

دراسة استطلاعية لتحديد القدرات البدنية لإنتقاء ناشئي الملاكمة

أ.د/ عاطف مغاوري عبد الحليم شعلان

م.د/ أحمد صالح علي

الباحث/ يوسف محمد عبدالعزيز

مقدمة ومشكلة البحث:

اتجهت جهود الإنسان منذ القدم نحو تنظيم بيئته و التحكم فيها، و استمرت تلك الجهود علي مدى تطور مراحل حضارته المختلفة، و قد نتج عن ذلك أن توصل الإنسان إلي ابتكار الكثير من المقاييس و الاختبارات ، و كان معظمها نتيجة تجاربه و محاولاته المستمرة و نجاحه مرة و فشله مرات كثيرة، و قد كانت وسيلته الأساسية في ذلك هي الحكم المنطقي علي الادوات المختلفة التي يستخدمها في تجاربه. (١٥:١٧)

يساعد الاختبار الرياضيين و المدربين علي تقييم المواهب الرياضية و تحديد القدرات البدنية و المناطق التي تحتاج الي تحسين، بالاضافة إلي ذلك يمكن استخدام درجات الاختبار في تحقيق الهدف، يمكن استخدام القياسات الاساسية لتأسيس نقاط الانطلاق التي يمكن من خلالها تحديد الأهداف القابلة للتحقيق، و الاختبار علي فترات منتظمة يمكن ان يساعد في تتبع الرياضي حول التقدم و تحقيق تلك الاهداف، بأستخدام الاختبارات كأساس لتحديد الأهداف و يسمح للمدربين بوضع اهداف محددة للرياضيين.(١٨:٢٥٠)

اختلفت الاراء حول مفهوم العلاقة بين الاختبار و القياس، فيذكر علاوي، نصر رضوان(٢٠٠٨): أن القياس أعم و أشمل من الاختبار، حيث أن الاختبارات هي وسيلة هامة من وسائل القياس، أو هي بمثابة تكتيكات للقياس ، كما ان الاختبار يعتبر صورة محدودة من صور القياس، لأن القياس يشتمل علي كل الوسائل التي يمكن أن تستخدم في جمع البيانات ، وقد أشارا إلي أن الاختبار أداة قياس خاصة، و يتطلب استجابة من الفرد الذي نقيسه . (٢٨ : ٨)

بينما يري كمال عبدالحميد و محمد صبحي حسنين (٢٠١١م) نقلاً عن خاطر، والبيك، أن الاختبار في مفهومه أعم و اشمل من القياس، حيث أن الاختبار يستخدم طرق البحث العلمي المختلفة، و بصورة أخرى محاولة لفهم الظواهر و العمليات و استنتاج فاعليتها، وأن الاختبار يتطلب أن يتفاعل الشخص الذي يجري عليه الاختبار مع مادة الاختبار، فالممتحن له دور إيجابي، أما القياس فلا يتطلب أي تفاعل بين الشخص الذي تأخذ قياساته و بين عملية القياس،

فدور المختبر هنا سلبي، إلا أن هذا الرأي يحاول أن يقرب بين الاختبارات بمعناها العام و القياسات بمعناها الخاص كما في القياسات الجسم (٥٤ : ١٨)

ويذكر **وجيه شمندي (١٩٩٥م)** أن نشاط المنازلات بصفة عامة يعتمد على مقاومة المنافس والتغلب على أشكال مختلفة ومتنوعة من استجاباته مع ضرورة مراعاة ومساييره خصائص تلك الاستجابات ليس فقط من الناحية المهارية أو الخطئية وإنما أيضا من الناحية البدنية حيث مقدار القوة والسرعة والمرونة والرشاقة حتى تتسم استجابات اللاعب بالفاعلية والدقة المطلوبة. (٧٤ : ١٤-١٦)

ان مجموعه القوه العضليه (قوه قصوي- قدره عضليه - قوه انفجاريه) هي العامل الاكبر في انجاز الملامك كما عضد هذا الراي احد رواد التربيه الرياضيه حيث اثبت ان القوه اكثر عناصر اللياقه البدنيه اهميه في الاداء الحركي للرياضيين ، فالملاكمون يعملونعلي تنميه قوتهم كي تتناسب مع المتطلبات الفنيه للمباراه حتي يمكن ان يؤدون اللكمات بقوة اثناء الاداء(٣:٨٥) و يؤكد **سامي محب (٢٠٠٥)** ان القوه العضليه احد المقاومات الاساسيه للنجاح في الاداء الرياضي والملاكم الافضل هو الذي يمتلك قدر من الجينات تسمح بتنميه القوه العضليه كما ان تدريب التحمل العضلي له فوائد كثيره منها تكوين البناء العضلي لجسمالملاكم ووقايته من الاصابات (٢٦ : ٧٢)

كما يؤكد **سامي محب (٢٠٠٥م)** انه يجب علي لجان اختبار و انتقاء اللاعبين سواء النادي او المنتخب ان يضعو نصب اعينهم ، ان قبول الراغبين لممارسه رياضه الملاكمه بمسابقاتها المتعدده دون اخضاعهم لاختبارات دقيقه خاصه بمتطلبات رياضه الملاكمه يعد خطأ كبيرا حيث ان نسبة تفوقهم في تلك الرياضه قابله للانخفاض او الارتفاع بمعني صدفة الاختيار دون الرجوع إلي نتائج الاختبارات الدقيقه و الخاصه بمحددات الانتقاء في رياضه الملاكمه. (٢٦:٧٥)

و أخيرا و من منطلق اهمية الاختبارات في العملية التدريبية نقدم بعض الاجتهادات العلمية في هذه الدراسة في مجال تصميم وبناء الاختبارات التي يمكن ترشيدها خلال رياضه الملاكمه و كذلك وضع مستويات معياريةلبطاريه الاختبارات البدنيه لانتقاء ناشئي الملاكمه .

مشكلة البحث

لاحظ الباحث من خلال ممارسته للملاكمة علي المستوى المحلي والافريقي والدولي وتتبعه بالملاحظة للمشروع القومي لناشئي الملاكمة ومشاهدته للعديد من البطولات المختلفة، ان هناك قلة في الأبحاث العلمية التي تتناول القدرات البدنية لانتقاء ناشئي الملاكمة، كما لاحظ الباحث أن اللاعبين الناشئين ليس لديهم الصفات البدنيه الهامه والضرويه الامر الذي قد يؤثر على مستوى الأداء لناشئي الملاكمة، مما ينتج عنه ضعف المستوى الفني لناشي الملاكمة، وأيضا من خلال المتابعة الدورية لتدريبات الناشئين للأندية المختلفة لاحظ الباحث عدم وجود اختبارات بدنيه مقننه لانتقاء ناشئي الملاكمة.

أهمية البحث

اولا الأهمية العلمية:

- يعتبر هذا البحث ضمن الأبحاث الأولى التي تهتم بانتقاء ناشئي الملاكمة.
- تحديد اهم العناصر البدنية الخاصة بناشئي الملاكمة و تحديد مستوى اللياقة البدنية للناشئين.

ثانيا الأهمية التطبيقية :

- تحديد القدرات البدنية لناشئي الملاكمة.
- تساعد في انتقاء ناشئي الملاكمة.

أهداف البحث :

- يهدف البحث إلي :
- التعرف علي اهم العناصر البدنية لانتقاء ناشئي الملاكمة.

فروض البحث:

- ماإمكانية تحديد القدرات البدنية لانتقاء ناشئي الملاكمة ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث :-

القدرات البدنية :

يعرف صبحي حسانين "زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء مزاوله النشاط الرياضي" (٢٨)

الانتقاء:

يعرف فولكوف (Volkov ١٩٩٧م) بأنها " عملية تحديد ملائمة استعدادات الناشئ مع خصائص نشاط رياضي معين " .

هو عملية اختيار انسب العناصر من بين الناشئين الرياضيين ، ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي . (٦٢ : ٨)

الملاكمة:

هي ذلك النشاط الرياضي الذي يمارسه نوعيه معينه من الرياضيين اصحاب القدرات الخاصه نفسيا وبدنيا ، وتخضع لقوانين منظمه طبقا لقواعد دوليه وتدار من خلال اتحاد دولي واتحادات اقليميه علي المستويات القاريه والدوليه (٢٦ : ١٧)

القدرات البدنية:

لقد اختلف العلماء في تحديد مكونات القدرات البدنية والحركية فقد ذكروا أن مكونات القدرات البدنية تشمل قدرة التحمل الدوري التنفسي والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة العضلية، أما القدرات الحركية فتشمل التوافق والتوازن والسرعة والرشاقة والقوة الحركية. (٣٣ : ١٥٣)

القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين:

إن القدرات البدنية الأساسية هي التي تمكن اللاعب من القيام بأداء مختلف للمهارات الحركية التي تطلبها الرياضة التي يمارسها بصورة صحيحة ، حيث تشكل حجر الزاوية لوصول اللاعبين والمتعلمين إلى أفضل المستويات الرياضية العالية ، فهي قدرات ضرورية لكل الألعاب الجماعية والفردية ، وتتحدد أهمية كل قدرة عن غيرها من القدرات البدنية الأخرى ، طبقاً لطبيعة ومتطلبات اللعبة الممارسة ، ومع ضرورة مراعاة أن هنا كعلاقه ترابطية وثيقة بين مختلف القدرات البدنية الأساسية. (٤٧ : ٥٣)

يرى " فرانك كوزيل" ، وبيتر وستل " (١٩٩٨) ان تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية للملاكم يسمح بخروج افضل وادق مستوى مهارى، كما يتفق كلا من " حنفى مختار " (١٩٩٨) و"سامح عبد الرؤوف" (٢٠٠٢) على ان هناك علاقة وثيقة بين الحالة البدنية والحالة المهارية حيث ان الحالة البدنية تعد احد العوامل الهامة والمؤثرة في تطوير الأداء المهارى، فارتفاع الحالة البدنية للاعب يسهم بشكل فعال في تحقيق اهداف الأداء المهارى للمهارات الحركية الخاصة

بالنشاط الممارس وأداء تلك المهارات بمستوى فنى مرتفع (٨١ : ١٤)، (١٩ : ١٠٣) (٢٥ : ٢٣٧)

الانتقاء:

يعرف فولكوف Volkov (١٩٩٧م) الانتقاء بأنه " عملية تحديد ملائمة استعدادات الناشئ مع خصائص نشاط رياضي معين ".
هو عملية اختيار انسب العناصر من بين الناشئين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي (٦٢ : ٨).

أولاً: الدراسات العربية:

١- قام " احمد محمد صلاح " عام (٢٠٠٠) (٢) بدراسة بعنوان " تأثير تدريبات القوة الخاصة على سرعة الأداء المهارى للملاكمين " استخدم فيها المنهج التجريبي على عينه مقدارها ٢٥ لاعب وخلصت الدراسة الى ضرورة استخدام أجهزة الانتقال في فترات الاعداد العام للبرامج التي تهدف لتنمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب، وضرورة استخدام الأدوات المساعدة لتنمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب وخلال فترة الاعداد الخاص والاعداد التنافسي.

٢- قام " تادر احمد محمد " عام (٢٠٠٢) (٥٧) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام بعض التدريبات الخاصة بالملاكمة على زيادة تسديد عدد اللكمات من مختلف مسافات اللكم " هدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات الخاصة بالملاكمة (بأدوات وأجهزة اللكم- بدون أدوات) على زيادة عدد اللكمات الصحيحة المسددة من مسافات اللكم المختلفة (الطويلة - المتوسطة - القصيرة) على عينة الدراسة استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين في العدد (تجريبية وضابطة)، وكانت العينة (٤٠) طالبا من طلاب الفرقة الرابعة تخصص ملاكمة، وكان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الخاصة بالملاكمة، سواء كان بأجهزة وأدوات اللكم (كيس اللكم - وسادة الحائط - كرة السرعة - الكرة الزاخرة - حبال الوثب) أو بدون أدوات (الملاكمة التخيلية - اللكم المشروط مع الزميل - اللكم التنافسي الحر مع الزميل) باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة والتدريب الدائري كشكل تنظيمي، أدى إلى تنمية القدرات الحركية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهارى للملاكمين وظهرت نتائجها من خلال زيادة تسديد عدد اللكمات من مسافات اللكم المختلفة.

٣- قام "مصطفى محمد أحمد" عام (٢٠٠٢) (٥١) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهاري) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة هدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهاري) لتنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة. استخدم المنهج التجريبي على عينة مكونة من (١٦) ناشئاً من إستاند المنصورة ونادي المنصورة والناصرية ومحافظة الدقهلية، واستخدم التصميم التجريبي لمجموعة واحدة. توصلت الدراسة إلى إن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا على المستوى البدني وفاعلية الأداء المهاري.

٤- قام "يس احمد يس" عام (٢٠٠٢) (٦١) بدراسة بعنوان "برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة في ضوء الأهداف المتوقعة" هدف البحث إلى تحديد عناصر اللياقة البدنية للملاكمين وأهميتها النسبية تبعا لطبيعة النشاط، وكذلك مجموعة الاختبارات التي تقيس تلك العناصر، وتصميم برنامج تدريبي لتنميتها، ثم التعرف على تأثير البرنامج المقترح على عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة وتأثيره في تحقيق الأهداف المتوقعة لتلك العناصر الخاصة بالملاكمين. استخدم الباحث المنهج التجريبي على ٢٤ لاعب ونتج عن الدراسة ان البرنامج المقترح أدى الى تطوير المتغيرات البدنية وحقق الأهداف المتوقعة للصفات البدنية للاعبي الملاكمة

٥- قام "شادي محمد" عام (٢٠٠٤) (١٨) بدراسة بعنوان "برنامج تمرينات متنوعة لتنمية بعض القدرات البدنية والحركية لطلبة جامعة الإسكندرية" هدف البحث إلى التعرف علي تأثير برامج التمرينات المتنوعة (التمرينات الحرة- تمرينات صندوق الخطو - التمرينات علي الأجهزة والأثقال والأدوات - التمرينات للبرنامج السابق) علي تحسين القدرات البدنية والحركية والوظيفية لطلبة جامعة الإسكندرية والتوصل إلي وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية والحركية والوظيفية كأهداف يسعى الطلاب للوصول إليها كأحد متطلبات الحصول علي الشهادة الجامعية، أجريت الدراسة علي عينة قوامها (٨٠) طالبا من طلاب الصف الثاني بالكليات النظرية بجامعة الإسكندرية، قسمت عشوائيا إلي أربع مجموعات تجريبية متكافئة، تتكون كل مجموعة من (٢٠) طالبا، ويطبقون البرنامج باستخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترتي منخفض الشدة، استغرق تطبيق البرنامج عشرة أسابيع متتالية متضمنة الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعات الأربعة لقياس القدرات البدنية والحركية والوظيفية، ويتكون كل أسبوع من وحدتين تدريبيتين لكل مجموعة

وتستغرق الوحدة التدريبية ٤٥ دقيقة، أظهرت النتائج تحسنا ملموسا لدي المجموعات التجريبية الأربعة للقدرات البدنية والحركية والوظيفية المقاسة بعد إجراء التجربة

٦- قام " ميسون علوان عباس " عام (٢٠٠٥) (٥٦) بدراسة بعنوان "أثر تدريبات الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين وأداء اللكمة المستقيمة للملاكمين المبتدئين"، مستخدما المنهج التجريبي على ٣٠ مبتدئ وأسفرت النتائج عن ان استخدام تدريبات الاثقال قد ساعدت على تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين والأداء المهارى للكمة المستقيمة بصورة أفضل من المجموعة الضابطة.

٧- قام "أسامة احمد محمد" عام (٢٠٠٦) (٥) بدراسة بعنوان تأثير "استخدام طرق تدريبية مختلفة على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالملاكمين" هدف البحث إلى دراسة اثر كل من طريقتي التدريب الفترى مرتفع الشدة والتدريب التكراري على تنمية اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين، وتحديد انسب طرق التدريب التي تنمى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الملاكمة، بالإضافة إلى تحديد الاختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهم. استخدم المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على عدد (٢٢) لاعب من لاعبي الملاكمة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية. توصل البحث إلى أن طريقة تدريب الفترى مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الملاكمة.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

١- قام "بيروود ب، جاهري y Beroud _P& Gahry" عام (١٩٩٨) (٦٢) بدراسة بعنوان "التوافقات الجسمية حركية المصاحبة لحركات الركل في الملاكمة الفرنسية بين المبتدئين والمحترفين" استخدم الباحثان المنهج الوصفي. اشتملت العينة على (٣٥) ملاكم فرنسيا من المبتدئين ومحترفين الملاكمة الفرنسية. اهم النتائج وجود فروق فردية بين المبتدئين والمحترفين في الجوانب المهارية نظرا لتكثيف تدريبات الياقة البدنية للمحترفين. رفع والحركات التلقائية ودفع مستوي اللياقة بصورة عامة. خضوع المبتدئين الي التدريب المنتظم أدى الي تحسين حالتهم البدنية بصورة ملحوظة.

الاستفادة من الدراسات السابقة

الفترة الزمنية:

استخدم الباحث عدد (٨) دراسة منها (٧) دراسة عربية (١) دراسة اجنبية في المدة الزمنية من عام (١٩٩٨) حتى عام (٢٠٠٦).

المنهج المستخدم:

استخدمت أكثر الدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية المنهج التجريبي وذلك لملائمة ذلك المنهج لطبيعة الدراسات.

العينة:

اختلفت معظم الدراسات في حجم العينات وقد تراوح ما بين (٨-٨٠) كما اختلفت من حيث المراحل العمرية وان كانت الأغلبية العظمى على الناشئين.

اهداف واغراض الدراسات السابقة:

معرفة تأثير برنامج مقترح باستخدام (التدريبات النوعية، المصاحبة الموسيقية) على القدرات البدنية الخاصة والأداء المهارى للاعبى الرياضات المختلفة.

النتائج

اختلفت نتائج الدراسات السابقة وان كانت معظمها تشير الى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح في تحسين القدرات البدنية الخاصة وكذلك تحسين الأداء المهارى.

المعالجات الاحصائية

اختلفت المعالجات الاحصائية الخاصة بالدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة، الا انها اتفقت على استخدام بعض المعالجات الاحصائية الخاصة بالإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الالتواء، معاملات الارتباط) والاحصاء الاستدلالي (دلالة الفروق)

يتضح مما سبق ان الدراسات والبحوث السابقة افادت الباحث فيما يلي:

تفهم الباحث حدود مشكلة البحث.

ساعدت الباحث في صياغة الاهداف وفروض البحث واختيار اسلوب التحليل الاحصائي.

الكيفية العلمية والأسلوب الأمثل لاختيار العينة قيد البحث.

اختيار المنهج المناسب لطبيعة ومضمون هذا البحث.

ساعدت الباحث في التعرف على متغيرات البحث وتعددتها.

ساعدت الباحث في اختيار وسائل جمع البيانات اللازمة لبحثه والتوصل إلى القياسات الأنثروبومترية والاختبارات البدنية.

اظهرت للباحث مدى الحاجة الى اجراء المزيد من تلك الدراسات.

ساعدت الباحث في التعرف على طريقة عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث من لاعبي المرحلة الثانية للمشروع القومي للناشئين للمرحلة السنية (١٢ -١٤) والذين اجتازوا المرحلة الأولى وعددهم (١٥٧) ناشئ.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي مراكز الناشئين المقيدون بالمرحلة الثانية للمشروع وعددهم ١١٠ ناشئ بعد استبعاد ٤٧ لاعب من غير المنتظمين في التدريب والذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية وجدول (١) يبين اللاعبين الذين تم اختيارهم واللاعبين المستبعدين كما يلي:

جدول (١) مرحلة الناشئين الذين اجتازوا المرحلة الأولى وعدد اللاعبين والمستبعدين الذين اجتازوا

عدد اللاعبين	عدد المستبعدين	عدد الناشئين
١٥٧	٤٧	١١٠

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء لقياسات (الطول والوزن والعمر)

عينة التقنين				المتغيرات
معامل الالتواء	و	ع	س	
٠.٩٨٣	١٦٤	٧.٦٣٦	١٦٣,٨٥	الطول
٠.٦٢٤	٥٢	١٣.٦٩٧	٥٦,٨٠	الوزن
٠.٤٩٩ -	١٤.٠٠	٠.٦٣٥	١٣.٩	العمر

يوضح الجدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء والتفطح للمتغيرات، ويتراوح معامل الالتواء ما بين (-٠.٦٢٠ : ١.٩٦)، ويقع الالتواء ما بين ± ٣ مما يشير الى اعتدالية العينة في المتغيرات.

أسباب اختيار عينة البحث:

- توافر العدد المناسب من اللاعبين لإجراء البحث.
- تمثيل العينة لجميع الأوزان في المرحلة السنوية قيد البحث.
- توافر العينة لدي الباحث .
- توافر صالات التدريب بالمركز والأدوات اللازمة لإجراء البحث.
- إتقان عينة البحث للمهارات المختلفة قيد البحث.
- تقارب العمر التدريبي والمستوي البدني بين أفراد العينة.

مجالات البحث:

المجال البشري:

أجري الباحث الاختبارات علي عينة قوامها (١١٠) لاعب من المشاركين في مراكز تدريب الناشئين بالمشروع القومي للموهبة الرياضية والبطل الاليمبي (المرحلة الثانية)

المجال المكاني:

تم تطبيق الاختبارات قيد البحث بمراكز تدريب الناشئين بمحافظاتهم.

المجال الزمني:

تم تطبيق القياسات خلال الفترة من ١ / ٨ : ٢٠٢٠ الي ١ / ١٠ / ٢٠٢٠.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث كلا من الوسائل التالية لجمع البيانات:

- قياسات الطول، الوزن، السن بالأدوات والاجهزة المناسبة.
- استمارة عناصر اللياقة البدنية.
- ساعة إيقاف.
- حواجز.
- كرات طبية.
- اقماع.
- أطباق.
- تم الاستعانة بالسادة مدربي المشروع القومي للناشئين كل حسب محافظة في تطبيق القياسات.
- الاماكن المتاحة للاختبارات داخل مراكز .

الاستبيان:

قام الباحث بعمل استبيان للخبراء المتخصصين في رياضة الملاكمة، وعددهم (٨) خبراء مرفق (١)، حول تحديد

عناصر اللياقة البدنية الخاصة، وتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين

الملاكمة، وقد حدد الباحث شروط واختيار الخبراء فيما يلي:

- من عمل في مجال الملاكمة
- عضو هيئة تدريس
- حاصل علي الدكتوراه
- عمل في تدريب الرياضات الفردية علي المستويات العليا.

وكانت نتيجة العرض على الخبراء كما يلي:

القياسات والاختبارات المستخدمة:

القياسات الأنتروبيومترية:

قياس الطول لجهاز الرستاميتز لأقرب اسم .

قياس الوزن بميزان طبي لأقرب نصف كيلوجرام .

الاختبار البدنية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية وتم استخلاص بعض

الاختبارات البدنية الخاصة، وعرضهم فاستمارة استطلاع أراء علماء السادة الخبراء مرفق (٣)

وقدمت تصميم استمارة لتسجيل درجات الاختبارات مرفق (٢)، (٣) وتم تصميمهم من خلال الأسباب

الآتية:

- استخدامها فبالعديد من الدراسات وتذكرها فبالكثير من المراجع العلمية.
- ارتفاع قيمة المعاملات العلمية لتلك الاختبارات .
- قصر زمن أداء معظم الاختبارات .
- سهولة أداء الاختبارات وعدم وجود الصعوبة فبالتنفيذ .
- تعليمات الاختبارات سهلة التنفيذ والتطبيق .

كما يتضح نتيجة استطلاع رأي الخبراء في تحديد القدرات البدنية لناشئي الملاكمة

جدول (٣) نتيجة استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد القدرات البدنية لانتقاء ناشئي الملاكمة

الترتيب	الصفات المستبعدة	الدرجة الكلية	الصفات البدنية	ت
١		١٠٩	القوة العضلية	-١
٥		٨٨	القوة المميزة بالسرعة	-٢
٦		٧٩	تحمل دوري تنفسي	-٣
٣		٦٦	تحمل القوة	-٤
٢		٥٧	السرعة	-٥
٤		٩٣	الرشاقة	-٦
٧		٥٠	المرونة	-٧
	X	٤٠	التوافق	-٨
	X	٣٥	التوازن	-٩

يلاحظ من الجدول ان القدرات البدنية التي حصلت على نسبة اقل من ٥٠% استبعدت

الاستمارات:

- استمارات استطلاع رأي الخبراء.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية للمدة من ١ / ٨ / ٢٠٢٠ الي ١٠ / ٨ / ٢٠٢٠ لاجل التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث وفريق العمل المساعد وكفاءتهم من حيث تنفيذ وطريقة التسجيل للاختبارات البدنية والوقت المستغرق لتنفيذها ومدى صلاحية الادوات المستخدمة وعلى الرغم من كون جميع الاختبارات البدنية المرشحة للتطبيق تمتاز بالمعاملات العلمية نظرا لكونها مقننة ووردت في عدة مراجع . الا ان الباحث لم يكتفي بذلك لذا قام بتطبيقها على عينة قوامها (٣٠) لاعب منتخبة عشوائيا من مجتمع البحث نفسه. من اجل استخراج المعاملات العلمية لها والمتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية.

المعالجات الاحصائية:

- الوسط الحسابي.

- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.

جدول (٤) متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستطلاع رأي الخبراء للقدرات البدنية لانتقاء ناشئ الملاكمة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القدرات البدنية	
.36767	5.5500	الثانية	السرعة الانتقالية	١
14.493	202.28	سم	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٢
1.00113	9.5409	بالثانية	الرشاقة	٣
6.545	29.64	كجم	القوة العضلية	٤
4.710	5.08	سم	التحمل الدوري التنفسي	٥
12.366	43.87	سم	المرونة الديناميكية	٦
137.879	741.07	م	القوة المميزة بالسرعة لذراعين	٧

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

- ما إمكانية تحديد القدرات البدنية لانتقاء ناشئي الملاكمة ؟

تم تحديد القدرات البدنية لناشئي الملاكمة من خلال استطلاع رأي الخبراء جدول رقم () والذي يوضح تحديد العناصر التي حصلت علي اكثر من ٥٠% والتي من خلالها يمكن انتقاء ناشئي الملاكمة وتم استبعاد باقي العناصر .

من خلال استطلاع رأي الخبراء ومن خلال الدراسة الأستطلاعية استطاع الباحث تحديد

القدرات البدنية لانتقاء ناشئي الملاكمة .

وتتفق هذه النتيجة مع " نادر احمد محمد" (٢٠٠٢)(٥٧) في تأثير التدريب الإيجابي على مستوى القدرات الحركية الخاصة للملاكمين

وتتماشى مع نتيجة شادي محمد" (٢٠٠٤) (١٨) في التأثير الإيجابي للبرامج التدريبية المختلفة في تحسين القدرات البدنية للعينة.

وتشير نتيجة "أسامة محمد احمد" (٢٠٠٦) (٥) و تامر محمد طلعت" (٢٠٠٦) (١٣) و"معتز عمر عبد العزيز الغزالي" (٢٠٠٧) (٥٢) و"مهند محمد منير أبو حمر" (٢٠٠٩) (٥٥) و"أسامة عبد الخالق محمد بدوي" (٢٠٠٩) (٦) و شريف محروس محمد قنديل" (٢٠١٠) (١٩) في تأثير البرامج التدريبية المختلفة الإيجابي في تحسين القدرات البدنية للعينة .

وتتفق هذه النتائج مع "مصطفى محمد أحمد" (٢٠٠٢) (٥١) في التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح في تحسين المستوى البدني للملاكمين .

وتتماشى مع "ياسين احمد ياسين" (٢٠٠٢) (٦١) في تحسين البرنامج المقترح على تنمية اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين.

وتتفق مع "احمد محمود مهدى" (٢٠٠٥)(٤) في التأثير الإيجابي للتدريبات النوعية على تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة للعينة.

الاستخلاصات:

- في حدود عينة البحث وإجراءاته ونتائجه أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:
١. تحديد أهم القدرات البدنية التي يتم من خلالها إنتقاء أفضل العناصر لناشئي الملاكمة.
 ٢. اختيار القدرات البدنية ذات الأهمية النسبة للمتطلبات الفنية لناشئي الملاكمة .

التوصيات:

- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي:
١. ضرورة استخدام القدرات البدنية كمعيار هام وضروري في انتقاء الناشئين في الملاكمة .
 ٢. ضرورة دراسة المتطلبات البدنية وتطويرها وأثرها علي ناشئي الملاكمة .
 ٣. الانتقاء العلمي من خلال اختبارالت القدرات البدنية ةالمهارية للمتطلبات الفنية لناشئي الملاكمة .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. ابراهيم احمد سلامة : اللياقة البدنية ، اختبارات تدريبي. الاسكندرية : مكتبة نبع الفكر ١٩٩٦م .
٢. أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط٤ ، دار الفكر العربي، القاهرة، ص٩٣.
٣. أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي و الاسس الفزيولوجية، ص ١٨٧
٤. ابوصلاح، محمد لطفي :بناء مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم (غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية . فلسطين 2011 .
٥. أحمد علي علي خليفة، التقويم والاختبارات، قسم التربية البدنية، الكلية الجامعية بالقطيف، دونسنة، جامعة أم القرى، السعودية، ص5
٦. أحمد ماهر، الاختبارات واستخدامها في إدارة الموارد البشرية والأفراد، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2001 ، ص18
٧. احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، القاهرة - دار المعارف، ١٩٨٤م.
٨. أحمد مصطفى قطب، أسامة عبد المنعم، ورقة دراسية في المستحدثات في القياسات العملية الفسيولوجية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، دونسنة، القاهرة، ص8
٩. أحمد يعقوب النور ، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، دون طبعة ، الأردن ، عمان ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٧ ..
١٠. أسامة عبد الخالق محمد بدوي: "تأثير برنامج تدريبي على تنمية بعض المكونات البدنية والفنية للاعبين الكرة الطائرة" رسالة ماجستير جامعة المنيا، ٢٠٠٩م .
١١. أسامة محمد احمد: "بعنوان تأثير استخدام طرق تدريبية مختلفة على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالملوكمين" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان، ٢٠٠٦م.
١٢. بسطويسى احمد بسطويسى : أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي، ١٩٩٩م.

١٣. البطيخي، نهاد: بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية كإحدى مؤشرات الانتقاء الرياضي للطلبة المتقدمين لائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (ب) العلوم والانسانية - نابلس/2011. 1933 - 1944.
١٤. بنقوة علي، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم ناشئين ١٤ - ١٦ سنة، رسالة دكتوراه، منشورة جامعة الجزائر ، ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤ م ، ص ٢٧
١٥. الجنابي، أكرم : بناء وتقييم بطارية اختبار بدني لانتقاء رياضيين ألعاب القوي بأعمار من ١٤-١٥ سنة (غير منشورة) جامعة القادسية .العراق 2005 .
١٦. حمدي عبد المنعم احمد؛ وضع بطارية لقياس الاستعداد البدني المورفولوجي لاختيار ناشيء الكرة الطائرة. اطروحة دكتوراه، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٢، ص ٢١.
١٧. حمدي عبد المنعم؛ وضع بطارية لقياس الاستعداد البدني المورفولوجي لاختيار ناشيء الكرة الطائرة. رسالة دكتوراه مجازة. كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة. جامعة حلوان، ١٩٨٢، ص ١٨٤-١٨٥.
١٨. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريس بيكره القدم، دار الفكر العربي، دون طبعة، مدينة نصر، القاهرة، دون سنة، ص ٣٢١
١٩. حنفي محمود مختار: اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي . القاهرة : دار زهران للنشر والتوزيع، ١٩٨٨ م .
٢٠. الدليمي، عامر : تصميم وتقييم بطارية اختبار لقياس النواحي (البدنية الخاصة والمهارات الهجومية) بالكرة الطائرة لأندية الشباب -بغداد والمنطقة الشمالية (غير منشورة) .جامعة بغداد .العراق 2004 .
٢١. رعد صبري واخرون؛ الاساليب الاحصائية، بغداد، وزارة التخطيط، الجهاز المركزي للإحصاء، مركز التدريب والبحوث الاحصائية، ١٩٨٧، ص ٢٥٠.
٢٢. ريسان خريبت، ابراهيم رحمة محمد (١٩٩٠م) : طرق اختيار الرياضيين، ط 1 دار العلم للملايين، جامعة البصرة.
٢٣. ريسان خريبت؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد، مكتب نون للتحرير الطباعي، ١٩٩٥، ص ٤٦٢.

٢٤. سارة محمد كمال: فاعلية تطوير عنصر تحمل القدرة والرشاقة علي الأساليب الهجومية والدفاعية ونتائج المباريات للاعبين الكوميتيه رياضة الكاراتيه رسالة ماجستير -كلية تربية رياضية بنات - جامعة حلوان (٢٠١٤) .
٢٥. سامح عبد الرؤوف محمود:"معامل التحمل وفعالية الاداء الفني لملاكمي الدرجة الاولى طبقا لمستوى نتائج المباريات"، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، العدد ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس ٢٠٠٢ م .
٢٦. سامي محب حافظ: بناء مقياس التفكير الخططي في رياضة الملاكمة، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، ع، ١١ (٢٠٠٥)
٢٧. سندتكويني، بناء الاختبارات، هيئة التأطير بالمعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم، الحراش، الجزائر، 2001، ص 29
٢٨. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي ، تدريب وفسولوجية التحمل. الاسكندرية : مطبعة الشباب الحر، ١٩٩٢ م.
٢٩. شرعب، عمر خليل : بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدينا شئياً أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية - فلسطين (غير منشورة) . جامعة النجاح، فلسطين 2011 .
٣٠. صفوت فرج ؛ التحليل العاملي في العلوم السلوكية. القاهرة. دار الفكر العربي، ١٩٨٠. ص ٢٥٩.
٣١. طلحه حسام الدين وآخرون، علم الحركة التطبيقي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ١٩٩٨، ص ١٢٧
٣٢. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتدريب. القاهرة : مركز الكتاب للنشر ١٩٩٩ م .
٣٣. عاطف مغاوري شعلان وآخرون: الملاكمة تعليم إدارة تدريب. القاهرة : مطبعة دار السعادة، ٢٠٠٢ م .
٣٤. عاطف مغاوري شعلان، عادل صبري عبد الحميد (٢٠٠٣ م): دراسة تحليلية لتحركات القدمين الإيجابية والمهارات الخداعية لملاكمي الدورة العربية للشباب ٢٠٠٠، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية / ع. ٦ (٢٠٠٣ م)

٣٥. عبد الباسط جميل: "تطوير الاعداد البدني الخاص لناشئ الملاكمة"، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٧ م .
٣٦. عبد الرزاق كاظم ؛ أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ ، ص ٦٤ - ٦٦ .
٣٧. **عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب:** تأثير تدريبات الليومتر كليا أداء الوثب العمودي للاعب المصنم، بحث منشور مجلة علوم الرياضة، المجلد الأول، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان ١٩٩٦ م.
٣٨. عبدالله، عبد الكريم :تصميم بطارية قياس اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين الى كلية الشرطة (غير منشورة) . جامعة ديالى .العراق 2007 .
٣٩. عذاب، عباس :بناء وتقييم بطارية اختبار بدنية لقبول فتيات الكليات العسكرية .مجلة علوم التربية الرياضية- جامعة بابل .ع 4، مج 1 /2007. 221- 243 .
٤٠. عصام عبد الحائق؛ التدريب الرياضي. نظريات. تطبيقات. ط ٤ . الاسكندرية، ١٩٨١ م ص ١٥٦.
٤١. عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والاساس العلمية لبناء عوا اعداد الفريق الفيا لألعاب الجماعية، ط 8 ، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥، ص 379
٤٢. عيسى، صبحينمر :بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين لقبول كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية .مجلة اتحاد الجامعات العربية . مج 71 - 94 . / 2007/54 .
٤٣. عيسى، صبحينمر :بناء وتقييم بطارية اختبار بدنيومهاريا بالكرة الطائرة للاعبينأندية الدرجة الأولى فيالعراق (غير منشورة).جامعة البصرة .العراق 1998 .
٤٤. فيصل عياشي (٢٠٠٠م) : الانتقاء الرياضيالمجلة العلمية للثقافة البدنية الرياضية العدد ٢ مستغانم.
٤٥. قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف . الاختبار و القياس . جامعة بغداد . دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٧ . ص ١٥٧ .
٤٦. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي. عمان، دار الفكر، ١٩٩٨ م .

٤٧. قدرى سيد مرسى: "اثر تخطيط برنامج تدريبي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبى الفريق القومي لكرة اليد تحت ٢٠ سنة المشارك في البطولة الافريقية بالجزائر ١٩٨١ " ، مجلة علوم وفنون ،دراسات وبحوث ، المجلد الثاني ، العدد الرابع. القاهرة : جامعة حلوان. ١٩٩٠م .
٤٨. كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون ،القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد(نظريات ،تطبيقات)،ط١، القاهرة، ٢٠٠٢، ص ١٥
٤٩. كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين:اللياقة البدنية ومكوناته. القاهرة ط٣: دار الفكر العربي،١٩٩٧م. ص ٨٨
٥٠. ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ص ٢٨
٥١. محمد إبراهيم شحاته ،محمد جابر بريقع ، القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ،الإسكندرية، ١٩٩١، ص ١٠-١١
٥٢. محمد جابر بريقع و ايهاب فوزى البديوى :التدريب الرياضي (أسس مفاهيم تطبيقات).الاسكندرية : منشأة المعارف ٢٠٠٤م ..
٥٣. محمد حسن علاوى:علم التدريب الرياضي. ١٣. القاهرة : دار المعارف١٩٩٢م.
٥٤. محمد صبحى حسانين:القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة ط٦: دار الفكر العربي٢٠٠٤م.
٥٥. محمد صبحى حسانين؛ التحليل العاملي للقدرات البدنية.ط١. القاهرة. الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية. مطابع دار الشعب، ١٩٨٣، ص٤٦٢.
٥٦. محمد صبحى حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية. الجزء الاول.القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٩. ص٢٧٣.
٥٧. محمد صبحى حسانين، أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨، ص ٧٦.
٥٨. محمد صبحى حسانين؛ طرق بناء وتفتين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية(الطرق العاملية): القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧، ص١٢٤.

٥٩. محمد ضاحى عباس: "المحددات البيو ميكانيكية لربط مهارتى تيكاتشيف فتح مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات الغرضية"، رسالة دكتوراه. اسيوط : كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ٢٠٠٦م.
٦٠. محمد عبد العزيز غنيم ، عاطف مغاوري شعلان: الموسوعة العلمية (خبرات علمية - تطبيقات علمية) كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان مطبعة مجدي - بنها - ط ١ - ٢٠١٩ م
٦١. محمد عبد العزيز غنيم و آخرون: الملاكمة تعليم _ أدارة _ تدريب. القاهرة : مطبعة دار السعادة، ٢٠٠٢م .
٦٢. محمد علي أحمد القط (٢٠٠٢م) : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السياحة، ج ١، المركز العربي للنشر، القاهرة .
٦٣. محمد محمود عبد الدايم و مدحت صالح و طارق قطان: برنامج تدريب الإعداد البدني وتدريبات الأثقال . القاهرة : مطابع الاهرام ١٩٩٣م.
٦٤. محمد نصر الدين رضوان، كما عبد الحميد إسماعيل، مقدمة التقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 43،
٦٥. محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص 22
٦٦. مروان عبد المجيد ابراهيم: البطارية العراقية لاختبارات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية بعمر (١٦-١٩) سنة. اطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة البصرة، ١٩٩٥. ص ٩٠.
٦٧. مصطفى باهي ، صبري عمران، الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط ١ ، مكتبة الأنجلو مصرية، مصر، القاهرة، ٢٠٠٢ ، ص ٢٢.
٦٨. المغربي، عريحمودة : بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لناشئين مراكز الواعدين بكرة اليد . مجلة كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان . ع 41 / 2003. 175--199.
٦٩. مفتي ابراهيم محمد؛ التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة. ط١. القاهرة. دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص ١٩٧.
٧٠. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١

٧١. موفق أسعد محمود، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط 2 ، دار دجلة، عمان، الأردن، 2009 ، ص ٢٣ - ٢٤
٧٢. هارة (ترجمة) عبد علي نصيف، اصول التدريب. بغداد. مطبعة اوفسيت التحرير، ١٩٧٥، ص ١٤٣.
٧٣. هاشم عبد الرحيم محمد؛ اثر انواع تدريب التحمل في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية في اعداد مقاتلي فوج الواجبات الخاصة الاول. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد، ١٩٩٣، ص ١٩.
٧٤. وجيه احمد شمندی (١٩٩٣م): الكاراتية الحديث بين النظرية و التطبيق، مطبعة خطاب ، القاهرة.
٧٥. يحي إسماعيل الحاوي: الملاكمة أسس ونظرية وتطبيقات علمية. ط ٢ (جامعة الذقازيق) (١٩٩٩م)
٧٦. يحيى محمد صالح: "التمرينات الغرضية الخاصة واثرها على مستوى الاداء فى الجيمباز". القاهرة : مجلة جامعة حلوان، المجلد السادس، العدد الثالث، جامعة حلوان. ١٩٨٣م
٧٧. يوسف لازمكماش، صالح بشير أبو خيط، المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، ط 1، دار زهران للنشر والتوزيع، الأردن، 2011 ، ص ٢٧٨

مراجع باللغة الانجليزية :

78. Alexandre Dellal , De l'entraînement a la performance en football. Edition De boeck. Bruxelles. 2008. P 266.
79. Department of kinesiology, University of Maryland, 41(9) 616-7 and clinical Appli Cations,bymosby. 100Doping
80. Fox, E., Billings, C., Bartels, R., Bason, R. and Donald, M. Fitness Standards College Student. European Journal of applied physiology. Springer Berlin\ Heidelberg. 2004.
81. Frank Kurzel&Peter Wast.:Fitnees Boxing : .Stering Publishing Go inc1998g
82. Harold , M . B&Rosemany , m:Apractical approach to measurement in : . Philadelphia1973g,
83. Harre , D :Trainingslehre , sportverlag : . berlim1971g..
84. Jean-Luc Layla et Rémy lacramp, Manuel pratique de l' entraînement Op , Cit , p 108..
85. Jugen weineck, Manuel D'entraînement,Op . Cit, p 294)
86. Lim, L & Lee, K, H.(1994). The effect twenty weeks basic military training program on body composition, VO2 max and Aerobic fitness of Obese recruits. The Journal of sport medicine and Physical fitness. N 34\ 1994. 271- 278.

87. **Matheus , D., K:***Measuremen in physical education , 4 nd . ed W . B .*
 lobndon : Saunders co., Philadelphia.**1983g.**
88. N .DEKKAR. A .BRIKCI .R.HANIFI .technique d'évaluation physiologique
 des athlètes .édition par le comité olympique algérien. 1ere édition 1990
 .p1 .
89. Platonov.K:problème des capacités, Naruk Mixan . 1972 polymorphism
 influences knee extensor peak powerpos = 1 & itool = Entrez System 2
 .PEntrez .pubmed .pubmed _ Publishers ,Boston ,London ,. R577X
 polymer phism with power athlete status in.prague. 118

مرفق (١)

اسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	احمد امين	استاذ المتفرغ بكلية التربية الرياضية لجامعة الزقازيق
٢	احمد سعيد زهران	استاذ بقسم تدريب الرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
٣	احمد محمد جودة	استاذ المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
٤	اشرف حافظ محمود محمد	استاذ بقسم تدريب الرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
٥	سامي محب حافظ	استاذ بكلية التربية الرياضية لجامعة الزقازيق جامعة المنصور
٦	صلاح مصطفى منسي	استاذ بقسم تدريب الرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
٧	عبد العزيز حسن	استاذ المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة بنها
٨	عرفة علي سلامة	استاذ بقسم تدريب الرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
٩	محمد عبد العزيز غنيم	استاذ المتفرغ بقسم تدريب الرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
١٠	ياسر يوسف عبد الرؤوف	استاذ بقسم تدريب الرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان

*الأسماء مرتبه ابجديا

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد بعض القدرات
البدنية الخاصة للملاكمين



قسم تدريب الرياضات الفردية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طبية وبعد،،

يقوم الباحث / يوسف محمد عبد العزيز غنيم

– بإعداد دراسة بعنوان

دراسة استطلاعية لتحديد القدرات البدنية لإنتقاء ناشئي الملاكمة

ونظرا لان سيادتكم من الخبراء فى هذا المجال لذا نرجو من سيادتكم التكرم بإبداء
الراى حول أهم القدرات البدنية الخاصة بناشئي الملاكمة.

لذا أرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (√) فى الخانة التى تعبر عن راكم فى
أهم القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الملاكمة.

والباحث ينتهز هذه الفرصة ليتقدم لسيادتكم بخالص الشكر وعظيم التقدير على صدق
تعاونكم معنا، متمنيا لسيادتكم مزيداً من التقدم والرفي.

الباحث

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين

م	القدرات البدنية	الاستجابة	
		مناسب	غير مناسب
١	القوة العضلية		
٢	القوة المميزة بالسرعة		
٣	تحمل القوة		
٤	التحمل الدوري التنفسي		
٥	المرونة		
٦	السرعة		
٧	الرشاقة		
٨	التوافق		
٩	التوازن		