

تأثير تطبيق برنامج نوعي للتحمل الخاص على تطوير فاعليه الاداء لبعض مهارات اللكم المركبه لدى لاعبي الملاكمه

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

ملخص البحث

يعتبر التدريب الرياضي الجزء الرئيسي من عملية الإعداد الرياضي بإعتباره العملية التربوية الخاصة والقائمة علي استخدام التدريبات البدنية، بهدف تطوير مختلف الفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية.

ولقد استهدفت هذه الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص على مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي الملاكمة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي و البعدي ، وكان قوم المجموعة 10 لاعبين ، كما استند الباحث إلي الأدوات والوسائل التي تعمل علي تحقيق هدف البحث.

وقد أسفرت هذه الدراسة عن ارتفاع مستوي عينة البحث في النواحي البدنية ومستوى الأداء المهاري. واستنادا علي نتائج الدراسة يوصي الباحثون بمراعاة استخدام تدريبات التحمل الخاص لقطاع الناشئين والشباب واستخدام اسلوب التدريب الدائري كشكل تنظيمي لطرق التدريب المختلفه (الفتري - المستمر - التكراري) في تنفيذ البرنامج التدريبي ومراعاة خصوصيه تنفيذ التمرينات من حيث الشده والحجم واستراتيجيه وشكلها خلال الوحده التدريبيه ادى الى تحسين التحمل الخاص وزياده فاعليه اللكم.

The Abstract

The effect of applying a special endurance qualitative program on developing the performance effectiveness of some compound punching techniques of the boxing players

Dr. Mohamed Ossama Abdel-Aal Moustafa

Sport training is the main part of the sports preparation process, for being a special educational process based on the use of physical exercises, with the aim of developing the various techniques necessary for an athlete to achieve the highest possible level in a particular type of sports activities.

This study aimed to identify the effect of a training program to develop special endurance on the technical performance level of the boxing players. The researcher used the experimental method for its relevance to the nature and hypotheses of the research using the one-group experimental design through the pre- and post-measurements. The population consisted of 10 players, and the researcher used the tools and means that help achieving the research objective.

The study results showed a high level of the research sample regarding the physical aspects and the technical performance level.

Based on the results of the study, the researchers recommend consideration of using the special endurance training for the junior and youth sector, and using the circular training method as an organizational form for the different training methods (periodical - continuous - repetitive) in implementing the training program and taking into account the specificity of implementing the exercises in terms of intensity, size, strategy and shape during the training session in order to improve the endurance and increase the effectiveness of punching.

Lecturer at the Combats and Individual Sports Department - Faculty of Physical Education - Alexandria University - Arab Republic of Egypt

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبرالبحث العلمي حل لكثير من المشكلات التي خضعت الى العديد من الظواهر في شتى المجالات المختلف ويعتبرالتدريب الرياضي احد المجالات التي شملها البحث العلمي والذي يشهد العالم في عصرنا الحالي تطور ملحوظ في مجال الرياضه وتأثرها على الصحة.

وان التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية وما يمثله من انجاز هو انعكاس لتطور طرق واساليب التدريب الرياضي ونتاج البحث والتطبيق لعلم التدريب الرياضي وما يرتبط به من علوم تطبيقيه .

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

تعتبر مشكله التحمل الخاص للرياضين الناشئين وبصفه خاصه لاعبي الملامكه احدى المشكلات الطبيه والنفسيه والفسولوجيه والبدنيه والفنيه التي تعمل على هبوط مستوى نتائج الرياضييه خلال التدريب او اثناء المنافسات والمسابقات الدوليه وذلك نظرا لديناميكيه النمو الطبيعى للقوه والسرعه والتحمل.

وتظهر اهميه هذا البحث اثناء تدريب لاعبي الملامكه حيث يتضح الهدف من ذلك والذي يظهر في تقويه صحه لاعبي الملامكه على اسس التطور والنمو وتحسين نشاط القلب وكذا دوره الدمويه.

ويرى الباحث ان الهدف الموضوع يخدم هذا الاختيار بما يتوقف على عمل التدريب لاعبي الملامكه ويهدف الى تنميه مختلف مركبات الانتاج الهوائى وتحسين عوده الحاله الطبيعيه لوظائف الجسم الحيويه.

ولاثبات هذه الحاله رأى الباحث مراعاة ايضاح تركيب الاستعداد الوظيفى لاختيار وتحديد عمليات القياس الفعاله وكذا اختيار الحد الأمثل لحجم الحمل مختلف الاتجاهات الفسيولوجيه لزياده التحمل الخاص للاعب الملاكمه.

وتعتبر الملاكمه من الرياضات التي تتميز باستقلالية في الأداء الذي يتميز بالقوة والسرعة والتحمل والقدرة لحركية المتغيرة خلال تنفيذ الحركات الفنية المختلفة للزراعين أوالرجلين أو الجذع سواء كانت هذه الحركات فردية أو زوجية أو مركبة أثناء مواقف اللكم المختلفة.(6:16)

و أن المدرب الناجح هو الذي يخطط لبرنامجه التدريبي بحيث ينمي هذا البرنامج الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي للاعب ويشمل ذلك تدريب اللاعب باستخدام التدريبات التي تعمل علي تنمية نظام الطاقة الذي يعتمد عليه اللاعب في تخصصه الرياضي, كما يجب ان يستخدم نفس الحركات الخاصة بهذا النشاط حتي يتم التركيز علي تدريب المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء النشاط الرياضي التخصصي تبعا لطبيعة عملها.(27:1) ويعتبر التحمل الخاص يتمثل في الأنواع التالية : (تحمل السرعة , تحمل القوة , تحمل العمل والاداء).(174:17) (154:20)

و أن عمليه الإعداد المهاري تهدف إلى تعليم المهارات الحركيه الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية والإتقان التام لها , حيث أن الهدف النهائي منها يتأسس عليه الوصول لأعلي المستويات الرياضية , فمهما بلغ مستوي الصفات البدنية والإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية.(257:19) (219:18)

كما أن الإعداد المهارى في الملاكمه عباره عن عمليه إكتساب وإتقان المهارات الحركية الأساسية والمتمثلة في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد والقدرة على إستخدامها

وربطها ببعض بما يتناسب مع ظروف اللكم المختلفة, حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الاعداد الخططي والاعداد النفسي.(12:22) (22:119)

وخصوصيه التدريب تهتم فى المقام الاول بتحسين الاداء المهارى ، من خلال التدريب بأسلوب مشابه لدرجه كبيره من اسلوب المنافسه ذاتها ، حيث ان خصوصيه التدريب تؤدي الى عائد تدريبي افضل خلال المنافسه . (15: 73)

تعد التدرجات النوعيه احد الركائز الهامه فى العمليه التدريبيه ، حيث ان توافر نماذج عديده من هذه التمرينات يعد امرا ضروريا لانجاح العمليه التدريبيه وذلك لان التمرينات النوعيه هى التمرينات الموجهه نحو العضلات المعنيه بالاداء بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقا للمسار الحركى للمهاره. (24: 10)

وتعتبر التمرينات النوعيه حلق وصل بين المعمل والملعب ، حيث يتم ترجمه ما يحدث بالمعمل من تحليلات بيوميكانيكيه للاداء الحركى الى تمرينات ذو طبيعه خاصه للجوانب البدنيه والمهاريه على حد سواء ، وموضوعه وفق اسس علميه ، حتى يمكننا الوصول الى الاداء الحركى المثالى. (23: 26)

و أن الملائمة من الرياضات التي تتميز باستقلالية في الأداء الذي يتميز بالقوة والسرعة والتحمل والقدرة لحركية المتغيرة خلال تنفيذ الحركات الفنية المختلفة للزراعين أوالرجلين أو الجذع سواء كانت هذه الحركات فردية أو زوجية أو مركبة أثناء مواقف اللكم المختلفة.(16:6)

ويعتبر التحمل إحدى قدرات الإعداد البدني المهمة لمعظم الألعاب الرياضية , فإما أن تكون كقدرة ضرورية مهمة ورئيسية ومن متطلبات الإنجاز لبعض الألعاب والفعاليات الرياضية , أو كقدرة مكملة وثانوية للبعض الآخر من الألعاب لكي تلعب دوراً إعدادياً مشتركاً في متطلبات تلك اللعبة أو الفعالية الإنجازية. (26)

وان التحمل له انواع عديده ويتوقف على اسلوب الطاقه المستخدم (هوائى - لا هوائى)
ويعتمد تنميه التحمل الهوائى على سرعه استعادته الاستشفاء ومقاومه التعب .

ويعتبر عنصر رياضه التحمل من اهم العناصر التى تتحكم فى تحديد المستوى فهو
القدره على مقاومه التعب فى حاله اداء التدريبات البدنيه لفته طويله من الزمن ويتوقف شكل
تدريب التحمل على مسابقه التى يمكن من خلالها تحديد شده وزمن الاداء . (15: 105)

وتظهر مشكلة تحمل الرياضيين فى هبوط مستوى فعالية الأداء الحركى للرياضيين اثناء
الدروس التعليمية أو التدريب التطبيقى لهذه الدروس أو خلال النشاط التنافسى فى المباراه.
(14: 78)

وكذا الإكثار من استخدام التمرينات الخاصة والمشابهة للأداء الحركى فى المباريات
هو أفضل السبل لزيادة مستوى التحمل الخاص للملاكمين اذا تم تقنينها لمختلف الاعمار
السنيه فى تشكيل برامج التدريب.

(14: 95)

وتظهر اهميه هذا البحث فى المجال التطبيقى من خلال استخدام حساب تحليل حمل
التدريب للاعبى الملاكمه فى مختلف الاتجاهات الفسيولوجيه , والذى بذلك يعطى امكانيه
محدده وواضحه الى تقييم تأثير البرنامج التدريبى مع رفع حجم الحمل فى اتجاه العمل
الهوائى.

ويرى الباحث ان تخطيط التدريب ودقه التقييم لطرق ووسائل التدريب الفعاله تحتوى
اهميه تطبيقيه كبيره لنظريات وطرق التدريب العمليه لاعداد للاعبى الملاكمه طالما انها
تساعد فى اختيار الحد الامثل لطرق تطوير التحمل الخاص للاعبى الملاكمه.

وهذا ما يؤكد ويوضحه العديد من علماء الطب الرياضى و فسيولوجيه التمرين والباحثين والعاملين فى مجال التدريب الرياضى بمختلف تخصصاتهم أن نجاح عملية التخطيط يتوقف على مدى إمكانية المدرب من مراعاة طبيعية ومواصفات العينة التدريبية من جميع النواحي(البدنيه -الفسيولوجيه -الصحيه) واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الاهداف المحددة لمراحل الاعداد المختلفة سواء ناشئين حتى المستويات العاليه .

لذا وجه الباحث دراسته لاقتراح تطبيق برنامج تدريبي يهدف الى تطوير التحمل الخاص و الاسهام فى زيادة فاعليه الاداء خلال فترة اعداد الملاكمين.

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في الآتي:

1- الأهمية العلمية للبحث :

- يعد مؤشر ومحك علمي للعاملين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب الملاكمة بشكل خاص.
- إمكانية استفادة العاملين في مجال تدريب الملاكمة من البرنامج المقترح والمطبق واستخدامه في برامجهم التدريبية.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي:

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي نوعى لتطوير التحمل الخاص على فاعليه الاداء المهارى لدى لاعبي الملاكمه .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التحمل الخاص لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعليه الاداء المهارى لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

التحمل الخاص:

يعرف بأنه مقدرة اللاعب او اللاعبة علي الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون ظهور هبوط في الاداء. (7: 87)

فاعليه الاداء:

هي قدره اللاعب على احراز اكبر قدر ممكن من النقاط خلال الزمن المحدد للمباراه وذلك عن طريق الاداء الامثل للجمل الحركيه لمجموعات اللكم او التتابع بين الدفاع والهجوم والهجوم المضاد وذلك دون هبوط في مستوى الاداء. (2: 54)

التدريبات النوعيه:

تعنى التمرينات ذات الصبغه المميزه للمجموعه العضليه الكبيره وتركيباتها المختلفه مع باقى عناصر اللياقه البدنيه المعروفه بالفقر الذى يحتاجه الاداء فى كل لحظه من لحظاته وفى الاوضاع التى تكون فى مجموعها الشكل النهائى للحركه (13 : 25) .

الدراسات السابقه

- عنوان : تأثير تدريبات تحمل الأداء علي اللياقه القلبية التنفسية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين
الدراسة
هدف الدراسة : التعرف علي تأثير تدريبات تحمل الأداء علي اللياقه القلبية التنفسية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الناشئين.
- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- عينة الدراسة : كانت عينة البحث قوامها 10 ملاكمين تتراوح أعمارهم من 15-16 سنة.
- نتائج الدراسة : تأثير تدريبات تحمل الأداء إيجابيا في تنمية تحمل الأداء واللياقه القلبية التنفسية وكانت اعلي نسبة لتحمل الأداء(32.8%) أما اقل نسبة فكانت (معدل النبض أثناء المجهود "3.8%").

2- دراسة : سامي عبد السلام عبد اللطيف عكر(2012م)

- عنوان الدراسة :** تأثير تدريبات مهارية خاصة لتطوير التحمل الخاص علي بعض القدرات اللاهوائية باستخدام فترات راحة قبل المنافسة للمصارعين الفتيان.
- هدف الدراسة :** التعرف علي تأثير التدريبات المهارية الخاصة لتطوير التحمل الخاص علي بعض القدرات اللاهوائية باستخدام فترات راحة مختلفه قبل المنافسة للمصارعين الفتيان.
- منهج الدراسة :** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- عينة الدراسة :** كانت عينة البحث قوامها 18 مصارعا.
- نتائج الدراسة :** التأثير الإيجابي علي إختبارات التحمل الخاص (تحمل القوة- تحمل السرعة- تحمل القوة المميزة بالسرعة- تحمل الأداء).

3- دراسة: أشرف مصطفى أحمد(2009م).

- عنوان الدراسة :** تأثير إستخدام التدريب الفتري بالأسلوب الهرمي علي تنمية التحمل الخاص وبعض وظائف الجهاز التنفسي ومستوي الأداء التنافسي لناشئ الملاكمة.
- هدف الدراسة :** يهدف إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الفتري بالأسلوب الهرمي (الصاعد والنازل)علي تنمية التحمل الخاص وبعض وظائف الجهاز التنفسي ومستوي الداء التنافسي لدي الملاكمين الناشئين.
- منهج الدراسة :** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- عينة الدراسة :** كانت عينة البحث قوامها 60 ملاكم ناشئ.
- نتائج الدراسة :** المزج بين نوعي التدريب الفتري بالأسلوب الهرمي (الصاعد والنازل) يؤدي إلي تطوير مستوي التحمل الخاص وبعض وظائف الجهاز التنفسي ومستوي الأداء التنافسي بنسبة أكبر من استخدام اي من كلا النوعين بمفرده.

4- دراسة : أدوارد تومسن Edward Thomson (2012م)

- عنوان الدراسة :** فاعلية الاداء علي بعض المهارات الحركية المركبة للملاكمين الشباب.
- هدف الدراسة :** التعرف تأثير فاعلية الاداء علي بعض المهارات الحركية المركبة للملاكمين الشباب.
- منهج الدراسة :** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- عينة الدراسة :** بلغ حجم العينة 22 ملاكم.
- نتائج الدراسة :** وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية في المهارات الحركية قيد البحث.

5-دراسة : م. س سميس وديسون M.s smith & Dyson (2010م)

- عنوان الدراسة : تقويم بليومترك الملاكمة وفاعلية تمييز قوة اللكمات.
هدف الدراسة : وتهدف الدراسة التعرف علي تقويم بليومترك الملاكمة وفاعلية تمييز قوة اللكمات.
منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي.
عينة الدراسة : بلغ حجم العينة 5 ملاكم.
نتائج الدراسة : وكانت اهم النتائج وجود علاقة بين تطور الاداء والتمييز في قوة اللكمات المستقيمة.
إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

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

ثانياً: عينه البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة بنادي المؤسسه العسكريه وعددهم (10) ملاكم 18-20 سنه ، وتم إختيار (16) لاعبين من نفس المجتمع ومن خارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية للموسم الرياضي 2020م/2021م .

مجالات تطبيق الدراسة والبرنامج المقترح:

- المجال الجغرافي او المكاني: صالة تدريب الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعه الإسكندرية
- المجال الزمني: تم تطبيق الدراسة خلال الفترة من 2020/9/28 وحتى 2021/1/2.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات
(السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريب للعينة قيد البحث)

(ن=10)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	17.70	17.50	0.95	1.72
2	الطول	سم	176.60	177.50	7.49	0.30
3	الوزن	كجم	70.50	71.50	8.98	0.33
4	العمر التدريبي	سنة	5.10	4.50	2.13	0.44

يوضح جدول (2) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (0.44:1.72) أي انحصرت بين (3+) مما يشير إلى تجانس العينة في المتغيرات السابقة.

جدول (2)

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

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	وثب طويل	مرة	2.20	2.21	0.13	-0.30
2	الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين	عده	36.10	36.50	3.11	-0.92
3	تكور	عده	29.20	29.50	1.93	-0.24
4	الانبطاح المائل من الوقوف	عده	16.40	16.00	1.96	0.86

يتضح من جدول (2) ان المعالجات الإحصائية لقيم المتغيرات البدنيه قبل إجراء التجربة والتي يظهر من خلالها الاعتدالية للبيانات حيث بلغ قيم معامل الالتواء في الحدود

تأثير تطبيق برنامج نوعي للتحمل الخاص على تطوير فاعليه الاداء لبعض مهارات اللكم المركبه لدى لاعبي الملاكمه
م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

الاعتدالية لمعامل الالتواء اى مابين (+3، -3) وتقترب جدا من الصفر مما يوضح التجانس النسبي لقيم لاعبي عينه البحث مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في الاختبارات البدنية.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء الوسيط

في اختبارات مستوى الاداء المهارى للعينة قيد البحث القياس القبلي (ن=10)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	مجموعه 1	لكمة	19.40	20.00	2.88	-1.20
2	مجموعه 2	لكمة	40.00	39.00	3.02	0.39
3	مجموعه 3	لكمة	29.90	29.50	2.23	0.75
4	فعاليه الاداء	درجة	0.73	0.75	0.05	-1.60

يتضح من جدول (3) ان المعالجات الإحصائية لقيم المتغيرات المهاريه قبل إجراء التجربة والتي يظهر من خلالها الاعتدالية للبيانات حيث بلغ قيم معامل الالتواء في الحدود الاعتدالية لمعامل الالتواء اى مابين (+3، -3) وتقترب جدا من الصفر مما يوضح التجانس النسبي لقيم لاعبي عينه البحث مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في اختبارات مستوى الاداء المهارى.

القياسات والاختبارات المستخدمة:

القياسات المستخدمه :

أ- القياسات الأساسية

- قياس الطول : للاقرب سم.
- قياس الوزن : تم اجراء قياس باستخدام الميزان الطبى لاقرب كجم.
- قياس السن : تم تسجيل سن اللاعبين.

أ- القياسات البدنية :

1 اختبار الوثب الطويل من الثابت :-

هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .

وصف الاختبار : يقف الرياضي مواجهاً إلى منطقة الوثب ، ثم يقوم بالوثب بكلتا القدمين إلى ابعده مسافة أفقية ، تعطى للمختبر 3 محاولات وتحتسب أفضلها. (21 : 76)

2- اختبار الانبطاح مائل ثنى ومد الذراعين 1ق

غرض الاختبار

قياس التحمل العضلي للذراعين والكتف

وصف الاختبار

يتخذ اللاعب وضع الانبطاح المائل على الارض ، بحيث يكون الجسم فو وضع مستقيم وليس به تقوس الى اعلى او اسفل

يقوم اللاعب بثنى ومد الذراعين مع المحافظه على وضع الجسم

يحتسب اعلى تكرار فى زمن 1ق وتحتسب المحاوله الصحيحه والكامله فقط ولا

تحتسب انصاف المحاولات او المحاولات المتقطعه (21 : 116-118)

3- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف 1ق:

هدف الاختبار

لقياس التحمل الدورى التنفسى.

طريقه اداء الاختبار : من وضع الوقوف بعد اشاره البدء يقوم اللاعب بوضع الاختبار

بثنى الركبتين كاملا للوصول لوضع الجلوس على اربع ثم عمل قذف للرجلين خلفا للوصول

لوضع الانبطاح المائل ثم دفع الرجلين اماما للوصول لوضع الجلوس على اربع مع مد

الركبتين كاملا للوصول الى الوقوف.

يحتسب اعلى تكرار فى زمن 1ق وتحتسب المحاوله الصحيحه والكامله فقط ولا
تحتسب انصاف المحاولات او المحاولات المتقطعه (21 : 131-132)

4- اختبار التكور ثم ثنى الركبتين نصفاً من الوقوف 1ق:

هدف الاختبار

قوه عضلات الرجلين

طريقه اداء الاختبار :

من وضع الوقوف بعد اشاره البدء يقوم اللاعب بثنى الركبتين كاملاً للوصول لوضع
الجلوس نصفاً مع مد الركبتين كاملاً للوصول الى الوقوف.(21: 290) .

يحتسب اعلى تكرار فى زمن 1ق وتحتسب المحاوله الصحيحه والكامله فقط ولا تحتسب
انصاف المحاولات او المحاولات المتقطعه. اختبار تسديد مجموعات اللكم لمدة (30ث)

هدف الاختبار

لقياس التحمل السرعه.

طريقه الاداء:

يقف اللاعب وقفة الاستعداد وتكون المسافة بين اللاعب وكيس الكم مسافة ذراع وعند
بدء الاشارة يقوم اللاعب بتسديد أكبر عدد من اللكمات على حساب الواجب المحدد ويتم
سند كيس اللكم من قبل احد الزملاء ويتم حساب اللكم الصحيحه.

1- اختبار مجموعه اللكم الاولى مستقيمه يسرى مستقيمه اليمنى مستقيمه يسرى
30ثانيه.

2- اختبار مجموعه اللكم الثانيه مستقيمه يسرى مستقيمه يسرى مستقيمه يمنى 30ثانيه

3- اختبار مجموعه اللكم الثالثه مستقيمه يسرى مستقيمه اليمنى خطافيه يسرى 30ثانيه

قياس فعالية الاداء:

معدل اللكمات الناجحه

نسبه معامل الفاعليه = $\frac{\text{معدل اللكمات الناجحه}}{\text{اجمالي اللكمات الى تم تنفيذها}}$

(14 : 221)

وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث الأدوات الآتية:

تحليل المراجع والادوات العلمية:

قام الباحث بإجراء مسح للمراجع المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطه بموضوع

الدراسه وذلك بهدف:

- تحديد الاختبارات البدنية لعنصر التحمل الخاص .
- تحديد مجموعات اللكم .
- تحديد اختبارات بدنيه للاعبي الملاكمة قيد البحث.
- تحديد البرنامج التدريبي مرفق .
- الدراسات الاستطلاعية (3-5-6-9-26)

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الاولى

-قام الباحث باجراء الدراسات الاستطلاعيه الاولى علي عينه قوامها 16 ملاكم ناشئ من

نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسيه وقد اسفرت هذه الدراسه عن

التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات وترتيبها بما يناسب

الاختبارات والتعرف علي الوقت المستخدم في الاختبارات وفترات الراحة المناسبه.

التأكد من استيعاب المساعدين لكيفيه قياس الاختبارات .

الدراسة الاستطلاعية الثانيه

اجريت هذه الدراسه بهدف التعرف علي اجراءات المعاملات العلميه (الصدق والثبات) لبعض الاختبارات قيد البحث وكذلك التأكد من ملائمة البرنامج التدريبي المقترح للتنفيذ وكذلك سلامة الاجهزة والادوات المستخدمه في الدراسه

اولا حساب الصدق:- استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين من الملاكمين . احدهما (المميزه) والاخري (غير المميزه) من مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الاساسيه وكان عددهم 16ملاكم .

ثانيا حساب الثبات:- تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم اعاده تطبيقه بعد مدة زمنيّه (ثلاثة ايام) بين التطبيق الاول والثاني

الدراسة الاستطلاعية الثالثه

اجريت هذه الدراسه بهدف الوقوف علي جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح للتنفيذ وكذلك سلامة الاجهزة والادوات المستخدمه في تنفيذ التدريبات.

جدول (4)

معامل صدق التمييز بطريقة المقارنة الطرفية في الاختبارات البدنية قيد الدراسة

معامل صدق التمييز	اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن+1=2ن+16				المعالجات الإحصائية
			المجموعة غير المميّزه		المجموعة المميّزه		
			± 2ع	س2	± 1ع	س1	المتغيرات
0.926	5.439	29.653	12.518	.621 216	6.630	216.023	وثب طويل
0.935	11.713	2.428	0.574	12.267	0.281	35.719	الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين
0.921	6.751	4.510	1.021	22.655	0.855	20.754	التكور ثم ثنى الركبتين نصفاً من الوقوف
0.947	7.873	6.280	2.040	7.299	0.963	13.579	الانبطاح المائل من الوقوف

ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.14 (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.497 * معنوى عند مستوى 0.05

ت الجدولية عند مستوى 0.01 = 2.98 (ر) الجدولية عند مستوى 0.01 = 0.623 ** معنوى عند مستوى 0.01 يتضح من جدول (4) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) وبلغ معامل صدق التمييز لقيمة (ر) أعلى من القيمة الجدولية مما يشير الى صدق الاختبارات المستخدمة.

تأثير تطبيق برنامج نوعي للتحمل الخاص على تطوير فاعليه الاداء لبعض مهارات اللكم المركبه لدى لاعبي الملاكمه
م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

جدول (5)
معامل صدق التميز بطريقة المقارنة الطرفية فى الاختبارات المهارية
قيد الدراسة

معامل صدق التميز	اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن+1=2ن=16				المعالجات الإحصائية المتغيرات
			المجموعة غير المميزه		المجموعة المميزه		
			± 2ع	س2	± 1ع	س1	
0.960	11.033	20.492	4.18	17.87	0.13	18.54	مجموعه 1
0.932	10.297	22.204	3.37	36.54	3.11	37.55	مجموعه 2
0.933	11.547	28.065	2.59	27.50	1.93	30.01	مجموعه 3
0.917	12.004	21.776	0.03	0.71	1.96	0.72	فعاليه الاداء

ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.14 (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.497 * معنوى عند مستوى 0.05

ت الجدولية عند مستوى 0.01 = 2.98 (ر) الجدولية عند مستوى 0.01 = 0.623 **
معنوى عند مستوى 0.01 يتضح من جدول (5) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزه وغير المميزه لصالح المجموعة المميزه حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) وبلغ معامل صدق التميز لقيمة (ر) أعلى من القيمة الجدولية مما يشير الى صدق الاختبارات المستخدمة

جدول (6)

معامل الثبات (ر) بطريقة اعادة القياس فى الاختبارات البدنيه قيد الدراسة

معامل الثبات (ر)	8 = ن				المعالجات الاحصائية
	القياس الثانى		القياس الاول		
	2ع ±	2س	1ع ±	1س	المتغيرات
0.946	0.955	216.954	0.955	216.954	وثب طويل
0.922	0.769	35.723	0.769	35.723	الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين
0.926	0.703	24.146	0.703	24.146	التكور ثم ثنى الركبتين نصفاً من الوقوف
0.959	0.944	13.823	0.944	13.823	الانبطاح المائل من الوقوف

(ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.707 * معنوى عند مستوى 0.05

(ر) الجدولية عند مستوى 0.01 = 0.834 ** معنوى عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (6) ان معاملات الثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة ما قيم اعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يشير الى ارتفاع معامل الثبات لهذه الاختبارات.

تأثير تطبيق برنامج نوعي للتحمل الخاص على تطوير فاعليه الاداء لبعض مهارات اللكم المركبه لدى لاعبي الملاكمه
م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

جدول (7)

معامل الثبات (ر) بطريقة اعادة القياس فى الاختبارات المهاريه
قيد الدراسة

معامل الثبات (ر)	ن = 8				المعالجات الاحصائيه
	القياس الثانى		القياس الاول		
	2ع ±	س2	1ع ±	س1	المتغيرات
0.956	0.13	18.02	0.13	18.02	مجموعه 1
0.961	3.11	37.55	3.11	37.55	مجموعه 2
0.972	1.93	31.02	1.93	31.02	مجموعه 3
0.943	1.96	0.72	1.96	0.72	فاعليه الاداء

(ر) الجدولية عند مستوى 0.05=0.707 * معنوى عند مستوى 0.05

(ر) الجدولية عند مستوى 0.01=0.834 ** معنوى عند مستوى 0.01

الدراسات الاساسية:

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح الي التعرف علي تطوير التحمل الخاص علي بعض المتغيرات
البدنيه وفاعليه الاداء لدي لاعبي الملاكمه.

فترة تنفيذ البرنامج:

تم وضع البرنامج التدريبي بعد الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في الملاكمة
وفي علم التدريب الرياضي وبعض الدراسات السابقة وكانت كالتالي:

- تم تطبيق البرنامج في فترة الإعداد الخاص.
- إختيار مجموعة من التمرينات المناسبة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة
الملاكمة.

- مراعاة مبدأ التوزيع النسبي والزمني المناسب لفترات التدريب وطبيعة أداء تمارين البرنامج خلال مدة التنفيذ.
- أن تكون المدة الزمنية للبرنامج 12 أسابيع
- عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (3 وحدات أسبوعيا)
- تراوح زمن الوحدة التدريبية من (90:120) دقيقة .
- تم مراعاة مبدأ التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة طبقا للهدف.
- تم تحديد اتجاه حمل التدريب تبعا لنظم إنتاج الطاقة.
- تشكيل حمل التدريب اعتمادا علي زمن الأداء طبقا لنظم إنتاج الطاقة.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من يوم (2020/9/28م) وحتى يوم (2021/1/2م) وذلك بصالة تدريب الملاكمة كلية التربية الرياضية بواقع (3) وحدات في الأسبوع الواحد أي بواقع (36) وحدة تدريبية أثناء البرنامج التدريبي المقترح.

القياس القبلي:

أجريت القياسات القبلية علي أفراد مجموعة عينة البحث وذبك يومي 28-2020/9/29 بصالة تدريب الملاكمة كلية التربية الرياضية.

القياسات البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية على عينه البحث ايام الموافق 1-2021/1/2 والتي تمثلت في اختبارات التحمل الخاص وفاعليه الاداء للاعبي الملاكمة.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائيا باستخدام استخدام البرنامج الإحصائي (Spss (V 20 وفقا للأساليب الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، نسبة التحسن، معامل الالتواء، الوسيط).

أولاً: عرض النتائج:

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

1- النتائج المتعلقة بالفرض الأول الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التحمل الخاص لصالح القياس البعدي .

جدول (8)

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

م	الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		المتوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	اختبار (ت)
			س1	± 1ع	س2	± 2ع			
1	وثب طويل	مسافه	2.20	0.95	2.26	0.14	0.06	0.07	*2.70
2	الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين	عده	36.10	7.49	39.80	2.97	3.70	1.16	*10.09
3	التكور ثم ثنى الركبتين نصفاً من الوقوف	عده	29.20	8.98	31.20	2.04	2.00	1.25	*5.07
4	الانبطاح المائل من الوقوف	عده	16.40	2.13	19.30	1.95	2.90	0.57	*16.16
	مجموعه 1	لكمة	19.40	0.13	28.80	4.18	9.40	1.96	*15.20
	مجموعه 2	لكمة	40.00	3.11	47.00	3.37	7.00	3.06	*7.25
	مجموعه 3	لكمة	29.90	1.93	37.50	2.59	7.60	1.58	*15.23

ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.26 * معنوى عند مستوى 0.05

ت الجدولية عند مستوى 0.01 = 3.25 ** معنوى عند مستوى 0.05

يتضح من نتائج جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (2.70: 16.16).

2- النتائج المتعلقة بالفرض الثاني الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعليه الاداء لصالح القياس البعدي .

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث (ن = 10)

م	الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		المتوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	اختبار (ت)
			س1	ع1 ±	س2	ع2 ±			
1	فاعليه الاداء	درجه	0.73	1.96 ±	0.79	0.03 ±	0.07	0.04	*4.76

ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.26 * معنوى عند مستوى 0.05

ت الجدولية عند مستوى 0.01 = 3.25 ** معنوى عند مستوى 0.05

يتضح من نتائج جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبار فاعليه الاداء قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (4.76).

جدول (10)

مقدار ونسب التحسن في الاختبارات قيد البحث

المتغيرات	مقدار التحسن	نسبة التحسن %
الوثب طويل	0.06	2.73
الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين	3.70	10.25
التكور ثم ثنى الركبتين نصفاً من الوقوف	2.00	6.85
الانبطاح المائل من الوقوف	2.90	17.68
مجموعه 1	9.40	18.45
مجموعه 2	7.00	17.50
مجموعه 3	7.60	25.42
فاعليه الاداء	0.07	9.59

يتضح من نتائج جدول (10) ان نسبة التحسن في اختبار الوثب طويل (2.73%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين (10.25%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار التكور (6.85%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار مجموعه اللكم الاولى مستقيمه يسرى مستقيمه اليمنى مستقيمه يسرى (48.45%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار التسديد علي كيس اللكم مجموعه اللكم الثانيه مستقيمه يسرى مستقيمه يسرى مستقيمه يمنى (17.50%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار التسديد علي كيس اللكم مجموعه اللكم الثالثه مستقيمه يسرى مستقيمه اليمنى خطافيه يسرى (25.42%) وتراوحت نسبة التحسن في اختبار فاعليه الاداء (9.59%)

ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة واسترشاداً بالمراجع العلمية والدراسات السابقة سوف يتم مناقشة النتائج تبعاً لأهداف البحث وفروضه للوصول إلى الهدف الرئيسي من هذه الدراسة على النحو التالي:

1- مناقشة الفرض الاول: والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التحمل الخاص لصالح القياس البعدي .

يتضح من نتائج جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (2.70: 16.16) ، مما يشير إلى الزيادة الكبيرة في القياس البعدي عند مقارنته بالقياس القبلي ويعزى الباحث ذلك التقدم إلى محتوى البرنامج التدريبي المقترح. ويرجع الباحث ذلك التغير الايجابي بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث الي انتظام عينة البحث في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وذلك بما حواه البرنامج التدريبي من تنوع وتعدد الوسائل التدريبية الخاصة بتدريبات التحمل الخاص للاعبين الملاكمة، بما يتفق مع المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي ومراعاة الأسس العلمية في تدريب الملاكمة.

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

كما يتضح أن عينة البحث قد تحسنت في جميع متغيرات القدرات البدنية قيد الدراسة، و يتضح ذلك من نتائج جدول (10) ان نسبة التحسن في اختبار الوثب طويل (2.73%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (17.68%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين (10.25%) ، كما

تراوحت نسبة التحسن في اختبار التكور (6.85%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار مجموعه اللكم الاولى مستقيمه يسرى مستقيمه اليمنى مستقيمه يسرى (48.45%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار التسديد علي كيس اللكم مجموعه اللكم الثانيه مستقيمه يسرى مستقيمه يسرى مستقيمه يمنى (17.50%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار التسديد علي كيس اللكم مجموعه اللكم الثالثه مستقيمه يسرى مستقيمه اليمنى خطافيه يسرى (25.42%) ، ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائيا في فرق القياسات البعدية للتحمل الخاص إلي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي احتوى علي تدريبات مختلفة للتحمل الخاص ذات الشدة المتوسطة والعالية والقصوى بما يتناسب مع قدرات اللاعبين مع مراعاة الفروق الفردية للأحمال والتدرج في الشدة والتكرارات الموجهة لتنمية القدرات البدنية الخاصة.

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من "عصام عبد الخالق" (2003م) (17) "عادل عبد البصير" (1999م) (13) "مسعد محمود" (1997م) (21) "ياسر عبدالعظيم وآخرون" (1997م) (24) إلي أن التدريب المنتظم يؤدي إلي رفع مستوى اللياقة البدنية .

كما يؤكد "محمد علاوي" (1994م) (20) أن الوسائل المختلفة لتنمية مختلف أنواع التحمل الخاص تنسم بالطابع المميز لكل نوع من أنواع الانشطة الرياضية، ويجب ملاحظة أن تنمية التحمل الخاص يرتبط إرتباط كبير بتنمية التحمل العام نظرا للتباين المتبادل بينهما وتعتبر طريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب التكراري من أهم الطرق المستخدمة في تنمية التحمل الخاص.

ويتفق ذلك مع ما ذكره: "wiliam" (1997) (29) علي أن افضل 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 عبد المقصود" (1994م) (4) إلي انه يمكن تنظيم هذا النوع من التدريب بحيث تكون ظروفه مشابهه من ظروف المنافسة ذاتها للارتقاء بمستوي الاداء البدني وان هذا النوع من التدريب ينتشابه مع المباراة الا انه يختلف عنها في بعض الخصائص اذا ان الهدف الرئيسي منه هو التدريب.

ويشير كل من "حازم عبد الرحمن مجاهد" (2015) (8) "احمد محمد عبد الخالق" (2014م) (3) "Edward Thomson" (2012م) (28) إلي ان 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 الي هدف المنافس والسرعة في لكمات المنافس لذلك زاد في الآونة الاخيرة بمعرفة ودراسة الطرق والاساليب العلمية التي تؤدي الي تطوير عناصر اللياقة البدنية للاعب الملاكم مما أدى الي حدوث تطور سريع في السنوات الاخيرة لرياضة الملاكمة من الناحية البدنية والمهارية والخططية وحتى اساليب وطرق التدريب المختلفة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج يحيي الحاوي (2000م) (25) في أن التدريب المقنن والبنني علي اساس علمي سليم يعمل علي تحسين القدرات البدنية للاعبين ويحسن من مستوي لياقتهم البدنية ويجعلهم قادرين علي أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية.

ويعزى الباحث ذلك التحسن إلى الارتفاع بمستوى الحمل على مدار ال (12) اسبوع فترة اداء البرنامج عن طريق زيادة الحجم ثم تلى ذلك زيادة الشدة وكما يرجع الباحث هذا التحسن في التنوع في استخدام تدريبات المختلفة التي ساعدت على انتقال الاثر التدريبي لهدف البرنامج الاساسي عن طريق التكرارات للتدريبات البدنية والمهارية التي تم زيادتها تدريجيا ومن هنا يكون الفرض الأول القائم على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي وعينة البحث في والبعدي في مستوى التحمل الخاص لصالح القياس البعدي قد تحقق "

2- مناقشة الفرض الثاني" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعليه الاداء لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبار فاعليه الاداء قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (4.76) ، وتراوحت نسبة التحسن في اختبار فاعليه الاداء (9.59%)

مما يشير إلى الزيادة الكبيرة في القياس البعدي عند مقارنته بالقياس القبلي ويعزى الباحث ذلك التقدم إلى محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

ويعزى الباحث التحسن الحادث لدي عينة البحث في متغير فاعليه الاداء إلي أن إستخدام تدريبات التحمل الخاص قيد الدراسة أثرت إيجابيا علي ارتفاع مستوي الأداء المهاري نتيجة ارتفاع المستوى البدني، حيث أدت تدريبات التحمل الخاص المستخدمة في الدراسة إلي تثبيت المسار الحركي للمهارات داخل الممرات العصبية للملاكم، وإنعكس ذلك علي وضوح التصور الحركي للمهارات الحركية بشكل أفضل، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلي تطوير مستوى الأداء المهاري نتيجة أداء تدريبات التحمل الخاص في إتجاه العمل العضلي للمهارات الحركية للملاكمة.

ويرجع الباحث التحسن في القياسات البعدية لعينة البحث في مستوي نتائج الاختبارات مهارية قيد البحث الي تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل علي التمرينات والتدريبات الخاصة التي تؤدي في نفس المسارات الحركية للمهارات وأيضاً احتواء الوحدة التدريبية علي جزء رئيسي هدفة هو التدريب علي هذه المهارات قيد البحث، والتدريب علي الاجهزة والادوات تحت ظروف الاحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب المشابهة، واستخدام تمرينات المنافسة التي تشابه ما يحدث في المباراة علي حلبة الملاكمة.

و يذكر "يحيى الحاوي" (2000م) (25) إلي ان التدريب علي الاجهزة والادوات تحت الظروف الأحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب المختلفة أدي إلي زيادة فاعلية الأداء المهارى لدي اللاعبين بصورة إيجابية.

وهذا ما اكده كل من "مفتي إبراهيم" (1991م) (23) "حنفي مختار" (1994م) (10) أنه اذا تم تدريب اللاعبين علي الاشكال المتنوعة من التدريبات التنافسية بما يشابه متطلبات المباراة حيث انها تؤثر ايجابياً علي زيادة قدراته المهارية الهجومية وتتيح له اختيار افضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرة اللاعب علي المناورة وتنفيذ المهارات الهجومية في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بموقف مالم يتم التدريب عليه ومن ثم تحقيق سرعة الاداء المميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي.

كما يضيف "ايهاب عبد الرحمن" (2009م) (6) "C. j.hall, A.m lane" (2001م) (27) أن طريقة التدريب لتحسين الاداء في الملعب يجب أن تكون مشابهة ميكانيكاً لطريقتها في المنافسة مع الوضع في الاعتبار أن جزء من التدريب يجب ان يتم في سرعة مماثلة للتي تحدث في المنافسة حتي يترجم التدريب إلي تحسن في الاداء يجمع بين ميكانيكية الاداء وسرعة باستخدام تمرينات المنافسة.

وبذلك تحقق الفرض الثاني والقائم على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في فاعليه الاداء لصالح القياس البعدي.

استنتاجات البحث:

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والامكانيات المتاحة وما تم تنفيذه من اجراءات لتحقيق هدف البحث من خلال الاختبارات والقياسات المستخدمة في هذا البحث والبرامج التدريبية المطبقة علي عينة البحث والاسلوب الاحصائي المستخدم أمكن الباحث التوصل إلي الاستنتاجات الآتية :

- 1- أدى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التحمل الخاص إلي تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لدى افراد عينة البحث.
- 2- أدى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التحمل الخاص إلي تحسن فاعليه الاداء لدى افراد عينة البحث نتيجة الاستخدام للبرنامج التدريبي المقترح.
- 3- البرنامج التدريبي المقترح حقق هدف البحث في تطوير التحمل الخاص.
- 4- استخدام اسلوب التدريب الدائري كشكل تنظيمي لطرق التدريب المختلفه (الفتري - المستمر - التكراري) في تنفيذ البرنامج التدريبي ومراعاة خصوصيه تنفيذ التمرينات من حيث الشده والحجم واستراتيجيه وشكلها خلال الوحده التدريبيه ادى الى تحسين التحمل الخاص وزياده فاعليه اللكم .
- 5- ان تخطيط وبناء وتشكيل حجم الحمل التدريبي مختلف الاتجاهات الفسيولوجيه ومراعاة عمليات الضبط التربوي وحساب حجم الحمل وتحليل ودراسه منحنى ديناميكيه الحمل خلال فتره التجربه ادى الى تحسين التحمل الخاص وبالتالي زياده فاعليه الاداء.
- 6- انتقاء واختيار التمرينات سواء فرديه او زوجيه او باداوات مختلفه الاشكال والاتجاهات اسهمت بدرجه جيده التي تسهم في اكتساب المهارات في شكل جمل حركيه وزياده التحمل الخاص وفاعليه اداء اللكم.

توصيات البحث:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي:
- 1- الإستفادة من البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات التحمل الخاص لرفع مستوى لاعبي ملاكمه.
 - 2- إجراء المزيد من الدراسات المشابه لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنية مختلفة.
 - 3- استخدام إختبارات (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الأداء المصممين في تقييم مستوى لاعبي الملاكمة) وعمل مستويات معيارية لهم في تلك المرحلة السنية وتطبيقها علي لاعبين ملاكمة في مراحل سنية أخرى وعمل معاملات علمية لهم.
 - 4- استخدام اسلوب التدريب الدائري كشكل تنظيمي لطرق التدريب المختلفه (الفتري - المستمر - التكرارى) فى تنفيذ البرنامج التدريبى ومراعاة خصوصيه تنفيذ التمرينات من حيث الشده والحجم التكرار وفترات الراحة خلال الوحده التدريبيه يودى الى تحسين التحمل الخاص وزياده فاعليه اللكم.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح، محمد حسن علاوي (2000م) : "فسيولوجيا التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أحمد فؤاد الشاذلي (2008م) : الموسوعة الرياضية فى بيوميكانيكا الإرتزان، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الأسكندرية.
- 3- احمد محمد عبد الخالق (2014م) : "فاعلية اسلوبين لتشكيل وحدتى التدريب اليومية للاعبى الملاكمه على بعض المكونات البدنية والمهارية والفسولوجية"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- 4- إيهاب صابر اسماعيل (2013م) : تأثير تحركات القدمين على دقه اداء بعض المهارات الهجوميه للاعبى الاسكواش، رساله دكتوراة، كليه التربيه الرياضيه جامعه الزقازيق.
- 5- إيهاب عبد الرحمن إبراهيم (2009م) : "تأثير ترمينات المنافسة بالاثقال علي بعض القدرات البدنية وأداء المجموعات اللكمية للملاكمين الشباب"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 6- حازم عبد الرحمن مجاهد (2015م) : "تأثير برنامج تدريبي علي بعض القدرات الخاصة وفاعلية الاداء الهجومى لناشئ الملاكمه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- 7- حنان عبد الفتاح فتحى : تأثير التدريب الفترى منخفض الشده على تحسين بعض القدرات الخاصه بمهارتى التمرير و الارسال لناشئين فى الكره الطائره رساله ماجستير.
- 8- حنفي محمود مختار (1994م) : "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- دعاء محمد عبدالمنعم (2009م) : فاعلية استخدام الترمينات النوعية على الخصائص التكنيكية ومستوى أداء مهارة الإنفلات " Pas Echappe" فى الباليه، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 10- سامي محب حافظ (2006م) : "المدخل الي الملاكمه الحديثه"، مكتبة شجر الدار.
- 11- عادل عبد البصير علي (1999م) : "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 12- عبد الفتاح فتحى خضر (1980م) : "اثر التدريب بحمل متوسط الشده اثناء اعداد الملاكمين المبتدئين (11-12)", بحث منشور فى مجله المؤتمر العلمى الاول لدراسات وبحوث التربيه الرياضيه - كليه التربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه - مايو.

- 13- عبد الفتاح فتحى خضر (1986م) : "تأثير الاحمال التدريبية المقترحة على فاعليه الاداء المهارى للملاكمين"، المؤتمر الاول دور التربية الرياضيه فى المجتمع المصرى المعاصر – المجلس الاعلى للجامعات (لجنه قطاع التربية الرياضيه) – كليه التربية الرياضيه للبنين بالاسكندريه – 18 : 20 ديسمبر.
- 14- عبد الفتاح فتحى خضر (1996م) : "المرجع في الملاكمة"، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- 15- عصام الدين عبد الخالق (2003م) : "التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات" , ط11، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 16- عصام الدين عبد الخالق (2005م) : "التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات)"، ط12، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- 17- محمد حسن علاوي (1990م) : "علم التدريب الرياضي"، ط11، دار المعارف، القاهرة.
- 18- محمد حسن علاوي (1994م) : "علم التدريب الرياضي"، ط13، دار المعارف، القاهرة.
- 19- مسعد علي محمود (1997م) : "المبادئ الأساسية للمصارعة الحرة والرومانية للهواة"، جامعة المنصورة.
- 20- مصطفى محمد نصر (2002م) : "تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني – مهاري) علي تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الاداء المهارى لناشئ الملاكمة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 21- مفتي إبراهيم حماد (1991م) : "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22- ياسر عبدالعظيم سالم، (1997م) : نظريات وطرق التدريب الرياضي، مكتبة العزيزي للنشر، الزقازيق.
- 23- يحيى إسماعيل الحاوي (2000م) : "الملاكمة أسس نظرية وتطبيقات عملية"، الطبعة الأولى، مكتبة العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 24- Anupam A. Singh (2017) : Analysis of force, time, energy, psychological demand and safety of common kicks in martial arts.
- 25- C. J. Hall, A. M lane (2001) : "Training program impact on physical performance and effectiveness of the performance of straight punches in boxing", journal of physical anthropology.
- 26- Edward Thomson (2012) : The effect of performance on the effectiveness of some motor skills composite young boxers, national university of physical education.
- 27- William e prentice (1997) : Fitness for college and life, mosbyear book, inc.

تأثير تطبيق برنامج نوعى للتحمل الخاص على تطوير فاعليه الاداء لبعض مهارات اللكم المركبه لدى لاعبي الملاكمه
م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى
