

تأثير تدريبات تحمل الأداء على اللياقة القلبية التنفسية وفعالية الأداء المهارى للملاكمين

أ.م.د/ مصطفى محمد أحمد نصر
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
قسم التربية البدنية وعلوم الحركة - كلية التربية
جامعة القصيم

الملخص

نظرا لأهمية التحمل في رياضة الملاكمة وخاصةً عند الاستمرار في تكرار المهارات الحركية (الأداء) لفترات طويلة، وأهمية ذلك على اللياقة القلبية التنفسية وفعالية الأداء المهارى للملاكمين. فان هذا البحث يهدف الى التعرف على تأثير تدريبات تحمل الأداء على اللياقة القلبية التنفسية وفعالية الأداء المهارى للملاكمين الناشئين. باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة وبياجراء القياسين (القبلي - البعدى). على عينة عمدية من الملاكمين وعددهم 10 ملاكمين ، وقد تم استخدام اختبارات تحمل الأداء ، اختبار اللياقة القلبية التنفسية "السير المتحرك لكوننجهام وفولكنز" لقياس (النبض أثناء المجهود , معدل استهلاك O2 لكل نبضة) ، فعالية الأداء المهارى. تم تنفيذ البرنامج التدريبي لمدة 12 أسبوع، بواقع 4 وحدات تدريبية أسبوعيا ، زمن الوحدة التدريبية ما بين (75-120ق). وكانت أهم النتائج وجود اتجاه إيجابي للتحسن بشكل متفاوت في مستوى تحمل الأداء واللياقة القلبية التنفسية وكانت أعلى نسبة (لتحمل الأداء "32.8%"،) أما أقل نسبة تحسن فكانت (معدل النبض أثناء المجهود "3.8%"). وكذلك ارتفاع نسبة التحسن في درجة السلوك الهجومي وبلغت (58.9%). وكانت أهم التوصيات تطبيق تدريبات تحمل الأداء المستخدمة قيد الدراسة نظرا لفعاليتها فى الارتقاء بمستوى تحمل الأداء مما يدفع فى اتجاه تحسين اللياقة القلبية التنفسية وفعالية الأداء المهارى للملاكمين.

المقدمة ومشكلة البحث :

كما أنه أحد العناصر الممتازة للوصول إلى تحقيق الهدف من التدريب. (14 : 43)

ويلعب التحمل دوراً حيوياً في الارتفاع بمستوى الملاكمين إلى درجات البطولة، لأنه يعتبر أحد العوامل الرئيسية للفوز بالمباراة، حيث أن الملاكم يتفوق على منافسة بقدرته على الأداء بمعدل ثابت دون الإحساس بالتعب أو الإرهاق طوال جولات المباراة، نظراً لأهمية تنمية وتطوير كفاءة التحمل الدوري التنفسي والعضلي للملاكم.

ورياضة الملاكمة من الرياضات التنافسية التي تتطلب قدرات بدنية وفسولوجية عالية، ونتيجة لطبيعة الأداء الحركي بها فقد اهتمت بالاستفادة من نظريات فسيولوجيا التدريب الرياضي. حيث أن ممارسة رياضة الملاكمة تضفي على الملاكمين بعض التغيرات التي تحدث تحت تأثير المجهود الرياضي.

حيث يذكر سامي حافظ 1997م نقلاً عن

باتريشيا ميللر 1995م Patricia Miller ان التدريب الرياضي يحدث تغيرات وظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، حيث يعمل الجهاز الدوري التنفسي على إمداد الجسم باحتياجاته من الأكسجين ونقل الغذاء والمساعدة على بقاء درجة حرارة الجسم المطلوبة ونقل واستخدام الأكسجين

الوصول الى المستويات العالية من الانجاز في رياضة الملاكمة يتطلب الاهتمام بتصميم وبناء البرامج التدريبية المقننة للارتفاع بالمستوى المهاري والبدني والخططي للاعبين حيث تعد الحالة البدنية أحد العوامل الهامة والمؤثرة في تطوير الأداء المهاري للملاكمين، فالملاكم الذي يتميز بالإعداد البدني الجيد يمتلك القدرة على الأداء المهاري والخططي بشكل مؤثر أثناء المباريات وأداء تلك المهارات بمستوى فني مرتفع. كما أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية للملاكم يسمح بأداء مهاري ذو مستوى عالي.

حيث يتفق سامح عبد الرؤوف 2002م مع

فرانك كورزيل، بيتر وستل Frank Kurzel و 1998 & Better Westel م ، على أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية للملاكم يسمح بخروج أفضل وأدق مستوى أداء مهاري.

(9 : 14) (237 : 29)

كما يشير عبد الفتاح خضر 1996م الى أن

الملاكم الذي يتميز بالإعداد البدني الجيد تكون لديه القدرة على العمل ، ويكون بالطبع أفضل من غيره في مستوى أدائه المهاري لمواصلة التدريب بدون تعب ، وبدون الإعداد البدني الجيد لا يمكن للملاكم إظهار التكنيك والتكتيك أثناء المباراة،

في عمل العضلات والتخلص من بقايا منتجات الطاقة داخل العضلات. (10: 20)

ويشير إبراهيم سلامة 2000م إلى أن التدريب القلبي التنفسي يؤدي إلى إكساب الرياضي ما يعرف بالتكيف الوظيفي للأجهزة الحيوية كنتيجة لهذا التدريب , كما يؤكد على أن هناك بعض المتغيرات التي يشير التحسن الملحوظ بها إلى ارتفاع اللياقة القلبية التنفسية ومن تلك المؤشرات " مستوى أعلى من الاستهلاك الأوكسجيني مع زيادة قدرة التشبع الأوكسجيني في الدم ، انخفاض معدل ضربات القلب عند مستوى محدد لحمل التدريب . (1: 83)

كما يتفق أبو العلا عبد الفتاح 1997م مع وفينكيبرج وآخرون **Funkenberg et al** 1992م إلى أن الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته باستخدام التحليل الإحصائي للمباراة تعتبر من العمليات الهامة التي يمكن التعرف من خلالها على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي. (2: 26) (28: 293)

وتتميز رياضة الملاكمة عن غيرها بالعمل الحركي المتميز بالقدرة على بذل الجهد خلال جولات اللكم والتي تلاحظ في حركات الملاكمين

أثناء تسديد اللكمات المختلفة والدفاع ضد الهجوم المضاد للمنافس (0 هذه القدرات الحركية المتغيرة الشدة تكون كبيرة جدا أثناء المباراة في جولات محددة الزمن والعدد تتخللها فترات قصيرة من الراحة تكون غير كافية لاستعادة الشفاء بصورة كاملة وتستمر المباراة ويبدأ الملاكم الجولة التالية أثناء وجود دين أوكسجيني الذي نتج عن الجولات السابقة, ولأجل الاستمرار في هذا النوع من النشاط بكفاءة وفعالية خلال جولات التدريب والمباريات يجب أن يمتلك الملاكمين قدر عالي من اللياقة القلبية التنفسية-**Cardio** (**Pulmonary Fitness**) التي تعتمد على التحمل بأنواعه المختلفة وبمستوى مرتفع من الإمكانيات الهوائية واللاهوائية.

ويعتقد الباحث أن استخدام الوسائل التكنولوجية والتدريبية المختلفة لتنمية الكفاءة الوظيفية للقلب والرئتين يعتبر من الأمور الهامة التي يجب مراعاتها عند تدريب الملاكمين الناشئين.

ومن خلال القراءات النظرية وخبرات الباحث الميدانية في مجال تدريب الملاكمة ومتابعته للعديد من البطولات المحلية و الدولية، والدراسة الاستطلاعية التي قام بها أثناء بطولة الجمهورية للناشئين 2013م والتي قام فيها بتحليل عدد (10) مباريات مرفق (3)، لاحظ انخفاض مستوى تحمل الأداء وكذلك فعالية الأداء المهاري

- تؤثر تدريبات تحمل الأداء ايجابيا على اللياقة القلبية التنفسية للملاكمين الناشئين.
- تؤثر تدريبات تحمل الأداء ايجابيا على فعالية الأداء المهارى للملاكمين الناشئين.

مصطلحات البحث

اللياقة القلبية التنفسية: Cardio

respiratory Fitness هو مصطلح يشير الى القدرة الوظيفية لعمل الجهازين الدورى والتنفسى بالإضافة الى أنها كفاءة الجسم فى نقل و استهلاك الأوكسجين.(5: 21)

الدراسات السابقة:

- دراسة قام بها ياجيت و تونكل Yigit,-S. 1998 Tuncel,-F (38) بعنوان " مقارنة استجابات تدريبات التحمل بين الجري على الرمل والجري على الطريق لطلاب المرحلة الثانوية و الجامعات. " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات التحمل على الرمل و الجري على الطريق لطلاب المرحلة الثانوية وطلاب الجامعة واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامه 51 ملاكم وكانت أهم النتائج تدريبات التحمل لمدة 6 أسابيع باستخدام مقاومة الرمال تؤدي إلي إحداث تغيرات فسيولوجية ومهارية أفضل من الجري العادي للاعبين الشباب.

للملاكمين الناشئين خلال نهاية كل جولة وخاصةً الجولة الأخيرة والذي قد يرجع إلى عدم إعدادهم بدنيا بطريقة تتلاءم مع التغيير الحادث والمتمثل في زيادة زمن الجولة من (1ق) الى (2ق) مع ثبات زمن الراحة بين الجولات والذي قد يؤثر أيضا على مستوى اللياقة القلبية التنفسية ، لذا يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة التجريبية تصميم وتنفيذ تدريبات لتحمل الأداء يتم تطبيقها أثناء فترة الاعداد البدني الخاص من البرنامج التدريبي لبعض الملاكمين الناشئين والتعرف على تأثيرها على مستوى الكفاءة الوظيفية للقلب والرئتين وفعالية أدائهم المهارى خلال المباريات.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات تحمل الأداء على اللياقة القلبية التنفسية وفعالية الأداء المهارى للملاكمين الناشئين من خلال :

- التعرف على تأثير تدريبات تحمل الأداء على اللياقة القلبية التنفسية للملاكمين الناشئين.
- التعرف على تأثير تدريبات تحمل الأداء على فعالية الأداء المهارى للملاكمين الناشئين.

فروض البحث

ومعامل التحمل، وتميز ملاكمي المستوى الأول بارتفاع نسبي في معامل التحمل خلال الـ 3 جولات يليهم المستوى الثاني ثم الثالث وكذلك في معامل السلوك الهجومي والدفاعي معامل فاعلية الأداء الفني.

• دراسة قام بها أشرف مصطفى احمد 2003م (7) بعنوان " تأثير برنامجين للتدريب الهوائي واللاهوائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء التنافسي لناشئ الملاكمة " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير كل من برنامجي (التدريب الهوائي واللاهوائي) بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء التنافسي لناشئ الملاكمة واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامه 40 ملاكم وكانت أهم النتائج توجد فروق بين نظامي التدريب الهوائي واللاهوائي لمستوى الأداء التنافسي وفي بعض المتغيرات الفسيولوجية لصالح مجموعة التدريب واللاهوائي.

• دراسة قام بها سعيد جميل الأشقر 2004م (12) بعنوان " تأثير تنمية التحمل الخاص على بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب (دراسة مقارنة) " واستهدفت الدراسة التعرف على التعرف على تأثير تنمية

• دراسة قام بها عبد الباسط جميل 2000م (13) بعنوان "تأثير برنامج تخصصي بالأدوات المساعدة على فاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالأدوات المساعدة على فاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامه 24 ملاكم وكانت أهم النتائج حقق برنامج التدريب بالأدوات المساعدة تحسنا معنوياً فى فاعلية الأداء المهارى لدى المجموعة لتجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

• دراسة قام بها سامح عبد الرؤوف 2002م (9) بعنوان "معامل التحمل وفاعلية الأداء الفني لملاكمي الدرجة الأولى طبقاً لمستوى نتائج المباريات" واستهدفت الدراسة التعرف على مستوى معامل التحمل وفاعلية الأداء الفني ومعامل السلوك الهجومي والدفاعي لملاكمي الدرجة الأولى طبقاً لمستوى نتائج المباريات واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامه 36 ملاكم وكانت أهم النتائج انخفاض عام لجميع ملاكمي عينة البحث في قيمة معامل السلوك الهجومي والدفاعي وفاعلية الأداء الفني

الأوزون الطبي قد اثر ايجابيا في تقليل نسبة تركيز انزيمي LDH,CPK لدى المجموعة التجريبية

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وبإجراء القياسين (القبلي – البعدى).

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الناشئين بنادي المنصورة الرياضي المقريدين بالاتحاد المصري للملاكمة، ويتراوح أعمارهم من (15-16) سنة وبلغ عدد أفراد عينة البحث 10 ملاكمين.

التوصيف الاحصائي لعينة البحث

وتم ذلك فى متغيرات (السن – الطول – الوزن - العمر التدريبي – البدنية – اللياقة القلبية التنفسية – السلوك الهجومي – السلوك الدفاعي – فعالية الأداء المهاري) كما يوضحها جدول رقم (1)(2)

التحمل الخاص على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامه 30 ملاكم وكانت أهم النتائج أظهرت البرامج التدريبية الثلاث المقترحة لتنمية التحمل الخاص تحسنا معنويا لمعامل فعالية الأداء المهارى لكل من المجموعات التجريبية الثلاث لصالح المجموعة التجريبية الثالثة "مجموعة تحمل القوة والسرعة".

- دراسة قام بها أيمن محمد شحاتة 2010م (8) بعنوان " تأثير استخدام الأوزون على اللياقة القلبية التنفسية وبعض المتغيرات البيوكيميائية للملاكمين " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام الأوزون الطبي (O3) على اللياقة القلبية التنفسية وبعض المتغيرات البيوكيميائية للملاكمين) واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامه 10 ملاكمين وكانت أهم النتائج أن استخدام الأوزون الطبي بجرعات مقننة أثناء البرنامج التدريبي في فترة ما قبل المباريات قد اثر ايجابيا على الاستجابات الوظيفية قيد البحث للملاكمين الشباب بالإضافة الى أن

جدول (1)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث ن = 10

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		
			المتوسط	الوسيط	الانحراف
1	السن	سنة	15.322	15.45	0.445
2	الطول	سنتيمتر	167.9	168	1.728
3	الوزن	كجم	63.7	61.0	5.458
4	العمر التدريبي	سنة	3.04	3.15	0.465

هذه القيم انحصرت ما بين ± 3 مما يدل على
إعتدالية القيم الخاصة بعينة البحث قبل إجراء
التجربة.

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيمة معامل
الالتواء للقياسات الخاصة بتوصيف أفراد عينة
البحث تراوحت بين (- 0.516 ، 1.167) وأن

جدول (2)

تجانس عينة البحث في اختبارات تحمل الأداء واللياقة القلبية

والتنفسية والسلوك الهجومي و الدفاعي و فعالية الأداء المهاري ن = 10

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		
			المتوسط	الوسيط	الانحراف
1	اختبار كوتشجن لحساب معامل تحمل الأداء	درجة	3.223	3.20	0.213
2	تسديد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني علي أجهزة اللكم المختلفة (4 أجهزة)	درجة	2.606	2.605	0.164
3	النبض أثناء المجهود	ل/ق	22.3	22.0	0.675
4	معدل استهلاك الأوكسجين لكل نبضة أثناء المجهود	درجة	179.9	180	0.994
5	معامل السلوك الهجومي	درجة	0.188	0.205	0.036
6	معامل السلوك الدفاعي	درجة	0.225	0.230	0.490
7	معامل فعالية النشاط التكتيكي	درجة	0.413	0.405	0.045

والدفاعي وفعالية الأداء المهاري تراوحت بين
(- 0.774 ، 1.085) وأن هذه القيم انحصرت

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع
معاملات الالتواء في اختبارات تحمل الأداء
واللياقة القلبية والتنفسية والسلوك الهجومي

تأثير تدريبات تحمل الأداء على اللياقة

- ما بين ± 3 مما يدل على إعتدالية القيم لأفراد وسائل جمع البيانات
- عينة الدراسة قبل إجراء التجربة.
- استخدم الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات مع ما يتناسب وطبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها وهي كالآتي :-
- المتغيرات الوظيفية
- قام الباحث من خلال مسح المراجع العلمية والدراسات السابقة باستخلاص المتغيرات الوظيفية المناسبة للبحث والتي تم استخدامها في العديد من الدراسات والتي تم ذكرها في الكثير من المراجع نظرا لارتباطها الوثيق باللياقة القلبية التنفسية, وهذه المتغيرات هي .
- استمارة تسجيل: بيانات اللاعب الشخصية(السن – الطول - الوزن - العمر التدريبي) مرفق (1)
- النبض إثناء المجهود.
 - معدل استهلاك الأكسجين لكل نبضة إثناء المجهود . (5: 217)(1: 82)
- الاختبارات المستخدمة :
- قام الباحث من خلال مسح المراجع العلمية والدراسات السابقة باستخلاص الاختبارات الوظيفية والبدنية والمهارية المناسبة للبحث والتي تم استخدامها في العديد من الدراسات والتي تم ذكرها في الكثير من المراجع لارتفاع قيمة المعاملات العلمية لها, والجدول رقم 3 يوضح هذه الاختبارات.
- استمارة تحليل عدد (10) مباريات في بطولة الجمهورية للناشئين. مرفق رقم (2)
- اختبارات تحمل الأداء واللياقة القلبية التنفسية. مرفق (3)
- استمارة تسجيل نتائج اختبار فعالية الأداء المهاري مرفق (4)
- يتم تحديد معامل فعالية الأداء المهاري من خلال استخدام جهاز فيديو لتسجيل المباريات وتحليلها (225 – VCR Panasonic Video Tape Recorder).
- جهاز قياس كفاءة القلب و الرئتين إثناء المجهود .

جدول (3)

الاختبارات الوظيفية والبدنية والمهارية قيد البحث

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المرجع
1	تحمل الأداء	اختبار كوتشجن لحساب معامل تحمل الأداء	عدد	(11 : 329)
2		تسديد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني علي أجهزة اللكم المختلفة (4 أجهزة)	عدد	(20 : 42)
3	اللياقة القلبية التنفسية	جهاز كفاءة القلب والرئتين أثناء المجهود اختبار السير المتحرك لكوننجهام وفولكنز	ل/ق درجة	(4 : 229)
4				
8	فعالية الأداء المهاري	معامل السلوك الهجومي	درجة	(11 : 328)
9		معامل السلوك الدفاعي		
10		معامل فعالية النشاط التكتيكي		

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها .

الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 2- 4 / 5 / 2014م، وكان الهدف منها تحديد متغيرات حمل التدريب لمجموعة البحث التجريبية:

• ضبط وتقنين التدريبات التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي.

• تجربة التدريبات المقترحة لتنمية تحمل الأداء قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية للعينة قيد البحث.

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية من 25 - 30 / 4 / 2014م وذلك على عينة من الملاكمين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (5) من الملاكمين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية :

وقد استهدفت هذه الدراسة

- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة
- اكتشاف الصعوبات أثناء إجراء القياسات ومعالجتها.
- تدريب المساعدين على اخذ القياسات

تأثير تدريبات تحمل الأداء على اللياقة

التمرينات النوعية المقترحة دون أي صعوبات، مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيق هذه التمرينات على أفراد عينة البحث الأساسية كما يوضحها جدول رقم 4.

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

تم التأكد من أن التمرينات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء

جدول (4)

خصائص تنفيذ تمرينات تحمل الأداء

م	درجة الحمل	زمن الأداء	الراحة البينية	معدل النبض ن/ق	شدة الحمل %
1	متوسط	من 30: 60 ث	30 ث	من 133: 150	من 60: 75
2	عالي	من 60: 90 ث	45 ث	من 154: 169	من 76: 90
3	أقصى	من 90: 120 ث	60 ث	من 171: 200	من 91: 100

الدراسة الأساسية:

الرياضي في الفترة من 2014/5/10م إلي 2014/8/1م بواقع 4 وحدات تدريبية في الأسبوع .

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلي تنمية تحمل الأداء لملاكمي المجموعة التجريبية عينة البحث. أسس وضع البرنامج

قام الباحث بوضع أسس البرنامج بعد الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الملاكمة وعلم التدريب والدراسات السابقة كما يلي :-

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث في الفترة من 6- 8 / 5 / 2014م بصالة الملاكمة ومعامل القياسات الفسيولوجية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة:(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - الاختبارات البدنية - القياسات الوظيفية - فعالية الأداء المهاري).

تنفيذ التجربة

البرنامج التدريبي :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المتبع علي عينة البحث وذلك لمدة ثلاث شهور بنادي المنصورة

تكون درجة حمل الأسبوع الأخير متوسطة بين (40 – 60%) من أقصى حمل.

- راعي الباحث توزيع درجة الحمل داخل الأسبوع الواحد ومستويات الشدة التدريبية بنسبة (1:1).

- اعتمد الباحث على حساب معدلات النبض لتحديد شدة حمل التدريب، حيث يؤكد عبد الفتاح خضر 1996م على أنه عند وضع برامج التدريب للملاكمين الناشئين مراعاة تحديد حجم وشدة الحمل وفق الاتجاهات الفسيولوجية الآتية:-

1. حمل متوسط الشدة (هوائى) ويرتفع فيه النبض من 120 – 150 ض / ق.

2. حمل متغير الشدة (مختلط : هوائى – لا هوائى) ويرتفع فيه النبض من 150 - 180 ض / ق

3. حمل مرتفع الشدة (لا هوائى) ويرتفع فيه النبض من 180 – 200 ض/ق (14 : 230)

- تم مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة وطبقاً للهدف من كل مرحلة، كما يوضحها الجدول التالي:

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي 12 أسبوع (3 أشهر).

- تم تقسيم الفترة الزمنية للبرنامج إلي ثلاث مراحل :

○ المرحلة الأولى: ومدتها (3) أسابيع وتهدف إلي الإعداد العام.

○ المرحلة الثانية: ومدتها (5) أسابيع تهدف إلي الإعداد الخاص.

○ المرحلة الثالثة: ومدتها (4) أسابيع وتهدف إلي المحافظة علي المستوي في فترة ما قبل المباريات.

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع 4 وحدات تدريبية .

- انحصر زمن الوحدة التدريبية ما بين (75-120ق).

- تم توزيع درجات الحمل علي الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي علي أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (60 – 75%)، الحمل العالي ما بين (76-90%) والحمل الأقصى ما بين (90 : إلي حدود مقدرة اللاعب) على أن

تأثير تدريبات تحمل الأداء على اللياقة

جدول (5)

مراحل البرنامج التدريبي

م	مراحل البرنامج الأجزاء	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
1	هدف المرحلة	الإعداد العام بجانب تحسين الأداء المهاري	الإعداد الخاص وتطوير الأداء المهاري وفي نهاية هذه المرحلة عادة ما يصل الملاكم الى الفورمة الرياضية	بنتاسب العلاقة بين التنمية العامة والخاصة وتحسين المهارات الفنية والخطية والتي تؤدي في شكل مباريات
2	المدة الزمنية	3 أسابيع	5 أسابيع	4 أسابيع
3	أيام التدريب في الأسبوع	4	4	4
	متوسط زمن الأسبوع	363 ق	416 ق	367 ق
4	متوسط زمن الوحدة	90 ق	104 ق	92 ق
5	اجمالي الزمن بالدقائق	1090 ق	2080 ق	1470 ق

وقد أجبرت الكسور لصالح البرنامج التدريبي

- تم مراعاة مبادئ وأسس تنمية تحمل الأداء ومن أهمها التدرج في التنمية
- أن يتشابه شكل الأداء في التمرينات مع طبيعة الأداء في رياضة الملاكمة.
- راعي الباحث الفروق الفردية بين اللاعبين حيث قام بتقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تبعاً للوزن (أوزان خفيفة – متوسط - ثقيلة) أثناء تنمية تحمل الأداء.
- تم مراعاة الارتقاء التدريجي بمستوي الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته وهذا لا يعني زيادة الحمل التدريبي يومياً، وبصفة عامة فإنه تم تنظيم أزمنا الأحمال التدريبية وتوزيعها علي أسابيع التدريب ودرجات الحمل المناسبة خلال مدة البرنامج التدريبي كما هو موضح بالجدول رقم (6)
- تم توزيع زمن تدريبات تحمل الأداء خلال أسابيع البرنامج التدريبي كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (6)

أزمنة تدريب تحمل الأداء ومستوى
الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي

م	المرحلة	الأسبوع	مستوى الشدة	اجمالي زمن التدريب بالدقائق	
1	الأولى	الأول	متوسط من (60 - 75%)	21	
2		الثاني	عالي من (76 - 90%)	66	
3		الثالث	متوسط من (60 - 75%)	33	
4	الثانية	الرابع	عالي من (76 - 90%)	165	
5		الخامس	أقصى من (91% إلى حدود مقدرة اللاعب)	138.5	
6		السادس	متوسط من (60 - 75%)	78	
7		السابع	أقصى من (91% إلى حدود مقدرة اللاعب)	56	
8		الثامن	أقصى من (91% إلى حدود مقدرة اللاعب)	136	
9		التاسع	متوسط من (60 - 75%)	53	
10		الثالثة	العاشر	أقصى من (91% إلى حدود مقدرة اللاعب)	57
11			الحادي عشر	عالي من (76 - 90%)	38
12	الثاني عشر		متوسط من (40 - 60%)	23	

- تم توزيع زمن تدريبات اللكمات الفردية والمجموعات اللكمية الثنائية والثلاثية والمنتوعة خلال أسابيع البرنامج التدريبي كما يوضحها الجدول التالي.

تأثير تدريبات تحمل الأداء على اللياقة

جدول (7)

أزمنة تدريب اللكمات الفردية والمجموعات
اللكمية ومستوى الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي

م	المرحلة	الأسبوع	مستوى الشدة	اللكمات الفردية		المجموعات اللكمية		
				شمال	يمين	الثنائية	الثلاثية	متنوعة
1	الأولى	الأول	متوسط من (60 – 75%)	44 ق	40 ق	-	-	-
2		الثاني	عالي من (76 – 90%)	50 ق	50 ق	-	-	-
3		الثالث	متوسط من (60 – 75%)	-	-	78 ق	-	-
4	الثانية	الرابع	عالي من (76 – 90%)	32 ق	32 ق	-	52 ق	-
5		الخامس	أقصى من (91% إلى حدود مقدره اللاعب)	-	-	-	80 ق	68 ق
6		السادس	متوسط من (60 – 75%)	28 ق	28 ق	-	-	48 ق
7		السابع	أقصى من (91% إلى حدود مقدره اللاعب)	-	-	50 ق	50 ق	86 ق
8		الثامن	أقصى من (91% إلى حدود مقدره اللاعب)	-	-	48 ق	48 ق	80 ق
9	الثالثة	التاسع	متوسط من (60 – 75%)	-	-	60 ق	74 ق	-
10		العاشر	أقصى من (91% إلى حدود مقدره اللاعب)	-	-	-	106 ق	106 ق
11		الحادي عشر	عالي من (76 – 90%)	-	-	-	98 ق	98 ق
12		الثاني عشر	متوسط من (40 – 60%)	-	-	87 ق	87 ق	-

محتوي البرنامج

مراحل التدريب بالنسبة للمجموعة التجريبية في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

وتضمن البرنامج التدريبي علي اللكمات المستقيمة في الرأس والربط بينها في شكل مجموعات ثنائية وثلاثية، وكذلك بعض الدفاعات الخاصة باللكمات المستقيمة وكذلك الهجوم

طبقاً للمسح المرجعي الذي قام به الباحث، يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التدريبات الموجهة لتنمية تحمل الأداء العامة والخاصة مرفق (6)، وذلك خلال فترة الـ 12 أسبوع من محتوى البرنامج التدريبي من الإعداد البدني العام والخاص، والإعداد للمباريات والتي تضمنتها

روعي أن يتم جميع القياسات علي نحو ما تم إجراءه في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري
- الوسيط - معامل الالتواء - اختبار
ولكسون. - معادلة نسبة التحسن.

المضاد لتلك اللكمات ، بهدف الارتقاء بجميع متغيرات البحث المختارة (البدنية - اللياقة القلبية التنفسية - فعالية الأداء المهاري) .

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي علي أفراد المجموعة التجريبية في الفترة من 3 - 5 / 8 / 2014م وقد عرض النتائج ومناقشتها :

1- عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القلبية البعدية

للمجموعة التجريبية لتحمل الأداء واللياقة القلبية التنفسية ن=10

م	المتغيرات	اسم الاختبار	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		قيمة (Z)
					متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
1	تحمل الأداء	اختبار كوتشجن لحساب معامل تحمل الأداء	3.223	2.39	-	-	5.5	55.0	2.812
2		تسديد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني علي أجهزة اللكم المختلفة (4 أجهزة)	2.66	1.758	-	-	5.5	55.0	2.869
3	اللياقة القلبية التنفسية	النبض إثناء المجهود	179.9	172.8	-	-	5.5	55.0	2.812
4		معدل استهلاك O2 لكل نبضة	23.0	29.4	5.5	55.0	-	-	2.827

* قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $0.05 \pm = 1.96$

البعدي عند مستوى (0.05) في اختبارات تحمل الأداء والنبض إثناء المجهود ، ومعدل استهلاك O2 لكل نبضة وهذا ما تؤكد قيمة Z الجدولية.

يتضح من الجدول رقم (11) جود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القلبية البعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس

تأثير تدريبات تحمل الأداء على اللياقة

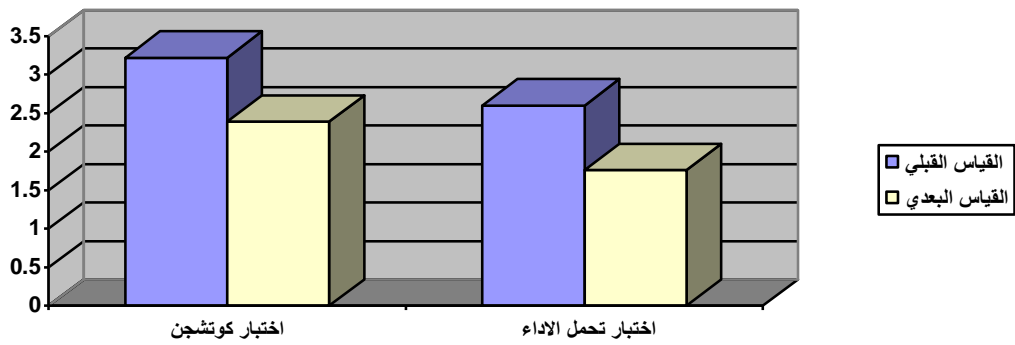
جدول (9)

النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية
لتحمل الأداء واللياقة القلبية التنفسية

م	المتغيرات	اسم الاختبار	القياس	القياس	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
			س	س		
1	تحمل الأداء	اختبار كوتشجن لحساب معامل تحمل الأداء	3.223	2.39	0.833	25.8
2		تسديد اللكمات المستقيمة اليسري واليميني علي أجهزة اللكم المختلفة (4 أجهزة)	2.66	1.758	0.848	32.5
3	اللياقة القلبية التنفسية	النبض إثناء المجهود	179.9	172.8	8.3	3.9
47		معدل استهلاك O2 لكل نبضة	22.3.0	28.4	6.1	27.4

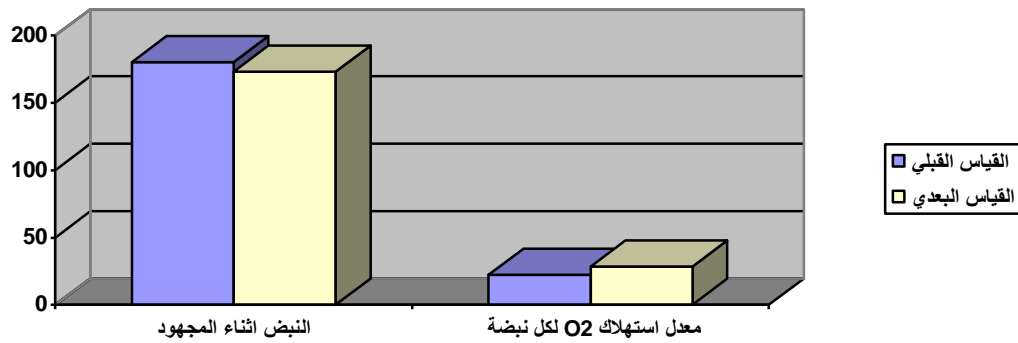
(4 أجهزة) ومقدارها (32.5 %) وأقل نسبة
للتحسن كانت لمعدل استهلاك O2 لكل نبضة
ومقدارها (4.6 %)

يتضح من جدول (10) أن أعلى نسبة
للتحسن كانت لاختبار تسديد اللكمات المستقيمة
اليسري واليميني علي أجهزة اللكم المختلفة



شكل (1)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية لمعامل تحمل الأداء



شكل (2)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية للياقة القلبية التنفسية

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القلبية البعدية

ن=10

للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء المهاري

م	المتغيرات	اسم الاختبار	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		قيمة (Z)
					مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
1	فعالية الأداء المهاري	معامل السلوك الهجومي	0.188	0.291	5.00	55.00	-	-	2.807
2		معامل السلوك الدفاعي	0.225	0.283	6.00	54.00	-	-	2.706
3		معامل فعالية النشاط التكتيكي	0.413	0.574	5.5	55.5	-	-	2.807

* قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $0.05 \pm = 1.96$

السلوك الهجومي والدفاعي , ومعامل النشاط التكتيكي وهذا ما تؤكد قيمة Z الجدولية.

يتضح من الجدول رقم (10) جود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القلبية البعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى (0.05) في اختبارات معامل

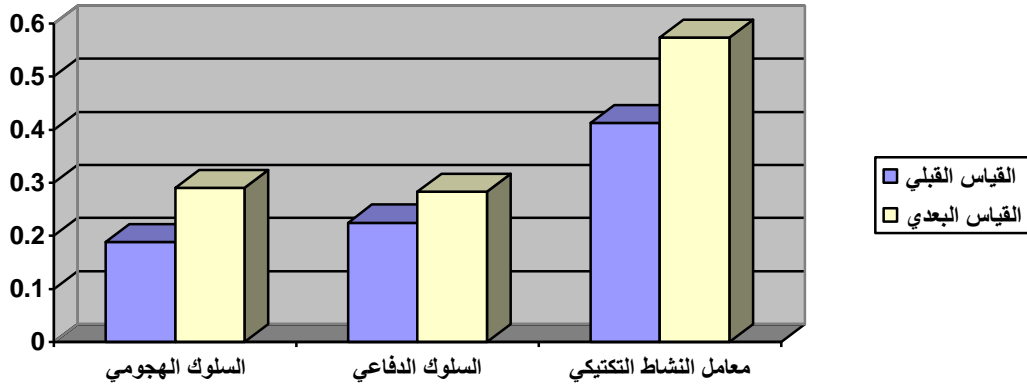
تأثير تدريبات تحمل الأداء على اللياقة

جدول (11)

النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية
لمستوي فعالية الأداء المهاري

م	المتغيرات	اسم الاختبار	القياس القبلي	القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
			س	س		
5	فعالية الأداء المهاري	معامل السلوك الهجومي	0.188	0.291	0.103	58.9
6		معامل السلوك الدفاعي	0.225	0.283	0.058	25.8
7		معامل فعالية النشاط التكتيكي	0.413	0.574	0.161	39.0

يتضح من جدول (11) أن أعلى نسبة
للتحسن كانت للسلوك الهجومي ومقدارها (58.9 %)
وأقل نسبة للتحسن كانت للسلوك الدفاعي
ومقدارها (39.0 %).



شكل (3)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
لمعامل فعالية الأداء المهاري

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

وقد يرجع الباحث تقدم مستوى لاعبي المجموعة التجريبية في تحمل الأداء إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي احتوى على مجموعات تدريبية مختلفة تهدف إلى تنمية (تحمل الأداء) سواء كانت تدريبات فردية تعتمد على ثقل الجسم أو زوجية تعتمد على ثقل الزميل أو تمرينات باستخدام الكرات الطبية وتدرجات الأثقال وكذلك التدريب على الأجهزة والأدوات التي تتشابه مع مواقف اللعب مع مراعاة الفروق الفردية للأحمال وكذلك اختيار التمرينات العضلية تبعاً للانقباض العضلي مما أدى إلى زيادة قوة العضلات العاملة الأمر الذي أسهم بدرجة كبيرة في تحسن تلك الصفات لدى عينة الدراسة.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من **سعيد جميل 2004م (12) يس أحمد 2002م (21)** ، **عبد الباسط جميل 2000م (13)** ، **كمال عبد الجابر 2000م (16)** على أن البرامج التدريبية المقترحة وكذلك برامج الأثقال باستخدام أشكال المقاومة الأقل من الأقصى وكذلك تدريبات الخاصة سواء كانت باستخدام أجهزة وأدوات الملاكمة أو بدون الأدوات يؤدي إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة للملاكمين.

يتضح من جدول رقم (8)،(9) وشكل (1) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى اختبارات تحمل الأداء حيث كانت قيمته (Z) المحسوبية (2.812، 2.869) وكذلك النسبة المئوية للزيادة تتراوح ما بين (25.8%، 32.5%)، مما يدل على تقدم مستوى لاعبي المجموعة التجريبية فى تحمل الأداء وقد يرجع الباحث هذا التقدم إلى تأثير البرنامج التدريبي الذي يعتمد على التدريب المنتظم وكذلك عدد الوحدات التدريبية الخاصة بهذه المجموعة والتي وصلت إلى (4) وحدات تدريبية فى الأسبوع والاستمرار على دوام التدريب . ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من **عصام عبد الخالق 2003م، مسعد محمود 2000م**، إلى أن التدريب المنتظم يؤدي إلى رفع اللياقة البدنية. (15 : 106) (19 : 243) وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة كل من **واكلات وآخرون Walklate et al 2009م (37)**، **وجولين وآخرون Jullien et al 2008م (31)** ان الانتظام فى التدريب له اثر ايجابي على زيادة القدرات البدنية لصالح القياس البعدى .

إليه محمد علاوي وأبو العلا عبد الفتاح 2000م ، كورداك آخرون Kurdak 1996م ، جو فورت وآخرون Go forth 1995م ، إلى أن التحسن الذي يحدث للمتغيرات الفسيولوجية إنما يرجع إلى نوعية حمل التدريب المستخدم وفق الاتجاهات الفسيولوجية وكذلك طرق التدريب المستخدمة (17 : 294) (33 : 129 - 139) (30 : 26) كما تتفق أيضا نتائج الدراسة مع نتائج دراسة ابتون وروز Upton and Ross 2011م (36) ودراسة باراديسيس وكوك Paradisis and Cooke 2006م (34) ياجيت وتونكل Yigit & 1998 Yancelم (38)

وتتفق نتائج الدراسة مع ما أشار إليه عبد الفتاح خضر 1996م إلى أن الانتظام في عملية التدريب ومناسبة برنامج التدريب للملاكمين يؤدي إلى تحسن في المتغيرات الفسيولوجية خلال الثلاث جولات (14 : 243 - 245) حيث يرى الباحث أن رياضة الملاكمة تعتبر أحد الأنشطة التي تتميز منافسيها بعدد محدود الجولات تتطلبها فترات راحة قصيرة لذا يجب أن يتم تشكيل التدريب بحيث يتناسب مع متطلبات رياضة الملاكمة حيث ينبغي العمل على أن يكون الملاكم على كفاءة بدنية وظيفية عالية أثناء

ويتضح من جدول رقم (8)، (9) وشكل (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اللياقة القلبية التنفسية (النبض إثناء المجهود ، معدل استهلاك O2 لكل نبضة) حيث كانت قيمته (Z) المحسوبية (2.812 ، 2.827) وكذلك النسبة المئوية للزيادة (27.4% ، 3.9%).

وقد يرجع الباحث تقدم مستوى لاعبي المجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية قيد البحث إلى ارتفاع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي نتيجة تأثير الانتظام في البرنامج التدريبي الأمر الذي أسهم بدرجة كبيرة في تحسن هذه المتغيرات لدى عينة الدراسة. كما يرجع التحسن إلى تحسن قوة عضلات الحجاب الحاجز والعضلات بين الضلوع مما أدى إلى تحسن قوة هذه العضلات مما أدى إلى زيادة قدرتها على الانقباض فأزداد اتساع الصدر وأدى ذلك إلى التحسن في السعة الحيوية وحجم هواء الزفير السريع وكذلك حجم الهواء الأقصى، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة إيرمانو واخرون Ermanno et all 2007م (26) انه هناك تحسن واضح في المتغيرات الوظيفية نتيجة التدريب المقنن ومن تلك المتغيرات معدل ضربات القلب الأقصى وهذا يتفق مع ما أشار

حيث بلغت قيمة (z) المحسوبة (2.807),
2.706, 2.807) كما يتبين من الجدول (11) أن
النسبة المئوية للزيادة (58.9% , 25.8% ,
39.0%) مما يدل على تقدم لاعبي المجموعة
التجريبية في المهارات الفنية قيد البحث ، كما
يرجع هذا الفارق إلى أثر البرنامج التدريبي حيث
اهتم بأداء اللكمات ثم الحركة وذلك لأن الملائمة
الحديثة تجعل الملاكم في حركة دائمة مع تسديد
لكمة أو لكمةين أو ثلاثة ، ثم التحرك حتى لا
يتعرض للكمات المنافس المضادة وحتى يعطى
فرصة للقاضي لتسجيل اللكمات بالإضافة إلى
التحرك السريع بعيداً عن ردود أفعال المنافس ،
وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه
إسماعيل حامد وآخرون 2001م إلى أن التدريب
على الأدوات والأجهزة من الأسس الهامة التي
تهدف إلى الوصول بالملاكمين إلى أعلى
المستويات حيث أنها تعمل على تنمية وتطوير
المهارات الفنية الهجومية والهجومية المضادة
والدفاعية لهم. (6 : 237)

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج
دراسة كل من دافيز وآخرون Davids et al
2007م (24) مصطفى نصر 2007م (20) ،
سعيد جميل 2004م (12) ، أشرف مصطفى
2003م (7) محمد الكمي 2000م (18)
عبد الباسط جميل 2000م (13)

المباراة حتى يتسنى له الاستمرار في اللكم
لأطول فترة زمنية ممكنة وإكمال المباراة بفاعلية.
كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج
دراسات كل من أيمن شحاتة 2010م (8) سعيد
جميل 2004م (12) أشرف مصطفى 2003 (7)
أبادي وآخرون Abadi Rand et al 1996
(22) ، كاهون ، بلارد Cahoon
& Bollard 1995م (23) كوتسيس وآخرون
koutsis et al 1995م (32) تاسير وآخرون
Tessier 1995م (35) ديون وآخرون
Dionne et all 1993م (25) على أن
البرنامج التدريبي لتنمية الصفات البدنية الخاصة
يؤدي إلى تقدم ملحوظ في المتغيرات الوظيفية
(استهلاك O₂ لكل نبضة ، ومعدل النبض اثناء
المجهود).

بناء على ما سبق من نتائج جدول (8) ، (9)
وشكل (1) ، (2) يتضح أن الفرض الأول للبحث
تحقق.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجدول رقم (10) والشكل (3)
أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسيين
القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح
القياس البعدي في اختبارات فعالية الأداء
المهارى (معامل السلوك الهجومى - معامل
السلوك الدفاعى - معامل النشاط التكتيكي)،

3. ارتفاع نسبة التحسن في درجة السلوك الهجومي لملاكمي المجموعة التجريبية وبلغت (58.9%)، نتيجة فعالية تطبيق البرنامج التدريبي في اتجاه تنمية تحمل الأداء وأسلوب تنفيذه وطرقه.

التوصيات :

استنادا على ما توصل إليه الباحث، وفي ضوء نتائج وأهداف البحث يوصي الباحث بما يلي :

1. تطبيق تدريبات تحمل الأداء المستخدمة قيد الدراسة نظرا لفعاليتها في الارتقاء بمستوى تحمل الأداء مما يدفع في اتجاه تحسين اللياقة القلبية التنفسية وفعالية الأداء المهارى للملاكمين
2. ضرورة مراعاة المدربين للأهمية القصوى لتدريبات تحمل الأداء للملاكمين في ضوء تعديلات القانون وتوجيه التدريب وفق أهميتها.
3. تطبيق تدريبات تحمل الأداء في مرحلة الإعداد الخططي وفترة ما قبل المباريات في نهاية الوحدة التدريبية بعد الإحماء والإعداد المهارى والخططي لضمان الاستفادة من العمل الخططي على أكمل وجه .

فيدلر -H Fiedler 1995م (27) إلى أن التدريب على الأجهزة والأدوات تحت ظروف الأحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب أدى إلى زيادة فعالية الأداء المهارى للملاكمين بصورة إيجابية. كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه كورداك وآخرون 1996م إلى انه يمكن تحسين مستوى الأداء المهارى أثناء فترات التدريب عن طريق البرامج التدريبية الخاصة لكل ملاكم أو تقسيم الملاكمين إلى مجموعات تبعا للوزن. (33: 129 – 139)

بناء على ما سبق من نتائج جدول (10)(11) وشكل (3) يتضح أن الفرض الثاني للبحث تحقق. الاستنتاجات:

في حدود عينة الدراسة وخصائصها والإمكانات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة أمكن التوصل إلي الاستنتاجات الآتية :-

1. تدريبات تحمل الأداء بمحتواها وخصائصها تشكل أفعالها أثرت ايجابيا وبشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية تحمل الأداء واللياقة القلبية التنفسية
2. وجود اتجاه إيجابي للتحسن بشكل متفاوت في مستوى تحمل الأداء واللياقة القلبية التنفسية وكانت أعلى نسبة (لتحمل الأداء "32.8%"،) أما أقل نسبة تحسن فكانت (معدل النبض إثناء المجهود "3.8%").

7- اشرف مصطفى احمد : تأثير برنامجين

للتدريب الهوائي واللاهوائي على بعض

المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء

التنافسي لناشئي الملاكمة، بحث منشور،

مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، العدد

السابع عشر، كلية التربية الرياضية للبنين،

جامعة أسيوط، 2003م.

8- أيمن محمد شحاتة : تأثير استخدام الأوزون

على اللياقة القلبية التنفسية وبعض

المتغيرات البيوكيميائية للملاكمين، رسالة

ماجستير غير منشورة، كلية التربية

الرياضية، جامعة المنصورة، 2007م.

9- سامح عبد الرؤوف محمود: معامل التحمل

وفاعلية الأداء الفني لملاكمي الدرجة الأولى

طبقاً لمستوى نتائج المباريات، بحث

منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات،

العدد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة

قناة السويس، 2002م

10- سامي محب حافظ : تأثير تنمية الرشاقة

على مستوى أداء مهارات الملاكمة

وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم

(12-14) سنة، رسالة دكتوراه غير

منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة

قناة السويس، 1997م.

المراجع

أولاً- المراجع العربية :

1- إبراهيم احمد سلامة: المدخل التطبيقي

للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف،

الإسكندرية، 2000م.

2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي

الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي

القاهرة، 1997م.

3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا

التدريب والرياضة، سلسلة المراجع في

التربية البدنية (3) والرياضة، دار الفكر

العربي، 2003م

4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي

حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا

الرياضي وطرق القياس والتقييم، دار الفكر

العربي، القاهرة، 1997م.

5- احمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا

الرياضة، نظريات وتطبيقات، الطبعة

الأولى، دار الفكر العربي، 2003م.

6- إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد

العزيز غنيم، ضياء الدين محمد أحمد،

عاطف مغاوري شعلان: تعليم وتدريب

الملاكمة، مطبعة دار السعادة، ط2،

القاهرة، 2001م.

تأثير تدريبات تحمل الأداء على اللياقة

- 11- سامي محب حافظ : المدخل إلى الملاكمة الحديثة ، ط2 ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، 2006م .
- 12- سعيد جميل عبد الفتاح : تأثير تنمية التحمل الخاص على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب "دراسة مقارنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2004م
- 13- عبد الباسط جميل الأشقر : تأثير برنامج تخصصي بالأدوات المساعدة على فعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد 33 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2000م.
- 14- عبد الفتاح فتحي خضر : المرجع في الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1996م .
- 15- عصام عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط3 ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 2003م .
- 16- كمال عبد الجابر عبد الحافظ : تأثير برنامج للعمل العضلي الأيزوتوني لتنمية القوة العضلية لبعض اللكمات لدى
- الملاكمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط ، 2000م .
- 17- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
- 18- محمد عبد الله الكميّتي: تحسين بعض أنواع المجموعات اللكمية لناشئ الملاكمة لتطوير فعالية مستوى الأداء المهاري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2002م.
- 19- مسعد على محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضي ، دار جامعة المنصورة للطباعة للنشر والتوزيع ، المنصورة ، 2000م .
- 20- مصطفى محمد نصر : تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2007م.
- 21- يسن احمد يسن : برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي

- Skinner,-J.-S; Bouchard,-
C:Mitochondrial DNA sequence polymorphism , VO2max, and response to endurance training , Medicine and science in sports and exercise (Indianapolis, Ind, United-States,25(7),July 1993,766-774.
- 26- Ermanno R ;Franco M. Impellizzaria ; Carlo C ; Grant A ; Karim C ; Aldo Sassia; Samuele M. Marcorae :
Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games.
 Journal of Sports Sciences, Volume 25, Issue 6, First published 2007.
- 27- Fiedler, -H. :**Observation of Technical Tactical Actions in Boxing Experiences**, scualian-forma (Roma), APR / June, Italian, 1995.
- الملاكمة في ضوء الأهداف المتوقعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2002م.
 ثانيا- المراجع الأجنبية :
- 22- Abadi R. and et al.: **Estimation of aim maximal oxygen consumption (Vo2 max) from sub maximal arm ergometer exercise for youngster boxers,** Muscle & fitness, Vo1 57, Iss0, 1996.
- 23- Cahoon and Bollard J__ :
Maximal heart rate and oxygen consumption (Vo2 max) for beginner boxers, research exercise and sport, Vo1 65, march, 1995.
- 24- Davids K, Button C, Bennett S:**Dynamics of skill acquisition: aconstraints -Ied approach** , illustrated edn:Human Kinetics, 2007.
- 25- Dionne,-F.-T; Turcotte,-L; Thibault,-M.-C; Boulay,-M.-R;

- Strength Cond Res 2008, 22(2):404- 411.
- 32- Koutsis,-G; Kadi,-F; Vandewalle,-H; Lechat,-P; Hadjiisky,-P; Monod,-H: **Effects of an endurance training programme on the passive and noradrenaline-activated compliances of rat aorta**,European journal of applied physiology and occupational physiology , Berlin, Germany,71(2/3), Aug 1995, 173-179.
- 33- Kurdok, .S. S, Ayden, .T, Kolyon,.T.A, Yagmur,.H& Genic,.U: **Determination and Evaluation of Some Physical Capacities of Elite Boxers Before the Pre Competition Period**, Sports Medicine (Izmir) 31 (3), 1996.
- 34- Paradisis, G.P., Cooke, C.B. **The effects of sprint running training on sloping surfaces** ,
- 28- Finkenber, Mel E; DiNucci, James M; McCune, E: **Analysis of the effect of competitive trait anxiety performance in teakwondo competition** ,journal of percept motor skills, Missoula Mont, 1992.
- 29- Frank kurzal & Peter Wastl : **Fitness Boxing** ,Sterling Publishing Go., Inc. New work 1998 .
- 30- Goforth, H. W., Jacobs, I., & Prusaczyk, W.K: **Aerobic and anaerobic improvements at the same time** , Journal of science in sports and exercise , 26(5) , 1995 , San Diego University , San Diego , Canada.
- 31- Jullien H, Bisch C, Largouet N,Carling CJ.Amiard V: **Does a short period of limb strength training improve performance in field –based tests of running and agility in young professional soccer players?** ,J

- 37- Walklate BM,OBrien BJ, Paton CD,Young W: **Supplementing regular training with short duration sprint-agility training leads to a substantial increase in repeated sprint-agility performance with national level badminton players.** J Strength Cond Res 2009, 23(5): 1477- 1481.
- 38- Yigit,-S.-S& Tuncel,-F : **A comparison of the endurance training responses to road and sand running in high school and college students** , Journal of strength and conditioning research (Champaign, Ill. United-States , 12(2), May 1998, 79-81.
- Journal of Strength and Conditioning Research 20 (4), pp. 767-777, 2006.
- 35- Tessier,-F; Margaritis,-I; Richard,-M.-J; Moynot,-C; Marconnet,-P: **Selenium and trainng effects on the glutathione system and aerobic performance** , Medicine and science in sports and exercise , Indianapolis, Ind., United-States, 27(3), Mar 1995, 390-396.
- 36- Upton, D E; Ross, J W: **Assisted and Resisted Sprint Training: Effects on 13.7 M Speed, Speed with Direction Change, and Peak Power in Division I Female Soccer Athletes.** Journal of Strength & Conditioning Research. Volume 25. March 2011.

Abstract

Given the importance of endurance in boxing, especially when performance is prolonged for long periods, and due to the significance of this on **Cardio-Pulmonary** fitness and effectiveness of the skills performance of boxers, this research aims to identify the effect of endurance training on the **Cardio-Pulmonary** fitness and effectiveness of the skills performance of boxers. The research used the experimental design for one set and make two measurements (pre - post test). On a sample of intentional boxers and the 10 boxers. The endurance training test was used tests, performance test cardio respiratory fitness "Sir moving Cunningham and Volknz Treadmill " to measure (pulse during exercise, the rate of O₂ consumption per pulse) and the effectiveness of skill performance as well.. The training program has been implemented for a period of 12 weeks, by 4 training units per week, the time between Module (75-120 s).The most important results and a positive trend for improved unevenly in the tolerance level of performance and Cardio-Pulmonary fitness was the highest percentage (to withstand the performance "32.8%"), while the lowest percentage improvement was (pulse rate dissuade effort "3.8%.") As well as the high rate of improvement in degree and offensive behavior amounted to (58.9%). The most important application of the recommendations bearing exercises used performance under study due to its effectiveness in improving the level of performance bearing pushing in the direction of improving **Cardio-Pulmonary** fitness and effectiveness of the performance skills of the boxers.