# فاعلية برنامج تدريبى باستخدام السرعة المتكررة الخاص مع تقييد سريان تدفق الدم العملى على اللكمات المستقيمة للملاكمين

*محمد محفوظ هاشم

**مقدمة ومشكلة البحث:**

ويعتبر التدريب بإستخدام الحركات السريعة المكررة من اهم الأساليب التي تزيد من سرعة الحركة، وتحمل أداءها، فى كثير من المهارات بنسبة (٧: ١٢%)، كما يهدف إلى زيادة دقة الحركة حتى تتم بأفضل صورة من خلال التكرار السريع للتردد الحركى لتمرينات المهارة، كما يساعد على تطور المستوى بدرجة ملحوظة، مع استخدام فترات قصيرة من المواظبة على التدريب المنتظم.

تظهر مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث المباشرة للعديد من البطولات العالمية وخاصة الدورات الأولمبية مثل دورة طوكيو (٢٠٢٠م)، ريودو جانيرو (٢٠١٦م)، ولندن (٢٠١٢م)، بكين (٢٠٠٨م).

وقد لاحظ الباحث أن هناك تفوق لملاكمي المدرسة الكوبية أن هذه المدرسة تعتمد على الدفاع ثم الهجوم، حيث ظهر في الدورة الاولمبية الأخيرة (طوكيو ٢٠٢٠م) ان ملاكمى المدرسة الكوبية قد حققوا (٤) ميداليات ذهبية بالمقارنة بملاكمى مدارس اللكم الأخرى، واستعادة كوبا بريقها مرة أخرى كما أظهروا أداء سريع ودقيق اثناء تكرر اللكمات المستقيمة بالإضافة الى تحمل الأداء الواضح طوال فترة النزال، وقد أكد **كورونى كوجيما وآخرون Chihiro Kojima, et al.,** (٢٠٢١م) أن تدريب السرعة المتكررة الخاص Repeated-Sprint Ability Training مع تقييد تدفق الدم العملى Practical restriction flow Bloodيعمل على رفع مستوى التحملات للأداء الناتج عن ذيادة المقدرة على تكرار السرعات Repeated-Sprint Ability الناتج عن تحسين مستوى الأداء العضلى، وزيادة الحد الأقصى لأمتصاص الأكسجين، كما يعمل على تعديل نظام تحليل الجلوكوز إلى الأفضل، بالإضافة إلى تقليل ذروة إنتاج الطاقة خلال المنافسة، مما يطابق التكيف الفسيولوجى لأعضاء الجسم الداخلية مع الحمل التدريبي. (١٠: ١)

ووجد الباحث أن أستخدام أسلوب تدريب السرعة المتكررة الخاص Repeated- Training Sprint Ability للأداء سوف ينتج كثير من التكيفات المكتسبة من زيادة حمل التدريب للاعبى الملاكمة، من التدريب يتناسب مع التحفيز وكمية الجهد المبذولة، ينتج عنها تحملات للأداء من بداية اللكم المستقيم وحنى نهايته بنفس كفاءة البدء.

حيث أكد **أدريوس سنيك وآخرون Audrius Sunieckus, et al.,** (٢٠١٧م) على أن تدريب السرعة المتكررة الخاص المتكررة الخاصRepeated Sprint Training Ability يمكن من

خلاله تحقيق تكيفات انظمة أنتاج الطاقة الهوائى واللاهوائى المرتبط بممارسة نشاط الملاكمة للجزء العلوى من الجسم وخصائص اللكم، كما أنه أسلوب تدريبى مقنن لذيادة قوة اللكم، والحفاظ على مستوى هذه القوة من بداية اللكم وحتى نهايته، بالأضافى ألى التطور الكبير الناتج عن أستخدام هذا الأسلوب في تحسين السعة الهوائية مما ينتج عنه تحملات للأداء بنفس الكفائة وحتى نهاية النزال. (٩: ١٢١٨)

كما رأي الباحث أن دمج أسلوب السرعة المتكررة الخاص Repeated Sprint Ability Training مع تقييد تدفق الدم العملى Practical restriction flow Blood قد يحدث تطوراً ملحوظاً فى تحسن بعض المكونات البدنية الخاصة للملاكمين والتى ينتج عنها تحسن مستوى اللكمات المستقيمة طوال مدة الجولات أثناء النزال، مما يساهم في تطوير عملية التدريب وهذا ما يريد الباحث أثباته.

**اهمية البحث:**

**يرجع اهمية البحث الى ما يلى:**

١) معرفة تاثير برنامج تدريبيى بإستخدام أسلوب تدريب السرعة المتكررة الخاص مع تقييد تدفق الدم العملى على مستوى الأداء البدنى والمهارى لللكمات المستقيمة الملاكمين.

٢) مقارنة نتائج تدريب السرعة المتكررة الخاص مع تقييد تدفق الدم العملى مع نتائج تدريب السرعة المتكررة الخاص.

**أهداف البحث:**

**يهدف البحث الى التعرف على:**

١- تأثير تدريب السرعة المتكررة الخاص مع تقييد تدفق الدم العملى على مستوى الأداء البدني والأداء المهارى لللكمات المستقيمة للملاكمين.

٢- تأثير تدريب السرعة المتكررة الخاص على مستوى الأداء البدنى والأداءالمهارى لللكمات المستقيمة للملاكمين.

٣- الفروق بين تأثير تدريب السرعة المتكررة الخاص مع تقييد تدفق الدم العملى وتأثير تدريب السرعة المتكررة الخاص على مستوى الأداء البدنى ومستوى الأداءالمهارى لللكمات المستقيمة للملاكمين.

**فروض البحث:**

١- توجد فروق دالة احصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لدى المجموعة التجريبية فى الأداء البدنى والمهارى لللكمات المستقيمة للملاكمين لصالح القياسات البعدية.

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة فى الأداء البدنى والمهارى للكمات المستقيمة للملاكمين لصالح القياسات البعدية.

٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى الأداء البدنى والمهارى للكمات المستقيمة ولصالح المجموعة التجريبية قيد البحث.

**مصطلحات البحث:**

- **السرعة المتكررة الخاص Repeated Sprint Special:**

- هو تحسين قدرة العضلات الهيكلية للملاكمين المدربين والغير مدربين خلال (٦ق) من النشاط الشامل. (٩: ١٢١٨)

- **القدرة علي تكرارات السرعة Repeated Sprint Ability:**

هي القدرة على تكرار السرعات القصوى قصيرة المدة (٢ – ٦ ثواني) وفترة راحة قصيرة غير كاملة (٢٠ – ٣٠ ثانية). (١٢: ٧٦١)

- **تدريب تقييد تدفق الدم العملى practical Blood Flow Restriction Training:**

هو تدريب المقاومة مع تقييد تدفق الدم إلى العضلات باستخدام أداة التفاف (ربط) كأربطة الركبة المطاطة. (١١: ٨)

- **اللكمات المستقيمة Straight Punches:**

هي اللكمات التي تؤدي فى الوضع الأفقى وفى خط مستقيم بمقدمة القبضة وبدون أن يسبقها خطأ قانوني. (٣: ٦٣)

**إجراءات البحث:**

- **المنهج المستخدم:**

أستخدم الباحث المنهج التجريبى من خلال التصميم التجريبى للمجموعتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة وتم إتباع القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين، وذلك لمناسبته طبيعة البحث.

- **عينة البحث:**

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تتمثل فى ملاكمى الدرجه الاولى لمركز شباب السادات الرياضى بالزقازيق والذين يتراوح أعمارهم ١٥: ٢٠ سنة ويتراوح وزنهم ما بين ٩٤: ٥٠كجم وبلغ عددهم ٣٢ ملاكم موزعين طبقا لما يلى:

١- عينه اساسية بلغ عددها ٢٠ ملاكمين.

٢- عينه استطلاعية بلغ عددها ١٢ ملاكمين.

**جدول (١)**
**تصنيف عينة البحث**

| العينة الكلية | | عينة الدراسة الأساسية | | | | عينة الدراسة الاستطلاعية | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | | |
| العدد | % | العدد | % | العدد | % | العدد | % |
| ٣٢ | ١٠٠ | ١٠ | ٣١ | ١٠ | ٣١ | ١٢ | ٣٨ |

- **اعتدالية عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة:**

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني، ارتفاع الجسم، وزن الجسم، العمر التدريبي) وبعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية كما يتضح في جدول (٢).

**جدول (٢)**

**إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة ن =٣٢**

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | العمر الزمني لأقرب نصف سنة | سنة | ٢٠,٤٩ | ٢٠,٧٥ | ١,٢٠ | -٠,٦٥ |
| ٢ | ارتفاع الجسم | سم | ١٦٦,٤٦ | ١٦٥,٥٠ | ٣,٩٢ | ٠,٨٨ |
| ٣ | وزن الجسم | كجم | ٦٣,٧٣ | ٦٣,٢٥ | ٣,٢٩٩ | ٠,٤٣ |
| ٤ | العمر التدريبي بالسنوات | سنة | ٤,٤٤ | ٤,٣٥ | ٠,٥٩٢ | ٠,٨٢ |
| ٥ | ثنى الزراعين من الأنبطاح المائل (١٠ث) | عدد | 11,6 | 11,00 | 2,18 | 0,08 |
| ٦ | جلوس طويل من الرقود (٣٠ث) | عدد | 21,84 | 22,00 | 3,28 | -0,14 |
| ٧ | دفع كرة طبية ٣كجم باليدين | متر | 4,00 | 4,03 | 0,77 | -0,11 |
| ٨ | رفع الجذع لاعلى في ٢٠ث | عدد | 21,34 | 21,00 | 2,30 | 0,44 |
| ٩ | الجرى المكوكى | ثانية | 10,11 | 10,10 | 0,99 | 0,03 |
| ١٠ | الانبطاح المائل من الوقوف (١ق) | عدد | 24,10 | 24,00 | 1,77 | 0,16 |
| ١١ | تسديد ٢٠ لكمة على كفوف المدرب | ثانية | 11,36 | 12,11 | 2,68 | -0,83 |
| ١٢ | تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس اللكم | ثانية | 14,59 | 14,50 | 2,73 | 0,09 |
| ١٣ | تسديد مجموعة لكم ثنائية خلال (٣٠ث) | عدد | 21,37 | 21,00 | 2,26 | 0,49 |
| ١٤ | تسديد عدد من اللكمات لمدة (١٠ث) | عدد | 32,93 | 33,50 | 3,69 | -0,46 |
| ١٥ | اختبار الدقة الحركية للملاكمين | عدد | 21,03 | 19,00 | 4,63 | 1,31 |
| ١٦ | تسديد لكمات مستقيمة على كيس اللكم خلال (١ق) | عدد | 126,9 | 124,5 | 13,58 | 0,53 |
| ١٧ | تسديد عدد من اللكمات المستقيمة لمدة (٣٠ث) | عدد | 50,21 | 51,50 | 9,37 | -0,41 |
| ١٨ | متوسط درجات المحكمين للأداء المهارى | درجة | 11,54 | 12,11 | 2,40 | 0,16 |

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢١**

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في بعض المتغيرات البدنية تراوحت بين (-٠,١٤ : ٠,٤٤)، يقع بين (±٣)، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الاختبارات.

- **وسائل جمع البيانات:**

- **المسح المرجعي:**

قام **الباحث** بالاطلاع على أحدث المراجع العربية والاجنبية والمرتبطة بمتغيرات البحث، كما أستعان بشبكة المعلومات الدولية الانترنت، حيث تمكن من عرض متغيرات هذه الدراسة والأستدلال على الاختبارات المتداولة والمناسبة لقياس هذه المتغيرات لتحديد القدرات البدنية والمهارية للملاكمين.

**جدول (٣)**

**مسح مرجعى للأختبارات البدنية الخاصة بالملاكمين**

| م | الأختبار<br>الباحث | ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (١٠ث) | الجلوس الطويل من الرقود (٣٠ث) | دفع كرة طبية ٣كجم باليدين (متر) | رفع الجذع لأعلى في ٢٠ث | الجرى المكوكي | الانبطاح المائل من الوقوف (١ق) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | كمال جلال (٢٠٠٩م) | √ | | | | | |
| ٢ | عبد الرازق جبر (٢٠٠٩م) | | √ | | | | |
| ٣ | تامر حسين (٢٠٠٢م) | | | √ | √ | | |
| ٤ | محمد الهادى (٢٠١٩م) | | | | | √ | |
| ٥ | محمود لبيب (٢٠٢م) | | √ | | | | √ |
| ٦ | محمد فارس (٢٠١٩م) | √ | √ | √ | | √ | |
| ٧ | كمال جلال ناصر (٢٠٠٩م) | | √ | | | | |
| ٨ | ايهاب عبد الرحمن (٢٠١٤م) | √ | | √ | √ | | |
| ٩ | أحمد بكرى (٢٠١٠م) | | | | | √ | |
| ١٠ | مصطفى نصر (٢٠٠٧م) | | | √ | | | |
| ١١ | وائل فتح الله (٢٠٠٥م) | | | √ | | | |
| ١٢ | محمد عبد الله (٢٠٠٠م) | √ | √ | | √ | √ | |

تم أستخدام الاختبار الاول (٤) مرة، والثانى (٥)، والثالث (٥)، والرابع (٣)، والخامس (٤)، والسادس (١) مرة، ونظرا لأهمية تدريب السرعة المتكررة الخاص مع تقييد تدفق الدم العملى توصل الباحث إلى إستخدام هذه الأختبارت للتعرف على مدى تطور القدرات البدنية الخاصة للملاكمين.

**جدول (٤)**

**مسح مرجعى للأختبارات المهارية لخاصة بالملاكمين**

| م | أسم الباحث | تسديد ٢٠ لكمة على كفوف المدرب | تسديد عدد ٣٠ لكمة مستقيمة (ث) | تسديد مجوعة لكم ثنائية خلال ١٥(ث) | تسديد عدد من اللكمات لمدة ١٠ث | اختبار الدقة الحركية للملاكمين | تسديد لكمات مستقيمة على كيس اللكم خلال( ١ق) | تسديد عدد من اللكمات المستقيمة لمدة ٣٠ث | أختبار تحمل الأداء للكمات المستقيمة (درجة) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | Sunieckus. et al., (٢٠١٧م) | | | | | | | | √ |
| ٢ | محمود لبيب (٢٠٢٠م) | √ | √ | | | | √ | | |
| ٣ | مصطفى نصر(٢٠١١م) | | | √ | √ | | | | |
| ٤ | تامر حسين (٢٠٠٢م) | | | | | | | √ | |
| ٥ | علي خلف (٢٠١٤م) | | | | | √ | √ | | |
| ٦ | محمد أبو الطيب (٢٠١٩م) | | | √ | √ | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٧ | كمال لال ناصر (٢٠٠٩م) | | √ | | | | | | |
| ٨ | ايهاب عبد الرحمن(٢٠١٤م) | | √ | √ | √ | | | | |
| ٩ | وائل فتح الله (٢٠٠٥) | | √ | | | | | | |
| ١٠ | أحمد النجار (٢٠٠٦م) | | | √ | | | √ | | |
| ١١ | محمد عبدالله (٢٠٠٠) | | | √ | | | √ | | |

نتائج المسح المرجعى الاختبار الاول (١) مرة، والثانى (٤)، والثالث (٥)، والرابع (٣)، والخامس (١)، والسادس (٤)، السابع (١)، الثامن (١) مرة ونظرا لأهمية تدريب السرعة المتكررة الخاص مع تقييد تدفق الدم العملى توصل الباحث إلى إستخدام هذه الأختبارت للتعرف على مدى تطور القدرات المهارية الخاصة للملاكمين.

- **الاجهزه والادوات:**

* ميزان طبي معاير وذلك لقياس والوزن مقدرا بالكيلو جرام.
* جهاز الرستاميتر (٢٥٠سم) لقياس ارتفاع الجسم.
* ساعة إيقاف بالدقيقة (ق).
* ميزان طبي معيار (٥٠٠ جرام).
* قفازات تدريب من (١٢ إلى ١٦ أوقية).
* أكياس لكم للتدريب.

- **المعاملات العلمية للاختبارات المهارية:**

**١- إيجاد معامل الصدق:**

قام **الباحث** بإيجاد معامل الصدق بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحداهما ذات مستوى – مرتفع (المجموعة المميزة) وهي مجموعة من اللاعبين وعددهم (٦) لاعبين من الدرجة الاولي حققوا مراكز في بطولة المنطقة للملاكمة في الموسم الرياضي السابق والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وعددهم (٦) لاعبين من الدرجة الاولي من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، كما يتضح في جدول (٥).

**جدول (٥)**

**دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة**

**فى بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث**

**ن = ١٢**

| م | الاختبارات | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | | قيمة (ت) المحسوبة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| ١ | ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (١٠ث) | عدد | 14,50 | 0,54 | 14,00 | 0,75 | 1,64 |
| ٢ | جلوس طويل من الرقود (٣٠ث) | عدد | 26,8 | 1,16 | 26,00 | 0,89 | 1,70 |
| ٣ | دفع كرة طبية ٣كجم باليدين | متر | 5,03 | 0,42 | 4,81 | 0,63 | 2,10 |
| ٤ | رفع الجذع لاعلى في ٢٠ث | عدد | 24,66 | 1,03 | 24,16 | 1,16 | 1,19 |
| ٥ | الجرى المكوكى | ثانية | 9,07 | 0,62 | 9,17 | 0,83 | 0,27 |
| ٦ | الانبطاح المائل من الوقوف (١ق) | عدد | 26,16 | 1,70 | 26,00 | 2,09 | 1,95 |
| ٧ | تسديد ٢٠ لكمة على كفوف المدرب | ثانية | 9,12 | 0,31 | 9,49 | 0,43 | 0,42 |
| ٨ | تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس اللكم | ثانية | 11,78 | 1,01 | 11,90 | 1,33 | 0,46 |
| ٩ | تسديد مجموعة لكم ثنائية خلال (٣٠ث) | عدد | 23,66 | 1,03 | 23,50 | 1,87 | 0,19 |
| ١٠ | تسديد عدد من اللكمات لمدة (١٠ث) | عدد | 36,50 | 1,04 | 36,6 | 1,50 | 0,28 |
| ١١ | اختبار الدقة الحركية للملاكمين | عدد | 27,33 | 1,21 | 27,00 | 1,09 | 2,00 |
| ١٢ | تسديد لكمات مستقيمة على كيس اللكم خلال (١ق) | عدد | 143,1 | 2,48 | 142,8 | 4,16 | 2,67 |
| ١٣ | تسديد عدد من اللكمات المستقيمة لمدة (٣٠ث) | عدد | 62,00 | 1,78 | 62,8 | 5,49 | 3,8 |
| ١٤ | متوسط درجات المحكمين للأداء المهارى | درجة | 9,12 | 0,31 | 9,00 | 0,77 | 1,70 |

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية = ٠,٢١**

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أختبارات سرعة اللكمات المستقيمة في الرأس والجذع بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق هذه الاختبارات.

**٢- إيجاد معامل الثبات:**

قام **الباحث** بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية ، بفاصل زمني خمس أيام (١٢٠ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٦) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية.

**جدول (٦)**

**معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في**

**فى بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث**

**ن = ١٢**

| م | الاختبارات | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | قيمة (ر) المحسوبة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| ١ | ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (١٠ث) | عدد | ١٤,٥ | ٠,٥٤ | ١٤,٦٦ | ٢,٠١ | ٠,٨٥ |
| ٢ | جلوس طويل من الرقود (٣٠ث) | عدد | ٢٦,٨٠ | ١,١٦ | ٢٦,٩١ | ٣,٢ | ٠,٨٢ |
| ٣ | دفع كرة طبية ٣كجم باليدين | متر | ٥,٨٣ | ٠,٤٢ | ٥,٩٢ | ١,٢٦ | ٠,٨٦ |
| ٤ | رفع الجذع لاعلى في ٢٠ث | عدد | ٢٤,٦٦ | ١,٠٣ | ٢٤,٩١ | ٢,١٠ | ٠,٨١ |
| ٥ | الجرى المكوكى | ثانية | ٩,١٧ | ٠,٨٣ | ٩,١١ | ٠,٧٠ | ٠,٥٦ |
| ٦ | الانبطاح المائل من الوقوف (١ق) | عدد | ٢٦,١٦ | ١,٧ | ٢٦,٠٨ | ٢,١٥ | ٠,٣٨ |
| ٧ | تسديد ٢٠ لكمة على كفوف المدرب | ثانية | 9,12 | 0,31 | 9,31 | 0,92 | 0,43 |
| ٨ | تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس اللكم | ثانية | 11,77 | 1,01 | 11,97 | 1,67 | 0,71 |
| ٩ | تسديد مجموعة لكم ثنائية خلال (٣٠ث) | عدد | 23,60 | 1,03 | 23,58 | 1,44 | 0,43 |
| ١٠ | تسديد عدد من اللكمات لمدة (١٠ث) | عدد | 36,59 | 1,04 | 36,85 | 1,24 | 0,28 |
| ١١ | اختبار الدقة الحركية للملاكمين | عدد | 26,39 | 1,21 | 26,66 | 1,30 | 0,53 |
| ١٢ | تسديد لكمات مستقيمة على كيس اللكم خلال (١ق) | عدد | 143,0 | 2,48 | 143,5 | 3,34 | 0,59 |
| ١٣ | تسديد عدد من اللكمات المستقيمة لمدة (٣٠ث) | عدد | ٦٢,٠٠ | ١,٧٨ | ٧٥,٤١ | ٦,١٧ | ٠,٧٩ |
| ١٤ | مجموع درجات المحكمين للاداء المهارى | درجة | ٨,٥٨ | ٠,٧٥ | ٨,٨١ | ٠,٦٥ | ٠,٦١ |

**قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٨٩**

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجات حرية بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية ومستوى أداء اللكمات المستقيمة حيث كانت "ر" المحسوبة أعلى من "ر" الجدولية، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات.

**الاختبارات البدنية:**

- **أختبار القدرة العضلية:**

- أولا: ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل (١٠ث).
- ثانيا: جلوس طويل من الرقود (٣٠) ثانية.

- ثالثا: دفع الكرة الطبية (٣ كجم) باليد اليمنى واليسرى.
- رابعا: رفع الجذع لأعلى فى (٢٠ث).

• **أختبار الرشاقة:**

- خامسا: أختبار الجرى المكوكى.

• **أختبار التحمل العضلى:**

- سادسا: الإنبطاح المائل من الوقوف.

**الاختبارات المهارية:**

- سابعا: تسديد ٢٠ لكمة على كفوف المدرب.
- ثامنا: تسديد عدد ٣٠ لكمة مستقيمة.
- تاسعا: تسديد مجموعة لكم ثنائية خلال (٣٠ث).
- عاشرا: تسديد عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى للرأس خلال (١٠ث).
- الحادى عشر: أختبار الدقة الحركية.
- الثانى عشر: تسديد اللكمات المستقيمة على كيس اللكم خلال (١ق).
- الثالث عشر: تسديد عدد من اللكمات المستقيمة لمدة (٣٠ث).
- الرابع عشر : متوسط درجات المحكمين لمستوى اللكمات المستقيمة.

• **إجراءات التجربه:**

**مرحلة القياس القبلى:**

تم إجراء ذلك القياس يوم الأربعاء ٢٠٢١/٧/١٥ م وحتى ٢٠٢١/٨/٧م

**مرحلة قياس البعدى:**

تم اجراء ذلك القياس فى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٩/٢٠ والى ٢٠٢١/٩/٣٠موقد اتبع الباحث فى ذلك القياس نفس الخطوات السابقه التى اتبعت فى اجراء القياس القبلى لتجربة البحث.

## عرض ومناقشة النتائج

**عرض النتائج:**

**من خلال اهداف البحث وتساؤلاته والبيانات الخاصه بعينة البحث وتبويبها فى جداول ومعالجتها احصائيا ظهرت نتائج البحث كالتالى:**

**عرض نتائج الفرض الأول:**

• **المتغيرات البدنية:**

**جدول (٧)**

**دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث**

**ن = ١٠**

| م | الاختبارات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة (ت) المحسوبة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| ١ | **ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (١٠ث)** | عدد | ١١,٥٠ | ٠,٨٤ | ١٥,٢٠ | ١,٠٣ | ٦,٨٣ |
| ٢ | **جلوس طويل من الرقود (٣٠ث)** | عدد | ٢٣,١٠ | ٠,٩٩ | ٢٦,٦ | ١,٥٠ | ٩,٣٢ |
| ٣ | **دفع كرة طبية ٣كجم باليدين** | متر | ٤,١٩ | ٠,١٥ | ٥,٠٨ | ٠,١٩ | ١٠,١٧ |
| ٤ | **رفع الجذع لأعلى في ٢٠ث** | عدد | ٢٢,٠٠ | ١,٠٥ | ٢٦,٥ | ١,٠٨ | ١٢,٧٣ |
| ٥ | **الجرى المكوكى** | ثانية | ١٠,٤٥ | ٠,٦٠ | ٨,٨٠ | ٠,٥٤ | ٣,٢٨ |
| ٦ | **الانبطاح المائل من الوقوف(١ق)** | عدد | ٢٤,٦ | ٠,٥١ | ٢٩,٥ | ١,١٧ | ٥,٣١ |

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٣ درجة**

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

- **المتغيرات المهارية:**

**جدول (٨)**

**دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث**

**ن = ١٠**

| م | الاختبارات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة (ت) المحسوبة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| ١ | **تسديد ٢٠ لكمةعلى كفوف المدرب** | ثانية | ١٢,١٠ | ٠,٨١ | ٨,٣٣ | ٠,٣٦ | ٤,٣٧ |
| ٢ | **تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس اللكم** | ثانية | ١٤,٩٢ | ١,٧٢ | ١١,٨٣ | ١,٧٠ | ٢,٤١ |
| ٣ | **تسديد مجموعة لكم ثنائية خلال (٣٠ث)** | عدد | ٢١,١٠ | ١,٢٨ | ٢٦,٨٠ | ١,٠٣ | ٩,٣٧ |
| ٤ | **تسديد عدد من اللكمات لمدة (١٠ث)** | عدد | ٣٣,١٠ | ١,٤٤ | ٣٨,٠٠ | ١,٠٥ | ١١,٥٠ |
| ٥ | **اختبار الدقة الحركية للملاكمين** | عدد | ١٨,٤٠ | ١,٠٧ | ٢٤,٧٠ | ١,٢٥ | ٩,٢٦ |
| ٦ | **تسديد لكمات مستقيمة على كيس اللكم خلال (١ق)** | عدد | ١٢٣,٤ | ٣,٩٠ | ١٣٣,٩ | ٥,٢٠ | ٥,٥٠ |
| ٧ | **تسديد عدد من اللكمات المستقيمة لمدة (٣٠ث)** | عدد | ٥٣,٦٠ | ٣,٤٠ | ٥٨,٧٠ | ٣,٦٠ | ٤,٧٤ |

| ٨ | درجات المحكمين للأداء المهارى | درجة | ٥,٤٦ | ٠,٦٨ | ٨,٢٧ | ٠,٩٤ | ٢,٩٠ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٣ درجة**

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية في بعض المتغيرات المهارية وقيد البحث.

**عرض نتائج الفرض الثاني:**

- **المتغير البدنى:**

**جدول (٩)**

**دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث**

**ن = ١٠**

| م | الاختبارات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة (ت) المحسوبة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| ١ | ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (١٠ث) | عدد | ١٠,٩٨ | ٠,٩٤ | ١٣,٠٩ | ٠,٩٩ | ٦,٨٣ |
| ٢ | جلوس طويل من الرقود (٣٠ث) | عدد | ٢٢,٨٩ | ٠,٧٣ | ٢٥,٦٥ | ٠,٨٤ | ١٩.٣٢ |
| ٣ | دفع كرة طبية ٣كجم باليدين | متر | ٣,٩٢ | ٠,١٢ | ٤,٥٩ | ٠,١٥ | ١٠,١٧ |
| ٤ | رفع الجذع لأعلى في ٢٠ث | عدد | ٢١,٨ | ٠,٩١ | ٢٥,٠٩ | ٠,٨٧ | ١٢,٧٣ |
| ٥ | الجرى المكوكى | ثانية | ١٠,٩٨ | ٠,٣٦ | ٩,٦٩ | ٠,٥٦ | ٣,٢٨ |
| ٦ | الانبطاح المائل من الوقوف (١ق) | عدد | ٢٣,٩٠ | ٠,٧٠ | ٢٧,٣١ | ٠,٠٦ | ٥,٣١ |

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٣ درجة**

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح القياسات البعدية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

- **المتغير المهارى:**

**جدول (١٠)**

**دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث**

**ن = ١٠**

| م | الاختبارات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة (ت) المحسوبة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| ١ | تسديد ٢٠ لكمة على كفوف المدرب | ثانية | ١٢,٢٧ | ٠,٨٣ | ١٣,٦٤ | ٠,٦٣ | ٤,٣٧ |
| ٢ | تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس اللكم | ثانية | ١٥,٢١ | ٣,٥٨ | ١٢,٥٢ | ٣,٥ | ٢,٢٦ |
| ٣ | تسديد مجموعة لكم ثنائية خلال (٣٠ث) | عدد | ٢١,٠٠ | ٠,٨١ | ٢٥,٨٩ | ١,٢٤ | ٩,٣٧ |
| ٤ | تسديد عدد من اللكمات لمدة (١٠ث) | عدد | ٣٢,٩٠ | ١,٥٧ | ٣٥,٢٠ | ١,٦٣ | ١١,٥ |
| ٥ | اختبار الدقة الحركية للملاكمين | عدد | ١٧,٩٠ | ١,٢٨ | ٢٣,١١ | ١,١٥ | ٩,٢٦ |
| ٦ | تسديد لكمات مستقيمة على كيس اللكم خلال (١ق) | عدد | ١٢٣,٠ | ٣,٨٠ | ١٢٧,٥ | ٥,٦٦ | ٥,٥٠ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٧ | تسديد عدد من اللكمات المستقيمة لمدة (٣٠ث) | عدد | ٥٢,٩٠ | ١,٤٧ | ٥٥,٩٨ | ١,٦٧ | ٤,٧٤ |
| ٨ | متوسط درجات المحكمين للأداء المهارى | درجة | ٥,٢٠ | ٠,٨٣ | ٧,٦٥ | ٠,٥٢ | ٢,٩٠ |

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٣ درجة**

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث.

**عرض نتائج الفرض الثالث:**

- **المتغير البدنى:**

**جدول (١١)**

**دلالة الفروق بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث**

**ن١ = ن٢ = ١٠**

| م | الاختبارات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة (ت) المحسوبة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| ١ | ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (١٠ث) | عدد | ١٥,٢٠ | ١,٠٣ | ١٣,٩٩ | ٠,٩٩ | ٦,٨ |
| ٢ | جلوس طويل من الرقود (٣٠ث) | عدد | ٢٦,٦ | ١,٥٠ | ٢٥,٦٥ | ٠,٨٤ | ٩,٣ |
| ٣ | دفع كرة طبية ٣كجم باليدين | متر | ٥,٠٨ | ٠,١٠ | ٤,٥٩ | ٠,١٥ | ٣,١١ |
| ٤ | رفع الجذع لأعلى في (٢٠ث) | عدد | ٢٦,٥ | ١,٠٨ | ٢٥,٠٩ | ٠,٨٧ | ٢,٧٠ |
| ٥ | الجرى المكوكى | ثانية | ٨,٨٠ | ٠,٦٤ | ٩,٦٩ | ٠,٥٦ | ٣,٢٨ |
| ٦ | الانبطاح المائل من الوقوف (١ق) | عدد | ٢٩,٥ | ١,١٧ | ٧,٣١ | ٠,٠٦ | ٥,٣١ |

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٣ درجة**

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

- **المتغير المهارى:**

**جدول (١٢)**

**دلالة الفروق بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث**

**ن = ١٠**

| م | الاختبارات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة (ت) المحسوبة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| ١ | تسديد ٢٠ لكمة على كفوف المدرب | ثانية | ٨,٣٣ | ٠,٣٦ | ٨,٦٤ | ٠,٦٣ | ٤,٣٧ |
| ٢ | تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس اللكم | ثانية | ١١,٨٣ | ١,٧٠ | ١٢,٥٢ | ٣,٥ | ٢,٢٥ |
| ٣ | تسديد مجموعة لكم ثنائية خلال (٣٠ث) | عدد | ٢٦,٨٠ | ١,٠٣ | ٢٥,٨٩ | ١,٢٤ | ٩,٣٧ |
| ٤ | تسديد عدد من اللكمات لمدة (١٠ث) | عدد | ٣٨,٠٠ | ١,٠٥ | ٣٥,٢٠ | ١,٦٣ | ٢,٢٧ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٥ | **اختبار الدقة الحركية للملاكمين** | عدد | ٢٤,٧٠ | ١,٢٥ | ٢٣,١١ | ١,١٥ | ٩,٢٦ |
| ٦ | **تسديد لكمات مستقيمة على كيس اللكم خلال (١ق)** | عدد | ١٣٣,٩ | ٥,٢٠ | ١٢٧,٥ | ٥,٦٦ | ٥,٥٠ |
| ٧ | **تسديد عدد من اللكمات المستقيمة لمدة (٣٠ث)** | عدد | ٥٨,٧٠ | ٣,٦٠ | ٥٥,٩٨ | ١,٦٧ | ٤,٧٤ |
| ٨ | **متوسط درجات المحكمين للأداء المهارى** | درجة | ٨,٢٧ | ٠,٩٤ | ٧,٦٥ | ٠,٥٢ | ٨,٢٣ |

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٣ درجة**

**مناقشة النتائج وتفسيرها:**

**مناقشة النتائج المرتبطه بالفرض الاول:**

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة والتى يشير إليها نتائج الجدول أرقام (٦,٨٣)، (١٩,٣٢)، (١٠,١٧)، (١٢,٧٣)، (٣,٢٨)، (٥,٣١).

كما يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لبعض المتغيرات المهارية قيد البحث عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة والتى يشير إليها نتائج الجدول أرقام (٤,٣٧)، (٢,٤١)، (٩,٣٧)، (١١,٥٠)، (٩,٢٦)، (٥,٥٠)، (٤,٧٤)، (٢,٩٠).

ويعزي **الباحث** ذلك إلى أهمية تدريب السرعة المتكررة الخاص مع تقييد تدفق الدم العملى والتي تلعب دور واضح في تحسين القدرة البدنية الخاصة للملاكمين، حيث أتفقت نتائج البحث مع نتائج دراسة **كورونى كوجيما Chihiro Kojima (٢٠٢١م)** التي أكدت أيضا على أهمية أستخدام أسلوب تدريب السرعة المتكررة الخاص مع تقييد تدفق الدم العملى لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة، بالاضافة إلى الزيادات الملحوظة لمستوى المهارات في كثير من الانشطة الرياضة مثل كرة القدم والركبى والمصارعة والملاكمة. (١٠: ١)

كما أكدت نتائج البحث ما توصل إليه **كورونى كوجيما Chihiro Kojima (٢٠٢١م)** في دراسة أستخدم فيها الباحث أسلوب تدريب السرعة المتكررة الخاص مع تقييد تدفق الدم العملى والتي أظهرت نتائج القياسات البعدية زيادة كبيرة من الحد الأقصى لامتصاص الاكسجين (VO2 max) مع التطور الملحوظ في الأداء للاعبين نتيجة الأداء السريع مع فترات راحة غير كاملة والتى تقلل من الاكسجين الداخل للعضلات، بالأضافة إلى أنخفاض نسب الطاقة أثناء الأداء السريع. (١٠: ١)

فيما أختلف كلا من **كورونى كوجيما Chihiro Kojima (٢٠٢١م)، سنيك ادريوس Sunieckus Audrius** في نسبة العمل للراحة التي أستخدمت أثناء التجربة حيث كانت النسبة لدى الأول (١: ٦)، بينما الثانى كانت (١: ٣). (١٠: ١)، (٩: ١٢١٤)

ويرى **سنيك ادريوس Audrius Sunieckus (٢٠١٧م)** على أن أسلوب تدريب السرعة المتكررة الخاص يمكن دمجه مع أساليب تدريب أخرى تؤدى إلى تحسينات كبيرة فى القدرة الهوائية واللاهوائية للاعبين. (٩: ١٢١٤)

كما أتفق ذلك أيضا مع **تاكادرا وآخرون Takarada et al., (٢٠٠٢م)، تاكنو وآخرون Takano et al., (٢٠٠٢م)** في أن دمج أسلوب تدريبى مقنن مع تقييد تدفق الدم العملى يؤدى إلى

الحصول على نتائج مرضية في القياسات البعدية تحسن مستوى أداء البدنى والمهارى عن طريق تحسين عمليات تكيف الانسجة العضلية. (١٤: ٣١٥)، (١٣: ٦٥)

**مناقشة النتائج المرتبطه بالفرض الثانى:**

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة والتى يشير إليها نتائج الجدول أرقام (٦,٨٣)، (٩,٣٢)، (١٠,١٧)، (١٢,٧٣)، (٣,٢٨)، (٥,٣١) مع ملاحظة زيادة متوسطات القياسات البعدية للمتغيرات البدنية قيد البحث.

كما يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة والتى يشير إليها نتائج الجدول أرقام (٤,٣٧)، (٢,٢٦)، (٩,٣٧)، (١١,٥)، (٩,٢٦)، (٥,٥٠)، (٤,٧٤)، (٢,٩٠).

حيث أتفقت نتائج الدراسة مع دراسة **ادريوس سنيك Audrius Sunieckus (٢٠١٧م)** والتي أستخدمت تدريبات السرعة المتكرر الخاص لرفع مستوى اللكمات المستقيمة للملاكمين والتي أرجع هذه التحسنات نتيجة أستخدام هذا الأسلوب فى تطيور مستوى القدرات البدنية الخاصة باللاعبين، وأوصى بأستخدام أقصى سرعة للاداء السريع خلال (٣ث) للتكرار، وعمل (١٤ تكرار) مع أهمية أن تكون فترات الراحة غير كاملة (١٠ث) بين الأدات للكم المستقيم بأقصى سرعة، ويكون ذلك الأداء خلال (٣) جولات يتخللهم (١ق) للراحة. (٩: ١٢١٤)

كما أتفقت نتائج الدراسة أيضا مع ما توصل إليه **ادريوس سنيك Audrius Sunieckus (٢٠١٧م)** إلى أن تدريب السرعة المتكررة الخاص يحسن من القدرة على التحمل الهوائى واللاهوائى أثناء الأداء البدنى للللكمات المستقيمة، لما لها من فاعلية فى مقاومة التعب وهو من أهم المؤشرات التى يمكن ملاحظتها وقياس التحمل الخاص بالرغم من أنخفاض نسبة العمل إلى الراحة ونتج ذلك عن تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة للملاكم. (٩: ١٢١٤)

كما أشار **يحي الحاوى (٢٠٠٨م)** على أن برامج التدريب المبنية على أسس علمية هي وسيلة أساسية لحل كثير من المشكل التي تواجه المدرب أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي وتحقق الأهداف المرغوبة.

(٨: ١٠٦)

ويرى **أمجد زكريا (٢٠٠٦م)** أن أستخدام برنامج تدريبى يشمل تحسين كافة المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبى رياضات النزال، وذلك لأهمية العلاقة الأرتباطية الفردية بينهم. (١: ٩٤)

وكما أشار **مصطفى طنطاوى (٢٠١٥م)** على أن استخدام تمرينات بسرعات متكررة قصوى خاص بنشاط معين، يحدث بعض التأثيرات الفعالة في القدرة الهوائية واللاهوائية للاعبين، حيث أن ذلك يحث تغييرا فى الأنظمة الفسيولوجية المستخدمة في الأحمال التدريبية، كما يفرض تحدي للتمثيل الغذائي في العضلات مع إنخفاض في جليكوجين العضلة، وملاحظة زيادة كبيرة في لاكتات الدم، كما يعمل على أكسدة الدهون والكربوهيدرات. (٥: ١٢٢)

**مناقشة النتائج المرتبطه بالفرض الثالث:**

يتضح من الجدول رقم (١١) جود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين متوسطى القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية الأولى والتجريبة الثانية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة والتى يشير إليها نتائج الجدول أرقام (٦.٨)، (٩.٣٠)، (٣.١١)، (٢.٧٠)، (٣.٢٨)، (٥.٣١).

كما يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) للمجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية، بين القياسات القبلية والبعدية في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة والتى يشير إليها نتائج الجدول أرقام (٤.٣٧)، (٢.٢٥)، (٩.٣٧)، (٢.٢٧)، (٩.٢٦)، (٥.٥٠)، (٤.٧٤)، (٨.٢٣).

حيث أتفقت تنتائج البحث مع نتائج دراسة **مصطفى محمد نصر (٢٠١١م)** التى كان من أهمها أستخدام طرق التدريب التى تعتمد على السرعات أثناء الأداء، لما لها تأثيارات إيجابية على فاعلية تحملات الأداء المهارى للملاكمين، فكانت من أهم نتائج الدراسة ظهور تطورات ملحوظة لسرعة أداء الكمات المستقيمة، حيث كانت أعلى نسبة للتحسن للكمة المستقيمة اليسرى (٧٦,٤%)، نسبة للتحسن للكمة المستقيمة اليمنى (٣٤,١%)، وكذلك نسبة التحسن لفاعلية الأداء المهارى وبلغت (٦٧,٨%)، وكانت من أهم التوصيات ضرورة تعميم التدريبات التى تعتمد على تحمل السرعات مع دمجها ببرامج تدريب أخرى للأرتقاء بمستوى سرعة الاداء الحركى للكمات الفردية وفاعلية الأدء المهارى للملاكمين.

(٦: ١٦٨٧)

وأتفقت نتائج البحث مع نتائج بحث **ادريوس سنيك Audrius Sunieckus (٢٠١٧م)** والتى أظهرت نتائج أيجابية عالية فى مستوى الأداء البدنى والأداء المهارى لللكمات المستقيمة للملاكمين معملاحظة فرق وضاح لنسب تحسن الأداء البدنى والمهارى للمجموعة. (٩: ١٢٢٠)

وكما أشار **رامى حسون (٢٠١٤م)** عند أستخدام طريقة تدريب تتميز بأقصى أداء للسرعة مع فترات راحة غير كاملة تؤدى إلى ارتفاع مستوى التحسن للأداء البدنى والمهارى الاختبارات الخاصة

للعضلات العاملة للزراعين، حيث ان هذه العضلات قد تحسنت نتيجة لتطور القدرات البدنية والمهارية للملاكمين. (٢: ٩٦)

وأتفق فى ذلك مع **جلال ناصر (٢٠٠٩م)** في أن أستخدام طرق وأساليب تتميز بأقصى سرعة للأداء ينتج عنها تنمية عالية للأداء البدني والمهارى والذى ينتج عنه تحسن كبير لمستوى اللكمات المستقيمة بأنواعها كمهارة من أهم المهارات الحركية للذراعين للملاكمين. (٤: ٢٥٢)

كما أتفق ذلك مع **هشام هنداوي (٢٠١٧م)** حيث أعتبر أداء اللكمات المستقيمة اهم المتغيرات للملاكمين، حيث أن أداء الملاكم يتعلق بالجهاز العصبي والعضلي، ذلك من الضرورى الأهتمام باللكمات المستقيمة أثناء تحديد طريقة التدريب المستخدمة، ويكون ذلك نتيجة الأهتمام بإختيار أسلوب تدريبي يهدف إلى تنمية القدرات البدنية الخاص بالملاكم، كما يساعد ذلك على تحديد نقاط القوة ونقاط الضعف للملاكم. (٧: ١٥)

**الإستخلاصات والتوصيات:**

**أولاً: لإستخلاصات:**

**من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث:**

- يوجد تحسن واضح وملموس فى القدرات البدنية الخاصة وهى (القدرة العضلية، تحمل السرعة، التحمل الخاص، الدقة الحركية) للملاكمين.
- يوجد تحسن واضح وملموس في الأداءات المهارية للكمات المستقيمة سواء اليمنى أو اليسرى المسددة للرأس أوالبطن لدى الملاكمين.
- تؤدى تدريبات السرعة المتكررة الخاص مع تقييد تدفق الدم العملى الى تحسين الأداء البدنى والمهارى للملاكمين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية نتيجة لتأثير البرنامج التدريبي.
- يوجد تقدم ملوحوظ في نسبة التحسن لنتائج المجموعة التجريبية الأولى عن نتائج المجموعة التجريبية الثانية.

**ثانياً: التوصيات:**

**فى ضوء اهداف البحث وتساؤلاته والنتائج التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلى:**

- ضرورة اهتمام المدربين ببرامج التدريب ببرامج التدريب الحديثة والتي تهتم باعداد الملاكمين بدنيا ومهاريا.

- ضرورة الاهتمام بتدريب السرعة المتكررة الخاص مع تقييد تدفق الدم العملى لتحسن مستوى اللكمات المستقيمة.
- ضرورة الاستفادة من الاختبارات المستخدمة قيد البحث لتقييم مستوى الملاكمين.
- تصميم اختبارات لقياس القدرة على أداء السرعات المتكررة الخاص مع تقييد تدفق الدم العملى للملاكمين بدنيا ومهاريا.
- دراسة تأثير التدريب بأساليب تدريبية مختلفة عن الأسلوب المستخدم قيد البحث لتطوير اللكمات المستقيمة.
- إجراء مقارنات بين أساليب تدريبية جديدة ومتطورة باستخدام معى أسلوب التدريب بالسرعة المتكررة الخاص مع تقييد تدفق الدم العملى على اللكمات المستقيمة بأنواعها.
- دراسة تأثير تدريب السرعة المتكررة الخاص مع تقييد تدفق الدم العملى على أجزاء الجسم المختلفة بين الجزء العلوى والسفلى.
- مقارنة تدريب السرعة المتكررة الخاص مع تقييد تدفق الدم العملى مع أساليب تدريب أخرى تم دمجها مع أساليب أخرى تم دمجها مع سلوب التدريب بتقييد تدفق الدم العملى.
- مطالبة الاتحاد المصرى للملاكمة باعداد دورات تدريبية للمدربين للوقوف على الجديد من أساليب التدريب وخاصة بعد التعرف على كل جديد بعد الدورات الأولمبية وبطولة العالم.

**المراجع:**

**أولاً: المراجع العربية:**

١- **أمجد زكريا أحمد (٢٠٠٦م):** فاعلية القوة العضلية الخاصة على أداء بعض حركات مجموعة رمى الذراع وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٢- **رامي عبد الأمير حسون (٢٠١٤م):** تأثير تمرينات باستخدام الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة واللكمة الجانبية للاعبين، الشباب بالملاكمة، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد ٧، العدد ١.

٣- **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م):** التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، ط١١، مشأة المعارف، الإسكندرية.

٤- **كمال جلال ناصر (٢٠٠٩م):** تأثير منهج تدريبى للقوة المميزة بالسرعةفى تطوير مستوى الأداء لبعض مهارات الملاكمة، مجلة علوم الرياضة

٥- **مصطفى طنطاوى (٢٠١٥م):** "تأثير أساليب تدريبية مختلفة فى تطوير القدرة علي تكرار السرعة القصوى وكفاءة العمل الهوائى واللاهوائى للرياضيين"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

٦- **مصطفى محمد نصر (٢٠١٤م):** تأثير تدريبات تحمل الأداء على اللياقة القلبية والتنفسية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية، الرياضية، عدد ٢٣.

٧- **هشام هنداوي هويدي (٢٠١٧م):** بناء وتقنين اختبار رد الفعل للكمات المستقيمة وعلاقته ببعض المتغيرات البيوميكانيكية بالملاكمة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق، جامعة القادسية.

٨- **يحي السيد إسماعيل الحاوى (٢٠٠٨م):** المدرب الرياضى بين السلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب، ط٢، المركز العربى للنشر.

**ثانياً: المراجع الأجنبية:**

9- **Audrius, Sunieckus. et al. (2017):** Sport-Specific Repeated Sprint Training Improves Punching Ability And Upper-Body Aerobic Power In Experienced Amateur Boxers. Journal of Strength and Conditioniong Research. National Strength and Conditioniong 32(5)/1214-1221.

10- **Chihiro Kojima, Klichi Yamaguchi, Hiroto Ito, Nobukasal, Olivier Girard and Kazushige Goto (2021):** Acute Effet Repeated-Sprint Exercise With blood flow Restriction During Rest Periods on Muscle Oxygenation, Frontiers in Physiology, 665383.

11- **David Bishop, Johann Edge (2005):** The effects of a 10-day taper on repeated-sprint performance in females, J Sci Med Sport; 8: 2: 200-209.

12- **David Bishop, Johann Edge, Carmel Goodman (2004):** Muscle buffer capacity and aerobic fitness are associated with repeated-sprint ability in women, Eur J Appl Physiol 92: 540–547.

13- **Takano H, Morita T, Iida H, Asada K, Kato M, Uno K, Hirose K, Matsumoto A, Takenaka K, Hirata Y, Eto F, Nagai R, Sato Y, Nakajima T (2002):** Hemodynamic and hormonal.

14- **Takarada Y., Sato. Y.,Ishii, N. (2002):** Effects of resistance exercise combined with vascular occlusion on muscle function in athletes. Eurpean Journal of Applied Phyiology, 86,308-314.