

تأثير تدريبات القوة الوظيفية لبعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ

* أ. د / أحمد محمد محمد زينة
** د / محمد البيلى البيلى صبح
*** أ / محمد حسين منصور غانم

مقدمة البحث:

يشهد العالم في العصر الحالي تقدم علمي وتكنولوجي فهو يعتبر السمة المميزة للعصر الحالي حيث أنه يساهم في البحث والتتقيه لإيجاد الحلول العلمية لعدد من المشكلات في شتى المجالات بصفه عامه ومجال التربيه الرياضيه بصفه خاصه , والتقدم العلمي في إستخدام تكنولوجيا التدريب الرياضي في الدول المتقدمه لا يأتي صدفه أو باكرا , بل من خلال التخطيط العلمي السليم للبرامج التدريبيه .

إن تدريبات القوة الوظيفيه من التدريبات الهامه التي تساعد علي تنميه القوة العضليه لعضلات المركز والمتمثله في عضلات البطن والظهر وهذة من أهم سمات تدريبات القوة الوظيفيه وهي التركيز علي مجموعه عضلات المركز .

(2: 3)

ويشير فاييو كومانا **Fabio Comana** (2004 م) بأن التوازن في

العمل العضلي عنصر رئيسي في التدريبات الوظيفيه ليس فقط بين القوة والمرونه أو العضلات العامله وغير العامله ولكنه أيضا ما نعتقد أنه وسائل

- * أستاذ تدريب الملاكمة بقسم التدريب الرياضي - ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة كفرالشيخ.
- ** مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.
- *** باحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

مستخدمة , فمثلا الوقوف علي قدم واحدة وأن يكون قادرا علي تحريك أعضاء الجسم الأخرى بدون أن يسقط فئة سمه تفاعليه مهمه في التدريبات الوظيفيه .

(11: 101)

ويتفق كلا من " عصام عبد الخالق " (2003م) بأن التوافق بين العضلات العامله في الحركه يعتمد علي ميكانيكيه العمل العضلي ، حيث ان التوافق يعمل علي أن يكون الأنبضاض للعضلات المشتركه في الأتجاه المطلوب للحركه ، وينظم الجهاز العصبي الداخلي في العضله ذاتها وأيضاً بين العضلات العامله في الأداء بتنظيم التعاون الوثيق بين تلك العضلات العامله ، والعمل علي الإقلال من درجه المقاومه التي تسببها العضلات المضاده مما يسهم بدرجه كبيره في قدرة العضلات العامله علي إنتاج المزيد من القوة العضليه. (8: 129)

ويؤكد "سكوت جينز" Scott Gainess (2003 م) علي أن جميع البرامج التدريبيه يجب أن تشتمل علي تدريبات القوة الوظيفيه حيث أن جسد الإنسان مصمم ليتوازن، ويقف، ويتحرك، ويمشي، ويعدو، ويسرع، ويبطئ، ويتوقف، وينثني، ويلتف، ويلتوي ، من هنا تظهر اهمية تدريبات القوة الوظيفيه في العمليه التدريبيه ، حيث انها تزيد من القوة لممارسه الرياضة ، و تعزز أيضاً الأنسجه الضامه لتطوير مرونة حركة المفاصل وتساعد في تقليل هشاشه العظام وتحسين التوازن والتناسق مع العديد من الفوائد الأخرى.(13: 54) .

مشكلة البحث:

مما لا شك فيه أن أصحاب المستويات العاليه في الأنشطة الرياضيه بصفة عامة ورياضة الملاكمة بصفة خاصة ليسوا أفراد عاديين ولكنهم يتمتعون

بصفات بدنيه "عامه وخاصه" وفسولوجيه ومورفولوجيه ونفسيه تساعدهم علي تحمل أعباء التدريب الشاق وتمكنهم من الوصول لتحقيق أعلي المستويات في نوع النشاط الرياضي الممارس خاصة في ظل التطور الكبير في الاجهزة والأدوات المساعده في العملية التدريبية نتيجة تطور البحوث والدراسات العلمية. أنه لا يجب الاكتفاء فقط بتعليم الملاكمين أداء المهارات الاساسيه , بل العمل علي تنميه هذه المهارات والحفاظ علي تحقيق أعلي مستوى من الأداء المهاري طوال ممارسة الملاكم للعبة حتي يضمن الوصول الي أعلي قدر من المهارات المؤهله لتحقيق أفضل وأعلي النتائج عند تنفيذه لخطط اللعب والانتقان التام للمهارات الأساسية للعبة .

لذلك من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب , ومن خلال المسح الشامل للبحوث والدراسات السابقة والأطلاع علي شبكه المعلومات الدوليه (الأنترنت) , والملاحظة العلمية لتدريبات بعض فرق الدرجة الأولي وبعض الأندية الأخرى , لاحظ الباحث أن الكثير من مدربي الدرجة الأولي يركزون في الوحدات التدريبيه علي اتجاة واحد وهو الإتجاه الموحد في التدريب البدني والمهاري وإستخدام النمط التقليدي في التدريب , كما لاحظ الباحث اهمال البرامج التدريبية لتدريبات القوة الوظيفية الامر الذي يدعو الي تخطيط برامج تدريبية علي اساس علمي بناءا علي التأثيرات المختلفه لأنواع التشكيلات المختلفه للأحمال التدريبيه ومعرفه مدي تأثيرها علي الأداء المهاري ومستوي الانجاز في الملاكمه

مما وجه الباحث لاختيار هذا الموضوع بعنوان " تأثير تدريبات القوه
الوظيفية لبعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لدي الملاكمين
بمحافظة كفر الشيخ "

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات القوه الوظيفية علي بعض
المتغيرات البدنية والأداء المهارى لدي الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ

فروض البحث:

- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسطات القياس القبلي
والبعدي في عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدي الملاكمين بمحافظة
كفر الشيخ لصالح القياس القبلي والبعدي .
- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسطات القياس القبلي
والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدي الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ

مصطلحات البحث:

فعالية الأداء المهاري

يذكر جمال محمد علاء الدين (1981م) درجة قرب أو تماثل هذا
الأداء المهاري مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية مثالية مع
الاقتصاد في الجهد (4: 5) .

تدريبات القوة الوظيفية

هي عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي -
مستعرض - سهمي) تشتمل عي التسارع والتنشيت والتباطؤ بهدف تحسين
القدرات الحركية والقوة المركزية والكفاءة الوظيفية والعضلية . (2 : 87)

الدراسات المرجعية :

1- دراسة إبراهيم إبراهيم محمود شعيب (1) (2005) عنوان البحث استخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة اللكمات المستقيمة لدى ناشئ الملاكمة ، هدف الدراسة : تحديد بعض المؤشرات البيوميكانيكية المرتبطة بقوة وسرعة اللكمات المستقيمة - التعرف على نسب مساهمة المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بتطوير قوة وسرعة أداء اللكمات المستقيمة- التوصل إلى معادلات رياضية تنبؤية لقوة وسرعة أداء اللكمات ، المنهج المستخدم : المنهج التجريبي ، عينة البحث : (19) ملاكم تتراوح أعمارهم من (14 : 16) سنة ، أهم النتائج : تحديد المؤشرات البيوميكانيكية المرتبطة بقوة وسرعة اللكمات المستقيمة - تم التعرف على نسب مساهمة المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بتطوير قوة وسرعة أداء اللكمات المستقيمة - تم التوصل إلى معادلات رياضية تنبؤية لقوة وسرعة اللكمات المستقيمة .

2- دراسة إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف (3) (2003) عنوان البحث: تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية خاصة على دافعية الإنجاز لدى الملاكمين ، هدف الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج التجريبي المقترح لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعلى دافعية الإنجاز لدى الملاكمين ، المنهج المستخدم : المنهج التجريبي ، عينة البحث : (30) ملاكم ، أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي المقترح بخصائصه ومبادئ تنفيذه يؤدي إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين - تنمية

وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، يساهم فى تحسين مستوى دافعية الإنجاز الرياضى لدى الملاكمين .

3- دراسة كورداك **Kurdak,S.S** وآخرون (12) (1996)عنوان البحث : تحديد وتقييم بعض القدرات البدنية لدى نخبة من الملاكمين قبل فترة ما قبل المباراة ، هدف الدراسة : تحديد وتقييم مستوى نخبة من الملاكمين قبل شهرين من الدراسة بواسطة مؤسسة رياضية دولية ، المنهج المستخدم : المنهج التجريبي ، عينة البحث : 15 ملاكم ، أهم النتائج : أنه أثناء فترة التدريب يمكن تحسين مستوى المهارة عن طريق أداء برامج تدريبية معينة وخاصة بكل ملاكم على حدة طبقا لمستواه

طرق إجراء البحث :

منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإسلوب القياس (القبلي - البعدي) على مجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الملاكمة من نادي المؤسسة الرياضية بالإسكندرية والمسجلين بفرع الاتحاد المصري للملاكمة للموسم الرياضي لعام 2019/2020م.

عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي (نادي المؤسسة الرياضية بالإسكندرية) وبلغ حجم العينة (10) لاعبين كمجموعة تجريبية واحدة

واستخدم الباحث عينة استطلاعية من الملاكمين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (12) من الملاكمين.

جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتوصيف اجمالي عينة البحث في متغيرات معدلات دلالات النمو
لبيان اعتدالية البيانات ن=10

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1	السن	سنة/شهر	25.700	25.500	1.703	0.502	0.415
2	الطول	متر	1.800	1.800	0.034	-0.247	0.000
3	الوزن	كجم	73.100	73.500	4.458	-0.229	0.289-
4	العمر التدريبي	سنة/شهر	6.000	6.000	1.491	0.788	1.006

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=0.687

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 =1.347

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات معدلات دلالات النمو ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (± 3) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

جدول (2)

الدلالات الإحصائية لتوصيف اجمالي عينة البحث في متغير اختبارات القوة المميزة
بالسرعة قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=10

م	اختبارات القوة المميزة بالسرعة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1	الوثب العريض من الثبات	متر	3.104	3.130	0.079	0.219	1.117-
2	الانبطاح المائل ثنى الذراعين 10ث	عدد	6.700	7.000	0.949	-0.347	0.234-
3	اختبار الجلوس من الرقود 30ث	عدد	12.400	12.500	1.506	-0.365	0.117
4	رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى	متر	6.149	6.145	0.077	0.046	0.534-
5	رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى	متر	9.072	9.065	0.134	-0.203	0.422

0.478	0.552	1.135	8.000	7.800	سم	ثنى الجذع أماماً أسفل	6
-------	-------	-------	-------	-------	----	-----------------------	---

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=0.687

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.347

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغير القوة المميزة بالسرعة ويتضح ان

قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين $(3 \pm)$ وهى اقل من حد معامل الالتواء

مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة

مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

جدول (3)

الدلالات الإحصائية لتوصيف اجمالى عينة البحث فى متغير اختبارات الدقة فى

فاعلية الاداء المهارى قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=10

م	اختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	التقلطح	الالتواء
1	دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس	سم	37.917	38.000	5.418	0.437	1.019-
2	دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	سم	32.733	32.500	2.605	0.322-	0.615
3	اختبار فعالية الاداء المهارى للملاكمين	عدد	58.333	58.00	2.774	0.812	0.731

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=0.687

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.347

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث فى متغير اختبارات السرعة الحركية ويتضح

ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين $(3 \pm)$ وهى اقل من حد معامل الالتواء

مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة

مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

جدول (4)

الدلالات الإحصائية لتوصيف اجمالي عينة البحث في متغير فاعلية الاداء المهارى
 قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=10

م	فاعلية الاداء المهارى	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفطح	الالتواء
1	اجمالي عدد اللكمات التى نفذها الملاكم	عدد	45.000	44.000	4.137	0.781-	0.648
2	عدد اللكمات الفعلية الصحيحة	عدد	29.600	30.000	3.204	0.723-	0.407-
3	نسبة فاعلية الاداء المهارى	%	65.984	68.275	6.694	0.609-	0.777-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=0.687

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.347

يوضح جدول (4) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغير اختبارات السرعة الحركية ويتضح

ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (3±) وهى اقل من حد معامل الالتواء

مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة

مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

وسائل و أدوات البحث:

1- الإستمارات :

إستخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع

طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها وهي كالآتي :-

- استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية(السن- الوزن - الطول -

العمر التدريبي) .

- استمارة تسجيل نتائج إختبار فاعلية الأداء المهارى للملاكمين

- استمارة تحليل المهارات الفنية للملاكمين .

- استمارة الاختبارات البدنية و المهارة قيد البحث .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في تحديد التمرينات البدنية و المهارة المقترحة .

- إستمارة ملاحظة دقة اللكمة المسددة

2- الإختبارات البدنية :

- الوثب العريض من الثبات
- الانبطاح المائل ثنى الزراعين 10ث
- اختبار الجلوس من الرقود 30ث
- رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى
- رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى
- تسديد اللكمات المستقيمة على كيس اللكم 10ث
- اختبار العدو 30 متر من بدء الانطلاق .
- اختبار الجرى 800 متر
- الشد لأعلى على العقلة .
- ثنى الجذع أماماً أسفل

3- الإختبارات المهارة :

- دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
- دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
- اختبار فعالية الأداء المهارى للملاكمين .

4- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ساعة إيقاف لأقرب 1/100ث .

- ميزان طبي .
- شريط قياس .
- طباشير ألوان .
- كرات تنس أرضى .
- حبال وثب .
- كرات طبية وزن 1،2،3 كيلوجرام .
- قفازات ملاكمة (تدريب - مباريات) .
- عدد من واقى الأسنان وواقى الرأس .
- وسادة مدرب .
- وسادة حائط .
- أكياس لكم (ثقل - متوسط) .
- كرات مترددة وراقصة .
- حلقة ملاكمة قانونية .
- دامبلز وزن 0.5،1،2 كجم .
- أئقال حرة .
- ترامبولين الحائط .
- فيديو ، وحاسب آلى واسطوانات .

الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية بغرض التعرف علي صدق و

ثبات الإختبارات المستخدمة واستهدفت الآتي :-

- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات .

- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً .

المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات :-

- الصدق :-

قام الباحث بإجراء معامل الصدق باستخدام صدق التمايز وذلك من خلال إجراء القياسات علي عينة متميزة وهم من الملاكمين الناشئين و الحاصلين علي مراكز متقدمة في الفترة من 1 / 12 / 2018 حتى 3 / 12 / 2018م علي عينة من الملاكمين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (12) من الملاكمين الشباب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات مستوى الاداء قيد البحث ، ودلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات فاعلية الاداء المهاري قيد البحث ، دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات الدقة في فاعلية الاداء المهاري

جدول(5)

متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق لاختبارات مستوى الاداء قيد البحث ن=1 ن=2=6

م	لاختبارات القوة المميزة بالسرعة	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا2	معامل الصدق
		س	±ع	س	±ع				
-1	الوثب العريض من الثبات	3.195	0.113	2.715	0.086	0.480	7.558	0.851	0.923

0.934	0.873	8.297	3.670	0.675	5.660	0.723	9.330	الانبطاح المائل ثنى الذراعين 10ث	-2
0.879	0.772	5.824	3.600	0.865	11.300	1.078	14.900	اختبار الجلوس من الرقود 30ث	-3
0.953	0.908	9.913	1.380	0.197	4.945	0.241	6.325	رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليدي اليسرى	-4
0.921	0.849	7.485	2.570	0.436	6.270	0.632	8.840	رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليدي اليمنى	-5
0.915	0.838	7.188	5.240	0.845	6.320	1.394	11.560	ثنى الجذع أماماً أسفل	-6

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812
مستويات قوة تأثير اختبارات وفقاً لمعامل ايتا2
من صفر الى اقل من 0.30 = تأثير ضعيف
من 0.30 الى اقل من 0.50 = تأثير متوسط
من 0.50 الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى

معنوية 0.05. بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لاختبارات

جدول(6)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل

الصدق لاختبارات فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ن=1 ن=2=6

م	اختبارات فاعلية الاداء المهارى	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا2	معامل الصدق
		س	ع	س	ع				
1	اجمالي عدد اللكمات التي نفذها الملاكم	52.990	3.267	42.140	3.054	10.850	5.425	0.746	0.864
2	عدد اللكمات الفعلية الصحيحة	43.755	4.563	28.765	2.647	14.990	6.354	0.801	0.895
3	نسبة فاعلية الاداء المهارى	74.735	3.867	62.865	3.544	11.870	5.060	0.719	0.848

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812
مستويات قوة تأثير اختبارات وفقاً لمعامل ايتا2
من صفر الى اقل من 0.30 = تأثير ضعيف
من 0.30 الى اقل من 0.50 = تأثير متوسط
من 0.50 الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لاختبارات فاعلية الاداء المهارى

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان معامل الصدق لاختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ن=1 ن=2=6

م	اختبارات الدقة	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا2	معامل الصدق
		±ع	س	±ع	س				
1-	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس	2.377	49.78	2.152	37.81	11.970	8.348	0.874	0.935
2-	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	3.325	44.63	2.867	32.31	12.320	6.275	0.797	0.893
3-	فاعلية الأداء المهارى للملاكمين	6.434	76.84	4.123	52.86	23.980	7.017	0.831	0.912

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812
 مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا2
 من صفر الى اقل من 0.30 = تأثير ضعيف
 من 0.30 الى اقل من 0.50 = تأثير متوسط
 من 0.50 الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لاختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى

- الثبات :-

قام الباحث بإستخدام طريقة إعادة الإختبار بعد (15) يوم من إجراء الإختبار لحساب ثبات الإختبارات وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين في الفترة من 18 / 12 / 2018 حتى 19 / 12 / 2018م علي نفس مجموعة الملاكمين معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات اختبارات مستوى الاداء قيد البحث ، معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة

التطبيق لبيان معامل الثبات اختبارات فاعلية الاداء المهارى قيد البحث، معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات اختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى قيد البحث

جدول (8)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات

اختبارات مستوى الاداء قيد البحث ن=12

م	اختبارات	التطبيق		اعادة التطبيق	
		س	±ع	س	±ع
1-	الوثب العريض من الثبات	2.955	0.126	2.960	0.138
2-	الانبطاح المائل ثنى الذراعين 10ث	7.495	0.894	7.510	0.794
3-	اختبار الجلوس من الرقود 30ث	13.100	1.347	13.135	1.286
4-	رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى	5.635	0.283	5.640	0.311
5-	رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى	7.555	0.875	7.620	0.928
6-	ثنى الجذع أماماً أسفل	8.940	1.289	8.985	1.312

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة

التطبيق لاختبارات مستوى الاداء قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05

مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات

جدول (9)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات

اختبارات فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ن=12

م	اختبارات فاعلية الاداء المهارى	التطبيق		اعادة التطبيق	
		س	±ع	س	±ع
1	اجمالى عدد للكلمات التى نفذها الملاكم	47.565	3.542	47.750	4.167
2	عدد للكلمات الفعلية الصحيحة	36.260	4.217	36.500	3.084
3	نسبة فاعلية الاداء المهارى	68.800	4.216	69.100	3.883

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (9) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات فاعلية الاداء المهارى قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات

جدول(10)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات
اختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ن=12

م	اختبارات الدقة	التطبيق		اعادة التطبيق	
		س	±ع	س	±ع
1-	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس	43.795	2.638	43.825	3.216
2-	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	38.470	3.431	38.555	4.056
3-	فعالية الأداء المهارى للملاكمين	64.850	7.114	64.870	5.782

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (10) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات

البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات العلمية المتخصصة التي توفرت له وذلك لتحديد خطوات بناء البرنامج التدريبي كما يلي:

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى التركيز على لعناصر اللياقة البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهارى في الملاكمة وذلك خلال الموسم التدريب 2020/2019م.

أسس وضع البرنامج:

قام الدارس بوضع أسس البرنامج بعد الاطلاع على المراجع المتخصصة

في رياضة الملاكمة وعلم التدريب الرياضي والدراسات السابقة والتشاور مع هيئة الإشراف كما يلي:

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح لعدد (12) أسبوعاً تبدأ هذه الفترة من 2019/1/1 وحتى 2019/3/1م.
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (4) وحدات تدريبية.
- انحصرت زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو العمل المتوسط بين (75-90) دقيقة.
- انحصرت زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو العمل العالي بين (91-105) دقيقة.
- انحصرت زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو العمل الأقصى بين (106-120) دقيقة.
- تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي على أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (60-75%) والعمل العالي ما بين (76-90%) والحمل الأقصى ما بين (91% إلى حدود مقدرة للاعب).
- راعى الدارس توزيع درجة الحمل بين الأسابيع ومستويات الشدة التدريبية بنسبة (1 : 1) تمشياً مع مقتضيات التنافس في الملاكمة وما يتطلبه من استمرار الأداء الفني في البطولات لعدة أيام متتالية.
- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة طبقاً للهدف.

- تم مراعاة مبدأ الارتقاء بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته وهذا لا يعنى زيادة الحمل التدريبي يومياً، وبصفة عامة فإن تنظيم أزمته الأحمال التدريبية وتوزيعها على أسابيع التدريب ودرجات الحمل المناسبة خلال مدة البرنامج التدريبي .

المرحلة الأولى من البرنامج التدريبي (الإعداد العام):

تهدف هذه المرحلة ومدتها (3) أسابيع إلى تنمية الصفات البدنية العامة للملاكمين وكذلك الصفات البدنية الخاصة ولكن بنسبة بسيطة وأعطيت فيها تمرينات عامة لجميع عضلات الجسم، وكذلك بعض التمرينات الخاصة بالإضافة إلى تمرينات بعض المهارات الأساسية ووسائل الدفاع والهجوم المضاد لتلك المهارات.

المرحلة الثانية من البرنامج التدريبي (الإعداد الخاص):

تهدف هذه المرحلة ومدتها (5) أسابيع إلى تحسين الصفات البدنية العامة والخاصة مع الاهتمام بقدر أكبر بتحسين القوة المميزة بالسرعة والدقة وكذلك تحسين المهارات الهجومية والدفاعية وكذلك الهجوم المضاد.

المرحلة الثالثة من البرنامج التدريبي (الإعداد للمباريات):

تهدف هذه المرحلة ومدتها (4) أسابيع إلى الاهتمام بالصفات البدنية الخاصة بنسبة كبيرة كما تهدف إلى تحسين المهارات السابق التدريب عليها على أن تتم هذه المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة، كما تهدف هذه المرحلة إلى الوصول بالملاكمين قيد البحث إلى الآلية في الأداء .

تطبيق تجربة البحث :

تم تنفيذ خطة البحث على النحو التالي :

- القياس القبلي للبرنامج التدريبي :

تم إجراء القياسات القبليّة الأساسيّة 2018/12/5م حتى 2018/12/25م.

- القياس البعدي للبرنامج التدريبي :

تم إجراء القياسات البعديّة يوم 2019/3/5م حتى 2019/12/25م ، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراءه في القياسات القبليّة .

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

في حدود أهداف الدراسة ووفقاً لطبيعة العينة استخدم الباحث الأسلوب الوصفي استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي

- معامل الالتواء .

- الوسيط

- الإنحراف المعياري

- معامل الارتباط

- معامل التقلطح

- إختبار (ت)

- معامل ايتا 2

- معامل الصدق

- نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج :

أسفرت القياسات وما يتبعها من نتائج المعالجات الاحصائية أن

يستخلص الباحث النتائج الآتية :-

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث

فى متغير اختبارات القوة المميزة بالسرعة ن=10

م	اختبارات القوة المميزة بالسرعة	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
1-	الوثب العريض من الثبات	3.104	0.079	3.281	0.066	0.177	0.026	6.832	5.702
2-	الانطاح المائل ثنى الذراعين 10ث	6.700	0.949	9.500	0.772	2.800	0.202	13.847	41.791
3-	اختبار الجلوس من الرقود 30ث	12.400	1.506	15.900	1.370	3.500	0.342	10.247	28.226
4-	رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى	6.149	0.077	6.550	0.084	0.401	0.043	9.326	6.521
5-	رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى	9.072	0.134	10.375	0.142	1.303	0.136	9.581	14.363
6-	ثنى الجذع أماماً أسفل	7.800	1.135	13.600	0.966	5.800	0.342	16.948	74.359

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.833

يتضح من جدول (11) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية

0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى متغير اختبارات القوة

المميزة بالسرعة قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس

البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (6.439 الى 410.18) كما تراوحت

نسب التحسن المئوية ما بين (5.702% الى 74.359%)

جدول (12)

معنوية حجم التأثير لاختبارات القوة المميزة بالسرعة لدى مجموعة البحث وفقاً

لمعادلات كوهن ن = 10

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	معامل ايتا2	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية اختبارات القوة المميزة بالسرعة
مرتفع	1.420	0.838	0.000	6.832	متر	الوثب العريض من الثبات
مرتفع	1.376	0.955	0.000	13.847	عدد	الانبطاح المائل ثني الذراعين 10 ث
مرتفع	2.418	0.921	0.000	10.247	عدد	اختبار الجلوس من الرقود 30 ث
مرتفع	1.118	0.906	0.000	9.326	متر	رمي كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليدي اليسرى
مرتفع	1.214	0.911	0.000	9.581	متر	رمي كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليدي اليمنى
مرتفع	3.104	0.970	0.000	16.948	سم	ثني الجذع أماماً أسفل

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

يتضح من جدول (12) ان قيم حجم التأثير لاختبارات القوة المميزة

بالسرعة لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (0.858 الى

3.104) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوه الوظيفية

لعضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية الأداء المهاري لدي ملاكمين

بشكل قوى على المتغير التابع

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث في متغير اختبارات

فاعلية الاداء المهاري ن=10

م	اختبارات فاعلية الاداء المهاري	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	±ع	س	±ع				
1	عدد اللكمات التي نفذها الملاكم	45.000	4.137	53.500	4.720	8.500	1.003	8.476	18.889
2	عدد اللكمات القطعية الصحيحة	29.600	3.204	45.600	4.351	16.000	1.055	15.165	54.054
3	نسبة فاعلية الاداء المهاري	65.984	6.694	85.244	3.138	19.260	1.666	11.560	29.189

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.833

يتضح من جدول (15) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (8.476 الى 15.165) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (18.889% الى 54.054%)

جدول (16)

معنوية حجم التأثير لاختبارات فاعلية الاداء المهارى لدى

مجموعة البحث وفقا لمعادلات كوهن ن = 10

اختبارات فاعلية الاداء المهارى	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل ايتا2	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
اجمالي عدد للكلمات التي نفذها الملاكم	سم	8.476	0.000	0.889	1.891	مرتفع
عدد للكلمات الفعلية الصحيحة	سم	15.165	0.000	0.962	2.802	مرتفع
نسبة فاعلية الاداء المهارى	سم	11.560	0.000	0.937	2.097	مرتفع

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

يتضح من جدول (16) ان قيم حجم التأثير لاختبارات اختبارات فاعلية الاداء المهارى لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (1.347 الى 2.802) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوه الوظيفية لعضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لدي ملاكمي الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغير التابع

جدول (17)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث في متغير اختبارات

الدقة فى فاعلية الاداء المهارى ن=10

م	اختبارات الدقة	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
1	الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس	37.917	5.418	57.083	6.557	19.167	1.036	18.501	50.549
2	الكلمة المستقيمة	32.733	2.605	48.583	5.334	15.850	1.420	11.160	48.422

								اليمنى للرأس	
47.857	16.542	1.688	27.917	2.379	86.250	2.774	58.333	فاعلية الأداء المهارى	3

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=1.833$

ينتضح من جدول (17) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغير اختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (11.160 الى 18.501) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (47.857% الى 50.549%)

جدول (18)

معنوية حجم التأثير لاختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى لدى

مجموعة البحث وفقا لمعادلات كوهن ن = 10

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	معامل ايتا2	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية اختبارات لدقة فى فاعلية الاداء المهارى
مرتفع	2.743	0.974	0.000	18.501	سم	دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
مرتفع	2.124	0.933	0.000	11.160	سم	دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
مرتفع	2.546	0.968	0.000	16.542	عدد	اختبار فاعلية الأداء المهارى للملاكمين .

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

ينتضح من جدول (16) ان قيم حجم التأثير لاختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (2.124 الى 2.743) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوه الوظيفية لعضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية الأداء المهارى لدي ملاكمين بشكل قوى على المتغير التابع

مناقشة النتائج و تفسيرها :-

- مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائيا

بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدي الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ لصالح القياس القبلي والبعدي .

بناءً على التحليلات الاحصائية التي استخدمها الباحث وفي ضوء

اهداف البحث وفي حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية :-

يتضح من جدول (11) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية

0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات القوة

المميزة بالسرعة قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس

البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (6.439 الى 16.948) كما تراوحت

نسب التحسن المئوية ما بين (5.702% الى 74.359%)

- **الوثب العريض من الثبات:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي

3.104 وانحراف معياري 0.079 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي

3.281 وانحراف معياري 0.066 وكان فروق المتوسطات 0.177 والخطأ

المعياري للمتوسط 0.026 وكانت قيمة ت 6.832 وكانت نسبة التحسن

5.702%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس

البعدي وتحسن المتغيرات البدنية للملاكم في متغير القدرة العضلية لعضلات

الرجلين.

- **الانبطاح المائل ثنى الذراعين 10 ث:** حيث المتوسط الحسابي في القياس

القبلي 6.700 وانحراف معياري 0.949 والمتوسط الحسابي في القياس

البعدي 9.500 وانحراف معياري 0.772 وكان فروق المتوسطات 2.800 و

الخطأ المعياري للمتوسط 0.202 و كانت قيمة ت 13.847 و كانت نسبة التحسن 41791% ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية للملاكم في متغير القدرة العضلية لعضلات الذراعين والمنكبين.

- **إختبار الجلوس من الرقود 30ث:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 12.400 وانحراف معياري 1.506 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 15.900 وانحراف معياري 1.370 وكان فروق المتوسطات 3.500 والخطأ المعياري للمتوسط 0.342 وكانت قيمة ت 10.247 وكانت نسبة التحسن 28.226% ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية للملاكم في متغير القدرة العضلية لعضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.

- **رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 6.149 وانحراف معياري 0.077 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 6.550 وانحراف معياري 0.084 وكان فروق المتوسطات 0.401 والخطأ المعياري للمتوسط 0.043 وكانت قيمة ت 9.326 وكانت نسبة التحسن 6.521%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية للملاكم في متغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليسري وقوة الجسم العلوي.

- **رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 9.072 وانحراف معياري 0.134 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 10.375 وانحراف معياري 0.124 وكان فروق

المتوسطات 1.36 والخطأ المعياري للمتوسط 0.136 وكانت قيمة ت 9.581 وكانت نسبة التحسن 14.363%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية للملاكم في متغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليمني وقوة الجسم العلوي.

- **ثنى الجذع أماماً أسفل:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.800 وإنحراف معياري 1.135 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 13.600 وإنحراف معياري 0.966 وكان فروق المتوسطات 5.800 والخطأ المعياري للمتوسط 0.342 وكانت قيمة ت 16.948 وكانت نسبة التحسن 74.359%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية للملاكم في متغير مرونة العمود الفقري للاعب.

يتضح من جدول (12) ان قيم حجم التأثير في المتغيرات البدنية قيد البحث لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (0.858 الى 3.104) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لدي ملاكمي الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي، كما هو موضح من التالي:

- **الوثب العريض من الثبات:** حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 6.832 أكبر من مستوي دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 20.838 وكان حجم التأثير 1.420، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

- الانبطاح المائل ثنى الذراعين 10ث: حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 13.847 أكبر من مستوي دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 20.955 وكان حجم التأثير 1.376 ، ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الذراعين والمنكبين.
- إختبار الجلوس من الرقود 30ث: حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 10.247 أكبر من مستوي دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 0.921 وكان حجم التأثير 2.418 ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.
- رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى: حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 9.326 أكبر من مستوي دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 0.906 وكان حجم التأثير 1.118 ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليسرى وقوة الجسم العلوي.
- رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى : حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 9.581 أكبر من مستوي دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 0.911 وكان حجم التأثير 1.214 ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليمنى وقوة الجسم العلوي.
- ثنى الجذع أماماً أسفل : حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 16.948 أكبر من مستوي دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 0.838

وكان حجم التأثير 3.104 وكان دلالة حجم التأثير مرتفع ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مرونة العضلات المادة للظهر .
ومن خلال ما تقدم من نتائج يتضح فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية ي لدى ملاكمي الدرجة الأولى.

ويذكر **عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (2005م)** أنه يعد تخطيط الموسم التدريبي من خلال تقسيمه إلى فترات تدريبية متعاقبة لكل منها أهدافها للوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية العالية مع تجنب مشاكل التدريب الزائد هو حجر الزاوية في عملية تخطيط التدريب ، كما تعد فترة التأسيس أولى فترات الموسم التدريبي وهي فترة بناء الأساس البدني وأساس الانطلاق للنشاط المتزايد الشدة وهي تمثل قاعدتي هرمي تدريب القوة (تحمل القوة) ، والرياضيون الذين لا يتم إعدادهم جيداً خلال هذه الفترة قد يفقدون بعض الإنجازات البدنية والفنية التي وصلوا إليها في المواسم التدريبية السابقة . (6 : 237)

ويشير "**مصطفى نصر (2002م)** أن القوة المميزة بالسرعة للاعب الملاكمة تكمن في قدرة الملاكم على أداء اللكمات الفردية والمجموعات اللكمية والمهارات الدفاعية وكذلك الهجوم والهجوم المضاد على مدار زمن الجولات.

(10 : 45)

وهذا يتفق مع ما أشارت نتائج دراسات دراسة **إيهاب عزت احمد عبد**

اللطيف (2003م) ، كورداك Kurdak,S.S وآخرون (1996م)

بذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :

توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ لصالح القياس القبلي والبعدي .

- مناقشة نتائج الفرض الثاني البحث: توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدى الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ

يتضح من جدول (14) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (8.476 الى 15.165) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (18.889% الى 54.054%)

- اجمالى عدد اللكمات التى نفذها الملاكم: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 45.000 وانحراف معياري 4.137 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 53.500 وانحراف معياري 4.720 وكان فروق المتوسطات 8.500 والخطأ المعياري للمتوسط 1.003 وكانت قيمة ت 8.476 وكانت نسبة التحسن 18.889%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن الاداء المهاري في اجمالى عدد اللكمات.

- عدد اللكمات الفعلية الصحيحة: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 29.600 وانحراف معياري 3.204 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 45.600 وانحراف معياري 4.351 وكان فروق المتوسطات 16.000

والخطأ المعياري للمتوسط 1.055 وكانت قيمة ت 15.165 وكانت نسبة التحسن 54.054% مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن الاداء المهاري في للكلمات.

- **نسبة فاعلية الاداء المهارى:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 65.984 وإنحراف معياري 6.694 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 85.244 وإنحراف معياري 2.066 وكان فروق المتوسطات 19.2260 والخطأ المعياري للمتوسط 1.666 وكانت قيمة ت 11.560 وكانت نسبة التحسن 29.189% مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن الاداء المهاري في نسبة فاعلية الاداء المهارى.

يتضح من جدول (15) ان قيم حجم التأثير لاختبارات اختبارات فاعلية الاداء المهارى لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (1.347 الى 2.802) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوه الوظيفية لعضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لدي ملاكمي الدرجة الأولى بشكل قوى على متغيرات مستوى الأداء المهاري لدى ملاكمي الدرجة الأولى لصالح القياس البعدي كما هو موضح في التالي:

- **اجمالي عدد اللكمات التي نفذها الملائم:** حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 8.476 أكبر من مستوي دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 0.889 وكان حجم التأثير 1.891 ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهاري في اجمالي عدد اللكمات.

- **عدد اللكمات الفعلية الصحيحة:** حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 15.165 أكبر من مستوي دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل

ايتا2 0.962 وكان حجم التأثير 2.802 ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهاري في صحة اللكمات.

- نسبة فاعلية الاداء المهاري: حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 11.560 أكبر من مستوي دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا2 0.937 وكان حجم التأثير 2.097 ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهاري في فاعلية الاداء المهاري للملاكمين عينة البحث.

يتضح من جدول (16) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى متغير اختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهاري قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (11.160 الى 18.501) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (47.857% الى 50.549%) مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائية في متغير اختبارات دقة الاداء المهاري لصالح القياس البعدي كما هو موضح من التالي:

- دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 37.917 وإنحراف معياري 5.418 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 57.083 وإنحراف معياري 6.557 وكان فروق المتوسطات 19.167 والخطأ المعياري للمتوسط 1.036 وكانت قيمة ت 18.51 وكانت نسبة التحسن 50.549%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن الاداء المهاري في دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس.

- دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 32.733 وانحراف معياري 2.605 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 48.583 وانحراف معياري 5.334 وكان فروق المتوسطات 15.850 والخطأ المعياري للمتوسط 1.420 وكانت قيمة ت 11.160 وكانت نسبة التحسن 48.422%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن الاداء المهاري في دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس.

- اختبار فعالية الأداء المهارى للملاكمين: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 58.333 وانحراف معياري 2.774 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 86.250 وانحراف معياري 2.379 وكان فروق المتوسطات 27.917 والخطأ المعياري للمتوسط 1.688 وكانت قيمة ت 16.542 وكانت نسبة التحسن 47.857%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن الاداء المهاري في فعالية الأداء المهارى للملاكمين.

يتضح من جدول (17) ان قيم حجم التأثير لاختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (2.124 الى 2.743) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لدى ملاكمي الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغير التابع لاختبارات الاداء المهارى لصالح القياس البعدي كما هو موضح في التالي:

- دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس: حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 18.501 أكبر من مستوي دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 0.974 وكان حجم التأثير 2.743، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهاري في دقة توجيه اللكمات المستقيمة اليسرى بالذراع.
- دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس: حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 11.160 أكبر من مستوي دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 0.933 وكان حجم التأثير 2.124، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهاري في دقة توجيه اللكمات المستقيمة اليمنى بالذراع.
- اختبار فعالية الأداء المهاري للملاكمين: حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 16.542 أكبر من مستوي دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 0.968 وكان حجم التأثير 2.546، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهاري في فعالية الأداء المهاري لعينة البحث. ويشير "سامى حافظ" (2005م) إلى أهمية وخصوصية اللكمات فى الملاكمة وضرورة أن تسدد اللكمات بشكل سريع على أن يكون اللاعب فى حالة استرخاء عند تسديد اللكمات لان الجسم كله يكون فى حالة شد عند الأداء وليست عضلات الذراع الضاربة فقط وضرورة كما تعتبر اللكمات الوسيلة الفعالة التى يظهر بها اللاعب مهاراته وقدراته عن طريق استخدام قبضته بغرض تسديد اكبر عدد ممكن من اللكمات للفوز بالمباراة. (5 : 84)

ويذكر **عصام أبو جميل (2015م)** أن الفرد خلال المدى الحركي لأداء حركة مركزية الانقباض يكون أقوى كلما اقتربت الحركة من اكتمالها ، وعلى العكس خلال المدى الحركي لأي حركة لا مركزية الانقباض يكون الفرد أضعف كلما اقتربت الحركة من اكتمالها ، ولهذا فإن الثقل الأقصى أو المقاومة القصوى للفرد في أي حركة تكون محدودة دائماً في نطاق ما تسمح به قدرته على بذل القوة في أقل نقاط المسار الحركي للحركة التي يستطيع خلالها إخراج القوة .(7)

(185 :

ويذكر "**سامي حافظ**" (2005م) أن تبادل استخدام تحركات القدمين في الدفاع والهجوم يسهل للملاكم الانتقال على الحلقة بسرعة واتزان، كذلك تعمل على تشتيت انتباه المنافس، ولا يتيح له فرصة التفكير، ويجب عدم المبالغة في تحركات القدمين على الحلقة بل يجب أن المحافظة على وقفة الاستعداد.

(5: 45)

وهذا يتفق مع ما أشارت نتائج دراسات دراسة **إيهاب عزت احمد عبد**

اللطيف (2003م) ، **كورداك Kurdak,S.S وآخرون (1996م)**

بذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :

توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي

والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدي الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ

الإستنتاجات :-

في ضوء نتائج التحليل الوصفي وفي حدود عينة البحث وعلى ضوء

أهداف البحث والإمكانات المتاحة أمكن الباحث التوصل إلى الإستنتاجات

التالية:

1. هناك وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث ويتضح هذه الفروق لصالح القياس البعدي.
2. ان قيم حجم التأثير لاختبارات القوة المميزة بالسرعة لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (0.858 الى 3.104) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لدي ملاكمي الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغير التابع
3. هناك وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ويتضح هذه الفروق لصالح القياس البعدي
4. ان قيم حجم التأثير لاختبارات اختبارات فاعلية الاداء المهارى لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (1.347 الى 2.802) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لدي ملاكمي الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغير التابع
5. هناك وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ويتضح هذه الفروق لصالح القياس البعدي
6. ان قيم حجم التأثير لاختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (2.124 الى 2.743) وهي دلالات

مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوه الوظيفية لعضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لدي ملاكمي الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغير التابع

التوصيات :-

في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث ، يوصى الباحث بالتوصيات الآتية:

1. القيام بدراسات أخرى مشابهة على مراحل سنية لم تتناولها الدراسة الحالية.
2. الإستفادة من الأبحاث العلمية المتخصصة في هذا المجال بشكل عملي و تطبيقي .
3. التوسع في تصميم برامج تدريبية وتطبيقها للارتقاء بالمستوى البدني والمهارى للملاكمين الشباب .
4. ألا تقل فترة البرنامج التدريبي عن 12 أسبوع بواقع 4 وحدات تدريبية فى الأسبوع على الأقل حتى يمكن إحداث تطوير ملحوظ في متغيري القوة المميزة بالسرعة والدقة.
5. ضرورة استخدام اختبارات لقياس القوة المميزة بالسرعة والدقة فى المراحل المختلفة من تطبيق البرنامج لمعرفة ومتابعة مستوى التقدم للملاكمين

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية.

1. إبراهيم إبراهيم محمود : استخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة اللكمات المستقيمة لدى ناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير شعيب(2005م)

غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة المنصورة .

2. **أمال محمد موسى** :
فاعلية التدريبات الوظيفية التكاملية علي
بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي
(2005م)

الأداء المهاري للتوازنات والدورانات في
التمرينات الإيقاعية، مجلة البحوث التربية
الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، العدد
الخامس.

3. **إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف** (2003م)
: تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر
اللياقة البدنية الخاصة على دافعية
الإنتاج لدى الملاكمين، رسالة ماجستير

غير منشورة، كلية التربية الرياضية،
جامعة طنطا.

4. **جمال محمد علاء الدين** (1981م)
: مدخل بيوميكانيكي لتقويم الأداء المهاري
في المجال الرياضي (دراسة نظرية) ،

مذكرات غير منشورة، كلية التربية
الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة
حلوان .

5. **سامى محب حافظ** (2005م)
: دراسة تنبؤيه لفاعلية الأداء المهارى
بدلالة مكونات اللياقة البدنية وبعض
المتغيرات الفسيولوجية لناشئ الملاكمة ،

بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي
للرياضى المصرية والعربية نحو آفاق
العالمية ، المجلد الأول ، كلية التربية

- الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
6. **عبد العزيز أحمد النمر** : التدريب الرياضي - تدريب الأثقال ،
وناريمان محمد
الخطيب(2005م)
تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم
التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
7. **عصام أحمد أبو**
جميل(2015م)
: التدريب فى الأنشطة الرياضية، مركز
الحديث، القاهرة.
8. **عصام عبد**
الخالق(2003م)
: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ،
ط11 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،
2003م.
9. **محمد حسن علاوي ،**
محمد نصر الدين
رضوان (2001م)
: إختبارات الأداء الحركي ، ط 4 ، دار
الفكر العربي ، الإسكندرية.
10. **مصطفى محمد أحمد**
نصر (2002م)
: تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى -
مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية
وفعالية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

ثانياً: المراجع الأجنبية.

1. **Fabio comana** : function training for sports,
(2004)
Human Kinetics: Champaign IL,
England.
2. **Kurdok, .S. S,** : Determination and Evaluation of
Ayden, .T, SomePhysical Capacities of
Kolyon,.T.A, Elite Boxers Before the Pre
Yagmur,.H& Competition Period, Sports

- Genic,U (1996)** Medicine (Izmir) 31 (3).
3. **Scott, G. (2003)** : Benefits and Limitation of functional Exercise, vertex Fitness, NESTA, USA.

ملخص البحث : يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات القوه الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لدي الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي (نادي المؤسسة الرياضية بالإسكندرية) وبلغ حجم العينة (10) لاعبين وتوصل الباحث إلي هناك وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغير اختبارات فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ويتضح هذه الفروق لصالح القياس البعدي - هناك وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغير اختبارات فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ويتضح هذه الفروق لصالح القياس البعدي

Abstract

The research aims to identify the effect of functional strength training on some physical variables and the skillful performance of boxers in Kafr El-Sheikh Governorate, and the researcher used the experimental method. The research sample was chosen deliberately from the players of (Alexandria Sports Corporation Club) and swallowed the sample size (10) players. There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the research group in the variable of the effectiveness tests of the skill performance under investigation and these differences are evident in favor of the post measurement