

## تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض العناصر البدنية الخاصة علي ملاكمي المشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي

أ.د/ عاطف مغاوري عبد الحليم شعلان

استاذ تدريب الملاكمة المتفرغ بقسم تدريب الرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

م.د/ محمد محفوظ عبدالعزيز

مدرس بقسم تدريب الرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ يوسف محمد عبد العزيز غنيم

مدرس مساعد بقسم تدريب الرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.260712.2637

### المقدمة ومشكلة البحث:

شهدت السنوات الأخيرة طفرة علمية في مجال الإعداد البدني بعد أن كان لسنوات عديده سابقه فنا اكثر منه علما ، وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية الى جانب التطور التكنولوجي الكبير في تطوير هذه البرامج ووضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بهذا المجال خاصة وأن الدول المتقدمة رياضيا ترفع الاهتمام بالإعداد البدني إلى درجة الأهمية القصوى وتخصص نسبة من ميزانياتها للبحث العلمي في هذا المجال ، وتعمل على الاستفادة من نتائج هذه الأبحاث لتطوير الأداء الرياضي إيماناً من هذه الدول بقيمة الرياضة كظاهرة حضارية تعكس مدى التقدم والرقى الذي وصلت إليه ، والذي تنعكس آثاره على ما تحزره من انتصارات وميداليات في البطولات الرياضية المختلفة . (٦ : ٧)

ويرى كلا من أميرة حسن، ماهر حسن (٢٠٠٩م) إن الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي هو أحد مؤشرات نجاح العملية التدريبية بهدف الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فإن التطور الكبير الذي حدث في طرق وأساليب التدريب من خلال الاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب جديدة تعتمد على الأسس العلمية في تخطيط ووضع البرامج التدريبية التي تجعله قادراً على تحقيق المستويات المرجوة. (٧ : ٤٣)

كما ان الخصائص البدنية هي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة على اداء مختلف المهارات الحركية لأنواع الانشطة الرياضية المتعددة ، ويمثل حجر الاساس لوصول الفرد الي اعلي مستوي ، فهي صفات ضرورية لكل انواع الانشطة الرياضية علي اختلاف طبيعتها وتحدد سيادة صفة او اكثر علي غيرها من الصفات البدنية الأخرى طبقا لطبيعة النشاط الرياضي الممارس (١٧ : ١١)

يشير السيد عبد المقصود (١٩٩٧) ان ال. Error! Reference source not found. قدرات

البدنية من اهم الاسس للوصول للي المستوي الرياضي العالمي كما يجب ان يوجه الاعداد البدني اساسا

لتنمية الصفات الجسمانية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويكون الاساس لذلك درجة عالية من الكفاءة البدنية ، وصحة جيدة ذات مستوى ثابت (١٧ : ١١٠)

وتعتبر الصفات البدنية هي الاسس الهامة للوصول الى المستوي العالي في الانشطة الرياضية وذلك لأنها تسهم في الارتقاء بمستوي اللاعبين ، وهي الركيزة الاساسية التي تمكن اللاعب من اداء المهارات الاساسية بصورة فعالة ، حيث تتطلب طبيعة الانشطة الرياضية وجود تلك الصفات (العناصر البدنية) بدرجات متفاوتة حسب اهميتها النسبية وتبعاً لنوع وطبيعة النشاط الممارس ، والتي يجب ان يمتلكها كل ممارس لنوع النشاط الخاص به (٣:٣)

### مشكلة البحث

وتطورت رياضة الملاكمة من الناحية التدريبية (بدنياً، مهارياً، خططياً..) وقواعد اللعب منذ نشأتها حتى الآن تطوراً سريعاً، حيث تأثرت بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وكذلك تطور أساليب وطرق التدريب الأمر الذي ساهم بدرجة فعالة في رفع المستوي البدني والفني للاعبين، فاللاعب الذي يتميز باللياقة البدنية العالية يمكنه الفوز بالمباراة في حالة تقارب المستوي الفني بين اللاعبين

ويري الباحث من خلال خبراته كلاعب ومدرب في رياضة الملاكمة ومن خلال المشاهدات العديدة لرياضة الملاكمة ذات المستويات العالمية ، اهمية اخضاع اللاعبين لبرامج تدريبية جديدة من كافة النواحي البدنية، كما لاحظ الباحث ان هناك قصور في البرامج التدريبية المستحدثة و يعتقد الباحث ان هذا النقص في البرامج الذي يؤثر بالتالي على نتائج المباريات قد يرجع الى افتقار الكثير من المدربين العاملين في مجال الملاكمة لوضع البرامج التدريبية التي تستند على المبادئ العلمية للتدريب و ايضا نقص معرفة المدربين بالتطور المستمر في استخدام مختلف وسائل و اساليب التدريب الحديثة و عدم مواكبه هذه التطور، مما يلزم متابعة هذا التطور الشديد الذي يحدث للعبة مع البرامج التدريبية المقننة ، حتي يتثنى تحقيق النتائج المرجوة من اللاعبين.

ومن خلال الاطلاع على ما هو حديث من برامج التدريب ومن الابحاث العلمية المشابهة يرى الباحث ان هذا البرنامج يعد من البرامج المناسبة التي تتوافق مع هذا التطور لقانون رياضة الملاكمة كما يساعد اللاعب على تحسين فاعلية الاداء والارتقاء بمستواه البدني والمهاري للوصول الى المستويات العليا وتحقيق أعلى نتائج .

### أهداف البحث:

**يهدف البحث إلي :** يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض العناصر البدنية وعلاقتها بنتائج المباريات في الملاكمة والتعرف علي

- تأثير البرنامج علي بعض العناصر البدنية للاعبي الملاكمة .

## فروض البحث:

## يفترض الباحث مايلي :-

- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس (القلبي - البعدي) للمجموعة التجريبية (اللاعبين) وذلك في بعض العناصر البدنية لصالح القياس البعدي
  - وجود فروق دالة احصائيا بين القياس (القلبي - البعدي) للمجموعة الضابطة
  - وجود فروق احصائيا بين القياس بين القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة)
- أولاً: الدراسات العربية:

- أجرى "عاطف مغاوري عبد الحليم شعلان" (١٩٨٤م) دراسة بعنوان "أثر بعض مكونات اللياقة البدنية على سرعة رد الفعل الحركي"، واستخدم المنهج التجريبي مستخدماً التصميم التجريبي لمجموعتين والمجموعة الضابطة، واشتملت عينة البحث على (١٠٩) طالبا اختبروا عشوائيا من طلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، وتم اختبار العدد الكلي للعينة من بين طلاب مجتمع البحث البالغ عددهم (٤٧٨) طالبا، قسموا عشوائيا علي ثلاث مجموعات تجريبية أولي (٣٦) طالبا مجموعة السرعة الحركية، تجريبية ثانية (٣٦) مجموعة القوة العضلية، مجموعة ضابطة (٣٧) طالبا، كما استخدم الاستبيان، واختبار فليشمان للسرعة الحركية، اختبارات القوة العضلية، اختبارات سرعة رد الفعل الحركي، وكانت من اهم النتائج أن الوحدات التدريبية التي طبقت علي المجموعة التجريبية الأولى أدت إلي تحسن السرعة الحركية وسرعة رد الفعل الحركي البسيط والمركب لكل من الذراعين والرجلين بفروق دالة إحصائيا (١٦) عاطف مغاوري عبد الحليم شعلان). (١٦)
- أجرى "محمد عبد العزيز غنيم" (١٩٩٥م) دراسة بعنوان "فاعلية خطط الهجوم والدفاع خلال جولات المباراة ونتائج المباريات"، واستخدم المنهج التجريبية واشتملت عينة البحث على (٢٤) لاعب (١٢) لاعب عينة ضابطة (١٢) لاعب عينة تجريبية وكانت من اهم نتائج أن استخدام الملاكمين المشاركين بالدورة العربية للكلمات المستقيمة والجانبية والصاعدة كما استخدام الملاكمين الفائزين للمهارات الهجومية أكثر من المهارات الدفاعية في الجولة الأولى والثانية لأحرز اكبر عدد من النقاط للفوز في المباراة (٢٢).
- دراسة قام بها عرفة السيد (١٩٩٧م) (١٣) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين" واستهدفت الدراسة وضع برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص والتعرف على أثره في تنمية بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين من (١٢-١٤) سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٢ ناشئ وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي من خلال تنمية مكونات اللياقة البدنية على بعض

- المهارات الأساسية قيد البحث وتقدم مستواها (١٩).
- قام " احمد محمد صلاح" عام (٢٠٠٠) 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.(٣)
  - قام "تادر احمد محمد" عام (٢٠٠٢) (٢٤) 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 الراقصة - 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 نتائجه من خلال زيادة تسديد عدد اللكمات من مسافات اللكم المختلفة.
  - قام "يس احمد يس" عام (٢٠٠٢) (٢٥) 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 تبعاً 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 .
- ثانياً: الدراسات الأجنبية
- قام "بيرو د ب، جاهري Beroud \_P& Gahry. y" عام (١٩٩٨) 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 مستوى اللياقة بصورة عامة. خضوع المبتدئين الي التدريب المنتظم أدى الي تحسين حالتهم البدنية بصورة ملحوظة. (28)

- أجرى "أرتوراس سوجيتا Artras Sujeta" (٢٠٠٣م) دراسة بعنوان "خصائص الاستجابة الحركية في الملاكمين، وقد اشتملت عينة الباحث على (٨) ملاكمين تدربوا لمدة (٥) سنوات على الأقل وتنافسوا فيها على الأقل حدث واحد على المستوى الوطني أو بين المدن، وثمانية رجال غير مدربين، ضمت مجموعة الملاكمين أشخاصا تتراوح أعمارهم بين (٢٠-٢٤) عامًا، وزن الجسم (٦٦-٧٦) كجم، وطول (١٦٨-١٧٩) سم، ضمت مجموعة غير الرياضيين أشخاصا تتراوح أعمارهم بين (٢٢-٢٣) عامًا، وزن الجسم (٦٩-٨٠) كجم، وطول (١٧٠-١٨٢) سم، تم قياس وقت الاستجابة النفسية الحركية للمواضيع بواسطة مقياس رد الفعل نتائج الإختبار، وكانت من اهم النتائج يظهر الملاكمون رد فعل بسيط ومعقد أسرع من رجال غير مدربين، كما وجد ارتباط عكسي بين وقت رد الفعل ودقة الحركة، وكان رد فعل الملاكمين أسرع باستخدام اليد اليسرى مقارنة باليد اليمنى، بينما أظهر غير الرياضيين رد فعل اليد اليمنى أفضل من ذلك رد فعل اليد اليسرى على الرغم من أن جميع الأشخاص كان لديهم اليد اليمنى المهيمنة (27).

### إجراءات البحث

#### منهج البحث:

سوف يتم استخدام المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، لمناسبتها

لطبيعة البحث .

#### مجتمع البحث:

مجتمع البحث المشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي للملاكمة ، سيتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة لمرحلة (الصفوة) والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للملاكمة وقوامهم (16) قسمت الي ( ٨ ) لاعبين كعينة تجريبية ، (٨) لاعبين كعينة ضابطة ، بالإضافة الي (٨) لاعبين كعينة إستطلاعية .

#### عينة البحث:

لقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ملاكمي المشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي للملاكمة مرحلة الصفوة كما هو موضح في جدول ( ١ ) وقوامها (١٦) لاعب قسمت إلي مجموعتين أحدهما تجريبية وقوامها (٨) ملاكم والأخرى ضابطة وقوامها (٨) ملاكم.

جدول 1 اماكن اختيار عينة البحث

م	المشروع	العدد	مجموعة
-	القاهرة	٦	تجريبي
-	الاسكندرية	٢	تجريبي
-	القاهرة	٣	ضابطة
-	الفيوم	٢	ضابطة
-	الغربية	٣	ضابطة

ويوضح جدول (٢) توصيف عينة البحث من حيث (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء) لأفراد عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، وتكافؤ مجموعتي البحث في بعض المتغيرات البدنية المهارية.

**توصيف عينة البحث:**

يتم توصيف عينة البحث من حيث (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء) لأفراد عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن)، ويتضح ذلك من جدول (٢).

جدول 2 توصيف عينة البحث من حيث (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح) لأفراد عينة البحث في متغيرات (الوزن - الطول - السن) ن = 16

المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
الوزن	61	60	10.2	0.77	0.93
الطول	172.06	171	4.12	0.32	-0.64
العمر	16.94	17	0.57	-0.028	0.77
العمر التدريبي	3.63	3.50	0.72	0.73	-0.54

يتضح من الجدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء والتفطح للمتغيرات. ويتضح من الجدول إن معامل الالتواء تراوح بين (0.77: -0.028) والتفطح (0.93: -0.64) ويقع الالتواء والتفطح بين (+ ٣) مما يشير إلي أن اعتدالية العينة في المتغيرات.

جدول ٣ توصيف عينة البحث في تنمية بعض العناصر البدنية للملاكمين ن = 16

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
-	الوثب العريض من الثبات	سم	209.06	210	23.68	-0.14	-1.02
-	دفع كرة طبية	م	9.12	9.25	1.30	-0.2	-0.98
-	الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	39.3	36.00	9.1	1.2	0.62
-	الجري في المكان	عدد	180.5	187.5	37	-0.98	0.52
-	ثني الجذع من الرقود	سم	5.9	4.00	6.2	0.59	-0.91
-	جري ٣٠ متر من بداية متحركة	الثانية	4.35	4.05	0.68	0.46	-1.04
-	تحمل الأداء	عدد	120.2	79.5	100.94	1.31	0.26

يوضح الجدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء والتقلطح لتنمية بعض العناصر البدنية للملاكمين.

ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء تراوح ما بين (- ٠.٢ - ١.٣١) والتقلطح (- ٠.٩١ - ٠.٦٢) ويقع الالتواء والتقلطح ما بين + (٣) مما يشير إلى اعتدالية العينة في العناصر البدنية. جدول ٤ تكافؤ المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للمتغيرات (الطول-الوزن) ن = ١ = ٢ = ٨

م	المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		دلالة الفروق		التكافؤ
			ع	م	ع	م	ت	ف	
١	الطول	سم	٧.٢	١٧٣.٠٨	٤.٥٦	١٧٠.٠٠	- ٠.١٢	٠.٠٨١	٣.٣٤
٢	الوزن	كجم	١١.٢٩	٦٨.٩٢	١١.٠٥	٦٩.٠٨	- ٠.٣٧	٠.٨٦	٠.٣١
٣	السن	سنة	.51755	16.62	.46291	17.25	-2.55	٠.٣٣	١.٠
4	العمر التدريبي	السن لا قرب سنة	٠.٧٤	3.62	٠.٧٤	٣.٦٢	0.00	1.00	0.00

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٣.١٠٦

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وكذلك نتائج اختبار (ت) بدلالة الفروق واختبار لفين (f) للتجانس بين المجموعتين ومستوي الدلالة لكل منهما ويتضح من الجدول أن قيمة ت للمتغيرات تراوحت ما بين (- ٠.٠٠٠ - ٠.١٢) بمستوي دلالة تراوح ما بين (٠.٠٨٦ - ٠.٠٨١) وهو أقل من (٠.٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في المتغيرات، ويتضح من الجدول أيضا أن قيمة (ف) تراوحت بين (٠.٣١ : ٣.٣٤) بمستوي دلالة تراوحت ما بين (٠.٢١ - ٠.٩٧) وهو أقل من (٠.٠٥) مما يشير لتكافؤ المجموعتين في المتغيرات.

جدول ٥ تكافؤ المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للعناصر البدنية ن = ١ = ٢ = ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		دلالة الفروق		التكافؤ
			ع	م	ع	م	ت	ف	
١	الوثب العريض من الثبات	سم	23.14	197.5	18.98	220.6	-2.19	0.95	0.11
2	دفع كرة طبية	م	1.27	8.6	1.18	9.6	-1.65	0.17	0.106
٣	الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	10.55	40.37	7.97	38.25	0.45	0.11	1.28
٤	الجري في المكان	عدد	44.29	164.75	20.13	196.25	-1.83	0.81	7.67
٥	ثني الجذع من الرقود	سم	6.06	6.75	6.59	5.00	0.55	0.15	0.12
6	جري ٣٠ متر من بداية متحركة	ثانية	0.66	4.70	0.51	3.99	2.39	0.09	1.28
7	تحمل الاداء	عدد	114.15	127.37	93.3	114.37	2.49	0.35	0.57

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٣.١٠٦

يوضح جدول (5) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وكذلك نتائج اختبار (ت) بدلالة الفروق واختبار لفين للتجانس بين المجموعتين

ومستوي الدلالة لكل منهما ويتضح من الجدول أن قيمة (ت) للمتغيرات تراوحت ما بين (-0.45) - (2.19) بمستوي دلالة تراوح ما بين (0.17 - 0.81) وهو اقل من (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

ويتضح من الجدول أيضا أن قيمة (ف) تراوحت ما بين (0.11 - 7.67) بمستوي دلالة تراوحت ما بين (0.28 - 0.75) وهو اقل من (0.05) مما يشير لتكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.  
تجانس مجموعتي البحث ودلالة الفروق في القياس القبلي:

جدول ٦ تجانس مجموعتي البحث ودلالة الفروق بينهما في القياس القبلي للمتغيرات العامة  $n_1 = n_2 = 8$

م	المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		دلالة الفروق		التجانس
			ع	م	ع	م	ت	sig	
١	الطول	سم	١٧٣.٠٨	٧.٢	١٧٠.٠٠	٤.٥٦	0.41	12.09	0.17
٢	الوزن	ثقل كجم	٦٨.٩٢	١١.٢٩	٦٩.٠٨	١١.٠٥	0.62	9.65	0.064
3	السن	لا قرب سنة	16.62	.51755	17.25	.46291	-2.55	13.82	١.٠
4	العمر التدريبي	لا قرب سنة	3.62	٠.٧٤	٣.٦٢	٠.٧٤	0.00	14.00	0.95

يوضح الجدول (6) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وكذلك نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق واختبار ليفين (ف) للتجانس بين المجموعتين ومستوى الدلالة (sig) لكل منهما

ويتضح من الجدول ان قيمة ت للمتغيرات تراوحت بين (0.41: -2.55) بمستوى دلالة sig تراوح بين (9.65: 14.00) وهو اكبر من (0.05) مما يشير الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في المتغيرات العامة

ويتضح من الجدول أيضا ان قيمه (ف) تراوحت بين (0.00: 4.1) بمستوى دلالة تراوح بين (0.64: 1.00) وهو أكبر من (0.05) مما يشير لتجانس المجموعتين في المتغيرات العامة حيث تشير المراجع الى انه اذا كانت قيمة اختبار ليفين للتجانس غير دالة فان المجموعتين تصبحا متجانستين.

جدول ٧ تجانس مجموعتي البحث ودلالة الفروق بينهما في القياس القبلي للمتغيرات البدنية  $n_1 = n_2 = 8$

م	المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		دلالة الفروق		التجانس
			ع	م	ع	م	ت	sig	
١	الوثب العريض من الثبات	سم	197.5	23.15	220.6	18.98	-2.18	0.046	0.75
٢	دفع كرة طبية	متر	8.6	1.27	9.6	1.18	-1.64	0.12	0.75
٣	الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	40.38	10.56	38.25	7.98	0.45	0.66	1.28
٤	الجرى في المكان	عدد	164.7	44.29	196.2	20.13	-1.83	0.088	7.67
٥	ثني الجذع من الرقود	سم	6.75	6.06	5.00	6.59	0.55	0.59	0.74
٦	جرى ٣٠ متر من بداية متحركة	ث	4.70	0.66	3.99	0.51	2.38	0.032	1.28
٧	تحمل الأداء	عدد	127.4	114.2	114.3	93.3	0.25	0.81	0.46

ت، ف دال عند  $sig \geq 0.05$



يوضح الجدول (7) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وكذلك نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق واختبار ليفين (ف) للتجانس بين المجموعتين ومستوى الدلالة (sig) لكل منهما ويتضح من الجدول ان قيمة (ت) للمتغيرات تراوحت بين (2.18 :- 2.38) بمستوى دلالة sig تراوح بين (0.81 : 0.046) وهو أكبر من (٠.٠٥) مما يشير الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في المتغيرات البدنية. ويتضح من الجدول أيضا ان قيمه (ف) تراوحت بين (0.12 : 1.28) بمستوى دلالة تراوح بين (0.75 : 0.015) وهو أكبر من (٠.٠٥) مما يشير لتجانس المجموعتين في المتغيرات البدنية.

#### أدوات جمع البيانات:

#### أولا: الأجهزة والادوات المستخدمة:

حلقه ملاكمة.	مرايات.	كور تنس.
كرات طبية.	أقماع.	أثقال مختلفة.
أكياس لكم.	حوائل.	جهاز كاسيت وسماعات.
أحبال وثب.	كور مترددة.	قفازات مدرب.
مقاعد سويدية.	قفازات ملاكمة.	إطارات أحجام مختلفة.
سلام تدريب.	مطرفة.	أحبال مطاطية مقننة.

#### الاستبيان:

قام الباحث بعمل استبيان الخبراء المتخصصين في رياضة الملاكمة، وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١)، وحول تحديد عناصر اللياقة البدنية مرفق (٢)، وتحديد اختبارات قياس كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين مرفق (٣)، وتحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح المناسب لطبيعة هذا البحث مرفق (4)، وأيضا تحديد نسب التدريبات المطبقة داخل البرنامج التدريبي والمناسبة لطبيعة هذا البحث مرفق (5).

وقد حدد الباحث شروط لاختيار الخبير فيما يلي:

- أن يكون لديه خبرة في مجال التدريب للمنازلات الفردية لا تقل عن (١٠) عام.
- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه في تدريب الرياضات الفردية.

## أولاً: القياسات الأنثروبومترية:

- قياس الطول بجهاز السنتمتر لأقرب سم.
- قياس الوزن بميزان طبي لأقرب نصف كيلو جرام.

## ثانياً: الاختبارات البدنية المستخدمة:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية وتم استخلاص اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين من بحث الماجستير للباحث وكان عنوانه بناء بطارية اختبارات بدنية لانتقاء ناشئي الملاكمة والبحث يحتوي علي المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) (٢٦: ١٠٠)

وتم عمل استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء المتخصصين في رياضة الملاكمة مرفق (٣) وتم

## تصميمهم من خلال الأسباب الآتية:

- استخدامها في العديد من الدراسات وذكرها في الكثير من المراجع العلمية.
- ارتفاع قيمة المعاملات العلمية لتلك الاختبارات.
- قصر زمن أداء معظم الاختبارات.
- سهولة أداء الاختبارات وعدم وجود الصعوبة في التنفيذ.
- تعليمات الاختبارات سهلة التنفيذ والتطبيق.

جدول 8 اراء الخبراء في تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالملاكمين

م	عناصر اللياقة البدنية للملاكمين	موافق		غير موافق	
		النسبة	العدد	النسبة	العدد
١	القوة	٩٠	//// //	١٠	/
٢	تحمل القدرة	٧٠	// //	٣٠	///
٣	سرعة رد الفعل الحركي	٧٠	// //	٣٠	///
٤	التحمل	٩٠	//// //	١٠	/
٥	سرعة الاستجابة الحركية	٧٠	// //	٣٠	///
٦	القوة المميزة بالسرعة	100	//// //	00	/
7	الرشاقة	80	/// //	20	///
8	المرونة	٩٠	//// //	١٠	/
9	التوازن	٧٠	// //	٣٠	///
10	الدقة	٧٠	// //	٣٠	///
11	السرعة	80	/// //	20	/

ارتضى الباحث اقل نسبة مقبولة = ٨٠ %

يوضح جدول (8) ان عناصر اللياقة البدنية للملاكمين التي حصلت علي نسبة موافقة (٨٠%)

فأكثر، وهي النسبة التي ارتضاها الباحث، فأصبحت عناصر اللياقة البدنية للملاكمين بعد استطلاع رأى الخبراء المرتبطة بعنوان البحث كما هي في جدول (١٢).

جدول ٩ عناصر اللياقة البدنية للملاكمين بعد استطلاع رأى الخبراء

عناصر اللياقة البدنية للملاكمين	م
القوة	١
التحمل	٤
القوة المميزة بالسرعة	٦
الرشاقة	٧
المرونة	٨
السرعة	١١

وفيما يلي نتيجة العرض على الخبراء:

جدول ١٠ اراء الخبراء في اختبارات العناصر البدنية للملاكمين ن=١٠

م	العناصر البدنية	الاختبار	موافق		غير موافق	
			النسبة	العدد	النسبة	العدد
١	القوة العضلية	قوة القبضة	١٠٠%	١٠	٠%	٠
٢		الدفع بالرجلين من الانبطاح	٥٠%	٥	٥٠%	٥
٣		الدفع لأعلى على المتوازيين لمرة واحدة	٩٠%	٩	١٠%	١
٤		الفرصاء لمرة واحدة	٧٠%	٧	٣٠%	٣
٥	القوة المميزة بالسرعة	دفع كرة طبية لأقصى مسافة باليد الواحدة	٨٠%	٨	٢٠%	٢
٦		اختبار الوثب العمودي	٧٠%	٧	٣٠%	٣
٧		اختبار الوثب العريض من الثبات	٨٠%	٨	٢٠%	٢
٨		الشد على العقلة لمرة واحدة	٥٠%	٥	٥٠%	٥
٩	تحمل القوة	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	٩٠%	٩	١٠%	١
١٠		الشد على العقلة	٥٠%	٥	٥٠%	٥
١١		الدفع لأعلى على المتوازيين	٦٠%	٦	٤٠%	٤
١٢	التحمل الهوائي	جري ٨٠٠ متر.	٧٠%	٧	٣٠%	٣
١٣		الجري في المكان لمدة دقيقة.	٩٠%	٩	١٠%	١
١٤		جري ٦ ق لاطول مسافة	٧٠%	٧	٣٠%	٣
١٥	المرونة	ثنى الجذع للأمام من الجلوس	٩٠%	٩	١٠%	١
١٦		اختبار العصا.	٥٠%	٥	٥٠%	٥
١٧		اختبار فتحة الرجل.	٦٠%	٦	٤٠%	٤
١٨	السرعة	عدو ٣٠ من بداية متحركة.	٩٠%	٩	١٠%	١
١٩		جري في المكان ١٥ ث.	٥٠%	٥	٥٠%	٥

م	العناصر البدنية	الاختبار	موافق		غير موافق	
			النسبة	العدد	النسبة	العدد
٢٠		جري ١٠ ث لأطول مسافة	٥٠%	٥	٥٠%	٥
٢١		الجري المكوكي.	٩٠%	٩	١٠%	١
٢٢	الرشاقة	الوثبة الرباعية.	٦٠%	٦	٤٠%	٤
٢٣		الإنبطاح المائل من الوقوف.	٨٠%	٨	٢٠%	٢

اقل نسبة معنوية = ٨٠%

يوضح الجدول (10) اراء الخبراء حول الاختبارات المختلفة للقدرات البدنية الخاصة بالملاكمة ويتضح من الجدول ان الاختبارات التي حصلت على نسبة موافقة (٨٠%) فأكثر - وهى اقل نسبة مقبولة وفقا لاختبار معنوية النسب - تم قبولها وتم رفض الاختبارات الأخرى وعليه فأصبحت الاختبارات المستخدمة هي:

جدول 11 الاختبارات المستخدمة في قياس القدرات البدنية

م	القدرات البدنية	الاختبار
١	القوة المميزة بالسرعة	دفع كرة طبية لأقصى مسافة باليد الواحدة
٣	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العريض من الثبات
٤	تحمل القوة	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
٥	التحمل الهوائي	الجري في المكان لمدة دقيقة.
٦	المرونة	ثنى الجذع للأمام من الجلوس
٧	السرعة	عدو ٣٠ م من بداية متحركة.
٨	الرشاقة	الإنبطاح المائل من الوقوف.

يتضح من الجدول (11) ان هناك ثمانية اختبارات تم قبولها لقياس العناصر البدنية للملاكمين قيد البحث (مرفق 6)

المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) بعد استطلاع اراء الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية  
أولا الصدق:

جدول 7 البيانات الاحصائية لصدق الاختبارات البدنية

ت	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		قيمة (ت)	الدلالة	الاختبارات المستبعدة
			س	ع±	س	ع±			
١	الحرى في المكان لمدة ٢ق	عدد	١٠.١٤	١.٢١١	١٢.٣٠	١.٤٢٠	٣.٠٦٣	دال	
٢	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	٤٢.٥	٧.٢	٢٥.٣	٦.٤	٤.٧٢٣	دال	
٣	المرونة الديناميكية	عدد	٤٩	٣.٤٢	٣٢	٤.٣٥	٨.١٣٠	دال	

٤	دفع كرة طبية	عدد	٨.٢٣	١.٢	٤.٧٠	٠.٦٨٠	٦.٧٧٥	دال
٥	الوثب العريض من الثبات	متر	١.٩٩	٠.١٣٥	١.٧١٨	٠.١٧٨	٣.٢٣٨	دال
٦	عدو ٣٠ م من بداية متحركة.	ثانية	٣.٨٥	٠.٢٥	٤.٥٢	٠.٤٠	٣.٧٦٤	دال
٧	الجري الارتدادي ١٠ م	ثانية	١٠.٥٥	١.٢١٩	١٣.١٢٧	١.٤١	٣.٦٦٠	دال

## ثانيا الثبات:

جدول 8 البيانات الاحصائية لثبات وموضوعية الاختبارات البدنية

ت	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	الثبات	الدلالة	الموضوعية	الدلالة
١	الجري في المكان لمدة ٢ق	عدد	٠.٨٨٦	دال	٠.٩٢٩	دال
٢	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	٠.٩٤٥	دال	٠.٩٦٥	دال
٣	المرونة الديناميكية	عدد	٠.٩٢٨	دال	٠.٩٧٠	دال
٤	دفع كرة طبية	عدد	٠.٩٣٣	دال	٠.٩٨٠	دال
٥	الوثب العريض من الثبات	متر	٠.٨٩٨	دال	٠.٩٥٣	دال
٦	عدو ٣٠ م من بداية متحركة.	ثانية	٠.٨٩٣	دال	٠.٩٢٩	دال
٧	الجري الارتدادي ١٠ م	ثانية	٠.٨٦٩	دال	٠.٩٤٠	دال

## جدول 9 تشكيل حمل التدريب للبرنامج المقترح

المرحلة	(الإعداد العام) 1/4/2023 إلى 1/5/2023												(الإعداد الخاص 2/5/2023 إلى 8/6/2023)						المنافسة 9/6/2023 إلى 1/7/2023			المدة	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	10	11	12								
درجة الحمل	أقصى																						
	عالي																						
	متوسط	*												*									
تشكيل دورة الحمل الأسبوعية	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	٣٦ وحدة تدريبية
	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	(١: ١)	
	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	(٢: ١)	
الإعداد البدني العام	النسبة	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%٨٠	%٧٥	%٢٥	%٢٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٨٣	
	الدقائق	٣٠٠	٣٤٥	٣٤٥	٣٢٤	٢٨٨	٢٤٨	١٠٥	٩٠	٦٣	٤٠	٣٦	٥٤	٢٢٣٨									
الإعداد البدني الخاص	النسبة	-	-	-	%١٠	%٢٠	%١٥	%٦٠	%٧٠	%٧٥	%٨٠	%٦٠	%٩										
	الدقائق	-	-	-	٣٦	٧٢	٨٢	٢٥٢	٣١٥	٣١٥	٣٢٠	٢١٦	٢٣٤	١٨٤٢									
الإعداد المهاري	النسبة	-	-	-	-	-	%١٠	%١٠	%٥	%٥	%٥	%٢٠	%١٠										
	الدقائق	-	-	-	-	-	٤٧	٤٢	٢٢	٢١	٧٢	٣٦	٢٦٠										
الإعداد الخطي	النسبة	-	-	-	-	-	-	%٥	%٥	%٥	%٥	%١٠	%٨										
	الدقائق	-	-	-	-	-	-	٢٣	٢٣	٢١	٣٦	١٥٩											
الإجمالي	٣٠٠	٣٤٥	٣٤٥	٣٦٠	٣٧٧	٤٢٢	٤٥٠	٤٢٠	٤٤٠	٤٢٠	٣٦٠	٤٤٩٩											

## عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول: وجود فروق دالة احصائيا بين القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة

التجريبية (اللاعبين) وذلك في بعض العناصر البدنية لصالح القياس البعدي

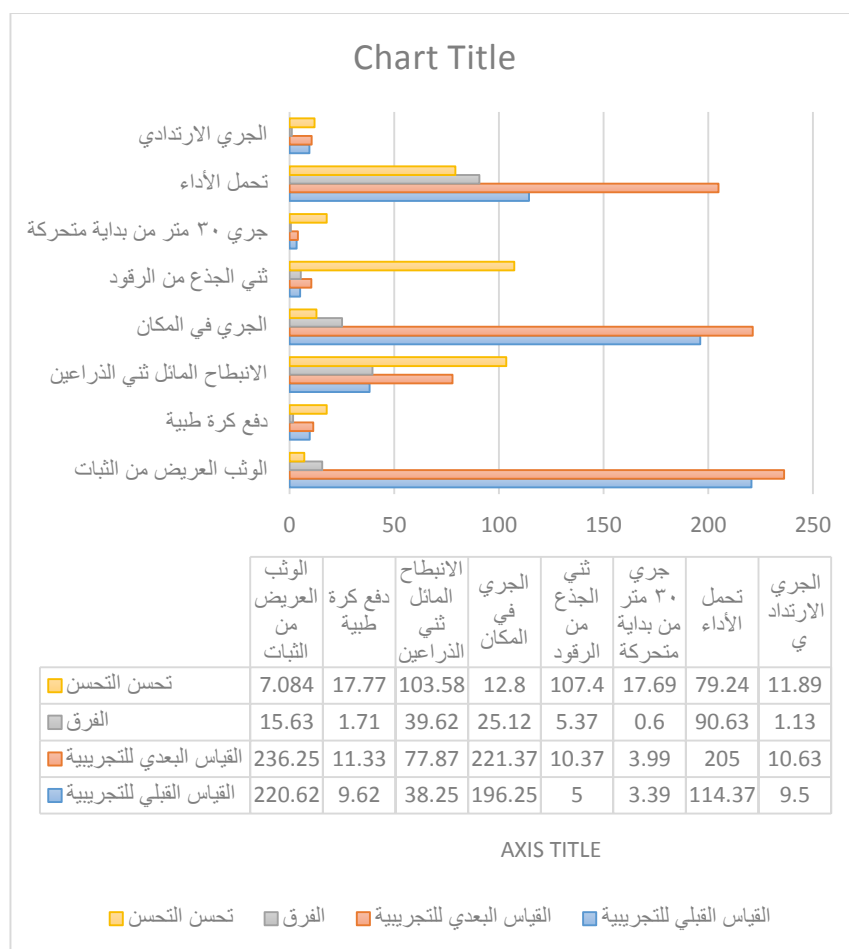
جدول 10 دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية للملاكمين قيد البحث

$$ن = ١ = ٢ ن = 8$$

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي للتجريبية		القياس البعدي للتجريبية		الفروق		ت	تحسن التحسن
			ع	م	ع	م	ع	م		
١	الوثب العريض من الثبات	سم	18.98	220.62	236.25	16.85	15.63	-2.13	-1.74	7.1%
٢	دفع كرة طبية	متر	1.18	9.62	11.33	1.97	1.71	0.79	-2.1	17.77%
٣	الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	7.87	38.25	77.87	14.05	39.62	32.18	-6.93	103.58%
٤	الجري في المكان	عدد	20.13	196.25	221.37	11.98	24.75	-8.15	-3.03	12.6%
٥	ثني الجذع من الرقود	سم	6.59	5.00	10.37	4.62	5.37	-1.97	-1.88	107.4
6	جري ٣٠ متر من بداية متحركة	ث	0.14	3.39	3.99	0.51	0.6	0.37	3.16	17.69%
7	تحمل الأداء	عدد	93.3	114.37	205	90.07	90.63	-3.23	-1.97	79.24%
8	الجري الارتدادي	ث	1.06	10.63	9.50	1.07	1.13	0.01	9.00	11.9%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٣.١٠٦ دال (\*) م = المتوسط الحسابي ع = الانحراف المعياري.

يتضح من جدول (15) والشكل (١) أن قيمة (ت) للاختبارات البدنية للقياس (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات تراوحت ما بين (3.16 - 3.03)، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٣.١٠٦، مما يشير إلي وجود فروق دالة إحصائية في اختبارات العناصر البدنية بين القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات.

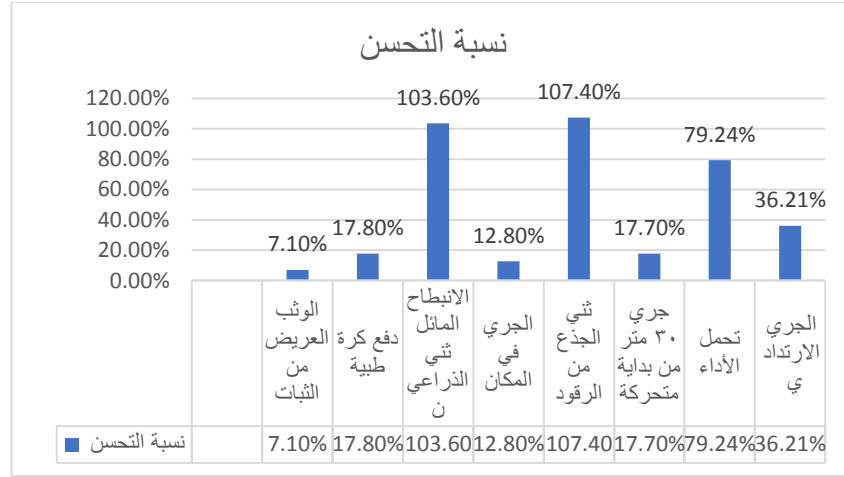


شكل (1) دلالة الفروق بين القياس (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية للاختبارات البدنية للملاكمين قيد البحث كما ينضح من الجدول والشكل ان نسبة التحسن بين القياس (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (7.84% - 107.4%) في الاختبارات البدنية للملاكمين لصالح القياس البعدي.

جدول (11) نسبة تحسن المجموعة التجريبية في العناصر البدنية للملاكمين ن = ٨

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	
١	الوثب العريض من الثبات	متر	18.98	220.62	236.25	16.85	7.1%
٢	دفع كرة طبية	متر	1.18	9.62	11.33	1.97	17.8%
٣	الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدة	7.87	38.25	77.87	14.05	103.6%
٤	الجري في المكان	عدة	20.13	196.25	221.37	11.98	12.8%
٥	ثني الجذع من الرقود	سم	6.59	5.00	10.37	4.62	107.4%
٦	جري ٣٠ متر من بداية متحركة	ث	0.14	3.39	3.99	0.51	17.7%
٧	تحمل الأداء	عدد	93.3	114.37	205	90.07	79.24%
٨	الجري الارتدادي	ث	١.١٣	٩.٨٨	٧.٢٥	٠.٤٦	٣٦.٢١%





شكل 2 نسب تحسن المجموعة التجريبية في العناصر البدنية

يوضح الجدول (11) والشكل (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من القياسين القبلي والبعدى ونسب التحسن للمجموعة التجريبية في العناصر البدنية. ويتضح من الجدول ان نسب التحسن للمجموعة التجريبية في العناصر البدنية تراوحت بين ( 7.1% - 107.4% ) مناقشة نتائج الفرض الأول:

" وجود فروق دالة احصائيا بين القياس (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية (اللاعبين) وذلك في بعض العناصر البدنية لصالح القياس البعدى."

يتضح من الجدول (16) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية في جميع العناصر البدنية قيد البحث حيث تراوحت نتيجة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين ( ٨.١٠ : ١٧.٨٩ ) بمستوى دلالة Sig ( ٠.٠٠٠ ) وهي اقل من ( ٠.٠٠٥ ) وذلك لصالح القياس البعدى. كذلك يتضح من الجدول (15) ان القياس البعدى للمجموعة التجريبية في جميع القدرات البدنية قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين ( ١٨.٢٩% ، ٣٨٢.٧٦% ) وكان ترتيب هذه القدرات وفقا لنسب التحسن كما يلي

- الوثب العريض من الثبات (القوة المميزة بالسرعة)
- دفع كرة طبية لاقصي مسافة بيد واحدة (القوة المميزة بالسرعة)
- عدو ٣٠ متر من بداية متحركة (السرعة)
- الانبطاح المائل ثني الذراعين (تحمل القوة)
- الجري في المكان (٢ق) (تحمل دوري تنفسي)
- الجري الارتدادى (الرشاقة)
- ثني الجذع من الرقود (مرونة)
- النبطاح المائل من الوقوف مع الدوران ربع لفة

ويرى الباحث أن طبيعة البرنامج المقترح وعلاقتها بنتائج المباريات كان له الأثر في تحسين العناصر البدنية الخاصة للملاكمين بصورة أفضل من البرنامج العادي.

وهذا ما اكده "ويلمر" **Wilmore** (١٩٨٢) (30) ان القوة العضلية تتحسن نتيجة للتدريب المنتظم وخاصة إذا احتوي هذا التدريب على احمال مقننة ومناسبة لقدرات اللاعبين مع التدرج في زيادة هذه الاحمال تبعا لتحسن قدراتها

وتتفق هذه النتائج مع "مصطفى محمد نصر" (٢٠٠٢) (٢٣) في التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح في تحسين المستوى البدني للملاكمين

وتتماشى مع "ياسين احمد ياسين" (٢٠٠٢) (٢٥) في تحسين البرنامج المقترح على تنمية اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين.

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

وتتفق مع "سعيد فوزي خلف" (2014) (٩٩) في التأثير الإيجابي للتدريبات البدنية على تحسين مستوى العناصر البدنية الخاصة والأداء المهاري وعلاقتها بالأداء المهاري للعينة.

**مناقشة الفرض الثاني:**

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

يتضح من الجدول (17) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لجميع العناصر البدنية قيد البحث حيث تراوحت نتيجة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين (-4.44: 5.46) بمستوى دلالة Sig تراوح بين (٠.٠٠٥، ٠.٠٠٥) وهى اقل من أو تساوى (٠.٠٠٥) وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث انها صاحبة المتوسط الأفضل وفقا لما يتضح أيضا من الشكل (3).

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

وتؤكد هذه النتيجة ما اشارت اليه نسب التحسن وفقا لما سرده الباحث في مناقشة الفرضين الأول والثاني حيث تحسن القدرات البدنية للمجموعة التجريبية بصورة أكثر فعالية من المجموعة الضابطة.

وبمقارنة نسب تحسن كل من المجموعة الضابطة والتجريبية يتضح ان تحسن المجموعة التجريبية في جميع العناصر البدنية كان أفضل بكثير من المجموعة الضابطة وتشير تلك النتائج الى ان البرنامج المقترح أدى الى تأثير إيجابي بصورة أفضل من البرنامج العادي على القدرات البدنية الخاصة

للملاكمين وان تأثيره كان أكبر في تنمية المرونة وقل في تنمية القدرة العضلية  
فقد أشار "ضياء الدين أبو الحب" (ب ت) (١٢) الى ان الاستمرار علي التدريبات البدنية التي  
تظهر علي شكل تغييرات فسيولوجية لها تأثير واضح وكبير علي تحسين مستويات اللاعبين كما هو  
الحال علي النبض والتنفس وضغط الدم، كما انها تؤثر علي تأخير ظهور التعب العضلي والعقلي.  
كما اشار ايضا "سعيد فوزي خلف" (2021) (١٠) الي ان برامج التدريب الرياضي التي تعمل  
علي تنمية اللياقة البدنية وتتضمن تدريبات السرعة وخاصة سرعة الاستجابة الحركية، وتحتوي علي  
تمرينات هوائية تعمل علي تحسين الصفات البدنية وتأثيرها علي نتائج المباريات  
بينما يؤكد كل من "طلحة حسين حسام الدين" (١٩٩٤) (١٤) "وعادل عبد البصير" (١٩٩٤)  
(١٥) علي أهمية تدريبات اللياقة البدنية في تحسين القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري حيث تؤدي  
في نفس ظروف الأداء الحركي.

وتتفق هذه النتائج كما أشار الباحث في مناقشة الفرض الثاني مع كل من "مصطفى محمد  
أحمد" (٢٠٠٢) (٥١) و"ياسين احمد ياسين" (٢٠٠٢) (٦١) في التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح  
في تحسين مستوى اللياقة البدنية للملاكمين.  
وتتفق مع "احمد محمود مهدي" (٢٠٠٥) (٤) في التأثير الإيجابي للتدريبات للياقة البدنية علي  
تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة للعينة.

#### الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات: توصل الباحث من خلال الاهداف والمنهج المستخدم والعينة والادوات والاجهزة  
وكذلك المعاملات الإحصائية إلى مايلي:

- ١- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية (اللاعبين) وذلك في  
بعض العناصر البدنية لصالح القياس البعدي كما يلي:  
- اختبار الجري الارتدادي  $4 \times 10$  ث بنسبة تحسن 36.21% .  
- اختبار تحمل الأداء (الانبطاح المائل من الوقوف مع لف ربع لفة بنسبة تحسن 79.24% .  
- اختبار جري ٣٠ متر من بداية متحركة بنسبة تحسن 17.70% .  
- اختبار ثني الجزع من الرقود بنسبة تحسن 107.4% .  
- اختبار الجري في المكان لمدة دقيقتين بنسبة تحسن 12.8% .  
- اختبار الانبطاح المائل ثني الذرعين بنسبة تحسن ١٠٣.٦٠%  
- اختبار دفع كرة طبية لأقصى مسافة بنسبة تحسن 17.8%  
- الوثب العريض من الثبات بنسبة تحسن 7.10% .
- ٢- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (اللاعبين) وذلك في نتائج

المباريات في رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي كما يلي:

الوثب العريض من الثبات المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (205) اما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (236.3) الفرق بين المجموعتين (31.3) نسبة الفروق بين المجموعتين ١٥.٢٦ %

دفع كرة طبية المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (9.37) اما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (11.33) الفرق بين المجموعتين (1.96) نسبة الفروق بين المجموعتين % 20.9

الانبطاح المائل ثني الذراعين المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (52.12) اما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (77.87) الفرق بين المجموعتين (25.75) نسبة الفروق بين المجموعتين 29.4 %

الجري في المكان الذراعين المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (157.63) اما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (221.38) الفرق بين المجموعتين (63.75) نسبة الفروق بين المجموعتين 40.44%

ثني الجذع من الرقود المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.25) اما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (10.37) الفرق بين المجموعتين (3.12) نسبة الفروق بين المجموعتين % 43.03

جري ٣٠ متر من بداية متحركة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (4.13) اما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (3.39) الفرق بين المجموعتين (0.74) نسبة الفروق بين المجموعتين % 17.91

تحمل الأداء المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (136.5) اما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (205) الفرق بين المجموعتين (68.5) نسبة الفروق بين المجموعتين % 50.18

الجري الارتدادي المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٩.٥٠) اما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٧.٢٥) الفرق بين المجموعتين (٢.٢٥) نسبة الفروق بين المجموعتين % 31.03

ثانيا التوصيات: في ضوء النتائج وفي حدود العينة يوصي الباحث بما يلي:

- عمل دورات تدريبية للمدربين للتعرف علي الطرق الحديثة لتدريب وتنمية عناصر اللياقة البدنية لمرحلة الدرجة الاولى في رياضة الملاكمة.
- التأكيد على تطبيق التدريبات التي تعمل علي تدريب وتنمية عناصر اللياقة البدنية لمرحلة الدرجة الاولى في رياضة الملاكمة.
- ضرورة إجراء هذه الدراسة للمراحل السنوية المختلفة في رياضة الملاكمة.
- وضع نتائج الدراسة في الاعتبار عند تصميم برامج التدريب لمرحلة الدرجة الاولى في رياضة الملاكمة.

## أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠٠٣): فسيولوجيا: التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي القاهرة.
٢. احمد سعيد زهران (١٩٩٩): الخصائص البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبى المستوى العالمى فى رياضة التايكوندو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
٣. أحمد محمد صلاح الدين (٢٠٠٠م): "تأثير تدريبات القوة الخاصة على سرعة الأداء المهارى للملاكمين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٤. احمد محمود مهدى (٢٠٠٥م): "تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
٥. ايهاب محمد عبد الفتاح (١٩٩٤): تاثير برنامج تدريبي مقترح لرفع الكفاءة البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة ، مؤتمر الرياضة والمبادئ الاوليمبية (التراكمات والتحديات ) ٢٨-٣٠ ديسمبر، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
٦. بهاء الدين إبراهيم سلامة (١٩٩٤): فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني ، دار الفكر العربي القاهرة.
٧. سامي محب حافظ (١٩٩٧م): "تأثير تنمية الرشاقة على مستوى أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم ( ١٢-١٤ ) سنة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
٨. سعيد عبد الرشيد خاطر و فاتن عبد الحميد محمود ( ١٩٩٩ م ): "التدريبات النوعية وتأثيرها على المنحنيات الخصائصية الكنماتيكية ومستوى الاداء المهارى لمهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة فى الجمباز"، انتاج علمى، بحث منشور، المجلة العلمية للفنون والرياضة، جامعة حلوان.
٩. سعيد فوزى خلف (٢٠١٤ م): "تأثير استخدام التدريبات النوعية المصاحبة للإيقاع الموسيقى على تنمية القدرات البدنية الخاصة للملاكمين"، رسالة ماجستير، غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٠. سعيد فوزى خلف (2021م) " تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية بالمصاحبة الموسيقية على الهجوم المضاد للملاكمين" رسالة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١١. شريف محروس قنديل (٢٠١٠م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على

- مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئى الكرة الطائرة، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٢. ضياء الدين ابو الحب محمد (١٩٩٨م): الموسيقى وعلم النفس، مطبعة التضامن ، بغداد.
١٣. ضياء الدين محمد العزب (١٩٨٥م): "زمن رد الفعل الحركي وعلاقته بنتائج المباريات فى الملاكمة، رسالة دكتوراة، غير منشورة مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٤. طلحة حسام الدين: الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي، ١٩٩٤ م .
١٥. عادل محمد عبد البصير (١٩٩٩ م): التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتدريب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٦. عاطف مغاوري شعلان (١٩٨٤م): "أثر بعض مكونات اللياقة البدنية على سرعة رد الفعل الحركى"، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٧. عبد الباسط جميل عبد الفتاح (٢٠٠٠م): "تأثير برنامج تخصصى بالأدوات المساعدة على فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب"، انتاج علمى، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٣٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٨. عبد الحميد محمد أحمد (١٩٨٩م): الملاكمة، ط ٥، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٩. عرفة سلامة السيد (١٩٩٧م): "تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدنى الخاص على بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس.
٢٠. سم سيد المنزلاوى ومحمود علي الشاطى (١٩٨٧م): التدريب الرياضى والأرقام القياسية، مطابع الجامعة، بغداد.
٢١. محمد صبحى حسانين وحمدى محمد عبد المنعم (١٩٩٧م): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط ١، مركز الكتب للنشر، القاهرة.
٢٢. محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م): "التعرف على فاعلية خطط الهجوم والدفاع خلال جولات المباراة ونتائج المباريات"، بحث دكتوراة غير منشور - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
٢٣. مصطفى محمد نصر (٢٠٠٢م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لناشئى الملاكمة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٢٤. نادر محمد احمد: "تأثير استخدام بعض التدريبات الخاصة بالملاكمة على زيادة تسديد عدد اللكمات

من مختلف مسافات اللكم" : كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية،  
٢٠٠٢ م.

٢٥. يس احمد يس (٢٠٠٢م): "برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة في ضوء الأهداف المتوقعة"، رسالة دكتوراة، غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٢٦. يوسف محمد عبد العزيز غنيم (٢٠٢١) " بناء بطارية اختبارات بدنية لانتقاء ناشئي الملاكمة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان

ثانيا: المراجع الأجنبية:

27. Artūras Sujeta, Assoc. Prof. Dr. Diana Rėklaitienė, Vaiva Abramavičiūtė, Assoc. Prof. Dr. Kristina Zaičėnkovienė (2003): Characteristics of psychomotor response in boxers , Lithuanian Sports University.
28. Beroud – P and Gahery. Y"(1998) : "the Posture – Kinetic Co– ordinations associated with kicking movements in French boxing , stops, revue dessciences et technjgues Des activites physiqueset sportives. Grenoble: s.n. g .,
29. Cho.j w &choe ma (1988) : a study on the effect of taekwondo training on the physical performance Seoul Korea
30. Wilmor , M . G. (1982) : "Trainig for spost and activity , the phusiological basis of the ccndioning process" ٢ . nd : .lomdon,allyn . paco

## ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض العناصر البدنية الخاصة علي ملاكمي المشروع القومي للموهبة  
والبطل الاولمبي

أ.د/ عاطف مغاوري عبد الحليم شعلان

م.د/ محمد محفوظ عبدالعزيز

الباحث/ يوسف محمد عبد العزيز غنيم

تطورت رياضة الملاكمة من الناحية التدريبية (بدنياً، مهارياً، خطياً..). وقواعد اللعب منذ نشأتها حتى الآن تطوراً سريعاً، حيث تأثرت بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وكذلك تطور أساليب وطرق التدريب الأمر الذي ساهم بدرجة فعالة في رفع المستوي البدني والفني للاعبين، فاللاعب الذي يتميز باللياقة البدنية العالية يمكنه الفوز بالمباراة في حالة تقارب المستوي الفني بين اللاعبين

يهدف البحث إلي :

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض العناصر البدنية وعلاقتها بنتائج المباريات في الملاكمة و التعرف علي

- تأثير البرنامج علي بعض العناصر البدنية للاعبين الملاكمة .

منهج البحث:

سوف يتم استخدام المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، لمناسبتها لطبيعة البحث .

مجتمع البحث:

مجتمع البحث المشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي للملاكمة ، سيتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة لمرحلة (الصفوة) والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للملاكمة وقوامهم (16) قسمت الي ( ٨ ) لاعبين كعينة تجريبية ، (٨) لاعبين كعينة ضابطة ، بالإضافة الي (٨) لاعبين كعينة إستطلاعية .

عينة البحث:

لقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ملاكمي المشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي للملاكمة مرحلة الصفوة كما هو موضح في جدول ( ١ ) وقوامها (١٦) لاعب قسمت إلي مجموعتين أحدهما تجريبية وقوامها (٨) ملاكم والأخرى ضابطة وقوامها (٨) ملاكم.

أولاً: الاستنتاجات

١- وجود فروق دالة احصائياً بين القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية (اللاعبين) وذلك



في بعض العناصر البدنية لصالح القياس البعدي كما يلي:

- اختبار الجري الارتدادي  $4 \times 10$  ث بنسبة تحسن 36.21%.
- اختبار تحمل الأداء (الانبطاح المائل من الوقوف مع لف ربع لفة بنسبة تحسن 79.24%).
- اختبار جري ٣٠ متر من بداية متحركة بنسبة تحسن 17.70%.
- اختبار ثني الجزع من الرقود بنسبة تحسن 107.4%.

#### ثانيا التوصيات:

- عمل دورات تدريبية للمدربين للتعرف علي الطرق الحديثة لتدريب وتنمية عناصر اللياقة البدنية لمرحلة الدرجة الاولى في رياضة الملاكمة.
- التأكيد على تطبيق التدريبات التي تعمل علي تدريب وتنمية عناصر اللياقة البدنية لمرحلة الدرجة الاولى في رياضة الملاكمة.

## Abstract

**The effect of a training program to develop some physical elements on the National Talent Project boxers and the Olympic champion**

**Prof. Atef Maghawry Abdel Halim Shaalan**

**Dr. Mohammed Mahfouz Abdel Aziz**

**Researcher. Youssef Mohammed Abdel Aziz Ghoneim**

The sport of boxing has developed rapidly in terms of training (physically, skillfully, tactically...) and the rules of play since its inception until now, as it has been positively influenced by the development of sciences related to the sports field as well as the development of training methods and methods, which has effectively contributed to raising the physical and technical level of the players. A player who is characterized by high physical fitness can win the match if the technical level between the players is similar

### **The research aims to:**

The research aims to design a proposed training program to develop some physical elements and their relationship to the results of matches in boxing and to identify them

- The impact of the program on some physical elements of boxing players.

### **Research Methodology:**

The experimental method will be used for two groups, one experimental and the other control, as it suits the nature of the research.

### **research community:**

The research community is the National Talent Project and the Olympic Boxing Champion. The research sample will be selected intentionally from the boxing players of the (elite) stage who are registered in the records of the Egyptian Boxing Federation. Their strength is (16) divided into (8) players as an experimental sample, (8) players as a control sample, in addition to ( 8) Players as a survey sample.

**The research sample:**

The sample was chosen intentionally from the boxers of the National Talent Project and the Olympic boxing champion in the elite stage, as shown in Table (1). It consisted of (16) players, divided into two groups, one of which was experimental, consisting of (8) boxers, and the other was a control group, consisting of (8) boxers.

**Conclusions**

1- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement of the experimental group (players) in some physical elements in favor of the post-measurement as follows:

- Rebound running test  $4 \times 10/s$ , with an improvement rate of 36.21%.
- Performance endurance test (inclined prone position with a quarter turn, with an improvement rate of 79.24%.
- 30-meter running test from a moving start, with an improvement rate of 17.70%.
- Onyx bending test from lying down, with an improvement of 107.4%.

**Recommendations:**

- Conduct training courses for trainers to learn about modern methods of training and developing physical fitness elements for the first-class stage in boxing.
- Emphasizing the application of exercises that train and develop the elements of physical fitness for the first-class stage in the sport of boxing.