



**The effect of developing the strength characterized by speed on the level of
skill performance of young boxers**

Reda Abdel-Hussein Hadi/ Middle Euphrates Technical University.

Technical Institute. Al-Musayib

**Ahmed Saeed Obais/Future University. Faculty of Physical Education and
Sports Sciences**

**Ali Yousif Had/ Future University. Faculty of Physical Education and Sports
Sciences**

Abstract

The importance of speed and strength for boxers is evident in both defense and offense. Successful attacking depends on the boxer's ability to notice exposed areas of the opponent's body, his extreme speed in exploiting these opportunities, and choosing the appropriate timing to attack and land punches, while being extremely careful of the opponent's counterpunches.

By following the researcher in many local boxing championships and reviewing previous studies as well through the reference survey, he noticed the lack of specialized research on the subject of speed-specific strength for young boxers. Therefore, the researcher headed to conduct this research to identify the effect of speed-specific strength on the effectiveness of skill performance. The importance of the research lies in developing a proposed training program to develop the distinctive strength and speed of young boxers, given their importance in calculating the correct points in the match. The researcher also attempts to determine the effect of the proposed training program to improve the effectiveness of the skill performance of young boxers, in a way that keeps pace with the development taking place in the field of arbitration using computers in boxing and keeping up with the development in advanced countries in this field.

The most important results of the research were: The proposed training program, with its content and load configuration, had a positive impact on developing boxers' speed-specific strength. There is a direct relationship between developing speed-specific strength and skill performance.

Keywords: Speed-specific strength_Skill performance level_Youth category.



تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري للملاكمين فئة الشباب
أ.م.د. رضا عبد الحسين هادي/جامعة الفرات الأوسط التقنية. المعهد التقني. المسبب
م.م. احمد سعيد عبيس/جامعة المستقبل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.م. علي يوسف هادي/جامعة المستقبل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
riad.hussein.ims002@atu.edu.iq
ahmedsaedabis1996@gmail.com
ali.yousef.hadi@uomus.edu.iq

الملخص

القوة المميزة بالسرعة للملاكمين تبرز أهميتها في الدفاع والهجوم، فنجاح تحقيق الهجوم يتوقف على قدرة الملاكم على ملاحظة المكان المكشوف من جسم المنافس والسرعة الفائقة في استغلال هذه الفرص و اختيار التوقيت المناسب للقيام بالهجوم وتسديد الكلمات مع الحرص الشديد من لكمات المنافس المضادة.

من خلال متابعة الباحثون للعديد من البطولات المحلية للملاكمين واطلاعه على الدراسات السابقة كذلك من خلال المسح المرجعي لاحظوا قلة البحوث المتخصصة في موضوع القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب، لذلك اتجه الباحثون لإجراء هذا البحث للتعرف على تأثير القوة المميزة بالسرعة على فعالية الأداء المهاري، وتكمّن أهمية البحث في وضع برنامج تدريبي مقترن لتنمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب لما لها من أهمية في احتساب النقاط الصحيحة بالمباراة ، ومحاولة الباحثون معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترن للارتقاء بفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب بما يواكب التطور الحادث في مجال التحكيم باستخدام الحاسوب الآلي في الملاكمة وملحقة التطور في الدول المتقدمة في هذا المجال.

جاءت اهم نتائج البحث: البرنامج التدريبي المقترن بمحتواه وتشكيل أحماله أثر إيجابياً في تنمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين. وتوجد علاقة طردية بين تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهاري.

الكلمات المفتاحية: القوة المميزة بالسرعة، مستوى الأداء المهاري فئة الشباب.

1- المقدمة:

القدرة المميزة بالسرعة لها أهمية كبيرة في المستوى المهاري حيث لابد توافرها لدى اللاعب حيث توجد علاقة طردية بين تميّتها ومستوى الأداء المهاري. ويشير العديد من الباحثين ضرورة الاهتمام بتنمية القدرة المميزة بالسرعة لما لها من أثر فعال في الملاكمه وخاصة بعد إدخال وسائل التحكيم بالكمبيوتر في المباريات. كما أنها تؤثر بصورة إيجابية على العناصر البدنية الأخرى مثل السرعة الحركية والتحمل العضلي. من خلال متابعة الباحثون للعديد من البطولات المحلية للملاكمين واطلاعه على الدراسات والأبحاث السابقة كذلك من خلال المسح المرجعي لاحظ قلة البحوث المتخصصة في موضوع القدرة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب، لذلك اتجه لإجراء هذا البحث للتعرف على تأثير القدرة المميزة بالسرعة على فعالية الأداء المهاري وتكمّن أهمية البحث في وضع برنامج تدريبي مقترن بتنمية القدرة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب لما لها من أهمية في احتساب النقاط الصحيحة بالمباراة، ومحاولة الباحثون معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترن لارتفاع الأداء المهاري للملاكمين الشباب بما يواكب التطور الحادث في مجال التحكيم باستخدام الحاسوب الآلي في الملاكمه وملحقة التطور في الدول المتقدمة في هذا المجال. لأن أن عدد الضربات المحتسبة عن طريق الحاسوب الآلي قليلة مقارنة بعدد الكلمات المسددة بالجولات. ويرجع ذلك إلى عدم وصول الكلمة المؤثرة للمنافس التي تتميز بالقدرة المميزة بالسرعة.

ويهدف البحث إلى:

1- التعرف على تأثير تتميّز القدرة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري للملاكمين فئة الشباب.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم لمجموعتين مجموعه تجريبية ومجموعة ضابطة لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث من الملائمين الشباب بمحافظة بابل، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من نادي بابل فئة الشباب للموسم 2021_2022 وبلغ عددهم (20) ملائماً، تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين قوام كل منها (10) ملائمين.

- التجانس:

قام الباحثون بإجراء التجانس للمجموعتين في المتغيرات التالية: (السن - الطول - الوزن - العمر التربيري_ المستوى المهاري والبدني وفعالية الأداء المهاري).

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				القياس	متغيرات البحث	م
معامل التواء	انحراف معياري	وسيط	متوسط	معامل التواء	انحراف معياري	وسيط	متوسط			
0.2230-	0.8756	18.000	18.1000	0.2230	0.8756	18.000	17.9000	شهر	السن	1
0.4360-	8.3193	69.000	70.1000	0.8430	13.5663	62.000	64.4000	سم	الطول	2
0.4560	0.0025	1.7050	1.7080	0.3990-	0.0038	1.7450	1.7360	كم	الوزن	3
0.1570-	0.5963	4.6000	4.6000	0.3580-	0.9428	4.8000	4.6000	شهر	عمر تربيري	4
0.2470	0.5192	5.2250	5.3300	0.7620-	0.2160	5.0650	5.0560	ث	ركض 30 م	5
0.7630-	0.3895	3.4100	3.3390	1.022	0.3628	2.5300	2.7240	ث	ركض 800 م	6
0.3760-	2.3688	6.5000	6.5000	0.8560	2.7968	5.0000	6.4000	عدد	عقلة	7
0.7070	3.5528	5.8000	5.8000	0.1050	3.1340	6.0000	6.4000	سم	ثني الجذع	8

يتبيّن من جدول (1) أن جميع معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية تراوحت بين (0.7620، 1.0220) هذه القيم انحصرت ما بين 3^+ كما يتبيّن أن جميع معاملات الالتواء للمجموعة الضابطة تراوحت بين (-0.7630، 0.7070) وأن هذه القيم انحصرت ما بين 3^- مما يؤكد تجانس عينة البحث.



جدول (2) بيّن تجانس عينة البحث في اختبارات القوة المميزة بالسرعة وفعالية الأداء المهاري

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				القياس	البحث
معامل النواة	انحراف معياري	وسيط	متوسط	معامل النواة	انحراف معياري	وسيط	متوسط		
-0.7720	0.1350	2.1000	2.0600	0.7350-	0.1524	2.1000	2.0900	سم	عيض ثبات
-1.0940	2.4152	12.000	11.5000	0.0420-	1.6865	12.0000	12.200	عدد	ح المائل راعين ث
-0.5120	4.1419	27.0000	26.600	0.5810	4.4833	24.500	24.900	عدد	ب من 30
0.6120	1.2227	7.2500	7.2800	0.0210	1.1249	7.1500	7.2100	سم	طيبة افة باليد روى
0.1240	1.2483	7.9000	7.9400	0.1680	0.9443	7.5000	7.6500	سم	طيبة افة باليد نوى
0.7130	11.7019	40.5000	40.6000	0.3670	8.9418	45.0000	43.800	عدد	الكلمات من الكلم ث
0.2890	0.6876	2.0800	2.1460	0.2250-	0.7264	2.4150	2.333	سم	كلمة اليسرى
-0.3090	0.6807	2.3300	2.2630	0.1380-	0.7122	2.9100	2.9470	سم	كلمة اليمني
2.4510	0.1496	0.3250	0.3607	0.06106	0.1179	0.330	0.3324	عدد	داء

يتبين من جدول (2) قيم معامل الالتواء للمجموعة التجريبية تراوحت بين (-0.7350)، (0.5810) ومعامل الالتواء للمجموعة الضابطة تراوحت بين (-1.094)، (2.451) هذه القيم انحصرت ما بين (+3) مما يؤكّد على تجانس المجموعتين في اختبارات القوة المميزة بالسرعة وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث.



- التكافؤ:

جدول (3) يبين دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي للمجموعتين في الاختبارات البدنية
والمهارية وفعالية الأداء المهاري قيد البحث

قيمة (ذ)	الحالات الموجبة		الحالات السالبة		متوسط المجموعة الضابطة	متوسط المجموعة التجريبية	اسم الاختبار	م
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
1.129	32.00	6.40	13.00	3.25	5.3300	5.0560	العدو 30 متر	1
0.191	49.00	6.13	6.00	3.00	3.3390	2.7240	الجري 800 متر	2
0.960	30.50	4.36	14.50	7.25	6.5000	6.4000	الشد لأعلى على العقلة	3
0.465	23.00	4.60	32.00	6.40	5.8000	6.4000	ثى الجزع أماماً أسفل	4
0.641	13.50	3.38	22.50	5.63	2.0600	2.0900	الوثب العريض من الثبات	5
0.938	8.50	4.25	19.50	3.90	11.5000	12.200	الانبطاح المائل ثني الذراعين	6
0.771	12.50	3.13	23.50	5.88	26.600	24.9000	الجلوس من الرقود 30 ث	7
0.059	22.00	5.50	23.00	4.60	7.2800	7.2100	رمي كرة طيبة باليد اليسرى	8
0.357	31.00	6.20	24.00	4.80	7.9400	7.6500	رمي كرة طيبة باليد اليمنى	9
1.007	14.00	3.50	31.00	6.20	40.6000	43.800	تسديد لكمات على كيس اللكم	10
0.296	20.00	5.00	25.00	5.00	2.1460	2.333	دقة الكلمة المستقيمة اليسرى	11
0.073	5.00	5.00	40.00	5.00	2.2630	2.9470	دقة الكلمة المستقيمة اليمنى	12
1.530	42.50	6.07	12.50	4.17	0.3607	0.3324	نسبة فعالية الأداء المهاري	13

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى $1.96+ = (0.05)$.

يتبيّن من جدول (3) عدم وجود فروق دالّة إحصائياً بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية 0.05 في الاختبارات البدنية والمهارية وفعالية الأداء المهاري قيد البحث. مما يدل على تكافؤ عينة البحث في الاختبارات قيد البحث.



2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- استماراة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية.
- استماراة الاختبارات البدنية والمهارية.
- استماراة تسجيل نتائج فعالية الأداء المهاري للملاكمين.
- الحاسب الآلي لتحليل المباريات.
- استماراة تحليل للمهارات الفنية في الملاكمة.
- ساعة إيقاف.
- ميزان طبي شرط قياس
- طباشير ألوان
- حبال وثب
- كرات طبية
- قفازات ملاكمة
- واقي الأسنان وواقي الرأس
- وسادة حائط
- أكياس لكم
- أثقال حرة.

الاختبارات المستخدمة:

بالاطلاع على المراجع والدراسات التي احتوت على اختبارات لقياس المستوى البدني والمهاري في الملاكمة والتي أمكن للباحث اطلاع عليها.



جدول (4) يبين الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

م	اختبارات القوة المميزة بالسرعة
1	الوثب العريض من الثبات
2	الانبطاح المائل ثني الزراعين 10 ث
3	اختبار الجلوس من الرقود 30 ث
4	رمي كرة طبية 3 كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى
5	رمي كرة طبية 3 كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى
6	تسديد لكمات مستقيمة على كيس اللكم 10 ث
م	اختبارات التجانس والتكافؤ
1	السن - الوزن الطول - العمر التدريبي
2	اختبار العدد 30 متر من جزء الانطلاق
3	اختبار الجري 800 متر
4	الشد لأعلى على العقلة
5	ثني الجزء أماماً أسفل

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

صدق الاختبارات المهارية:

لحساب درجة صدق الاختبارات قام الباحثون بتطبيقها على عدد (10) ملاكماً متميزين من أفراد العينة الاستطلاعية وعدد (10) ملاكماً أقل تميزاً.

جدول (5) يبين معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث

قيمة (ت)	فرق المتوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تمايزاً		اسم الاختبار	م
		± ع	س	± ع	س		
*2.352	0.8800	1.1431	4.6140	0.4918	5.4940	العدو 30 متر	1
*3.234	0.8970	0.7272	2.8920	0.4275	3.7260	الجري 800 متر	2
*2.825	2.5000	1.8529	7.1000	2.1187	4.6000	الشد لأعلى على العقلة	3
*3.435	5.4000	3.3066	7.4000	2.8284	2.000	ثني الجزء أماماً أسفل	4
*2.582	0.2070	0.2057	2.1120	0.1212	1.9050	الوثب العريض من الثبات	5
*3.585	2.9000	1.9120	11.9000	1.0541	9.000	الانبطاح المائل ثني الذراعين 10 ث	6
*3.711	4.9000	2.7561	26.4000	3.1002	21.5000	الجلوس من الرقود 30 ث	7
*2.501	0.9200	0.5148	6.8500	0.8473	5.9300	رمي كرة طيبة 3 كجم باليد اليسرى	8
*3.062	0.7900	0.5116	8.7800	0.7578	7.9900	رمي كرة طيبة 3 كجم باليد اليمنى	9
*2.526	5.9000	3.8079	36.600	5.7581	30.6000	تسديد لكمات على كيس 10 ث الكلم	10
*2.548	1.0060	0.9152	1.9010	0.5933	2.9070	دقة الكلمة المستقيمة اليسرى	11
*3.140	0.8140	0.6221	1.5320	0.5743	2.3460	دقة الكلمة المستقيمة اليمنى	12
*3.438	0.1426	0.00917	0.4645	0.1141	0.3219	نسبة فعالية الأداء المهارى	13

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.13. يتبع من الجدول (5) معامل الصدق للاختبارات انحصر بين (2.352) و (3.711) وهو ذو معنوية عالية بين المجموعة المميزة والأقل تمايزاً وان جميعها ذات دلالة عند مستوى (0.05) مما يؤكّد صدق هذه الاختبارات.

ثبات الاختبارات قيد البحث:

تم استخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيقه على مجموعة من الملاكمين في نفس المرحلة السنوية وعددهم (10). وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج القياس الأول والثاني

جدول (6) يبين معامل الثبات للاختبارات قيد البحث

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		اسم الاختبار	م
	ع	س	ع	س		
*0.710	0.5726	5.3240	0.4918	5.4940	العدو 30 متر	1
*0.763	0.5176	3.8040	0.4275	3.7260	الجري 800 متر	2
*0.735	2.2336	4.1000	2.1187	4.6000	الشد لأعلى على العقلة	3
*0.725	2.5055	2.5000	2.8284	2.000	ثي الجذع أماماً أسفل	4
*0.747	0.1301	1.8950	0.1212	1.9050	الوثب العريض من الثبات	5
*0.851	1.6633	9.9000	1.0541	9.000	الانبطاح المائل ثني الذراعين 10 ث	6
*0.723	3.3400	20.4000	3.1002	21.5000	الجلوس من الرقود 30 ث	7
*0.775	0.9217	6.2500	0.8473	5.9300	رمي كرة طبية 3 كجم باليد اليسرى	8
*0.805	0.8155	8.2500	0.7578	7.9900	رمي كرة طبية 3 كجم باليد اليمنى	9
*0.681	6.0928	31.3000	5.7581	30.6000	تسديد لكمات على كيس اللكم 10 ث	10
*0.740	0.4160	2.9960	0.5933	2.9070	دقة اللكرة المستقيمة اليسرى	11
*0.767	0.6252	2.1800	0.5743	2.3460	دقة اللكرة المستقيمة اليمنى	12
*0.820	0.00974	0.3364	0.1141	0.3219	نسبة فعالية الأداء المهارى	13

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $(0.05) = 0.632$

يتبين من الجدول (6) أن معاملات الارتباط للاختبارات انحصرت بين (0.851)، (0.681) وأن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.05 مما يؤكّد ثبات الاختبارات قيد البحث.



أسس البرنامج التدريسي المقترن:

- الفترة الزمنية (12) أسبوعاً تبدأ هذه الفترة من 9/3/2020 لغاية 7/6/2020.
- عدد الوحدات التدريبية (4) وحدات تدريبية في الأسبوع.
- زمن الوحدة التدريبية للشدة المتوسطة (90-75) ق.
- زمن الوحدة التدريبية للشدة العالية (91-105) ق.
- زمن الوحدة التدريبية للشدة القصوى (106-120) ق.
- درجة الحمل بين الأسابيع ومستويات الشدة التدريبية (1:1).

جدول (7) يبين أزمنة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج

الأسابيع	النسبة	السبت	الاثنين	الأربعاء	الجمعة	المجموع	درجة الحمل
الأول	حسب المستوى	90	100	100	90	380	متوسط
الثاني	% 10+ عن الأول	100	110	110	100	420	عالي
الثالث	% 25- عن الثاني	75	85	85	75	320	متوسط
الرابع	مثلاً الثاني	100	110	110	100	420	عالي
الخامس	% 10+ عن الرابع	110	120	120	110	460	أقصى
السادس	% 25- عن الخامس	80	90	90	80	340	متوسط
السابع	مثلاً الخامس	110	120	120	110	460	أقصى
الثامن	% 5- عن السابع	105	115	115	105	440	أقصى
التاسع	% 25- عن السابع	75	90	90	75	330	متوسط
العاشر	مثلاً الثامن	105	115	115	105	440	أقصى
الحادي عشر	حمل عالي	100	110	90	100	400	عالي
الثاني عشر	تحفييف الحمل	90	90	90	75	345	متوسط



مراحل البرنامج التدريسي:

الأولى: (3) أسابيع هدفها الإعداد العام خلال الفترة من 3/9 حتى 2020/4/3.

الثانية: (5) أسابيع هدفها الإعداد الخاص خلال الفترة من 4/5 حتى 2020/4/7.

الثالثة: (4) أسابيع هدفها الإعداد للمباريات وتتفق من 5/8 حتى 2020/6/5.

4-2 القياس القبلي:

تم إجراءه للمجموعتين الضابطة والتجريبية خلال 2020/8/20 لغاية 2020/3/9.

5-2 تنفيذ التجربة الأساسية:

تم التنفيذ خلال (12) أسبوعاً خلال الفترة من 9/3/2020 لغاية 7/6/2020.

6-2 القياس البعدي:

تم إجراءه بعد الانتهاء من البرنامج خلال 2020/3/12 لغاية 2020/3/22.

7-2 المعالجات الإحصائية المستخدمة بالبحث:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- الوسيط.

- معامل الالتواء.

- معامل الارتباط (لينرسون).

- اختبار مان وتييني.

- اختبار وليكسون.

- اختبار (ت).

- نسبة التحسن.

3- عرض النتائج:

جدول (8) يبين دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهاري قيد البحث

قيمة (ذ)	القياس البعدى		القياس القبلي		المتوسط البعدي	المتوسط القبلي	اسم الاختبار	م
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
*3.183	120.20	12.05	89.50	8.95	2.1650	2.0900	الوثب العريض من الثبات	1
*2.232	134.00	13.40	76.00	7.60	14.1000	12.200	الانبطاح المائل 10 ث	2
*2.915	117.00	11.70	93.00	9.30	26.6000	24.900	الجلوس من الرقود 30 ث	3
*2.274	135.00	13.50	75.00	7.50	8.3500	7.2100	رمي كرة طبية باليد اليسرى	4
*3.103	146.00	14.60	64.00	6.40	9.4800	7.6500	رمي كرة طبية باليد اليمنى	5
*4.136	120.00	12.00	90.00	9.00	47.500	43.800	تسديدة على كيس اللكم 10 ث	6
*2.080	77.50	7.75	132.50	13.2 5	1.6490	2.333	دقة الكلمة المستقيمة اليسرى	7
*3.332	61.00	6.10	149.00	14.9 0	1.7680	2.9470	دقة الكلمة المستقيمة اليمنى	8
*2.047	78.00	7.800	132.00	13.2 0	0.4360	0.3324	نسبة فعالية الأداء المهاري	9

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى $(0.05) = 1.96+$

يتبيّن من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى عند مستوى معنوية 0.05 في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهاري قيد البحث.



جدول (9) يبين النسبة المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة
وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

م	اسم الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن
1	الوثب العريض من الثبات	2.0900	2.1650	0.075	3.588
2	الانبطاح المائل 10 ث	12.2000	14.1000	1.90	15.573
3	الجلوس من الرقود 30 ث	24.9000	26.6000	1.70	6.827
4	رمي كرة طيبة باليد اليسرى	7.2100	8.3500	1.14	15.811
5	رمي كرة طيبة باليد اليمنى	7.6500	9.4800	1.83	23.921
6	تسديدة على كيس اللكم 10 ث	43.8000	47.5000	3.70	8.447
7	دقة الكلمة المستقيمة اليسرى	2.3330	1.6490	0.684	29.318
8	دقة الكلمة المستقيمة اليمنى	2.9470	1.7680	1.179	40.006
9	نسبة فعالية الأداء المهارى	0.3324	0.4360	0.1036	31.200

يتبيّن من جدول (9) أن أعلى نسبة للتحسن للمجموعة التجريبية في اختبار (دقة الكلمة المستقيمة اليمنى) وكان مقدار نسبة التحسن (40.006 %) وأن أقل نسبة للتحسن كانت في اختبار (الوثب العريض من الثبات) وكان مقدار نسبة التحسن (3.588 %).

جدول (10) يبين دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

قيمة (ذ)	القياس البعدى		القياس القبلي		المتوسط البعدي	المتوسط القبلي	اسم الاختبار	م
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
*2.574	112.50	11.25	97.50	9.75	2.1000	2.0600	الوثب العريض من الثبات	1
*2.626	126.00	12.60	84.00	8.40	12.9000	11.5000	الانبطاح المائل 10 ث	2
*2.915	110.00	11.00	100.00	10.00	27.5000	26.6000	الجلوس من الرقود 30 ث	3
*2.948	117.50	11.75	92.50	9.25	7.7300	7.2800	رمي كرة طبية باليد اليسرى	4
*2.439	124.00	12.40	86.00	8.60	8.6900	7.9400	رمي كرة طبية باليد اليمنى	5
*2.757	115.00	11.50	95.00	9.50	42.8000	40.6000	تسديدة على كيس اللكر 10 ث	6
*2.287	88.00	8.80	122.00	12.20	1.7420	2.1460	دقة الكلمة المستقيمة اليسرى	7
*2.287	88.00	8.80	122.00	12.20	1.9210	2.2630	دقة الكلمة المستقيمة اليمنى	8
*4.402	123.50	12.35	86.50	8.65	0.3840	0.3607	نسبة فعالية الأداء المهارى	9

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.96+.

يتبين من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى عند مستوى معنوية 0.05 في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث.



جدول (11) يبين النسبة المئوية للتحسن للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة
والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

م	اسم الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	فرق المتوسطين	نسبة التحسن
1	الوثب العريض من الثبات	2.060	2.100	0.04	1.941
2	الانبطاح المائل 10 ث	11.500	12.9800	1.40	12.173
3	الجلوس من الرقود 30 ث	26.6000	27.5000	0.90	3.383
4	رمي كرة طببية باليد اليسرى	7.280	7.7300	1.45	6.181
5	رمي كرة طببية باليد اليمنى	7.940	8.6900	0.75	9.445
6	تسديدة على كيس الكلم 10 ث	40.600	42.800	2.2	5.418
7	دقة الكلمة المستقيمة اليسرى	2.146	1.742	0.404	18.827
8	دقة الكلمة المستقيمة اليمنى	2.263	1.921	0.342	15.112
9	نسبة فعالية الأداء المهارى	0.3607	0.3840	0.0233	6.459

يتبيّن من جدول (11) أن أعلى نسبة للتحسن للمجموعة الضابطة في اختبار (دقة الكلمة المستقيمة اليسرى) وكان مقدار نسبة التحسن (18.827 %) وأن أقل نسبة للتحسن كانت في اختبار (الوثب من الثبات) وكان مقدار نسبة التحسن (1.941 %).

**جدول (12) يبين دلالة الفروق بين متوسط قياس المجموعتين (التجريبية والضابطة) في
 اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث**

قيمة (ذ)	الحالات الموجبة		الحالات السالبة		متوسط المجموعة الضابطة	متوسط المجموعة التجريبية	اسم الاختبار	م
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
*2.270	9.00	3.00	27.00	5.40	2.1000	2.1650	الوثب العريض من الثبات	1
*2.628	9.00	4.50	36.00	5.14	12.9000	14.1000	الانبطاح المائل 10 ث	2
*4.653	17.00	4.25	28.00	5.60	27.5000	26.6000	الجلوس من الرقود 30 ث	3
*2.969	18.00	6.00	37.00	5.29	7.7300	8.35000	رمي كرة طببية باليد اليسرى	4
*2.275	15.00	3.75	40.00	6.67	8.6900	9.4800	رمي كرة طببية باليد اليمنى	5
*2.869	19.00	3.80	36.00	7.20	42.8000	47.5000	تسديد على كيس الكلم 10 ث	6
*2.969	37.00	4.63	18.00	9.00	1.7420	1.6490	دقة الكلمة المستقيمة اليسرى	7
*2.612	33.50	4.79	21.50	7.17	1.9210	1.7680	دقة الكلمة المستقيمة اليمنى	8
*4.479	13.00	6.50	42.00	5.25	0.3840	0.4360	نسبة فعالية الأداء المهارى	9

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.96+.

يتبين من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى معنوية 0.05 في اختبارات القوة المميزة بالسرعة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث.



جدول (13) يبين النسبة المئوية للتحسن بين متوسط قياس (التجريبية والضابطة) في اختبارات
القدرة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

م	اسم الاختبار	متوسط المجموعة التجريبية	متوسط المجموعة الضابطة	متوسط المجموعة المجموعية الضابطة	فرق المجموعتين	نسبة التحسن
1	الوثب العريض من الثبات	2.165	2.100	0.065	3.095	
2	الانبطاح المائل 10 ث	14.100	12.900	1.20	9.302	
3	الجلوس من الرقود 30 ث	26.600	27.500	0.90	3.272	
4	رمي كرة طبية باليد اليسرى	8.350	7.730	0.62	8.020	
5	رمي كرة طبية باليد اليمنى	9.480	8.690	0.79	9.090	
6	تسديد على كيس اللكم 10 ث	47.50	42.800	4.70	10.98	
7	دقة اللكلمة المستقيمة اليسرى	1.649	1.742	0.102	5.855	
8	دقة اللكلمة المستقيمة اليمنى	1.768	1.921	0.161	8.381	
9	نسبة فعالية الأداء المهارى	0.436	0.384	0.052	13.541	

يتبيّن من جدول (13) أعلى نسبة للتحسن بين متوسط قياس المجموعتين في اختبار (فعالية الأداء المهارى) وكان مقدار نسبة التحسن (13.541%) وأن أقل نسبة للتحسن كانت في اختبار (الوثب العريض من الثبات) وكان مقدار نسبة التحسن (3.095%).

3- مناقشة النتائج:

3-3 مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتبيّن من جدول (9) وجود نسب عالية للتحسن للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث وقد بلغت نسب التحسن لتلك الاختبارات على التّوالى (15.57%)، (3.58%)، (6.82%)، (15.81%)، (23.92%)، (31.200%)، (29.31%)، (40.00%)، (8.44%).

يرجع الباحثون التحسن في القوة المميزة بالسرعة في القياس البعدى للمجموعة التجريبية نتيجة للبرنامج التدريبي المقترن الذى احتوى على مجموعات تربوية مختلفة تهدف إلى تطوير هذا المكون سواء كانت تدريبات فردية تعتمد على ثقل الجسم أو زوجية تعتمد على ثقل الزميل أو تمرينات باستخدام الكرات الطبيعية وتدريبات الأنقال والتدريب على الأجهزة والأدوات المساعدة في تدريب الملاكمه (أكياس لكم - وسادة حائط - كرات متعددة - كرات معلقة - أحبال للوثب) مع مراعاة تنفيذ جميع التدريبات بأقصى سرعة ممكنة مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين وكذلك اختيار التمرينات العضلية تبعاً للانقباض العضلي مما يؤدى إلى زيادة قوة العضلات الأمر الذى ساهم بشكل ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث.

كما يتبيّن من جدول (9) أن النسب المئوية لزيادة للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة تراوحت بين (3.58%: 23.92%) والنسب المئوية لزيادة في اختبارات الدقة وفعالية الأداء المهارى تراوحت بين (29.31%: 40.00%)، مما يدل على تقدّم مستوى لا عبى للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى. ويعزى الباحثون الارتقاء والتحسن إلى أن البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي على تطوير بعض مكونات اللياقة البدنية (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - سرعة رد الفعل) في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية.

كما يتبيّن من نتائج جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث انحصرت قيمة (ذ) المحسوبة للاختبارات عند مستوى دلالة $(0.05) = 1.96^+$ وأقل من قيمتها الجدولية. ومن هذه النتائج يتحقق الفرض الأول من البحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى كل من القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى.

أنه يمكن تحسين مستوى الأداء المهارى أثناء فترات التدريب عن طريق البرامج التربوية لكل ملاكم وتقسيم الملاكمين إلى مجموعات تبعاً للوزن. ويعزوا الباحثون أن التدريب على الأجهزة والأدوات تحت ظروف الأحمال التربوية التي تتشابه مع مواقف اللعب أدى إلى زيادة فعالية الأداء المهارى لدى الملاكمين إيجابياً.

2-3 مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (11) وجود نسب للتحسن للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث. وقد بلغت نسب التحسن لتلك الاختبارات على التوال (%12.17)، (%1.94)، (%3.38)، (%6.18)، (%9.44)، (%6.45)، (%15.11)، (%18.82)، (%5.41).

كما يتضح أن الملاكمه الحديثة بعد استخدام الكمبيوتر في التحكيم اعتمدت على سرعة تسديد الكلمات المؤثرة مع دقة وصولها إلى الهدف، إلى جانب إتقان بعض الدفاعات وخاصة (تحركات القدمين والجذع).

كما يتبيّن من جدول (11) أن النسب المئوية للزيادة للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة تراوحت بين (%1.94) والنسب المئوية للزيادة في اختبارات الدقة وفعالية الأداء المهارى تراوحت بين (%6.45 : %18.82)، مما يدل على قلة نسب الزيادة في الاختبارات المقارنة بالمجموعة التجريبية، وقد يعزى الباحثون ذلك إلى عدم استخدام البرنامج التربوي المقترن.

كما يتبيّن من نتائج جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث انحصرت قيمة (ذ) المحسوبة عند مستوى دلالة $(0.05) = 1.96$ وأقل من قيمتها الجدولية. ومن هذه النتائج يتحقق الفرض الثاني من البحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى كل من القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى.

3-3 مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتبيّن من نتائج جدول (11) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى معنوية (0.05%) في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث.

ومن جدول (12) يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه (توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى كلا من القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية).

ويرى الباحثون أن تمية القوة المميزة بالسرعة والدقة خلال فترة البرنامج التدريسي (12) أسبوع قد أثر في تحسين فعالية الأداء المهارى للملامين الشباب قيد الدراسة ويتبّع ذلك من جدول (13) حيث أن نسبة التحسن في فعالية الأداء المهارى بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بلغت (31.200%).

ويرجع الباحثون هذا التحسن في فعالية الأداء المهارى للملامين عينة الدراسة إلى البرنامج التدريسي الذي احتوى على مجموعة التمرينات الخاصة باللّكم المشابه لأداء الملّام في المباريات من حيث القوة المميزة بالسرعة والدقة والشدة والحجم وذلك خلال التدريب على أجهزة اللّكم والأدوات المساعدة واللّكم مع الزميل واللّكم الحر.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- البرنامج التدريبي المقترن بمحتواه وخصائصه تشكيل أحماله أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية في تتميم القوة المميزة بالسرعة.
- 2- البرنامج التدريبي المقترن قد أثر إيجابياً على مختلف المهارات الفنية مما أدى إلى زيادة فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب.
- 3- ملاحظة زيادة النسب المئوية للتحسن في اختبارات القوة المميزة بالسرعة وفعالية الأداء المهارى.
- 4- تم تقليل عدد الكلمات الغير مؤثرة (بدون قوة مميزة بالسرعة) والكلمات الغير دقيقة والتي تتفذ ولم تصل إلى المكان المقصود به باللكلم.
- 5- التدريب باستخدام الأدوات المساعدة أدى إلى تتميم القوة المميزة بالسرعة لكل من الذراع اليمنى والذراع اليسرى.

4-2 التوصيات:

- 1- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترن قيد البحث عند تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب.
- 2- تطبيق البرنامج التدريبي بمحتوياته وخصائصه نظراً للتطور الملحوظ في فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب.
- 3- ضرورة تحديد أسس ومبادئ تطبيق وتنفيذ برامج الإعداد البدني والمهارى مسبقاً وكذلك الضوابط قبل البدء في تنفيذ محتويات البرامج التدريبية.
- 4- ضرورة استخدام اختبارات لقياس القوة المميزة بالسرعة والدقة في المراحل المختلفة من تطبيق البرنامج لمعرفة ومتابعة مستوى التقدم للملاكمين.
- 5- عدم المبالغة في زيادة التقل المستخدم في الأدوات المساعدة، وبما يتناسب مع أوزان الملاكمين.
- 6- ضرورة الاهتمام باستخدام تمرينات الإطالة والمرنة الكافية والمناسبة مع البرنامج المستخدم وعدم إغفالها لضمان الوصول إلى النتائج المرجوة.

المصادر

- إبراهيم محمود: (2005) استخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة الكلمات المستقيمة لدى ناشئ الملاكمات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- أبو العلا أحمد عبد: (2006)، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أحمد أمين محمد: (2009) برنامج تدريبي في الملاكمات لمواجهة استخدام الحاسوب الآلي في التحكيم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- أحمد محمد صلاح: (2000) تأثير تدريبات القوة الخاصة على سرعة الأداء المهارى للملاكمين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- إخلاص محمد عبد: (2000) طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- إسماعيل حامد عثمان: (2011) القانون والتحكيم والتنظيم والملاكمات عالمياً ومحلياً، مطبعة المليجي، القاهرة.
- سامح عبد الرؤوف محمود: (2001) معامل التحمل وفاعلية الأداء الفني لملاكمي الدرجة الأولى طبقاً لمستوى نتائج المباريات، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، العدد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- صلاح السيد قادوس: (2012) الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمات، دار المعرف، القاهرة.
- طارق محمد عبد الرؤوف: (2013) دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريب البليومترى لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- كمال عبد الجابر عبد الحافظ: (2000) تأثير برنامج للعمل العضلي الأيزوتوني لتنمية القوة العضلية بعض الكلمات لدى الملاكمين، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط.
- محمد أبو النصر محمود: (2000) أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة بنسب مختلفة على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ياسر عنتر أحمد: (2002) تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على إتقان مهاراتي الكلمة المستقيمة الأمامية (الطويلة) والركلة الأمامية السريعة (الخاطفة) لدى ناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- يحيى السيد إسماعيل: (2014) تأثير بعض التدريبات المقترنة باستخدام الأجهزة على فعالية المهارات الفنية لملاكمي الدرجة الأولى، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين، العدد التاسع، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

ملحق 1

تسجيل نتائج اختبار فعالية الأداء المهاي للملامين

نسبة فعالية الأداء المهاي	عدد الجولات الملعبية	إجمالي المهارات التي نفذها المنافس	الكلمات التي صدتها المنافس	أجمالي المهارات الفعالية	عدد الكلمات الصحيحة	الاسم	م
							1
							2
							3
							4
							5
							6
							7

ملحق 2

يبين ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية

خلال الأسبوع الأول ذو الحمل المتوسط

الأولى							المرحلة	
الأول							الأسبوع	
متوسط							درجة الحمل	
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	المحتوى / اليوم	
							أقصى	
							عالي	
							متوسط	
							راحة	
ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	جزء الوحدة / الزمن	
15	-	15	-	15	-	15	الجزء التمهيدي	
39	-	45	-	45	-	39	الإعداد البدني العام	
10	-	11	-	11	-	10	الإعداد البدني الخاص	
21	-	24	-	24	-	21	الإعداد المهارى	
5	-	5	-	5	-	5	الجزء الختامي	
90	-	100	-	100	-	90	أجمالي الزمن	

زمن الإحماء والجزء الختامي داخل زمن الوحدة التدريبية.

ملحق 3

يبين ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية
خلال الأسبوع السابع ذو الحمل الأقصى

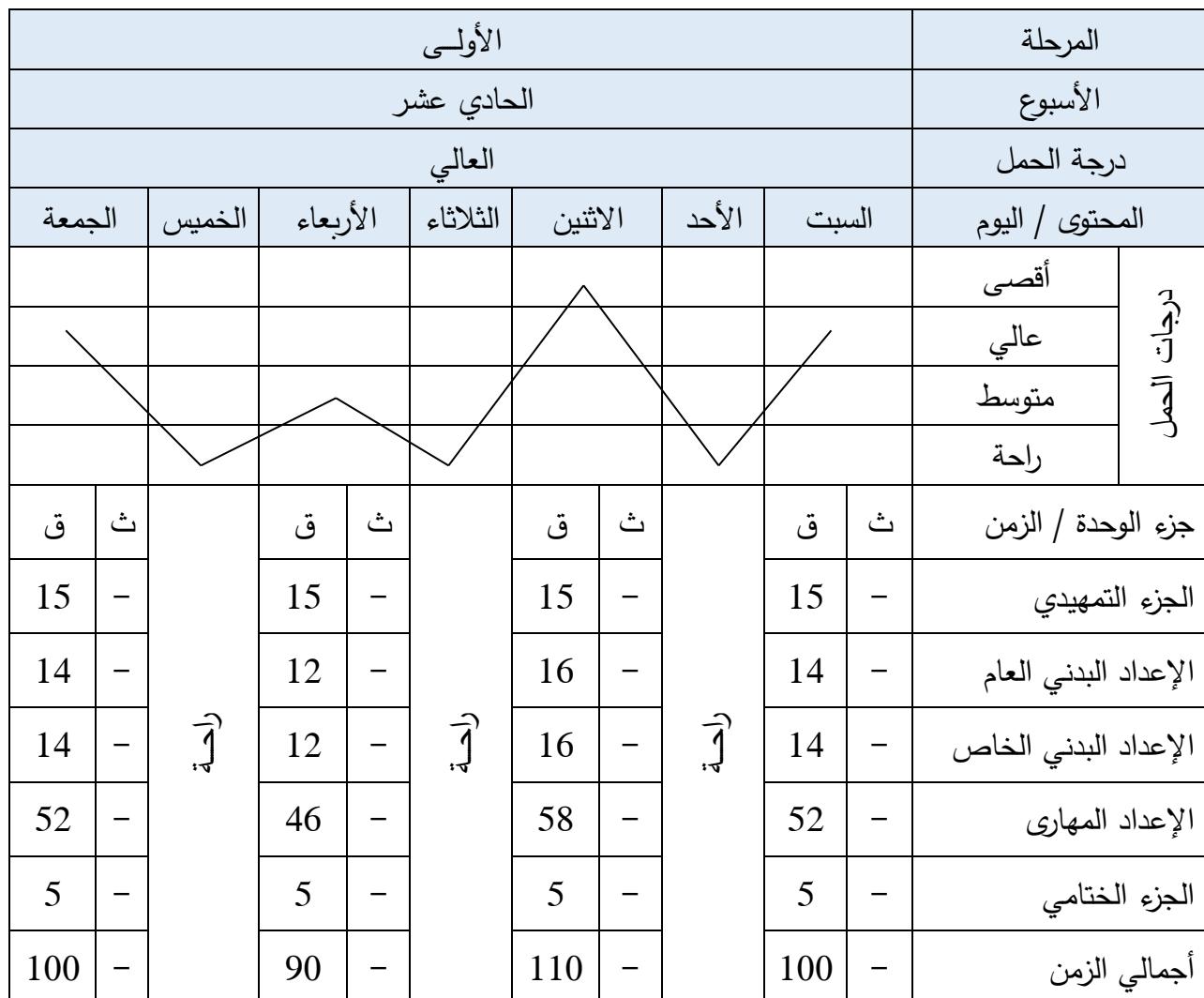
الأولى							المرحلة	
السبعين							الأسبوع	
أقصى							درجة الحمل	
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	المحتوى / اليوم	
							أقصى	تمام
							عالي	
							متوسط	
							راحة	
ق	ث		ق	ث	ق	ث	جزء الوحدة / الزمن	
15	-		15	-	15	-	الجزء التمهيدي	
20	-		22	30	22	30	الإعداد البدني العام	
25	-	تم	27	30	27	30	الإعداد البدني الخاص	
45	-		50	-	50	-	الإعداد المهارى	
5	-		5	-	5	-	الجزء الختامي	
110	-		120	-	120	-	أجمالي الزمن	

زمن الإحماء والجزء الختامي داخل زمن الوحدة التدريبية.

ملحق 4

يبين ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية

خلال الأسبوع الحادي عشر ذو الحمل العالي



زمن الإحماء والجزء الختامي داخل زمن الوحدة التدريبية.