

تأثير التدريب المركب (اثنال - بليومتري) على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية وفاعليه الاداء لدى لاعبي الملاكمة

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

ملخص البحث

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على تأثير التدريب المركب علي تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدي لاعبي الملاكمة. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه. وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي استخدام القياس القبلي البعدي.

واجرى هذا البحث على عينة عمدية قوامها 10 ملاكم من سن 16-19 سنة من ملاكمي منتخب جامعة الإسكندرية للملاكمة. وقد تم طبقت التجربة الأساسية للبحث في الفترة من 2021/7/26 إلى 2021/10/27 بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً. واستغرقت تجربته (12) اسابيع . وخضعت المجموعة لبرنامج التدريب المركب (التدريب بالاثقال - التدريب البليومتري) والذي يهدف الي تطوير المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي الملاكمة. وقد أسفرت اهم النتائج على أن البرنامج التدريبي (التدريب بالاثقال - التدريب البليومتري) أدى إلى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية وتحسن مستوى فاعليه الاداء الاداء.

وكانت اهم التوصيات إجراء دراسات مشابهة للتدريب المركب على الفئات العمرية الأخرى والأنسات. لمعرفة مدى مناسبة وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية وفاعليه الاداء لديهم. إجراء دراسات أخرى للتعرف علي التأثيرات الفسيولوجيه والبيوكيميائيه الناتجة عن التدريب المركب (تدريبات الاثقال -تدريبات البليومتري) علي الفئات السنيه المختلفه.

مدرس دكتور بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعه الإسكندرية -جمهورية مصر العربية.

The Abstract

The effect of compound training(weights- Pylometric)on developing some of the Capacityand technical traits and the performance effectiveness of boxing players

Dr. Mohamed Ossama Abdel-Aal Moustafa

The research aims to identify the effect of compound training on developing some of the physical and technical traits of boxing players. The researcher used the experimental method for its relevance to the nature and objectives of the research. The researcher used the experimental design using the pre- and post-measurements.

This research was conducted on a purposively selected sample consisted of 10 boxers whose age ranged between 16-19 years from the Alexandria University boxing team. The main research experiment was applied from 26/7/2021 to 27/10/2021 with 3 training sessions per week. The experiment lasted (12) weeks. The group underwent the compound training program (weight training - plyometric training), which aims to develop the boxing players' physical and technical variables.

The most important results showed that the training program (weight training - plyometric training) led to the development of some of the physical and technical abilities and an improvement in the level of performance effectiveness.

The most important recommendations were to conduct further studies concerning compound training on other age groups and young women as well in order to find out the relevance and development of the physical and technical variables and the performance effectiveness of the players. Conducting more studies to identify the physiological and biochemical effects resulting from compound training (weight training - plyometric training) on the different age groups.

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

المقدمة ومشكلة البحث:

ان التطور السريع فى 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 تطبيقية. ولاستمرار هذا التطور كان لزاما توجيه العملية التدريبية نحو التخصصية الدقيقة لمتطلبات النشاط الرياضي وفقا لخصوصيه النشاط الممارس وطبيعته ومتطلباته. ولقد تنوعت اساليب البحث والدراسة لتشمل كافة السبل التي من شأنها تطوير فاعليه الاداء وتطوير الانجاز الرياضي. ولقد اظهرت تطبيقات اللكم الحديثة من خلال بطولات العالم والدورات الأولمبية والبطولات القارية فاعليه واهميه الهجوم المضاد والذي أصبح محكا اساسيا فى الاعداد الخططى الحديث والذي اصبح ايضا اتجاها اساسيا وخطه لعب لمدارس اللكم الحديث.

وتتعدد اساليب التدريب باستخدام الانتقال والبليومتري التي يستخدمها الرياضيين فمنهم من يستخدم التدريب الفردي اي استخدام تدريبات البليومتري فقط او الانتقال فقط. تدريب المجموعة(المزجي) وفيه تستخدم التدريبات البليومتريه وتدرجات الانتقال في وحدتين تدريبيتين منفصلتين.التدريب المركب وفيه تستخدم التدريبات البليومتريه وتدرجات الانتقال في نفس الوحدة التدريبية. التمرينات الدائرية المركبه يستخدم فيها تدريبات الانتقال والبليومتريك داخل محطات التدريب.

فيتفق كل من خالد فريد (2007) , كروسوفيسكي Krusuveski (2010) , جبرى سادوسكي Jerzy Sadowski (2005) , على اهمية التدريبات ذات المهارات المركبة والتي تحتاج الي مستوي عالي من التحكم والسيطرة وتناغم المهارات . وهو الامر الذي ينعكس على توافر معدل عالي من الضبط والتحكم خلال تنفيذ المهارات والجمال الحركية المركبة مما يؤدي الي سرعة وجودة الاداء المهاري (9 : 12) (46 : 41) (47 : 61- 72) .

ويؤكد كلا من كاسا J.Kasa (1997) وجوليو سكافا Skava Juliu (2005) أن المهارات الحس حركية المركبة تتكون من نماذج منفردة لمجموعة المهارات التي يتم دمجها

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية مراحل المهارات التالية والتي تعتمد في ادائها على القدرات البدنيه وان النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوع هذه القدرات . (48: 59)، (46: 71) .

ويذكر ايبن (2000) Ebben ان التدريب المركب اصبح يمارس علي نطاق واسع في المجال الرياضي فهو تدريب انقال بشدات عالية يتبعها تمرينات بليومتري في نفس المجموعة التدريبية وان تتشابه بيوميكانيكا معها اي انها مجموعة تدريبات متتاليه الهدف منها تطوير القدرات البدنيه والتي تؤثر في فاعلية الاداء المهاري مثل القوة والقوة المميزه بالسرعة والسرعة والمرونة وتحمل السرعة وتحقيق الانجاز الرياضي.(35: 451)

حيث يشير جوران (2007) Goran وويلكرسون (1990) wilkerson أن تدريبات البليومتريك تستخدم لتحسين القابلية للوثب من خلال سد الفجوة بين تدريبات القوة والسرعة باستخدام ما يسمى برد فع الإطالة اولذ ييسهل ويطوع وحدات حركية إضافية في العضلات أثناء الأداء ويكسب العضلة صفة المطاطية وأن تدريبات البليومتري هي تلك التمرينات التي تكون خلالها العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الأقصى من إنتاج القوة في أقل زمن ممكن وهي تستخدم قوة الجاذبية الأرضية لتخزين الطاقة في العضلات وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الاتجاه المعاكس هذا النوع يستخدم الإطالة العكسية خلال دوره الإطالة والتقصير لإنتاج عمل عضلي انقباضي قوي(32:47)،(13:58)

ويشير ادكليف (2000) Racliffe (2000) لاهمية التدريب المركب بالتدريب المركب حيث اثبتت الدراسات اهمية التدريبات التكاملية في تحسن الاداء البدني والحركي علي الرغم من من وجود تباين الاراء حول ما هي التدريبات التي يجب ان نبدأ بها وما هي التدريبات التي يجب ان نختم بها وما هو التفسير العلمي للبدء او الانتهاء بهذه التدريبات.(54: 167)

ويري حسين اباطه(2003) ان التدريب المركب هو مزيج من تدريب المقاومه يتبعه تدريب

انفجاري (بليومتري) وذلك للاستفادة من تدريب المقاومة في اداء التدريب الانفجاري حيث يعمل تدريب المقاومة علي استثارة الجهاز العصبي بصورة كبيرة ينتج عنها استثارة المزيد من الالياف العضلية يتم استخدامها في التدريب الانفجاري وبالتالي نحصل علي اقصى استفادة.(8 : 12)

والتدريبات المركبه ما هي الا دمج تدريبات القوة مع تدريبات القوة المميزة بالسرعة لتحقيق المثالية في الاداء المهاري للملاكم حيث يحقق الملاكم اقصى اداء ممكن في اقل وقت.

ويشير هenson (1996) ان تدريبات الانتقال تؤدي الي رفع مستوي القوة والقوة المميزة بالسرعة وبالتالي تزيد من قدرة اللاعب علي قيامه بمتطلبات الاداء الفني بصورة متكاملة.(48: 25)

ويتفق كل من هenson (1996) وDonald (1998)، علي ان التدريب البليومتري هو اسلوب من اساليب التدريب الهدف الاساسي له تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين او الرجلين حيث يتم فيها اطالة مفاجأة للعضلات يتبعها تقصير سريع. وان الهدف الاساسي من التدريب البليومتري هو زيادة مقدرة العضله علي الانبساط وفي اثناء ذلك يتم تخزين كمية كبيرة من الطاقة المطاطيه في العضله يتم استخدامها في الانقباض الثاني.(48:42)،(45:39)

ويشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) ان تدريبات البليومتريك تعمل علي زيادة قدرة العضلات علي الانقباض بمعدل اسرع خلال المدي الحركي للمفصل ولذلك تحسن وترفع مستوى الاداء الحركي للنشاط الممارس.(18: 119)

ويؤكد عبد الرحمن زاهر (2000) ان المزج بين مميزات طرق تدريب القوة العضلية المختلفه كما في التدريب البليومتري وتدريبات الاثقال بنفس الاسلوب الذي يتم في الاداء الرياضي يؤدي الي اتقان الاداء المهاري وتحسن الناحية الفنيه للاعب.(17: 157)

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

ويري الباحث ان التدريب بالانقال هو استكمال للتدريب البليومتري والعكس فتدريبات الانقال تعمل علي استثارة الالياف العضلية العاملة اثناء اداء التمرين مما يحسن مركبي (السرعة والقوة) القوة المميزة بالسرعة للاعب.ويلي ذلك التدريب البليومتري والذي يستغل الالياف العضلية المستثارة من تدريبات الانقال وبالتالي سهولة وسرعة التحول من الانقباض العضلي بالتقصيرالي الانقباض العضلي بالتطويل لذا فان استخدام تدريبات الانقال والتدريب البليومتري يحقق اقصي استفادة ممكنه للاعب ويعطي افضل النتائج .

ويوضح عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) ان التدريب بالانقال يعمل علي تنمية القوة وتحسين الاداء المهاري للاعب حيث يؤدي تدريب الانقال الي زيادة حجم مقطع كل ليفه من الالياف العضلية والي تغيرات في بروتين العضلة .بينما تنمي القدرة العضلية من خلال تمرينات الوثب العميق والارتداد والحجل.(18: 115)

ويؤكد خيرية السكري ومحمد بريقع(2009) ان تدريبات الانقال تساعد علي تحفيز الجهاز العصبي وجعله يعمل بكامل طاقته مما يعمل علي تحفيز الالياف السريعة والتي تشارك في الاداء عندما يليها التدريب البليومتري وبالتالي الحصول علي اكبر قدرة ممكنه. (11 : 35)

ويشير كلا من موران Moran(1990)،فيرن Vern(1990) ان التدريب البليومتري أحد الأساليب التدريبية المصممة لتنمية القدرة العضليه من خلال استخدام مخزوم الطاقة المطاطية كنتيجة للإطالة السريعة للعضلات العاملة في نوع النشاط الممارس، والذي يعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة لإنتاج عمل عضلي قوي وسريع في الأداء، وهذا الانقباض العضلي المركزي يتمثل في لحظة الارتقاء ويكون أقوى أداء سبقه انقباض عضلي لامركزي ويتمثل هذا الانقباض في لحظة هبوط قدم الارتقاء على الأرض لأخذ الارتقاء حيث يحدث انقباض عضلي بالتطويل لا مركزي (52 : 69) , (57 : 34)

ويضيف كل من هينسون Henson 1996 وكيرين kerin (2002) أن النشاط الحركي للعضلات في التدريب البليومتري ينتج من نوعين من الانقباضات العضلية انقباض عضلي إرادي voluntary contractions انقباض لا إرادي involuntary contractions reflexes والانقباض الإرادي يعتمد على مجموعة من الوحدات الحركية الموجودة بألياف العضلات, أما الانقباض اللاإرادي يعتمد على مجموعة من الوحدات الحركية الموجودة بألياف العضلات أما الانقباض اللاإرادي ينتج من رد فعل الإطالة والذي تكون وظيفته أولاً حماية العضلة من الإطالة الزائدة خلال العمل اللامركزي للتدريب البليومتري وأنه إذا حدث تراوج بين الانقباض الإرادي واللاإرادي في توقيت متزامن فإن ذلك يستثير الكثير من الوحدات الحركية العاملة على العضلة ليحدث انقباض مركزي ذو قوة انفجارية عالية جداً (48 : 35 : 36) (105- 103 : 49)

ويشير كرامار ونيوتن (1994) أنه يمكن تعزيز القوة الانفجارية الناتجة من الانقباضات الإرادية خلال التدريبات البليومترية من خلال زيادة قوة المثير أو حمل التدريب الذي يمكن أن يستدعي وحدات حركية إضافية تتناسب مع حجم وقوة المثير إلا أن زيادة تلك الأحمال يمكن أن تؤثر على زمن الانقباض العضلي, وإطالة هذا الزمن يؤثر سلباً على القوة الانفجارية المنتجة. (50 : 3)

ويضيف طلحه حسام(1997) ان التدريب البليومتري هو همزة الوصل في تأثيره, بين كل من القوة العضلية من ناحية والقدرة الانفجارية من ناحية أخرى ويعتبر أيضاً المدخل في مساراتها المناسبة لرفع مستوى أداء السرعة, ويعتبر عنصر القدرة عنصر مركب وعلى ذلك يمكن تنمية القدرة الانفجارية عن طريق وسائل التدريب الخاصة بذلك باستخدام تدريب البليومتري التي تتطلب في أدائها أقصى توظيف عضلي ويعتمد التدريب البليومتري على ثلاث أسس رئيسية (فيزيائية - ميكانيكية - نفسية) وتمثل الأسس الفيزيائية القدرات البنائية للجسم كالقوة العضلية وحجم العضلات وطول العضلة ومرونة المفاصل, أما الأسس

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

الميكانيكية فهي نظام العمل الميكانيكي للعظام والعضلات والشغل والروافع والعجلة, أما
الأسس النفسية فتتثل في الإرادة والتصميم والمثابرة على التدريب. (15 : 85 , 86)

و يضيف روبرت وجورج George&Robert (1998) أن تدريبات البليومتريك
إحدى الطرق التدريبية المتدرجة المؤثرة في تنمية القدرة الانفجارية وتحسين السرعة لعضلات
الرجلين علي وجه الخصوص (122:55)

ويؤكد احمد سعيد (2012)، امجد زكريا (2016) أن تدريبات البليومتريك أو تدريب
الوثب هو نوع من أنواع تدريبات المقاومة المتحركة والتي تهدف إلى تطوير السرعة والقوة
المتفجرة كالقوة والتحمل والتي تهدف للوصول إلى توليد أقصى قدر من القوة في أقصر زمن
ممكن (3 : 45)، (5 : 137)

ويرى محمد سعد (2005)، محمد عوض (2005) أن تنمية القدرة الانفجارية يجب أن
ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية, وفي هذا الصدد يوضح طلحة حسام الدين
(1994م) أن اختيار وسيلة التدريب يتوقف على تشخيص وتوصيف الأداء المهاري توصيفاً
دقيقاً يحدد دور القوة العضلية كمتغير بدني أساسي. وأسلوب تدريب القوة الخاصة بالأداء
ينطلق من الخصائص الكينماتيكية للأداء المهاري كقاعدة أساسية لاختيار وسيلة التدريب
وبناء التمرينات المستخدمة سواء من حيث الشكل أو من حيث مقادير المقاومات وإيقاع
الأداء وعدد مرات التكرار والي ذلك من مواصفات فنية لبناء التدريب التخصصي .
(11 : 24) (17 : 29) (15 : 85)

ويشير دونالد شو Donald chu (2003) أن تدريبات اللبيومتريك من العوامل التي
أدت إلى زيادة القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين, حيث دلت نتائج الأبحاث على أن التدريب
الليومتري يعتبر طريقة مؤثرة وفعالة بغرض تحسين القوة وسرعة الحركة حيث تسمح للجهاز

العصبي بتنبيه أكبر عدد من الألياف العضلية المنقبضة وتحسين تتابع انقباضاتها مما يساهم في إنتاج قوة أكبر. (6:45)

ويرى كل من جامبيتا gambetta (1989)، سالونيكيدز Salonikidis (2008) أن استخدام هذا النوع من التدريب في تنمية القوة الانفجارية ليس بالإبداع أو الأمور المبتكرة حديثاً ولكنه يستخدم كطريقة ناجحة لتطوير القدرة الانفجارية (12:42)، (62:52)

ويؤكد كل من محمد بريقع وإيهاب البديوي (2004) 'خيرية السكري ومحمد بريقع (2009) أن التدريب البليومتري يعتبر أحد الأساليب تنمية القوة الانفجارية ويعبر عن مصطلح لمجموعة من التمرينات تستخدم شكل من الانقباض يسمى دورة (الإطالة - التقصير) والتي تحدث من خلال وقوع العضلات تحت حمل فجائي معين يؤدي إلى إطالة العضلات (انقباض مركزي) ينتج عنه قدرة انفجارية عالية يرجعها البعض إلى طاقة مطاطية أو رد فعل اطالة الذي يبني عليه ميكانيزم التدريب البليومتري (45:23)، (9:38)

ويؤكد بروشيرى وآخرون brocherie et all (2005) أن الانقباض الإرادي الناتج عن التدريب البليومتري لا تشترك فيه كل الوحدات الحركية وهذا يعني أن القوة العضلية الناتجة من هذا الانقباض أقل من القوة الحقيقية وأن هناك فارق للقوة حيث لا يستطيع الفرد إنتاج كل ما لديه من قوة بشكل إرادي ويكون هناك فارق بين القوة الإرادية القصوى والتي ينتجها الجسم وما يمكن أن ينتجه بالفعل من قوة وهو ما يسمى بفارق القوة.

(43 : 455 , 456)

ويرى الباحث أن رياضة الملاكمة هي حركة مستمرة من قبل الملاكم على أرجاء الحلقة سواء في تسديد الكلمات المتنوعة والتي يجب أن تتميز بالقوة والسرعة لتحقيق الغرض منها أو في الانتقال السريع من منطقة إلى منطقة أخرى على الحلقة حتى يستطيع أداء تكتيكات اللكم المتنوعة وفقاً للمكان والمسافة ونوع نمط المنافس بالتكتيك المناسب للمهارات الهجومية أو الدفاعية أو الهجومية المضادة.

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

ومن خلال المتابعة الميدانية للباحث والتعرف على طرق وأساليب التدريب المختلفة التي يستخدمها السادة المدربين أثناء تدريبهم وجد ان هناك نمطية في أسلوب التدريب المتبع وعدم اتباع الطرق الحديثة في التدريب وخاصة التي تعتمد على القوة والسرعة لمواجهة متطلبات الأداء الحديثة والتي تغيرت منذ أن تغير النظام التحكيمي في احتساب النقاط للملاكمين وخاصاً التي تعتمد على تنمية القوة المميزة بالسرعة سواء في الناحية البدنية أو المهارية التي يحتاجها الملاكم في التغلب على صعوبات المنافسة أثناء مباراة اللكم.

والمساهمة في تقديم طريقة تدريبية تتيح للسادة المدربين بناء طريق جديد في مجال التدريب في رياضة الملاكمة يتيح لها مواجهة الصعوبات في بناء برامج تدريب الملاكمين من خلال المزج بين استخدام التدريب بالانقال واستخدام التدريب البليومتري في رفع كفاءة الملاكم بدنياً ومهارياً حتى يستطيع الأداء بفاعلية وكفاءة عالية تتفق مع متطلبات نشاط الملاكمة.

الدراسات السابقة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
1-	محمد محمد محمد عبدالهادي دومة 2012 م (69)	توجيه التمرينات النوعية وفقاً للمؤشرات الحركية والعضلية الأكثر أسهماً لبعض حركات الضرب لتحسين مستوى الأداء الحركي للناشئين	توجيه مجموعة من التمرينات النوعية المختارة وفقاً لبعض المؤشرات الحركية والعضلية لحركات الضرب لتحسين مستوى الأداء الحركي للناشئين في الأداء الرياضي	(2) لاعبين لاعب لكل نشاط (الكاراتية - الطائرة)	التحليل الحركي المقترن بالتحليل العضلي بواسطة (EMG)	التمرينات النوعية لا يمكن الحكم عليها بالشكل الظاهري. التمرينات النوعية باللاستيك بالشدة العالية تساعد على التناسق بين العضلات وتحسن الانقباض العضلي. التمرينات النوعية باللاستيك بالشدة العالية تساعد على تحسين مستوى المؤشرات الحركية. ضرورة أن يكون التمرين النوعي في اتجاه العمل العضلي وأن يكون مشابه لطبيعة الاداء الفني. تعتبر الصين حصلت على أعلى معدل لتطبيق تكتيكات اللكم في الساندا حتى الآن ولكن نسبة النجاح منخفضة نوعاً ما فكتيراً ما يستخدم اللاعبون للكلمات المستقيمة والقاطعة
2-	Yin hai li 2010 (123)	Analysis of the Sanda techniques at the finals of the 11th Men's Final	ماهي التكتيكات وتكتيكات الهجومية والدفاعية وفق خصائص لاعبي الساندا الذين شاركوا في نهائيات كأس العالم	الوصفي	99مباراة	مهارات الطرح هي مهارات فريدة من نوعها في التنفيذ وفق القواعد الجديدة للقانون في عام 2011 قد أثرت بشكل كبير على تطبيق مهارات الطرح
3-	Sun qing guo&li jun feng 2011 (121)	Analytical study on comparing the application of different subtraction skills for male players in the Sanda Tournament according to the old and new law	ما هو الفارق بين تطبيق مهارات الطرح المختلفة في بطولات الساندا القومية في الصين 2009-2010-2011 للرجال وفق القانون القديم والحديث	الوصفي	بطولات ساندا محلية	مهارات الطرح هي مهارات فريدة من نوعها في التنفيذ وفق القواعد الجديدة للقانون في عام 2011 قد أثرت بشكل كبير على تطبيق مهارات الطرح
4-	Liu jin song&liu ou mei 2011 (110)	predictive skills in throwing at Sanda	مدي فاعلية استخدام التنبؤ في مهارات رمي في ساندا	المنهج التجريبي	36 لاعب	اثر البرنامج التدريبي في رفع مستوى قدرة اللاعبين في التنبؤ لتحسين مهارات الرمي في الساندا ويمكن أن تعمل بشكل إيجابي على اتقان المهارات ساندا

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

هدف البحث

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير التدريب المركب على تطوير بعض الصفات
البدنية والمهارية وفاعليه الاداء لدى لاعبي الملاكمة.

فروض البحث

1. توجد فروق معنوية بين نتائج متوسطي القياسات القبليه والبعديه لصالح القياسات
البعديه للصفات البدنية والمهارية لعينه الدراسه.

2. توجد فروق معنوية بين نتائج متوسطي القياسات القبليه والبعديه لصالح القياسات
البعديه بمتغيرات معامل فعالية الاداء لعينه الدراسه

مصطلحات البحث

التدريب المركب:

هي قدره على استخدام المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة ، تهدف في النهاية

إلى تحسين القدرة العضلية . (6:41)

فاعليه الاداء:

هي قدره اللاعب على احراز اكبر قدر ممكن من النقاط خلال الزمن المحدد للمباراه وذلك
عن طريق الاداء الامثل للجمل الحركيه او التتابع بين الدفاع والهجوم المضاد وذلك
دون هبوط في مستوى الاداء. (54:27).

التدريب البليومتري:

هي تدريبات تجمع بين القوة والسرعة بحيث تمكن العضله من الوصول الي اعلي درجه من
القوة في اقل زمن ممكن لانتاج حركات تتميز بالقوة الانفجاريه (35:9)

التدريب بالانقال:

هي إحدى أنواع التدريبات البدنية، وتعتمد على الأوزان الحديدية التي تحمل بأحد أعضاء الجسم وبتكرارات ووضعية معينة لمنح العضلات القوة واللياقة اللازمتين لأداء الحركة. (62) .

إجراءات البحث:

أولاً: إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعه الواحده باستخدام القياسين القبلى والبعدى لملائمه الى طبيعه البحث.

المجال المكاني :

تم تطبيق البرنامج بداخل صالات كليه التربيه الرياضيه للبنين - جامعه الاسكندريه والاستفاده من الامكانات المتاحه من ملاعب متنوعه وصاله الجمانزيم

ثانياً: مجتمع البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث اشتملت على 10 ملاكم من ملاكمي منتخب جامعة الإسكندرية للملاكمة وقد راعى الباحث الشروط الآتية في اختيار العينة.

1. لا يقل العمر التدريبي للملاكم عن 3 سنوات كحد أدنى .
2. أن يكون الملاكم مسجل بالاتحاد المصري للملاكمة وقت إجراء البحث
3. أن يكون الملاكم لائقاً طبياً باجتيازه الكشف الطبي قبل إجراء البحث.
4. الموافقة على الانضمام إلى فريق البحث.

المجال الزمني: أجريت التجربة في الفترة 2021/7/26 إلى 2021/10/27

بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً. واستغرقت التجربة (12) اسابيع.

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

جدول (1)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية لعينة البحث قبل التجربة

ن = 10

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	20.50	20.00	0.71	1.18
2	الطول	سم	176.80	176.50	3.74	0.52
3	الوزن	كجم	72.00	71.50	2.87	0.25
4	العمر التدريبي	سنة	8.60	8.50	2.07	0.96

يتضح من جدول (1) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث بلغ معامل الالتواء فيها ما بين 0.25 إلى 1.18) وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد إعتدالية البيانات الخاصة بالمتغيرات الأساسية قبل التجربة، مما يؤكد على تجانس المتغيرات الأساسية الخاصة بالعينة قيد البحث قبل إجراء التجربة.

جدول (2)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات البدنية لعينة البحث قبل التجربة ن = 10

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الجلوس من الرقود 1ق	عده	58.10	59.00	2.23	1.50
2	100 متر عدو	مسافه	15.19	15.50	0.60	0.88
3	ثنى الركبتين نصفاً من الوقوف 1ق	عده	39.00	28.50	2.16	1.57

0.04	1.25	40.00	41.00	عده	انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين	4
------	------	-------	-------	-----	------------------------------	---

يتضح من جدول (2) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، ، حيث بلغ معامل الإلتواء فيها ما بين 0.04 الى 1.50) وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد إعتدالية البيانات الخاصة بالمتغيرات الأساسية قبل التجربة، مما يؤكد على تجانس المتغيرات البدنيه الخاصة بالعينة قيد البحث قبل إجراء التجربة.

جدول (3)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات المهاريه وفاعليه الاداء لعينة البحث قبل التجربة

ن = 10

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
1	قوه المستقيمه اليمنى	كجم	216.70	210.00	19.80	1.59
2	قوه المستقيمه اليسرى	كجم	143.60	142.50	14.56	0.34
3	مستقيمه يسرى	عدد	27.10	28.00	2.73	0.75
4	مستقيمه يمنى	عدد	19.80	20.00	1.32	0.09
5	فاعليه الاداء	درجة	0.72	0.74	0.06	0.14

يتضح من جدول (3) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغ معامل الإلتواء فيها ما بين (0.09 الى 1.59) . وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد إعتدالية البيانات الخاصة بالمتغيرات المهاريه قبل التجربة، مما يؤكد على تجانس المتغيرات البدنيه الخاصة بالعينة قيد البحث قبل إجراء التجربة.

قام الباحث بإجراء القياسات القبليه والبعديه لأفراد عينة البحث وكذلك تطبيق البرنامج التدريبي في صالة الملاكمة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الاولى

قام الباحث باجراء الدراسات الاستطلاعية الاولى في الفترة من 2021/7/21م إلي
2021/7/24م علي عينه قوامها 16 ملاكم ناشئ من نفس مجتمع البحث وخارج عينة
البحث الاساسيه وقد اسفرت هذه الدراسة عن

- التاكيد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات وترتيبها بما
يناسب الاختبارات والتعرف علي الوقت المستخدم في الاختبارات وفترات الراحة
المناسبة.

- التاكيد من استيعاب المساعدين لكيفيه قياس الاختبارات .

الدراسة الاستطلاعية الثانية

اجريت هذه الدراسة في الفترة من 2021/7/24م إلي 2021/7/25م بهدف التعرف
علي اجراءات المعاملات العلميه (الصدق والثبات) لبعض الاختبارات قيد البحث وكذلك
التاكيد من ملائمة البرنامج التدريبي المقترح للتنفيذ وكذلك سلامة الاجهزة والادوات المستخدمه
في الدراسة

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

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

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 المميزه		المجموعة المميزه		
			± 2ع	س2	± 1ع	س1	المتغيرات
0.903	18.086	-0.598	2.59	47.40	2.20	50.10	الجلوس من الرقود اق
0.935	13.046	2.428	0.58	17.41	0.58	16.19	100 متر عدو
0.926	8.677	29.653	2.59	21.40	1.40	24.90	انبطاح مائل ثنى ومد الزراعين
0.947	13.880	6.280	3.26	33.80	2.07	34.00	ثنى الركبتين نصفاً من الوقوف اق

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 المميزه وغير المميزه لصالح المجموعة المميزه 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

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

جدول (5)
معامل صدق التمييز بطريقة المقارنة الطرفية في الاختبارات المهارية
قيد الدراسة

معامل صدق التمييز	اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	16 = 2ن+1ن				المعالجات الإحصائية المتغيرات
			المجموعة غير المميزه		المجموعة المميزه		
			2ع ±	س2	1ع ±	س1	
0.908	4.415	17.155	11.73	196.00	17.80	206.70	قوه المستقيمه اليمنى
0.935	4.623	5.766	12.04	106.90	12.56	113.64	قوه المستقيمه اليسرى
0.911	3.555	3.285	1.70	15.70	3.73	17.10	مستقيمة يسرى
0.906	6.347	0.442	1.14	17.20	1.52	21.80	مستقيمة يمنى
0.943	4.210	0.893	0.05	0.78	0.06	0.70	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 التمييز 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)	ن = 8				المعالجات الاحصائية
	القياس الثانى		القياس الاول		
	± 2ع	س2	± 1ع	س1	المتغيرات
0.914	2.35	50.10	2.35	50.10	100 متر عدو
0.946	0.64	16.54	0.64	16.54	الجلوس من الرقود 1ق
0.937	1.44	27.75	1.44	27.75	انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين
0.959	2.10	33.00	2.10	33.00	ثنى الركبتين نصفاً من الوقوف 1ق

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

(ر) الجدولية عند مستوى 0.01=0.834 ** معنى 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 لهذة الاختبارات.

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

جدول (7)
معامل الثبات (ر) بطريقة اعادة القياس فى الاختبارات المهارية
قيد الدراسة

معامل الثبات (ر)	ن = 8				المعالجات الاحصائية
	القياس الثانى		القياس الاول		
	2ع ±	2س	1ع ±	1س	المتغيرات
0.919	17.11	209.41	17.11	209.41	قوه المستقيمه اليمنى
0.946	12.62	112.21	12.62	112.21	قوه المستقيمه اليسرى
0.922	3.35	16.43	3.35	16.43	مستقيمة يسرى
0.917	1.62	24.02	1.62	24.02	مستقيمة يمنى
0.954	0.06	0.71	0.06	0.71	فعاليه 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

يتضح من جدول (7) 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

الاختبارات المستخدمة في البحث

لقياسات المستخدمه :

أ- القياسات الاساسية

- 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 100متر عدو :

يهدف الاختبار لقياس السرعة الانتقاليه (السرعه القصوى)

- طريقه اداء الاختبار : يتم تقسيم اللاعبين الى مجموعات لضمان عامل المنافسه يتم تقسيم اللاعبين خلف خط البدايه عند سماع الاشاره ينطلق اللاعبون باقصى سرعه فى اتجاه خط النهايه ويحتسب الزمن لاقرب 10/1 ث. (63: 80)

2- اختبار الانبطاح مائل ثنى ومد الذراعين 1ق

غرض الاختبار :قياس التحمل العضلى 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 (31 : 116-118)

3- اختبار ثنى الركبتين نصفاً من الوقوف 1ق:

هدف الاختبار

قوه عضلات الرجلين

طريقه اداء الاختبار :

من وضع الوقوف بعد اشاره البدء يقوم اللاعب بثنى الركبتين كاملا للوصول لوضع

الجلوس نصفاً مع مد الركبتين كاملا للوصول الى الوقوف.(31: 290)

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

يحتسب اعلى تكرار فى زمن 1ق وتحتسب المحاوله الصحيحه والكامله فقط ولا
تحتسب انصاف المحاولات او المحاولات المتقطعه.

4- اختبار الجلوس من الرقود 1ق

هدف الاختبار : قياس تحمل القوه لعضلات البطن

طريقه اداء الاختبار :يتخذ اللاعب وضع الرقود على الظهر ، ثم يقوم بثنى
الركبتين نصفاً ثم يقوم اللاعب برفع الجذع الى وضع الجلوس ثم الرجوع الى وضع
الرقود .يحتسب اعلى تكرار فى زمن 1ق وتحتسب المحاوله الصحيحه والكامله فقط ولا
تحتسب انصاف المحاولات او المحاولات المتقطعه (31 : 113)

5- الهجوم الالكتروني لقياس قوه اللكمات :

هدف الاختبار :

قياس قوه اللكمه قوه المستقيمه اليمنى للجذع كجم

قوه المستقيمه اليسرى للجذع كجم

طريقه الاداء يقوم اللاعب من وضع الاستعداد باداء اللكمه فى جهاز الهجوم
الالكترونى يحتسب النتائج التى تظهر على الجهاز من خلال اللكم فى الهجوم.

تسديد مستقيمه يسرى من الحركه 10 ث تكرار

تسديد مستقيمه يمنى 10 ث تكرار

قياس فعاليه الاداء:

نسبه معامل الفاعليه

معدل اللكمات الناجحه

اجمالى اللكمات الى تم تنفيذها

(221 : 48)

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 المرتبطة بموضوع

الدراسة 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)

الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| - ميزان طبي لقياس الاوزان | - جهاز رستامبتر لقياس طول الجسم |
| - كرات طبيه وزن 3-5كجم | - دمبلز باوزان مختلفه واجهزة اثقال |
| - ساعة ايقاف | - صناديق خشبية بارتفاعات متنوعة |
| - اكياس لكم متنوعة الوزن | - وسادة حائط |
| - حبال وثب | |

الدراسة الاستطلاعية الثالثه

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

الدراسة الاساسيه

تم تنفيذ الدراسة الاساسيه في الفترة من 2021/7/26 إلى 2021/10/27

البرنامج التدريبي المقترح

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

تم تصميم البرنامج التدريبي من خلال :-

1. الرجوع للمراجع العلميه والدراسات السابقه والتي تناولت اسس وضع البرنامج التدريبي
2. تحديد هدف كل وحدة تدريبيه ومحاولة تحقيقه خلال زمن الوحدة
3. مناسبة البرنامج التدريبي لقدرات الملاكمين الناشئين.
4. ان يتناسب محتوى البرنامج التدريب مع اهداف الوحدة التدريبيه للملاكمين الناشئين.
5. تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج التدريبي في صورة بسيطه وسهله الفهم
6. ان يناسب محتوى البرنامج التدريبي المرحلة السنيه للملاكمين الناشئين.
7. مناسبة التدريبات لمهارات الملاكمين الناشئين.
8. مراعاة تدرج البرنامج التدريبي من السهل الي الصعب بما يتناسب مع الفروق الفرديه ومستوي الملاكم الناشئ.
9. ان يتسم البرنامج بالمرونه وسهوله تغييرالمحتوي بادخال التعديلات عليه اذا لزم الامر
10. الاهتمام بفترات الراحة اثناء تنفيذ البرنامج
11. مراعاة الفروق الفرديه بين الملاكمين الناشئين اثناء تنفيذ محتوى برنامج التدريبات التنافسيه.
12. الاستفاده القصوى من الامكانيات الماديه والبشريه المتوفرة لخدمة تطبيق برنامج التدريبات التنافسيه.
13. توفيرالمكان الملائم والامكانيات المطلوبه وتوافرعوامل الامن والسلامه لتنفيذ برنامج التدريبات التنافسيه.
14. ان يكون كل ملاكم ناشئ قادر علي القيام بمتطلباته التدريبيه اثناء تنفيذ البرنامج وعمل المجموعه في نفس التوقيت مع اختلاف المهام.

اهداف البرنامج

كان الهدف من البرنامج اضاءه جو من المرح والسرور والبهجه والبعد عن الرتابة والممل في التدريب من خلال تمرينات وتدريبات التنافس بين الملاكمين الناشئين لاستثارة الدافعيه لديهم لبذل اقصى جهد حتي يتحقق الاتي

1. رفع مستوى الصفات البدنية للملاكمين الناشئين.
2. تحسين مستوى الاداءات المهاريه للملاكمين الناشئين.
3. تحسين مستوى الاداء التنافسي للملاكمين الناشئين .

زمن البرنامج التدريبي

يتمثل زمن البرنامج التدريبي في عدد الوحدات التدريبيه الاسبوعيه وزمن كل وحدة تدريبيه كالتالي

1. المدة الكليه للبرنامج 12 اسبوع تدريبي
2. عدد الوحدات التدريبيه الاسبوعيه 3 وحدات
3. زمن الوحدة التدريبيه 80-120ق
4. اجمالي عدد الوحدات التدريبيه 36 وحدة تدريبيه

محتوي البرنامج البرنامج

احتوي البرنامج التدريبي علي:

1. تمرينات الاحماء بمشاركة الزميل
2. التمرينات البدنيه العامه والخاصه لتنمية عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بالمرحلة السنيه قيد البحث بمشاركة الزميل
3. التدرينات المهاريه الهجوميه والدفاعيه بمشاركة الزميل
4. تمرينات تنافسيه (مبارائي) محددة بواجبات
5. تمرينات التهدئه

اساليب تنفيذ البرنامج

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية البدنية والمهارية والخططيه في برنامج على
الاشكال الاتيه:

1. التدريبات الزوجيه مع زميل سلمي او ايجابي

2. تدريبات مع مجموعات قي شكل تنافسي .

اسس تصميم البرنامج :-

قام الباحث بتصميم التدريبات استنادا علي الاسس الاتيه:-

- مراعاة الهدف الاساسي من التدريب المستخدم
- توفير المكانات والادوات المستخدمه اثناء تنفيذ التدريبات
- المرونه في تنفيذ وتطبيق التدريبات التنافسيه بما يتفق مع امكانات افراد عينة البحث
- توافر عنصر المرح والتشويق والالتزام بشروط الاداء للتدريبات .

الاحمال التدريبيه المقترحة داخل الوحدة التدريبيه

قام الباحث بتقسيم الوحدات التدريبيه داخل البرنامج التدريبي الي الاجزاء التاليه

- الاحماء
- الاعداد البدني
- الاعداد المهاري
- التدريب المبارائي (التنافسي)
- الختام (التهدئه)

الاحمال التدريبيه المقترحه داخل الوحدات التدريبيه في البرنامج

اشتملت وحدة التدريب اليوميه علي ثلاثة اجزاء تم من خلالها تنفيذ الاحمال التدريبيه

كما يلي :-

محتويات البرنامج التدريبي:-

اولا تدريبات الانقال :-

1. (وقوف -مسك البار امام الصدر) مد الذراعين اماما .
2. (وقوف -مسك البار بالقبض من اعلي .ثني الذراعين خلفا) مد الذراعين عاليا.
3. (رقود عالي -انثناء الذراعين-مسك البار) مد الذراعين اماما.
4. (وقوف -مسك البار من المنتصف) شد البار لاعلي.
5. (رقود-ثني الركبتين) ثني الجذع اماما .
6. (انبطاح عالي - البار خلف العقبين) ثني الركبتين .
7. (جلوس عالي - البار علي المشطين) مد الركبتين .
8. (جلوس قرفصاء .حمل البار علي الكتفين) مد الركبتين.

ثانيا تدريبات البليومتري

1. الحجل للامام وللخلف وللجانب.
2. الوثب العميق.
3. وثبة الفجوه السريعه .
4. مرجحة الذراعين بالدمبلز .
5. المرجحة العمودية.
6. التمريرة الصدرية بالكرة الطبيه.
7. قذف الكرة الطبيه مع الالتفاف للجانب.

اولا الجزء التمهيدي وينقسم الي

- الجزء الاول(التهيئه او الاحماء)

وقد تم تنفيذ الاحماء بحمل هوائي تتراوح شدته من 30%-45% من اقصي مقدرة للملاكم وبزمن قدره 10ق من الوحدة التدريبيه وقد اشتمل هذا الجزء علي(مشاركة كل زميلين علي الاقل في كل تمرين او المجموعه ككل في صورة منافسه) تمرينات الجري الخفيف(متنوع الاتجاهات والحجلات) -دوران الجذع والذراعين -تمرينات الاطاله وقد استهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبيه التهيئه الفسيولوجيه للملاكمين الناشئين.

-الجزء الثاني(الاعداد البدني)

وتم توجيهه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائي والمختلط وتتراوح شدته من 55%-65% من الحد الاقصى للاداء وفقا للتقنين الفردي للملاكم الناشئ وقد تراوح زمن الاعداد البدني بالوحدة التدريبية من 30-40 ق وقد احتوي هذا الجزء علي استخدام التمرينات الزوجيه والتنافسيه التي تخدم العضلات العامه والمشاركه في الاداء المهاري بالوحدة التدريبية واستهدف هذا الجزء الارتقاء بالامكانات البدنيه للملاكمين الناشئين .

ثانيا الجزء الرئيسي وينقسم الي جزئين

الجزء الاول :-(التدريب علي الاداء المهاري) باستخدام مهارات اللكم (اللكمه المستقيمه اليسري-اللكمه المستقيمه اليمينس -اللكمه الصاعده اليمني -اللكمه الصاعده اليسري-اللكمه الجانبيه اليمني-اللكمه الجانبيه اليسري-الاداءات الدفاعيه بالذراع والجذع والرجلين) في شكل ادائها كمهارات فرديه اول جمل مركبه وقد تم توجيهه محتوى هذا الجزء بالعمل الهوائي والمختلط واللاهوائي والذي تراوحت شدته ما بين 65%-80% من الحد الاقصى للشدة وقد احتوي هذا الجزء علي 5 محطات تدريبيه حيث تم التدريب في هذا الجزء علي تطبيق الاداء الفني لمهارات اللكم سواء الهجومية او الدفاعية علي اجهزة وادوات اللكم المختلفه والجمل الخططيه المركبه المستخدمه فما بعد في الجزء المبارئي من الوحدة التدريبية.

الجزء الثاني :- (التدريب المبارئي التنافسي) وقد تم تقسيمه الي ثلاثة أجزاء

- **الجزء الاول** تمرينات تنافسيه باستخدام الاداء الفني لمهارات اللكم المتنوعه التي تم التدريب المهاري لها في الجزء الاول من الجزء الرئيسي وذلك في شكل تدريب مبارئي محدد بواجب مع زميل سلبي وقد تم توجيهه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائي والمختلط تراوحت شدته من 60% -80% من اقصى شدة للملاكم.

- **الجزء الثاني** هو عبارة عن تدريب مبارائي للاداءات الفنيه لمهارات اللكم المتنوعة المنفذه خلال الوحدة التدريبيه في شكل تدريب مبارائي ايجابي محدد بواجب مشروط مع زميل ايجابي اي ان الاداء يكون لكلا الملاكمين وقد تم توجيهه محتوي هذا الجزء للعمل المختلط واللاهوائي تراوحت شدته من 65% - 80% من اقصي شدة للملاكم.

- **الجزء الثالث** عبارة عن تدريب مبارائي تنافسي حر بين الملاكمين غير محدد بواجب يتم فيه استخدام جميع مهارات اللكم والاساليب الدفاعية والهجوميه المضادة لكلا الملاكمين وقد تم توجيهه محتوي هذا الجزء للعمل اللاهوائي تراوحت شدته من 85% - 100% من اقصي شدة للملاكم.

ثالثا الجزء الختامي :- (التهديه) وهو الجزء الخاص باستعادة الشفاء والعودة الي الحالة الطبيعیه حيث كان زمن الجزء الختامي للوحدة التدريبيه 5ق وقد تضمن هذا الجزء من الوحدة التدريبيه علي تمرينات تسهم في عمليات الاستشفاء من اثار الاحمال التدريبيه واسترخاء العضلات وقد تم توجيهه محتوي هذا الجزء للعمل الهوائي حيث تراوحت شدته من 20% - 30% من اقصي شدة للملاكم.

المعاملات العلميه للاختبارات المستخدمه :

المعالجات الاحصائيه

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- نسبة التحسن
- اختبارات

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

عرض ومناقشة النتائج

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنيه

للعيينة قيد البحث (ن = 10)

م	الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		المتوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	اختبار (ت)
			س1	± 1ع	س2	± 2ع			
1	الجلوس من الرقود 1ق	عده	58.10	± 2.23	65.40	± 2.59	7.30	1.77	**13.064
2	100 متر عدو	مسافه	15.19	± 0.60	14.41	± 0.58	0.77	0.14	**18.086
3	انبطاح مانل ثنى ومد الذراعين	عده	28.90	± 1.66	35.40	± 2.59	6.50	2.37	**8.677
4	ثنى الركبتين نصفاً من الوقوف 1ق	عده	39.00	± 2.16	45.80	± 3.26	6.80	1.55	**13.880

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 (8.677: 13.880).

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

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات مستوى الأداء المهارى

للعينة قيد البحث (ن = 10)

اختبار (ت)	الاتحراف المعيارى للفروق	المتوسط الحسابى للفروق	بعدي		قبلي		وحدة القياس	الاختبارات
			2ع ±	س2	1ع ±	س1		
**4.639	19.97	29.30	14.73	246.00	19.80	216.70	كجم	قوه المستقيمه اليمنى
**4.972	14.82	23.30	27.04	166.90	14.56	143.60	كجم	قوه المستقيمه اليسرى
**3.748	1.35	1.60	1.70	28.70	2.73	27.10	عدد	مستقيمة يسرى
**6.332	0.70	1.40	1.14	21.20	1.32	19.80	عدد	مستقيمة يمنى
**4.679	0.04	0.06	0.05	0.78	0.06	0.72	درجة	فعاليه الاداء

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 الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (3.748: 6.332).

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

جدول (10)

مقدار ونسب التحسن في الاختبارات قيد البحث

المتغيرات	مقدار التحسن	نسبة التحسن %
الجلوس من الرقود 1ق	7.30	12.56
100 متر عدو	0.77	5.07
انبطاح مائل ثنى ومد الزراعين	6.50	22.49
ثنى الركبتين نصفاً من الوقوف 1ق	6.80	17.44
قوه المستقيمه اليمنى	29.30	13.52
قوه المستقيمه اليسرى	23.30	16.23
مستقيمة يسرى	1.60	5.90
مستقيمة يمنى	1.40	7.07
فاعليه الاداء	0.06	8.33

يتضح من نتائج جدول (10) ان نسبة التحسن في اختبار الجلوس من الرقود (12.56%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار الانبطاح المائل ثنى ومد الزراعين (22.49%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار 100عدو (5.07%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار قوه المستقيمه اليسرى (13.52%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار قوه المستقيمه اليمنى (16.23%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار التسديد علي كيس اللكم المستقيمه اليسرى (5.90%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار التسديد علي كيس اللكم المستقيمه اليمنى (7.07%) وتراوحت نسبة التحسن في اختبار فاعليه الاداء (8.33%).

مناقشه النتائج: في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة واسترشاداً بالمراجع العلمية والدراسات السابقة سوف يتم مناقشه 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 للصفات البدنية والمهارية لعينه الدراسه 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 (8.677: 13.880)، كما يتضح من نتائج جدول (9) 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 (3.748: 6.332) ، حيث تراوحت نسبة التحسن في اختبار الجلوس من الرقود (12.56%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (22.49%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار 100 عدو (5.07%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار قوه المستقيمه اليسرى (13.52%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار قوه المستقيمه اليمنى (16.23%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار التسديد علي كيس اللكم المستقيمه اليسرى (5.90%) ، كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار التسديد علي كيس اللكم المستقيمه اليمنى (7.07%) ، ويرجع الباحث ذلك التغير الايجابي بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث الي انتظام عينة البحث في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وذلك بما حواه البرنامج التدريبي من تنوع وتعدد الوسائل التدريبية الخاصة بتدريبات المركبه للاعب الملائمة، بما يتفق مع المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي ومراعاة الأسس العلمية في تدريب الملائمة.

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

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

كما يتضح أن عينة البحث قد تحسنت في جميع متغيرات القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة، ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً في فرق القياسات البعدية إلي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي احتوى علي تدريبات مختلفة ذات الشدة المتوسطة والعالية والقصوى بما يتناسب مع قدرات اللاعبين مع مراعاة الفروق الفردية للأحمال والتدرج في الشدة والتكرارات الموجهة لتنمية القدرات البدنية الخاصة.

ويرجع الباحث التحسن في هذه المتغيرات الى تأثير استخدام التدريب المركب (التدريب بالانقال-التدريب البليومتري) والذي ساهم في حدوث الإطالة للعضلات العاملة على المفاصل والتي من شأنها تولد عملاً لا إردياً يعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية المشاركة في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعتبر ذات اهمية في زيادة القوة والقدرة العضلية ويتفق ذلك مع ما أكده دونالد شو Donald chu (2003) إن التدريب البليومتري يعمل على استثارة القوة في حركات التدريب من خلال استغلال النشاط الحركي الناتج من سقوط ثقل في عكس اتاحه عمل العضلات (45: 52) ،

كما ان البرنامج التدريبي المقترح وما احتواه من تدريبات متنوعة من (تدريبات الانقال-التدريب البليومتري) او الوثب علي صناديق الوثب كانت موجهة الى العضلات العاملة على الذراعين والرجلين والذي تم انجازه خلال الاداء المهاري والبدني وكذلك استخدام ادوات تدريب الملاكمة والتي تعتبر في حد ذاتها تدريبات مقاومة ادى ذلك الى تحسن وزيادة عمل وانتاجية العضلات وظهر ذلك من خلال الفروق بين القياسين القبلي والبعدي وكذلك في نسبة التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من حسن ابراهيم (2008) كرسيتوفر ماك Christopher M. (2013) ،محمد عبد العزيز (2014)، احمد جمال(2015) حيث اشارة الي وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيه

ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية نتيجة استخدام التدريب المركب (7: 12)،(44: 231)،(27: 47)،(1: 53)

ويتفق ذلك مع نتائج كل من عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) ومارينتنز martens (1997)، محمد سعد (2005) ان استخدام التدريبات بالثقل والمقاومات والتي تتم في اتجاه المسار الزمني للأداء المهاري والمشابه للأداء تؤدي الى تطوير وتحسين انواع القوة المختلفة (14: 18) ، (19: 52) ، (24: 141) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كلاً من ، إيبين Ebben (2000) ، ، طه بسيوني (2007) والتي توصلت إلى فاعلية التدريب المركب في تطوير القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري في الرياضات الفردية .

(36: 56)،(16: 89)

حيث يشير كلاً من محمد بريقع، إيهاب البديوي (2004) محمد طلعت (2004) أن التدريبات التي تعتمد على السرعة والقوة من أكثر الأساليب استخداماً في تنمية القدرة العضلية للعديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب أقصى قوة مع أقصى سرعة، حيث يساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة العضلية مما يزيد من فاعلية الألياف السريعة ليتناسب ومتطلبات أداء المهارات الحركية. (22: 36)،(26: 47) ويؤكد عبد الرحمن زاهر (2000) ان الدمج بين مميزات تدريبات الاثقال ومميزات التدريب البليومتري يعمل علي تحسين الاداءات البدنية بكفاءة وقدرة عالية وبنفس الاسلوب الذي يستخدم في المنافسات الرياضية . (16 : 24)

ويتفق ذلك مع نتائج كلا من بيور Bauer (1990)، ويلسن وميرفي والش (1997)، Wilson Murph، طه عوض (2007) والتي توصلت إلى أن التدريبات المركبة ما هي إلا تدريبات باستخدام المقاومة بالاثقال يتبعها تدريب بليومتري، حيث تعمل تدريبات المقاومة على استثارة الجهاز العصبي بصورة كبيرة ينتج عنها استثارة العديد من الألياف العضلية التي يتم استخدامها في تدريب القدرة العضلية وبالتالي يحصل اللاعب على أقصى استفادة ممكنة.(40: 146)،(60: 243)،(16: 37)

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

حيث يري كلاً من موران، ماك (Moran & Mc 1990)، محمد طلعت (2004) ، أحمد سعيد (2012) أن تدريبات الأثقال تتكون من تمارينات بالأثقال سواء كانت دمبلز او بارات الاتقال المدعمة بالطارات المتنوعة الاوزان او ماكينات الأثقال المثبتة والتي تهدف الي زيادة القوة المميزة بالسرعة من خلال زيادة المقطع العضلي للعضلات المشتركة في الأداء. (38: 52)، (26: 46)

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من عبد العزيز غنيم (1995) ، كونسل (1995) (Counsel)، ليمان (2002) (Lehmann)، ضياء العزب، محمود حسين (2006)، والتي توصلت إلى أن استخدام الملاكمين للمهارات الهجومية المتنوعة من لكلمات فردية أو زوجية أو مجموعات اللكم يتطلب من الملاكم القوة والسرعة في الأداء والعمل بأقصى جهد ممكن في فترة زمنية قصيرة ، لذا يجب علي الملاكم ان يمتلك القدرة على السرعة في الاداء والاعتماد على اللكمات القوية والسريعة والتي تحمل ثقل الجسم كي يستطيع الحصول علي نقاط عديدة والفوز بنتيجة المباراه. (28: 39)، (34: 46)، (38: 154)، (13: 58).

كما يشير كلاً من أحمد سعيد (2004)، ضياء العزب، محمود حسين (2006) إلى أن الملاكم يجب أن يكون لديه القدرة على الأداء المهاري السريع، حيث انه قبل تعديلات قانون الملاكمه كان الملاكمون يعتمدون في أدائهم عن اللكمات القوية فقط املا فيانهااء المباراة بالضربة القاضيه ولكن بعد التعديلات الحديثة اتجهوا إلى اللكمات السريعة والتي تحمل ثقل الجسم وتمتاز بعنصر القدرة العضلية لتحقيق أكبر عدد من النقاط. (28: 83)، (19: 54)، (2: 19)، (13: 59)

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إلي نجلة عبد المنعم (2006) ، احمد سعيد (2012) بأن التدريبات المركبة تعتبر أفضل من التدريبات التقليدية في تطوير النواحي البدنية والفنية

لأن من خلالها يتم الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريبات البليومترية (33: 19)، (3: 164)

ويشير كل من مفتي ابراهيم (2001) ،نادر اسماعيل(2007) ان استخدام تدريبات (التطوير والتفصيل) مقننه للقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين باستخدام تدريبات الاثقال او وزن الجسم نفسه والقفز العميق والوثب علي الصناديق مختلفة الارتفاعات بشدات وتكرارات وراحات مختلفة يعمل علي التأثير الايجابي علي الاداء البدني والمهاري للاعب من خلال زيادة القدرة علي المقاومة.(31: 27)، (32: 49)

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

وتراوحت نسبة التحسن في اختبار فاعليه الاداء (8.33%) ، ويعزى الباحث التحسن الحادث لدي عينة البحث في متغير فاعليه الاداء إلي أن إستخدام تدريبات قيد الدراسة أثرت إيجابيا علي ارتفاع مستوي الأداء نتيجة ارتفاع المستوى البدني والمهاري، وانعكس ذلك علي وضوح التصور الحركي للمهارات الحركية بشكل أفضل، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدي إلي تطوير مستوى الأداء المهاري نتيجة أداء تدريبات التحمل الخاص في إتجاه العمل العضلي للمهارات الحركية للملاكمة.

ويرجع الباحث التحسن في القياسات البعدية لعينة البحث في مستوي نتائج الاختبارات الفاعليه قيد البحث الي تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل علي التمرينات والتدريبات الخاصة التي تؤدي في نفس اتجاه 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.

كما ان تفوق نتائج القياس البعدي على القياس القبلي في المتغيرات قيد البحث يرجعه الباحث الي البرنامج التدريبي المركب (تدريبات الاثقال-التدريب البليومتري) ومحتواه حيث ان

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

استخدم الجاذبية ووزن الجسم والصناديق المقسمة كان له تأثيراً كبيراً في اتجاه قوة العضلات للذراعين والرجلين ومن ثم اثر تأثيراً ايجابياً على جميع المتغيرات ويتفق ذلك مع ما اشار اليه بينكس (1995) (penx .G)، وفوكتورز واخرون (2000) (Factors , et , al) ، محمد عبد العال واخرون (2000)، نجلة عبد المنعم (2006) ، نادر اسماعيل (2007) (اميرةحسن(2009)، خيرية السكري ومحمد بريقع (2010) ، حيث اكدوا ان التدريب البليومتري ذو تأثير ايجابي علي تنمية القوة العضلية حيث اكدوا أن التدريب البليومتري ذو تأثير ايجابي علي تنمية القدرة العضلية (17:54)، (8:36)، (81:30)، (33:27)، (142:32)، (27:6)، (67:9).

ويضيف طارق احمد (2015) 'امجد زكريا(2016) ان تدريبات الانقال لها دورها وفعال في رفع مستوي اللاعب بدنيا ومهاريا من حيث انها تعمل علي تنمية القوة العضلية لديهم ،وتستخدم التدريبات البليومترية لتحسين النقلص اللامركزي للعضلات العاملة علي الاداء ومن ذلك يحدث تكامل بين عمل تدريبات الانقال وتديرات البليومتريك فمعظم اللاعبين لديهم قوة عضلية كبيرة ولكن ينقصهم القدرة العضلية والتي تنمي بالتدريب البليومتري وبذلك يحدث التكامل بين نوعي التدريب (الانقال - البليومتري) للوصول باللاعب الي اقصى المستويات البدنية والمهارية لتحقيق المستوي العالي في الاداء. (14 :44)، (5 :74) ويتفق كل من خيرية السكري ومحمد بريقع (2009)، محمد سعد (2009)، كرم جمعة (2010) ان استخدام التدريبات المتنوعة يعمل علي تطوير العضلات اكثر من استخدام التدريبات التخصصيه في النشاط الممارس حيث ان استخدام التدريبات التخصصية بصورة مستمرة قد يؤدي الي الاصابة وتسرب الملل الي اللاعبين بالاضافة الي انه قد يكون هناك عدم توازن عضلي بين المجموعات العضلية العاملة والمجموعات العضلية المقابلة لها فتزداد قوة شد احدهما عن الاخرى ويؤدي لحدوث الاصابة .لذا فالمدرّب الخبير والمطلع علميا

يستطيع ان يقوم بدمج تدريبات مختلفة ومتنوعة لرفع مستوي الاداء للاعبه في برنامجة التدريبي المنفذ. (11:23)،(24:15)،(21:37)

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثاني والذي ينص علي انه قد توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعليه الاداء لصالح القياس البعدي .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:-

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

1. أدي البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الانتقال و التدريب البليومتري إلي تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لدى افراد عينة البحث.

- حيث تراوحت نسبة التحسن في اختبار الجلوس من الرقود (12.56%)
- كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (22.49%)
- كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار 100عدو (5.07%)
- كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار قوه المستقيمه اليسرى (13.52%)
- كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار قوه المستقيمه اليمنى (16.23%)
- كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار التسديد علي كيس اللكم المستقيمه اليسرى (5.90%)
- كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار التسديد علي كيس اللكم المستقيمه اليمنى (7.07%)
- كما تراوحت نسبة التحسن في اختبار فاعليه الاداء (8.33%)

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

2. أدي البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الانقال و التدريب البليومتري إلي تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لدى افراد عينة البحث.
3. أدي البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المركب إلي تحسن فاعليه الاداء لدى افراد عينة البحث نتيجة الاستخدام للبرنامج التدريبي المقترح.
4. البرنامج التدريبي المقترح حقق هدف البحث فى تطوير القوه.
5. انتقاء واختيار التمرينات سواء فرديه او زوجيه او باداوات مختلفه الاشكال والاتجاهات اسهمت بدرجه جيده التى تسهم فى اكتساب المهارات فى شكل جمل حركيه.

التوصيات

1. استخدام برنامج التدريب المركب باستخدام تدريبات الانقال و التدريب البليومتري لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية وفاعليه الاداء عند تدريب الملاكمين .
2. استخدام الاشكال المختلفه لتدريبات الانقال والتدريب البليومتري للطرفين العلوي والسفلي عند تدريب الملاكمين .
3. إجراء دراسات مشابهة للتدريب المركب على الفئات العمرية الأخرى والأنسات .لمعرفة مدى مناسبة وتطوير الصفات البدنية والمهارية لديهم .
4. مراعاة التدرج في زيادة الانقال و ارتفاع الوثبات المستخدمة في التدريب البليومتري .ومناسبتها للمستوى البدني والعمر الزمني للملاكمين .
5. استخدام الاختبارات قيد البحث للتعرف على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية .والتعرف على مستوى الملاكمين ومدى تقدمهم في العملية التدريبية .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد جمال عبد المنعم : تأثير استخدام التدريب المركب علي تحمل القدرة والتوازن العضلي لعضلات الطرف السفلي ومستوي الانجاز الرقمي لسباق 200 متر عدو ،رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ،2015م
2. أحمد سعيد خضر: : تأثير تنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للملاكمين"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.(2004م).
3. أحمد سعيد خضر: : التدريب الانفجاري المتنوع (أثقال- بليومتر- باليستي) وتأثيره على تنمية بعض المتغيرات البدنية والفيولوجية والمهارية لناشئي الملاكمة، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات العلوم البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.(2012م).
4. أحمد كمال عبد الفتاح : : فاعلية الخداعات قبل الهجوم المضاد على تطوير الأداء الخططي للملاكمين، رسالة دكتوراه، غير منشور، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.(2013م).
5. أمجد زكريا أحمد : تأثير التدريب المركب على بعض القدرات البدنية وأداء مهارة مسك الذراع والرقيبة والرمي من فوق الوسط للمصارعين ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، المجلد (٣٨) . (٢٠١٦ م) .
6. أميرة حسن محمود , ماهر حسن محمود : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية 2009
7. حسن ابراهيم عبد الحميد : تأثير استخدام التدريب المركب في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمتسابق الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الزقازيق ،2008م

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

8. حسين ابازنه : فاعلية التدريب المركب علي كثافة والكاتيكلولامين بول والانجاز الرقمي للسباحين،مجله كلية الطب ،جامعة الزقازيق،2003
9. خالد فريد عزت : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفني لناشئ الجودو، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة 2007
10. خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر البريقع : التدريب البليومتري للجهاز الحركي لجسم رياضي ، الجزء الرابع منشأة المعارف الإسكندرية 2010
11. خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر البريقع : التدريب البليومتري الجزء الثالث منشأة المعارف الإسكندرية 2009.
12. سيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، مركز الكتاب ، القاهرة 1996 م
13. ضياء الدين العزب، محمود حسين : : دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم في الدورات الأولمبية (أطنطا 1996 م، سيدني 2000 م- أثينا 2004 م) بحث منشور، مجلة التربية البدنية والرياضية، العدد 3، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.(2006م).
14. طارق أحمد على : تأثير التدريب الدائري المركب لتنمية القدرات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات البيوكيميائية لدى لاعبي كرة القدم بمنتخب الشباب الكويتي ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، المجلد (٥٣) العدد (٩٩) (٢٠١٥ م).
15. طلحة حسام الدين، مصطفى كامل، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي القوة - القدرة تحمل القوة - المرونة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1997 م

16. طه عوض بسيوني: : فاعلية التدريبات المركبة على التعبير اجويني لإنزيم سوبر أكسيد ديسموتيز المنجنيزي والملون ثنائي الدهايد وبعض المتغيرات البدنية والانتاج الرقمي لناشئي سباحة 23 م حرة، المؤتمر العلمي الدولي الثاني "التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق(2007م).

17. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2011م

18. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي للطبعة الاولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1996

19. عبد الفتاح فتحي خضر: : المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.(1996م).

20. عصام عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ج 11 دار المعارف القاهرة 2003 م

21. كرم جمعة احمد : تأثير التدريب المتباين علي القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية لدي لاعبي الكاراتيه ،رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنيا، 2010م.

22. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي : التدريب العرضي، أسس- مفاهيم- تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية(2004)

23. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي: : التدريب العرضي، أسس- مفاهيم- تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.(2004).

24. محمد سعد علي محمد : تأثير التدريبات البيومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى اداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من 12-14 سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية 2005 م

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

25. محمد سعيد الصافي : تأثير استخدام التدريب المتباين علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السله،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا،2009م
26. محمد طلعت أبو المعاطي: : أثر تخطيط برنامج تدريبي بالانقال وتدريبات دورة (إطالة- تقصير) والإطالة الحركية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء للاعبي المنتخب القومي للهوكي"، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضية، العدد 9، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.(2014م).
27. محمد عبد العزيز السيد : تأثير التدريب المركب بفترات تهدئة متباينه علي بعض القدرات البدنيه والمتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة ،رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضييه للبنين جامعة بنها ،2014م
28. محمد عبد العزيز غنيم : : دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والدفاع لملاكمي الدول العربية، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا(1995م).
29. محمد عوض موسى : تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة في التنس ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة المانيا 2005 م
30. محمد محمد عبد العال ، عبد المنعم هريدي ، السيد شحاتة احمد : تأثير استخدام اساليب تدريبات الانقال والبليومتري والمختلط على الطور الديناميكي للقدرة العضلية المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل مجلة نظريات وتطبيقات العدد 39 كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية 2000
31. مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة دار الفكر العربي القاهرة 2001 م

32. نادر اسماعيل سعيد : تأثير برنامج تدريبي بالمزج بين التدريب البليومتري والتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على تطوير المستوى الرقمي للاعبين 800 م جري , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية جامعة طنطا 2007
33. نجلة عبد المنعم بحيري : تأثير تدريبات البليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والمستوى الرقمي لرمي الرمح لتلميذات الثانوية الرياضية 2006.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

34. Counsel ,H., : methods of training - boxing, teach the c.v. mostly company saint Louis.1995.
35. Ebben ,w.p, watts & Jensen ,R, L : EMG and kinetic analysis of complex training exercise variables, Jornal of strength and conditioning Research 14(4),451-456.2000.
36. Foctours,I. G : Evaluation of poylomitireik exercise training weigh vuming and their combination on vertical Jumping perfrmamee and leg strength .J of strength and conditioning searsh (14) (4).2000.
37. Lehmann, G., : Ausdauertraining in Kamp portrait Boxer Munster.2002.
38. Moran & MC Glynn : Dynamic of Strength Training Sports and Fitness Series,Brown Publisher, United States of America.1990.
39. Bauer, T.B : Comparison of training modalities for power development in the lower.extremity ,journal of applied sport science research.1990.
40. Brocherie F, Baboult N, Cometti G, Maffiuletti N, Chatard JC : "Electrostimulation training effects on the physical Performance of ice hockey players, Med Sci Sports Exerc. Mar, 37(3) 2005
41. Christopher J.Macdonald : A comparison of the effects of six weeks of traditional resistance training ,plyometric training and complex training on measures of power,journal of trainology ,2013
42. Donald chu : : "plyometric for training for youth Minnesota youth hockey ,il : Human kinetics , 2003

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى

-
43. Gambetta. V : : "Polymeric for Beginners Basic considerations, New Studies in Athletics March, 1989.
 44. Goran Markovic: : "Does plyometric training improve vertical jump height? A metaanalytical review, Br J Sports Med. June; 41(6) 2007
 45. Henson, P., : : "Plyometric Training & Field Quarterly Review, Vol. 96, No.1, Spring, 1996
 46. Jerzy Sadowski :Dominant Coordination Motor Abilities in Combat Sports. Journal of Human Kinetics volume 13, 2005,25 – 39& 61-72
 47. Juliuskasa, B :Relationship of motor abilities and motor skills in sport games, faculty of physical education and sport, Slovakia, 2005.
 48. Kasa,j :Relationship of motor Abilities and motor skills in sport game, faculty of physical education and sports Comenius university Bratislava slovakia,1997.
 49. Krusuveski, A :The estimation of Co-ordination abilities of competitions practicing wrestling in Greco roman style, Josef academy of physical education, Poland, 2010.
 - 50.
 51. Kerin, D : : "Achieving Strength Gains, Specific to Or; Demands of Jumping Events, Track Coach, No 160. Summer, 2002
 52. kraemer w . j : newton r.u : : "training for improved vertical jump sportcience exchange vo 17 no 2 m 1-12 , 1994
 53. Martens, R, : "Successful Coaching, 2nd ., ed., Human Kinetics Co., U.S.A., 1997.
 54. Moran & Maglynn : "Dynamic Strength Training and Fitness, Brown Publisher, U.S.A.,1990.
 55. Penx. G., : : "The effect of depth jump and weight training on vertical jump, Research quarterly", sports medicine, vol., 72, No 1, 1995.

-
56. Radcliffe Jac. And Radcliffe ,J.L : : Effects of different warm up protocols on peak power output during a single response jump task , medicine and science in sport and exercise 38 (5),189.2000.
 57. Robert D. Ward and George B. Dintiman.: : "Sport speed, second edition, Human Kinetics, 1998
 58. Salonikidis K, Zafeiridis A : : " The effects of plyometric, tennis-r-drills, and combined training on reaction, lateral and linear speed, power, and strength in novice tennis players, Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association ,2008
 59. Vern, Gambitta,,: : "Plyometric training. New studies in athletics. 1990
 60. Wilkerson,J.D.: : "Polymetrics. When and How Does It Work. in Strategies, Vol.3. No.3,1990.
 61. Wilson,G.j, Murphy, A.G ,Wloshe ,A.D : Performance Benefits from weight and plyometric training effects of initial strength coaching and sport ,science ,journal,Rome.1997..
.ar.wikipedia.org/wiki 62

تأثير التدريب المركب (انقال - بليومتري) على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية وفاعليه الاداء لدى لاعبي
الملاكمة

م.د/ محمد اسامه عبدالعال مصطفى
