريبات السرعة التوافقية خلال أسابيع البرنامج التدريبي كما يوضحها الجدول التالي

## جدول (٤)

## أزمدة تدريب السرعة التوافقية ومستوى الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي

٢	المرحلة	الأسبوع	مستوى الشدة	اجمالي زمن التدريب
١	الاولى	الأول	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)	٢ ق
٢		الثانى	عالي من (٨٠ - ٩٠%)	٦.٥ ق
٣		الثالث	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)	٢ ق
٤	الثانية	الرابع	عالي من (٨٠ - ٩٠%)	٢٥.٧٥ ق
٥		الخامس	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)	٦.٥ ق
٦		السادس	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)	٨.٥ ق
٧		السابع	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)	٣.٥ ق
٨		الثامن	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)	٢.٥ ق
٩	الثالثة	التاسع	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)	٤ ق
١٠		العاشر	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)	٤ ق
١١		الحادى عشر	عالي من (٨٠ - ٩٠%)	٢.٢٥ ق
١٢		الثانى عشر	متوسط من (٤٠ - ٦٠%)	١.٥ ق

تم توزيع زمن تدريبات اللكمات الفردية والمجموعات اللكمية خلال أسابيع البرنامج التدريبي كما يوضحها الجدول التالي

### جدول ( ٥ )

أزمنة وعدد مرات تدريب اللكمات الفردية والمجموعات اللكمية ومستوى الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي

٤	المرحلة	الأسبوع	مستوى الشدة	اللكمات الفردية		المجموعات اللكمية	
				شمال	يمين	الثلاثية	الثنائية
١	الأولى	الأول	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)	٤٢ ق	٤٦ ق	-	-
٢		الثاني	عالي من (٨٠ - ٩٠%)	٢٣.٧٥ ق	٢٣.٧٥ ق	٥٢.٢٥ ق	-
٣		الثالث	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)	١٩.٢٥ ق	١٩.٢٥ ق	٤٢ ق	-
٤	الثانية	الرابع	عالي من (٨٠ - ٩٠%)	٢٧.٥٠ ق	٢٧.٥٠ ق	٣٣.٢٥ ق	٢٧.٥٠ ق
٥		الخامس	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة (اللاعب)	٣٦ ق	٣٨ ق	٤٠ ق	٣٦ ق
٦		السادس	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)	٢٥ ق	٢٦.٥٠ ق	٢٨ ق	٢٥ ق
٧		السابع	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة (اللاعب)	٤٤.٥٠ ق	٤٧.٥٠ ق	٥٠ ق	٤٤.٥٠ ق
٨		الثامن	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة (اللاعب)	-	-	٨٦.٥ ق	٨٨.٥ ق
٩		التاسع	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)	-	-	٦٦ ق	٦٧.٧٥ ق
١٠		العاشر	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة (اللاعب)	-	-	-	٢١١ ق
١١		الحادي عشر	عالي من (٨٠ - ٩٠%)	-	-	١٠١ ق	٤٠.٥ ق
١٢	الثاني عشر	متوسط من (٤٠ - ٦٠%)	-	-	٩١ ق	٨١ ق	

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية في الفترة من ٢٦/٣/٢٠٢١ وقد روعي أن يتم جميع القياسات علي نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية : نظرا لصغر حجم العينة فقد تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- اختبار ولكسون.
- مان ويتنى.
- معادلة نسبة التحسن.

عرض وتفسير النتائج:  
عرض نتائج الفرض الأول:

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية  
في اختبارات السرعة الحركية وفعالية الأداء المهارى

ن=١٠

م	اسم الاختبار	المتوسط القبلي	المتوسط البعدى	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		قيمة (ذ)
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	تسديد مستقيمة يسرى على كيس اللكم خلال (١٠ ث)	٨.٩	١٥.٧	٥.٥	٥٥.٠	-	-	٢.٨١٢
٢	تسديد ٢٥ لكمه مستقيمة يسرى على وسادة المدرب	١٩.٣٧	١٢.٧٦	-	-	٥٥.٠	٥.٥	٢.٨٠٥
٣	تسديد لكمات مستقيمة يمنى على كيس اللكم فى ١٠ ث	٩.٨	١٤.٥	٥.٥	٥٥.٠	-	-	٢.٨٤٢
٤	تسديد ٤ لكمات مستقيمة يمنى على وسادة الحائط مع الخطو	١٩.٨٩	١٠.٢٥	-	-	٥٥.٠	٥.٥	٢.٨٠٣
٥	تسديد مجموعة لكم (ثلاثية) فى ١٥ ث	٨.٨	١٤.٤	٥.٥	٥٥.٠	-	-	٢.٨٧٣
٦	تسديد مجموعة لكم (ثلاثية) فى ١٥ ث	٦.١	١٠.٥	٥.٥	٥٥.٠	-	-	٢.٨٤٨
٧	فعالية الأداء المهارى	٠.٣٦٣	٠.٦٠٩	٥.٥	٥٥.٠	-	-	٢.٨١٢

\* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ± ١.٩٦

يتضح من الجدول رقم (٨) جود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى عند مستوى (٠.٠٥) فى اختبارات السرعة الحركية وفعالية الأداء المهارى.

### جدول (٧)

النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية فى اختبارات السرعة الحركية وفعالية الأداء المهارى

م	اسم الاختبار	القياس القبلي	القياس البعدى	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
١	تسديد مستقيمة يسرى على كيس اللكم خلال (١٠ ث)	٨.٩	١٥.٧	٦.٨	٧٦.٤%
٢	تسديد ٢٥ لكمه مستقيمة يسرى على وسادة المدرب	١٩.٣٧	١٢.٧٦	٦.٦١	٣٤.١%
٣	تسديد لكمات مستقيمة يمنى على كيس اللكم فى ١٠ ث	٩.٨	١٤.٥	٤.٧	٤٨.٠%
٤	تسديد ٤ لكمات مستقيمة يمنى على وسادة الحائط مع الخطو	١٩.٨٩	١٠.٢٥٣	٩.٦٣٧	٤٨.٥%
٥	تسديد مجموعة لكم (ثلاثية) فى ١٥ ث	٨.٨	١٤.٤	٥.٦	٦٣.٦%
٦	تسديد مجموعة لكم (ثلاثية) فى ١٥ ث	٦.١	١٠.٥	٤.٤	٧٢.١%
٧	فعالية الأداء المهارى	٠.٣٦٣	٠.٦٠٩	٠.٢٤٦	٦٧.٨%

يتضح من جدول (٧) أن أعلى نسبة للتحسن كانت لاختبار تسديد مستقيمة يسرى علي كيس اللكم خلال (١٠ اث) ومقدارها ( ٧٦.٤ %) وأقل نسبة للتحسن كانت تسديد ٢٥ لكمه مستقيمة يسرى علي وسادة المدرب ومقدارها ( ٣٤.١ % ).

#### مناقشة النتائج:

يتضح من جدول رقم (٦)، (٧) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات السرعة الحركية قيد البحث، حيث انحصرت قيمة (Z) المحسوبة بين (٢.٨٠٥ ، ٢.٨٤٨) بينما كانت (Z) الجدولية (+١.٩٦) وكذلك النسبة المئوية للزيادة تتراوح ما بين (٣٤.٣% ، ٧٦.٤%) مما يدل على تقدم مستوى لاعبي المجموعة التجريبية إلي تأثير البرنامج التجريبي الذي يعتمد على التدريب المنتظم وكذلك عدد الوحدات التدريبية الخاصة بهذه المجموعة والتي وصلت إلي (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع والاستمرار على دوام التدريب .

وقد يرجع الباحث تقدم مستوى لاعب المجموعة التجريبية في اختبارات السرعة الحركية قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي احتوى على مجموعات تدريبية مختلفة تهدف إلى تنمية سرعة الأداء التوافقي للكلمات الفردية والمجموعات اللمكية الثنائية والثلاثية سواء كانت تدريبات فردية أو زوجية وكذلك التدريب على الأجهزة والأدوات التي تتشابه مع مواقف اللعب مع مراعاة الفروق الفردية للأحمال وكذلك اختيار التمرينات العضلية تبعاً للانقباض العضلي الأمر الذي أسهم بدرجة كبيرة في تحسن الصفات البدنية المركبة لدى عينة الدراسة.

وتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أظهرته نتائج المباريات التطبيقية في الملاكمة من أن الهجوم والدفاع الفعال يرتبط ارتباطاً قوياً بارتفاع مستوى تطوير جميع الوجوه لشكل السرعة الخاصة للملاكم أثناء اللكم التطبيقي المحدد بواجب لتحسين سرعة الهجوم والدفاع. (٢ : ٤٧)

كما يتضح أن الملاكمة الحديثة بعد استخدام الكمبيوتر في التحكم اعتمدت على سرعة تسديد اللكمات ودقة وصولها إلى الهدف، إلى جانب الحاجة إلى الاعتماد على تحركات القدمين للابتعاد عن لكمات المنافس، وبما يوفر له الوقت اللازم والاتجاه السريع ثم التقدم لأداء إحدى المهارات اللمكية المضادة بسرعة ورشاقة.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من محمد زكريا ٢٠١٠م، محمود رجائي محمد (٢٠١٩)، عمر علي مهدي (٢٠٢٠)، السيد مصطفى حسن (٢٠٢٠) على أن البرامج المقترح وكذلك التدريبات الخاصة سواء كانت باستخدام أجهزة وأدوات الملاكمة أو بدون الأدوات يؤدي إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة للملاكمين.

### الاستنتاجات :

استنادا الى ما أسفرت عنه النتائج وفي حدود عينة البحث تمكن الباحث من التوصل إلي الاستنتاجات الآتية :

١. البرنامج التدريبي في اتجاه تنمية السرعة التوافقية أثر ايجابيا وبشكل ذو دلالة إحصائية في سرعة الأداء الحركي للكلمات الفردية والمجموعات اللكمية الثنائية والثلاثية مما انعكس على زيادة فعالية الأداء المهاري للملاكمين الناشئين.
٢. حققت المجموعة التجريبية ارتفاع في نسبة التحسن في مستوى السرعة الحركية قيد البحث وكانت أعلى نسبة فكانت للمستقيمة اليسرى بلغت (٧٦.٤%) . والمجموعات الثلاثية (٧٢.١%) أما أقل نسبة للتحسن فكانت للمستقيمة اليمنى وبلغت (٣٤.١%)
٣. ارتفاع نسبة التحسن في درجة فعالية الأداء المهاري لملاكمي المجموعة التجريبية وبلغت (٦٧.٨%)، عن المجموعة الضابطة التي بلغت (٣٨.١%).

### التوصيات:

- استنادا على ما توصل إليه الباحث، وفي ضوء نتائج وأهداف البحث يوصي الباحث بما يلي:
١. ضرورة اهتمام المدربين بتنمية صفة السرعة التوافقية للملاكمين في هذه المرحلة السنية لزيادة فاعلية اللكمات ومزجها مع الأداء خلال التدريب والمنافسات.
  ٢. التركيز على تنمية سرعة أداء اللكمات المختلفة وخاصة اللكمات المستقيمة ومجموعات اللكم المستقيمة الثنائية والثلاثية لتحقيق أكبر قدر من النقاط بدلا من الاعتماد على الفوز بالضربة القاضية
  ٣. تعميم تطبيق تدريبات السرعة التوافقية قيد الدراسة نظرا لفاعليتها في الارتقاء بمستوى سرعة الأداء الحركي للكلمات الفردية والمجموعات اللكمية وفعالية الأداء والمهاري للملاكمين الناشئين.
  ٤. إجراء الدراسات والبحوث على السرعة الحركية ولاسيما التوافقية كعنصر من عناصر اللياقة البدنية الهامة في الملاكمة لما لها من تأثير في نتائج المباريات على مختلف المراحل السنية.

## قائمة المراجع

## أولاً: المراجع العربية

١. إسماعيل حامد عثمان ، محمد عبد العزيز : تعليم وتدريب الملاكمة ، ط ٢ ، دار السعادة للطباعة ، غنيم ، ضياء الدين محمد العزب، عاطف مغاوري شعلان. القاهرة، ٢٠٠٢م .
٢. حسام رفقي محمود : الملاكمة بين النظرية والتطبيق ، مكتبة النهضة المصرية ١٩٩٣م .
٣. رامي عبد الأمير حسون : تأثير تمارين استخدام الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة واللكمة الجانبية للاعبين الشباب بالملاكمة ، مجلة علوم التربية الرياضية المجلد ٧ العدد ٢ ، ٢٠١٤
٤. سامي محب حافظ : المدخل إلى الملاكمة الحديثة ، مركز ريف للطباعة طنطا ، ٢٠٠٠م .
٥. سامي محب حافظ : تأثير تنمية الرشاقة على مستوى أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم ( ١٢-١٤ ) سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م .
٦. السيد مصطفى حسن : تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الأداء للهجوم المضاد لدى لاعبي الملاكمة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات، مج ١٨، ٢٠٢٠
٧. صلاح السيد قادوس : الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٩٣م .
٨. عبد الفتاح فتحي خضر : المرجع في الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م .
٩. عمر علي مهدي : أثر برنامج تعليمي مقترح في سرعة التعلم لمهارتي المستقيمة اليمين واليسار في الملاكمة لطلاب المرحلة الثانية، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية، مج ١٣، ٤٤، ٢٠٢٠

١٠. محمد زكريا : برنامج تدريبي لتحقيق التوازن فى القوة العضلية للعضلات القابضة والباسطة لمفصل المرفق لدى الملاكمين وتأثيره على سرعة اللكمات المستقيمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٠
١١. محمود رجائي محمد : برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن العضلي لعضلات الذراعين وأثره على مستوى أداء اللكمات المستقيمة لدى الملاكمين، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، جامعة بني سويف - كلية التربية الرياضية، مج ٢، ع ٣٤، ٢٠١٩
١٢. مصطفى محمد احمد نصر : تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م.

ثانياً: المراجع الاجنبية

13. Danna , S. **Boxing the complete guide to training and fitness** , Berkley publish group New York , U.S.A. , 2000 .
14. Doug , W **Boxers start –up : A beginners guide T boxing** , Tracks publishing San Diego , California , U.S.A. , 2009
15. Frank , K. and Peter , W . **Fitness boxing**, Sterling Publishing Co. , Inc. , New York , U.S.A.,2010