

الفصل الثالث

٣/٠ إجراءات البحث

٣/١ منهج البحث

٣/٢ عينة البحث

٣/٣ مجالات البحث

٣/٤ وسائل جمع البيانات

٣/٥ مراحل إجراء التجربة

٣/٥/١ المرحلة التمهيديّة

٣/٥/٢ المرحلة الأساسيّة

٣/٥/٣ المرحلة النهائيّة

الفصل الثالث

٣/٠ إجراءات البحث

٣/١ منهج البحث :-

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، بتصميم تجريبي من مجموعتين إحداهما تجريبية يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب البليومتري ، والأخرى ضابطة ويطبق عليها البرنامج التقليدي بدون التدريبات البليومترية .

٣/٢ عينة البحث :-

بلغ المجتمع الأصلي للعينة ٢٨ ملاكماً من ناشئ الملاكمة في المرحلة السنوية من (١٦ - ١٨) سنة تم إختيارهم بالطريقة العمدية من نادى غزل المحلة ونادى ٢٣ يوليو التابعين لمنطقة الغربية لملاكمة الهواة . تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات إحداهما تجريبية (١٠) ملاكمين والأخرى ضابطة (١٠) ملاكمين و (٨) ملاكمين للدراسات الإستطلاعية .

٣/٢/١ شروط اختيار العينة :

- أن يكون اللاعب مسجلاً بمنطقة الغربية لملاكمة الهواة .
- أن لا يقل العمر التدريبي اللاعب عن سنتين كحد أدنى .
- أن يتراوح عمر اللاعب ما بين ١٦ - ١٨ سنة .
- أن يتوفر لدى أفراد العينة المختاره الرغبة في الإشتراك في مجموعة البحث .

٢/٢/٣ تصنيف المجتمع الكلى لعينه البحث :-

جدول (١)

تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث

عينة البحث	العدد	النسبة %
ملاكمى المجموعة التجريبية	١٠	% ٣٥,٧١
ملاكمى المجموعة الضابطة	١٠	% ٣٥,٧١
ملاكمى الدراسات الإستطلاعية	٨	% ٢٨,٥٨
العدد الكلى	٢٨	% ١٠٠

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول والعمر التدريبي

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	التقاطع	معامل الارتواء
السن	سنة	١٦,٨٥	١٧,٠٠	٠,٤٧	١,٠٤-	٠,٢٥-
الطول	سم	١٦٦,٨٧	١٦٦,٠٠	٢,٦٩	٠,٠٤-	٠,٥٢
الوزن	كجم	٥٦,٤٥	٥٥,٠٠	٤,٧٨	٠,٦٩-	٠,٥٤
العمر التدريبي	سنة	٣,٢٥	٣,٠٠	٠,٨٥	٠,٥٨-	٠,٠٣

يوضح الجدول رقم (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقاطع ومعامل الارتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح أن معامل الارتواء يتراوح ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك القياسات .

جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث في القياسات البدنية

وقياسات مستوى الأداء

اختبارات مستوى الأداء	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	التقاطع	معامل الالتواء
دفع كرة طبية باليد اليمنى	سم	٦,٠٢	٦,٠٠	٠,٨٣	٠,٩٣-	٠,٠١
دفع كرة طبية باليد اليسرى	سم	٥,٧٥	٥,٥٠	٠,٦٣	٠,٤٣-	٠,٠٨
اللكم بالمستقيمة اليسرى على كيس اللكم لمدة ٢٠ ث	لكمة	٣١,٦٥	٣٠,٥	٢,٤٩	١,٥٧-	٠,٣١
اللكم باليمين على كيس اللكم لمدة ٢٠ ث	لكمة	٣٣,٢٠	٣٣,٠٠	٢,٦٤	٠,٤٩-	٠,٣٦
اللكم بكليتي اليدين على كيس اللكم بالمستقيمات لمدة ٢٠ ث	لكمة	٤٢,٦٥	٤٢,٠٠	٣,٣١	٠,٤٨-	٠,٧٤
انبطاح مائل وثنى الذراعين لمدة ٢٠ ث	مرة	٢٠,٢٥	٢٠,٠٠	٢,٦٧	٠,٥٢-	٠,٢١
انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ ث	مرة	١٨,٩٥	٢٠,٠٠	٢,١١	٠,٢٧	١,٠٠
الجرى الارتدادى بين خطين لمدة ١٠ ث	مرة	١١,١٥	١١,٠٠	١,٥٣	١,٣٨	٠,٩٦
جرى مسافة ٥٠ م	ثانية	٦,٤٠	٦,٢٥	٠,٥٥	١,٥٥	٠,٠٨

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم معامل الالتواء فى القياسات البدنية وقياسات مستوى الأداء قد انحصرت بين ($3 \pm$) مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، مما يدل على تجانس أفراد العينة فى تلك المتغيرات .

جدول (٤)

تجانس أفراد عينة البحث في إختبارات السرعة الحركية

اختبارات السرعة الحركية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	التفاح	معامل الالتواء
اللكم لمدة ١٠ ث	لكمة	٢١,٠٥	٢١,٠٠	٢,١٣	٠,٦٦-	٠,٢٥
اللكم التخلي لمدة ١٠ ث	لكمة	٢١,٨٠	٢٢,٠٠	١,٩٦	١,٠٤-	٠,١٠٤
تصوير لكمه يمني وحساب زمنها ببرنامج (video studio11)	ث	٠,٢٢	٠,٢٣	٠٠,٠١٦	٠,٨٣-	٠,٤٩-
تصوير لكمه يسرى وحساب زمنها ببرنامج (video studio11)	ث	٠,٢٣	٠,٢٣	٠,٠١٢	٠,٩٧-	٠,٢٥

يوضح الجدول رقم (٤) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفاح ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح أن معامل الالتواء يتراوح ما بين ($3 \pm$) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك القياسات . بعد التأكد من أن الإختبارات والقياسات تخلو من التوزيعات الغير إعتدالية بإجراء معامل الالتواء قام الباحث بتقسيم العينة الأساسية إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٠) ملاكمين .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في
القياس القبلي في متغيرات
(السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
السن	سنة	١٦,٨٠	٠,٧٨	١٦,٩٠	٠,٧٣	٠,١٠	٠,٢٩
الطول	سم	١٦٦,٠٥	٢,٣٦	١٦٧,٧٠	٢,٨٦	١,٦٥	١,٤٠
الوزن	كجم	٥٤,٢٠	٣,٦١	٥٥,٦٠	٣,٦٥	١,٤٠	٠,٨٦
العمر التدريبي	سنة	٣,٢٠	٠,٧٨	٣,٣٠	٠,٩٤	٠,١٠	٠,٢٥

مستوى المعنوية عند $0,05 = 1,73$.

يتضح من الجدول رقم (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في
القياس القبلي في القياسات البدنية وقياسات مستوى الأداء

ن = ١

اختبارات مستوى الأداء	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع ±	س	ع ±	س		
دفع كرة طبية باليد اليمنى	سم	٦,١٠	٠,٧٣	٥,٩٥	٠,٩٥	٠,١٥	٠,٣٩
دفع كرة طبية باليد اليسرى	سم	٥,٨٠	٠,٥٨	٥,٧٥	٠,٧١	٠,٠٥	٠,١٧
اللكم بالمستقيمة اليسرى على كيس للكم لمدة ٢٠ ث	لكمة	٣١,٧	٢,٧٥	٣١,٦	٢,٣٦	٠,١٠	٠,٠٨٧
اللكم بالمستقيمة اليمنى على كيس للكم لمدة ٢٠ ث	لكمة	٣٣,٠	٢,١٠	٣٣,٤	٣,٢٠	٠,٤٠	٠,٣٣
اللكم بكلتي اليدين على كيس للكم بالمستقيمتين ٢٠ ث	لكمة	٤٣,١	٣,٤٧	٤٢,٢	٣,٢٥	٠,٩٠	٠,٥٩
انبطاح مائل وثني الذراعين لمدة ٢٠ ث	مرة	٢٠,٣	٣,١٢	٢٠,٢	٢,٢٩	٠,١٠	٠,٠٨١
انبطاح مائل من الوقوف لمدة ١٠ ث	مرة	١٨,٨	٢,٢٠	١٩,١	٢,١٣	٠,٣٠	٠,٣١
الجرى الارتدادى بين خطين لمدة ١٠ ث	مرة	١٠,٨	١,٨٧	١١,٥	١,٠٨	٠,٧٠	١,٠٢
جرى ٥٠ متر	ث	٦,٤٥	٠,٤٩	٦,٤٠	٠,٥٦	٠,٠٥	١,٢١

مستوى المعنوية عند $0,05 = 1,73$.

يتضح من الجدول رقم (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البدنية وقياسات مستوى الأداء حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى $0,05$ ($1,73$) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في
القياس القبلي في إختبارات السرعة الحركية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 10$$

اختبارات السرعة الحركية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع±	س	ع±	س		
اللكم لمدة ١٠ ثا على وسادة الحائط	لكمة	٢١,٢٠	٢,٢٥	٢١,٨	٢,٢٥	٠,٤٠	٠,٣٩
اللكم التخليلى لمدة ١٠ ثا	لكمة	٢١,٩٠	٢,٠٧	٢١,٦	٢,٠١	٠,٣٠	٠,٢٣
تصوير لكمة يمنى وحساب زمنها ببرنامج (video studio11)	ث	٠,٢٢	٠,٠٢	٠,٢٣	٠,٠١	٠,٠١	٠,٦٦
تصوير لكمة يسرى وحساب زمنها ببرنامج (video studio11)	ث	٠,٢٢	٠,٠١	٠,٢٣	٠,١١	٠,٠١	٠,٥٣

مستوى المعنوية عند $0,05 = 1,73$.

يتضح من الجدول رقم (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات السرعة الحركية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالى (٠,٣٩ ، ٠,٣٢ ، ٠,٦٦ ، ٠,٥٣) أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى $0,05$ (١,٧٣) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات .

جدول (٨)

٣/٣ مجالات البحث

المجال البشري	أجريت الدراسة الأساسية والدراسات الإستطلاعية على (٣٠) لاعباً من لاعبي الملاكمة من نادي غزل المحلة ونادي ٢٣ يوليو التابعين لمنطقة الغربية لملاكمة الهواة كما أن المجموعة التجريبية عددها (١٠) والمجموعة الضابطة عددها (١٠) ومجموعة الدراسات الإستطلاعية عددها (٨) وأسست بعد ملاكميين.
المجال المكاني	تم إجراء الإختبارات والقياسات والدراسات الإستطلاعية وكذلك الدراسة الأساسية على العينة قيد البحث بنادي غزل المحلة ، فيما عدا القياس القبلي والقياس البعدي فقد تم إجرائهما داخل كلية التربية الرياضية (جامعة طنطا)
المجال الزمني	- تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ م . - تمت الدراسات الأستطلاعية في الفترة من ١٠ / ٥ / ٢٠٠٨ م إلى ٢٥ / ٥ / ٢٠٠٨ م . - تم القياس القبلي في يوم الاثنين الموافق ٨ / ٦ / ٢٠٠٨ م . - تم تطبيق التجربة الأساسية في الفترة من ١٠ / ٦ / ٢٠٠٨ م إلى ١٣ / ٩ / ٢٠٠٨ م . - تم إجراء القياس البعدي يوم الاثنين الموافق ١٥ / ٩ / ٢٠٠٨ م .

٤/٣ وسائل جمع البيانات :-

١/٤/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة :-

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- صناديق خشبية إرتفاع ٢٥ سم .
- شريط قياس .
- قفازات تدريب .
- القفاز الإلكتروني من إعداد " أيمن صبحي " .
- ومن خصائصه (قياس عدد الكلمات في زمن محدد - قياس شدة حمل الاداء)
 - وسائل لكم .
 - أكياس لكم .
 - حبال وثب .
 - ساعة إيقاف .
 - كرات طبية ٣ كجم .
 - بار حديدي ، أثقال .
 - أثقال حرة (دمبلز) .
 - أساتك مطاطة للتدريبات البليومترية .
 - كاميرا تصوير فيديو .

- برنامج (video studio11)

من خصائصه (يقوم بحساب زمن الحركة بدقة متناهية)

١/١/٤/٣ كيفية استخدام برنامج (video studio11)

- وضع فيديو الحركة المراد حساب زمنها داخل البرنامج .
- تحديد المقطع المراد حساب زمن الحركة فيه وذلك بتحديدده بالضغط على الاقواس الموجودة أسفل مقطع الفيديو داخل البرنامج .
- القيام بالضغط على علامة المقص الموجودة أسفل مقطع الفيديو بجانب القوسين .
- قراءة الزمن الموجود بالعدد أسفل القوسين بداخل البرنامج . مرفق (٨)

٢/٤/٣ القياسات والإختبارات المستخدمة في البحث :-

١/٢/٤/٣ القياسات الإنثرومترية :

- قياس الطول بجهاز رستاميتير .
- قياس الوزن بجهاز الميزان الطبى .
- العمر التدريبى للملاكمين .

٢/٢/٤/٣ إختبارات مستوى الأداء :-

قام الباحث بالمسح المرجعى للدراسات المرتبطة برياضة الملاكمة بهدف التعرف على القياسات التى تقيم مستوى الأداء البدنى والمهارى لناشئ الملاكمة. كما قام الباحث بعدد من المقابلات الشخصية لعدد من الخبراء للتعرف على كيفية تقييم مستوى الأداء لناشئ الملاكمة في موضوع البحث وفي ضوء المسح المرجعي للمراجع المتاحة وإستطلاع رأى الخبراء أمكن تحديد الإختبارات والقياسات التى تقيم مستوى الأداء البدنى والمهارى والتى ترتبط بموضوع البحث وتناسب المرحلة السنية من ١٦ - ١٨ سنة وتتمثل هذه الإختبارات فيما يلى :-

١- إختبارات بدنيه عامة .

وهى كالتالى :

- ١- جرى مسافة ٥٠ م لقياس السرعة الحركية .
- ٢- الإنبطاح المائل ثنى الذراعين لمدة ٢٠ ث لقياس القدرة العضلية .
- ٣- الجرى الإرتدادى بين خطين لمدة (١) دقيقه لقياس تحمل السرعة .
- ٤- الإنبطاح المائل من الوقوف ثم جلوس قرفصاء ثم الوقوف لمدة (١) دقيقة لقياس تحمل القوة .

٢- الإختبارات المهارية :

- ١- إختبار قوة اليد اليمنى في أداء اللكمة المستقيمة اليمنى .
- ٢- إختبار قوة اليد اليسرى في أداء اللكمة المستقيمة اليسرى .

- ٣- قياس عدد الكلمات المستقيمة اليسرى في ٢٠ ث .
 - ٤- قياس عدد الكلمات المستقيمة اليمنى في ٢٠ ث .
 - ٥- قياس عدد الكلمات المستقيمة اليمنى واليسرى في ٢٠ ث .
- (٩ : ٣٥٤ ، ٣٥٥)

٥/٣ مراحل إجراء التجربة :-

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة واختيار عينة البحث أتبع الباحث الإجراءات التالية :-

١/٥/٣ المرحلة التمهيدية :-

١/١/٥/٣ إختيار المساعدين :

تم إختيار عدد من المدربين وملاكى الدرجة الأولى بنادى غزل المحلة الرياضى للمساعدة في إجراء القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث ، وقد قام الباحث بشرح وتوضيح أهداف الدراسة للمساعدين ومدى الفائدة من النتائج التي سوف تستخلص من هذه الدراسة بالإضافة إلى توضيح القياسات والاختبارات المختاره وطريقة التسجيل في الإستمارات المخصصة لذلك .

٢/١/٥/٣ تجهيز أدوات البحث :-

بعد ما قام الباحث بإختيار المساعدين وتجهيزهم وكذلك إعداد الإستمارات الخاصة بالتسجيل وإستمارة بيانات اللاعبين ، قام الباحث بتجهيز الأدوات المستخدمة في البرنامج قيد البحث .

٣/١/٥/٣ الدراسات الإستطلاعية :

٢. قام الباحث بإجراء عدة دراسات إستطلاعية فى الفترة من

١٠ / ٥ / ٢٠٠٨ م إلى ٢٥ / ٥ / ٢٠٠٨ م .

على عينه مكونة من (٨) ملاكمين ناشئين فى المرحلة السنية من ١٦ - ١٨ سنة من نادى غزل المحلة من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث ، وكانت تلك الدراسات تهدف إلى :-

٣. إجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات قيد البحث .
٤. التأكد من الناحية التطبيقية للبرنامج .

- الدراسة الإستطلاعية الأولى :

وتمت هذه الدراسة فى الفترة من:

١٠ / ٥ / ٢٠٠٨ م إلى ١٧ / ٥ / ٢٠٠٨ م .

وكان الهدف منها إيجاد معامل الصدق والثبات لإختبارات مستوى الأداء .

صدق الإختبار *Validity* :

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية التي تقيم مستوى الأداء عن طريق إيجاد الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لنتائج الإختبارات البدنية والمهارية التي تقيم مستوى الأداء .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في
الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث
ن = ٢٠ = ٨

اختبارات مستوى الأداء	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين (ت)	قيمة (ت)
		ع ±	س	ع ±	س		
دفع كرة طبية باليد اليمنى	سم	٤,٧٥	٠,٦٤	٧,٨٧	٠,٤٥	٣,١٢	١٠,٧٥
دفع كرهه طبية باليد اليسرى	سم	٤,٦٢	٠,٨٠	٩,٢٥	٠,٩٥	٤,٦٢	٩,٨٥
اللكم بالمستقيمه اليسرى لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم .	لكمة	٢٧,٥٠	٢,٢٩	٣٤,٠٠	١,٨١	٦,٥٠	٥,٩٠
اللكم بالمستقيمه اليمنى لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم .	لكمة	٢٩,٥٠	١,٥٨	٣٥,٥٠	٠,٩٩	٦,٠٠	٨,٦٩
اللكمة بكنتى اليدين لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم	لكمة	٣٩,٢٥	١,٢٥	٤٧,٠٠	١,٤١	٧,٧٥	١٠,٩١
انبطاح مائل ثنى الذراعين لمدة ٢٠ ث	مرة	١٧,٤٥	١,٢٩	٢٢,٥٥	١,٠٢	٥,١٠	٨,٢٢
انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ ث	مرة	١٧,٥٠	١,٨٨	٢٤,٧٥	١,٥٠	٧,٢٥	٨,٠٥
الجري الإرتدادى بين خطين لمدة اق	مرة	١٠,٢٥	٠,٩٥	١٥,٢٥	٠,٩٦	٥,٠٠	٩,٨٠
جرى ٥٠ م	ث	٥,٦٢	٠,٩٥	٨,٧٥	٠,٤٧	٣,١٣	٧,٨

قيمة (ت) الجدولية عند مسوى معنوية عند ٠,٠٥ = ١,٧٦ .

يوضح الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات .

كما قام الباحث بإيجاد معامل الصدق لإختبارات السرعة الحركية عن طريق إيجاد الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة للنتائج إختبارات السرعة الحركية قيد البحث كما هو موضح بجدول رقم (١٠) .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة
في إختبارات السرعة الحركية قيد البحث

$$n=2n=8$$

اختبارات السرعة الحركية	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)
		ع±	س	ع±	س		
اللكم لمدة ١٠ ثا على وسادة الحائط	لكمة	١٨,٢٥	٠,٥٠	٢٤,٠	١,١٥	٥,٧٥	١٢,٢٣
اللكم التخليلى لمدة ١٠ ثا	لكمة	١٨,٧٥	٠,٥٠	٢٤,٢٥	٠,٩٥	٥,٥٠	١٣,٧٥
تصوير لكمة يمنى وحساب زمنها ببرنامج (video stedio11)	ث	٠,٢٧	٠,٠٥٧	٠,٢٠	٠,٠٥٠	٠,٠٧	٢,٥
تصوير لكمة يسرى وحساب زمنها ببرنامج (video stedio11)	ث	٠,٢٦	٠,٠١٠	٠,٢١	٠,٠٥٠	٠,٠٥	٢,٦٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية عند $0,05 = 1,76$.

يوضح الجدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في إختبارات السرعة الحركية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الإختبارات .

ثبات الاختبار *Reliability* :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية عن طريق تطبيق تلك الاختبارات على عينة (٨) ملاكمين من مجتمع البحث ومن غير أفراد العينة الأساسية .

ثم إعاد تطبيق الاختبارات على نفس العينة بعد أسبوع كفاصل زمني بين التطبيقين وتم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق الاختبارات في المرة الأولى والثانية . والجدول رقم (١١) يوضح معامل الثبات :-

جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في
الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	إختبارات مستوى الأداء
	ع±	س	ع±	س		
٠,٧٩	١,٠٩	٦,١٨	٠,٦٤	٥,٨٧	سم	دفع كرة طبية باليد اليمنى
٠,٧٢	٠,٧٧	٥,٩٣	٠,٥١	٥,٦٢	سم	دفع كرة طبية باليد اليسرى
٠,٦٦	٢,٥٦	٣٢,٥٠	٢,٧٧	٣١,٥٠	لكمة	اللكم بالمستقيمة اليسرى لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم
٠,٨١	٢,٩٧	٣٣,٣٧	٢,٢٥	٣٢,٧٥	لكمة	اللكم بالمستقيمة اليمنى لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم
٠,٦٨	٢,٤٣	٤٣,٠٠	٣,٨٥	٤١,٧٥	لكمة	اللكمة بكلتي اليدين لمدة ٢٠ ث على كيس اللكم
٠,٧٦	٢,٧٢	١٩,٦٢	٢,٨٢	٢١,٠٠	مرة	انبطاح مائل ثنى الذراعين لمدة ٢٠ ث
٠,٧٣	٢,٢٦	١٩,٠٠	٢,٢٥	١٨,٣٧	مرة	انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ ث
٠,٦١	١,١٢	١٠,٨٧	١,٨٤	١٠,٣٧	مرة	الجرى الارتدادى بين خطين لمدة اق
٠,٨٨	٠,٧٩	٦,٧٣	٠,٩٠	٦,٣١	ث	جرى ٥٠ م

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية عند ٠,٠٥ = ٠,٦٢

يوضح الجدول رقم (١١) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الإختبارات .

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في
اختبارات السرعة الحركية قيد البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	اختبارات السرعة الحركية
	ع±	س	ع±	س		
٠,٧٨	١,٩٢	٢١,٦٢	٢,٤٩	٢١,٢٥	لكمة	اللكم لمدة ١٠ ث على وسادة الحائط
٠,٨١	١,٧٦	٢٢,٣٧	٢,٢٠	٢٢,٠٠	لكمة	اللكم التخليفي لمدة ١٠ ث
٠,٧٠	٠,٠١٣	٠,٢٣	٠,٠٢٠	٠,٢٢	ث	تصوير لكمة يمنى وحساب زمنها ببرنامج (video studio11)
٠,٦٢	٠,٠٨٨	٠,٢٢	٠,٠١٤	٠,٢٣	ث	تصوير لكمة يسرى وحساب زمنها ببرنامج (video studio11)

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية عند $٠,٠٥ = ٠,٦٢$

يوضح الجدول رقم (١٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني عند مستوى معنوية $٠,٠٥$ في إختبارات السرعة الحركية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الإختبارات .

- نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :-

تم إيجاد معاملات الصدق والثبات لأختبارات قيد الدراسة وأتضح بأنها على مستوى عال من الصدق والثبات .

- الدراسة الإستطلاعية الثانية :-

تمت هذه الدراسة في الفترة من:

١٧ / ٥ / ٢٠٠٨ م إلى ٢٠ / ٥ / ٢٠٠٨ م .

وإستهدفت الدراسة الإستطلاعية الثانية ما يلي :-

- ١- تشكيل الأحمال التدريبية داخل البرنامج .
- ٢- تحديد وإختيار التمرينات التي سوف تستخدم في التدريب بالأنقال .
- ٣- تحديد وإختيار التمرينات البليومترية للذراعين والتي سوف يستخدم فيها الأساتك المطاطة .
- ٤- تحديد وإختيار التمرينات البليومترية .

نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية :-

- ١- تم تحديد وإختيار التمرينات التي سوف تستخدم في التدريب بالأنقال .
- ٢- تم تحديد وإختيار التمرينات البليومترية للذراعين والتي سوف يستخدم فيها الأساتك المطاطة .
- ٣- تم تحديد وإختيار التمرينات البليومترية .

الدراسة الإستطلاعية الثالثة :-

تمت هذه الدراسة في الفترة من :

٢٠ / ٥ / ٢٠٠٨ م إلى ٢٢ / ٥ / ٢٠٠٨ م .

وإستهدفت الدراسة الإستطلاعية الثالثة ما يلي:-

- ١- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والإختبارات .
- ٢- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة لإجراء الدراسة .
- ٣- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات والإختبارات .
- ٤- وضع ترتيب للقياسات قيد البحث لسهولة القياس وتوفير الوقت والجهد .

نتائج الدراسة الإستطلاعية الثالثة :-

- ١- تم التأكد من معرفة المساعدين لطريقة التسجيل وكيفية تدوين النتائج في الإستمارات المعدة لهذا الغرض .

٢- ترتيب الإختبارات بحيث تؤدي الإختبارات بعد راحة كافية من الإختبار السابق له تكفى لإستعادة الشفاء .

٣- تم التأكد من سلامة الأدوات والأجهزه والمكان الخاص بإجراء الإختبارات .

الدراسة الإستطلاعية الرابعة :-

بعد وضع البرنامج المقترح وتشكيل الوحدات التدريبية قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي والتدريبات البليومترية المستخدمة على السادة الخبراء أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية والعاملين في مجال (رياضة الملاكمة) مرفق رقم (٦)

كما قام الباحث بتجريب بعض الوحدات التدريبية على عينة خارج المجتمع الأصلي لإظهار نقاط الضعف أثناء التطبيق .

نتائج الدراسة الإستطلاعية الرابعة :-

بعد إجراء الدراسة وبناء على رأى الخبراء تم عمل الأتى :

- ١- إعطاء راحة كافية للملاكمين الذين تظهر عليهم علامات التعب .
- ٢- التأكد من الوضع الصحيح لشكل التدريبات التى يستخدم فيها الأساتك المطاطة .

٣/٥/١٤٤٠ القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية في إختبارات السرعة الحركية في يوم الاثنين الموافق ٨ / ٦ / ٢٠٠٨ م .

٢/٥/٣ المرحلة الأساسية :

١/٢/٥/٣ أسس تطبيق البرنامج التدريبي :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على تأثير استخدام المدرب البليومتري للذراعين على تطوير السرعة الحركية لدى الملاكمين ولقد تمت ١-

١- مراعاة بعض الأسس قبل تصميم البرنامج .

٢- استخدام معدل النبض كمؤشر لشدة التدريب .

٣- توفير عوامل الأمن والسلامة .

٤- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها .

٥- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث .

٦- مراعاة الفروق الفردية بين الملاكمين .

٧- مراعاة أى تعب فسيولوجي أثناء التنفيذ عند ظهور أعراض التعب تخفض شدة التمرين أو يتوقف اللاعب عن التمرين .

٢/٢/٥/٣ تخطيط البرنامج :

من خلال دراسة الأبحاث والمراجع التي تناولت التدريب البليومتري وبرامج التدريب للناشئين في الرياضة العامة وفي لعبة الملاكمة بصفة خاصة ومن خلال الحصول على آراء الخبراء والمتخصصين يقترح الباحث البرنامج التدريبي حيث تم تخطيطه كما يلي :-

جدول (١٣)

تخطيط البرنامج التدريبي

م	متغيرات البرنامج	الفترة
١	مدة البرنامج.	(٣) شهر (١٢) أسبوع
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع.	(٣) وحدات أسبوعياً
٣	زمن الإحماء في الوحدة التدريبية.	١٥ دقائق
٤	زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية .	٦٥ دقيقة
٥	زمن الجزء الختامي في الوحدة التدريبية .	٥ دقائق
٦	عدد الوحدات التدريبية.	(٣٦) وحدة
٧	عدد ساعات التدريب بالدقيقة .	(٣٠٦٠) دقيقة

أ- محتويات البرنامج:

يشتمل البرنامج التدريبي على:-

- الجزء التمهيدي (الإحماء).
- الجزء الرئيسي (فترة التدريب الأساسية).
- الجزء الختامي (فترة التهدئة).

ب - عدد أسابيع الأحمال التدريبية:

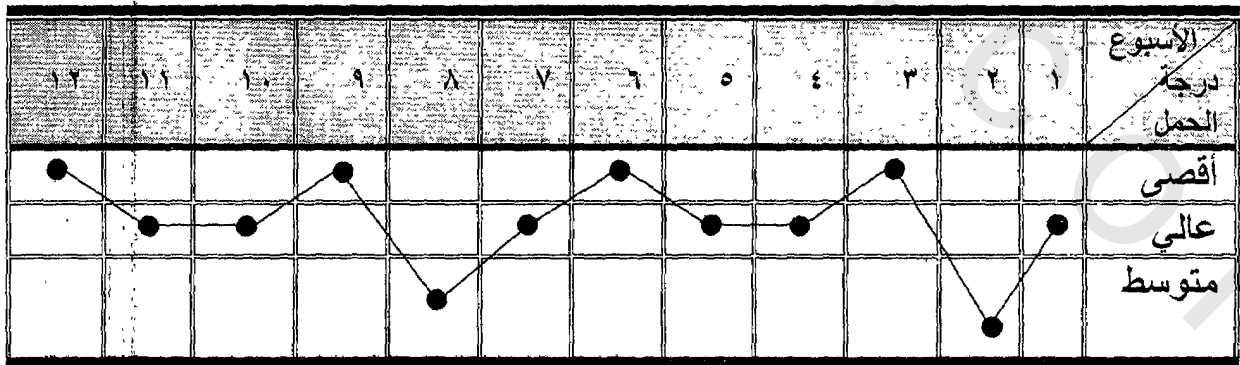
- الحمل الأقصى = ٤ أسابيع.
 - الحمل العالي = ٦ أسابيع.
 - الحمل المتوسط = ٢ أسابيع.
 - زمن الحمل الأقصى = ١٠٢٠ دقيقة.
 - زمن الحمل العالي = ١٥٣٠ دقيقة.
 - زمن الحمل المتوسط = ٥١٠ دقيقة.
- إجمالي زمن الأحمال التدريبية = (٥١٠ + ١٥٣٠ + ١٠٢٠) = ٣٠٦٠ دقيقة.

جدول رقم (١٤)

النسبة المئوية وتوزيع الأزمنة بالدقيقة على مراحل البرنامج

الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	محتوى البرنامج
٥٤٠ دقيقة	%١٧,٦٥	الجزء التمهيدي
٢٣٤٠ دقيقة	%٧٦,٤٧	إعداد عام
		إعداد خاص
		مهارى وخططى
١٨٠ دقيقة	%٥,٨٨	الجزء الختامى
٣٠٦٠ دقيقة	%١٠٠	المجموع

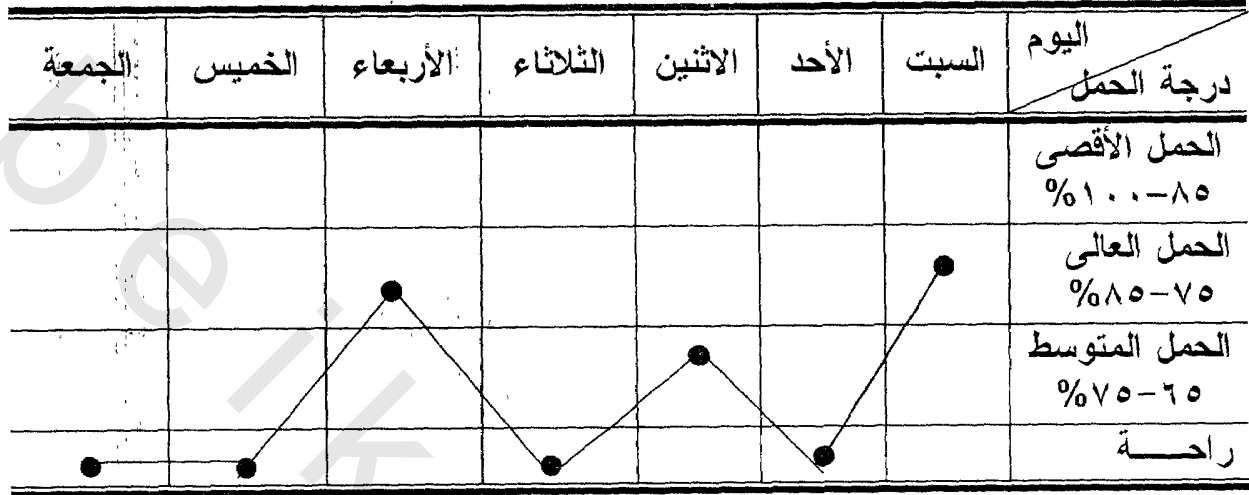
تشكيل درجة الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبى



شكل رقم (١)

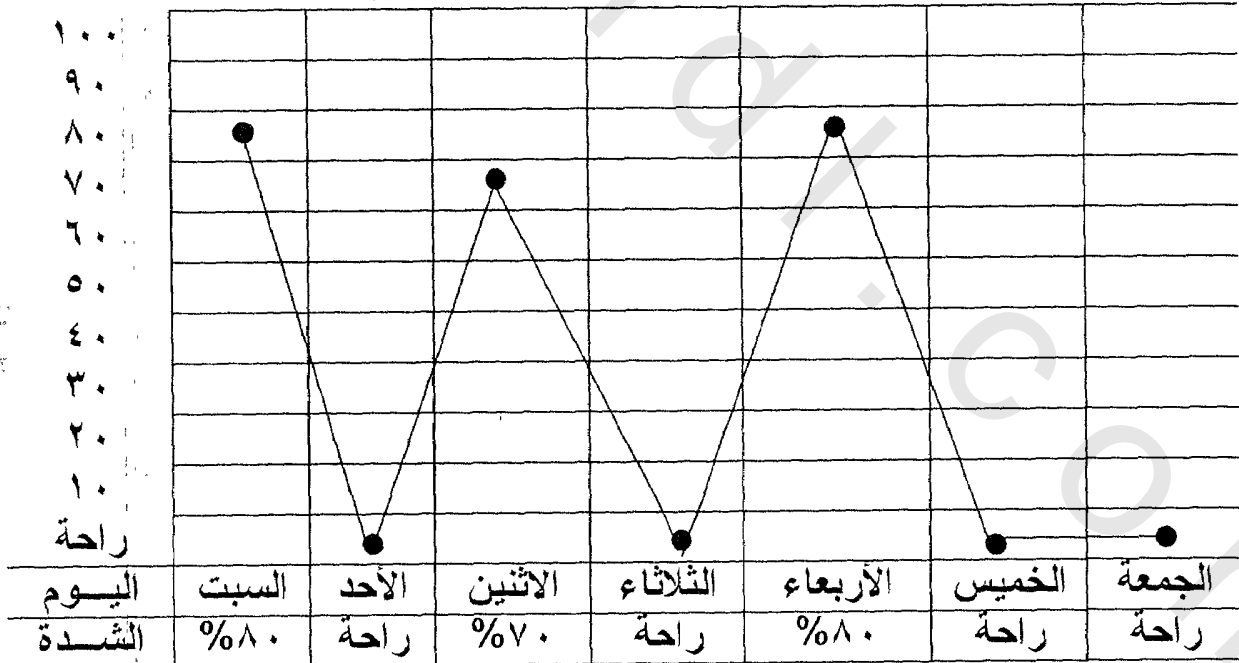
ج - توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج

تشكيل درجة الحمل في الأسبوع الأول (عالي) بشدة ٧٦,٦%



شكل (٢)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الأول عالي شدة ٧٦,٦%

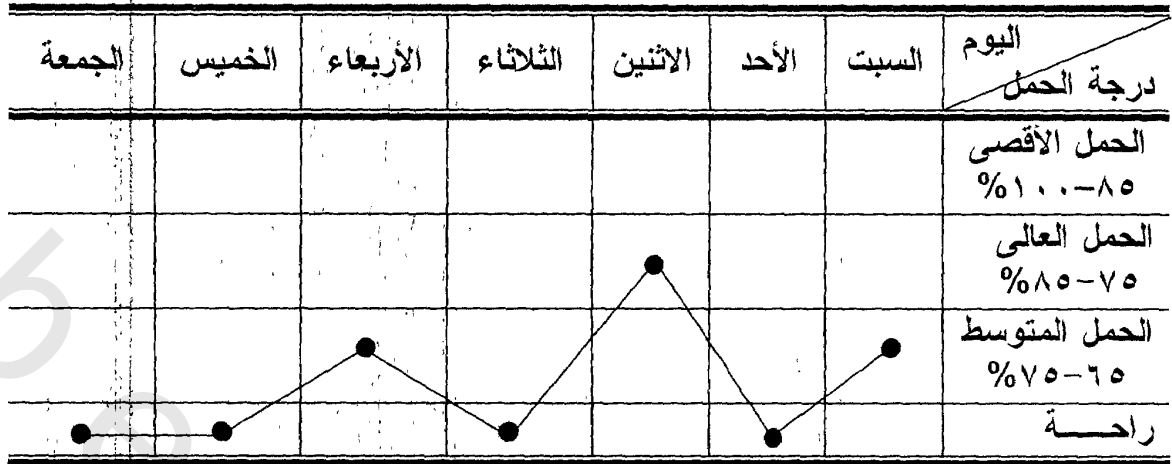


شكل رقم (٣)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الأول

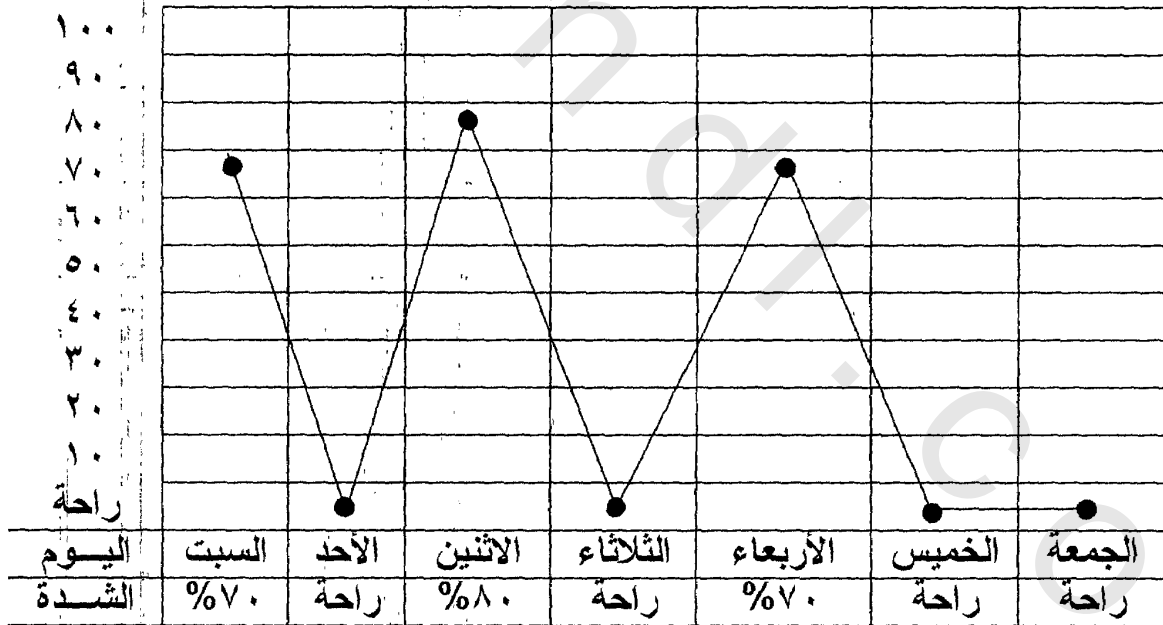
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الأول} = \frac{٨٠ + ٧٠ + ٨٠}{٣} = ٧٦,٦\%$$

تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع الثانى (متوسط) بشدة ٧٣,٣%



شكل (٤)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثانى متوسط شدة ٧٣,٣%

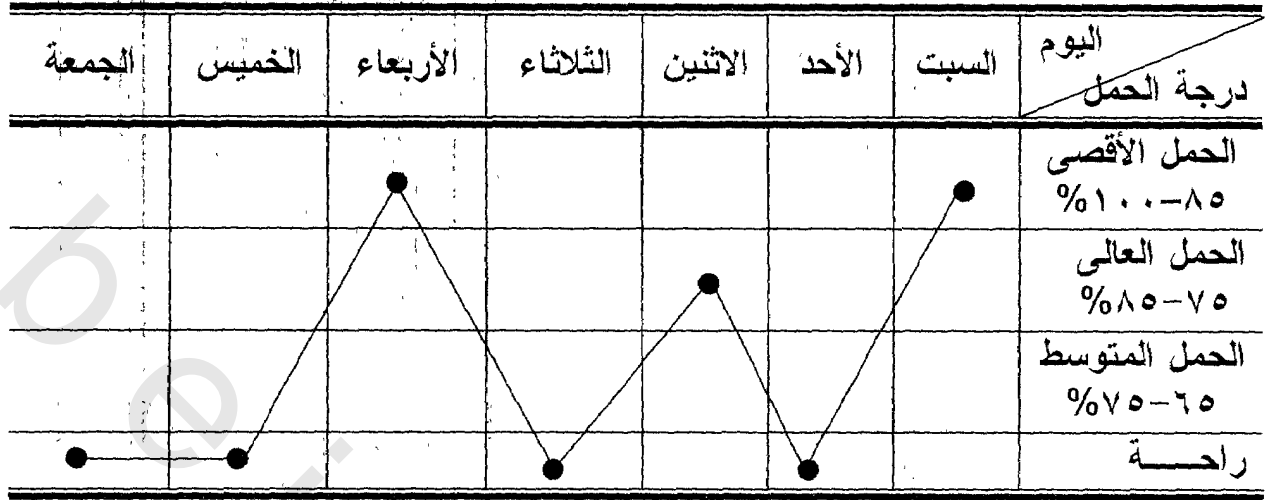


شكل رقم (٥)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثانى

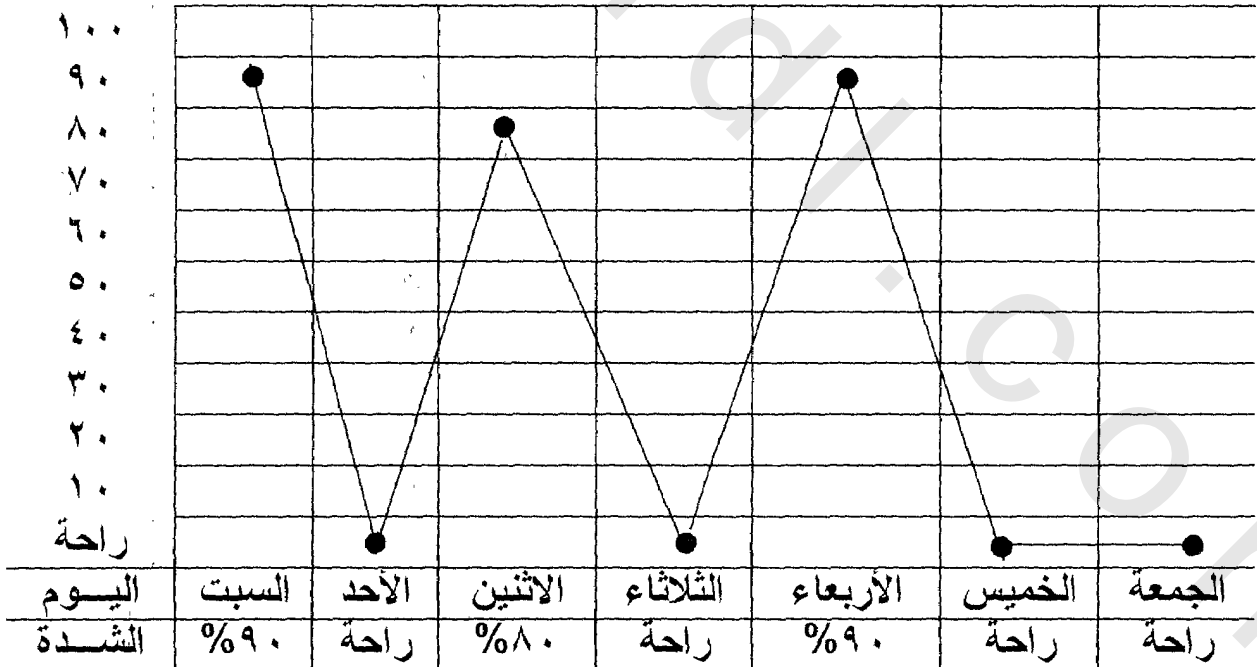
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الثانى} = \frac{٧٠ + ٨٠ + ٧٠}{٣} = ٧٣,٣\%$$

تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع الثالث (أقصى) بشدة ٨٦,٦%



شكل (٦)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثالث أقصى بشدة ٨٦,٦%

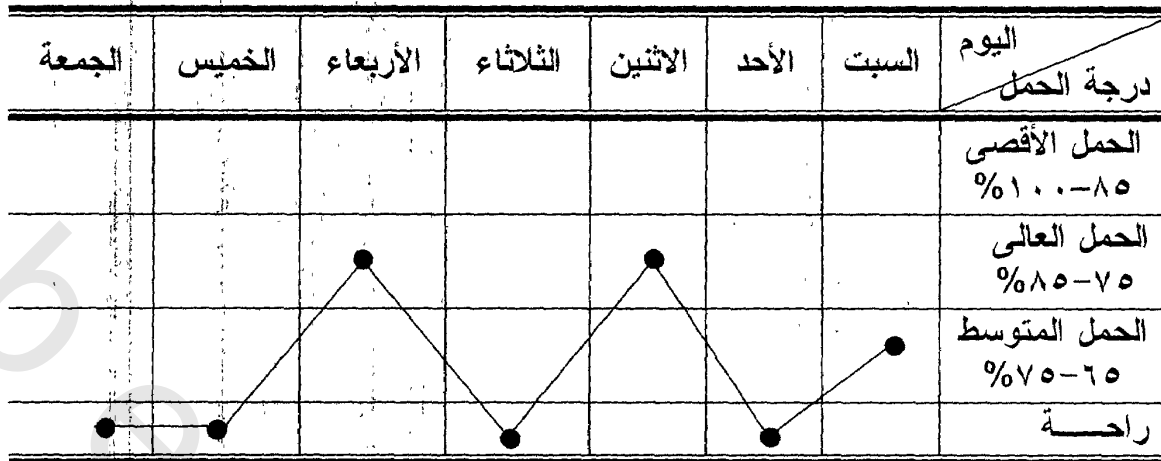


شكل رقم (٧)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثالث

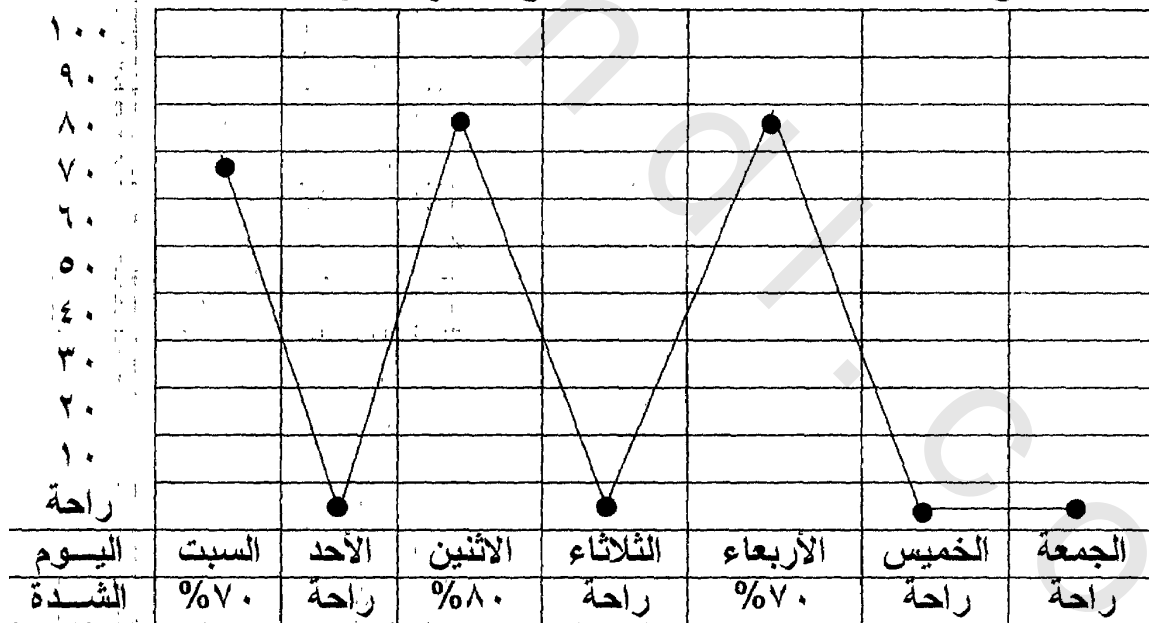
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الثالث} = \frac{٩٠ + ٨٠ + ٩٠}{٣} = ٨٦,٦\%$$

تشكيل درجة الحمل في الأسبوع الرابع (عالي) بشدة ٧٦,٦%



شكل (٨)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الرابع عالي بشدة ٧٦,٦%

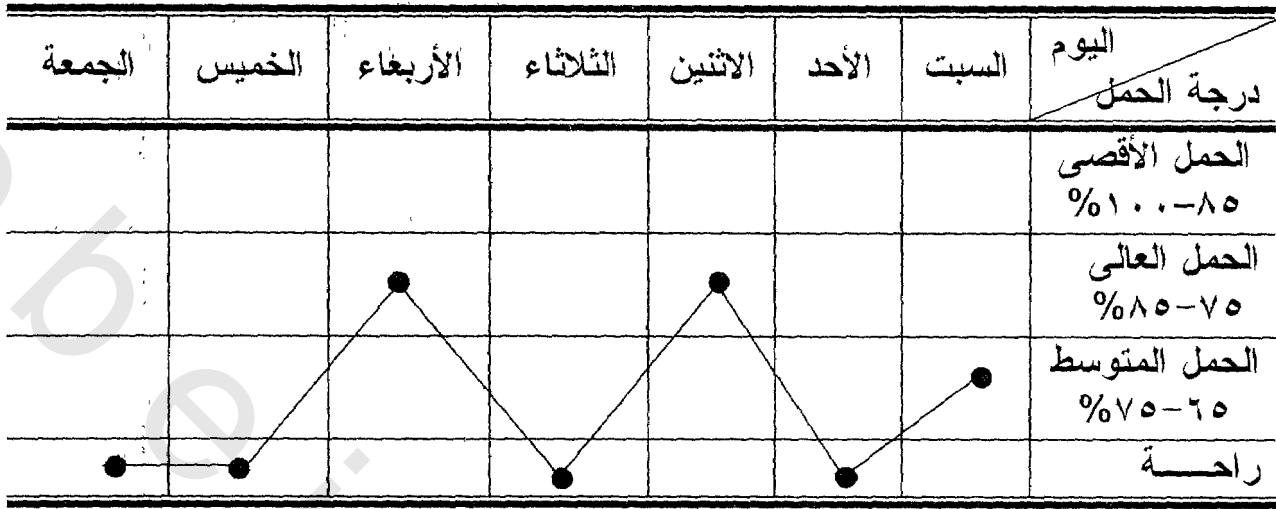


شكل رقم (٩)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الرابع

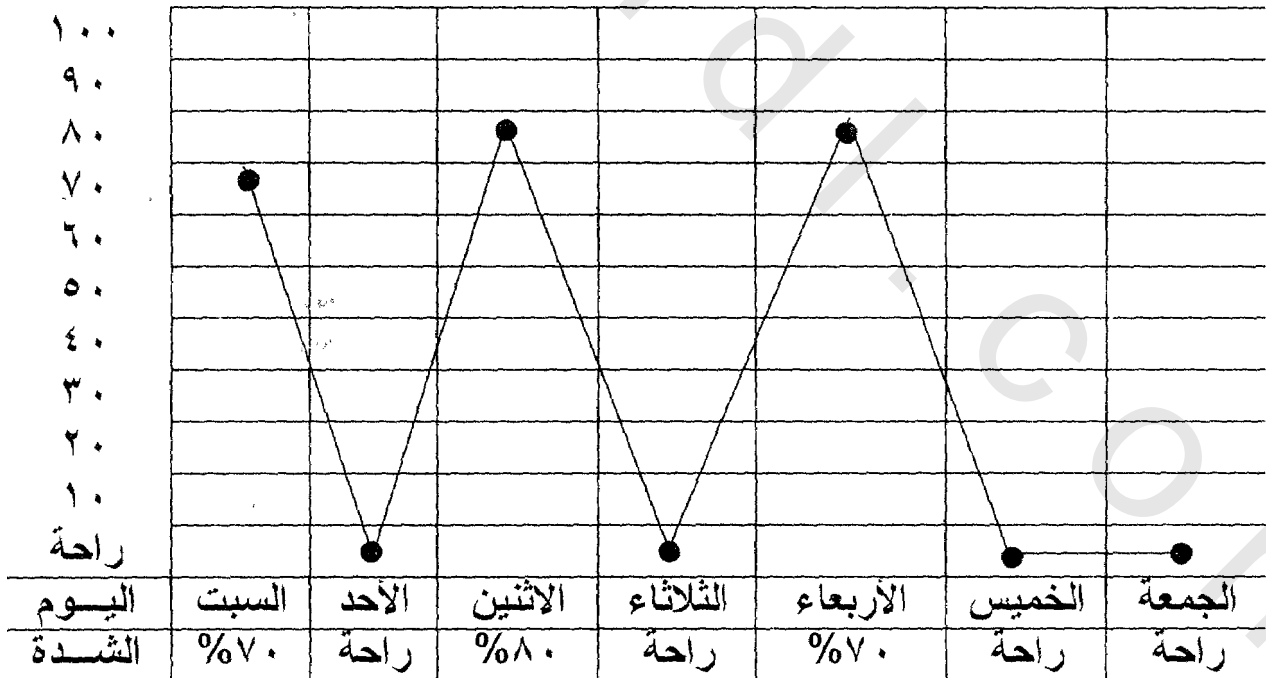
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الرابع} = \frac{٨٠ + ٨٠ + ٧٠}{٣} = ٧٦,٦\%$$

تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع الخامس (عالى) بشدة ٧٦,٦%



شكل (١٠)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الخامس على شدة ٧٦,٦%

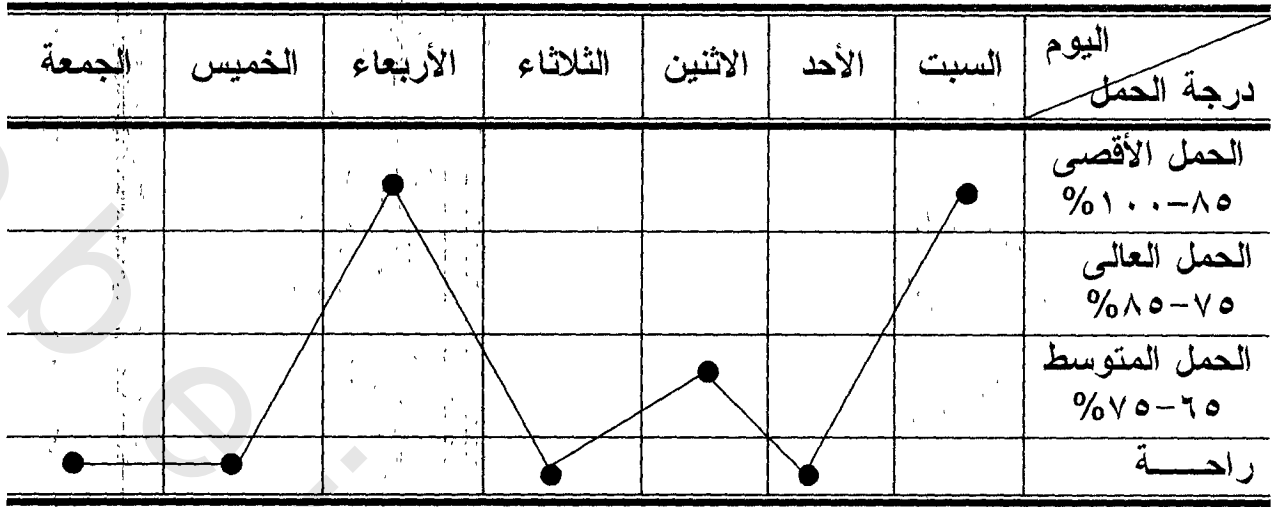


شكل رقم (١١)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الخامس

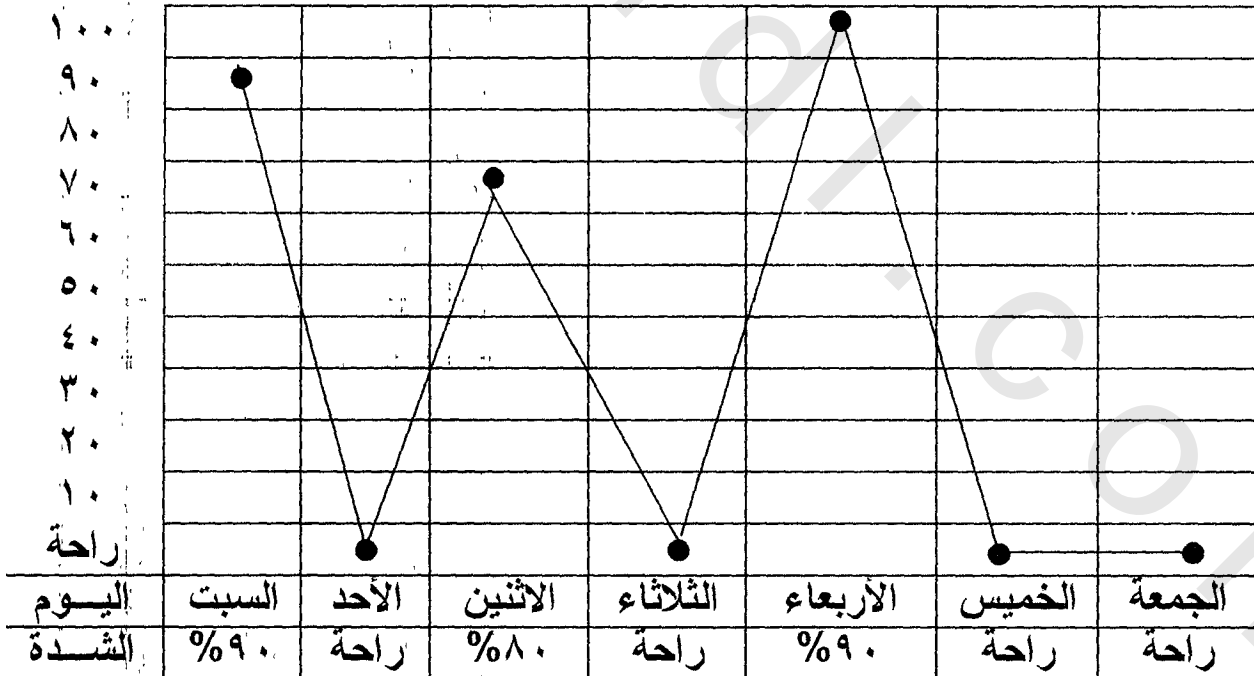
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الخامس} = \frac{٨٠ + ٨٠ + ٧٠}{٣} = ٧٦,٦\%$$

تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع السادس (أقصى) بشدة ٨٦,٦%



شكل (١٢)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع السادس أقصى بشدة ٨٦,٦%

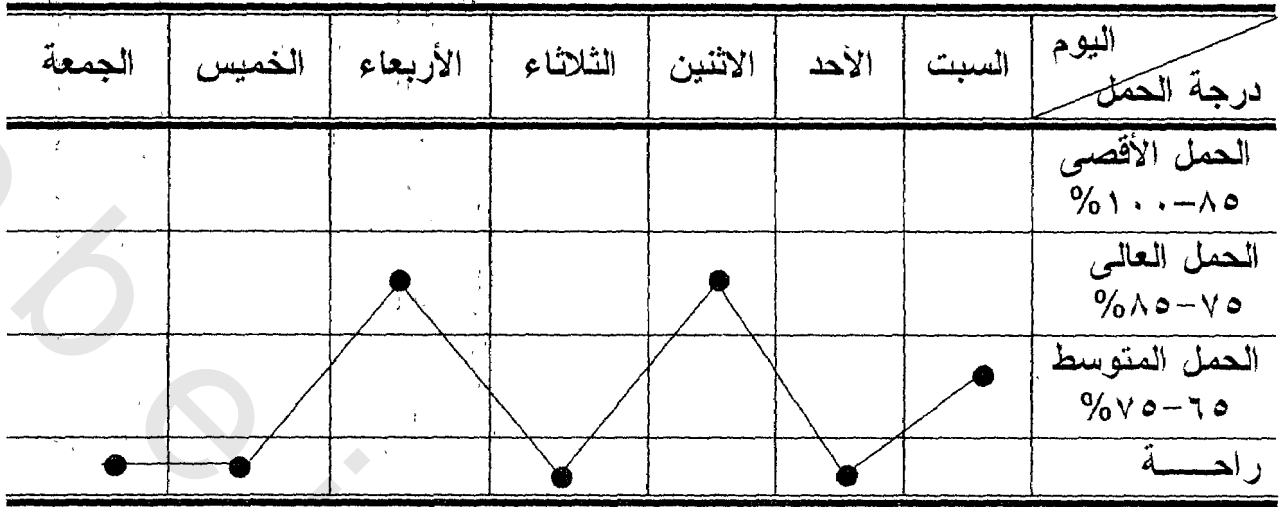


شكل رقم (١٣)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع السادس

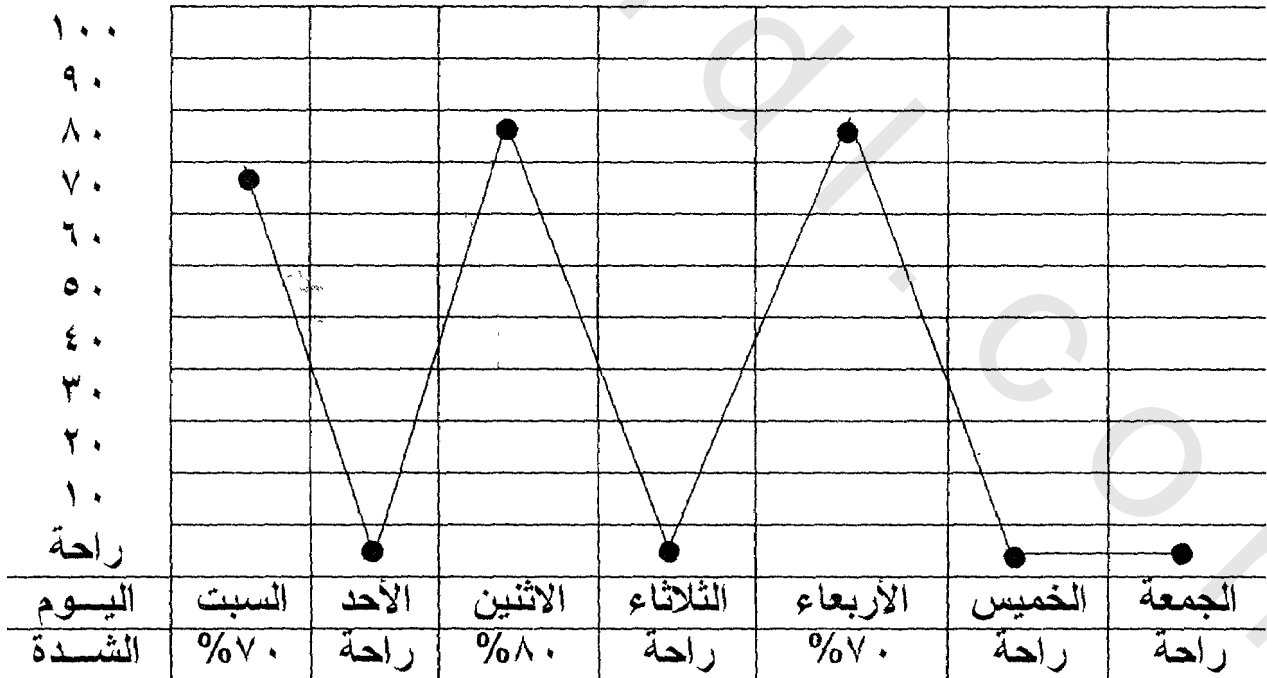
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع السادس} = \frac{١٠٠ + ٧٠ + ٩٠}{٣} = ٨٦,٦\%$$

تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع السابع (عالى) بشدة ٧٦,٦%



شكل (١٤)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع السابع عالى بشدة ٧٦,٦%

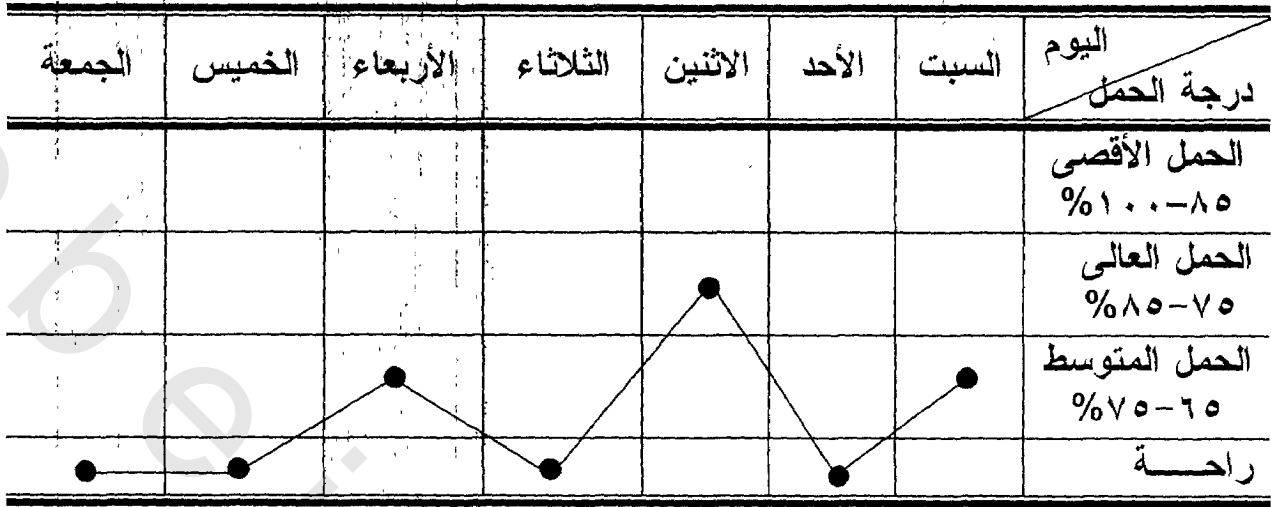


شكل رقم (١٥)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع السابع

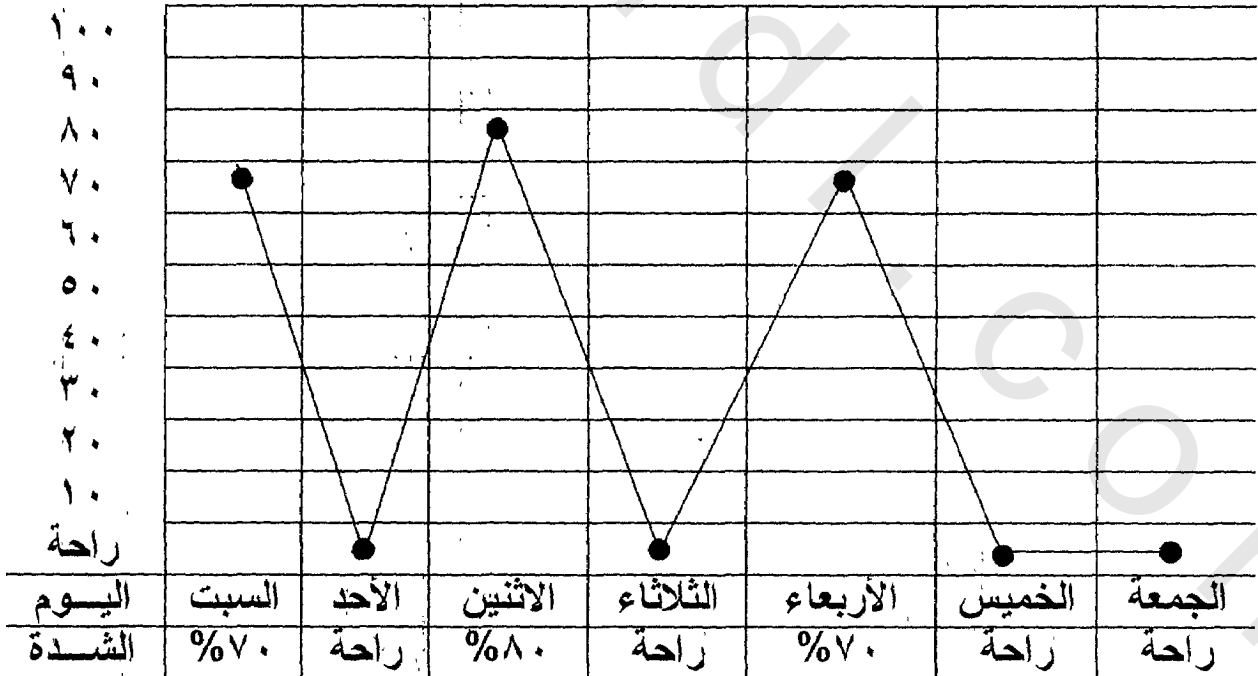
$$\%٧٦,٦ = \frac{٨٠ + ٨٠ + ٧٠}{٣} = \text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع السابع}$$

تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع الثامن (متوسط) بشدة ٧٣,٣%



شكل (١٦)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثامن متوسط شدة ٧٣,٣%

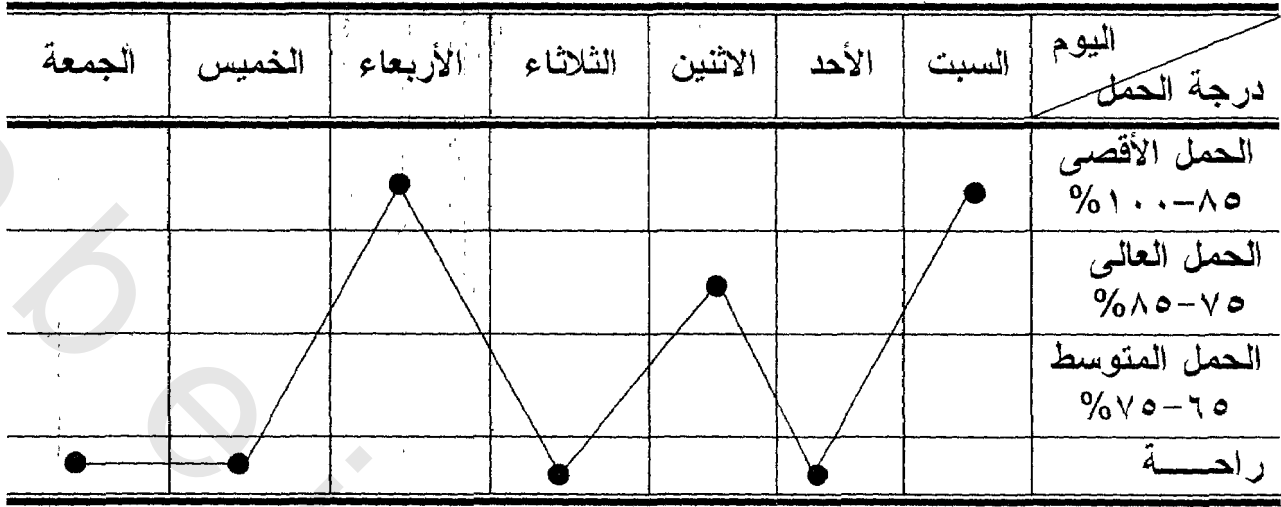


شكل رقم (١٧)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثامن

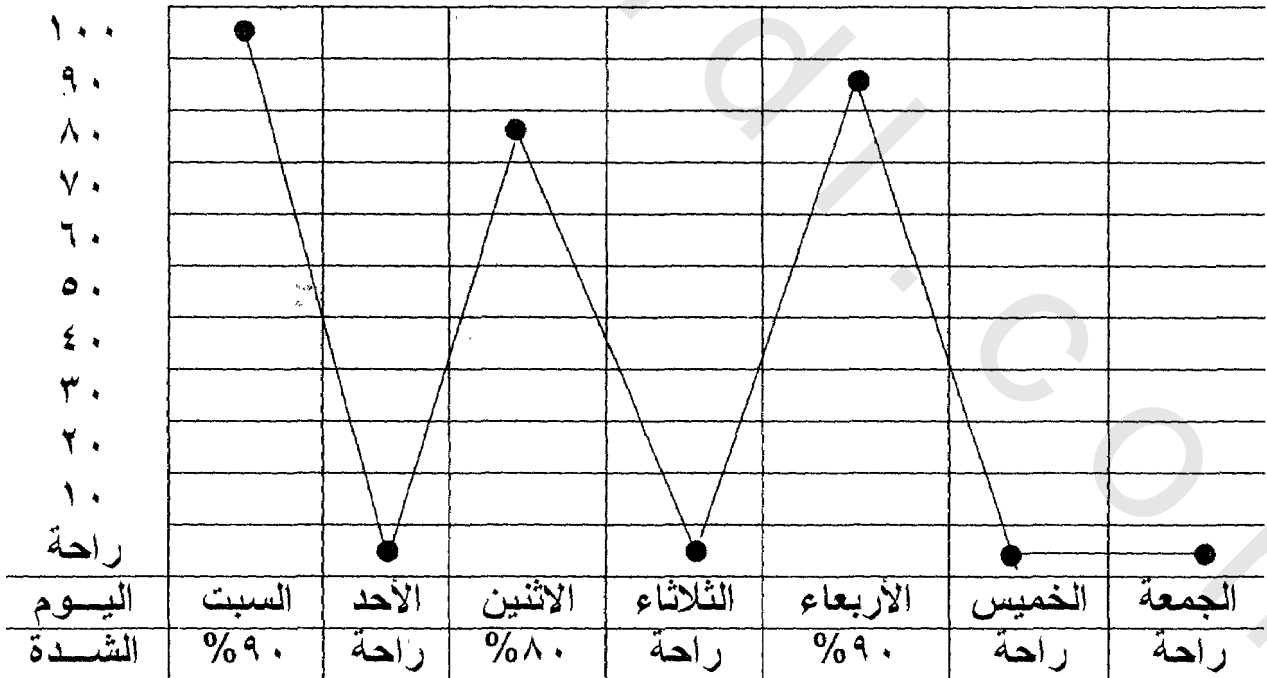
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الثامن} = \frac{٧٠ + ٨٠ + ٧٠}{٣} = ٧٣,٣\%$$

تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع التاسع (أقصى) بشدة ٩٠%



شكل (١٨)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع التاسع أقصى بشدة ٩٠%

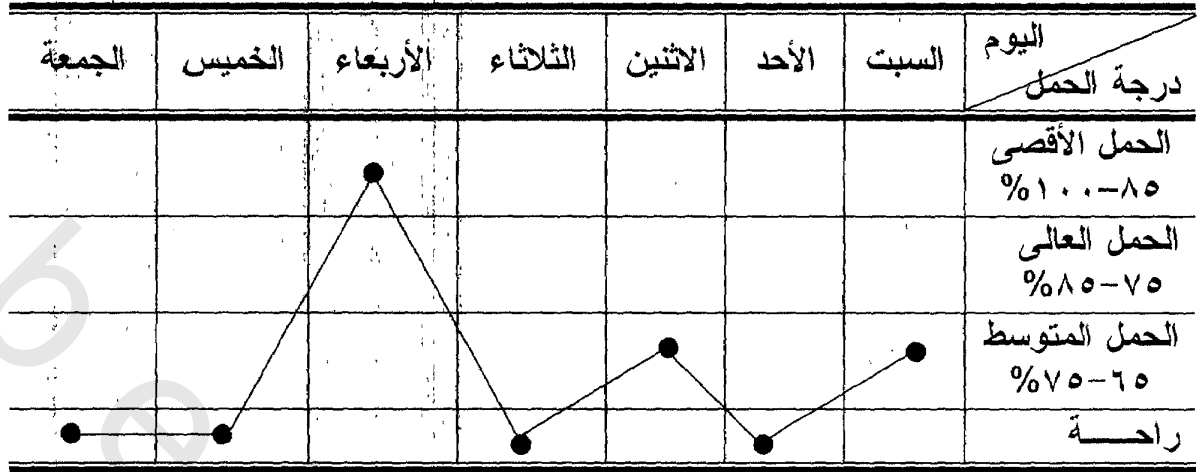


شكل رقم (١٩)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع التاسع

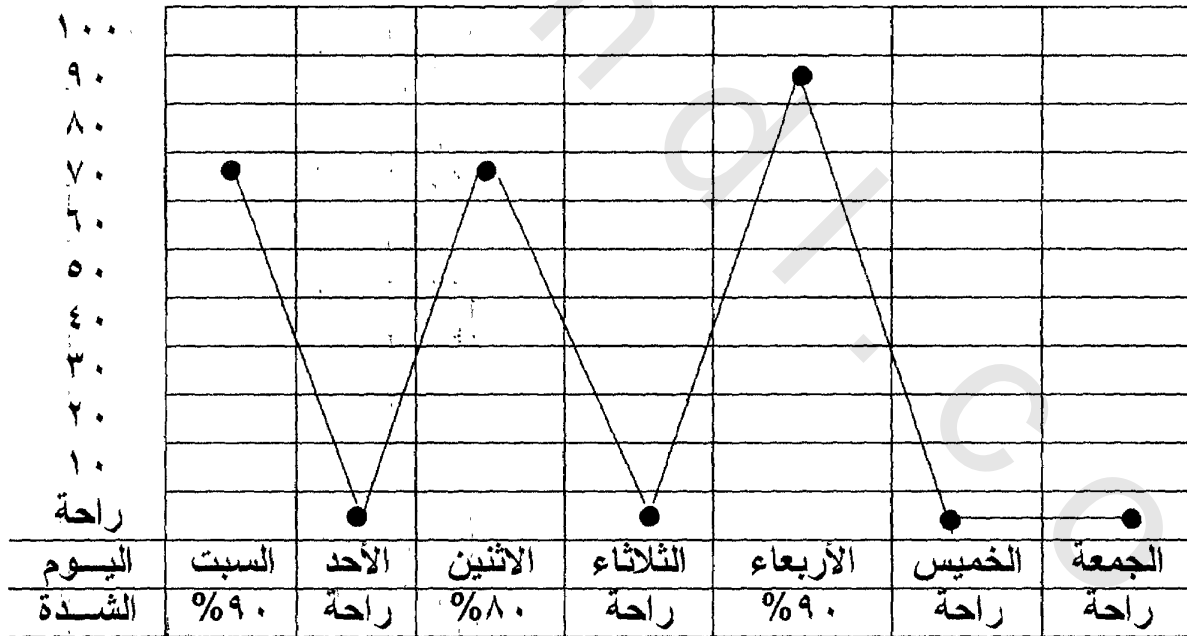
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع التاسع} = \frac{٩٠ + ٨٠ + ١٠٠}{٣} = ٩٠\%$$

تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع العاشر (على) بشدة ٧٦,٦%



شكل (٢٠)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع العاشر على بشدة ٧٦,٦%

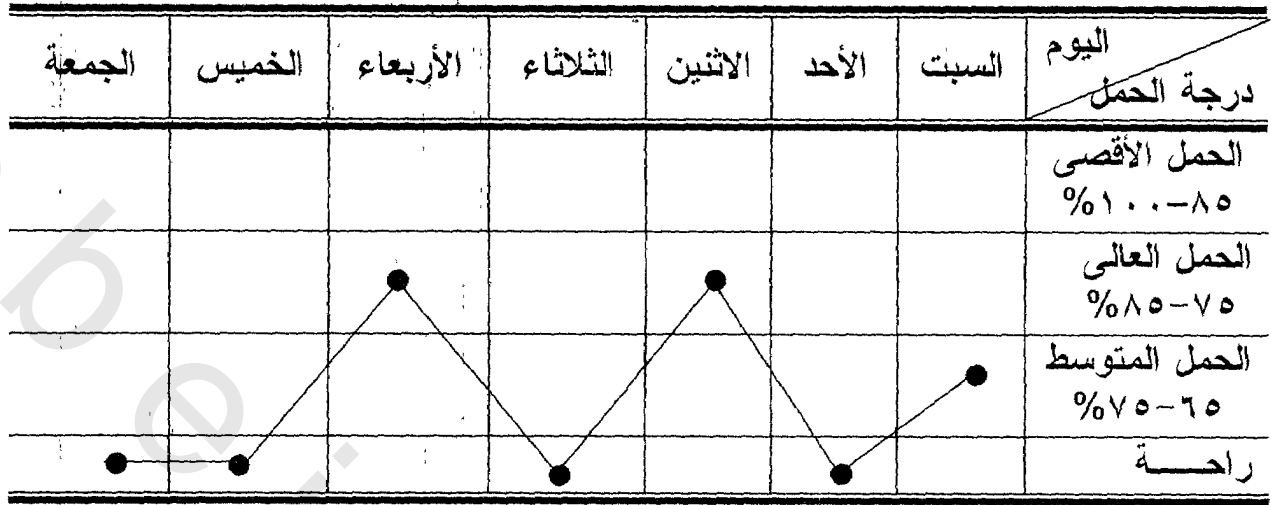


شكل رقم (٢١)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع العاشر

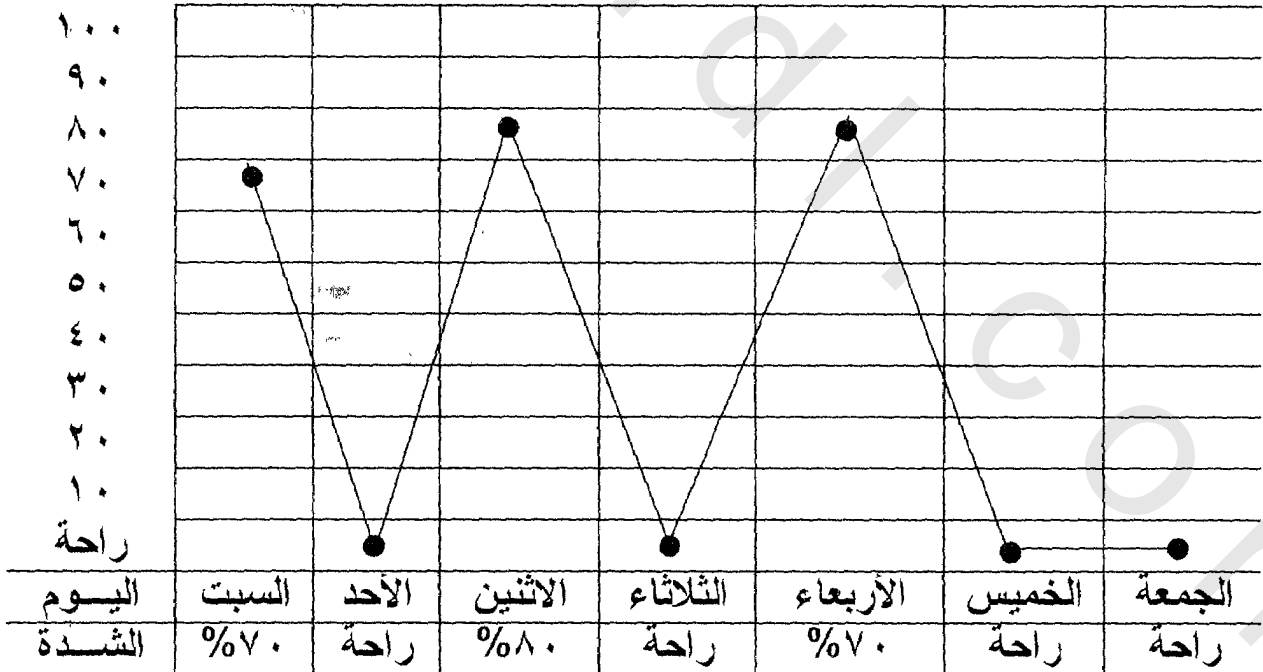
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع العاشر} = \frac{٩٠ + ٧٠ + ٧٠}{٣} = ٧٦,٦\%$$

تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع الحادى عشر (عالى) بشدة ٧٦,٦%



شكل (٢٢)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الحادى عشر على بشدة ٧٦,٦%

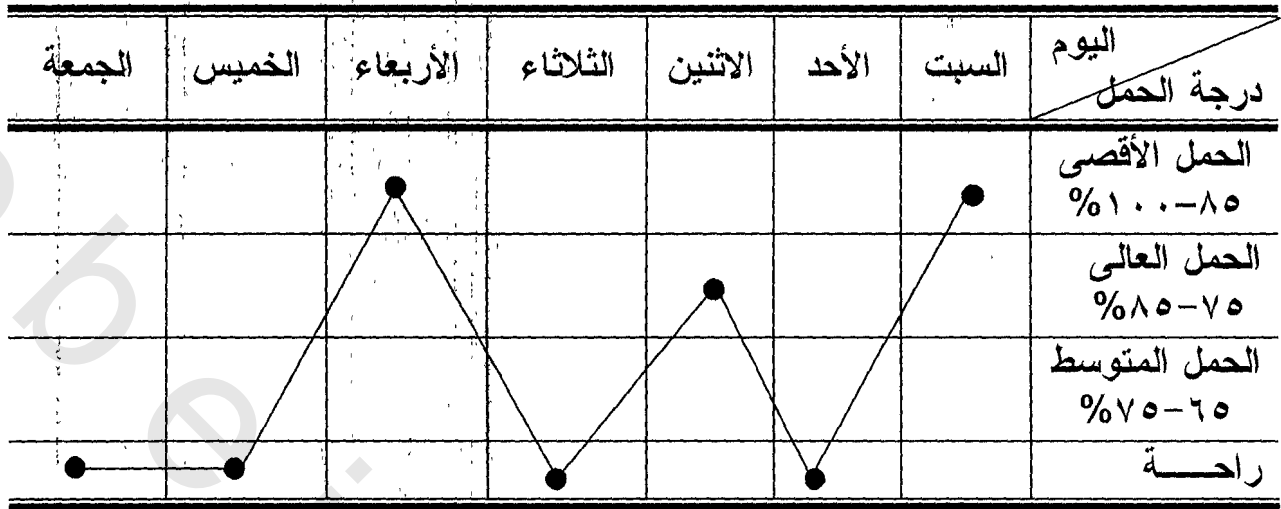


شكل رقم (٢٣)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الحادى عشر

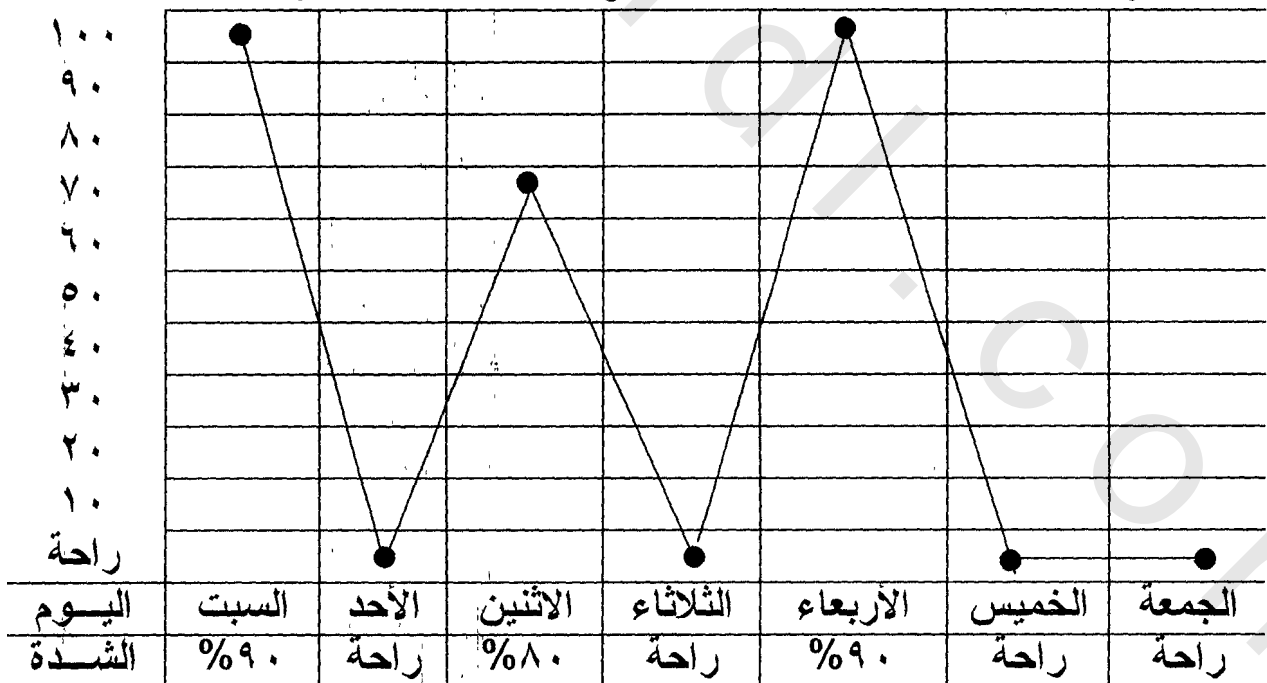
$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الحادى عشر} = \frac{٨٠ + ٨٠ + ٧٠}{٣} = ٧٦,٦\%$$

تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع الثانى عشر (أقصى) بشدة ٩٠%



شكل (٢٤)

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثانى عشر أقصى بشدة ٩٠%



شكل رقم (٢٥)

توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثانى عشر

$$\text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الثانى عشر} = \frac{١٠٠ + ٧٠ + ١٠٠}{٣} = ٩٠\%$$

٣/٥/٣ تطبيق البرنامج التدريبي :-

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب البليومتري في الفترة من ١٠ / ٦ / ٢٠٠٨م الموافق يوم الثلاثاء إلى ١٣ / ٩ / ٢٠٠٨م الموافق يوم الاثنين .

وذلك بواقع (١٢) أسبوع لكل أسبوع (٣) وحدات تدريبية .
وقد طبق هذا البرنامج على المجموعة التجريبية في حين طبق البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة أي بدون التدريبات البليومترية .

٣/٥/٣ المرحلة النهائية :-

واشتملت على :-

١- القياس البعدى .

٢- أسلوب المعالجات الإحصائية .

١- القياس البعدى :-

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم ١٣ / ٩ / ٢٠٠٨م الموافق يوم الاثنين .

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى إختبارات السرعة الحركية .

وقد تم عمل القياسات يوم الأربعاء الموافق ١٥ / ٩ / ٢٠٠٨م بكلية التربية الرياضية (جامعة طنطا) .

وقد راعى الباحث ترتيب نفس القياسات كما كانت في القياس القبلي .

٢- المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحث :

١- المتوسط .

- ٢- الوسيط .
- ٣- الانحراف المعياري .
- ٤- معامل الالتواء .
- ٥- إختبار (ت) للمجموعة الواحدة وللمجموعتين
- ٦- نسبة التحسن بين المجموعتين .
- الأعمدة البيانية .