

## تأثير تدريبات التحمل الخاص على مستوى أداء اللكمات المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة

م.د/ محمد أحمد همام سيد

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة  
كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي

### مقدمة البحث:

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تهدف إلى تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة، وهو عنصر هام لتحقيق الهدف التربوي في بناء الإنسان المثالي وفقاً للتطور المتناسق للشخصية الرياضية، ومتطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة هي لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة، ولتتم تحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة، هذا بالإضافة إلى توافر الإمكانيات المادية من ملاعب وأدوات.

ويري كلاً من "أبو العلا عبد الفتاح" محمد علاوي" (2000م) 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 على تنمية نظام الطاقة الذي يعتمد عليه اللاعب في تخصصه الرياضي، كما يجب أن يستخدم نفس الحركات الخاصة بهذا النشاط حتى يتم التركيز على تدريب المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء النشاط الرياضي التخصصي تبعاً لطبيعة عملها. (27:2)

ويري "السيد حسن" (2002م) أن رياضة الملاكمة هي إحدى الرياضات التنافسية في البطولات العالمية والدورات الأولمبية والتي تكرر الدول المتقدمة في المجال الرياضي أقصى طاقتها البشرية والمادية لإعداد فرقها القومية على أسس وقواعد علمية سليمة للظهور بالمظهر المشرف خلال تلك الدورات خاصة بعد أن أصبحت المستويات الرياضية مؤشراً لمدي التقدم العلمي والحضاري الذي وصلت إليه هذه الدول. (21:7)

كما تتميز منافسات الملاكمة بعدد من الجولات تتخللها فترات راحة قصيرة، ويكون بين ملاكمين متساوين في الوزن والدرجة فوق حلبة محددة المعالم والمقاييس حيث يحاول كل ملاكم التغلب على الآخر من خلال تسديد أكبر عدد من اللكمات الصحيحة. (11:34)

ويري "عبد الفتاح خضر" (1996م) أن رياضة الملاكمة تتميز عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بخصوصية الحمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة التي تلاحظ

في حركات الملاكمين أثناء توجيه اللكمات، ويعتبر إتقان المهارات الفنية من أهم العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى الملاكم لتحقيق الفوز في المنافسة. (22:50)

كما يضيف كلاً من "مصطفى نصر" (2002م) "سامي حافظ" (2006م) أن الإعداد المهارى في الملاكمة عبارته عن عمليه اكتساب وإتقان المهارات الحركية الأساسية والمتمثلة في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد والقدرة على استخدامها وربطها ببعض بما يتناسب مع ظروف اللكم المختلفة، حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الاعداد الخططي والاعداد النفسي. (22:31) (119:18)

ويشير "عصام عبد الخالق" (2003م) إلى أن الأنشطة الرياضية تختلف من حيث متطلباتها من التحمل طبقاً للخصائص المميزة لها، والتحمل الخاص هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع مكون من المكونات البدنية الأخرى بعضها ببعض (تحمل القوة، تحمل السرعة) إذ أن المطلوب في المسابقات هو الاستمرار في الأداء الحركي بالسرعة والقوة المثلي وذلك لفترة زمنية محددة مستخدماً العمل العضلي بأقصى مجهود. (24:152)

ويضيف "أبو العلا عبد الفتاح" (1998م) أن الملاكمة من الأنشطة الرياضية التي تعتمد على التحمل اللاهوائي والذي يتطلب أن تكون الشدة فيه من 80-90% من أقصى شدة للفرد. (50:1)

ويشير "عصام عبد الخالق" (2000م) أن التحمل الخاص هو قدرة الفرد لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه دون الهبوط في مستوى الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة. (78:23)

ويضيف "حسن أبو عبده" (2011) أن التحمل الخاص هو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون هبوط كفاءة وفاعلية أداء المهارات التكنيكية والقدرات التكتيكية والتي تستلزم عناصر القوة والسرعة والرشاقة طول فترة الأداء تحت ضغط وظروف المنافسة. (40:14)

ويذكر "السيد عبد المقصود" (1997م) أن الأهمية الأولى للتحمل الخاص وبشكل خاص في المنافسات الفردية ومنها الجودو والمصارعة والملاكمة تنصب في أن يتمكن اللاعب من الحفاظ على القدرة على أداء الحمل طوال الفترة الزمنية المحددة لأداء النشاط وأيضاً أن التحمل الخاص لم يعد يرتبط بالقدرة على إطالة فترة أداء الحمل إلي أقصى قدر ممكن، وإنما بالحفاظ على القدرة على أداء الحمل بالصورة التي تتناسب مع النشاط طوال فترة الأداء. (48:6)

يذكر "أيمن محمود" (2003) نقلاً عن "طه اسماعيل واخرون" (1989) أن هناك نوعاً من التحمل الخاص يطلق عليه مصطلح تحمل العمل أو الأداء ومنه ترتبط صفة التحمل بصفة

الرشاقة ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة. (100:10)

ويتفق كل من "عصام الدين عبد الخالق" (2003م) "محمد علاوي" (1994م) على أن التحمل الخاص يتمثل في الأنواع التالية (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل العمل والأداء). (152:24) (152،154:26)

ويشير "حسن أبو عبده" (2011م) أن التحمل الخاص ينقسم الي ثلاثة أنواع:

1. تحمل السرعة

2. تحمل القوة

3. تحمل الأداء (40:14)

ويشير "عصام عبد الخالق" (2003م) أن تحمل السرعة يقصد به مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بسرعة الحركة تحت ظروف العمل بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة. (152:24)

وتجدر الإشارة إلى أن التحمل العضلي يستخدم كمصطلح مرادف لتحمل القوة، حيث يتفق "مسعد محمود" (1997م) "ويلمور وكوستيل" (1994م)، أن التحمل العضلي يشير إلى مقدرة العضلات على تكرار الانقباضات العضلية وتعمل ضد مقاومة خفيفة أو متوسطة. (241:29) (69:42).

ويشير كلا من "علي ربحان" (1995م) "ومسعد محمود" (1997م) الي أن التحمل العضلي من أهم المكونات البدنية للاعبين المنازلات الفردية لأن اللاعب يظل في حالة حركة دائمة خلال المباراة لما يقوم به من هجوم ودفاع حتي لا يخسر نتيجة المباراة. (240:28) (24:25)

ويضيف "حسن أبو عبده" (2011م) على أن تحمل الأداء قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المباراة أثناء قيامه بأداء المهارات الفنية من أجل تحقيق متطلبات خطية سواء دفاعية أو هجومية بصورة توافقية جيدة وهذه القدرة لها علاقة إيجابية تجمع بين الرشاقة والتحمل عن طريق أداء المهارات الأساسية لفترات طويلة نسبياً بتوافق جيد وكفاءة وحيوية. (40:14)

مشكلة البحث:

من خلال العرض السابق وما اطلع عليه الباحث من دراسات ومراجع أجريت في مجال الملائمة وكذلك المقابلة الشخصية لعدد من مدربي الملائمة بإقليم جنوب الصعيد وكذلك متابعة بعض المباريات، تلاحظ للباحث أنه على الرغم من أهمية اللكمات المستقيمة وفعاليتها خلال المباريات حيث أنها الأقوى بين اللكمات والأكثر استخداماً، إلا ان فعالية اللكمات المستقيمة

خلال بداية المباريات بصفة عامة والجولات بصفة خاصة تكون ذات فعالية عالية، ولكن في الثواني الأخيرة من زمن الجولات والمباريات تنخفض فاعليتها بشكل ملحوظ، الأمر الذي قد يرجع إلى ضعف مستوى عنصر التحمل الخاص والمرتبط بتكرار أداء اللكمات المستقيمة بشكل كبير خلال الجولات والذي يلعب دوراً هاماً في قدرة الملاكمين على الإستمرار في الأداء بكفاءة عالية خلال زمن الجولات، من هنا جاءت فكرة البحث بمحاولة الباحث تصميم برنامج لتحسن مستوى التحمل الخاص والذي يؤثر على مستوى أداء اللكمات المستقيمة طوال زمن الجولات.

#### أهمية البحث:

وتكمن أهمية البحث في الآتي:

#### الأهمية العلمية للبحث:

- يوضح الفوائد التدريبية التي تعود على اللاعبين من خلال تطوير تحمل الأداء ومعرفة تأثيره على أداء اللكمات المستقيمة.
- يعد مرجع علمي للعاملين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب الملاكمة بصفة خاصة.

#### الأهمية التطبيقية للبحث:

- إمكانية استفادة العاملين في مجال تدريب الملاكمة في برامجهم التدريبية.
- تطبيق التدريبات على نفس المرحلة السنوية لعينة البحث.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على مدى تأثير استخدام تدريبات التحمل الخاص المقترحة على تحسين مستوى التحمل الخاص ومستوى الاداء.

#### فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التحمل الخاص لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء اللكمات المستقيمة لصالح القياس البعدي.

#### مصطلحات البحث:

#### التحمل الخاص: Special Endurance

هو قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون ظهور هبوط في مستوي الأداء. (188:19)

#### الدراسات السابقة:

## الدراسات السابقة العربية:

1. دراسة حامد عبدالشهيدي هادي (2019م) (13) بعنوان "تأثير تمرينات البليومتر ك في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين وأداء اللكمة المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة الشباب"، هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تمرينات البليومتر ك في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين وأداء اللكمة المستقيمة للاعبين الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث 20 لاعب، وجاءت أهم النتائج أن لتمرينات البليومتر ك تأثير إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاوله القوة للذراعين لدى عينة البحث التجريبية، وكذلك في تطوير الأداء للكمة المستقيمة.

2. دراسة مصطفى محمد أحمد نصر (2014م) (32) بعنوان "تأثير تدريبات تحمل الأداء على اللياقة القلبية التنفسية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تدريبات تحمل الأداء على اللياقة القلبية التنفسية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث 10 ملاكمين تتراوح أعمارهم من 15-16 سنة، وجاءت أهم النتائج أن تدريبات تحمل الأداء تؤثر إيجابيا في تنمية تحمل الأداء واللياقة القلبية التنفسية وكانت أعلى نسبة لتحمل الأداء (32.8%) أما اقل نسبة فكانت (معدل النبض أثناء المجهود "3.8%")

3. دراسة سامي عبد السلام عبد اللطيف عكر (2012م) (17) بعنوان "تأثير تدريبات مهارية خاصة لتطوير التحمل الخاص على بعض القدرات اللاهوائية باستخدام فترات راحة قبل المنافسة للمصارعين الفتيان"، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات مهارية الخاصة لتطوير التحمل الخاص على بعض القدرات اللاهوائية باستخدام فترات راحة مختلفة قبل المنافسة للمصارعين الفتيان، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث 18 مصارعا، وظهرت النتائج التأثير الإيجابي على اختبارات التحمل الخاص (تحمل القوة- تمل السرعة- تمل القوة المميزة بالسرعة- تحمل الأداء)

## الدراسات السابقة الاجنبية:

4. دراسة إدوارد تومسن Edward Thomson (2012م) (38) بعنوان " فاعلية الاداء على بعض المهارات الحركية المركبة للملاكمين الشباب، وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير فاعلية الاداء على بعض المهارات الحركية المركبة للملاكمين الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة 22 ملاكم، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في المهارات الحركية قيد البحث.

5. دراسة م. س سميث وديسون M.s smith & Dyson (2010م) (40) بعنوان " تقويم بليومتر ك الملاكمة وفاعلية تمييز قوة اللكمات"، وهدفت الدراسة التعرف على تقويم بليومتر ك

الملاكمة وفاعلية تمييز قوة اللكمات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة 5 ملاكم، وكانت اهم النتائج وجود علاقة بين تطور الاداء والتمييز في قوة اللكمات المستقيمة.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والقياس البيني والقياس البعدي وذلك لمناسبة هذا المنهج وطبيعة البحث.

#### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي الملاكمة المسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة بمنطقة الأقصر في المرحلة السنوية من (17-19) سنة والبالغ عددهم (20) ملاكماً.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة بنادي نقادة الرياضي بمحافظة قنا والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة وعددهم (10) ملاكمين، وتم اختيار (12) لاعب من نفس المجتمع ومن خارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الإستطلاعية للموسم الرياضي 2020م/2021م.

تصنيف أفراد المجتمع والعينة قيد البحث

النسبة %	العينة الاستطلاعية	النسبة %	عينة البحث الأساسية	النسبة %	مجتمع الدراسة
40	12	33.3	10	100	30

يوضح جدول (1) أن العينة الأساسية للبحث بلغت نسبة 33.3% من المجتمع الكلي للبحث وقد بلغت (10) ملاكمين.

#### أسباب اختيار العينة:

هناك العديد من الأسباب التي دعت الباحث لاختيار هذه العينة ومنها ما يلي:

-انتظام اللاعبين من حيث الالتزام ومواعيد التدريب.

-تجانس أفراد العينة في العمر التدريبي.

#### شروط اختيار عينة البحث:

- أن يكون الملاكم من المسجلين بمنطقة الأقصر والاتحاد المصري للملاكمة.

- أن يتراوح سن الملاكم من 17 إلى 19 سنة.

- أن يتوفر لدي الملاكمين الرغبة في الاشتراك في مجموعة البحث.

- انتظام الملاكم في التدريب.

## تجانس عينة البحث:

قام الباحث بتصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين عينة البحث مرفق (4)، بهدف إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج، وقد تم ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث (العمر الزمني - العمر التدريبي - الطول - الوزن) حتى يتحقق التجانس بين أفراد العينة، وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)

للعينة قيد البحث (ن=10)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	18.3	0.603	-0.334
2	الطول	سم	172.8	4.66	0.421
3	الوزن	كجم	71.7	4.34	-0.091
4	العمر التدريبي	سنة	3.83	1.09	0.016

يوضح جدول (2) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0.334: 0.421) أي انحصرت بين (+3) مما يشير إلى تجانس العينة في المتغيرات السابقة.

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في الاختبارات البدنية للعينة قيد البحث القياس القبلي (ن=10)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
1	تحمل القوة	الجلوس من الرقود وضع ثني الركبتين	45.8	2.898	-0.94	-1.455
2		انبطاح مائل من الوقوف	33.20	2.616	0.473	-0.433
3	تحمل السرعة	التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية	83.30	1.41	-0.076	-1.15
4	تحمل الأداء	التسديد على كيس لكم لمدة 1 ق	96.2	3.82	-1.20	1.12

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=1.36 ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح=2.66

يتضح من نتائج جدول (3) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0.94: 0.473) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-1.455: 1.12) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في الاختبارات البدنية.

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتقلطح في اختبارات مستوى الاداء المهاري للعيينة قيد البحث القياس القبلي (ن=10)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح
1	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة 30 ث	لكمة	47.7	2.21	0.295	0.690
2	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة 1ق	لكمة	79.2	2.14	0.574	0.368
3	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة 30ث	لكمة	36.6	2.87	0.151	0.1.3
4	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة 1ق	لكمة	63.7	2.11	0.128	0.416
5	تسديد مجموعة لكمت "ثلاث لكمت" لمدة 1ق	م/ق	51.4	1.50	0.371	1.5
6	تسديد مجموعة لكمت "ثلاث لكمت" لمدة 1.5ق	م/ق	61.6	1.77	0.464	0.054
7	معامل فاعلية اللكمت الفردية المباشرة	درجة	0.36	0.009	0.610	0.157
8	معامل فاعلية السلوك لهجومي	درجة	0.40	0.035	0.202	1.96
9	معامل فاعلية الهجوم المضاد	درجة	0.46	0.019	0.057	0.874

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=1.36 ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح=2.66

يتضح من نتائج جدول (4) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (0.464:0.610) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (-1.96: 0.368) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في اختبارات مستوى الاداء المهاري.

وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث الأدوات الآتية:

تحليل المراجع والادوات العلمية:

قام الباحث بإجراء مسح للمراجع المتخصصة والدراسات السابقة التي توافرت لديه (12)،(13)،(17)،(19)،(29)،(30)،(32)،(38)،(40) وذلك بهدف تحديد:

- الاختبارات البدنية. مرفق(1)

- اختبارات مستوى أداء اللكمت المستقيمة للاعب الملاكمة. مرفق (2)

الاستمارات:

1. استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية مرفق (4).

2. استمارة تسجيل المتغيرات البدنية مرفق (5)

3. استمارة تسجيل نتائج اختبار مستوي أداء اللكمت المستقيمة مرفق(2)



## الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- الزي الرياضي للملاكم.
- صافرة.
- وسائل حائط
- ساعة إيقاف
- كفوف مدربين
- احبال و شب
- كاميرا فيديو
- أكياس رملية
- جهاز كمبيوتر
- كاميرا تصوير
- شريط قياس
- قفازات لكم

## الاختبارات والقياس:

- اختبارات لقياس عنصر التحمل الخاص باستخدام الاختبارات البدنية. مرفق (5)
- اختبارات لقياس المتغيرات المهارية باستخدام الاختبارات المهارية. مرفق (7)

## المعاملات العلمية:

## أولاً: الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز بين مجموعتين أحدهما مميزة (6) ملاكمين من نادى الأقصر والأخرى غير مميزة (6) ملاكمين من نادى العبور بإسنا، من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبارات على المجموعتين (المميزة، غير المميزة) يوم الثلاثاء الموافق 2021/ 1 / 12م وذلك للتعرف على مدى صدق الاختبارات قيد البحث من خلال التأكد من وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين كما يتضح من جدول (5).

جدول (5) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في اختبارات التحمل الخاص واللكمات المستقيمة قيد البحث  
ن=1=2=6

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الجلوس من الرقود وضع ثني الركبتين	مرة	47.667	2.805	42.000	1.414
2	انبطاح مائل من الوقوف	مرة	78.833	2.317	59.167	13.586
3	التسديد علي كيس اللكم لمدة 30 ثانية	لكمة	35.833	2.228	31.833	1.169
4	التسديد علي كيس لكم لمدة 60 ث	لكمة	64.167	2.483	54.500	4.593
5	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة 30 ث	لكمة	51.167	1.722	44.167	4.167
6	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة 1ق	لكمة	62.333	1.967	57.500	2.258
7	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة 30ث	لكمة	0.365	0.011	0.325	0.016
8	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة 1ق	لكمة	0.420	0.036	0.348	0.021
9	تسديد مجموعة لكمات "ثلاث لكمات" لمدة 1ق	م/ق	0.450	0.023	0.402	0.012
10	تسديد مجموعة لكمات "ثلاث لكمات" لمدة 1.5ق	م/ق	46.166	2.639	40.166	1.722
11	معامل فاعلية اللكمات الفردية المباشرة	م/ق	36.166	1.722	31.000	0.894
12	معامل فاعلية السلوك لهجومي	درجة	83.500	1.224	75.333	4.457
13	معامل فاعلية الهجوم المضاد	درجة	97.166	1.940	86.833	4.021

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0,05 ودرجات حرية = 8 = 2,306

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في إختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الإختبارات.

#### ثانياً: الثبات

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للإختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق تلك الإختبارات على عينة قوامها (6) ملاكمن من نادى الأقصر الرياضى ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة بعد (5) أيام كفاصل زمني بين التطبيقين حيث كان التطبيق الأول يوم الثلاثاء الموافق 2021/1/12 وكذلك التطبيق الثاني يوم السبت الموافق 2021/1/17م، ومن ثم تطبيق معامل الارتباط البسيط لبيرسون على النتائج لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

جدول (6) معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في

إختبارات التحمل الخاص واللكمات المستقيمة قيد البحث ن=6

م	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	الجلوس من الرقود وضع ثني الركبتين	مرة	47.66	2.80	46.50	3.39	0.715
2	انبطاح مائل من الوقوف	مرة	78.83	2.32	77.66	2.16	.822
3	التسديد علي كيس اللكم لمدة 30 ثانية	لكمة	35.17	2.41	34.00	2.53	.831
4	التسديد علي كيس لكم لمدة 60 ث	لكمة	64.17	2.48	62.83	2.48	.926
5	إختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة 30 ث	لكمة	51.16	1.72	51.00	1.67	.833
6	إختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة 1ق	لكمة	62.33	1.97	61.67	2.16	.879
7	إختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة 30ث	لكمة	0.37	0.01	0.36	0.01	.950
8	إختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة 1ق	لكمة	0.42	0.04	0.41	0.042	.827
9	تسديد مجموعة لكمت "ثلاث لكمت" لمدة 1ق	م/ق	0.46	0.023	0.46	0.014	.858
10	تسديد مجموعة لكمت "ثلاث لكمت" لمدة 1ق	م/ق	46.17	2.64	45.50	2.26	.881
11	تسديد مجموعة لكمت "ثلاث لكمت" لمدة 1.5ق	م/ق	32.67	2.16	32.66	2.34	.845
12	معامل فاعلية اللكمات الفردية المباشرة	درجة	83.50	1.22	83.00	1.89	.875
13	معامل فاعلية السلوك لهجومي	درجة	97.17	1.94	95.16	2.93	.869

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0,05 ودرجات حرية = 4 = 0,811

يتضح من جدول (6) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في إختبارات التحمل الخاص ومستوى أداء اللكمات المستقيمة قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات الإختبارات المختارة.

**الدراسات الاستطلاعية:****الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

تاريخ الدراسة من 2021/1/2م: 2021/1/5م.

**\* هدف الدراسة:**

- 1- اختبار صلاحية الاجهزة والادوات الخاصة بالاختبارات.
- 2- تنظيم مرحلة تنفيذ الاختبارات في محطات في صورة متسلسلة وسهلة.
- 3- ملاحظة تسلسل الاختبارات وترتيبها.
- 4- التدريب علي طريقة تسجيل نتائج الاختبارات في استمارات التسجيل لضمان دقة القياس.
- 5- التعرف علي الصعوبات التي تعوق سير تنفيذ إجراءات القياس لإيجاد الحلول المناسبة لها

**الدراسة الاستطلاعية الثانية:**

تاريخ الدراسة من 2021/1/12م : 2021/1/17م.

**\* هدف الدراسة: استهدفت هذه الدراسة**

- 1- تحديد أهم الاختبارات لقياس التحمل الخاص للاعب الملاكمة.
- 2- تحديد أهم اللكمات في رياضة الملاكمة.
- 3- تحديد أهم الاختبارات المهارية لقياس فاعلية الأداء المهاري في رياضة الملاكمة.
- 4- تطبيق المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية

**الدراسات الاساسية:****• الهدف من البرنامج:**

التعرف على مدى تأثير استخدام تدريبات التحمل الخاص المقترحة على تحسين مستوى التحمل الخاص ومستوى الأداء.

**أسس بناء البرنامج:**

- تم وضع أسس بناء البرنامج بعد الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في الملاكمة وفي علم التدريب الرياضي وبعض الدراسات السابقة وكانت كالتالي:
- تم تطبيق البرنامج في فترة الإعداد الخاص.
  - محتوى مرحلة الإعداد العام تم تنفيذ البرنامج التقليدي من قبل المدرب.
  - اختيار مجموعة من التمرينات المناسبة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الملاكمة.

- مراعاة مبدأ التوزيع النسبي والزمني المناسب لفترات التدريب وطبيعة أداء تمارين البرنامج خلال مدة التنفيذ.
- أن تكون المدة الزمنية للبرنامج شهرين بواقع ثمانية للبرنامج.
- عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (3 وحدات أسبوعياً) × (8 أسبوع) = 24 وحدة.
- تراوح زمن الوحدة التدريبية من (90:120) دقيقة .
- تم مراعاة مبدأ التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة طبقاً للهدف.
- تم تحديد اتجاه حمل التدريب تبعاً لنظم إنتاج الطاقة كما هو موضح بالجدول (7)
- تشكيل حمل التدريب اعتماداً على زمن الأداء طبقاً لنظم إنتاج الطاقة كما في الجدول رقم (8)

جدول (7) اتجاه حمل التدريب تبعاً لنظم إنتاج الطاقة

المستوى	معدل القلب (نبضة/دقيقة)	درجة الحمل	اتجاه الحمل
1	حتى 130	منخفض	بنائي
2	131-150	معتدل	هوائي
3	151-165	متوسط	مختلط ( هوائي لا هوائي)
4	166-180	عال	لاهوائي لاكتيكي
5	فوق 180	أقصى	لاهوائي فوسفاتي

(1: 68-72)

جدول رقم (8) تشكيل حمل التدريب اعتماداً على زمن الأداء طبقاً لنظم إنتاج الطاقة كما في الجدول رقم (9)

نظام الطاقة	زمن التمرين (العمل)	عدد المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	طبيعة فترة الراحة
النظام الفوسفاتي ATP-PC	10ث	5	3:1	راحة نشطة (مشي وإطالات)
	15ث	5		
	20ث	4		
	25ث	4		
النظام الفوسفاتي واللاكتيكي - ATP- PC, LA	30ث	5	3:1	عمل خفيف إلى متوسط من التمارين والهرولة
	40-50ث	4		
	60-70ث	3		
	80ث	3		
النظام اللاكتيكي والاكسجيني LA-O2	1.3-2ق	2	2:1 1:1	عمل خفيف إلى متوسط من التمارين والهرولة
	2.1-2.4ق	1		
	2.5-3ق	1		
النظام الاكسجيني O2	3:4ق 4:5ق	1 1	1:1 5:1	راحة او تمارين خفيفة

(39:82)

- كانت نسبة الإعداد العام إلى الخاص 40%:60% في (4 أسابيع) الأولى من فترة الإعداد الخاص، وكانت نسبة الإعداد العام إلى الخاص 20%:80% في (4 أسابيع) الثانية.

- وتم حساب معدلات النبض باستخدام طريقة احتياطي أقصى معدل للنبض (HRR) الفرق بين أقصى معدل لنبض اللاعب أثناء المجهود وبين معدل النبض له أثناء الراحة ويمكن حساب ذلك كما يلي:

$$\text{احتياطي أقصى معدل للنبض} = \text{أقصى معدل للنبض أثناء المجهود} - \text{أقصى معدل للنبض أثناء الراحة}$$

$$\text{HRR} = \text{maxHR} - \text{restHR} \quad (29:8)$$

• تم مراعاة الارتقاء التدريجي بمستوي الحمل خلال التغير المنظم لمكوناته وهذا لا يعني زيادة الحمل التدريبي يوميا، وبصفة عامة فإن تنظيم أزمنة الأحمال التدريبية وتوزيعها علي أسابيع التدريب ودرجات الحمل المناسبة خلال مدة البرنامج التدريبي تمت وفق ما ذكره "أمرالله البساطي" (2001م)، وقد راعي الباحث تخفيض هذه النسب المذكورة لأزمته التدريب بين الأسابيع تمشيا مع مستوى اللاعبين الشباب في الملاكمة وأحجام الأحمال التدريبية لديهم. (54:8).

#### مراحل البرنامج التدريبي المقترح:

وفقا لهدف البرنامج التدريبي المقترح، ومن خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث يتضح أن البرنامج التدريبي قيد البحث يتم تنفيذه داخل فترة الإعداد الخاص بفترة زمنية (8أسابيع) حيث قام الباحث بتقسيم فترة الإعداد الخاص إلي مرحلتين وهما:

#### • المرحلة الأولى:

وقد تم تحديدها بمدة (3أسابيع)، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا، ليصل بذلك إجمالي زمن المرحلة إلي:

$$(3 \text{ أسابيع}) \times (3 \text{ وحدات تدريبية}) \times (120 \text{ ق}) = 1080 \text{ ق} \text{ بعدد ساعات} = 18 \text{ ساعة.}$$

#### • المرحلة الثانية:

وقد تم تحديدها بمدة (5أسابيع)، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا، ليصل بذلك إجمالي زمن المرحلة إلي:

$$(5 \text{ أسابيع}) \times (3 \text{ وحدات تدريبية}) \times (120 \text{ ق}) = 1800 \text{ ق} \text{ بعدد ساعات} = 30 \text{ ساعة.}$$

#### • الزمن الإجمالي للبرنامج:

هو مجموع زمن مراحل البرنامج والمحدد من خلال:

$$(1080 \text{ ق}) + (1800 \text{ ق}) = 2880 \text{ ق} \text{ بعدد ساعات} = 48 \text{ ساعة}$$

التوزيع النسبي والزمني لأجزاء الوحدة اليومية خلال مراحل البرنامج (المرحلة الأولى - المرحلة الثانية - المرحلة الثالثة):

في ضوء زمن الوحدة اليومي والمحددة بزمن (120ق)، تم تثبيت زمن جزء الإحماء والمحدد (15ق)، وزمن جزء الختام والمحدد (5ق) وذلك خلال مراحل البرنامج المختلفة، ليصل بذلك زمن الجزء الرئيسي داخل الوحدة اليومية إلي (100ق) تم توزيعهم علي مكونات ذلك الجزء كما هو موضح بجدول (9).

جدول رقم (9) التوزيع النسبي والزمني لأجزاء الوحدة اليومية خلال مراحل البرنامج

المجموع			مكونات الجزء الرئيسي بالوحدة اليومية المحددة بزمن (100ق)									إجمالي زمن المرحلة بدون زمن الإحماء والختام	عدد الوحدات اليومية	عدد أسابيع المرحلة	مراحل البرنامج	٦
إجمالي زمن المرحلة	إجمالي زمن الوحدة	إجمالي النسبة	إعداد خططي وتنافسي			إعداد مهاري			إعداد بدني							
			إجمالي الزمن داخل المرحلة	الزمن داخل الوحدة	النسبة	إجمالي الزمن داخل المرحلة	الزمن داخل الوحدة	النسبة	إجمالي الزمن داخل المرحلة	الزمن داخل الوحدة	النسبة					
900ق	100%	100%	0	0	0	360ق	40ق	40%	540ق	60ق	60%	900	3	3	المرحلة الأولى	1
1500ق	100%	100%	300ق	20ق	20%	450ق	30ق	30%	750ق	50ق	50%	1500	3	5	المرحلة الثانية	2

جدول رقم (10)

تشكيل حمل التدريب (الشهري والاسبوعي) للبرنامج التدريبي المقترح

الثانية				الأولى			المرحلة	الأسابيع	درجات الحمل
8	7	6	5	4	3	2	1		
								الحمل الأقصى %100-%85	
								الحمل العالي %84-%75	
								الحمل المتوسط %74-%50	

جدول رقم (11)



## ديناميكية تشكيل حمل التدريب لأسابيع البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول		
80	70	75	60	70	65	80	70	75	65	70	60
%75			%65			%75			%65		
الأسبوع الثامن			الأسبوع السابع			الأسبوع السادس			الأسبوع الخامس		
90	85	90	75	84	75	90	85	90	60	74	65

**تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:**

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من (2021/1/20م) إلى (2021/3/15) لمدة (8) أسابيع بواقع (3) ثلاث وحدات للتدريب في الأسبوع حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية (24) وحدات تدريبيه وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية الواحدة بواقع (120) دقيقة وقد راعى الباحث أثناء تطبيق البرنامج التدريبي ما يلي :

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد العينة (فيد البحث).
- إجراء الاختبارات والقياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينه البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
- أن يتم الانتهاء من التدريبات الخاصة بالبحث ببعض تمرينات التهدئة والإطالة للرجوع بأجهزة الجسم لمعدلاتها الطبيعية.

**القياسات البعدية:**

تم إجراء القياسات البعدية على عينه البحث أيام الأربعاء والخميس الموافق (2021/3/17-18) والتي تمثلت في اختبارات التحمل الخاص ومستوى الأداء المهاري للاعب الملاكمة.

**المعالجات الإحصائية المستخدمة:**

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي (Spss (V 20) وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء
- معامل التفلطح.
- معامل الارتباط بيرسون
- نسبة التحسن.

**عرض ومناقشة النتائج:**

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

1. عرض ومناقشة الفرض الأول الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى في مستوى التحمل الخاص لصالح القياس البعدى".

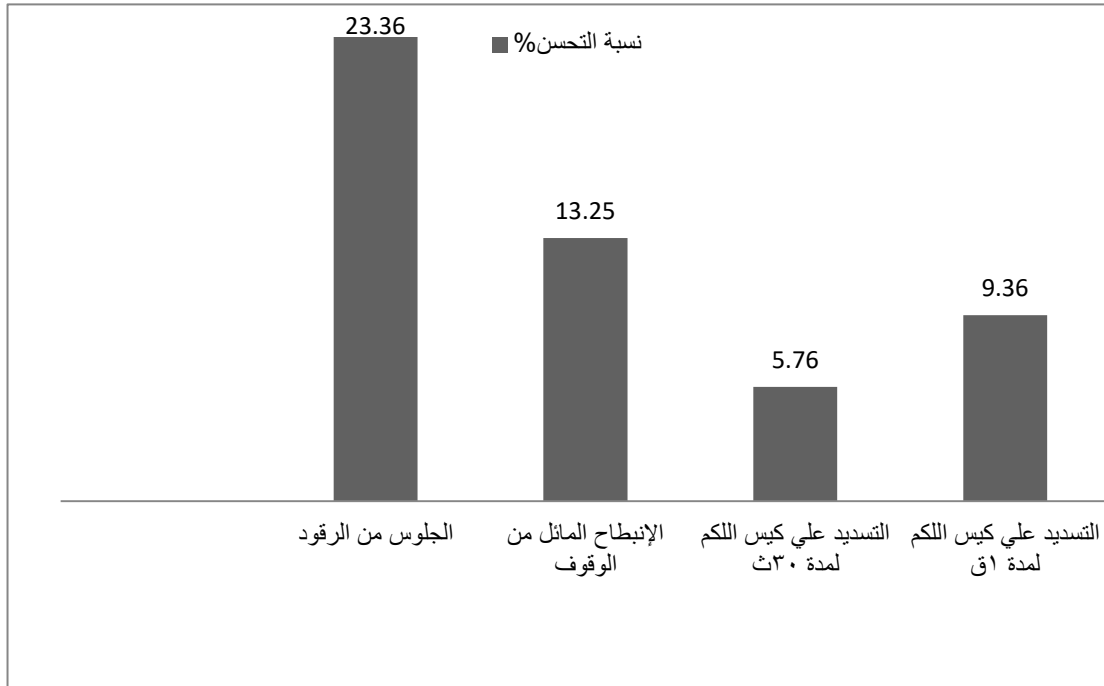
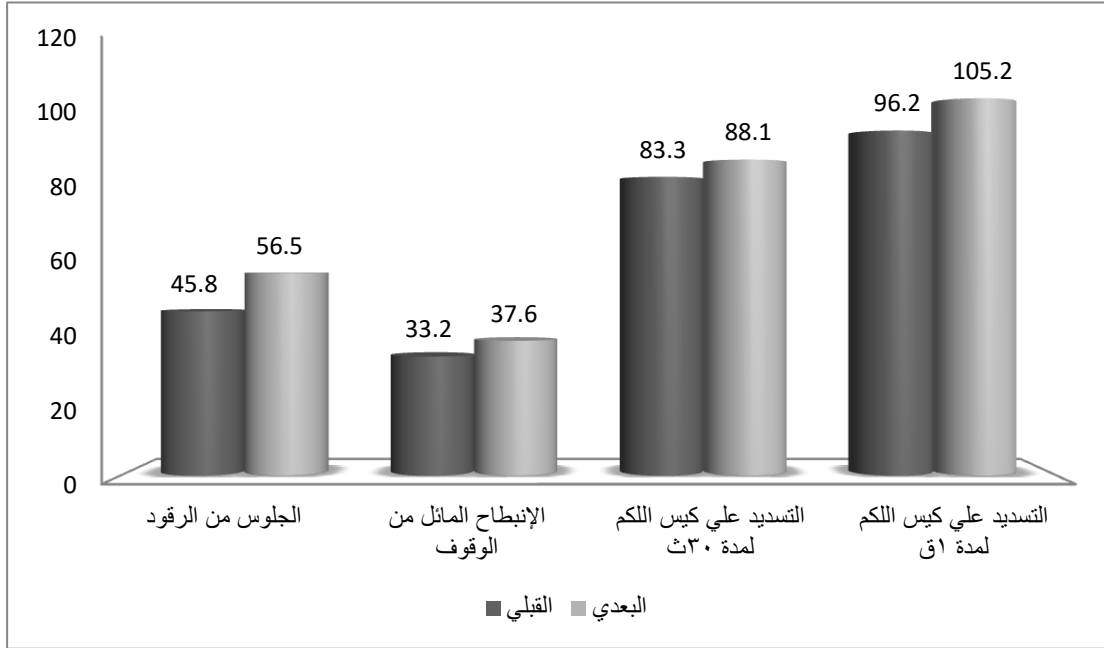
جدول (12) دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات التحمل الخاص للعينة قيد البحث (ن = 10)

م	الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن (%)	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	الجلوس من الرقود وضع ثني الركبتين	مرة	45.8	2.89	56.5	2.95	23.36	9.8
2	انبطاح مائل من الوقوف	مرة	33.2	2.61	37.6	2.54	13.25	14.4
3	التسديد علي كيس اللكم لمدة 30 ثانية	لكمة	83.3	1.41	88.10	1.59	5.76	36
4	التسديد علي كيس لكم لمدة 60ث	لكمة	96.2	3.82	105.2	3.82	9.36	13.8

قيمه (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 2.31

يتضح من نتائج جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) 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 (9.8 : 36)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (5.76 : 23.36 %)

شكل (1) المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث



يتضح من نتائج جدول (12) والشكلين (2-1) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات التحمل الخاص قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (9.8 : 36)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (5.76 : 23.36 %). ويرجع الباحث ذلك التغير الإيجابي بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث إلي انتظام عينة البحث في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وذلك بما حواه البرنامج التدريبي من تنوع وتعدد الوسائل التدريبية الخاصة بتدريبات التحمل الخاص للاعب 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 علي 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، حيث راعي الباحث عند بناء التدريبات أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي، وقد عمل ذلك علي زيادة دافعية اللاعبين نظراً لاستخدام أكثر من تدريب في أكثر من اتجاه عمل سواء كان هوائي أو مختلط أو لاهوائي، مما أدى ذلك إلي استثارة الجهاز العصبي لدي اللاعبين وبالتالي ارتفاع درجة أدائهم.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من "عصام عبدالخالق" (2003م) (24) "عادل عبدالبصير" (1999م) (20) "مسعد محمود" (1997م) (28) إلي أن التدريب المنتظم يؤدي إلي رفع مستوى اللياقة البدنية .

كما يؤكد "محمد علاوي" (1994م) (26) 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 الفكري وطريقة التدريب التكراري من أهم الطرق المستخدمة في تنمية التحمل الخاص.

ويتفق ذلك مع ما ذكره "رضا عبد الحسين" (2015م) (16)، "daina blenger" (2013م) (37) الي أن البرامج التدريبية المقننة لفترة الاعداد تؤثر تأثيراً إيجابياً علي تنمية الصفات البدنية الخاصة.

كما يتفق ذلك مع ما ذكره "wiliam" (1997) (41) علي أن افضل أسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية بالانشاط التخصصي وبطريقة تتشابه مع المسار الحركي والزمن المطلوب في المواقف التدريبية.

وهذا ما أكده "السيد عبد المقصود" (1994م) (5) "حامد هادي" (2019م) (13) إلي انه يمكن تنظيم هذا النوع من التدريب بحيث تكون ظروفه مشابهه من ظروف المنافسة ذاتها للارتقاء بمستوي الأداء البدني وأن هذا النوع من التدريب يتشابه مع المباراة إلا أنه يختلف عنها في بعض الخصائص إذا أن الهدف الرئيسي منه هو التدريب.

ويؤكد "أمرالله البساطي" (1995) (9) "إيهاب عبد الرحمن" (2009) (11) إلي أهمية ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهاري في النشاط التخصصي للاعبين كما أن الطابع المميز للمهارات

الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية الخاصة والتي يجب تنميتها وتطويرها.

ويشير كل من "حازم عبد الرحمن مجاهد" (2015)(12) "احمد محمد عبد الخالق" (2014م) (3) "Edward Thomson" (2012م) (38) 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 إلي هدف المنافس والسرعة في لكمات المنافس لذلك زاد في الآونة الاخيرة بمعرفة ودراسة الطرق والاساليب العلمية التي تؤدي إلي تطوير عناصر اللياقة البدنية للاعب الملائم مما أدى إلي حدوث تطور سريع في السنوات الأخيرة لرياضة الملاكمة من الناحية البدنية والمهارية والخطية وحتى أساليب وطرق التدريب المختلفة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج "يحيى الحاوي" (2000)(35) "سامي عكر" (2012)(17) "مصطفى نصر" (2014م) (32) في أن التدريب المقنن والمبني علي أساس علمي سليم يعمل علي تحسين القدرات البدنية للاعبين ويحسن من مستوى لياقتهم البدنية ويجعلهم قادرين علي أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية.

ويعزى الباحث ذلك التحسن إلي الارتفاع بمستوى الحمل على مدار ال (12) أسبوع فترة أداء البرنامج عن طريق زيادة الحجم ثم تلي ذلك زيادة الشدة وكما يرجع الباحث هذا التحسن في التنوع في استخدام تدريبات المختلفة التي ساعدت على انتقال الأثر التدريبي لهدف البرنامج الأساسي عن طريق التكرارات للتدريبات البدنية والمهارية التي تم زيادتها تدريجياً. وبهذا يكون الفرض الأول قد تحقق.

2. عرض ومناقشة الفرض الثاني الذي ينص على "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات

القياسين القبلي والبعدي في مستوي أداء اللكمات المستقيمة لصالح القياس البعدي".

جدول (13) دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات مستوي أداء اللكمات المستقيمة

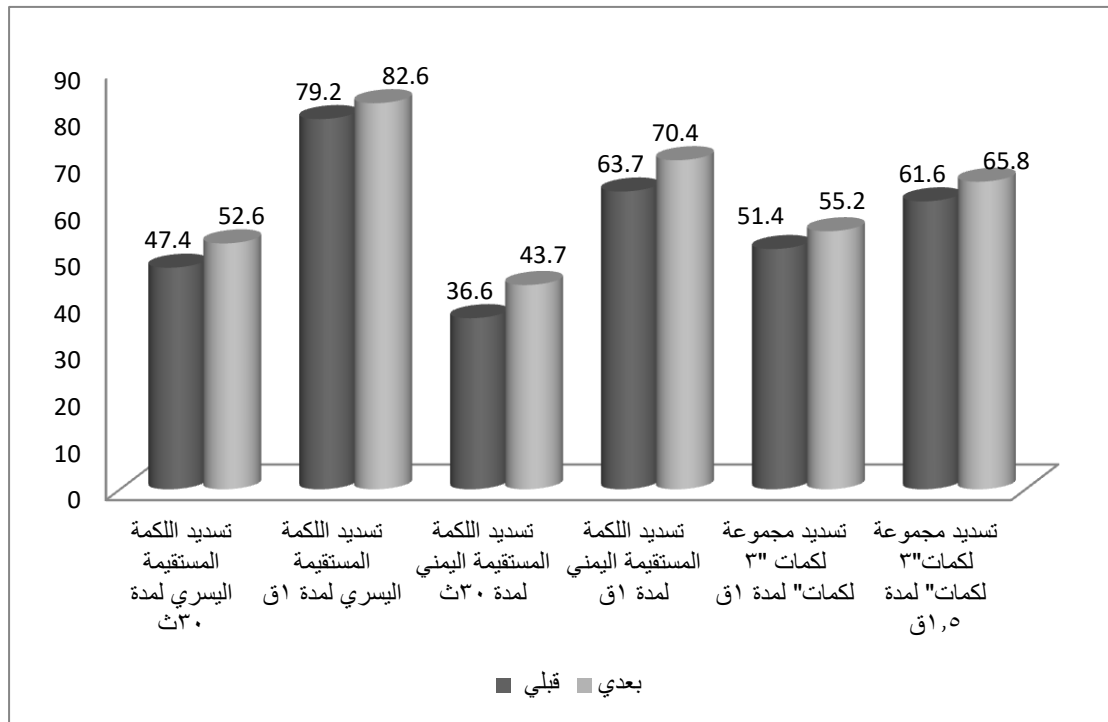
للعيينة قيد البحث (ن = 10)

م	الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن (%)	قيمة (ت)
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
1	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة 30 ث	لكمة	2.21	47.7	2.17	52.6	10.27	14.08
2	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى لمدة 1ق	لكمة	2.14	79.2	1.42	82.6	4.29	8.50
3	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة 30ث	لكمة	2.87	36.6	2.49	43.7	19.40	11.40
4	اختبار تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى لمدة 1ق	لكمة	2.11	63.7	3.30	70.4	10.52	13.52
5	تسديد مجموعة لكمات "ثلاث لكمات" لمدة 1ق	م/ق	1.50	51.4	1.39	55.2	7.39	11.63
6	تسديد مجموعة لكمات "ثلاث لكمات" لمدة 1.5ق	م/ق	1.77	61.6	1.68	65.8	6.82	5.65
7	معامل فاعلية اللكمات الفردية المباشرة	درجة	0.009	0.37	0.015	0.41	10.81	7.12
8	معامل فاعلية السلوك لهجومي	درجة	0.035	0.40	0.36	0.44	10	10.00
9	معامل فاعلية الهجوم المضاد	درجة	0.019	0.46	0.02	0.51	10.87	6.73

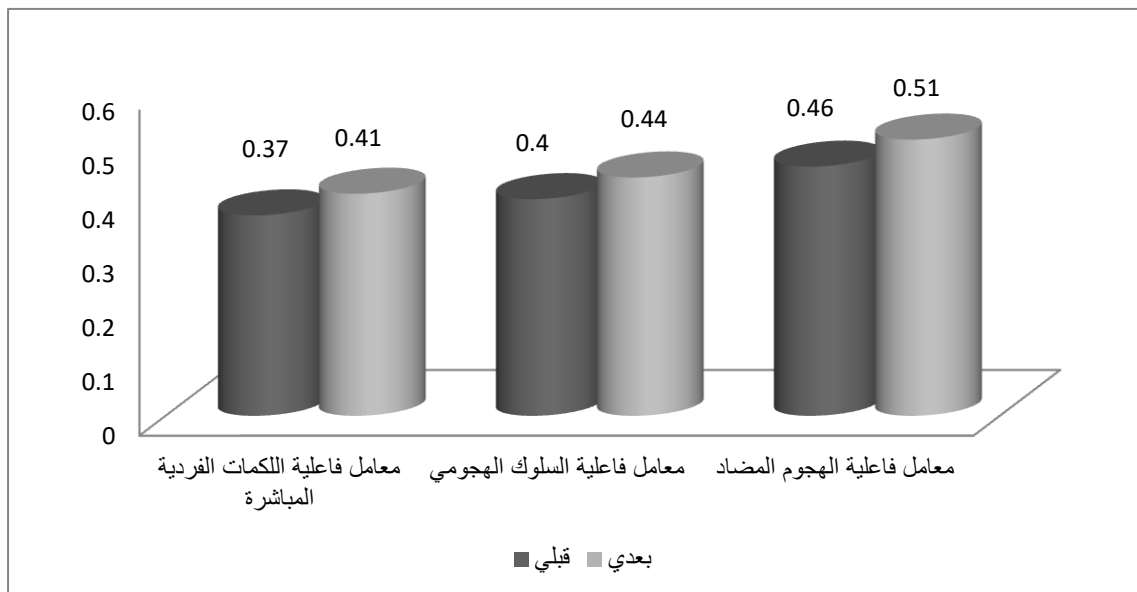
قيمه (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 2.31

يتضح من نتائج جدول (13) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (5.65 : 14.08)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (4.26% : 19.40%).

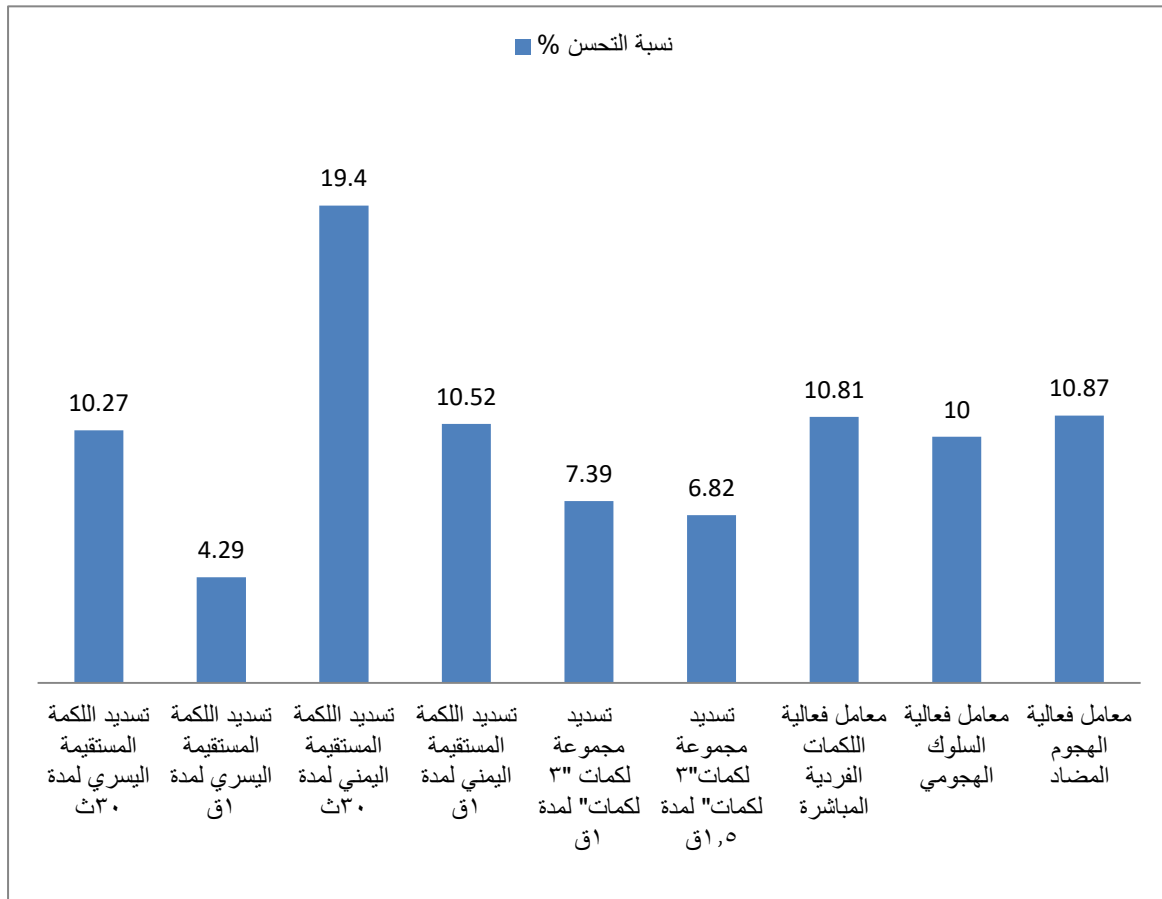
شكل (3) المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى أداء اللكمات المستقيمة قيد البحث



شكل (4) المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى أداء اللكمات المستقيمة قيد البحث



شكل (5) نسب التحسن لعينة البحث في مستوى أداء اللكمات المستقيمة قيد البحث



يتضح من نتائج جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) 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 (5.65 : 14.08)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (4.26% : 19.40%).

ويعزى الباحث التحسن الحادث لدي عينة البحث في متغير مستوى الأداء المهاري إلي أن استخدام تدريبات التحمل الخاص قيد الدراسة أثرت إيجابيا 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، وانعكس ذلك 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 اتجاه العمل العضلي للمهارات الحركية للملاكمة .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من "صبري قطب" (2002م) (19) "ياجيت وتونكل" (1998م) (43) "مصطفى احمد" (2001م) (30) حيث أشاروا إلي أن استخدام التدريبات النوعية والتي تعمل في نفس اتجاه العمل العضلي تؤدي إلي تحسن مستوى القدرات البدنية وينعكس



ذلك بدوره علي تحسن مستوى الأداء.

ويرجع الباحث التحسن في القياسات البعدية لعينة البحث في مستوى نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل علي التمرينات والتدريبات الخاصة التي تؤدي في نفس المسارات الحركية للمهارات وأيضاً احتواء الوحدة التدريبية علي جزء رئيسي هدفه 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" (1998م) (4) 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 الحاوي" (2000م) (35) إلي ان التدريب علي الاجهزة والادوات تحت الظروف الاحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب المختلفة أدت إلي زيادة فاعلية الأداء المهارى لدي اللاعبين بصورة إيجابية.

وهذا ما اكده كل من "مفتي إبراهيم" (1991م) (33) "حنفي مختار" (1994م) (15) أنه إذا تم تدريب اللاعبين علي الأشكال المتنوعة من التدريبات التنافسية بما يشابه متطلبات المباراة حيث أنها تؤثر إيجابياً علي زيادة قدراته المهارية الهجومية وتتيح له اختيار أفضلها 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 "ايهاب عبد الرحمن" (2009م) (11) ( "C. j.hall, A.m lane" ) (2001) (36) أن طريقة التدريب لتحسين الأداء في الملعب يجب أن تكون مشابهة ميكانيكياً لطريقتها في المنافسة مع الوضع في الاعتبار أن جزء من التدريب يجب ان يتم في سرعة مماثلة لتلك التي تحدث في المنافسة حتي يترجم التدريب إلي تحسن في الأداء يجمع بين ميكانيكية الأداء وسرعة باستخدام تمرينات المنافسة. وبذلك تحقق الفرض الثاني

#### • استنتاجات البحث:

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ما يلي:

1. أدى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تحمل الأداء إلي تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لدى افراد عينة البحث.

- حيث تراوحت نسبة التحسن في اختبار الجلوس من الرقود (23.36%)

- كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (13.25%)

- كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار التسديد علي كيس اللكم لمدة 30 ث (5.76%)
- كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار التسديد علي كيس اللكم لمدة 60 ث (9.36%)
2. أدي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تحمل الأداء إلي تحسن مستوى الأداء المهاري للكلمات المستقيمة لدى افراد عينة البحث نتيجة الاستخدام للبرنامج التدريبي المقترح.
- حيث تراوحت نسبة التحسن في اختبار مستوى الاداء المهاري للكلمات المستقيمة ما بين (4.26% : 19.40%).

#### • توصيات البحث:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحثون بما يلي:
1. الإستفادة من البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات تحمل الأداء لمستوى قطاع الموهوبين في رياضة الملاكمة.
  2. ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمراحل المستويات العليا من خلال إستخدام تدريبات تحمل الأداء في رياضة الملاكمة وذلك لما لها من تأثير إيجابي علي رفع مستوى الأداء المهاري.
  3. إجراء المزيد من الدراسات المشابه لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنوية مختلفة.
  4. اهتمام المدربين بتطوير القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين الأكثر استخداما وذلك باستخدام تمارين التحمل الخاص أثناء التدريبات مهارية وذلك بتشابه الأداء البدني مع شكل المهارة.

#### المراجع:

##### أولاً: المراجع باللغة العربية

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1998م): " بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أبو العلا احمد عبدالفتاح ومحمد حسن علاوي (2000م): "فسيولوجيا التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أحمد محمد عبد الخالق (2014م): "فاعلية اسلوبين لتشكيل وحدتي التدريب اليومية للاعبي الملاكمة على بعض المكونات البدنية والمهارية والفسيولوجية"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
4. إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم، عاطف معاري شعـلان، ضياء الدين محمد العـزب (1998م): "تعليم وتدريب الملاكمة"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
5. السيد عبدالمقصود (1994م): "نظريات التدريب الرياضي، توجيه وتعديل مستوي الإنجاز"، مكتبة الحساء، القاهرة.

6. السيد عبدالمقصود(1997م): "نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجيا القوة)", مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
7. السيد مصطفى حسن(2002م): "تأثير التدريب في اتجاه تطوير فاعلية الأداء علي بعض الاستجابات الفسيولوجية خلال فترة إعداد الملاكمين المبتدئين (14-16سنة)", رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
8. أمر الله أحمد البساطي (2001م): "الاعداد البدني، الوظيفي في كرة القدم (تخطيط - تدريب - قياس) في دار الجامعة الجدد للنشر، الإسكندرية .
9. أمر الله أحمد البساطي(1995): "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
10. أيمن محمد محمود(2003م): تأثير استخدام التدريب الفكري بنوعيه علي تحسن مستوي الأداء الفني لناشئ كرة القدم تحت 14 سنة، رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
11. ايهاب عبد الرحمن إبراهيم(2009م): "تأثير تمرينات المنافسة بالانتقال علي بعض القدرات البدنية وأداء المجموعات للكمية للملاكمين الشباب"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
12. حازم عبد الرحمن مجاهد(2015م): "تأثير برنامج تدريبي علي بعض القدرات الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي لناشئ الملاكمة"، رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
13. حامد عبدالشهيدي هادي(2019م): "تأثير تمرينات البليومتر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين وأداء اللكمة المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة الشباب، بحث منشور، المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، الامارات.
14. حسن السيد أبو عبده(2011م): "الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، ط3، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
15. حنفي محمد مختار(1994م): "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
16. رضا عبد الحسين هادي(2015م): "تأثير تدريبات المنافسة باستخدام الانتقال النسبية علي فاعلية الانجاز للمبارزين تحت 20 سنة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
17. سامي عبدالسلام عكر (2012م): "تأثير تدريبات مهارية خاصة لتطوير التحمل الخاص علي بعض القدرات اللاهوائية باستخدام فترات راحة قبل المنافسة للمصارعين الفتیان"، بحث منشور

- المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
18. سامي محب حافظ (2006م): " المدخل الي الملاكمة الحديثة"، مكتبة شجر الدار، الاسكندرية.
19. صبري علي قطب (2002م): " 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.
20. عادل عبدالبصير(1999م): "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
21. عبدالرحمن احمد عبدالرحمن(1998م):" أثر تطوير قوة تسديد اللكمات وعلاقتها بنتائج المباريات للملاكمين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
22. عبدالفتاح فتحي خضر(1996م): "المرجع في الملاكمة"، منشأة المعارف، الاسكندرية.
23. عصام الدين عبدالخالق(2000م) : "التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات"، دار المعارف الإسكندرية.
24. عصام الدين عبدالخالق(2003م): "التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات"، ط11، منشأة المعارف، الإسكندرية.
25. علي السعيد ریحان(1995م): "تأثير برنامج تخصصي بالانتقال علي فعالية الاداء المهاري للمصارعين"، المؤتمر العلمي الرياضي والمبادئ الأولمبية" التراكمت والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، المجلد الاول.
26. محمد حسن علاوي(1994م) : "علم التدريب الرياضي"، ط13، دار المعارف ، القاهرة.
27. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان(2001م): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
28. مسعد علي محمود(1997م): المبادئ الاساسية للمصارعة الحرة والرومانية للهواة، جامعة المنصورة.
29. مصطفى محمد نصر الدين(1997م):"تأثير تنمية التحمل العضلي علي هرموني البرولاكتين والأدرينورتيكوتروفين وبعض مكونات الجسم للمبتدئين في الملاكمة" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السويس.
30. مصطفى أحمد مصطفى(2001م): " تأثير برنامج لتنمية التحمل الخاص علي مستوي الأداء البدني والمهاري للاعبين الإسكواش"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
31. مصطفى محمد نصر(2002م):" تأثير برنامج تدريبي مقترح ( بدني - مهاري ) علي تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة" رسالة ماجستير، كلية التربية

الرياضية، جامعة المنصورة.

32. **مصطفى محمد نصر (2014م):** "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 .
33. **مفتي إبراهيم حماد (1991م):** "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، القاهرة.
34. **يحيي إسماعيل الحاوي (1983م):** اثر برنامج تدريبي مقترح للملاكمين الناشئين علي بعض القدرات الحركية والوظيفية اثناء فترة الإعداد ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.
35. **يحيي إسماعيل الحاوي (2000م):** "الملاكمة أسس نظرية وتطبيقات عملية"، الطبعة الأولى، مكتبة العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق .

ثانيا: المراجع باللغة الإنجليزية

36. **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.
37. **Daina blenger(2013) :** Proquest information and learning 300 north zeeb road, ann arbor, mi, usa umi university 2013.
38. **Edward Thomson(2012):** The effect of performance on the effectiveness of some motor skills composite young boxers,, national university of physical education.
39. **Janemeadows(2001):** fitsn sprogams Canadian amateur boxing association.
40. **M.s smith & Dyson(2010):** Evolution bleomterc boxing and effectiveness of discrimination power punches, sport medicine journal.
41. **William e prentice(1997):** Fitness for college and life, mosbyear book, inc.
42. **Wilmore., j.h.& Castill D.l(1994):** "physiology of sports and exercises ", Human kinetics, champng, U.S.A.
43. **Yigit, tuncel(1998):**A comparison of the endurance training responses to road and sand running in high school and college students, jornal of strength and conditioning research ( champaign, Ill. United states.

## ملخص البحث

تأثير تدريبات التحمل الخاص على مستوى أداء اللكمات المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة  
م.د/ محمد أحمد همام سيد

تحتل اللكمات المستقيمة أهمية كبيرة خلال المباريات حيث أنها الأقوى بين اللكمات والأكثر استخداماً، إلا أن فعالية اللكمات المستقيمة خلال بداية المباريات بصفة عامة والجولات بصفة خاصة تكون ذات فعالية عالية، ولكن في الثواني الأخيرة من زمن الجولات والمباريات تنخفض فاعليتها بشكل ملحوظ، ويعتبر عنصر التحمل الخاص والمرتبط بتكرار أداء اللكمات المستقيمة بشكل كبير خلال الجولات يلعب دوراً هاماً في قدرة الملاكمين على الإستمرار في الأداء بكفاءة عالية خلال زمن الجولات، ولذلك قام بتصميم تدريبات للتحمل لزيادة القدرة على التحمل وكذلك تحسين مستوى أداء اللكمات المستقيمة لدى الملاكمين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة بنادي نقادة الرياضي بمحافظة قنا وعددهم (10) ملاكمين، وبلغت الفترة الزمنية للبرنامج 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية خلال الأسبوع، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تحمل الأداء إلي تحسن القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للكمات المستقيمة لدى افراد عينة البحث.

## Abstract

**The effect of special endurance training on the level of performance of straight punches among boxing players****Dr. Mohamed Ahmed Hammam**

Straight punches occupy great importance during matches, as they are the strongest among the punches and the most used. However, the effectiveness of straight punches during the beginning of matches in general and rounds in particular is highly effective, but in the last seconds of the time of rounds and matches their effectiveness decreases significantly, and it is considered The special element of endurance associated with the repetition of performing straight punches significantly during the rounds plays an important role in the ability of boxers to continue to perform with high efficiency during the time of the rounds. Therefore, he designed endurance exercises to increase endurance as well as improve the level of performance of straight punches among boxers. The researcher used the experimental approach by designing a single group by means of tribal and remote measurements. The research sample was chosen intentionally from the boxing players in Naqada Sports Club in Qena Governorate, and they numbered (10) boxers, and the time period of the program was 8 weeks, with 3 training units during the week. The most important results were that the training program using performance endurance exercises improved the special physical abilities and skill level of straight punches. The members of the research sample.