

الفصل الثالث

٣ / ٠ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث _____ ث .

٢/٣ عينة البحث _____ ث .

٣/٣ وسائل جمع البيانات .

٤/٣ مجالات البحث _____ ث .

٥/٣ الدراسة الأساسية _____ تطلعية .

٦/٣ خطوات إجراء التجربة .

٧/٣ المعالجات الإحصائية _____ صائية .

الفصل الثالث

٢/٠ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي مستخدماً إحدى تصميمات وهو المجموعة الواحدة بأسلوب القياس القبلي والقياس البعدي.

٢/٣ عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادى السكة الحديد بطنطا للمرحلة السنية (١٦) سنة هذا وقد بلغ الحجم الكلى لمجتمع الدراسة (٢٨) ملاكم ، وكان عدد لاعبي الدراسة الأساسية (١٢) ملاكم وهم الذين تم تطبيق البرنامج التدريبى عليهم أما عدد لاعبي الدراسة الاستطلاعية فقد بلغ (١٦) ملاكم وهم بخلاف المجتمع الأصلي للدراسة واختيرت العينة من اللاعبين ذو المستوى المتميز والأداء العالى ويتراوح العمر التدريبى لعينة البحث ما بين (٤ : ٥) سنوات وهم من اللذين حققوا انجازات فى الملاكمة والجدول التالى يوضح تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث قيد الدراسة.

شروط العينة :

- ١- أن لا يقل العمر التدريبى للناشئين عن (٤) سنوات كحد أدنى .
- ٢- أن يكون مسجل بالاتحاد المصرى للملاكمة للهواة .

جدول رقم (١-٢)

تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١.	لاعبة الدراسة الاستطلاعية	١٦	٥٨%
٢.	لاعبة الدراسة الأساسية	١٢	٤٢%
٣.	العدد الكلى للعينة	٢٨	١٠٠%

٢/٣ وسائل جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث استخدم الباحث الوسائل التالية:

- دراسة مسحية للتعرف على برامج التدريب المختلفة وطرق التقنيات الحديثة المستخدمة فى التدريب عموماً ومجال الملاكمة خصوصاً .
- المقابلات الشخصية للخبراء المدربين والعاملين فى مجال تدريب وتدريب الملاكمة.

١/٣/٣ الاستثمارات :

- أ- استثمارة قياس مستوى الأداء البدنى . مرفق (٢)
- ب- استثمارة قياس مستوى الأداء المهارى فى الملاكمة . مرفق (٤)
- ج- كما قام الباحث بتصميم استثمارة لتحليل دورة أثينا (٢٠٠٤) فى مباريات الملاكمة وخاصة الملامك الأشول "الأعسر" وذلك للتعرف على الأساليب الخطئية الأكثر استخداماً لدى من مهارات هجومية وكذا الأساليب الخطئية المضادة له . مرفق (٥)
- د- قام الباحث بتصميم استثمارة استطلاع رأى قام بعرضها على الخبراء لتحديد أنسب المهارات والأساليب الخطئية المضادة للملامك الأعسر التى تتناسب والمرحلة السنية ، وكذلك المهارات الهجومية المضادة لها قيد البحث . مرفق (٦)
- هـ- قام الباحث بتصميم استثمارة لاستطلاع رأى الخبراء حول البرنامج التدريبى . مرفق رقم (٧)

وقد حدد الباحث الشروط والمعايير الآتية التى يجب توافرها فى الخبير كما يلى :

- أ- أن يكون حاصل على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .
 - ب- أن يكون لديه خبرة فى مجال تدريب الملاكمة لمدة لا تقل عن ١٠ سنوات . مرفق (٨) .
- ومن خلال ذلك أمكن التوصل إلى تحديد أهم عناصر البرنامج التدريبى والأساليب الخطئية المضادة للملامك الأعسر، ذلك بأن تم الحصول على أكثر المهارات التى حصلت على نسبة ٧٠% وتم استبعاد المهارات التى حصلت على أقل من ٧٠% .

٢/٣/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

- ميزان طبى معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- شريط قياس .
- ساعة إيقاف Stop Watch .
- أثقال حرة (دمبلز) .
- وسائل لكم .
- أكياس لكم ثقيلة ومتوسطة .
- قفازات تدريب .
- كاميرا تصوير " كاميرا فيديو " .
- تليفزيون .

- جهاز قياس سرعة رد الفعل .
- أقلام - طباشير - علامات استرشادية .
- كرات طبية .
- أحبال وثب .

٣/٢/٢ القياسات والاختبارات المستخدمة :

قام الباحث بعمل مسح شامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة وذلك لمعرفة القياسات والاختبارات البدنية والمهارات المناسبة للبحث .

أ- الاختبارات البدنية :

من خلال المسح الشامل للمراجع العلمية المتخصصة في الاختبارات والمقاييس وتدريب الملاكمة توصل الباحث إلى اختيار مجموعة اختبارات خاصة لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالملاكمة والمناسبة للمرحلة السنية (١٦) سنة وتلك الاختبارات من إعداد إسماعيل حامد عثمان (١٩٩٣م) لاختيار الملاكمين الناشئين للالتحاق بمراكز التحمل في جمهورية مصر العربية مرفق رقم (١) وهي كالآتي :

(١) الاختبار الأول : الجرى الارتدائى لمسافة ٤ × ١٠ م .

(٢) الاختبار الثانى : وقوف - ثنى الركبتين - قذف الرجلين خلفاً ثم رجوعهما والوقوف (٢) ق .

(٣) الاختبار الثالث : الوثب الطويل من الثبات .

(٤) الاختبار الرابع : الوقوف عال على مكعب ١٠ × ١٠ × ١٠ سم .

(٥) الاختبار الخامس : اختبار سرعة رد الفعل باستخدام جهاز قياس سرعة رد الفعل .

(٢ : ٣٥١)

ب- الاختبارات المهارية :

يشير "محمد صحبى حساتين" (١٩٩٨م) إلى أن الاختبارات تعتبر من أهم الأسس لبناء البرامج التدريبية حيث أنها تشير إلى ما حققه البرنامج من أهداف الاختبار وهو عبارة عن قياس ما وقع من اجله . (٢٩ : ١٠٩)

بطارية الاختبارات المهارية مرفق (٢) وهي كالآتي :

(١) الاختبار الأول : قياس قوة اليد اليمنى فى أداء المستقيمة اليمنى .

(٢) الاختبار الثانى : قياس قوة اليد اليسرى فى أداء المستقيمة اليسرى .

- (٢) الاختبار الثالث : قياس عدد الكلمات المستقيمة اليسرى خلال ٣٠ ث.
- (٤) الاختبار الرابع : قياس عدد الكلمات المستقيمة اليمنى خلال ٣٠ ث .
- (٥) الاختبار الخامس : قياس عدد الكلمات المستقيمة اليمنى واليسرى خلال ٣٠ ث .
- (٦) الاختبار السادس : قياس عدد الكلمات الجانبية اليسرى خلال ٣٠ ث .
- (٧) الاختبار السابع : قياس عدد الكلمات الجانبية اليمنى خلال ٣٠ ث .
- (٨) الاختبار الثامن : قياس عدد الكلمات الجانبية اليسرى واليمنى خلال ٣٠ ث .
- (٩) الاختبار التاسع : قياس عدد الكلمات الصاعدة اليسرى خلال ٣٠ ث .
- (١٠) الاختبار العاشر : قياس عدد الكلمات الصاعدة اليمنى خلال ٣٠ ث .
- (١١) الاختبار الحادى عشر : قياس عدد الكلمات الصاعدة اليسرى واليمنى خلال ٣٠ ث.
- (٢ : ٣٥٤ ، ٣٥٥)

معامل الالتواء :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كلا من المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث فى معدلات النمو وتشمل (السن والوزن والطول والعمر التدريبى) كما أجرى الباحث التجانس فى بعض المتغيرات البدنية والمهارية كما يتضح من الجدول التالى :

جدول (٢-٣)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث

ن=١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفطح	الالتواء
دلالات النمو							
١.	السن	السنة	١٦,٣	١٥,٠	٠,٧٩	١,٢٦	٠,٠٦
٢.	الطول	سم	١٤١,٩١	١٤١,٠	٣,٨٢	١,٣٧	١,٤٢
٣.	الوزن	كجم	٤٢,٠٠	٣٩,٠	١,٦٧	٠,٧٠	٠,١٣-
٤.	العمر التدريبى	السنة	٤,٦	٢٤,٠	٥,٤٢	٠,٣٢	١,٣٤-
القدرات البدنية							
٥.	الجرى الارتدادى	م / ث	١٣,٠٨	٤,٠	٠,٦٦	٠,١٩	٠,٠٨٦-
٦.	وقوف . ثنى الركبتن . القدمين للخلف .	عدد المرات / ق	١٩,٠٠	٢١,٠	٦,٠٨	١٠,٧٦	٢,٢٣-

تابع / جدول (٢-٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
٧.	الثوب الطويل من الثبات	سم	١٢٨,١٦	١٢٨,٠	٢,٤٨	١,٣٧	٠,٠٥٦
٨.	الوقوف على ملعب ١٠×١٠	ق	٣,٥٨	٤,٠	٠,٥١	٢,٢٦	٠,٣٨-
٩.	سرعة رد الفعل	ث	٠,٩٢	٠,٨٨	٠,٥٥	٠,٥٢	٠,٢١
الاختبارات المهارية							
١٠.	دفع كرة طبية باليد اليمنى بأقصى قوة	م	٧,٨٣	٨,٠	٠,٨٣	١,٤٤	٠,٣٥-
١١.	دفع كرة طبية باليد اليسرى بأقصى قوة	م	٥,٥٧	٥,٥٠	٠,٥٢	٢,٤٤	٠,٤٠
١٢.	أداء أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	عدد المرات /ث	٥٥,٥٠	٣٥,١٥	٢,١٥	٠,٠١٩	٠,٧٨
١٣.	أداء أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	عدد المرات /ث	٤٤,٠	٤٣,٠	٢,٣٧	٠,٧٥	٠,١٩
١٤.	أداء أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	عدد المرات /ث	٣٣,٩١	٣٤	١,٩٢	٠,٥٢	٠,٥٩-
١٥.	أداء أكبر عدد من اللكمات الجانبية اليسرى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	عدد المرات /ث	٤٢,٥٠	٣٨,١٥	٢,١٥	٠,٥٤	٠,٣٩
١٥.	أداء أكبر عدد من اللكمات الجانبية اليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	عدد المرات /ث	٣٩,٠٨	٣٩,٠	١,٥٦	١,٧٧	٠,٠٠٨

تابع / جدول (٢-٣)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	التفليطح	الالتواء
١٦.	أداء أكبر عدد من اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	عدد المرات / ث	٢٨,١٦	٢٨,٠	١,٧٤	١,٥٩	٠,٥٥
١٧.	أداء أكبر عدد من اللكمات الصاعدة اليسرى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	عدد المرات / ث	٢١,٨٣	٢٢,٠	١,١١	٠,٠٥	٠,٣٨-
١٨.	أداء أكبر عدد من اللكمات الصاعدة اليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	عدد المرات / ث	١٩,٧٥	٢٠,٠	١,٠٥	٠,٦٣	٠,٥٢-
١٩.	أداء أكبر عدد من اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	عدد المرات / ث	١٧,٥٠	١٧,٠	١,٣٨	٠,٠٢٠	٠,١٢

يتضح من جدول (٣-٢) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث للاعبى الملاكمة حيث تراوحت معاملات الالتواء ما بين (± 3) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من التوزيعات غير الاعتدالية. المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية :

أ- الصديق (صدق التمايز) :

قام الباحث بحساب الصديق عن طريق صديق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة وعددها (٨) والأخرى غير مميزة وعددها (٨) وحيث تم تطبيق الاختبارات البدنية على المجموعتين وقام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين وجدول (٣-٣) يوضح النتائج التى توصل إليها .

جدول (٣-٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت لبيان معامل الصدق
للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٦

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		م ف	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
١.	الجرى الارتدائى لمسافة ١٠م	٤,٧٥	٠,٥١	٣,٢٥	٠,٥٤	١,٥٠	*٤,٢٤
٢.	وقوف . ثنى الركبتن . القدمين للخلف .	٢٢,٧٥	٠,٣٨	٢٠,٢٥	٠,٦٨	٢,٥٠	*٧,٠٧
٣.	الثوب الطويل من الثبات	١٣١,٠	٠,٨١	١٢٥,٧٥	٠,٩٥	٥,٢٥	*٨,٣٤
٤.	الوقوف على ملعب ١٠×١٠	٤,٢٥	٠,٣٥	٢,٧٥	٠,٥٠	١,٥٠	*٤,٢٤
٥.	اختبار سرعة رد الفعل	١٣,٢٥	٠,٤٠	١١,٢٥	٠,٦٣	٢,٠٠	*٥,٦٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٣٥

يتضح من جدول (٣-٣) وجود فروق معنوية حيث قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٤,٢٤) كأصغر قيمة ، (٨,٣٤) كأكبر قيمة ، أما قيمة (ت) الجدولية فهي عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٣٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية والقدرة على إظهار الفروق بين المجموعتين.

جدول (٣-٤)
دلالة الفروق بين المجموعة المميزّة والمجموعة غير المميزّة
في الاختبارات المهارية قيد البحث

ن-١٦

قيمة (ت)	م ف	المجموعة غير المميزّة		المجموعة المميزّة		الاختبارات المهارية	م
		ع±	س	ع±	س		
*٣,٠٠	١,١٢	٠,٧٦	٧,٥٠	٠,٧٤	٦,٦٢	دفع كرة طبية باليد اليمنى بأقصى قوة	١
*٣,٠٣	٠,٦٢	٠,٤٦	٥,٢٥	٠,٣٥	٥,٨٧	دفع كرة طبية باليد اليسرى بأقصى قوة	٢
*٦,٨٦	٤,٠٠	١,٠٣	٥١,٧٥	١,٢٨	٥٥,٧٥	اداء اكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	٣
*٨,٨٦	٣,٦٢	٠,٨٨	٤١,٧٥	٠,٧٤	٤٥,٣٧	اداء اكبر عدد من اللكمات اليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	٤
*٧,٤٤	٣,١٣	٠,٥١	٣٢,٣٧	١,٠٦	٣٥,٥٠	اداء اكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	٥
*٦,٩١	٣,٦٣	١,٣٠	٤١,٦٢	٠,٧٠	٤٥,٢٥	اداء اكبر عدد من اللكمات الجانبية اليسرى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	٦
*٤,٥٨	٢,٢٥	١,٢٤	٣٨,٨٧	٠,٨٣	٤١,١٢	اداء اكبر عدد من اللكمات الجانبية اليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	٧
*٤,٥٨	٢,٢٥	٠,٨٨	٢٦,٢٥	١,٠٦	٢٨,٥٠	اداء اكبر عدد من اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	٨
*٧,٣٩	٢,٧٥	٠,٦٤	٢١,١٢	٠,٨٣	٢٣,٨٧	اداء اكبر عدد من اللكمات الصاعدة اليسرى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	٩
*٤,٧١	٢,١٢	١,٠٣	٢٠,٢٥	٠,٧٤	٢٢,٣٧	اداء اكبر عدد من اللكمات الصاعدة اليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	١٠
*٥,٣٥	١,٨٧	٠,٦٤	١٦,١٢	٠,٧٥	١٨,٠٠	اداء اكبر عدد من اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	١١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٣٥
 يتضح من الجدول (٣-٤) وجود فروق معنوية حيث قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٣) كأصغر قيمة ، (٨,٨٦) كأكبر قيمة ، أما قيمة (ت) الجدولية فهي عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٣٥) مما يدل على صدق الاختبارات المهارية والقدرة على إظهار الفروق بين المجموعتين.

دلالة الفروق بين متوسطى المجموعة المتميزة والمجموعة الغير متميزة لبيان معام
 صديق التمايز في الأساليب الخططية قيد البحث لدى عينة البحث

جدول (٣-٥)

١٦- ن

قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	المجموعة الغير متميزة		المجموعة المتميزة		وحدة القياس	الأساليب الخططية			م
		ع ±	س	ع ±	س		الملاكم الأيمن	الدفاع	الملاكم الأشول	
*٨,١٨-	١٣,١٢	٢,٤٤	٢٥,٥٠	٣,٨١	٣٨,٦٢	عدد المرات	يسرى للراس	مقابل	يسرى للراس	١
*١٠,٣٧-	١١,٨٧	١,٨٣	١٥,٧٥	٢,٦٦	٢٧,٦٢	ق/	يسرى للراس		يسرى للراس	٢
*٣,٠٥-	٤,١٢	١,٦٠	١٤,٥٠	٣,٤٦	١٨,٦٢	عدد المرات	يسرى للراس	ميل الجذع	يسرى للراس	٣
*٣,١٥-	٤,٢٥	٢,٩١	١١,٢٥	٢,٤٤	١٥,٥٠	ق/	يسرى + يسرى للراس	للخلف	يسرى للراس	٤
*٥,١٦-	٥,٧٥	١,٢٨	٦,٢٥	٢,٨٧	١٢,٠٠	عدد المرات	يسرى للراس	ميل الجذع	يسرى للراس	٥
*٩,٨٠-	١٠,٨٧	١,٣٠	١٠,٠٠	٢,٨٥	٢٠,٨٧	ق/	يسرى + يسرى للراس	لليمين	يسرى + يسرى للراس	٦
*١٠,٣٨-	٨,٨٧	١,٣٠	١٠,٠٠	٢,٠٣	١٨,٨٧	عدد المرات	يسرى للراس	الخطو للخلف	يسرى للراس	٧
*١٠,٧٥-	٨,٠٠	١,٢٨	١٢,٧٥	١,٦٦	٢٠,٧٥	ق/	يسرى للراس		يسرى للراس	٨
*١٠,٥٢-	١٢,٥٠	١,٢٨	١٠,٢٥	٣,١٠	٢٢,٧٥	ق/	يسرى + يسرى للراس		يسرى للراس	٩
*٦,٤٩-	١٠,٢٥	٢,١٢	٥,٧٥	٣,٩٢	١٦,٠٠	عدد المرات	يسرى + يسرى للراس	الصد بكف	يسرى للراس	١٠
*١٣,١٨-	١١,٢٥	١,١٢	٨,١٢	٢,١٣	١٩,٣٧	ق/	يسرى + يسرى للراس	اليد اليمنى	يسرى للراس	١١
*٧,٢٤-	١٠,١٢	١,٦٦	٩,٢٥	٣,٥٨	١٩,٣٧	ق/	يسرى + يسرى للراس	الصد بالساعدين	يسرى للراس	١٢
*١٣,٢٢-	١٠,٠٠	١,٣٠	٩,٠٠	١,٦٩	١٩,٠٠	عدد المرات	يسرى + يسرى للراس		يسرى للراس	١٣
*١٠,٠٥-	٨,٣٧	١,١٢	٤,١٢	٢,٠٧	١٢,٥٠	ق/	يسرى + يسرى للراس	الصد بالساعدين	يسرى للراس	١٤

قيمة (ت) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١,٧٦

يوضح جدول (٣-٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى المجموعة المتميزة والمجموعة الغير متميزة لدى عينة التقنيين فسى
 متغير الأساليب الخططية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى صدق الاختبارات

ب- الثبات :

كما قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test - Retest بفواصل زمنية (٧) أيام بين التطبيقين ، حيث أخذت عينة قوامها (٨) ملاكمين ناشئين لإجراء التجربة الاستطلاعية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون وجدول (٦-٣) يوضح معامل الثبات لبطارية اللياقة البدنية .

جدول (٦-٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات البدنية
قيود البحث لبيان معامل الثبات

ن=٨

م	الاختبارات البدنية	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١.	الجرى الارتدادى لمسافة ١٠م	٣,٥٠	٠,٦٣	٣,٩٠	٠,٥٦	٠,٦٤٨
٢.	وقوف . ثنى الركبتن . القدمين للخلف .	٢٠,٣١	٠,٩٦	٢١,٦٢	٠,٩٤	٠,٧٩٧
٣.	الثوب الطويل من الثبات	١٢٩,١٠	٢,٢٨	١٢٨,٣٠	١,٧٦	٠,٧٦٣
٤.	الوقوف على ملعب ١٠×١٠	٣,٢٤	٠,٥٢	٣,٧٥	٠,٦٧	٠,٦٥٦
٥.	اختبار سرعة رد الفعل	٠,٩١	٠,٤٩	٠,٨٤	٠,٠٩	٠,٧٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٢٢

يتضح من الجدول (٦-٣) أن هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

جدول (٧-٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني
للاختبارات المهارية قيد البحث

ن=٨

م	الاختبارات المهارية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١.	دفع كرة طبية باليد اليمنى بأقصى قوة	٧,٨٧	٠,٨٣	٨,١٢	٠,٨٣	٠,٨٤٦
٢.	دفع كرة طبية باليد اليسرى بأقصى قوة	٥,٣٧	٠,٥١	٥,٨٧	٠,٣٥	٠,٨٨٤
٣.	أداء أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	٥٣,٠٠	٢,٥	٥٤,٢٥	٢,١٢	٠,٩٤٠
٤.	أداء أكبر عدد من اللكمات اليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	٤٣,٣٧	٢,٠٥	٤٣,٦٢	١,٩٩	٠,٩٧٥
٥.	أداء أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	٣٤,٠٠	١,٩٢	٣٤,١٢	١,٨٠	٠,٩٨٤
٦.	أداء أكبر عدد من اللكمات الجانبية اليسرى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	٤٢,٢٥	٢,٠٥	٤٣,٥٠	٢,٠٧	٠,٨٤٠
٧.	أداء أكبر عدد من اللكمات الجانبية اليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	٣٩,٥	١,١٩	٤٠,٠	١,٥١	٠,٨٧٠
٨.	أداء أكبر عدد من اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	٢٧,٣٧	١,٠٦	٢٧,٦٢	١,٨٤	٠,٧٧٤
٩.	أداء أكبر عدد من اللكمات الصاعدة اليسرى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	٢٢,٢٥	١,٤٨	٢٢,٦٢	١,٤٠	٠,٩٣٨
١٠.	أداء أكبر عدد من اللكمات الصاعدة اليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	٢٠,٨٧	١,٤٥	٢١,٣٧	١,١٨	٠,٨٥٦
١١.	أداء أكبر عدد من اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى على كيس اللكم خلال ٣٠ ث	١٧,٠٠	٠,٩٢	١٧,٢٥	١,٠٣	٠,٧٤٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية = ٠,٠٢٢

يتضح من الجدول (٧-٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول

والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معالم الثبات في الأساليب الخططية قيد البحث لدى عينة البحث

٨-ن

الفرق بين المستويات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأساليب الخططية			م
	ع ±	س	ع ±	س		الملاكم الأيمن	الدفاع	الملاكم الأيسر	
٩٥٨٠	٢,٦١	٣١,٠٠	٢,٤٤	٣٠,٥٠	عدد المرات	يسرى للرأس	مقابل	يسرى للرأس	١
٩٤٥٠	١,٩٥	٢٠,٨٧	١,٨٣	١٩,٧٥	ق/	يسرى للرأس		يسرى للرأس	٢
٦٨٠٠	١,٣٠	١٧,٠٠	١,٦٠	١٦,٥٠	عدد المرات	يسرى للرأس	ميل الجذع	يسرى للرأس	٣
٨٧٢٠	٢,٩١	١٥,٢٥	٢,٩١	١٤,٢٥	ق/	يسرى + يسرى للرأس	للخلف	يسرى للرأس	٤
٩٥١٠	١,١٢	١٣,٨٧	١,٣٠	١٣,٠٠	عدد المرات	يسرى للرأس	ميل الجذع	يسرى للرأس	٥
٩٣٠٠	١,٥٥	٩,٨٧	١,٢٨	٩,٢٥	ق/	يسرى + يسرى للرأس	لليمين	يسرى + يسرى للرأس	٦
٨١٧٠	١,٦٤	١٤,٨٧	١,٣٠	١٤,٠٠	عدد المرات	يسرى للرأس		يسرى للرأس	٧
٩٧٠٠	١,١٢	١٨,١٢	١,٢٨	١٦,٧٥	ق/	يسرى للرأس	الخطو للخلف	يسرى للرأس	٨
٩١٥٠	٢,١٨	٩,٢٥	٢,١٢	٨,٧٥	عدد المرات	يسرى + يسرى للرأس		يسرى + يسرى للرأس	٩
٨١٧٠	١,٠٣	١٥,٧٥	١,٢٨	١٥,٢٥	عدد المرات	يسرى + يسرى للرأس	الصد بكف	يسرى للرأس	١٠
٩٩٢٠	١,٢٨	١٢,٧٥	١,١٢	١٢,١٢	ق/	يسرى + يسرى للرأس	اليدين	يسرى للرأس	١١
٩٥٣٠	٢,٤٩	١٥,٢٥	٢,٣٢	١٤,٣٧	عدد المرات	يسرى + يسرى للرأس	الصد	يسرى للرأس	١٢
٩٥٨٠	١,٦٠	١٣,٥٠	١,٣٠	١٣,٠٠	ق/	يسرى + يسرى للرأس	بالساعدين	يسرى + يسرى للرأس	١٣
٩٤٥٠	١,١٢	٩,١٢	١,١٢	٨,١٢	عدد المرات	يسرى + يسرى للرأس	بالساعدين	يسرى + يسرى للرأس	١٤

قيمته ر الجدوليه عند مستوى معنويه ٠.٠٥ = ٠.٠٢٢ ،
 يوضح جدول (٣-٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) فى الأساليب الخططية لدى عينة التقنين عند مستوى معنويه ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات

٤/٢ مجالات البحث :

١/٢/٢ المجال البشري : قام الباحث بإجراء الدراسة على عينة قوامها (١٢) لاعب من لاعبي نادى السكة الحديد بطنطا والتابع لمنطقة الغربية للملاكمة للهواة .

٢/٤/٢ المجال المكانى : تم تطبيق الاختبارات والدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية على العينة قيد البحث بنادى السكة الحديد بطنطا التابع لمنطقة الغربية للملاكمة للهواة التابع للاتحاد المصرى للملاكمة للهواة لجمهورية مصر العربية .

٣/٤/٢ المجال الزمنى : وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج خلال الموسم التدريبى لعام ٢٠٠٨م والجدول التالى يوضح التوزيع الزمنى للبرنامج .

جدول (٩-٣)

يوضح التوزيع الزمنى للدراسة

المحتويات	من	إلى
الدراسة الاستطلاعية	٢٠٠٨/٤/٥	٢٠٠٨/٤/١٣
القياس القبلى	٢٠٠٨/٤/١٥	٢٠٠٨/٤/٢٤
الدراسة الأساسية	٢٠٠٨/٤/٢٦	٢٠٠٨/٧/٢٥
القياس البعدى	٢٠٠٨/٧/٢٥	٢٠٠٨/٨/٤

٥/٢ الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٥ / ٤ / ٢٠٠٨م إلى ١٣ / ٤ / ٢٠٠٨م بنادى السكة الحديد الرياضى بطنطا على عدد (١٦) ملاكم " ملاكمين " ناشئين وهم خارج المجتمع الأسمى لعينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة .

١/٥/٢ هدف الدراسة الاستطلاعية :

- تحديد الصعوبات التى تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- تحديد ترتيب القياسات والاختبارات لسهولة القياس .

٢/٥/٢ نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- تم التأكد من معرفة المساعدين لطريقة التسجيل وكيفية تدوين النتائج فى الاستمارات المعدة لهذا الغرض .
- ترتيب الاختبارات حيث يؤدى اختبار القوة المميزة بالسرعة فى البداية ثم اختبار تحمل الأداء ثم التوازن بعد أخذ راحة كافية .
- تم التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياسات والاختبارات ، مناسبة المكان لإجراء هذه الاختبارات .

٦/٣ خطوات إجراء التجربة :

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة واختيار العينة اتبع الباحث الإجراءات التالية :

١/٦/٣ المرحلة التمهيديّة :

أ- اختيار المساعدين :

تم اختيار (٢) مدرب (كابتن شريف عبد المنعم هزاع وكابتن جابر يسن) المدربين بنادى السكة الحديد ، (٣) ملاكمين من ملاكمى الدرجة الأولى بنادى السكة الحديد الرياضى للمساعدة فى إجراء القياسات والاختبارات المستخدمة فى البحث .

وقد قام الباحث بشرح وتوضيح أهداف الدراسة للمساعدين ومدى الفائدة من النتائج التى سوف تستخلص من هذه الدراسة بالإضافة إلى توضيح القياسات والاختبارات المختارة ، وطريقة التسجيل فى الاستمارات المخصصة لذلك .

ب- القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى على عينة الدراسة الأساسية فى القياسات البدنية والمهارية وقد أجريت تلك القياسات فى الفترة من ١٥ / ٤ / ٢٠٠٨ إلى ٢٤ / ٤ / ٢٠٠٨ م.

٢/٦/٣ المرحلة الأساسية :

وقد استملت على :

- خطوات بناء البرنامج .
- تطبيق البرنامج .

أ- خطوات بناء البرنامج :

- (١) تحديد الهدف من البرنامج .
- (٢) تحديد أسس وضع البرنامج .
- (٣) تخطيط البرنامج .
- (٤) عرض محتوى البرنامج على الخبراء .

أولاً : الهدف من البرنامج :

وضع برنامج تدريبى لخطط اللعب ضد الملاحم الأعسر وذلك باستخدام بعض الأساليب الخطئية المضادة له.

ثانياً : أسس وضع البرنامج :

- (١) أن يحقق البرنامج الأهداف التى وضعت من أجلها .

- (٢) ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية قيد البحث .
- (٣) تحديد وتقسيم فترات البرنامج ومدة الأحمال التدريبية لها .
- (٤) مراعاة فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات .

ثالثاً : تخطيط البرنامج :

من خلال الأبحاث والمراجع التي تناولت وضع البرامج التدريبية للناشئين توصل الباحث إلى النتائج التالية :

جدول (١٠-٢)

النتائج المستخلصة من الدراسات السابقة ورأى الخبراء فى عناصر

البرنامج التدريبى المقترح

م	عناصر البرنامج	رأى الخبراء	نسبة والإتفاق
١.	مدة البرنامج	ثلاثة شهور	٩٠٪
٢.	عدد الأسابيع	(١٢) أسبوع	٩٠٪
٣.	عدد الوحدات التدريبية	ثمانى أربعون وحدة تدريبية (٤٨) وحدة .	٩٠٪
٤.	الأحمال التدريبية	متوسط - عالى - أقصى	٨٥٪
٥.	طرق التدريب المستخدمة	الفترة مرتفع الشدة ، الدائرى ، التكرارى	١٠٠٪
	الاختبارات المستخدمة	١- اختبارات مراكز التحمل إعداد إسماعيل حامد عثمان . مرفق (١)	١٠٠٪
		٢- بطارية الاختبارات المهارية للملاكمين الناشئين إعداد إسماعيل حامد عثمان . مرفق (٣)	١٠٠٪
		٣- تحليل الأساليب الخطئية المضادة للملاكم الأعسر والمتمثلة فى الكلمات الهجومية المضادة للملاكم الأعسر قيد البحث. مرفق (٥)	١٠٠٪

٣/٦/٢ تخطيط البرنامج التدريبى المقترح :

- (١) تم تحديد فترة البرنامج وهى فترة (المنافسات) .
- (٢) تم تحديد عدد الأسابيع وتوزيعها على الفترات المختلفة للبرنامج (فترة الإعداد العام ، الإعداد الخاص ، فترة المنافسات) .

- عدد أسابيع البرنامج = ١٢ أسبوع .
- عدد أسابيع فترة الإعداد العام ٣ أسابيع .
- عدد أسابيع فترة الإعداد الخاص ٥ أسابيع .
- عدد أسابيع فترة المنافسات ٤ أسابيع .

- تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي على أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٦٠-٧٠٪) والحمل العالي ما بين (٨٠-٩٠٪) والحمل الأقصى ما بين (٩٠٪) إلى حدود مقدرة اللاعب ، على أن تكون درجة حمل الأسبوع الأخير متوسطة ما بين (٦٠-٧٠٪) من أقصى حمل .
- وقد راعى الباحث توزيع درجة الحمل بين الأسابيع ومستويات الشدة التدريبية بنسبة (١ : ١) تمشياً مع مقتضيات التنافس فى الملاكمة وما يتطلبه من ضرورة الأداء (اللكم) فى البطولات على مدار أيام البطولة بشكل متتالى .
- تم مراعاة مبدأ التدرج فى زيادة الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة ، ذلك من خلال الارتقاء التدريجى بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته وهذا ما يسمى زيادة الحمل التدريبي ، وقد راعى الباحث تخفيض هذه النسب المذكورة لأزمنة التدريب بين الأسابيع تمشياً مع مستويات اللاعبين الناشئين فى الملاكمة وأحجام الأحمال التدريبية لديهم .
- تراوحت أزمنة التدريب فى الأسبوع ذو الحمل المتوسط ما بين (٣١٠ ، ٣٧٥) ق أما الأسبوع ذو الحمل العالي فتراوحت ما بين (٤٠٥ ، ٤١٢) ق أما الأسبوع ذو الحمل الأقصى فتراوحت ما بين (٤٣٠ ، ٤٥٣) ق ونظراً لطول فترات الراحة البينية بين التكرارات والمجموعات.
- ويتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التمرينات الموجهة لتنمية وتطوير الأساليب الخطئية المضادة للملاكم الأعسر والمتمثلة فى اللكمات الهجومية المضادة من لكمات (مقابلة ، جوابية) وارتباطها بمجموعة من الدفاعات.

أجزاء وحدة التدريب اليومية:

يتفق كلا من "عبد الحميد أحمد" (١٩٨٩م)، "عادل عبد البصير" (١٩٩٢م)، "السيد عبد المقصود" (١٩٩٤م) ، "إسماعيل حامد عثمان وآخرون" (٢٠٠٠م) .

تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاث أجزاء وهى:

- ١- الجزء الإعدادى (التمهيدى) ويستغرق هذا الجزء (١٥ق) ويراعى فيه ما يلى:
 - تنشيط الدورة الدموية عن طريق تمرينات التسخين وإعطاء اللاعبين تمرينات الإطالة والمرونة.
 - استثارة الجهاز العصبى المركزى.
 - إعطاء اللاعبين تمرينات تتشابه مع موقف المباراة.

٢- الجزء الرئيسي ويستغرق هذا الجزء من (٥٠-١٠٠) ق ويراعى فيه ما يلي:

- تمرينات بهدف تنمية وتطوير الأداء المهارى.
- تمرينات بهدف تنمية وتطوير الأداءات والأساليب الخطيئة المضادة للملاكم الأعسر خلال مختلف المواقف التنافسية الودية مع الزميل خلال المباراة.

٣- الجزء الختامي ويستغرق هذا الجزء (٥) ق ويراعى فيه ما يلي :

- تمرينات تهدئة للاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء.
 - تمرينات المرونة الإيجابية والسلبية.
 (١٥ : ٤٣) ، (١٣ : ٢٤٣) ، (٦ : ١٢٥) ، (٣ : ١٧)

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح خلال الموسم التدريبي ٢٠٠٧/٢٠٠٨م فى الفترة من ٢٦ / ٤ / ٢٠٠٨م حتى ٢٥ / ٧ / ٢٠٠٨م.

جدول (۱۱-۳)

يوضح أزمدة ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج

[illegible]

جدول (٣-١٢)

التوزيع النسبي لأزمة تدريب الإعداد البدني العام والخاص والمهاري والخططي

خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي.

فترة ما قبل المنافسات												الإعداد البدني العام			الإعداد البدني الخاص			المرحلة		

- القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى على عينة الدراسة الأساسية فى القياسات البدنية والمهارية و الخططية وذلك بنفس ترتيب القياسات القلبية فى الفترة من ٢٥ / ٧ / ٢٠٠٨م حتى ٤ / ٨ / ٢٠٠٨م .

٢/٢ المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات وتحقيقاً لأهداف البحث وفروضه كما يلى:

- المتوسط الحسابى
- الوسيط
- الانحراف المعيارى
- معامل الالتواء
- نسبة التحسن
- اختبار (ت)