

” تأثير برنامج تدريبي علي القدرة العضلية ومستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب ”

*د/عبدالرحمن صفوت صابر

مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم في عصرنا الحالي تطوراً ملحوظاً في مختلف مجالات الحياة حيث خضعت العديد من الظواهر في شتى المجالات إلى البحث العلمي لحل الكثير من المشكلات والتدريب الرياضي مجال من المجالات التي شملها البحث العلمي . (32 : 16)

ويعتبر التدريب الرياضي الجزء الرئيسي من عملية الإعداد الرياضي بإعتباره العملية التربوية الخاصة والقائمة علي إستخدام التدريبات البدنية ، بهدف تطوير مختلف الفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية . (1 : 2)

ويرى كلاً من " محمد علاوى " " أبو العلا عبدالفتاح " (2000م) أن المدرب الناجح هو الذى يخطط لبرنامج التدريب بحيث ينمي هذا البرنامج الخصائص التي تعمل على تنمية نظام الطاقة الذي يعتمد عليه اللاعب في تخصصه الرياضي ، كما يجب أن يستخدم نفس الحركات الخاصة بهذا النشاط حتي يتم التركيز علي تدريب المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء النشاط الرياضي التخصصي تبعاً لطبيعة عملها . (2 : 27)

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

* مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف *

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 . (27 : 11)

ويرى " عبدالفتاح 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. (20:50)

لكن ليس هذا فقط الذي يعتمد عليه اللاعب لأن من الممكن أن تستمر المباراة إلى نهاية الوقت المحدد وهو (11) دقيقة كما أنه من الممكن أن يؤدي أكثر من مباراه في اليوم الواحد للصعود للأدوار النهائية لذا كان على اللاعب أيضاً وعلى المدربين ذوي المستويات العالية الإهتمام بعنصر التحمل وهو قدرة اللاعب على العمل بأداء مهاري بدني عالي لأخر المباره وهذا ينطبق على ما أشار إليه "مفتي إبراهيم" (1991م) بأن تحمل الأداء يعني مقدرة اللاعب على تكرار الأداء المهاري والخططي بشكلة الفني الصحيح بكفاءة وحيوية طول زمن المباره ويرى البعض أن الأداء مركب من تحمل القوة وتحمل السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق بالإضافة إلى دقة الأداء المهاري والخططي وترجع أهمية تحمل الأداء إلى أنه مرتبط بالمهارات والخطط كذلك . (25:245)

لذا فإن سرعة الاداء عند تدريب القدرة يجب أن تكون مماثلة لسرعة الأداء في المباراة لأن أداء تمرينات القدرة العضلية ببطء يقلل من تأثير التدريب إذ أن خفض سرعة حركة العمل العضلي يؤدي إلى تقليل اشتراك الوحدات الحركية Fast Motor Units أى أن وحدات حركية سريعة أقل سوف تطور للأداء . (19 : 154)

كما أشار أيضاً في هذا الصدد " عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب " (2017م) أن هناك عدة متطلبات لتدريب القدرة العضلية منها :

1- تنمية مستوى عالي من القوة.

- 2- تنمية مستوى عالي من السرعة .
- 3- تنمية مستوى عالي من الإتزان الديناميكي .
- 4- إستخدام الأداء الفني الذى يحقق العلاقة بين القوة والسرعة .
- 5- التوافق الحركي . (19 : 155)

وفى هذا الصدد أكد " كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حساين" (1999م) أن أهم طرق تدريب عنصر القوة المميزة بالسرعة هو التدريب الفتري ، كما أكد "بسطويسى أحمد" (1999م) أن أهم هذه الطرق هو التدريب الفتري بنوعيه منخفض ، ومرتفع الشدة مع ملاحظة أن يصل تدرج الشدة من (65 - 90 %) من الشدة القصوى لقدرة اللاعب. (4 : 212)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب ولاعب سابق ومن خلال متابعته لنتائج العديد من البطولات الدولية والمحلية، ونظراً لتعديلات القانون المستمرة التي بدورها أثرت على طريقة اللعب داخل المباريات من خلال إستخدام الأساليب الهجومية بنسبة أكبر من الأساليب الدفاعية والهجومية المضادة خلال المباريات، وجد الباحث أن اللاعبين يقومون بأداء بدني بمهارة عالية جداً ولكن سريعاً ما ينخفض مستواهم في اللعب ويظهر عليهم علامات التعب وعدم المقدرة على الاستمرار في اللعب وخاصة عند أداء 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 الذى قد يرجع إلى ضعف مستوى عنصر القدرة العضلية والمرتبط بتكرار أداء اللكمات المستقيمة بشكل كبير خلال الجولات والذي لعب دوراً هاماً في قدرة الملامكين على الاستمرار فى الاداء بكفاءة عالية خلال زمن الجولات . وهو الأمر الذي دفع الباحث إلى أختيار موضوع بحثه وهو "تأثير برنامج تدريبي على القدرة العضلية ومستوى أداء اللكمات المستقيمة للملامكين الشباب " .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لمعرفة أثره على :

- تطوير القدرة العضلية للملاكمين الشباب المتمثلة في (القوة القصوى للذراعين والرجلين – قدره العضليه للذراعين والرجلين – الأتزان – الرشاقة) قيد البحث .
- تطوير مستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب قيد البحث.

فروض البحث :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء اللكمات المستقيمة قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

القدرة العضلية power :

هي معدل رفع المقاومة لمسافة رأسية محدودة بالنسبة للزمن ويمكن زيادة القدرة برفع نفس المقاومة (وزن الثقل أو وزن الجسم) لنفس المسافة الرأسية في زمن أقل ، أو برفع نفس المقاومة لمسافة رأسية أكبر في نفس الزمن ، أو برفع مقاومة أكبر لنفس المسافة الرأسية في نفس الزمن . (19 : 154)

أجراءات البحث :

أولاً : منهج وعينة البحث :

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي الملاكمة بنادي بني سويف الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة لموسم 2021م / 2022م ، ولا يقل عمرهم التدريبي عن (3) سنوات .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة من نادي بني سويف الرياضى والبالغ عددهم (20) لاعبا حيث كان قوام العينة التجريبية (12) لاعبا . كما تمت الاستعانة بعدد (8) لاعبين من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وذلك لأجراء الدراسة الأستطلاعية ، وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للأختبارات قيد البحث .

جدول رقم (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث الأساسية

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	مجتمع الدراسة	20 لاعب	100%
2	المجموعة التجريبية	12 لاعبا	60%
4	العينة الاستطلاعية	8 لاعبين	40%

ثانياً : أ- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن .
- جهاز الديناموميتر .
- ساعة إيقاف - شريط قياس معايير لقياس المسافات .
- كرات طبية وصناديق خطو .
- شدادات مقاومة (أساتك مطاطية ، حبال مطاطة) .
- أكياس ووسائد اللكم والكرة المرتدة .
- أدوات تدريبية مختلفة (أقماع ، أطباق بلاستيكية ، ساعة إيقاف...الخ) .
- حلبة ملاكمة وقفازات لكم .
- حواجز مقاسات مختلفة .
- صالة اللياقة البدنية (أجهزة المقاومات المختلفة ، الدامبلز ، البار الحديدى) .

ب - الأجهزة المستخدمة فى قياس سرعة اللكمات :

- كاميرا تصوير فيديو . - جهاز كمبيوتر . - إستمارة تسجيل بيانات .
- برنامج تحليل سرعة الأداء video stedio11.
- كفوف المدرب وتثبيتها بالحائط لأداء اللكمات عليها أثناء التصوير . مرفق (7)

ثالثاً : الأختبارات والمقاييس :

قام الباحث بجمع البيانات عن طريق إجراء الإختبارات والمقاييس للمتغيرات قيد البحث

كما يلي :

القياسات الجسمية :

- قياس الطول والوزن باستخدام جهاز الرستاميتير .

القياسات البدنية :

- القوة القصوي للذراعين باستخدام الديناموميتر (كجم) .
 - القوة القصوي للرجلين باستخدام الديناموميتر (كجم) .
 - القدرة العضلية للذراعين من خلال رمي كرة طبية 3 كجم لأبعد مسافة (متر) .
 - القدرة العضلية للرجلين من خلال الوثب من الثبات للأمام لأبعد مسافة (متر) .
 - الدوران حول الجسم لقياس الاتزان (تكرار) .
 - الرشاقة باستخدام الجري الزجراجي ما بين الأقماع مسافة 15 متر بأقصى سرعة (ثانية) .
- مرفق (5)

القياسات المهارية (مستوى أداء اللكمات المستقيمة) :

- اللكم لمدة 10ث على وسادة الحائط .
- اللكم التخيلي لمدة 10ث .
- تصوير لكمة مستقيمة يمنى وحساب زمنها .
- تصوير لكمة مستقيمة يسرى وحساب زمنها . مرفق (6)

رابعاً : التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث قبل التجربة :

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.S.S)

Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail:- journal@nhed.bs.u.edu.eg

إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة :

قام الباحث بالتأكد من مدي إعتدالية التوزيع لأفراد عينة البحث الأساسية في ضوء متغيرات البحث، ويوضح جدول(2) إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة .

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط الانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والاختبارات البدنية والقياسات المهارة لعينة البحث الأساسية (ن=12)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	170.75	170.50	2.89	0.83
	الوزن	74.83	74.00	10.77	0.04-
	العمر الزمني	17.33	17.00	0.65	0.43-
	العمر التدريبي	3.91	4.00	0.90	0.18
الاختبارات البدنية	القوه القصوي للذراعين	4.08	4.00	1.31	0.11
	القوه القصوي للرجلين	86.08	87.00	3.31	0.42-
	القدرة العضلية للذراعين	4.07	4.12	0.31	0.66-
	القدرة العضلية للرجلين	1.44	1.44	0.04	0.26
	الاتزان	27.83	27.50	4.36	1.48
	الرشاقة	5.14	5.16	0.19	0.22
اختبارات الاداء المهاري	اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحائط	30.41	30.00	3.36	0.01
	اللكم التخيلي لمدة 10 ث	30.00	30.00	1.70	0.00
	تصوير لكمة مستقيمة يمني وحساب زمنها	0.60	0.61	0.03	1.39-
	تصوير لكمة مستقيمة يسري وحساب زمنها	0.61	0.63	0.02	0.31-

يتضح من جدول (2) ما يلي :

أنه تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث ما بين (-1.39 : 1.48) في متغيرات البحث أي أنها انحصرت ما بين (-3 ، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .

خامساً : الدراسة الاستطلاعية :

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.S.S)

Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail:- journal@phed.bsu.edu.eg

المعاملات العلمية للاختبارات:

- حساب معامل الصدق :

للتأكد من صدق الاختبارات أستخدم الباحث صدق التمايز، وذلك من خلال حساب دلالة الفروق بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة .

جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغيرالمميزة

في الاختبارات قيد البحث لإيجاد معامل الصدق (ن=1 ن=2=4)

الدلالة	قيمة z	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	الاختبارات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
0.01	2.49	10.00	2.50	26.00	6.50	كجم	القوه القسوي للذراعين	الاختبارات البدنية
0.02	2.32	10.00	2.50	26.00	6.50	كجم	القوه القسوي للرجلين	
0.01	2.33	10.00	2.50	26.00	6.50	متر	القدرة العضلية للذراعين	
0.02	2.30	10.00	2.50	26.00	6.50	متر	القدرة العضلية للرجلين	
0.08	1.74	12.00	3.00	24.00	6.00	تكرار	الاتزان	
0.02	2.30	26.00	6.50	10.00	2.50	ثانية	الرشاقة	
0.02	2.17	10.50	2.63	25.50	6.38	لكمة	اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحائط	اختبارات الاداء المهاري
0.01	2.33	10.00	2.50	26.00	6.50	لكمة	اللكم التخلي لمدة 10 ث	
0.02	2.32	26.00	6.50	10.00	2.50	ثانية	تصوير لكمة مستقيمة يمني وحساب زمنها	
0.02	2.30	26.00	6.50	10.00	2.50	ثانية	تصوير لكمة مستقيمة يسري وحساب زمنها	

قيمة (z) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 1.96

يتضح من جدول (3) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير مميزة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة عند مستوي دلالة معنوية (0.05) مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات .

- الثبات :

لحساب ثبات الأختبارات أستخدم الباحث دلالة الارتباط بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الأختبارات على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وكان قوامها (8) لاعبين ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمني مدته أسبوع بين التطبيقين، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لإيجاد ثبات هذه الاختبارات، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث (ن=8)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
0.875	0.51	5.62	0.53	3.50	كجم	القوه القصوي للذراعين	الاختبارات البدنية
0.884	4.92	99.75	6.51	87.87	كجم	القوه القصوي للرجلين	
0.903	0.73	3.78	0.26	4.15	متر	القدرة العضلية للذراعين	
0.921	0.05	1.48	0.03	1.49	متر	القدرة العضلية للرجلين	
0.943	4.39	33.25	4.48	27.87	تكرار	الاتزان	
0.930	0.13	5.19	0.13	5.15	ثانية	الرشاقة	
0.837	2.32	32.50	3.29	30.00	لكمة	اللکم لمدة 10 ث على وسادة الحائط	اختبارات الأداء المهاري
0.936	1.80	33.87	1.60	30.00	لكمة	اللکم التخیلی لمدة 10 ث	
0.864	0.03	0.45	0.02	0.61	ثانية	تصوير لكمة مستقيمة يمني وحساب زمنها	
0.894	0.01	0.65	0.26	0.61	ثانية	تصوير لكمة مستقيمة يسري وحساب زمنها	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.829

ويتضح من جدول (4) ما يلي :

يوجد ارتباط ذو دلالة أحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 مما يدل علي ثبات تلك الاختبارات .

سادساً : الدراسة الأساسية :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث يوم الأربعاء والخميس الموافق 1 ، 2 /

2021/ 12 .

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي عينة البحث لمدة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعية في الفترة من يوم السبت الموافق 2021/12/4 حتي يوم الخميس الموافق

2022/1/27 .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث وبنفس شروط وأدوات القياس القبليّة وذلك

في يوم السبت والاحد الموافق 29 ، 30/1/2022 .

المعالجات الإحصائية :

- الأحصاء الوصفي .
 - معامل الارتباط سبيرمان .
 - دلالة الفروق مان وتني (U) .
 - دلالة الفروق ويلكسون (Z) .
 - نسب التحسن (%) .
- وسوف يرتضى الباحث مستوي معنوية (0.05) في جميع مراحل البحث.

سابعاً : عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.S.S)

Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail:- journal@nhed.bsu.edu.eg

جدول (5)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي

للعيينة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث $n = 12$

مستوي الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	وحدة القياس	الاختبارات
0.00	3.17	0.00	0.00	0	-	كجم	القوه القصوي للذراعين
		78.00	6.50	12	+		
				0	=		
0.00	3.08	0.00	0.00	0	-	كجم	القوه القصوي للرجلين
		78.00	6.50	12	+		
				0	=		
0.00	3.06	0.00	0.00	0	-	متر	القدرة العضلية للذراعين
		78.00	6.50	12	+		
				0	=		
0.00	3.06	0.00	0.00	0	-	متر	القدرة العضلية للرجلين
		78.00	6.50	12	+		
				0	=		
0.00	3.08	0.00	0.00	0	-	تكرار	الانتران
		78.00	6.50	12	+		
				0	=		
0.00	3.06	78.00	6.50	12	-	ثانية	الرشاقة
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		

قيمة (z) عند مستوي معنوية $0.05 = 1.96$

يتضح من جدول (5) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية لإختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (0.05)، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

جدول (6)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي

للعيينة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث (n=12)

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.S.S)

Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>

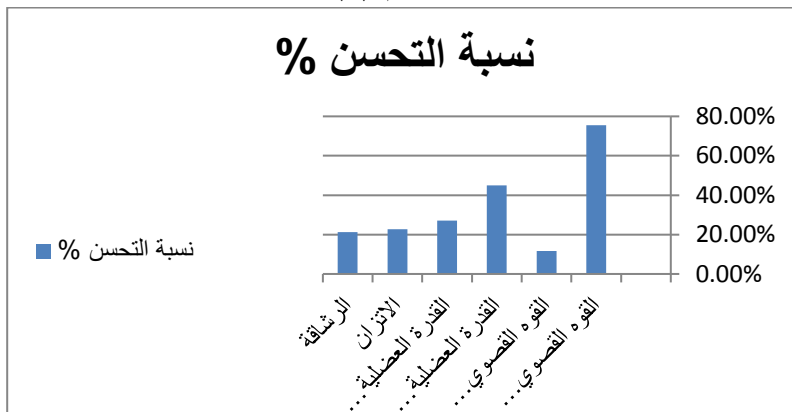
E-mail:- journal@nhed.bsu.edu.eg

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	م	ع	م		
75.49%	3.08 -	1.64	7.16	1.31	4.08	كجم	القوة القصوي للذراعين
11.71%	10.08-	2.85	96.16	3.31	86.08	كجم	القوة القصوي للرجلين
44.96%	1.83-	0.36	5.90	0.31	4.07	متر	القدرة العضلية للذراعين
27.08%	0.39-	0.06	1.83	0.04	1.44	متر	القدرة العضلية للرجلين
22.74%	6.33-	5.52	34.16	4.36	27.83	تكرار	الاتزان
21.20%	1.09	0.11	4.05	0.19	5.14	ثانية	الرشاقة

يتضح من جدول (6) ما يلي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 75.49 % كأكبر قيمة ، 11.71 % كأصغر قيمة .

شكل رقم (1)



(يوضح الشكل نسبه التحسن للعينة التجريبية في المتغيرات البدنية)

جدول (7)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي

للعينة التجريبية في المتغيرات المهارة قيد البحث (ن=12)

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.S.S)

Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail:- journal@nhed.bsu.edu.eg

الاختبارات	وحدة القياس	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوي الدلالة
اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحائط	لكمة	-	1	1.00	1.00	3.03	0.00
		+	11	7.00	77.00		
		=	0				
اللكم التخيلي لمدة 10 ث	لكمة	-	0	0.00	0.00	3.11	0.00
		+	12	6.50	78.00		
		=	0				
تصوير لكمة مستقيمة يمني وحساب زمنها	ثانية	-	12	6.50	78.00	3.08	0.00
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
تصوير لكمة مستقيمة يسرى وحساب زمنها	ثانية	-	12	6.50	78.00	3.08	0.00
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				

قيمة (z) عند مستوي معنوية $0.05 = 1.96$

يتضح من جدول (7) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل على تحسن القياس البعدي في القياسات المهارية بدرجة دلالة معنوية .

جدول (8)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي

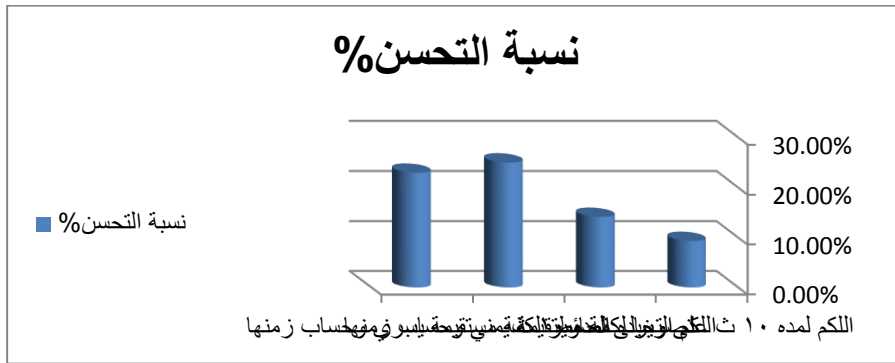
للعينة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=12)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م		
اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحائط	لكمة	3.36	30.41	3.13	33.25	2.84-	9.33%
اللكم التخيلي لمدة 10 ث	لكمة	1.70	30.00	1.71	34.25	4.25-	14.16%
تصوير لكمة مستقيمة يمني وحساب زمنها	ثانية	0.03	0.60	0.03	0.45	0.15	25%
تصوير لكمة مستقيمة يسرى وحساب زمنها	ثانية	0.02	0.61	0.02	0.47	0.14	22.95%

يتضح من جدول (8) ما يلي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث الأساسية في القياسات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين 22.95 % كأكبر قيمة ، 9.33 % كأصغر قيمة

شكل رقم (2)



(يوضح الشكل نسبة التحسن للعينة التجريبية في المتغيرات المهارية)

مناقشة النتائج :

• مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على " يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية المتمثلة في (القوة القصوى للذراعين والرجلين ، القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، الاتزان ، الرشاقة) قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدى "

ويوضح جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون للعينة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدى في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوي معنوية (0.05)، مما يدل على تحسن القياس البعدى في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

كما يتضح من جدول (6) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 75.49 % كأكبر قيمة و 11.71 % كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير القوة

القصوى للذراعين بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير القوة القصوى للرجلين . وهذا ما وضحه شكل رقم (1) .

ويرجع الباحث ذلك التغير الايجابي بين القياسين القبلي والبعدي في للاختبارات البدنيه قيد البحث إلى انتظام عينه البحث في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وذلك بما حواه البرنامج التدريبي من تنوع وتعدد الوسائل التدريبية الخاصة بتدريبات القدرة العضلية للاعبين الملائمة ، بما يتفق مع المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي ومراعاة الأسس العلمية في تدريب الملائمة .

حيث تم تقنين تلك التدريبات علمياً وفقاً للأسس والمبادئ العلمية وذلك بما يناسب متطلبات القدرة العضلية واستخدام الادوات والاجهزة .

كما يتضح أن عينة البحث قد تحسنت في جميع متغيرات القدرات البدنية قيد البحث ، ويعزى الباحث الفروق الداله احصائيا في فرق القياسات البعديّة للقدرة العضلية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي احتوى على تدريبات مختلفة للقدرة العضلية 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 هوائى أو مختلط أو لا هوائى ، مما أدى ذلك إلى استثارة الجهاز العصبي لدي اللاعبين وبالتالي إرتفاع درجة أدائهم .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من " عصام عبدالخالق " (2003م) (18) "عادل عبدالصير"(1999م)(16)" مسعد محمود"(1997م)(22) إلي أن التدريب المنتظم يؤدي إلي رفع مستوى اللياقة البدنية .

كما يؤكد " عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب"(2017م)(19) أن التمرينات ذات القدرة العالية يمكن أن تأخذ شكل تمرينات عالية القوة أو عالية السرعة أو مزيج من كل منهما ، وعموماً فإن سرعة الاداء عند تدريب القدرة يجب أن تكون مماثلة لسرعة الأداء في المباراة .

ويتفق ذلك مع ما ذكره " رضا عبدالحسين" (2015م) (13) ، " daina blenger (2013م) (30) إلى أن البرامج التدريبية المقننة لفترة الاعداد تؤثر تأثيراً إيجابياً علي تنمية الصفات البدنية الخاصة .

كما يتفق ذلك مع ما ذكره " wiliam " (1997م) (33) علي أن أفضل أسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية بالنشاط التخصصي وبطريقة تتشابه مع المسار الحركي والزمن المطلوب في المواقف التدريبية .

وهذا ما أكده " السيد عبدالمقصود" (1994م) (6) "حامد هادي" (2019م) (11) إلي انه يمكن تنظيم هذا النوع من التدريب بحيث تكون ظروفه مشابهه من ظروف المنافسة ذاتها للارتقاء بمستوى 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 " أمر الله البساطي" (1995م) (8) "إيهاب عبدالرحمن" (2009م) (9) إلي أهمية ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهاري في النشاط التخصصي للاعبين كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية الخاصة والتي يجب تنميتها وتطويرها .

ويشير كل من "حازم عبدالرحمن مجاهد" (2015م) (10) "أحمد محمد عبدالخالق" (2014م) (3) "Edward Thomson" (2012م) (31) إلى أن تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية المختلفة تساعد الملاكم وتمكنه من اداء الحركات السريعة التي تعتمد علي قدر كبير من سرعة رد الفعل كما تمكنه من الوصول إلى هدف المنافس والسرعة في لكمات المنافس لذلك زاد في الآونة الاخيرة بمعرفة ودراسة الطرق والأساليب العلمية التي تؤدي إلي تطوير عناصر اللياقة البدنية للاعب الملاكم مما أدى إلي حدوث تطور سريع في السنوات الأخيرة لرياضة الملاكمة من الناحية البدنية والمهارية والخططية وحتى أساليب وطرق التدريب المختلفة .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج " يحيي الحاوي " (2000م) (28) " سامي عسكر" (2012م) (14) " مصطفى نصر " (2014م) (24) 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 (8) أسابيع 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 الانتقال الاثر التدريبي لهدف البرنامج الاساسى عن طريق التكرارات للتدريبات البدنية والمهارية التي تم زيادتها تدريجياً . وبهذا يكون الفرض الأول قد تحقق .

مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص علي " يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء اللكمات المستقيمة قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي".

ويوضح جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في القياسات المهارية بدرجة دلالة معنوية .

ويتضح أيضاً من جدول (8) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين 22.95 % كأبزر قيمة ، 9.33 % كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير تصوير لكمة مستقيمة يسرى بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير اللكم لمدة 10 ث على وساده الحائط . وهذا ما وضحة شكل رقم (2) .

ويعزى الباحث التحسن الحادث لدي عينة البحث في متغير مستوى الاداء المهاري إلى أن استخدام تدريبات القدرة العضلية قيد البحث أثرت إيجابياً علي ارتفاع مستوى الاداء المهاري نتيجة ارتفاع المستوى البدني ، حيث أدت تدريبات القدرة العضلية المستخدمه في البحث إلى تثبيت المسار

الحركي للمهارات داخل الممرات العصبية للملاكم ، وانعكس ذلك علي وضوح التصور الحركي للمهارات الحركية بشكل أفضل ، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء المهاري نتيجة أداء تدريبات القدرة العضلية في اتجاه العمل العضلي للمهارات الحركية للملاكمة .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من " صبرى قطب"(2002م)(15) "ياجيت وتونكل"(1998م)(34) " مصطفى أحمد "(2001م)(23) " عبدالرحمن صفوت "(2015م)(17) حيث أشاروا إلى أن استخدام التدريبات النوعية والتي تعمل في نفس اتجاه العمل العضلي تؤدي إلى تحسن مستوى القدرات البدنية وينعكس ذلك بدوره علي تحسن مستوى الاداء .

ويرجع الباحث التحسن في القياسات البعدية لعينه البحث في مستوى نتائج الاختبارات مهارية قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على 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 على الاجهزة والادوات تحت ظروف الاحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب المشابهة ، وإستخدام تمرينات المنافسة التي تشابه ما يحدث في المباراة علي حلبة الملاكمة .

ويوضح " إسماعيل حامد وآخرون"(1991م)(5) إلى التدريب على الادوات والاجهزة من الاسس العامة التي تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات حيث أنها تعمل علي تنمية وتطوير المهارات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية ، كما يذكر "يحيي الحاوي"(2000م)(28) إلى أن التدريب على الاجهزة والادوات تحت الظروف الاحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب المختلفة أدى إلي زيادة فاعلية الأداء المهاري لدي اللاعبين بصورة إيجابية .

وهذا ما اكده كل من " مفتى ابراهيم"(1991م)(26) "حنفى مختار" (1994م) (12) أنه إذا تم تدريب اللاعبين علي الأشكال المتنوعة من التدريبات التنافسية بما يشابه متطلبات المباراة حيث أنها تؤثر إيجابياً علي زيادة قدراته مهارية 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 ما لم يتم التدريب عليه ومن ثم تحقيق سرعة الاداء المميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي .

كما يضيف " إيهاب عبدالرحمن " (9م) (2009م) ، " C.j.hall,A.m lane " (2001م) (29) أن طريقة التدريب لتحسين الاداء في الملعب يجب أن تكون مشابهة ميكانيكياً لطريقتها في المنافسة مع الوضع في الاعتبار أن جزء من التدريب يجب أن يتم في سرعة مماثلة للتي تحدث في المنافسة حتي يترجم التدريب إلي تحسن في الأداء يجمع بين ميكانيكية الأداء وسرعة باستخدام تمرينات منافسة . وبذلك تحقق الفرض الثاني .

ثامناً : الأستنتاجات والتوصيات :

أ – الأستنتاجات :

في ضوء أهداف وطبيعة البحث وفي حدود عينة البحث المختارة والمنهج المستخدم ومن واقع البيانات التي تم جمعها ونتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلي أستنتاج الآتي :-

- أن إسناد تدريبات القدرة العضلية أثر بشكل إيجابي للاعبين أثناء إستخدامهم للبرنامج .
- أن الاعتماد على العناصر البدنية المركبة كعنصر القدرة العضلية من أهم النقاط التي أدت إلي عدم الظهور المبكر للتعب .
- وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية ومستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي .

ب – التوصيات :

في ضوء الإجراءات التي تمت في هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث المختارة وإستنادا إلي النتائج والإستنتاجات السابقة يمكن التوصية بالآتي :-

- إهتمام المدربين بعناصر اللياقة البدنية المركبة لما لها تأثير إيجابي على مستوى اللاعبين سواء كان بدنياً أو مهارياً .
- الاهتمام بتدريبات القدرة العضلية لان هذه التدريبات تحتوى على عناصر (القوة – السرعة) وهي عناصر ضرورية لأغلب الأنشطة الرياضية .

- يجب على المدربين الذين سوف يستخدمون تدريبات القدرة العضلية الوضع فى الاعتبار التدرج بالاحمال التدريبية حتى يؤثر تأثير إيجابي على اللاعبين .
- يمكن إستخدام تدريبات القدرة العضلية بشكل مشابه للأداء فى رياضة الملاكمة
- تنفيذ هذا البرنامج التدريبي على مرحلة سنية أكبر من العينة المستخدمة فى البحث فى رياضة الملاكمة .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- 1 أبوالاعلا أحمد عبدالفتاح) : التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية) ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (1997م)
- 2 _____ ، محمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (2000م)
- 3 أحمد محمد عبدالخالق) : فاعلية أسلوبين لتشكيل وحدتى التدريب اليومية للاعبى الملاكمة على بعض المكونات البدنية والمهارية والفسيولوجية ، رساله ماجيستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها . (2014م)
- 4 أحمد محمود إبراهيم) : الموسوعة العلمية والتطبيقية (الإتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الإنجاز وبناء وتقنين البرامج التدريبية للاعبى رياضة الجودو) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية . (2011م)
- 5 إسماعيل حامد عثمان ، محمد ، عبدالعزيز غنيم ، عاطف مغاورى شععن ، ضياء الدين محمد العزب (1998م) : تعليم وتدريب الملاكمة ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 6 السيد عبدالمقصود (1994م) : " نظريات التدريب الرياضي ، توجيه وتعديل مستوى الانجاز ، مكتبة الحساء ، القاهرة .

- 7 السيد مصطفى حسن (2002م) : تأثير التدريب في إتجاه تطوير فاعلية الأداء على بعض الاستجابات الفسيولوجية خلال فترة إعداد الملاكمين المبتدئين (14- 16 سنة) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- 8 أمر الله أحمد البساطي (1995م) : التدريب والاعداد البدنى فى كرة القدم ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- 9 إيهاب عبدالرحمن إبراهيم (2009م) : تأثير تمرينات المنافسة بالانقال على بعض القدرات البدنية وأداء المجموعات اللكمية للملاكمين الشباب ، رساله ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- 10 حازم عبدالرحمن مجاهد (2015م) : تأثير برنامج تدريبي على بعض القدرات الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي لناشئ الملاكمة ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- 11 حامد عبدالشهيدي هادي (2019م) : تأثير تمرينات البليومتر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين وأداء اللكمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة الشباب ، بحث منشور ، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة ، الإكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة ، الامارات .
- 12 حنفي محمود مختار (1994م) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 13 رضا عبدالحسين هادي (2015م) : تأثير تدريبات المنافسة باستخدام الأثقال النسبية على فاعلية الانجاز للمبارزين تحت 20 سنة ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- 14 سامي عبدالسلام عسكر (2012م) : تأثير تدريبات مهارية خاصة لتطوير التحمل الخاص على بعض القدرات اللاهوائية باستخدام فترات راحة قبل المنافسة للمصارعين الفتیان ، بحث منشور ، المجله العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

- 15 صبرى على قطب (2002م) : الاستجابات الانزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته (تحمل القوة – تحمل السرعة) لبعض حركات السقوط على الرجلين للمصارعين ، رساله دكتوراه منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- 16 عادل عبدالبصير (1999م) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 17 عبدالرحمن صفوت صابر (2015م) : تأثير برنامج تدريبات نوعية على سرعة اللكمات المستقيمة لدى الملاكمين ، رساله ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
- 18 عصام الدين عبدالخالق (2003م) : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط 11 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- 19 عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب (2017م) : تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الاساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة .
- 20 عبدالفتاح فتحى خضر (1996م) : المرجع فى الملاكمة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- 21 كمال الدين عبدالرحمن درويش ، محمد صبحى حساتين (1999م) : الجديد فى التدريب الدائرى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 22 مسعد على محمود (1997م) : المبادئ الأساسية للمصارعة الحرة والرومانية للهواة ، جامعة المنصورة .
- 23 مصطفى أحمد مصطفى (2001م) : تأثير برنامج لتنمية التحمل الخاص على مستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبى الاسكواش ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- 24 مصطفى محمد نصر (2014م) : تأثير تدريبات تحمل الاداء على اللياقة القلبية التنفسية وفاعلية الاداء المهارى للملاكمين ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

- 25 مفتى إبراهيم حماد (1991م) : الاعداد والمباراه فى كرة القدم (الهجوم فى كرة القدم) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 26) _____ (1991م) : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 27 يحي إسماعيل الحاوي () : أثر برنامج تدريبي مقترح للملاكمين الناشئين على بعض القدرات الحركية والوظيفية أثناء فترة الاعداد ، رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- 28 : _____ (2000م) : الملائمة أسس نظرية وتطبيقات عملية ، ط 1 ، مكتبة العزيزى للكمبيوتر ، الزقازيق .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 29 C.j.hall,A.Mlane (2001) : Training pogram impact on physical performance and effectiveness of the performance of straight punches in boxing " journal of physical anthropology.
- 30 Daina blenger (2013) : Proquest in formation and learning 300 north zeeb road , ann arbor ,mi , usa umi university.
- 31 Edward thomson (2012) : The effect of performance on the effectiveness of some motor skills composite young boxers , national university of physical education .
- 32 Ernst.w.maglischo (1993) : Swimming Even fast,may field publishing copany . USA .



- 33 William eprentice : Fitness for college and life , mosby
(1997) ear book , inc.
- 34 Yigit , tuncel (1998) : A comparison of the endurance
training responses to road and
sand running in hight schooland
college students , jornal of
strengthe and conditioning
research , champaign,111.united
states .

Abstract

The effect of a training program on the muscular ability and performance level of straight punches for young boxers

The research aims to design a training program to know its effect on:

- Developing the muscular ability of young boxers under consideration
- Developing the performance level of straight punches for the young boxers under consideration.

The researcher used the experimental method for its suitability to the nature and objectives of the study, and he used the experimental design with one group by applying the pre and post measurements.

The research sample was chosen in a deliberate way from the boxers and representatives of the Beni Suef Sports Club and those registered in the Egyptian Boxing Federation . The most important results were:

- The proposed training program helped improve and develop muscular ability.
- The proposed training program helped to improve the level of straight punches.