

## "تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص على مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الملاكمة"

\*أ.د/ محمود محمد لبيب

\*\*أ.م.د/ السيد مصطفى حسن

\*\*\*م/ خالد حمدالله بهيج

### المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم في عصرنا الحالي تطوراً ملحوظاً في مختلف مجالات الحياة حيث خضعت العديد من الظواهر في شتى المجالات إلي البحث العلمي لحل الكثير من المشكلات والتدريب الرياضي مجال من المجالات التي شملها البحث العلمي.(١٦:٤٢)

ويعتبر التدريب الرياضي الجزء الرئيسي من عملية الإعداد الرياضي بإعتباره العملية التربوية الخاصة والقائمة علي استخدام التدريبات البدنية، بهدف تطوير مختلف الفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية.(٢:١)

ويري كلاً من "محمد علاوي" "أبو العلا عبدالفتاح" (٢٠٠٠م) أن المدرب الناجح هو الذي يخطط لبرنامج التدريب بحيث ينمي هذا البرنامج الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي للاعب ويشمل ذلك تدريب اللاعب باستخدام التدريبات التي تعمل علي تنمية نظام الطاقة الذي يعتمد عليه اللاعب في تخصصه الرياضي، كما يجب ان يستخدم نفس الحركات الخاصة بهذا النشاط حتي يتم التركيز علي تدريب المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء النشاط الرياضي التخصصي تبعاً لطبيعة عملها.(٢٧:٢)

ويشير "أبو العلا عبدالفتاح" (١٩٩٧م) إلي التحمل الخاص علي أنه هو مقدرة الرياضي علي مقاومة التعب الناتج عن الأحمال البدنية بنشاطه الرياضي التخصصي سواء كان في حالة التدريب أو المنافسة.(١٧٩:١)

ويذكر "السيد عبدالمقصود" (١٩٩٧م) أن الأهمية الأولى للتحمل الخاص وبشكل خاص في المنافسات الفردية ومنها الجودو والمصارعة والملاكمة تنصب في أن يتمكن اللاعب من الحفاظ علي القدرة علي أداء الحمل طوال الفترة الزمنية المحددة لأداء النشاط وايضا أن التحمل الخاص لم يعد يرتبط بالقدرة علي اطالة فترة أداء الحمل الي اقصى قدر ممكن، وإنما بالحفاظ علي القدرة علي أداء الحمل بالصورة التي تتناسب مع النشاط طوال فترة الأداء.(٤٨:٨)

\*أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي.

\*\*أستاذ مساعد قسم تدريب المنافسات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.

\*\*\*معيد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي.

ويتفق كلاً من "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٣م) و"محمد علاوي" (١٩٩٤م)، علي أن التحمل الخاص يتمثل في الأنواع التالية: (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل العمل والاداء). (١٧٤:٢٣) (١٥٤:٢٧) ورياضة الملاكمة من الرياضات التي تتطلب لياقة بدنية عالية ( عامة، خاصة ) وحتى يستطيع الملاكم أن يبدأ المباراة وينهيها بنفس الكفاءة البدنية العالية لابد من التدريب الجيد وقد أشار العاملين في هذا المجال أن نسبة التدريبات البدنية الخاصة الهوائية تصل إلي ٧٠% وتصل إلي ٣٠% من التدريبات الخاصة اللاهوائية حتى يحدث التكيف الملائم. (١:٤٣)

ويشير "عبدالفتاح خضر" (١٩٩٦م) علي أن الملاكمة من الرياضات التي تتميز باستقلالية في الأداء الذي يتميز بالقوة والسرعة والتحمل والقدرة لحركية المتغيرة خلال تنفيذ الحركات الفنية المختلفة للزرعين أو الرجلين أو الجذع سواء كانت هذه الحركات فردية أو زوجية أو مركبة أثناء مواقف اللكم المختلفة. (٦:٢٢)

ويتفق كلاً من "عصام الدين عبدالخالق" (٢٠٠٥م)، "محمد علاوي" (١٩٩٠) على أن عمليه الإعداد المهاري تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية والإتقان التام لها ، حيث أن الهدف النهائي منها يتأسس عليه الوصول لأعلي المستويات الرياضية ، فمهما بلغ مستوي الصفات البدنية والإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية. (٢١٩:٢٤) (٢٥٧:٢٦)

كما يضيف كلاً من "مصطفى نصر" (٢٠٠٢م) "سامي حافظ" (٢٠٠٦م) أن الإعداد المهاري في الملاكمة عبارة عن عمليه إكتساب وإتقان المهارات الحركية الأساسية والمتمثلة في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد والقدرة على إستخدامها وربطها ببعض بما يتناسب مع ظروف اللكم المختلفة، حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الاعداد الخططي والاعداد النفسي. (٢٢:٣٤) (١١٩:١٧)

ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب لرياضة الملاكمة بنادي العبور بمحافظة الاقصر كما يقوم بتدريس مادة الملاكمة بكلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي فقد لاحظ أنه علي الرغم من إتقان اللاعبين للمهارات الخاصة برياضة الملاكمة إلا أنه مع الاستمرار في الأداء لفترة طويلة يحدث قصور في مستوي الأداء المهاري نتيجة لعدم القدرة على مواصلة الأداء بالشكل المطلوب، ويرجع الباحث ذلك إلي أنه قد يكون بسبب وجود قصور في مستوي التحمل الخاص للمهارات المرتبطة برياضة الملاكمة.

ولقد أكدت نتائج دراسة كل من (١٠)، (١١)، (١٤)، (١٦)، (١٨)، (٢٩)، (٣٣)، (٣٥) على فاعلية استخدام التحمل الخاص في تحسين مستوى الأداء المهاري المرتبط بالأنشطة الرياضية المختلفة، وهذا ما دعي الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص علي مستوي الأداء المهاري في رياضة الملاكمة .

### أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في الآتي :

#### ١- الأهمية العلمية للبحث :

- يعطي البحث إضافة علمية في مجال تدريب الملاكمة .
- يعد مرجع علمي للعاملين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب الملاكمة بشكل خاص.

#### ٢- الأهمية التطبيقية للبحث :

- إمكانية استفادة العاملين في مجال تدريب الملاكمة في برامجهم التدريبية .
- تطبيق البرنامج التدريبي علي نفس المرحلة السنوية لعينة البحث .

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي :

١. تطوير التحمل الخاص لدي لاعبي الملاكمة .
٢. مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الملاكمة .

#### فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التحمل الخاص لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي.

#### مصطلحات البحث:

#### ١- التحمل الخاص:

هو قدرة اللاعب علي الاستمرار في اداء الاحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون ظهور هبوط

في مستوى الأداء.(٦:١٨٨)

#### ٢- مستوى الأداء المهاري:

هو قدرة اللاعب علي تسجيل أكبر قدر من النقاط الفنية خلال أداء مجموعة من الحركات الفنية دون

هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحظة شدة واستمرارية أداء الحركات.(٤:٧)

#### اولا: الدراسات العربية:

١. اسم الدارس: دراسة مصطفى محمد أحمد نصر(٢٠١٤م)(٣٥)

- عنوان البحث: تأثير تدريبات تحمل الأداء علي اللياقة القلبية التنفسية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين.

- هدف البحث: التعرف علي تأثير تدريبات تحمل الأداء علي اللياقة القلبية التنفسية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الناشئين
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- عينة البحث: كانت عينة البحث قوامها ١٠ ملاكمين تتراوح أعمارهم من ١٥-١٦ سنة.
- أهم النتائج: تأثير تدريبات تحمل الأداء إيجابيا في تنمية تحمل الأداء واللياقة القلبية التنفسية وكانت أعلى نسبة لتحمل الأداء (٣٢.٨%) أما اقل نسبة فكانت (معدل النبض أثناء المجهود "٣.٨"%)
- ٢. اسم الدارس: دراسة سامي عبدالسلام عبداللطيف عكر (٢٠١٢م) (١٦)
- عنوان البحث: تأثير تدريبات مهارية خاصة لتطوير التحمل الخاص علي بعض القدرات اللاهوائية باستخدام فترات راحة قبل المنافسة للمصارعين الفتيان
- هدف البحث: التعرف علي تأثير التدريبات المهارية الخاصة لتطوير التحمل الخاص علي بعض القدرات اللاهوائية باستخدام فترات راحة مختلفه قبل المنافسة للمصارعين الفتيان .
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- عينة البحث: كانت عينة البحث قوامها ١٨ مصارعا.
- أهم النتائج: التأثير الإيجابي علي إختبارات التحمل الخاص (تحمل القوة- تحمل السرعة- تحمل القوة المميزة بالسرعة- تحمل الأداء )
- ٣. اسم الدارس: دراسة أيمن مسلم سليمان عبدالسلام (٢٠١١م) (١٠)
- عنوان البحث: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الخاص علي فعالية الصراع أرضا للمصارعين.
- هدف البحث: يهدف البحث الي التعرف إلي تأثير البرنامج التدريبي علي تنمية التحمل الخاص (تحمل السرعة- تحمل القوة- تحمل الأداء)
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- عينة البحث: كانت عينة البحث قوامها ١٤ مصارعا من المرحلة الثالثة (١٨-٢٠ سنة).
- أهم النتائج: البرنامج التدريبي المقترح أدي الي تنمية التحمل الخاص (تحمل السرعة-تحمل القوة-تحمل الأداء) للمصارعين.
- ٤. اسم الدارس : دراسة أشرف مصطفى أحمد (٢٠٠٩م). (١٩)
- عنوان البحث: تأثير استخدام التدريب الفترتي بالأسلوب الهرمي علي تنمية التحمل الخاص وبعض وظائف الجاهز التنفسي ومستوي الأداء التنافسي لناشئ الملاكمة

- هدف البحث: يهدف إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الفترتي بالأسلوب الهرمي (الصاعد والنازل) على تنمية التحمل الخاص وبعض وظائف الجهاز التنفسي ومستوى الأداء التنافسي لدى الملاكمين الناشئين
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- عينة البحث: كانت عينة البحث قوامها ٦٠ ملاكم ناشئ.
- أهم النتائج: المزج بين نوعي التدريب الفترتي بالأسلوب الهرمي (الصاعد والنازل) يؤدي إلى تطوير مستوى التحمل الخاص وبعض وظائف الجهاز التنفسي ومستوى الأداء التنافسي بنسبة أكبر من استخدام أي من كلا النوعين بمفرده.
- ثانياً: الدراسات الأجنبية:
- ٥. اسم الدارس: دراسة أوارد تومسن Edward Thomson (٢٠١٢م) (٤١)
- عنوان البحث: فاعلية الاداء علي بعض المهارات الحركية المركبة للملاكمين الشباب
- هدف البحث: التعرف تأثير فاعلية الاداء علي بعض المهارات الحركية المركبة للملاكمين الشباب
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي
- عينة البحث: " بلغ حجم العينة ٢٢ ملاكم
- أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في المهارات الحركية قيد البحث.
- ٦. اسم الدارس: م. س سميث وديسون M.s smith & Dyson (٢٠١٠م) (٤٥)
- عنوان البحث: تقويم بليومتر ك الملاكمة وفاعلية تمييز قوة اللكمات.
- هدف البحث: وتهدف الدراسة التعرف علي تقويم بليومتر ك الملاكمة وفاعلية تمييز قوة اللكمات
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي
- عينة البحث: بلغ حجم العينة ٥ ملاكم
- أهم النتائج: وكانت اهم النتائج وجود علاقة بين تطور الاداء والتمييز في قوة اللكمات المستقيمة.
- إجراءات البحث:
- أولاً: منهج البحث:
- استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لمناسبة هذا المنهج وطبيعة البحث.

-ثانياً: مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي الملاكمة المسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة بمنطقة الأقصر في المرحلة السنوية من (١٧-١٩) سنة والبالغ عددهم (٢٥) ملاكماً .

-ثالثاً: عينه البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة بنادي العبور بمحافظة الأقصر وعددهم (١٥) ملاكماً، وتم إختيار (١٠) لاعبين من نفس المجتمع ومن خارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية للموسم الرياضي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م .

جدول (١) تصنيف أفراد المجتمع والعينة قيد البحث (ن=٢٠)

المجتمع الأصلي	النسبة %	عينة البحث الأساسية	النسبة %	العينة الإستطلاعية	النسبة %
٢٥	١٠٠	١٥	٦٠	١٠	٤٠

يوضح جدول (١) أن العينة الأساسية للبحث بلغت نسبة ٦٠% من المجتمع الكلي للبحث وقد بلغت (١٠) ملاكمين .

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء

في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	السن	سنة	١٨.٣	٠.٦٠٣	-٠.٣٣٤
٢	الطول	سم	١٧٢.٨	٤.٦٦	٠.٤٢١
٣	الوزن	كجم	٧١.٧	٤.٣٤	-٠.٠٩١
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.٨٣	١.٠٩	٠.٠١٦

يوضح جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٣٣٤ : ٠.٤٢١) أي انحصرت بين

(٣±) مما يشير إلى تجانس العينة في المتغيرات السابقة.

## جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء والتفطح في الاختبارات البدنية للعيونة قيد البحث القياس القبلي (ن=١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
١	الجلوس من الرقود وضع ثني الركبتين	مرة	٤٥.٨	٢.٨٩٨	-٠.٩٤	-١.٤٥٥
٢	انبطاح مائل من الوقوف	مرة	٣٣.٢٠	٢.٦١٦	-٠.٤٧٣	-٠.٤٣٣
٣	التسديد على كيس للكلم لمدة ٣٠ ثانية	لكمة/ث	٨٣.٣٠	١.٤١	-٠.٠٧٦	-١.١٥
٤	التسديد على كيس لكلم لمدة ١ ق	لكمة/ق	٩٦.٢	٣.٨٢	-١.٢٠	-١.١٢

- ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=١.٣٦ ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح=٢.٦٦

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٩٤ : ٠.٤٧٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.٤٥٥ : ١.١٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في الاختبارات البدنية.

## جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح

في اختبارات مستوى الاداء المهارى للعيونة قيد البحث القياس القبلي (ن=١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
١	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ٣٠ ث	لكمة	٤٧.٧	٢.٢١	-٠.٢٩٥	-٠.٦٩٠
٢	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة ١ق	لكمة	٧٩.٢	٢.١٤	-٠.٥٧٤	-٠.٣٦٨
٣	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة ٣٠ ث	لكمة	٣٦.٦	٢.٨٧	-٠.١٥١	-٠.١٠٣
٤	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة ١ق	لكمة	٦٣.٧	٢.١١	-٠.١٢٨	-٠.٤١٦
٥	تسديد مجموعة لكلمات "ثلاث لكلمات" لمدة ١ق	م/ق	٥١.٤	١.٥٠	-٠.٣٧١	-١.٥
٦	تسديد مجموعة لكلمات "ثلاث لكلمات" لمدة ١.٥ق	م/ق	٦١.٦	١.٧٧	-٠.٤٦٤	-٠.٠٥٤
٧	معامل فاعلية اللكمات الفردية المباشرة	درجة	٠.٣٦	٠.٠٠٩	-٠.٦١٠	-٠.١٥٧
٨	معامل فاعلية السلوك لهجومي	درجة	٠.٤٠	٠.٠٣٥	-٠.٢٠٢	-١.٩٦
٩	معامل فاعلية الهجوم المضاد	درجة	٠.٤٦	٠.٠١٩	-٠.٠٥٧	-٠.٨٧٤

- ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ١.٣٦ ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = ٢.٦٦ يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٦١٠ : ٠.٤٦٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١.٩٦ : ٠.٣٦٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في اختبارات مستوى الاداء المهاري.

#### - أسباب اختيار العينة:

- هناك العديد من الأسباب التي دعت الباحث لاختيار هذه العينة ومنها ما يلي :
- عملي كمدرّب بمنطقة الأقصر للملاكمة
  - إنتظام اللاعبين من حيث الإلتزام ومواعيد التدريب.
  - تجانس أفراد العينة في العمر التدريبي.
  - قدرتي علي التواصل مع الملاكمين.
  - أن جميع أفراد العينة مقيدون بالإتحاد العام ومنطقة الملاكمة ومن نفس المرحلة السنوية.
- وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث الأدوات الآتية:

#### ١- تحليل المراجع والادوات العلمية:

قام الباحث بإجراء مسح للمراجع المتخصصة والدراسات السابقة التي توافرت لديه (٣)(٥)(١٣)

(١٧)(٢٠)(٣٠)(٣١)(٣٩)(٤٠)(٤٤) وذلك بهدف:

- تحديد الاختبارات البدنية لعنصر التحمل الخاص. مرفق (١)
- تحديد أهم المهارات في رياضة الملاكمة. جدول (٥)
- تحديد اختبارات مستوى الاداء المهاري للاعبين الملاكمة قيد البحث. مرفق (٢)
- تحديد البرنامج التدريبي مرفق (٦).

#### • تحديد أهم المهارات في رياضة الملاكمة:

كما قام الباحث بعمل مسح مرجعي بهدف تحديد أهم المهارات في الملاكمة التي تتناسب مع طبيعة

العينة وكانت نتيجة هذا المسح المرجعي كما هي في جدول (٥)



جدول (٥)  
ترتيب الكلمات الفريدة وفقاً للمسح المرجعي

الكلمات										المرجع	السنة	عدد الكلمات	
الصاعدة			الجانبية				المستقيمة						
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	عبد العزيز عظيم	٢٠١٤م	٣٠
											سامي حافظ	٢٠٠٦م	١٧
											محي الدين السعيد	٢٠٠٣م	٣١
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	C. i. hall. A. m lane	٢٠٠١م	٤٠
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	يحيى الحاوي	٢٠٠٠م	٣٩
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	عبد الباسط الجميل	١٩٩٧م	٢٠
											إسماعيل حامد عثمان	١٩٩٧م	٥
											kurda k.s.s	١٩٩٦	٤٤
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	احمد امين محمد	١٩٩٥م	٣
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	حسام رافعي محمود	١٩٩٣م	١٣
٥	٥	٤	٤	٤	٤	٤	٥	٤	٤	٤	المجموع		١٠
٥٠	٥٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٥٠	٤٠	٤٠	٤٠	النسبة المئوية %		١٠٠

يتضح من جدول (٧) أن النسبة المئوية للمسح المرجعي في المهارات في رياضة الملاكمة قد تراوحت ما بين (٤٠% : ١٠٠%)، وقد ارتضى الباحث بالمهارات التي حصلت على (٨٠%) فأكثر، وبذلك توصل الباحث إلى المهارات التالية:

- اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس
  - اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس
- الدراسات الاستطلاعية:

قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية في الأيام الجمعة والسبت والأحد في الفترة ٢٠٢٠/٧/١٠ إلى ٢٠٢٠/٧/١٢ علي عينة من نفس مجتمع البحث ( لاعبي الملاكمة بمنطقة الأقصر ) ومن خارج عينة البحث الأساسية وتم إختيارها بطريقة عمدية وقوامها ( ١٠ ملاكمين) للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١

الدراسات الأساسية:

• الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح الي التعرف علي" تأثير تنمية التحمل الخاص علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي الاداء المهاري لدي لاعبي الملاكمة.

• فترة تنفيذ البرنامج:

تم وضع البرنامج التدريبي بعد الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في الملاكمة وفي علم التدريب الرياضي وبعض الدراسات السابقة وكانت كالتالي:

- تم تطبيق البرنامج في فترة الإعداد الخاص.
- إختيار مجموعة من التمرينات المناسبة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الملاكمة.
- مراعاة مبدأ التوزيع النسبي والزمني المناسب لفترات التدريب وطبيعة أداء تمرينات البرنامج خلال مدة التنفيذ.
- أن تكون المدة الزمنية للبرنامج ٨ أسابيع
- عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٤وحدات أسبوعيا)
- تراوح زمن الوحدة التدريبية من (٩٠:١٢٠) دقيقة .
- تم مراعاة مبدأ التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة طبقا للهدف.
- تم تحديد اتجاه حمل التدريب تبعا لنظم إنتاج الطاقة.
- تشكيل حمل التدريب اعتمادا علي زمن الأداء طبقا لنظم إنتاج الطاقة.

• تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من يوم الاربعاء (٢٠٢٠/٧/١٥م) وحتى يوم الاربعاء (٢٠٢٠/٩/١٦م) وذلك بصالة تدريب الملاكمة بنادي نقادة الرياضي بواقع (٤) وحدات في الأسبوع الواحد أي بواقع (٣٢) وحدة تدريبية أثناء البرنامج التدريبي المقترح.

• القياس القبلي:

أجريت القياسات القبلية على أفراد مجموعة عينة البحث وذبك يومي الإثنين والثلاثاء ١٣، ١٤/٧/٢٠٢٠ بصالة تدريب الملاكمة بنادي نقادة الرياضي.

• القياسات البعيدة:

تم اجراء القياسات البعيدة على عينة البحث ايام الأربعاء والخميس الموافق ١٦، ١٧/٩/٢٠٢٠ والتي تمثلت في اختبارات التحمل الخاص ومستوي الأداء المهاري للاعبين الملاكمة.

• المعالجات الإحصائية المستخدمة:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً باستخدام استخدام البرنامج الإحصائي Spss (20 V) وفقا للأساليب الإحصائية التالية: ( المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، نسبة التحسن، معامل الالتواء، معامل التفلطح).

أولاً: عرض النتائج:

من خلال هدف البحث وفروضه سوف يعرض الباحثون النتائج وفق ترتيب الفروض كما يأتي:-

١. النتائج المتعلقة بالفرض الأول الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى في مستوى التحمل الخاص لصالح القياس البعدى.

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين

القبلي والبعدى في اختبارات التحمل الخاص للعينة قيد البحث (ن = ١٠)

م	الاختبارات	وحدة لقياس	قبلي		بعدى		نسبة تحسن (%)	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	تحمل قوة	مرة	٤٥,٨	٢,٨٩	٥٦,٥	٢,٩٥	٢٣,٣٦	٩,٨
٢	اتباحت مائل من الوقوف	مرة	٣٣,٢	٢,٦١	٣٧,٦	٢,٥٤	١٣,٢٥	١٤,٤
٣	تحمل سرعة	لكمة	٨٣,٣	١,٤١	٨٨,١٠	١,٥٩	٥,٧٦	٣٦
٤	تحمل أداء	لكمة	٩٦,٢	٣,٨٢	١٠٥,٢	٣,٨٢	٩,٣٦	١٣,٨

قيمه (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٣١

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للتحمل الخاص قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٩.٨ : ٣٦)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٥.٧٦ : ٢٣.٣٦ %).

٢. النتائج المتعلقة بالفرض الثاني الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري لصالح القياس البعدي.

### جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين

القبلي والبعدي في اختبارات مستوى الاداء المهاري للعيونة قيد البحث (ن = ١٠)

م	الاختبارات	وحدة لقياس	قبلي		بعدي		نسبة تحسن (%)	قيمة (ت)
			المتوسط الاحتراف للمعاري	المتوسط للمعاري	المتوسط الاحتراف للمعاري	المتوسط للمعاري		
١	اختبار تسديد الكرة لمسكفمة ليسرى لمدة ٣٠ ث	كرة	٤٧,٧	٢,٢١	٥٢,٦	٢,١٧	١٠,٢٧	١٤,٠٨
٢	اختبار تسديد الكرة لمسكفمة ليسرى لمدة ١٠ اق	كرة	٧٩,٢	٢,١٤	٨٢,٦	١,٤٢	٤,٢٩	٨,٥٠
٣	اختبار تسديد الكرة لمسكفمة لثمني لمدة ٣٠ ث	كرة	٣٦,٦	٢,٨٧	٤٣,٧	٢,٤٩	١٩,٤٠	١١,٤٠
٤	اختبار تسديد الكرة لمسكفمة لثمني لمدة ١٠ اق	كرة	٦٣,٧	٢,١١	٧٠,٤	٣,٣٠	١٠,٥٢	١٣,٥٢
٥	تسديد مجموعة كرات ثلاث لكرات" لمدة ١٠ اق	م/اق	٥١,٤	١,٥٠	٥٥,٢	١,٣٩	٧,٣٩	١١,٦٣
٦	تسديد مجموعة كرات ثلاث لكرات" لمدة ٥,٥ اق	م/اق	٦١,٦	١,٧٧	٦٥,٨	١,٦٨	٦,٨٢	٥,٦٥
٧	معامل فاعلية الكرات لفريضة لمباشرة	درجة	٠,٣٧	٠,٠٠٩	٠,٤١	٠,٠١٥	١٠,٨١	٧,١٢
٨	معامل فاعلية تسنوك لهجومي	درجة	٠,٤٠	٠,٠٣٥	٠,٤٤	٠,٣٦	١٠	١٠,٠٠
٩	معامل فاعلية لهجوم لمضاد	درجة	٠,٤٦	٠,٠١٩	٠,٥١	٠,٠٢	١٠,٨٧	٦,٧٣

قيمه (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٣١

يتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري للعيونة قيد البحث لصالح متوسط درجات

القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٦٥ : ١٤.٠٨)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤.٢٦% : ١٩.٤٠%).

ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة واسترشاداً بالمراجع العلمية والدراسات السابقة سوف يتم مناقشة النتائج تبعاً لأهداف البحث وفروضه للوصول إلى الهدف الرئيسي من هذه الدراسة على النحو التالي:

١- مناقشة الفرض الأول: والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التحمل الخاص لصالح القياس البعدي.

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات التحمل الخاص قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٩.٨ : ٣٦)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٥.٧٦ : ٢٣.٣٦%). ويرجع الباحث ذلك التغير الإيجابي بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث إلى انتظام عينة البحث في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وذلك بما حواه البرنامج التدريبي من تنوع وتعدد الوسائل التدريبية الخاصة بتدريبات التحمل الخاص للاعبين الملائمة، بما يتفق مع المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي ومراعاة الأسس العلمية في تدريب الملائمة.

حيث تم تقنين تلك التدريبات علمياً وفقاً للأسس والمبادئ العلمية وذلك بما يناسب متطلبات التحمل الخاص واستخدام الأدوات والأجهزة .

كما يتضح أن عينة البحث قد تحسنت في جميع متغيرات القدرات البدنية قيد الدراسة، ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً في فرق القياسات البعدية للتحمل الخاص إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي احتوى على تدريبات مختلفة للتحمل الخاص ذات الشدة المتوسطة والعالية والقصوى بما يتناسب مع قدرات اللاعبين مع مراعاة الفروق الفردية للأحمال والتدرج في الشدة والتكرارات الموجهة لتنمية القدرات البدنية الخاصة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٣م) (٢٣) "عادل عبدالبصير" (١٩٩٩م) (١٩) "مسعد محمود" (١٩٩٧م) (٣٢) "ياسر عبدالعزيز وآخرون" (١٩٩٧م) (٣٧) إلى أن التدريب المنتظم يؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية .

كما يؤكد "محمد علاوي" (١٩٩٤م) (٢٧) أن الوسائل المختلفة لتنمية مختلف أنواع التحمل الخاص تتسم بالطابع المميز لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية، ويجب ملاحظة أن تنمية التحمل الخاص يرتبط ارتباطاً كبيراً بتنمية التحمل العام نظراً للتباين المتبادل بينهما وتعتبر طريقة التدريب الفترى وطريقة التدريب التكراري من أهم الطرق المستخدمة في تنمية التحمل الخاص.

ويتفق ذلك مع ما ذكره "wiliam" (١٩٩٧)(٤٦) علي أن افضل أسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية بالنشاط التخصصي وبطريقة تتشابه مع المسار الحركي والزمن المطلوب في المواقف التدريبية.

وهذا ما أكده "السيد عبد المقصود" (١٩٩٤م)(٧) إلي انه يمكن تنظيم هذا النوع من التدريب بحيث تكون ظروفه مشابهه من ظروف المنافسة ذاتها للارتقاء بمستوي الاداء البدني وان هذا النوع من التدريب يتشابه مع المباراة الا انه يختلف عنها في بعض الخصائص اذا ان الهدف الرئيسي منه هو التدريب.

ويؤكد "أمراة البساطي" (١٩٩٥)(٩) "أيهاب عبد الرحمن" (٢٠٠٩) (١١) الي اهمية ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الاداء المهاري في النشاط التخصصي للاعبين كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية الخاصة والتي يجب تنميتها وتطويرها.

ويشير كل من "حازم عبد الرحمن مجاهد" (٢٠١٥)(١٢) "احمد محمد عبد الخالق" (٢٠١٤) (٤) "Edward Thomson" (٢٠١٢م) (٤١) إلي ان تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية المختلفة تساعد الملائم وتمكنه من اداء الحركات السريعة التي تعتمد علي قدر كبير من سرعة رد الفعل كما تمكنه من الوصول الي هدف المنافس والسرعة في لكسات المنافس لذلك زاد في الآونة الاخيرة بمعرفة ودراسة الطرق والاساليب العلمية التي تؤدي الي تطوير عناصر اللياقة البدنية للاعب الملائم مما أدى الي حدوث تطور سريع في السنوات الاخيرة لرياضة الملائمة من الناحية البدنية والمهارية والخطية وحتى اساليب وطرق التدريب المختلفة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج يحيي الحاوي (٢٠٠٠)(٣٩) في أن التدريب المقنن والبنني علي اساس علمي سليم يعمل علي تحسين القدرات البدنية للاعبين ويحسن من مستوي لياقتهم البدنية ويجعلهم قادرين علي أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية.

ويعزى الباحثون ذلك التحسن إلى الارتفاع بمستوى الحمل على مدار ال (١٢) اسبوع فترة اداء البرنامج عن طريق زيادة الحجم ثم تلى ذلك زيادة الشدة وكما يرجع الباحث هذا التحسن في التنوع في استخدام تدريبات المختلفة التي ساعدت على انتقال الاثر التدريبي لهدف البرنامج الاساسي عن طريق التكرارات للتدريبات البدنية والمهارية التي تم زيادتها تدريجيا ومن هنا يكون الفرض الأول تحقق والذي ينص " علي النتائج المتعلقة بالفرض الأول الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في والبعدي في مستوى التحمل الخاص لصالح القياس البعدي قد تحقق "

٢- مناقشة الفرض الثاني " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي. "

-يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٦٥ : ١٤.٠٨)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤.٢٦% : ١٩.٤٠%).

ويغزى الباحثون التحسن الحادث لدي عينة البحث في متغير مستوى الأداء المهاري إلي أن استخدام تدريبات التحمل الخاص قيد الدراسة أثرت إيجابياً علي ارتفاع مستوى الأداء المهاري نتيجة ارتفاع المستوى البدني، حيث أدت تدريبات التحمل الخاص المستخدمة في الدراسة إلي تثبيت المسار الحركي للمهارات داخل الممرات العصبية للملاكم، وإنعكس ذلك علي علي وضوح التصور الحركي للمهارات الحركية بشكل أفضل، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدي إلي تطوير مستوى الأداء المهاري نتيجة أداء تدريبات التحمل الخاص في إتجاه العمل العضلي للمهارات الحركية للملاكمة .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من "صبري قطب" (٢٠٠٢م) (١٨) "ياجيت وتونكل" (١٩٩٨م) (٤٧) " مصطفى احمد" (٢٠٠١م) (٣٣) حيث أشارو إلي أن استخدام التدريبات النوعية والتي تعمل في نفس إتجاه العمل العضلي تؤدي إلي تحسن مستوى القدرات البدنية وينعكس ذلك بدوره علي تحسن مستوى الأداء.

ويرجع الباحثون التحسن في القياسات البعدية لعينة البحث في مستوى نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث الي تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل علي التمرينات والتدريبات الخاصة التي تؤدي في نفس المسارات الحركية للمهارات وأيضاً احتواء الوحدة التدريبية علي جزء رئيسي هدفة هو التدريب علي هذه المهارات قيد البحث، والتدريب علي الاجهزة والادوات تحت ظروف الاحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب المشابهة، واستخدام تمرينات المنافسة التي تشابه ما يحدث في المباراة علي حلبة الملاكمة.

ويوضح "إسماعيل حامد وآخرون" (١٩٩٨ م) (٥) إلي التدريب علي الادوات والاجهزة من الاسس العامة التي تهدف إلي الوصول باللاعب إلي أعلى المستويات حيث أنها تعمل علي تنمية وتطوير المهارات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية، كما يذكر "يحيي الحايي" (٢٠٠٠ م) (٣٩) إلي ان التدريب علي الاجهزة والادوات تحت الظروف الاحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب المختلفة أدي إلي زيادة فاعلية الأداء المهاري لدي اللاعبين بصورة إيجابية.

وهذا ما اكده كل من "مفتي إبراهيم" (١٩٩١م) (٣٦) "حنفي مختار" (١٩٩٤م) (١٥) أنه اذا تم تدريب اللاعبين علي الاشكال المتنوعة من التدريبات التنافسية بما يشابه متطلبات المباراة حيث انها تؤثر إيجابياً علي زيادة قدراته المهارية الهجومية وتتيح له اختيار افضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرة اللاعب علي المناورة وتنفيذ المهارات الهجومية في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بموقف مالم يتم التدريب عليه ومن ثم تحقيق سرعة الاداء المميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي.

كما يضيف "إيهاب عبد الرحمن" (٢٠٠٩م) (١١) ( "C. j.hall, A.m lane" ) (٢٠٠١م) (٤٠) أن طريقة التدريب لتحسين الاداء في الملعب يجب أن تكون مشابهة ميكانيكياً لطريقتها في المنافسة مع الوضع في الاعتبار أن جزء من التدريب يجب ان يتم في سرعة مماثلة للتي تحدث في المنافسة حتي يترجم التدريب إلي تحسن في الاداء يجمع بين ميكانيكية الاداء وسرعة باستخدام تمرينات المنافسة. وبذلك تحقق الفرض الثالث والذي ينص علي: على توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

#### الاستنتاجات

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والامكانات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق هدف البحث من خلال الاختبارات والقياسات المستخدمة في هذا البحث والبرامج التدريبية المطبقة علي عينة البحث والاسلوب الاحصائي المستخدم أمكن الباحث التوصل إلي الاستنتاجات الآتية : من أهم النتائج التي تصل إليها الباحث ما يلي:-

١. أدي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التحمل الخاص إلي تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لدى أفراد عينة البحث.

- حيث تراوحت نسبة التحسن في اختبار الجلوس من الرقود (٢٣.٣٦%)

- كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٣.٢٥%)

- كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار التسديد علي كيس اللكم لمدة ٣٠ ث (٥.٧٦%)

- كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار التسديد علي كيس اللكم لمدة ٦٠ ث (٩.٣٦%)

٢. أدي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التحمل الخاص إلي تحسن مستوى الأداء المهاري لدى افراد عينة البحث نتيجة الاستخدام للبرنامج التدريبي المقترح.

حيث تراوحت نسبة التحسن في اختبار مستوى الاداء المهاري ما بين (٤.٢٦% : ١٩.٤٠%).

#### توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحثون بما يلي:

١. الإستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التحمل الخاص لمستوى قطاع الموهوبين في رياضة الملاكمة.

٢. ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمراحل المستويات العليا من خلال إستخدام تدريبات التحمل الخاص في رياضة الملاكمة وذلك لما لها من تأثير إيجابي علي رفع مستوى الأداء المهاري.

٣. إجراء المزيد من الدراسات المشابه لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنية مختلفة .

٤. استخدام إختبارات ( تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الأداء المصممين في تقييم مستوى لاعبي الملاكمة ) وعمل مستويات معيارية لهم في تلك المرحلة السنية وتطبيقها علي لاعبين ملاكمة في مراحل سنية آخري وعمل معاملات علمية لهم.



٥. ضرورة اهتمام المدربين بفترة أعداد الملاكمين وعدم الإسراع في إشراكهم في المنافسات قبل تطوير قدراتهم البدنية الخاصة باستخدام البرامج التدريبية المقننة التي تتوافق مع التطورات الحديثة في مجال تدريب الملاكمة وكذلك اهتمام المدربين بتطوير القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين الأكثر استخداما وذلك باستخدام تمرينات التحمل الخاص أثناء التدريبات مهارية وذلك بتشابه الأداء البدني مع شكل المهارة .
٦. مطالبة كل من الاتحاد المصري للملاكمة والمركز الأولمبي لإعداد القادة في اللجنة الأولمبية المصرية – وكليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية باعتبارها الجهات بإعداد دورات حديثة للمدربين للوقوف على كل ما هو حديث في مجال رياضة الملاكمة وخاصة بعد الدورات الأولمبية وبطولات العالم.

### المراجع

#### أولاً: قائمة المراجع باللغة العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): "التدريب الرياضي (الاسس الفسيولوجية)" ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢. أبو العلا احمد عبدالفتاح ومحمد حسن علاوي(٢٠٠٠م): "فسيولوجيا التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أحمد أمين محمد(١٩٩٥م): "برنامج تدريبي في الملاكمة لمواجهة الحاسب الالي في التحكيم"، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
٤. أحمد محمد عبد الخالق(٢٠١٤م): "فاعلية اسلوبين لتشكيل وحدتي التدريب اليومية للاعبى الملاكمة على بعض المكونات البدنية والمهارية والفسيولوجية"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
٥. إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم، عاطف معاري شعلان، ضياء الدين محمد العزب(١٩٩٨م): "تعليم وتدريب الملاكمة"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
٦. السيد عبدالمقصود(١٩٩٢م): "تظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسيولوجيا التحمل)" مطبعة الشباب الحر، الاسكندرية .
٧. السيد عبدالمقصود(١٩٩٤م): "تظريات التدريب الرياضي، توجيه وتعديل مستوي الإنجاز"، مكتبة الحساء، القاهرة.
٨. السيد عبدالمقصود(١٩٩٧م): "تظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسيولوجيا القوة)" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٩. أمر الله أحمد البساطي(١٩٩٥): "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٠. أيمن مسلم عبدالسلام(٢٠١١م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الخاص علي فعالية الصراع أرضا للمصارعين" بحث منشور،مجلة اسيوط لفنون وعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
١١. ايهاب عبد الرحمن إبراهيم(٢٠٠٩م): "تأثير تمارين المنافسة بالاثقال علي بعض القدرات البدنية وأداء المجموعات للكمية للملاكمين الشباب"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
١٢. حازم عبد الرحمن مجاهد(٢٠١٥م): "تأثير برنامج تدريبي علي بعض القدرات الخاصة وفاعلية الاداء الهجومي لناشئ الملاكمة"، رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
١٣. حسام رفقي محمود(١٩٩٣): "الملاكمة الحديثة بين النظرية والتطبيق"، الطبعة الثالثة، دار المعارف
١٤. حسين مردان عمر(٢٠١٧) : " تأثير تدريبات القفز بأوزان مختلفة في التحمل الخاص وبعض المتغيرات الكينماتيكية في إنجاز عدو ٤٠٠ متر"، بحث منشور المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة.
١٥. حنفي محمود مختار(١٩٩٤م): "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٦. سامي عبدالسلام عكر (٢٠١٢م): "تأثير تدريبات مهارية خاصة لتطوير التحمل الخاص علي بعض القدرات اللاهوائية باستخدام فترات راحة قبل المنافسة للمصارعين الفتيان"، بحث منشور المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
١٧. سامي محب حافظ(٢٠٠٦م): "المدخل الي الملاكمة الحديثه"، مكتبة شجر الدار.
١٨. صبري علي قطب (٢٠٠٢م): " الاستجابات الإنزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته (تحمل القوة- تحمل السرعة) لبعض حركات السقوط علي الرجلين للمصارعين"، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
١٩. عادل عبدالبصير(١٩٩٩م): "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٠. عبد الباسط جميل عبد الفتاح(١٩٩٧م): "تطوير الاعداد البدني الخاصة لناشئ الملاكمة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الزقازيق، ١٩٩٧م
٢١. عبدالرحمن احمد عبدالرحمن(١٩٩٨م): " أثر تطوير قوة تسديد اللكمات وعلاقتها بنتائج المباريات للملاكمين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٢٢. عبدالفتاح فتحي خضر(١٩٩٦م): "المرجع في الملاكمة". منشأة المعارف، الاسكندرية.
٢٣. عصام الدين عبدالخالق(٢٠٠٣م): "التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات"، ط ١١، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢٤. عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥م): "التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)" منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ط١٢ .
٢٥. علي السعيد ربحان (١٩٩٣م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي علي فعالية الأداء المهاري للمبتدئين ١٠-١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالزقازيق.
٢٦. محمد حسن علاوي (١٩٩٠م): "علم التدريب الرياضي، الطبعة الحادية عشر"، دار المعارف، القاهرة.
٢٧. محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) : "علم التدريب الرياضي" ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة.
٢٨. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٩. محمد شوقي كشك (٢٠١٥): " تأثير استخدام تدريبات التحمل الخاص علي النشاط الحركي للاعبين كرة القدم الشباب في مراكز اللعب المختلفة، بحث منشور المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣٠. محمد عبد العزيز غنيم وعاطف مغاوري شعلان (٢٠١٤م): "المرجع العلمي فى الملاكمة"، ط١، الترقيم الدولي ٥-١٧٠٧-٩٠-٩٧٧-٩٧٨.
٣١. محي الدين السعيد عابد (٢٠٠٣م): "مبادئ الملاكمة الحديثة، تعليم - تدريب - إدارة"، دار أم القرى للطباعة والنشر، المنصورة.
٣٢. مسعد علي محمود (١٩٩٧م): المبادئ الاساسية للمصارعة الحرة والرومانية للهواة، جامعة المنصورة.
٣٣. مصطفى أحمد مصطفى (٢٠٠١م): " تأثير برنامج لتنمية التحمل الخاص علي مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين الإسكواش" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
٣٤. مصطفى محمد نصر (٢٠٠٢م): " تأثير برنامج تدريبي مقترح ( بدني - مهاري ) علي تنمية بعض الصفات البدنية وفعالية الاداء المهاري لناشئ الملاكمة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣٥. مصطفى محمد نصر (٢٠١٤م): " تأثير تدريبات تحمل الأداء علي اللياقة القلبية التنفسية وفعالية الأداء امهاري للملاكمين" بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
٣٦. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩١م): "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٧. ياسر عبدالعظيم سالم، رشيد عامر، خالد سعيد (١٩٩٧م): "نظريات وطرق التدريب الرياضي، مكتبة العزيزي للنشر، الزقازيق .محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٤م

٣٨ . يحيى إسماعيل الحاوي(١٩٨٣م):اثر برنامج تدريبي مقترح للملاكمين الناشئين علي بعض القدرات الحركية والوظيفية اثناء فترة الإعداد ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية. ص ٤٧

٣٩ . يحيى إسماعيل الحاوي(٢٠٠٠م): "الملاكمة أسس نظرية وتطبيقات عملية"، الطبعة الأولى، مكتبة العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق .

#### ثانيا المراجع الأجنبية:

40. C.j.hall, A.M lane(2001) : "Training program impact on physical performance and effectiveness of the performance of straight punches in boxing", journal of physical anthropology.

41. Edward Thomson(2012): The effect of performance on the effectiveness of some motor skills composite young boxers,, national university of physical education.

42. Ernst.w.maglischo(1993) :Swimming Even fast,may field Publishing copany . USA

43. Janemeadows(2001): fitns sprograms Canadian amateur boxing association.

44. Kurdak,s,s(1996):" Identify and evaluate some of the physical abilities of a group of boxers in the period before the game, sports medicine.

45. M.s smith & Dyson(2010): Evolution bleomterc boxing and effectiveness of discrimination power punches, sport medicine journal.

46. William e prentice(1997): Fitness for college and life, mosbyear book, inc.

47. Yigit, tuncel(1998):A comparison of the endurance training responses to road and sand running in hight school and college students, jornal of strength and conditioning research ( champaign, ill. United states.

## مستخلص البحث

# "تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص علي مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي الملاكمة"

\*أ.د/ محمود محمد لبيب

\*\*أ.م.د/ السيد مصطفى حسن

\*\*\*م/ خالد حمدالله بهيج

تعد رياضة الملاكمة إحدى الرياضات التي تتميز باستقلالية في الأداء المتميز بالقوة والسرعة والتحمل والقدرة الحركية المتغيرة من خلال تنفيذ الحركات الفنية طبقا لمواقف اللكم المختلفة والتي تتطلب مستوى خاص من الكفاءة الفسيولوجية للاعبين .

ولقد استهدفت هذه الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص علي مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي الملاكمة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي و البعدي ، وكان قوم المجموعة ١٠ لاعبين يمثلون المرحلة العمرية ١٧-١٩ سنة، كما استند الباحث إلي الأدوات والوسائل التي تعمل علي تحقيق هدف البحث .

وقد أسفرت هذه الدراسة عن ارتفاع مستوي عينة البحث في النواحي البدنية ومستوى الأداء المهاري.

واستنادا علي نتائج الدراسة يوصي الباحث بمراعاة استخدام تدريبات التحمل الخاص لقطاع الموهوبين واستخدام اختبارات ( تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الأداء المصممين في تقيم مستوى لاعبي الملاكمة ) وعمل مستويات معيارية لهم في تلك المرحلة السنوية وتطبيقها علي لاعبين ملاكمة في مراحل سنوية أخرى وعمل معاملات علمية لهم.

\*أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي.

\*\*أستاذ مساعد بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة

الإسكندرية.

\*\*\*معيد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي.

## **Abstract of the Research**

### **Effectiveness of a Training Program for Developing Particular Endurance and level of Proficient Performance for Boxers**

**\*Prof. Mahmoud Mohamed Labib**

**\*\*Prof. Mustafa Hassan**

**\*\*\* Khaled Hamdallah Bahij**

---

Boxing is regarded as one of the sports which is featured with independency with its performance of power, speed, endurance and the changing kinetic ability through performing the movements. In addition, boxing is practiced according the several situations of boxing which require a particular level of physiological proficiency of players (boxers).

The current study aims at determining effect of a training program for developing particular endurance and level of proficient performance for boxers. The researcher used the experimental methodology because of being suitable for objectives and hypotheses of the research through the experimental design of one group via the pre-measurement and post-measurement. This group consisted of (10) boxers with ages that range from 17 to 19 years old. In addition, the researcher relied on tolls and methods that assist to perform and reach objectives of the research.

The current study found out that level of the research sample increases in the physical dimensions and the practical performance.

Based on the study findings, the researcher recommends necessity of using exercises of particular endurance for the talented sector as well as recommending to therefore, promoting and enhancing the physical, practical and functional levels for boxers.

---

**\*\_Professor and Head of the Department of Sports Training and Movement Sciences at the Faculty of Physical Education, Qena, South Valley University.**

**\*\*Assistant Professor, Department of Training and Individual Sports, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.**

**\*\*\* Teaching Assistant, Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, Qena, South Valley University.**