

**أثر برنامج تدريبي مقترح لفترة اعداد علي الكفاءة البدنية
وبعض القدرات الحركية الخاصة لملاكي
الدرجة الاولى بمحافظة بور سعيد**

* د. سامح عبد الرؤف محمود

٨. المقدمة وأهمية البحث:

ان رياضة الملاكمة من الرياضات الفردية التي تتطلب من الملاكم المقدرة علي الحفاظ علي كفاءة العمل البدني والقدرات الحركية الخاصة أثناء المباره لان هبوط مستوى أي منهما لن يمكن اللاعب من أداء الواجبات مهارية والخططية بكفاءة طوال زمن المباراة هذا وتعد تنمية وتحسين القدرات الحركية الخاصة والوظيفية للملاكم أحد أهم المشكلات الخاصة بالملاكمين ويرجع ذلك الي طبيعة نشاط الملاكمة والذي يتميز عن غيره من الانشطة الرياضية لاخري بالقدرة الحركية المتغيرة ا

* مدرس بقسم المنازلات والرياضيات الماذية بكلية التربية الرياضية للبنين
بيور سعيد.

الشده تبعاً للمواقف المتغيرة التي يتعرض لها الملاكم أثناء المباراه حيث يتفق ذلك مع ما ذكره كلا من عبد الفتاح خضر ومحمد الكيلاني ١٩٨٦ (٦:٦٣) أن القدرات الحركية للملاكم تكون متغيرة الشدة بشكل كبير أثناء المباراه المقسمة لجولات محددة الزمن والعدد تتخللها فترات راحة قصيرة تكون غير كافية لاستعادة الأجهزة العمل الخاص بالملاكم بصورة كاملة حيث تستمر المباراه وتتابع الجولات في جود دين أكسوجيني مع التغيرات الوظيفية الأخرى التي نتجت عن الجولات السابقة.

وبذكر كلا من مصطفى دياب وعب المنعم بدير ١٩٨٢ (١١:١٠٥٣) ان الجهازين الدوري والتنفسي من أهم النظم التي يمكن من خلالها لحكم علي مستوى كفاءة الفرد والتي يمكن قياسها بسهولة وموضوعية . وبالرغم من أن الاتجاه الحديث في الملاكمة هو التدريب المخطط طبقاً للمبادئ العلمية الا أن نسبة كبيرة من المدربين لا يتبعون الاسلوب العلمي في تخطيط برامج التدريب لفترات الاعداد ويتضح ذلك من البرامج التقليدية التي لاتراعي الفروق الفردية في توزيع أعمال التدريب وكذلك فترات الراحة فهي عبارة عن مجموعة تمرينات بدنية ومهارية يطبقها جميع الملاكمين بشدة واحدة وتكرارات واحدة كما لاحظ الباحث أنه لاتوجد طرق تدريب واضحة المعالم لتطبيق التمرينات البدنية المختارة لأمر الذي لا يؤدي الي تحقيق الاهداف الخاصة ببرامج الاعداد ومن ثم يتخفف مستوى القدرات الحركية الخاصة والوظيفية للملاكمين، ومن منطلق ان التدريب الرياضي عملية تربوية مخططة مبنية علي اسس علمية تهدف الي وصول الاعب للأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات، لذا أراد الباحث وضع برنامج تدريبي مقترح لفترة اعداد مبني علي اسس علمية ويرعي فردية التدريب وذلك لمعرفة تأثيره علي بعض القدرات الحركية الخاصة بالملاكم والكفاءة البدنية للملاكمي الدرجة الأولى بمحاظفة بور سعيد هذا بالاضافة الي ان القدرات الحركية الخاصة وكذلك القياسات الفسيولوجية التي تقيس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي أحد اهم الوسائل الفعالة التي تساعد المدرب في التنبؤ بمستوى أداء الاعبين والوقوف علي حالتهم البدنية والمهارية وبالتالي يكون لديه معياراً علمياً يستطيع به اختيار أفضل الملاكمين للاشتراك في المنافسات والانضمام لفرق المستويات العالية.

٢/ أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف علي:

١/٢ تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي بعض القدرات الحركية الخاصة للملاكمي الدرجة الأولى بمحاظفة بور سعيد.

٢/٢ تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي الكفاءة البدنية والحد الأقصى

لاستهلاك الاكسوجين للملاكمي الدرجة الأولى بمحافظة بور سعيد.

٢٣. فروض البحث:

٢/٢ توجد فروق دالة احصائيا بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي للقدرات الحركية الخاصة - قيد الدراسة - لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٢/٣ توجد فروق دالة احصائيا بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لتغيري الكفاءة البدنية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٢٤. المصطلحات المستخدمة:

١/٤ الكفاءة البدنية:

هي كمية العمل الذي يمكن للاعب أداءه بأقصى شدة (١:٨٥).

٢/٤ الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين:

هو أقصى حجم الاكسوجين المستهلك باللتر في الدقيقة أو الملليلتر في الدقيقة (١:٧٧).

٣/٤ ملاكم الدرجة الاولى:

هو الملاكم الذي يتخطى سنه عشرون عاما وحتى اثنين وثلاثين عاما (٢:٨٢).

٤. الدراسات السابقة:

١/٥ قام كلا من مفتي ابراهيم ومحمود ابو العنين ١٩٨٥ بدراسة تهدف الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة اعداد علي كفاءة عمل الجهاز الدوري التنفسي لاعبي كرة القدم وذلك علي عينة مكونة من (٦٠ لاعبا) من نادي النادي الأهلي تحت (١٧ سنه) وكانت أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أدى الي زيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي (١٢).

٢/٥ كما قام يحيى الحاوي ١٩٨٥ بدراسة تهدف الي التعرف علي أثر التدريبات الخاصة في اللاكمة علي بعض مكونات الأداء الحركي والتغيرات الفيسيولوجية للناشئين وذلك علي عينة قوامها (٥٢ ناشئا) من منطقة الشرقية لملاكمة من سن (١١ - ١٤ سنة) وكانت أهم نتائج الدراسة تفوق أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم نفس برنامج اللاكمة في تدريبهم أن

الاداء الحركي والتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة (١٣).

٢/٥ قام كلا من عبد الفتاح خضر والكيلاني ابراهيم ١٩٨٦ بدراسة بعنوانها برنامج مقترح لتحسين القدرات الخاصة للملاكمين في فترة قبل المباريات وذلك علي عينة قوامها (٢٨ تلميذا) من مدرسة الشهيد حنفي محمود الاعدادية بأبي قير سبق لهم تعلم وممارسة الملاكمة لمدة ثلاث سنوات وكانت أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أثر علي زيادة نتائج القدرات الوظيفية للملاكمين بصورة ايجابية مما أدى ارتفاع قدراتهم الحركية الخاصة بالنكمت (٦).

٤/٥ وأجري يحيي الحلوي و ابراهيم حجاب ١٩٨٦ بدراسة تهدف الي التعرف علي تأثير استخدام تدريبات الوثب بالحبل بحمل بدني مقنن علي تحسين العمل الوظيفي للجهاز التنفسي ومعامل التحليل للملاكمين وذلك علي عينة قوامها (٦٠ ناشئا) من منطقة الشرقية للملاكمة من سن ١٣ - ١٤ سنة) وكانت أهم نتائج الدراسة أن التدريبات المقننة باستخدام الحبل تؤثر ايجابيا علي العمل الوظيفي لجهاز الدوري والتنفسي وكذلك علي القدرات الحركية للملاكمين وخاصة القدرة علي التحمل (١٤).

٥/٥ كما قام عاطف الابحر ١٩٨٩ بدراسة تهدف الي مقارنة الكفاءة البدنية بين لاعبي المبارزة ولاعبي بعض الرياضيات الاخرى وقد طبقت الدراسة علي عينة قوامها (٤٠ لاعبا) من طلبة التخصص بالصفين الثالث والرابع بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم وذلك في تخصصات المبارزة، الملاكمة ، الجودو، والمصارعة بواقع (١٠ لاعبين) في كل تخصص وكانت أهم نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبي المبارزة ولاعبي كل من الملاكمة والمصارعة والجودو في اختبار الكفاءة البدنية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين (١٠).

التعليق علي الدراسات السابقة:

- من خلال استعراض الدراسات السابقة اتضح عدم وجود برنامج تدريبي متكامل لفترة اعداد خاص بملاكمي الدرجة الاولى ، هذا وقد ساعدت الدراسات السابقة في تحديد القدرات الحركية الخاصة بملاكمي الدرحة الاولى (٦)، (١٢) ، وكذا ضرورة تناول كلا من الكفاءة البدنية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين بالدراسة لأهميتها كمؤشرين لكفاءة الجهاز الدوري التنفسي، ولتأثيرها بدرجة كبيرة علي الاداء الفني للملاكم وأخيرا أسهمت الدراسات السابقة في تحديد عينة البحث واختبار عنوان الدراسة الخالية.

٨. اجراءات البحث:

١/٦ منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي للملائمة لطبيعة الدراسة.

٢/٦ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من ملاكمي الدرجة الاولى بمحافظة بور سعيد بلغ عددهم (٢٢ ملاكماً) بعد أن تم استبعاد عدد (٢ ملاكميين لعدم انتظامهما في البرنامج قد تم تقسيم عينة البحث الي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٦ ملاكماً)

ويوضح جدول (١) تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الفرق بين المتوسطين
الانحراف المعياري المشترك وقيمة "ت" المحسوبة في القياس القبلي
لمجموعتي البحث في متغيرات الدراسة (ن = ٢٢)

المتغيرات	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		الفرق بين المتوسطين	التحرف المعياري المشترك	قيمة ت المجموعة
	س	ع	س	ع			
الطول (سم)	١٧٢ر٨	٤ر٤	١٧٤ر٦	٢ر٠٢	١زا	٢ر٧٨	١ر٣٥
السن (سنة)	٢٧ر١٧	٢ر١٤	٢٨ر٠٩	٢ر١٣	٠ر١٢	٢ر٦٨	٠ر٩٧
الوزن (كجم)	٦٧ر٢٤	٤ر١٥	٦٩ر١١	٤ر١١	١ر٨٧	٤ر١٣	١ر٣٨
عدد سنوات الممارسة (سنة)	١٢ر١٤	٢ر٧١	١١ر٠٧	٢ر١٨	١ر٠٧	٢ر٩٥	١ر٠٢
اللكمات المتنوعة على كيس اللكم (١٠ث)	٢٤ر٠٧	٢ر٧٨	٢٢ر١٩	٢ر٩٣	١ر٨٨	٢ر٤٠	١ر٢٦
اللكمات المتنوعة على كيس اللكم (١٠ث)	٧٥ر١٨	٤ر٣٧	٧٨ر٠٢	٤ر١٤	٢ر٨٤	٤ر٦٦	٠ر٩١
زمن اللكمات حتى الرفض بالدقيقة	٤ر٠٢	٢ر٠٢	٤ر٦	٢ر٠٥	٠ر١٧	٢ر٥٨	٠ر١٩
اللكمات على أجهزة اللكم خلال (٦٠ث)	٣١٥	٢ر٥٢	٣١٧	٤ر٠٣	٢ر٠٠	٢ر٧٨	١ر٥
زمن أداء اللكمات المسددة على أجهزة اللكم (ث)	٢٩ر٠٤	٢ر٩٦	٤٠ر٠٠	٢ر٥٩	٠ر٩٦	٢ر٣٥	٠ر٤١
اللكمات على كيس اللكم حتى حالة الرفض	٦٠ر٠٠	٢٩ر٣٤	٦١ر٠٠	٢٥ر٣	١٠ر٠٠	٢٧ر٣٩	١ر٠٢
الكفاءة البدنية كجم / د	١١٦٣	٩ر٩١	١١٥٨	١١ر٧٢	٥ر٠٠	١٠ر٨٥	١ر٠٢
الحد الأقصى لاستهلاك الاكسوجين ملم / د	٢٨٥٢	١٢ر٥٢	٢٨٤٦	١٣ر٤٨	٦ر٠٠	١٢ر٠٠	١ر١١

قيمة "ت" الجدولية ٠.٥ = ١ر٦٩٧

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة احصائية فى متغيرات البحث مما يشير الى تكافؤ مجموعتى البحث.

٢/٦ الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث:

- قياسات القدرات الحركية للاكمى الدرجة الاولى:

قام كلا من عبد الفتاح خضر، يحيى السيد اسماعيل ١٩٧٦ بتصميم هذه الاختبارات وتطبيقها (٧) كما طبقت هذه الاختبارات فى الدراسات (٦)، (١٢) هذا وقد قام الباحث بتطبيق هذه الاختبارات على عينة الدراسة.

١/٢/٦ أكبر عدد من اللكمات المتنوعة على كيس اللكم لمدة (١٠ ث) من الثبات.

٢/٢/٦ أكبر عدد من اللكمات المتنوعة على كيس اللكم لمدة (٢٠ ث) من الحركة.

٣/٢/٦ أكبر عدد من اللكمات على كيس اللكم من الحركة حتى حالة الرفض مع حسب الزمن بالدقيقة.

٤/٢/٦ قياس معدل اللكمات على أجهزة اللكم (٦٠ ث) كيس لكم، كرة راقصة، كفوف مدرب. وسائد حائط.

٥/٢/٦ زمن أداء اللكمات المسددة على أجهزة الملاكمة المختلفة فوق الحلقة (١٥ لكمة) على كل جهاز أركان الحلقة أى بمعدل ١٠٠ لكمة (بالثانية).

٦/٢/٦ الكفاءة البدنية: استخدام الباحث اختبار الخطأ لها فرد لقياس الكفاءة البدنية باستخدام معادلة PWC170

$$PWC170 = N1 + (N2 - N1) \frac{170-F1}{9F2-F1}$$

حيث N1, N2 شدة الحمل الأول والثانى.

F1, F2 سرعة النبض الأول والثانى.

قد تم تحديد شدة الحمل الأول والثانى من خلال المعادلة:

$$W = 1.5 P.H.N$$

حيث P وزن الجسم، H طول المقعد، N عدد خطوات الصعود والهبوط، وقد بلغ ارتفاع المقعد ٤٠ سم. (٨٨:١)

وقد تم ضبط عدد الخطوات وزمن الاداء خلال الحمل الاول بحيث لا يزيد معدل النبض عن ١١٠ - ١٣٠ نبضة/ق وفي الحمل الثانى يكون معدل النبض (١٤٠ - ١٦٠) ولا يتخطى معدل النبض ١٧٠ نبضة/ق. (١ - ٨٥).

٧/٢/٦ الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين:

تم الحصول على الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين بدلالة الكفاءة البدنية من المعادلة:

$$VO2MAX = 1240 * PWC 170 + 1.7$$

(٨٦:١)

٤/٦ الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء مجموعة من القياسات الخاصة بتحديد الحد الاقصى لمقدرة أفراد المجموعة التجريبية حتى يمكن تشكيل الحمل المناسب من حيث الشدة الحجم بناء على هذه القياسات وذلك فى الفترة من ١٩٩١/١٠/١٥ وحتى ١٩٩١/١٢/٣٠.

٥/٦ القياس القبلى:

تم اجراء القياسات القبلى لمتغيرات البحث فى الفترة من ١٩٩١/١٢/١ الى ١٩٩١/١٢/١٦ لجوعتى البحث.

٦/٦ البرنامج المقترح:

١٦/٦ تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج المقترح فى الفترة من ١٩٩١/١٢/١٥ حتى ١٩٩٢/٣/١٥ على المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدى على المجموعة الضابطة فى نفس الفترة.

٢/٦/٦ أسس وضع البرنامج:

- تم تقسيم المجموعة التجريبية الى (٤ مجموعات) تضم كل مجموعة (٤) لاعبين متقاربين بناء على قياسات الحد الاقصى لمقدرة الافراد فى مجموعات

التمرينات التى تم تطبيقها وذلك حتى يمكن تشكيل الحمل من حيث الشدة الحجم بطريقة دقيقة.

- أن تحقق فترات الراحة بين التمرينات الهدف من التمرين وذلك بالاستعانة بمعدل النبض.

- استخدام طرق التدريب التى تتناسب مع تنمية الصفة البدنية المراد تنميتها خلال وحدة التدريب.

-- مراعاة الزيادة المتدرجة للحمل خلال وحدات البرنامج.

-- زيادة زمن الدرس التدريبى بعد فترة الاعداد العام.

٣/٦/٦ خطوات وضع البرنامج:

- تم تحديد عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة من خلال المراجع العلمية الدراسات السابقة.

- تم تحديد المهارات الاساسية والنواحي الخططية وفن الحلقة التى سوف يتضمنها البرنامج التدريبى.

- تحديد فترة البرنامج التدريبى بثلاثة أشهر تبدأ فى ١٥/١٢/١٩٩١ وحتى ١٥/٣/١٩٩٢ قد تم تقسيم هذه الفترة الى ثلاث مراحل. يتفق كل من عبد الحميد أحمد (١٩٧٨:٤١٣:٥)، حنفى مختار (١٩٨٨ : ٣) (٢٢٣ - ٢٢٧)، سيد عبد المقصود (٤ : ٢٢٣ - ٢٢٧) على ما تتضمنه فترة الاعداد بمراحلها الثلاث:

مرحلة الاعداد العام: وفيها أعطيت تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم خاصة للعضلات التى لاتعمل فى النشاط التخصصى وتمرينات مهارية وتهدف هذه المرحلة الى تنمية الصفات البدنية العامة (قوة ، سرعة ، مرونة، رشاقة تحمل) مدة هذه المرحلة (٣أسابيع).

مرحلة الاعداد الخاص: أعطى فيها تمرينات الاعداد البدنى الخاص بالاضافة اليتمرينات الاعداد البدنى العام والتمرينات المهارية وتمرينات تهدف الى تنمية المهارة والصفات البدنية الخاصة وكذلك التمرينات المهارية المركبة ، ومدة هذه المرحلة (٥ أسابيع).

مرحلة الاعداد للمباريات: وتميزت هذه الفترة بارتفاع شدة الحمل نتيجة لكثرة التدريب على الحلقة فى شكل مباريات بين أفراد عينة البحث.

-تم حساب موضوع زمن التدريب خلال البرنامج قد بلغ ٦٧ ساعة أي ٤.٥.

دقيقة تقسيم هذا الزمن بالنسب التالية:

الاعداد البدنى العام	٤٠٪	أى	١٦٢٠ دقيقة
الاعداد البدنى الخاص	٣٠٪	أى	١٢١٥ دقيقة
اعداد الخططي من الحلقة	٣٠٪	أى	١٢١٥ دقيقة

وذلك وفقا للحالة التدريبية لأفراد عينة البحث.

- تم تقسيم زمن الاعداد البدنى على الاعداد البدنى العام بنسبة ٦٠٪ أى ما يساوى ١٩٧٢ دقيقة والاعداد البدنى الخاص بنسبة ٤٠٪ أى ما يساوى ٦٤٨ دقيقة.

- تم توزيع زمن كلا من الاعداد البدنى العام والخاص على الصفات البدنية العامة والخاصة وتوزيع زمن الاعداد المهارى على عناصره وكذلك زمن الاعداد الخططي وفن الحلقة على العناصر المكونة لهما. مرفق (١)

- تم توزيع زمن كل من الاعداد البدنى والخططي والمهارى وفن الحلقة بالدقة على الاسبوع الاثنى عشر مرفق (٢)

- تم توزيع زمن الاعدادات الثلاث بالدقيقة على عناصرها على مدار الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج عددها (٢٦ وحدة) مرفق (٣) ، وقد بلغ زمن الوحدة التدريبية خلال مرحلة العداد العام (٩٠ دقيقة) ثم ارتفع الي (١٢٠ دقيقة) خلال مرحلة الاعداد الخاص للمباريات وذلك بدون زمن فترات وقد استخدم الباحث دورة حمل (٢:١) ثم (١:١) مرفق(٤)

- وتم تقسيم وحدة التدريب الى ثلاثة أجزاء:

* المقدمة: وتضمنت تمرينات مرونة ورشاقة عامة، تمرينات مهارية للنشاط التخصصى بدون التركيز على الاداء ، تمرينات بدنية عامة للجذع تمرينات بدنية تستخدم فيها مهارات اللكم تؤدى من المشى والجري مع أداء اللكمات الفردية الزوجية ومجموعات اللكمات، اللكم التخلي

* الجزء الرئيسى: ويتضمن تمرينات مهارية تهدف الي تحسين دقة الأداء المهارى وتتم على اداوات وأجهزة اللكم، لكم تخلي، تمرينات تطوير السرعة وتمرينات خطمية وتمرينات للقوة العضلية والتحمل.

* الجزء الختامى: ويتضمن تمرينات لتودئة اللاعبين ونكرة عامة عن ما سوف تصوبية الوحدة القادمة مرفق (٥)

٤/٦/٦ خطة العمل بالوحدة التدريبية:

-أخذ غياب أفراد عينة الدراسة قبل بدء الوحدة التدريبية واعطائهم فكرة سرعة عن محتويات الوحدة.

- يقسم أفراد المجموعة التجريبية الي (٤ مجموعات) متجانسة تبعاً لقياسات الحد الأقصى لقدرات اللاعبين والتي تمت قبل بدء البرنامج.

-يتم توزيع تمرينات المقدمة والجزء الرئيسي التي تتضمنها الوحدة التدريبية على مشرفي المجموعات لمتابعة التنفيذ اثناء قيام الباحث بالتطبيق لمتابعة حجم وشدة التمرينات وكذلك فترات الراحة.

قد تم وضع التمرينات التي تتضمنها وحدة التدريب على شكل محطات لتسهيل عمل المجموعات.

وقد قامت المجموعة الضابطة بتطبيق البرنامج التقليدي لها الذي اشتمل على نفسي زمن حدة تدريب المجموعة التجريبية مرفق (٥)

٧/٦ القياس البعدي:

تم اجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث في متغيرات البحث في الفترة من ١٩٩٢/٣/١٧ وحتى ١٩٩٢/٣/٢٢.

٧/. عرض النتائج مناقشتها:

١/٧ عرض النتائج :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي والمفرق بين متوسطي والانحراف المعياري المشترك "ت" المحسوبة لمجموعتي البحث في مقياسات الدراسة

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = (١٦)				المجموعة الضابطة ن = (١٦)				الفرق بين المتوسطات للفرق	الانحراف المعياري للفرق	الفرق بين المتوسطات للفرق	الانحراف المعياري للفرق	الفرق بين المتوسطات للفرق	الانحراف المعياري للفرق
	القياس القبلي		القياس البعدي		القياس القبلي		القياس البعدي							
	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س						
التكامل النفسي على اللكم (٥٠)	٢٤٠٧	١٠٨٧	١٦٠٩١	٢٠٠٩	٢٤٠١١	٢٠٩٢	٢٢٠١٩	٢٢٠٩٠	٢٠٤٠	٢٨٠٨٤	٢٠٢٠	١٦٠٩١	١٠٨٧	٢٤٠٧
التكاملات المتوقعة على كيمس اللكم (٣٠)	٧٥١٨	٤٣٢٢	١١٥٠٩	٤٣١٤	١١٠١١	٤٣١٤	١١٠١١	٤٣١٤	١١٠١١	٤٣١٤	١١٠١١	٤٣١٤	١١٠١١	٤٣١٤
مركز الكدمات على الراف (التيقة)	٤٠٠٢	٣٠٠٦	٤٠٠٢	٣٠٠٦	٤٠٠٢	٣٠٠٦	٤٠٠٢	٣٠٠٦	٤٠٠٢	٣٠٠٦	٤٠٠٢	٣٠٠٦	٤٠٠٢	٣٠٠٦
التكاملات على أجهزة اللكم (٤٠)	٢١٥	٣٠٥٢	٤٠٠٢	٢٠١٧	٣٠٠	٤٠٠٢	٨٢٠٢	٨٢٠٢	٤٠٧٢	٩٧٠٢	٤٠٧٢	٩٧٠٢	٣٠٥٢	٢٠١٧
مركز أداء اللكمات المسددة على أجهزة اللكم (ت)	٣٩٠٤	٣٠٦٦	٣٢٢٣	٣٠٦٦	٣٠٨	٢٠٥٩	٨٠٠	٨٠٠	٢٠٩٢	٦٠٧٤	٢٠٩٢	٦٠٧٤	٣٠٦٦	٣٠٦٦
التكاملات على اللكم على الوض	١٠٠	٢٨٢٤	٨٤٠٩٩	١٢٠٠١	١١٣٠١١	٢٥٠٢	٤٦٠٦	٤٦٠٦	٧٠٢٠	٨٤٠٩٩	٧٠٢٠	٨٤٠٩٩	٢٨٢٤	١٠٠
التكاملات البديعية كسب/د	١١١٦٣	٨٠٩١	١٢٥٧	٤٠١٥	١١١٦٣	١١٠٧٢	٤٥٠٢	٥٤٠٢	٦٠٩٢	٩٤٠٠	٦٠٩٢	٩٤٠٠	٨٠٩١	١١١٦٣
الهدى الاقصى لاستهلاك الاكسجين ملم/د	٢٨٥٢	١٢٥٢	٢٣٢٤	٢٠٢٩	٢٨٨٥٩	١٣٠٤٨	١٣٠٩٧	١٣٠٩٧	١٣٠٨	٤٨٢	١٣٠٨	٤٨٢	١٢٥٢	٢٨٥٢

قيمة "ت" الجدولية عند $\alpha = 0.05$ = 1703

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات الدراسة لصالح القياس البعدي بينما لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات الدراسة فيما عدا في اختبار قياس معدل اللكمات علي أجهزة اللكم خلال (٦٠ ث) حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة دالة احصائيا وذلك لصالح القياس البعدي لهذا الاختبار.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين والانحراف المعياري

المشترك وقيمة "ت" المحسوبة لمجموعتي البحث في القياس البعدي في متغيرات البحث

قيمة ت المجموعة	النحرف المعارى المشترك	الفرق بين المتوسطين	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
٢٥٠٢٣		٢٨٠٧٩	١٠٠٦	٣٤٠١٢	٢٠٣	١٢٠٩١	اللكمات المتنوعة على كيس اللكم (١٠ ث)
٤٦٠٨٩	١٠٨	٣٥٠٩	٢٠١٤	٧٩٠١٩	٢٠١٩	١١٥٠٠٩	اللكمات المتنوعة على كيس اللكم (٣٠ ث)
٢٠٢٢	٢٠٢	٠٠٩٤	١٠٤٢	٤٠٩	٠٠٩٢	٥٠٨٤	زمن اللكمات حتى الرفض (دقيقة)
٧٤٠٨١	١٠٢	٨٧٠٠٣	٢٠١٧	٣٢٥	٤٠١٢	٤١٢٠٠٣	اللكمات على أجهزة اللكم (٦٠ ث)
٤٠٥٩	٢٠٣٩	٠٠٥٥	٢٠٢٧	٢٧٠٨	١٠١٩	٣٢٠٣	زمن أداء اللكمات المسددة علي أجهزة اللكم (ث)
١٨٠٢٩	١٠٨١	٧١٠٨	١٢٠٠١	٦١٣٠١٩	١٠٠٠٢	٦٨٤٠٩٩	اللكمات على كيس اللكم حتى الرفض
٢١٠١٦	١٠١١	٨٧	٤٠١٥	١١٦٢٠٩	٢٠٢٣	١٢٥٧	الكفاءة البدنية كجم /د
١٤٥٠٢	٢٠٧٢	٣٤٨	٦٠١٧	٢٨٤٨٠٩	٧٠٣٥	٣٣٣٤	الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين ملم /د
	٦٠٨٩						

يتضح من جدول (٢) أن هناك فروقا معنوية بين القياس البعدي لمجموعتى البحث فى جميع متغيرات الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٢/٧ مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٢) أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين كلا من القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى جميع متغيرات الدراسة فيما عدا الاختبار الخاص بقياس معدل اللكمات خلال (٦٠ث) على اجهزة اللكم فى حين ان هناك فروقا دالة احصائيا فى جميع متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية بين كلا من القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

كذلك يتضح من جدول (٢) والخاص بالقياسات البعدية لمجموعتى البحث بان هناك فروقا دالة احصائيا بين المجموعتين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى جميع متغيرات الدراسة ويرجع الباحث ذلك للتدريب المستمر والمنتظم خلال الواحدات التدريبية والتي استعمل عليها البرنامج المقترح خلال فترة الاعداد. ومراعاة التشكيل الصحيح للحمل من خلال الشدة والحجم وفترات الراحة وباستخدام طرق التدريب المناسبة لتحقيق الهدف من التمرينات وتذمسة عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة التي احتوي عليها البرنامج وفيما يخص بتحسين الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين والكفاءة البدنية، يتفق كل من كربوفيتش وسنتج Karpovich and sining ١٩٧١ (١٦ : ١٩٨) ، وليامز سبيرين Willes add sperryn ١٩٧٦ (١٩ : ٢٢٢، ٢٢٣) ، لامب lemb ١٩٧٨ . (١٧ : ٥٩) أن الانتظام فى التدريب المقنن يؤدي الى تحسن العمل الوظيفي للجهاز الدورى التنفسى وتنظيم عملية استهلاك الاكسوجين مما يؤدي الى تحسن الكفاءة البدنية وكذلك الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين ، كما أكد من هارا Harre ١٩٧٥ (١٥:٨٧) ، ماتبوس Matews ١٩٧٨ (١٨:٨٥) ، كمال عبد الحميد وصبحى حسانين ١٩٧٩ (٨:٥٢)، محمد علاوى ١٩٨٩ (٦:٦٦) أن التدريبات المقننة والمناسبة لقدرات اللاعبين والتي يراعى فيها العلاقة الصحيحة بين درجات الحمل وفترات الراحة تؤدي الى تحسين مكنات الاداء الحركى تجعلهم قادرين على أداء متطلبات النشاط الرياضى بكفاءة فاعلية.

كما تأتى نتائج هذه الدراسة متفقة نتائج الدراسات التي قام بها كل من مفتى ابراهيم ومحمود أبو العنين ١٩٨٥ (١٢:١٩٦) ، يحي اسماعيل ١٩٨٥ (١٢:٢٧٤)، عبد الفتاح خضر ومحمد الكيلانى ١٩٨٦ (٦:٦١) حيث أدت برامج التدريب المقننة التي استخدمت فى هذه الدراسات الى تحسين كفاءة عمل الجهاز الدورى التنفسى لدى لاعبي كرة القدم وكذلك القدرات الحركية الخاصة للملاكمين.

٨/ . الاستنتاجات:

١/٨ يؤدى البرنامج التدريبى المقترح الى تحسن القدرات الحركية الخاصة للملاكمى الدرجة الأولى والتي تضمنتها هذه الدراسة.

٢/٨ يؤدى البرنامج التدريبى المقترح الى تحسن كلا من الكفاءة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين للملاكمى الدرجة الاولى.

٠/٩ . التوصيات:

١/٩ ضرورة تخطيط برامج التدريب وفق أسس ومبادئ عملية سليمة يراعى فيها الفرق الفردية بين الملاكمين.

٢/٩ اجراء مثل هذه الدراسة على الملاكمين الناشئين وملاكمى الدرجة الثانية

٣/٩ ضرورة الاهتمام بتنمية وتطوير كلا من الكفاءة البدنية للملاكم والحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين لما لهما من أهمية خاصة فعال على تحسن مكونات الأداء الحركى للملاكم.

المراجع:

(١) أبو العلا عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٥.

(٢) الاتحاد المصرى للملاكمة للهواء: دليل الاتحاد ، ١٩٨٧.

(٣) حنفى محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، الطبعة الاولى ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨.

(٤) سيد عبد المقصود: نظريات التدريب وفسولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر ، ١٩٩٢.

(٥) عبد الحميد أحمد : الملاكمة، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، ١٩٧٨.

(٦) عبد الفتاح فتحى خضر ، محمد الكيلانى ابراهيم: برنامج مقترح لتحسين القدرات الخاصة للملاكمين فى فترة قبل المباريات، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، المجلد الثالث، العدد (٦.٥) ، أغسطس ١٩٨٦.

(٧) عبد الفتاح خضر، يحيى السيد اسماعيل: تأثير الأحمال التدريبية المقترحة على فعالية الأداء المهارى للملاكمين ، المؤتمر الاول لقطاع التربية الرياضية بالمجلس الأعلى للجماعات، دور التربية الرياضية فى المجتمع المصرى

المعاصر، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٨٦.

(٨) كمال عبد الجميد، صبحى حسنين: اللياقة البدنية، مكوناتها، دار الفكر العربى ، ١٩٨٩.

(٩) محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى، الطبعة السادسة ، دار المعارف، ١٩٧٩.

(١٠) محمد عاطف الأبحر: مقارنة الكفاءة البدنية بين لاعبي المبارزة لاعبي بعض الرياضات الأخرى، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة،

كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، العدد الثانى والثالث، مارس - يونيو ١٩٨٩.

(١١) مصطفى محمد دياب ، عبد المنعم بدير القصير: مقارنة بين طريقتين لتحديد مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الاكسوجين لتلاميذ المرحلة الاعدادية (١٤) سنة) ، بحث منشور، بكتاب المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ترشيد التربية البدنية والرياضية فى المرحلة السنوية ١٢ - ١٦ سنة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، جامعة حلوان ، مارس ١٩٨٢.

(١٢) مفتى ابراهيم محمد، محمود أحمد أبو العينين : أثر برنامج تدريبي مقترح لفترة اعداد على كفاءة عمل الجهاز الدورى التنفسى للاعبى كرة القدم، بحث منشور ، بكتاب بحوث المؤتمر الدولى الرياضة للجميع فى الدول النامية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، المجلد الثالث ، يناير ١٩٨٥.

(١٣) يحيى السيد اسماعيل: أثر التدريبات الخاصة فى الملائمة علي بعض مكونات الاداء الحركى والتغيرات الفسيولوجية للناشئين ، بحث منشور، بكتاب بحوث المؤتمر الدولى الرياضية للجميع فى الدول النامية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد الثالث ، يناير ١٩٨٥.

(١٤) يحيى السيد اسماعيل ، ابراهيم السيد حجاب: تأثير استخدام تدريبات الوثب بالحبل بحمل بدنى مقنن على تحسين العمل الوظيفى للجهاز التنفسى ومعامل التحمل للملاكمين بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة الزقازيق، المجلد الثالث، العدد (٦، ٥) ، أغسطس ١٩٨٦.

هارا: أصول التدريب الرياضى، ترجمة عبده نصيف ،مطبعة أوفست
التحرير، بغداد ، ١٩٧٥.

(16) Karpovich, P., and Sining W.: Physiology of Muscular
Activity Philadelphia 7th ed., W.B., dSounders Company 1971.,

(17) Lemp, D.: Phsiology of Exercise Responses and Adptation,
Macmillan Publishing Co., Ino., New Yourk, London, 1978.,

(19) Williams P., and Sperryn, : Sports Medicine 2nd ed., Edward
١٩٧٦, Arnold, London,

المخلص

اثر برنامج تدريبي مقترح لفترة اعداد على الكفاءة البدنية وبعض القدرات الحركية الخاصة لملاكمي الدرجة الاولى بمحافظة بور سعيد

د. سامح عبد الرؤوف محمود

تهدف هذه الدراسة الى محاولة التعرف على اثار برنامج تدريبي مقترح لفترة اعداد على الكفاءة البدنية وبعض القدرات الحركية الخاصة لملاكمي الدرجة الاولى بمحافظة بور سعيد وأجريت هذه الدراسة علي عينة من ملاكمي الدرجة الاولى قوامها (٣٢) ملاكماً تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة قوام كل منهما (١٦) ملاكماً وقد تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية لمدة (١٢) أسبوع والبرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة لنفس الفترة وكانت أهم نتائج الدراسة تفوق ملاكمي المجموعة التجريبية على الضابطة في الكفاءة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الاكسوجين والقدرات الحركية الخاصة.