

# تأثير استخدام التدريبات النوعية والإيقاع الموسيقي علي تنمية بعض القدرات البدنية للملاكمين

أ. د / محمد عبد العزيز غنيم

أ.د / عاطف مغاوري شعلان

سعيد فوزي خلف علي

## مقدمة ومشكلة البحث :-

يعتبر ما وصل إليه الإنسان في أداء الأنشطة الرياضية المختلفة إعجازا بشريا وهذا ما نشاهده من خلال الدورات الأولمبية والبطولات العالمية مما جعل العلماء والقائمون علي العملية التدريبية يبحثون في كل ما يؤثر ويساعد علي تطوير أداء الفرد الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة من اجل التقدم ورفع مستوي أداء الفرد الرياضي (15 : 2)

وهذا ما جعل الدول المتقدمة في رياضة الملاكمة تهتم بالارتقاء بالمستوي البدني والفني للاعبين وذلك من خلال إعداد برامج تدريبية تهدف إلي تنمية العناصر البدنية الخاصة بالملاكمة والعمل علي استمرار تطويرها بواسطة انتظام العمليات التدريبية المتواصلة

ولقد لاحظ الباحث أثناء ممارسته رياضة الملاكمة توافق بعض الأصوات مع الإيقاع الحركي خاصة في تدريبات التحمل كالجري لمسافات طويلة ( كصوت سوستة سترة التدريب أو ضربات القلب او الخطوات ) والتي بدورها غيرت من مقدرته على تحمل التدريبات الشاقة وعلى الاقتصاد في الجهد المبذول وأثناء عمله بالتدريب اتخذ العد او التصفيق اثناء تعليمة للمهارات الاساسية لضبط الإيقاع الحركي وبالتالي ضبط المهارة فجاءت فكرة بحثه، ومن خلال ما سبق يري الباحث أن الاهتمام بالتدريبات النوعية وربطها بالإيقاع الموسيقي وتطبيقها في الملاكمة قد يؤدي إلي حدوث طفرة في مستوي أداء وفاعلية اللاعبين .

## أهداف البحث :

التعرف علي تأثير استخدام التدريبات النوعية المصاحبة للإيقاع الموسيقي علي تنمية القدرات البدنية الخاصة للملاكمين .

### فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية للملاكمين لصالح القياس البعدي
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية للملاكمين لصالح القياس البعدي

القياس البعدي للمجموعة التجريبية

### المصطلحات المستخدمة :

**القدرات البدنية:** هي تعبير عن الخصائص الوظيفية الحيوية والتي تتقدم عندما تنمو الوسائل الفعالة الكافية السليمة للجسم التي تستخدم عند أداء الحركات المهارية كجزء من حركته المخزونة) (11 : 571)

**التمرينات النوعية:** هو ذلك النوع من التمرينات التي لها صفة الخصوصية في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية التي تتطلبها تعلم المهارة أو المجموعات العضلية المشتركة في الأداء (3 : 57)

تدريبات نوعية خاصة بنائية : وهي التي تستخدم لتنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس (4 : 28 )

تدريبات نوعية خاصة تمهيدية : وهي التي تستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعليم المهارات والتدريب علي التدريبات النوعية باستخدام الإيقاع والموسيقى . (4 : 28 )

**القدرات البدنية:** اختلفت التحديدات للقدرات البدنية والحركية فإنهما مرتبطتان ببعض وأن أي تحسن في نوع معين من القدرات ينعكس تأثيره على القدرات الأخرى فقد كشف في الآونة الأخيرة عن العديد من التعريفات للصفات البدنية بيد أنها غير متعارضة،

حيث ظهر في الدول الأوروبية مصطلح الصفات البدنية وفي أمريكا مصطلح اللياقة البدنية ( 17 : 8 )

لذلك سوف يقوم الباحث باستخدام مصطلح القدرات البدنية في هذه الدراسة. الرياضة والموسيقى: تعد الموسيقى من العناصر المهمة ليس فقط في ترويض الفكر والنفس وعلاج الحالات والعقد النفسية والاجتماعية بل ايضا من اساسيات الاعداد البدني والرياضي ومعالجة التشوهات والعيوب الجسدية. لقد اصبح للموسيقى شان كبير في الكثير من الالعاب والفعاليات الرياضية الاولمبية كما في الحركات الارضية ( الاكروباتيكية) والجمباز الايقاعي والرقص الفني على الجليد، كذلك استخدمت في المهرجانات الرياضية والتي كانت تقام في الدول الاشتراكية سابقا مثل تشيكوسلوفاكيا والاتحاد السوفياتي والمانيا الديمقراطية والصين الشعبية، كما وتستخدم الموسيقى والاناشيد والغناء والرقص الفلكلوري في افتتاحية الدورات والبطولات الرياضية الاولمبية والعالمية.

### جدول (1)

#### بعض المقطوعات الموسيقية

	BPM	Title	Originally made famous By
1	1128	Coolermer yhan	Mike Posner ( مايك بوزنر )
2	128	King of anything	Sara Bereilles ( سارة بيريل )
3	128	Take it off	Ke\$ha ( كيشا )
4	128	Cheek it out	Will.I.am Feat Nicki minaj ( ويل نيكي ميناج )
5	128	Like A G6	Far east Movement ( فار است مفمنت )
6	128	Raise your glass	P!nk ( بانك )
7	128	Grenade	Bruno mars ( برونو مارس )
8	128	Letting Go ( Dutty Love )	Sean Kingston Feat. Niki Minaj ( سين كنج ستون ونيك منج )
9	128	Memories	David Guetta Feat. Kid Cudi ( ديفيد جوتا و كيد كوتا )
10	128	I Made	Jay Sean and Lil 'Kevin Rudolf feat. Birdman Wayne
11	128	Only Girl ( in the ( World	Rihanna ( ريجانا )
12	128	Firework	Katy Perry ( كاتا بري )

يوضح الجدول (1) الإيقاع الموسيقي (BPM) حيث كان إيقاع القطع جميعها 128 عدة في الدقيقة، وكذلك عنوان المقطوعة ومؤلفها. وإيقاع 128 تعني ان سرعة اللاعب تعادل سرعة المقطوعة ويجب علي اللاعب ان يحافظ علي الرتم الموسيقي للمقطوعة اثناء التدريب.

## جدول (2)

### بعض المقطوعات الموسيقية

	BPM	Title	Originally made famous By
1	132	Single Ladies (Put a Ring On It)	Beyoncé ( بيونس )
2	132	We Found Love	Rihanna feat. Calvin Harris ( ريهانا فيت وكلفن هاريس )
3	132	Rolling in the Deep	Adele ( عادل )
4	132	One، Two Step	Ciara feat. Missy Elliott ( كيرا فيت و مسي اليوت )
5	132	Bleeding Love	Leona Lewis ( ليون لويس )
6	132	Spectrum (Say My Name)	Florence + The Machine ( فلورنس و زا ماشين )
7	132	Turn Me On	David Guetta & Nicki Minaj ( ديفد جوتا و نيكي مانج )
8	132	We Can't Stop	Miley Cyrus ( مايلي كيروس )
9	132	Roar	Katy Perry ( كيتي بري )
10	132	I Knew You Were Trouble	Taylor Swift ( تيلور سويفت )
11	132	On the Floor	Jennifer Lopez feat. Pitbull ( جنيفر لوبيز فيت و بيتبول )
12	132	Single Ladies (Put a Ring On It)	Beyoncé ( بيونس )

يوضح الجدول الإيقاع الموسيقي (BPM) حيث كان إيقاع القطع جميعها 128 عدة في الدقيقة، وكذلك عنوان المقطوعة ومؤلفها.

**التدريبات النوعية:** لقد ظهر مصطلح التمرينات النوعية حديثاً في مجال التربية الرياضية والذي له صفة الخصوصية في الأداء المهارى وتمرينات هذا النوع هي أقصى درجات التخصص كما ونوعاً وتوقيتاً بمعنى التنمية وفقاً للاستخدامات اللحظية المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى والتي تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العصبي والعضلي لهذا الأداء. (14: 11)

ويمكن تقسيم التدرجات النوعية الى نوعين كالتالى :

تدريبات نوعية خاصة بنائية : وهى التى تستخدم لتنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضى الممارس.

تدريبات نوعية خاصة تمهيدية : وهى التى تستخدم بغرض الاعداد والتمهيد لتعليم المهارات الخاصة بنوع النشاط الرياضى الممارس.( 3 )  
تؤدى التدريبات النوعية تحت عدة شروط وهى :  
ان تحتوى هذه التدريبات على تركيب الجزء الرئيسى للمهارة الحركي.  
ان تكون سهلة ويمكن تقنين احوالها.  
يتوقف عدد تكرار التدريبات على قدرة اللاعب.  
تصميم وتنفيذ التدريبات النوعية للعضلات العاملة والمسار الحركى للمهارة المراد تنميته.

البدء بالتدريبات البسيطة السهلة ثم التدرج فى استخدام التدريبات الصعبة.  
يجب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عند تكرارالتدريب (عادل ابراهيم تقى الدين )  
الدراسات السابقة:  
أولاً: الدراسات العربية:

1- قام " احمد محمد عبد اللطيف عامر " عام (2002) (2) دراسة بعنوان " تأثير التوزيع المرحلي للموسم التدريبي على بعض المتغيرات الوظيفية وكفاءة الجهاز المناعي للملاكمين الناشئين" مستخدماً المنهج التجريبي على (10) لاعبين ونتج عن الدراسة زيادة كل من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وكفاءة الجهاز الدوري ومعدل القلب والقدرة اللاهوائية القصوى ومستوى كرات الدم الحمراء ونسبة تركيز الهيموجلوبين ومستوى بروتينات المناعة (2)

2- اجرت " شيماء احمد شوقي " (2004) دراسة "بعنوان فعالية برنامج ألعاب صغيرة بمصاحبة الموسيقى علي تنمية الإدراك الحس حركي الاستطلاع لطفل مرحلة ما قبل المدرسة" هدف البحث إلي تصميم برنامج مقترح للألعاب الصغيرة لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة، تم إجراء البحث علي عينة عمدية قوامها (80) طفلاً وطفلة، من تلاميذ مدرسة العجيزي المشتركة، واستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة بطريقة القياس (القبلي - البعدي) ومن أهم نتائج الدراسة أن برنامج الألعاب

الصغيرة المقترح اثبت فعالية علي تنمية كل من الإدراك الحس حركي وحب الاستطلاع لطفل ما قبل المدرسة.(7)

3-اجرت "داليا حمدي محمد" (2005) دراسة بعنوان "دراسة اثر الإيقاع الموسيقي علي تعلم السباحة للمبتدئين (6-8) سنوات". هدف البحث إلي تشجيع ونشر الثقة في الماء للسباحين عن طريق استخدام الإيقاع الموسيقي في تعلم السباحة للمتعلمين من سن(6-8) سنوات، كما تم اختبار العينة بالطريقة العمدية من المدرسة الصيفية لكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية من سن (6-8) سنوات بلغ قوامها (30) طفلاً، أسفرت النتائج عن أن البرنامج التعليمي بمصاحبة الإيقاع الموسيقي المناسب يؤثر ايجابيا عل الأطفال المتعلمين من سن (6-8) لصالح المجموعة التجريبية وتعين الضابطة والتجريبية في التحصيل المعرفي.( 6 )

4-دراسة "احمد محمود مهدي" (2005) بعنوان "تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه" هدف البحث إلى دراسة مدى تأثير التدريبات النوعية على تحسن مستوى المهارات الأساسية، استخدم المنهج التجريبي باستخدام تصوير المجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة. توصل البحث إلى أن التدريب باستخدام التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية المطبق على المجموعة التجريبية كان له تأثير ايجابي على مستوى الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الملاكمة. ( 3 )

#### ثانياً:الدراسات الأجنبية

5-دراسة "بيروود ب، جاهري y Beroud \_P& Gahry. (1998) بعنوان "التوافقات الجسمية حركية المصاحبة لحركات الركل في الملاكمة الفرنسية بين المبتدئين والمحترفين" استخدم الباحثان المنهج الوصفي. اشتملت العينة علي (35) ملاكم فرنسيا من المبتدئين ومحترفين الملاكمة الفرنسية. اهم النتائج وجود فروق فردية بين المبتدئين والمحترفين في الجوانب مهارية نظرا لتكثيف تدريبات اللياقة البدنية للمحترفين. رفع والحركات التلقائية ودفع مستوي اللياقة بصورة عامة.خضوع المبتدئين الي التدريب المنتظم أدى الي تحسين حالتهم البدنية بصورة ملحوظة. (17)

## التعليق على الدراسات السابقة

### الفترة الزمنية:

استخدم الباحث عدد (6) دراسة منها (5) دراسة عربية (1) دراسة اجنبية في المدة الزمنية من عام (1998) حتى عام (2010).

### المنهج المستخدم:

استخدمت أكثر الدراسات السابقة سواء العربية او الاجنبية المنهج التجريبي وذلك لملائمة ذلك المنهج لطبيعة الدراسات.

### أولاً: خطة البحث

#### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) بالقياس القبلي والقياس البعدي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

#### مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي الملاكمة المقعدين بنادي الترسانة الرياضي.

#### عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمي نادى الترسانة الرياضي وقوامها (16) لاعب تحت (18) سنة مواليد (96، 97) قسمت الي مجموعتين احدهما تجريبية وقوامها (8) ملاكمين والأخرى ضابطة وقوامها (8) ملاكمين

الوصف الإحصائي لعينة البحث:

توضح الجداول التالية توصف عينة البحث

### جدول (3)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في المتغيرات العامة

$$n = 16$$

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفلطح
	الطول	سم	167.81	166.50	6.12	158.00	178.00	20.00	0.26	0.83-
	الوزن	ثقل كجم	63.00	60.50	9.99	49.00	80.00	31.00	0.30	1.29-

يوضح الجدول (3) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتقلطح للمتغيرات العامة ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء تراوح بين ( 0.26 : 0.30) والتقلطح (0.83): (1.29) ويقع الالتواء والتقلطح بين  $\pm 3$  مما يشير الى ان اعتدالية العينة في المتغيرات العامة

#### جدول (4)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في المتغيرات البدنية

ن = 16

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التقلطح
1	قوة القبضة	ثقل كجم	30.50	30.00	3.65	20.00	35.00	15.00	-1.17	2.95
2	الوثب العريض من الثبات	متر	2.02	2.00	0.19	1.80	2.50	0.70	1.26	1.66
3	الدفع لأعلى على المتوازيين	ثقل كجم	7.44	7.50	2.50	2.00	12.00	10.00	-0.28	0.24
4	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدة	24.38	23.50	4.35	19.00	35.00	16.00	0.96	0.79
5	الجرى في المكان (1ق)	عدة	34.19	34.00	5.62	20.00	42.00	22.00	-0.77	1.46
6	ثنى الجذع للأمام من الجلوس	سم	3.06	3.50	3.21	-2.00	9.00	11.00	-0.11	0.63
7	عدو 30 متر من بداية متحركة	ث	11.69	12.00	0.95	10.00	13.00	3.00	-0.35	0.47
8	الجرى المكوكي	ث	10.25	10.00	1.13	9.00	12.00	3.00	0.40	1.14

يوضح الجدول (4) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتقلطح للمتغيرات البدنية ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء تراوح بين ( 0.11 : 1.26) والتقلطح (0.16): (2.95) يقع الالتواء والتقلطح بين  $\pm 3$  مما يشير الى اعتدالية العينة في المتغيرات البدنية الامر الذي يسمح باستخدام الإحصاء البارامترى وفقا لرأى جولى بلانت تجانس مجموعتى البحث ودلالة الفروق في القياس القبلي:



#### جدول (4)

تجانس مجموعتي البحث ودلالة الفروق بينهما في القياس القبلي للمتغيرات العامة

$$n_1 = n_2 = 8$$

م	المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		دلالة الفروق		التجانس	
			م	ع	م	ع	ت	sig	ف	sig
1	الطول	سم	168.00	6.72	167.63	5.93	0.12	0.91	0.29	0.60
2	الوزن	ثقل كجم	59.75	8.38	66.25	10.94	1.33-	0.20	3.59	0.08

ت، ف دال عند  $sig \geq 0.05$

يوضح الجدول (5) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وكذلك نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق واختبار ليفين (ف) للتجانس بين المجموعتين ومستوى الدلالة (sig) لكل منهما ويتضح من الجدول ان قيمة ت للمتغيرات تراوحت بين (0.12: 1.33) بمستوى دلالة sig تراوح بين (0.20: 0.91) وهو اكبر من (0.05) مما يشير الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في المتغيرات العامة ويتضح من الجدول أيضا ان قيمه (ف) تراوحت بين (0.29: 3.59) بمستوى دلالة تراوح بين (0.08: 0.60) وهو أكبر من (0.05) مما يشير لتجانس المجموعتين في المتغيرات العامة حيث تشير المراجع الى انه اذا كانت قيمة اختبار ليفين للتجانس غير دالة فان المجموعتين تصبحا متجانستين.

#### جدول (6)

تجانس مجموعتي البحث ودلالة الفروق بينهما في القياس القبلي للمتغيرات البدنية

$$n_1 = n_2 = 8$$

م	المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		دلالة الفروق		التجانس	
			م	ع	م	ع	ت	sig	ف	Sig
1	قوة القبضة	ثقل كجم	28.75	3.54	31.25	3.54	1.41-	0.18	0.30	0.59
2	الوثب العريض من الثبات	متر	1.99	0.22	2.05	0.16	0.65-	0.53	0.02	0.89
3	الدفع لاعلى على المتوازيين	ثقل كجم	7.38	2.20	7.50	2.93	0.10-	0.92	0.03	0.87

0.54	0.39	0.91	0.11	5.18	24.25	3.70	24.50	عدة	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	4
0.49	0.49	0.77	0.30-	4.47	34.63	6.88	33.75	عدة	الجري في المكان (1ق)	5
0.89	0.02	0.50	0.69-	3.54	3.63	2.98	2.50	سم	ثنى الجذع للأمام من الجلوس	6
0.16	2.21	0.06	2.03	1.04	11.25	0.64	12.13	ث	عدو 30 متر من بداية متحركة	7
1.00	0.00	0.19	1.37	1.13	9.88	1.06	10.63	ث	الجري المكوكي	8

ت، ف دال عند  $0.05 \geq \text{sig}$

يوضح الجدول (6) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وكذلك نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق واختبار ليفين (ف) لتجانس بين المجموعتين ومستوى الدلالة (sig) لكل منهما ويتضح من الجدول ان قيمة (ت) للمتغيرات تراوحت بين (2.03 : 0.10) بمستوى دلالة sig تراوح بين (0.06، 0.92) وهو أكبر من (0.05) مما يشير الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في المتغيرات البدنية.

ويتضح من الجدول أيضا ان قيمه (ف) تراوحت بين (2.21 : 0.00) بمستوى دلالة تراوح بين (0.16 : 1.00) وهو أكبر من (0.05) مما يشير لتجانس المجموعتين في المتغيرات البدنية.

#### أدوات ووسائل جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث، وذلك من خلال الاطلاع على البحوث والدراسات المرتبطة والدوريات العلمية والمقابلات الشخصية وتحليل الوثائق أدوات جمع البيانات

ساعات إيقاف رقمية بدقة ( 0.01 ) ثانية.

جهاز ديناموميتر Denamometer لقياس قوة عضلات القبضة.

جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول والوزن.

سماعات ساوند كبيره

تسجيل

ساعات بولر

صالة مغطاه وحلقة ملاكمة

استمارة جمع بيانات

وفيما يلي نتيجة العرض على الخبراء:

جدول (5)

اراء الخبراء في اختبارات القدرات البدنية ن=10

م	القدرات البدنية	الاختبار		موافق		غير موافق	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
	القوة العضلية		قوة القبضة	10	%100	0	%0
			الدفع بالرجلين من الانبطاح	5	%50	5	%50
			الشد على العقلة لمرة واحدة	5	%50	5	%50
			الدفع لأعلى على المتوازيين لمرة واحدة	9	%90	1	%10
			الفرصاء لمرة واحدة	7	%70	3	%30
	القوة المميزة بالسرعة		اختبار الوثب العمودي	7	%70	3	%30
			اختبار الوثب العريض من الثبات	8	%80	2	%20
			رمى كرة طبية لأقصى مسافة باليد الواحدة	7	%70	3	%30
	تحمل القوة		الانبطاح المائل ثنى الذراعين	9	%90	1	%10
			الشد على العقلة	5	%50	5	%50
			الدفع لأعلى على المتوازيين	6	%60	4	%40
	التحمل الهوائي		جري 800 متر.	7	%70	3	%30
			الجري في المكان لمدة دقيقة.	9	%90	1	%10
			جري 6 ق لأطول مسافة	7	%70	3	%30
	المرونة		ثنى الجذع للأمام من الجلوس	9	%90	1	%10
			اختبار العصا.	5	%50	5	%50
			اختبار فتحة الرجل.	6	%60	4	%40
	السرعة		عدو 30م من بداية متحركة.	9	%90	1	%10
			جري في المكان 15 ث.	5	%50	5	%50
			جري 10ث لأطول مسافة	5	%50	5	%50
	الرشاقة		الجري المكوكي.	9	%90	1	%10
			الوثبة الرباعية.	6	%60	4	%40
			الإنبطاح المائل من الوقوف لمدة دقيقة.	7	%70	3	%30

اقل نسبة معنوية= %80

يوضح الجدول (7) اراء الخبراء حول الاختبارات المختلفة للقدرات البدنية الخاصة بالملاكمة ويتضح من الجدول ان الاختبارات التي حصلت على نسبة موافقة (%80) فأكثر - وهى اقل نسبة مقبولة وفقا لاختبار معنوية النسب - تم قبولها وتم رفض الاختبارات الأخرى وعليه فأصبحت الاختبارات المستخدمة هي:

## جدول (6)

الاختبارات المستخدمة في قياس القدرات البدنية

الاختبار	القدرات البدنية	م
قوة القبضة اليمنى	القوة العضلية	1
الدفع لأعلى على المتوازيين لمرة واحدة		2
اختبار الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	3
ثني الذراعين من الانبطاح المائل	تحمل القوة	4
الجري في المكان لمدة دقيقة.	التحمل الهوائي	5
ثني الجذع للأمام من الجلوس	المرونة	6
عدو 30م من بداية متحركة.	السرعة	7
الجري المكوكي.	الرشاقة	8

يتضح من الجدول (8) ان هناك ثمانية اختبارات تم قبولها لقياس القدرات البدنية قيد البحث (مرفق 5)

ثانياً: إجراءات البحث:

متغيرات الدراسة

قام الباحث بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمسح المرجعي لها بتحديد قائمة بالمتغيرات البدنية وعرضها على الخبراء (مرفق 1)

## جدول (7)

اراء الخبراء في القدرات البدنية ن=10

م	القدرات البدنية	موافق		غير موافق	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة
1	القوة العضلية	10	%100	0	%0
2	القوة المميزة بالسرعة	9	%90	1	%10
3	تحمل القوة	8	%80	2	%20
4	التحمل الهوائي	9	%90	1	%10
5	المرونة	8	%80	2	%20
6	السرعة	9	%90	1	%10
7	الرشاقة	9	%90	1	%10
8	التوافق	5	%50	5	%50
9	التوازن	3	%30	7	%70

اقل نسبة معنوية = 80%

يوضح الجدول (5) اراء الخبراء حول القدرات البدنية الخاصة بالملاكمة، ويتضح من الجدول ان قدرات التوافق والتوازن تراوحت نسب الموافقة عليها بين (30%، 50%) وهي اقل من (80%) وعليه فرفضها الباحث ولم يدرجها في برنامجه بينما يتضح من الجدول ان باقي القدرات البدنية قد حصلت على نسبة موافقة تراوحت بين (80%، 100%) وهي أكبر من أو تساوى (80%) وعليه فقد قبلها الباحث البرنامج المقترح (مرفق 6)

#### مدة البرنامج

استمر البرنامج لمدة (8) أسابيع واحتوى البرنامج (32) وحدة تدريبية مدة كل منها (120) دقيقة بواقع (4) وحدات أسبوعية.

وتم تقسيم هذه المدة وفقا لما يلي

المرحلة الاولى: فترة الاعداد العام

مدتها أربعة اسابيع وتقسم الي:

التهيئة والتمهيد لمدة أسبوع من 2013/8/3 - 2013/8/9

الاعداد العام لمدة ثلاثة أسابيع من 2013/8/10 - 2013/8/30

المرحلة الثانية: فترة الاعداد الخاص مدتها ثلاثة أسابيع من 8/31 -

2013/9/20

المرحلة الثالثة: فترة ما قبل المنافسة ومدتها أسبوع من 9/21 - 2013/9/27

#### مكونات البرنامج:

تمرينات بنائية عامة لتنمية الاعداد العام للملاكمين.

تمرينات بنائية خاصة لتطوير وتنمية الاعداد الخاص للملاكمين.

تمرينات الاطالة والاسترخاء والتهديئة لتساعد الملاكمين على استعادة الشفاء.

شدة الحمل

تم استخدام معدل النبض لضبط شدة الحمل تأسيسا على ان اقصى نبض يعادل

(220- عمر الملاكم) وفقا لما يلي:

حمل متوسط (50% الي 70%) من أقصى نبض للملاكم ويتوافق معه رتم موسيقي  
سرعة 128 bpm

حمل عالي (70% الي 90%) من أقصى نبض للملاكم ويتوافق معه رتم موسيقي  
سرعة 135 bpm

حمل أقصى (90% الي فوق 100%) من أقصى نبض للملاكم ويتوافق معه رتم  
موسيقي سرعة 140، 145، 150 bpm

جدول (8)  
تشكيل حمل التدريب

المدة	(ما قبل المنافسة) 2013/9/ 27: 21	الاعداد الخاص (2013/8/31 الي 2013/9/20			الاعداد العام (2013/8/3 الي 2013/8/30				المرحلة	
8 اسابيع	1	3	2	1	4	3	2	1	الاسابيع	
									أقصى	درجة الحمل
									عالي	
									متوسط	
									أقصى	الرتم الموسيقي
									عالي	
								•	متوسط	
32 وحدة تدريبية	( 1 : 2 ) ( 2 : 2 )	( 1 : 2 ) ( 2 : 2 )	( 1 : 2 ) ( 2 : 2 )	( 1 : 2 ) ( 2 : 2 )	( 1 : 2 ) ( 2 : 2 )	( 1 : 2 ) ( 2 : 2 )	( 1 : 2 ) ( 2 : 2 )	( 1 : 2 ) ( 2 : 2 )	تشكيل دورة الحمل الاسبوعية	
%83	%20	%100	%75	%80	%90	%100	%100	%100	النسبة	الاعداد
3104	110	470	353	376	414	460	460	400	الدقائق	البدني
%9	%30	-	%15	%20	%10	-	-	-	النسبة	الاعداد
337	165	-	70	94	46	-	-	-	الدقائق	المهاري
%8	%50	-	%10	-	-	-	-	-	النسبة	الاعداد
299	275	-	47	-	-	-	-	-	الدقائق	الخطي
3740	550	470	470	470	460	460	460	400		

## الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (8) ملاكمين من خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك خلال الفترة من 2013/6/15 – 2013/6/23 والاستفادة من الدراسة الاستطلاعية في

1. مدي ملاءمة المحتوى للوحدة التدريبية لعينة البحث.
2. قياس التوزيع الزمني للوحدة التدريبية وملاءمته.
3. مدي تفهم الملاكمين وتفهمهم لشدة التدريب وجديتهم.
4. مدي ملاءمة مكان التدريب والادوات المستخدمة لتنفيذ الوحدة التدريبية.
5. مدي تفاعل اللاعبين مع الاختبارات وجديتهم في بذل اقصى جهد.
6. تدريب المساعدين
7. تصميم استمارة جمع البيانات
8. التعرف على صعوبات والمشكلات المحتمل مواجهتها للتطبيق.

واسفرت الدراسة عن ضرورة شرح المادة التدريبية والهدف منها قبل التدريب لتلاشي تضيق الوقت المحافظة على تجميع الملاكمين قبل التدريب بوقت كافي للاستعداد.

صلاحية التوزيع الزمني لمحتوي الوحدة التدريبية. ضرورة شرح الاختبارات البدنية والهدف من قياسها.

## الدراسة الأساسية

### القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث للعينة في الفترة من 25: 2013/7/27م

### تطبيق البرنامج:

طبق الباحث البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث في الفترة من 2013/8/3 حتى 2013/9/27م بنادي الترسانة الرياضي وقد قام الباحث بتنفيذ البرنامج بنفسه على المجموعة التجريبية وقام بالإشراف والمتابعة على المجموعة الضابطة ومتابعة مدي التزامهم في حضور التدريب مع مدربهم.

### القياس البعدي:

تم اجراء القياس البعدي للقدرات البدنية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بنفس كيفية اجراءها القياسات القبليّة خلال الفترة من 28-2013/9/30م

### المعالجات الاحصائية:

تم جمع جميع البيانات وتنظيمها وجدولتها تمهيدا لمعالجتها احصائيا وقد استخدم الباحث الاساليب الاحصائية التالية لمعالجة البيانات:

التوصيف الإحصائي (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، اقل وأكبر قيمة، المدى، الالتواء، التقلطح)



اختبار (ت) لدلالة الفروق

نسبة التحسن

معنوية النسب

وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS

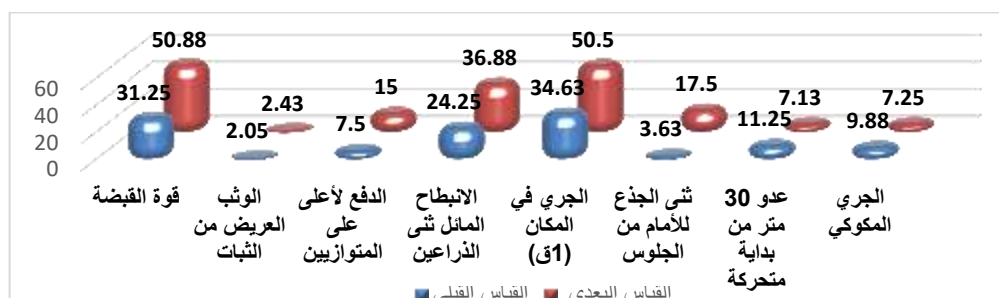
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ن = 8

Sig	ت	الفروق		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير	م
		ع	م	ع	م	ع	م			
0.00	11.69-	2.47	19.63	6.01	50.88	3.54	31.25	ثقل كجم	قوة القبضة	
0.00	16.20-	0.02-	0.38	0.14	2.43	0.16	2.05	متر	الوثب العريض من الثبات	
0.00	7.64-	1.94	7.50	4.87	15.00	2.93	7.50	ثقل كجم	الدفع لأعلى على المتوازيين	
0.00	17.89-	1.16-	12.63	4.02	36.88	5.18	24.25	عدة	الانبطاح المائل ثني الذراعين	
0.00	13.21-	1.45-	15.88	3.02	50.50	4.47	34.63	عدة	الجري في المكان (1ق)	
0.00	9.77-	0.73	13.88	4.28	17.50	3.54	3.63	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس	
0.00	10.36	0.09	4.13-	1.13	7.13	1.04	11.25	ث	عدو 30 متر من بداية متحركة	
0.00	8.10	0.66-	2.63-	0.46	7.25	1.13	9.88	ث	الجري المكوكي	

ت دال عند  $sig \geq 0.05$



شكل (1) متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

يوضح الجدول (7) والشكل (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من القياسين القبلي

والبعدي والفروق للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية.

ويتضح من الجدول والشكل ان قيمة (ت) لجميع المتغيرات البدنية تراوحت بين ( 8.10 : 17.89)

بمستوى دلالة Sig ( 0.00 ) وهي اقل من (0.05) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين

القياسين القبلي والبعدي لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي لجميع المتغيرات.

## جدول (8)

نسبة تحسن المجموعة التجريبية في القدرات البدنية ن = 8

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	
	قوة القبضة	ثقل كجم	31.25	3.54	50.88	6.01	62.80%
	الوثب العريض من الثبات	متر	2.05	0.16	2.43	0.14	18.29%
	الدفع لأعلى على المتوازيين	ثقل كجم	7.50	2.93	15.00	4.87	100.00%
	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدة	24.25	5.18	36.88	4.02	52.06%
	الجري في المكان (1ق)	عدة	34.63	4.47	50.50	3.02	45.85%
	ثنى الجذع للأمام من الجلوس	سم	3.63	3.54	17.50	4.28	382.76%
	عدو 30 متر من بداية متحركة	ث	11.25	1.04	7.13	1.13	57.89%
	الجري المكوكي	ث	9.88	1.13	7.25	0.46	36.21%

شكل (2) نسب تحسن المجموعة التجريبية في القدرات البدنية

يوضح الجدول (8) والشكل (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية.

ويتضح من الجدول ان نسب التحسن للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية تراوحت بين (18.29%، 382.76%)

الفرض الثالث

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة."

يتضح من الجدول (15) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لجميع القدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت نتيجة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين (2.17: 6.84) بمستوى دلالة Sig تراوح بين (0.00، 0.05) وهي اقل من أو تساوى (0.05) وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث انها صاحبة المتوسط الأفضل وفقا لما يتضح أيضا من الشكل (6).

بينما يوضح الجدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي لجميع القدرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت نتيجة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين (0.10: 2.03) بمستوى دلالة sig تراوح بين (0.06، 0.92) وهو أكبر من (0.05)

مما يؤكد ان المجموعتين كانتا على نفس مستوى القدرات البدنية عند بداية البرنامجين (العادي و المقترح) مما يعزى تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي الى البرنامج المقترح.

وتؤكد هذه النتيجة ما اشارت اليه نسب التحسن وفقا لما سرده الباحث في مناقشة الفرضين الأول والثاني حيث تحسن القدرات البدنية للمجموعة التجريبية بصورة أكثر فعالية من المجموعة الضابطة. وبمقارنة نسب تحسن كل من المجموعة الضابطة والتجريبية يتضح ان تحسن المجموعة التجريبية في جميع القدرات كان أفضل بكثير من المجموعة الضابطة وتشير تلك النتائج الى ان البرنامج المقترح أدى الى تأثير إيجابي بصورة أفضل من البرنامج العادي على القدرات البدنية الخاصة للملاكمين وان تأثيره كان أكبر في تنمية المرونة واقل في تنمية القدرة العضلية

فقد أشار "ضياء الدين أبو الحب" (ب ت) (23) الى ان للموسيقى اثار تتضح من الاستجابات التي تأخذ شكل تغييرات فسيولوجية أقل استعداداً للملاحظة، فالموسيقى لها تأثير واضح وكبير على الاستجابات التي تأخذ شكل تغييرات فسيولوجية كما هو الحال على النبض والتنفس وضغط الدم، كما انها تؤثر على بدء التعب العضلي والعقلي.

كما اشار ايضا "رضا الوقاد والعربي شمعون" (4) الي ان برامج التدريب الرياضي التي تعمل على تنمية اللياقة البدنية وتتضمن تدريبات المرونة والاطالة للعضلات وتحتوي علي تمرينات هوائية وبفضل ان يكون مصاحبة بالموسيقى تعمل علي تحسن الصفات البدنية وخاصة المرونة

بينما يؤكد كل من "طلحة حسين حسام الدين" (1994) (23) و"عادل عبد البصير" (1994) (24) على أهمية التدريبات النوعية في تحسين القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري حيث تؤدي في نفس ظروف الأداء الحركي.

وتتفق هذه النتائج كما أشار الباحث في مناقشة الفرض الثاني مع كل من "مصطفى محمد أحمد" (2002) (51) و"ياسين احمد ياسين" (2002) (61) في التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح في تحسين مستوى القدرات البدنية للملاكمين.

وتتسق مع نتيجة "شيماء احمد شوقي" (2004) (20) و"داليا حمدي محمد" (2005) (15) في ان المصاحبة الموسيقية قد أدت الى تحسن الادراك الحس حركي للعينة في مؤشر لتأثير الموسيقى الإيجابي.

وتتفق مع "احمد محمود مهدى" (2005) (4) في التأثير الإيجابي للتدريبات النوعية على تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة للعينة.

### أولا الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج:

1. البرنامج المقترح ذو تأثير إيجابي على تنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين.
2. البرنامج المقترح أكثر فعالية في تنمية القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين.
3. تؤدي المصاحبة الموسيقية الى تحسين القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين.

4. أدى البرنامج المقترح الى تحسين القدرات البدنية الخاصة بالمالكمين بنسب مختلفة وكان ترتيب هذه القدرات:

5. المرونة، القوة العضلية، السرعة، تحمل القوة، التحمل الهوائي، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة

6. اختلف ترتيب القدرات البدنية وفقا لنسب تحسنها بين البرنامج المقترح بمصاحبة الموسيقى والبرنامج العادي.

#### ثانيا: التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يلي:

1. تطبيق البرنامج المقترح لتطوير القدرات البدنية للمالكمين.
2. عمل دراسات مشابهة لدراسة تأثير المصاحبة الموسيقية على مستوى القدرات البدنية في الاعداد المهاري.

#### المراجع

##### أولاً: مراجع باللغة العربية

1. احمد م حمد عبد اللطيف عامر: "تأثير التوزيع المرحلي للموسم التدريبي على بعض المتغيرات الوظيفية وكفاءة الجهاز المناعي للمالكمين الناشئين"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان 2002م.
2. احمد محمد صلاح: "تأثير تدريبات القوة الخاصة على سرعة الأداء المهاري للمالكمين". كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، 2000.
3. احمد محمود مهدي: "بعض تأثيرات التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئي الكاراتيه" كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان 2005م.
4. إيناس عزت أحمد: "دراسة ديناميكية ، تطوير الإيقاع للأطفال ، مرحلة ما قبل المدرسة وعلاقتها باستيعاب أداءات حركية أساسية في ألعاب القوى" ، رسالة ماجستير . القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، 2002 م .
5. تامر محمد طلعت: "بعض تأثير برنامج تدريبي مائي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي الملاكمة"، كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان، 2006م.
6. داليا حمدي محمد: "دراسة اثر الإيقاع الموسيقي علي تعلم السباحة للمبتدئين" (6 - 8) سنوات، 2005 م ..
7. شيماء احمد شوقي: "بعض فعالية برنامج ألعاب صغيرة بمصاحبة الموسيقي علي تنمية الإدراك الحس حركي الاستطلاع لطفل مرحلة ما قبل المدرسة" رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، 2004 م .
8. صبحي انور رشيد الرياضة والموسيقى . جريدة الرياض . 1984، م

9. طلحة حسام الدين: الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي،. القاهرة : دار الفكر العربي، 1994م .
10. عبد الفتاح فتحي خضر: المرجع في الملاكمة. القاهرة، مطبعة القاهرة. 1996م.
11. قاسم حسين: أسس التدريب الرياضي. عمان، دار الفكر، 1998م .
12. محمد حسن علاوى و ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي 1994م ..
13. مصطفى محمد أحمد: تأثير برنامج تدريبي مقترح ( بدني - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة : رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة 2002م.
14. مفتى حماد: التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة : دار الفكر العربي 1998م.
15. يحيى السيد الحاوي:.. الملاكمة - اسس نظرية - تطبيقات عملية. الزقازيق : مكتب العزيزي 2000م.
16. يس احمد يس: "برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة في ضوء الأهداف المتوقعة" ، رسالة دكتوراه. : كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان 2002م.  
ثانيا: المراجع الأجنبية
17. **Beroud – P and Gahery. Y** : "the Posture – Kinetic Co-ordinations associated with kicking movements in French boxing , stops, revue dessciences et technjgues Des activites physiques et sportives. Grenoble" : s.n