

تأثير التدريبات البدنية الخاصة وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين القومي للموهبة والبطل الاولمبي

أ.د/ عاطف مغاوري عبد الحليم شعلان

استاذ تدريب الملاكمة المتفرغ بقسم تدريب الرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

م.د/ محمد محفوظ عبدالعزيز

مدرس بقسم تدريب الرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ يوسف محمد عبد العزيز غنيم

مدرس مساعد بقسم تدريب الرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.260682.2636

فالأعداد البدني للاعب يؤثر بدرجة كبيرة علي اداءه المهاري ، فكلما تحسنت لياقته البدنية ، استطاع استخدام مهاراته الفنية وتنفيذ واجباته الخططية فمهما بلغت مهارة اللاعب الفنية واجادته لخطط اللعب ، فانه لن يتمكن من تنفيذ واجباته في الملعب اذ لم يؤهل ويعد اعدادا بدنيا كاملا. (٧٨:٧١) ويرى ايهاب عبد الفتاح (١٩٩٤) ان الاعداد البدني بمختلف مراحل و انواعه هو الأساس العلمي الذي يبني عليه المدربون خططهم وفقا لمتطلبات التدريب الحديثة. (٢٣ : ٣٩) ويشير احمد زهران (٢٠٠٤) ان الاعداد البدني الخاص برياضة التايكوندو يلعب دورا هاما في رفع مستوي الاداء الفني و الخططي للاعب التايكوندو ، فافتقاد لاعب التايكوندو للصفات البدنية المطلوبة للعبة يعمل علي تعطيله في اداء الجانب المهاري والخططي المطلوب ، فعدم توافر عنصر المرونة مثلا يعمل علي عدم اداء الركلة في الوجه بنجاح ، و افتقاد اللاعب للرشاقة يؤدي الي عدم تمكنه من اداء المهارات الحركية المركبة والركلات التي تؤدي بالوثب (٥ : ١٧٥) ويرى عادل عبد البصير (١٩٩٩) على أن الأعداد المهاري للاعبين تستهدف تطوير وثقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية ، ومما لا شك في أن الوصول لقمة المستويات الرياضية العالية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية مهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما أتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه اللاعب . (٥٢ : ٢١١) وفي ذلك يشير على مصطفى طه (١٩٩٩) إلى أن ارتباط الأداء المهاري بالأداء البدني يتضح نتيجة لطبيعة الأداء ونتيجة لاختلاف نوعية هذا الأداء وكذلك الفروق الفردية بين قدرات اللاعبين كل

هذا أثر على الاهتمام بالتخطيط للموسم التدريبي والوحدات والفترات المكونة له. (٦٤ : ٢٥٧)

وفي هذا الصدد يشير أحمد زهران (٢٠٠٤) إلى أن المكونات البدنية ترتبط بالأداء المهاري حيث أنها تمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة ونتيجة أجادة المهارات الفنية وتحسين اللياقة البدنية يساعد اللاعب على تنفيذ واجباته الخطئية.

(١٧٢: ٥)

فالتكامل بين الاستعداد البدني والمهاري يمكن أن يتواجد من خلال عملية محددة وواضحة وهي نمو المكونات البدنية اللازمة ودرجة تشكيل المهارات الحركية الأساسية للنشاط الممارس، ولذلك يعتبر الأعداد البدني من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما يحتويه من التمرينات الخاصة التي تتناسب من حيث عملها العضلي مع النشاط الممارس. (٧٥: ٣)

ويشير كل من جنسن وفيشر Jensen & fisher (١٩٧٥) الي ان ارتفاع مستوي الاداء يعطي اللاعب فرصة أكبر لاستيعاب المهارات الهجومية والدفاعية وتطوير الاداء (١٤٩:111)

مشكلة البحث

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

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

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

أهمية البحث والحاجة إليه:**الأهمية العلمية:**

- يعتبر البحث من البحوث الأولى التي سوف تستخدم الخصائص البدنية و المستحدثة وفق تعديلات القانون الدولي للملاكمة علي حد علم الباحث
 - يعتقد الباحث انه سوف يكون من البحوث التي تعود بالفائدة على ممارستها
 - يساعد على انتشار مستحدثات علم التدريب الرياضي من برامج وطرق واساليب للتدريب
- الأهمية التطبيقية:**

- يسهم في الارتقاء بالمستوى البدني ونتائج المباريات للاعبين الملاكمة.
 - التعرف على مدى تأثير تعديلات القانون الدولي علي مستوى اللاعب بدنيا ومهاريا
 - تطبيق البرامج العلمية الحديثة في التدريب التي تتناسب مع تعديلات القانون الدولي للملاكمة
- أهداف البحث: يهدف البحث إلي :**

- يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض العناصر البدنية وعلاقتها بنتائج المباريات في الملاكمة و التعرف علي
- تأثير البرنامج علي بعض العناصر البدنية للاعبين الملاكمة .
 - تأثير البرنامج علي نتائج المباريات للاعبين الملاكمة .
 - نسب التحسن في القياس القبلي والبعدي في بعض العناصر البدنية ونتائج المباريات للاعبين الملاكمة.

فروض البحث:

يفترض الباحث مايلي :-

- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة (اللاعبين) وذلك في بعض العناصر البدنية في رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي
- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية (اللاعبين) وذلك في نتائج المباريات في رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي
- وجود نسب تحسن بين القياس (القبلي - البعدي) في بعض العناصر البدنية ونتائج المباريات للاعبين المشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:**الصفات البدنية لرياضة الملاكمة :**

هي تلك الصفات التي تساعد اللاعب علي رفع قدرته البدنية بهدف تحسين وتطوير المستوى البدني التي تتطلبه رياضة الملاكمة (تعريف اجرائي)

المشروع القومي :

إعداد أبطال أولمبيين يمثلوا مصر في المحافل الدولية، ونشر الوعي بالثقافة الرياضية، وغرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي، ورفع مستوى الكفاءة البدنية، والقدرات الحركية والمهارية للمشاركين، واستثمار وقت الفراغ بمزاولة بعض الأنشطة الرياضية (تعريف اجرائي)
الدراسات السابقة

١. قام "أسامة احمد محمد" عام (٢٠٠٦) (١٦) بدراسة بعنوان تأثير "استخدام طرق تدريبية مختلفة على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالملاكمين" هدف البحث إلى دراسة اثر كل من طريقتي التدريب الفترى مرتفع الشدة والتدريب التكراري على تنمية اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين، وتحديد انسب طرق التدريب التي تنمي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الملاكمة، بالإضافة إلى تحديد الاختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهم. استخدم المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على عدد (٢٢) لاعب من لاعبي الملاكمة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية. توصل البحث إلى أن طريقة تدريب الفترى مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الملاكمة.

٢. قام "تامر محمد طلعت" عام (٢٠٠٦) (٢٧) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مائي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي الملاكمة" استهدفت الدراسة وضع برنامج تدريبي مائي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي الملاكمة استخدم المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (تجريبية - ضابطة)، القياس القبلي والقياس التتبعي والقياس البعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة)، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية لعدد (٢٠) ملاكماً في المرحلة السنوية من (١٤ - ١٦) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية قوامها (١٠) ملاكمين والأخرى ضابطة قوامها (١٠) ملاكمين، وتوصلت الدراسة إلى تفوق برنامج التدريب المائي المقترح عن البرنامج التقليدي في تنمية العناصر البدنية الخاصة قيد البحث. برنامج التدريب المائي المقترح أفضل من البرنامج التقليدي من حيث تلافى حدوث الإصابات سرعة الأداء الحركي.

٣. أجرى "سعيد فوزي خلف" (٢٠١٤م) دراسة بعنوان "تأثير استخدام التدريبات النوعية المصاحبة للإيقاع الموسيقي على تنمية القدرات البدنية الخاصة للملاكمين"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة الباحث على (٢٠) لاعب، وكانت من اهم النتائج ان البرنامج المقترح ذو تأثير ايجابي على تنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين وكذلك البرنامج المقترح اكثر فعالية في تنمية القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين (٤٤).

٤. أجرى "سعيد فوزي خلف" (٢٠١٤م) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية بالمصاحبة الموسيقية على الهجوم المضاد للملاكمين" واستخدم الباحث المنهج التجريبي، يتمثل

مجتمع البحث من لاعبي الدرجة الاولى والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة بمنطقة الجيزة. وقسمت الي مجموعتين تجريبية وقوامها (١٦) لاعب بواقع (٨) لاعبين مجموعة تجريبية و (٨) لاعبين كعينة استطلاعية. وكانت من اهم النتائج اثرت تدريبات سرعة الاستجابة الحركية علي الهجوم المضاد للملاكمين، اثرت المصاحبة ، الموسيقية علي سرعة الاستجابة الحركية والهجوم المضاد للملاكمين، حققت عينة البحث زيادة معنوية سرعة الهجوم المضاد نتيجة لتنمية سرعة الاستجابة الحركية (٤٥)

٥. قام "مصطفى محمد نصر" عام (٢٠٠٢) (٨٣) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة هدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهارى) لتنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة. استخدم المنهج التجريبي على عينة مكونة من (١٦) ناشئاً من إستاذ المنصورة ونادي المنصورة والناصرية ومحافظة الدقهلية، واستخدم التصميم التجريبي لمجموعة واحدة. توصلت الدراسة إلى إن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا على المستوى البدني وفاعلية الأداء المهارى.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

6. قام "بيروود ب، جاهري y Beroud _P& Gahry. عام (١٩٩٨) (98) بدراسة بعنوان "التوافقات الجسمية حركية المصاحبة لحركات الركل في الملاكمة الفرنسية بين المبتدئين والمحترفين" استخدم الباحثان المنهج الوصفي. اشتملت العينة على (٣٥) ملاكم فرنسيا من المبتدئين ومحترفين الملاكمة الفرنسية. اهم النتائج وجود فروق فردية بين المبتدئين والمحترفين في الجوانب المهارية نظرا لتكثيف تدريبات الياقة البدنية للمحترفين. رفع والحركات التلقائية ودفع مستوي اللياقة بصورة عامة. خضوع المبتدئين الي التدريب المنتظم أدى الي تحسين حالتهم البدنية بصورة ملحوظة. (98)

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

- الرغم من أن جميع الأشخاص كان لديهم اليد اليمنى المهيمنة (95).
8. أجرى كل من "الدور ستانلي Edward Stanley ادورد طومون Edward Thomson، جريث سميث Grace Smith، كيفين ال لمب Kevin L. Lamb" (٢٠١٨م) دراسة بعنوان "تحليل حركة ثلاثية الأبعاد وحركات الجهد القصير بين اللكمات للملاكمين الهواه"، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة الباحث على (١٥) لاعب ذكور من (٢٤-٢٩) سنة والطول من (١٧٨-١٨٨) سم والوزن من (٧٥-٨٨) كجم، وكانت من اهم النتائج يجب تدريس أبحاث مستقبلية ما اذا كانت القدرة البدنية والفسولوجية تختلف بالصفات الميكانيكية الحيوية الرئيسية (112).
9. أجرى كلا من "دراسة دانيال دينو Daniel Dinu، وجوليان لويس Julien Louis" (٢٠٢٠م) دراسة بعنوان "التحليل الميكانيكي الحيوي لليمين الخطافية والجزء العلوي للملاكمين المبتدئين"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة الباحث على (١٥) ملاكماً محتملاً من الحاصلين على ميدالية أوليمبية (مجموعة المنتخب)، و (٨) ملاكمين شباب مدربين جيداً (مجموعة المبتدئين)، وكانت من اهم النتائج له آثار مهمة على الممارسين المشاركين في عملية تحديد المواهب والمتابعة الطولية وتدريب الملاكمين (105).

إجراءات البحث

منهج البحث:

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

مجتمع البحث:

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

عينة البحث:

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

جدول 1 اماكن اختيار عينة البحث

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

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

يتم توصيف عينة البحث من حيث (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء) لأفراد عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن)، ويتضح ذلك من جدول (٢).
جدول 2 توصيف عينة البحث من حيث (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح) لأفراد عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن) ن = 16

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

يتضح من الجدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء والتفطح للمتغيرات.

ويتضح من الجدول إن معامل الالتواء تراوح بين (0.77: -0.028) والتفطح (0.93: -0.64) ويقع الالتواء والتفطح بين (+ ٣) مما يشير إلي أن اعتدالية العينة في المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والادوات المستخدمة:

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

الاستبيان:

قام الباحث بعمل استبيان الخبراء المتخصصين في رياضة الملاكمة، وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١)، وحول تحديد عناصر اللياقة البدنية مرفق (٢)، وتحديد اختبارات قياس كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين مرفق (٣)، وتحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح المناسب لطبيعة هذا البحث مرفق (٤)، وأيضا تحديد انساب التدريبات المطبقة داخل البرنامج التدريبي والمناسبة لطبيعة هذا البحث مرفق (٥).

وقد حدد الباحث شروط لاختيار الخبير فيما يلي:

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

أولاً: القياسات الأنثروبومترية:

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

ثانياً: الاختبارات البدنية المستخدمة:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية وتم استخلاص اختبارات عناصر اللياقة البدنية للملاكمين وعرضهم في استمارة استطلاع رأى على السادة الخبراء المتخصصين في رياضة الملاكمة مرفق (٣) وتم تصميمهم من خلال الأسباب الآتية:

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

أسس وضع البرنامج التدريبي:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية و الدراسات المرجعية المتخصصة في رياضة الملاكمة وفي علم التدريب الرياضي ، تم تصميم استمارة استبيان واستطلاع رأى الخبراء.

جدول ٣ البرنامج التدريبي بعد استطلاع رأى الخبراء

التخطيط الزمني للبرنامج	مدة البرنامج	عدد الأسابيع	عدد التدريبات في الأسبوع	عدد التدريبات في البرنامج	زمن الوحدات التدريبية
٣ شهور	١٢ أسبوع	4 تدريبات	48 وحدة	٩٠ دقيقة	

زمن تطبيق البرنامج ١٢ أسبوع.

عدد الوحدات في الأسبوع 4 وحدات تدريبية.

عدد الوحدات في البرنامج 48 وحدة.

يتم تنفيذ البرنامج في بداية فترة الإعداد الخاص من الموسم التدريبي.

يتم استخدام التدريب الفترى بنوعية (منخفض - مرتفع) الشدة.

يتم وضع تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية للملاكمين بحيث يتم تثبيت تدريبين وتغيير تمرين

في كل وحدة تدريبية وتكون في الجزء الرئيسي من الوحدة ويستغرق متوسط زمن أداء هذه التمرينات (٢٠ - ٣٠) دقيقة.

توضع تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية للملاكمين بطريقة تبادلية من البسيط إلى المركب

داخل الوحدات التدريبية، ويراعى أن تكرر التمرين الواحد خلال البرنامج التدريبي بمتوسط (٣) تكرارات للتمرين الواحد.

أن يكون متوسط زمن الوحدة الكلي (٩٠ق) ويكون زمن الوحدة كالاتي (١٠ ق) إجماء، (٢٠ ق)

(٣٠ ق) إعداد بدني، (٣٠ ق) تمرينات اعداد بدني خاص لعناصر البدنية للملاكمين قيد البحث، (١٠ ق)

التدريبات مهارية، (١٥ ق) مباريات تنافسية، (٥ ق) الجزء الختامي.

جدول 4 اراء الخبراء في تحديد عناصر سرعة الاستجابة الحركية

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

ارتضى الباحث اقل نسبة مقبولة = ٨٠ %

يوضح جدول (8) ان عناصر اللياقة البدنية للملاكمين التي حصلت علي نسبة موافقة (٨٠%) فأكثر، وهي النسبة التي ارتضاها الباحث، فأصبحت عناصر اللياقة البدنية للملاكمين بعد استطلاع راي الخبراء المرتبطة بعنوان البحث كما هي في جدول (١٢).

جدول ٥ عناصر اللياقة البدنية للملاكمين بعد استطلاع راي الخبراء

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

وفيما يلي نتيجة العرض على الخبراء:

جدول ٦ اراء الخبراء في اختبارات العناصر البدنية للملاكمين ن=١٠

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

م	العناصر البدنية	الاختبار	موافق		غير موافق	
			النسبة	العدد	النسبة	العدد
١٧.		اختبار فتحة الرجل.	٦٠%	٦	٤٠%	٤
١٨.		عدو ٣٠ من بداية متحركة.	٩٠%	٩	١٠%	١
١٩.	السرعة	جري في المكان ١٥ ث.	٥٠%	٥	٥٠%	٥
٢٠.		جري ١٠ ث لأطول مسافة	٥٠%	٥	٥٠%	٥
٢١.	الرشاقة	الجري المكوكي.	٩٠%	٩	١٠%	١
٢٢.		الوثبة الرباعية.	٦٠%	٦	٤٠%	٤
٢٣.		الإنبطاح المائل من الوقوف.	٨٠%	٨	٢٠%	٢

اقل نسبة معنوية = ٨٠%

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

جدول 7 الاختبارات المستخدمة في قياس القدرات البدنية

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

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

جدول 8 تشكيل حمل التدريب للبرنامج المقترح

المرحلة	(الإعداد العام) 1/4/2023 إلى			(الإعداد الخاص 2/5/2023 إلى				المنافسة 9/6/2023 إلى			المدة		
	1/5/2023			8/6/2023				1/7/2023					
الأسابيع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	أقصى												
	عالي												
متوسط	*												
تشكيل دورة الحمل الأسبوعية	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	
	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	
	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	
	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	(1: 1)	
	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	(2: 1)	
النسبة	%100	%100	%100	%90	%80	%75	%25	%20	%15	%10	%10	%15	
الدقائق	300	345	345	324	288	248	105	90	63	40	36	54	
النسبة	-	-	-	%10	%20	%15	%60	%70	%75	%80	%60	%65	
الدقائق	-	-	-	36	72	82	252	315	315	320	216	234	
النسبة	-	-	-	-	-	%10	%10	%5	%5	%5	%20	%10	
الدقائق	-	-	-	-	-	47	42	22	21	20	72	36	
النسبة	-	-	-	-	-	-	-	%5	%5	%5	%10	%8	
الدقائق	-	-	-	-	-	-	-	23	21	20	36	36	
الإجمالي	300	345	345	360	377	422	450	420	400	360	360	4499	

عرض نتائج الفرض الثاني

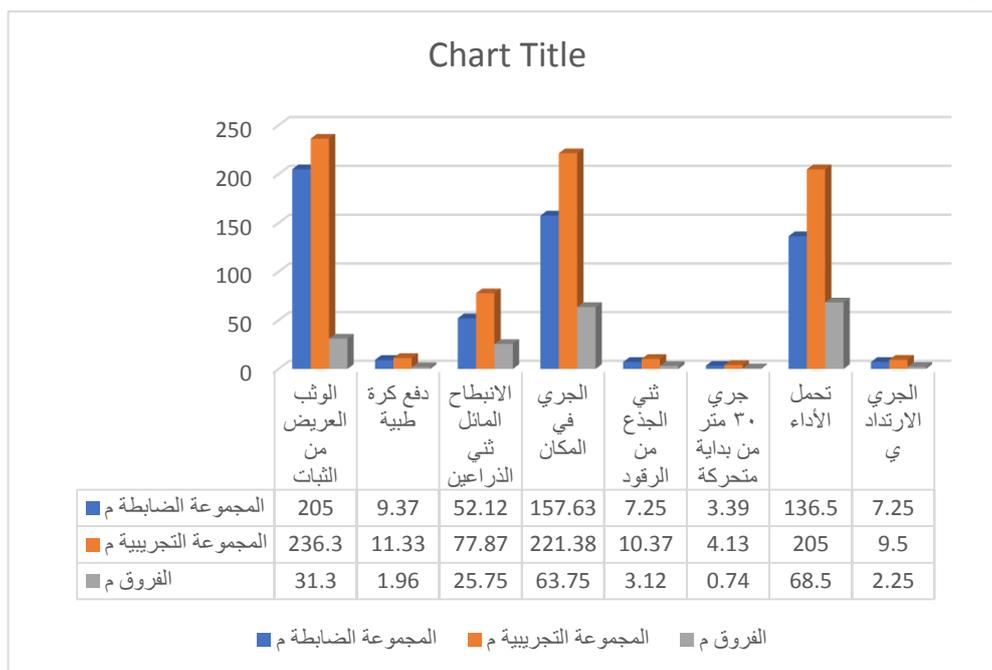
الفروق بين متوسط القياس البعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية

جدول 9 دلالة الفروق بين متوسط القياس البعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية $n=1$ $n=2$ $n=8$

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفروق		ت	Sig
			ع	م	ع	م	ع	م		
1	الوثب العريض من الثبات	متر	205	24.49	236.3	16.85	31.3	-7.64	-2.97	0.401
2	دفع كرة طبية	متر	9.37	1.23	11.33	1.97	1.96	0.74	2.38	0.11
3	الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدة	52.12	12.92	77.87	14.05	25.75	1.13	-3.82	0.9

0.03	-4.44	-	63.75	11.98	221.38	38.79	157.63	عدة	الجري في المكان	٤
0.89	-1.4	0.36	3.12	4.62	10.37	4.26	7.25	سم	ثني الجذع من الرقود	٥
0.12	4.64	-0.28	0.74	0.14	3.39	0.42	4.13	ث	جري ٣٠ متر من بداية متحركة	٦
0.38	-1.46	-6.51	68.5	90.07	205	96.58	136.5	عدد	تحمل الأداء	٧
٠.٠٠٠	٥.٤٦	٠.٦١-	٢.٢٥	٠.٤٦	٧.٢٥	١.٠٧	٩.٥٠	ث	الجري الارتدادي	٨

ت دال عند $\text{sig} \geq ٠.٠٥$



شكل ١ متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية

يوضح الجدول (17) والشكل (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتوسط كل من

المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والفروق في القدرات البدنية.

ويتضح من الجدول والشكل ان قيمة (ت) لجميع المتغيرات البدنية تراوحت بين

(-4.44 : 5.46) بمستوى دلالة Sig تراوح بين (0.9 ، ٠.٠٠٠) وهي اكبر من أو تساوى (٠.٠٥) مما

يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المتوسط الأفضل وهو

هنا متوسط القياس البعدي لجميع المتغيرات.

عرض نتائج الفرد الثالث:

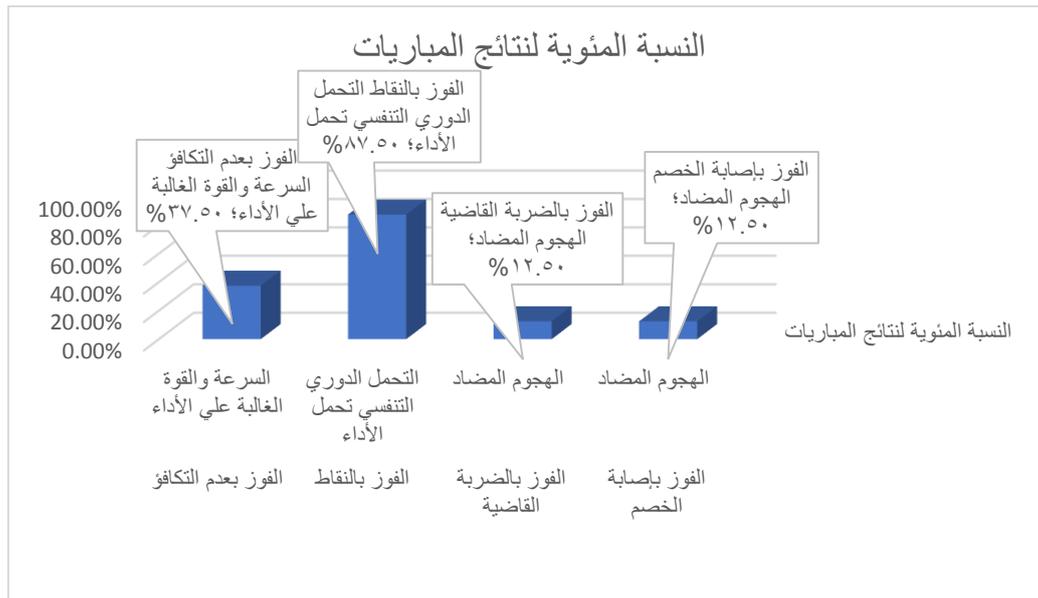
"وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (للاعبين) وذلك في

نتائج المباريات في رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي"

جدول ١٠ تأثير تنمية العناصر البدنية في نتائج المباريات للملاكمين.

م	طريقة الفوز	عدد المباريات	المباريات الكلية	سبب الفوز	النسبة
١	الفوز بعدم التكافؤ	٦	١٦ مباراة	السرعة والقوة الغالبة علي الأداء	37.5%
٢	الفوز بالنقاط	١٤	١٦ مباراة	التحمل الدوري التنفسي تحمل الأداء	87.5%
٣	الفوز بالضربة القاضية الفنية	٢	١٦ مباراة	الهجوم المضاد	12.5%
٤	الفوز بالضربة القاضية المانعة	٢	١٦ مباراة	الهجوم المضاد	12.5%

يتضح من جدول (18) طريقة الفوز بالمباريات والعدد الكلي للمباريات وسبب الفوز والنسبة المئوية ويوضح الجدول ان عدد مباريات الفوز بعدم التكافؤ وهي (٦) مباريات وكانت طريقة اللعب السائدة في المباراة الهجوم المضاد المميز بسرعة الاستجابة والنسبة المئوية (٢٥%) والفوز بالنقاط هي (١٤) مباراة وهي النسبة الأغلب وكانت السيطرة علي المباراة بسبب تميز اللاعبين بالسرعة والدفاعات المتميزة والهجوم المضاد بنسبة (٥٨%)، والفوز بالضربة القاضية الفنية (٢) مباراة واللاعبين الفائزين يتميزون بقوة الأداء والسيطرة علي المباراة من خلال التميز بالهجوم المضاد، والفوز بالضربة القاضية المانعة (٢) مباراة واللاعبين الفائزين يتميزون بقوة الأداء والسيطرة علي المباراة من خلال التميز بالهجوم المضاد وربطه بالقوة وسرعة التسديد.



شكل (٢) تأثير تنمية العناصر البدنية في نتائج المباريات للملاكمين.

تفسير النتائج

بناء على ما أظهرته وأسفرت عنه النتائج الإحصائية وفي حدود القياسات التي تم إجراؤها، وفي الإطار المحدد لعينة البحث سوف يتم مناقشة مدى تحقق الأهداف وصدق الفروض ومن واقع البيانات وفي ضوء المعالجات الإحصائية السابق عرض نتائجها وانطلاقاً من فروض البحث توصل الباحث إلى مناقشة نتائجها على النحو التالي:

مناقشة الفرض الثاني:

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

يتضح من الجدول (17) وجود فروق دالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لجميع العناصر البدنية قيد البحث حيث تراوحت نتيجة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين (-4.44: 5.46) بمستوى دلالة Sig تراوح بين (0.000، 0.005) وهي اقل من أو تساوى (0.005) وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث انها صاحبة المتوسط الأفضل وفقا لما يتضح أيضا من الشكل (3).

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

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

وبمقارنة نسب تحسن كل من المجموعة الضابطة والتجريبية يتضح ان تحسن المجموعة التجريبية في جميع العناصر البدنية كان أفضل بكثير من المجموعة الضابطة وتشير تلك النتائج الى ان البرنامج المقترح أدى الى تأثير إيجابي بصورة أفضل من البرنامج العادي على القدرات البدنية الخاصة للملاكمين وان تأثيره كان أكبر في تنمية المرونة وقل في تنمية القدرة العضلية

فقد أشار "ضياء الدين أبو الحب" (ب ت) (٤٨) الى ان الاستمرار علي التدريبات البدنية التي تظهر علي شكل تغييرات فسيولوجية لها تأثير واضح وكبير على تحسين مستويات اللاعبين كما هو الحال على النبض والتنفس وضغط الدم، كما انها تؤثر على تأخير ظهور التعب العضلي والعقلي.

كما اشار ايضا "سعيد فوزي خلف" (2021) (٤٥) الي ان برامج التدريب الرياضي التي تعمل على تنمية اللياقة البدنية وتتضمن تدريبات السرعة وخاصة سرعة الاستجابة الحركية، وتحتوي علي تمرينات هوائية تعمل علي تحسن الصفات البدنية وتأثيرها علي نتائج المباريات

بينما يؤكد كل من "طلحة حسين حسام الدين" (١٩٩٤) (٢٣) و"عادل عبد البصير" (١٩٩٤) (٢٤) على أهمية تدريبات اللياقة البدنية في تحسين القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري حيث تؤدي في نفس ظروف الأداء الحركي.

وتتفق هذه النتائج كما أشار الباحث في مناقشة الفرض الثاني مع كل من "مصطفى محمد أحمد" (٢٠٠٢) (٥١) و"ياسين احمد ياسين" (٢٠٠٢) (٦١) في التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح في تحسين مستوى اللياقة البدنية للملاكمين.

وتتفق مع "احمد محمود مهدى" (٢٠٠٥) (٤) في التأثير الإيجابي للتدريبات للياقة البدنية على

تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة للعينة.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يوضح جدول (18)(4) وشكل وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في بعض العناصر البدنية ونتائج المباريات للاعبين.

وتؤكد هذه النتيجة ما اشارت اليه نسب التحسن وفقا لما سرده الباحث في مناقشة الفرضين الأول والثاني حيث تحسن القدرات البدنية للمجموعة التجريبية بصورة أكثر فعالية من المجموعة الضابطة وقد ظهرت نسب التحسن في نتائج المباريات حيث يرجع الباحث التحسن الناتج لتأثير البرنامج المقترح قيد البحث.

وبمقارنة نسب تحسن كل من المجموعة الضابطة والتجريبية يتضح ان تحسن المجموعة التجريبية في جميع العناصر البدنية كان أفضل بكثير من المجموعة الضابطة وتشير تلك النتائج الى ان البرنامج المقترح أدى الى تأثير إيجابي بصورة أفضل من البرنامج العادي على العناصر البدنية الخاصة للملاكمين وان تأثيره كان أكبر في تنمية القوة المميزة بالسرعة والسرعة بانواعها واقل في تنمية القدرة العضلية

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

أولاً: نتائج المجموعة الضابطة وهي كالاتي:

وجأت نتائج المجموعة الضابطة عدم تحقيق أي مراكز متقدمة وخروج معظم اللاعبين ال (6) من دور ال (8) ودور ال (16)

ثانياً: نتائج المجموعة التجريبية وهي كالاتي:

حيث بدأت مباريات البطولة من دور ال 64

وشارك المشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي ب (16) لاعب (8) لاعبين مجموعة تجريبية و(8) لاعبين مجموعة ضابطة

وكانت نتائج لاعبي المجموعة التجريبية كالاتي:

تقرير المشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي في بطولة الجمهورية للنخبة المقامة في المركز الاولمبي للألعاب الرياضية في الفترة من ٢٠٢٣/٧/١٥ حتى ٢٠٢٣/٧/٢٠

بطولة الجمهورية للملاكمة للرجال التي أقيمت خلال الفترة من ١٥ وحتى ٢٠ يوليو الماضي، في المركز الأولمبي بالمعادي بمشاركة ١٩٧ لاعب يمثلون عدد ٥٤ هيئة رياضية.

وقد حصد نادي المؤسسة العسكرية الهايكستب المركز الأول، بينما جاء نادي المؤسسة العسكرية بالإسكندرية في المركز الثاني، وتواجد المشروع القومي بالقاهرة في المركز الثالث (المجموعة التجريبية).

وقد جاءت الميداليات الذهبية والفضية والبرونزية كالتالي:

في وزن ٥١ كجم:

حقق عبد الله سعد ناصر لاعب المؤسسة العسكرية الهايكستب الميدالية الذهبية، بينما توج عمر خالد لاعب السكة الحديد بالغربية بالميدالية الفضية، وحصل كلاً من أحمد السيد لاعب القناة، وأحمد محمد لاعب مشروع القاهرة على الميدالية البرونزية.

في وزن ٥٧ كجم:

حصل أمير محمد لاعب نادي سبورتنج كاسل على الميدالية الذهبية، بينما حصد أحمد ماهر ثابت لاعب المؤسسة العسكرية بالإسكندرية بالميدالية الفضية، وتوج الثنائي عبد الرحمن محمد لاعب المؤسسة العسكرية بأسويط وكريم ناصر لاعب طلائع الجيش بالميدالية البرونزية.

في وزن ٦٣,٥ كجم:

استطاع اللاعب عمر عبد العزيز تحقيق الميدالية الذهبية، بينما توج عبد الفتاح هشام لاعب المؤسسة العسكرية بالإسكندرية بالميدالية الفضية، وحصد الثنائي مصطفى فهمي لاعب المؤسسة العسكرية بالمنيا ومحمود حسن لاعب المؤسسة العسكرية بأسويط، الميدالية البرونزية.

في وزن ٧١ كجم:

تمكن عمر العوضي لاعب المؤسسة العسكرية الهايكستب من تحقيق الميدالية الذهبية، بينما توج علي عمرو لاعب المؤسسة العسكرية بالمنيا بالميدالية الفضية، وحصد الثنائي خالد ناصر، وإسماعيل جاسر لاعب المشروع القومي بالقاهرة الميدالية البرونزية.

في وزن ٨٠ كجم:

حصل جاسر إبراهيم لاعب المؤسسة العسكرية بالإسكندرية على الميدالية الذهبية، بينما حقق مصطفى إسماعيل الميدالية الفضية، وحقق الثنائي محمد سعيد لاعب المؤسسة العسكرية بالمنيا ومصطفى محمد لاعب الترسانة الميدالية البرونزية.

في وزن ٩٢ كجم:

حقق حازم نادر لاعب المشروع القومي بالقاهرة الميدالية الذهبية، بينما حصل عبد الفتاح محمد لاعب المؤسسة العسكرية على الميدالية الفضية، وتوج الثنائي محمد مصيلحي لاعب المؤسسة العسكرية بالإسماعيلية وعمر خالد لاعب الترسانة بالميدالية البرونزية.

في وزن ٩٢+ كجم:

حصد يسري رزق لاعب نادي الأولمبي الميدالية الذهبية، بينما حقق علي إسماعيل لاعب نادي طلائع الجيش الميدالية الفضية، وتوج الثنائي أحمد محمد لاعب المشروع القومي بالفيوم ومحمد البدوي لاعب المشروع القومي بالقاهرة بالميدالية البرونزية.

جدول ١١ حصول المشروع القومي علي الميداليات الاتية

م	المركز	الميدالية	الوزن	اسم اللاعب	المحافظة	النادي
١	الأول	الذهبية	٩٢	حازم نادر	القاهرة	مشروع
٢	الثالث	البرونزية	٥١	أحمد محمد	القاهرة	مشروع
٣			٧١	إسماعيل جاسر	القاهرة	مشروع
٤			٩٢+	أحمد محمد	الفيوم	مشروع
٥			٩٢+	محمد البديري	القاهرة	مشروع

وأقيمت بطولة الجمهورية للرجال في الأوزان الـ ٧ الأولمبية "٥١، ٥٧، ٥، ٦٣، ٧١، ٨٠، ٩٢، ٩٢+ كجم".

وتعتبر هذه البطولة ضمن خطوات الاستعداد الجيد والقوي للمشاركة في البطولة الإفريقية المؤهلة لدورة الألعاب الأولمبية باريس ٢٠٢٤.

فقد أشار "عاطف مغاوري شعلان" (ب ت) (٤٨) الى ان الاستمرار علي التدريبات البدنية التي تظهر علي شكل تغييرات فسيولوجية لها تأثير واضح وكبير على تحسين مستويات اللاعبين كما هو الحال على سرعة رد الحركي المكتسبة من تأثير البرنامج .

بينما يؤكد "عرفة سلامة السيد" (١٩٩٧) (٢٣) "الي ان البرنامج له تأثير إيجابي من خلال تنمية مكونات اللياقة البدنية علي بعض المهارات الاساسية قيد البحث وتتفق هذه النتائج كما أشار الباحث في مناقشة الفرض الثاني مع كل من "مصطفى محمد نصر" (٢٠٠٢) (٥١) و"ياسين احمد ياسين" (٢٠٠٢) (٦١) في التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح في تحسين مستوى اللياقة البدنية للملاكمين.

وتتفق مع "احمد محمود مهدي" (٢٠٠٥) (٤) في التأثير الإيجابي للتدريبات للياقة البدنية على تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة للعيونة.

ايضا تتفق مع "سعيد فوزي خلف" (2021) (٤٥) اثرت تدريبات سرعة الاستجابة الحركية علي الهجوم المضاد ونتائج المباريات للملاكمين الاستجابة الحركية، وتحتوي علي تمرينات هوائية تعمل علي تحسين الصفات البدنية وتأثيرها علي نتائج المباريات

وتتفق مع "نادر احمد محمد" ان البرنامج ادي الي تنمية القدرات الحركية الخاصة وتحسين مستوي الأداء المهاري للملاكمين

وتتفق مع " احمد محمد صلاح" البرنامج له تأثير إيجابي علي القوة المميزة بالسرعة وعلي نتائج المباريات.

وتتفق مع "أسامة محمد احمد" توصل الباحث الي ان طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري تؤدي الي تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الملاكمة.

أولاً: الاستنتاجات

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

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

٢- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (اللاعبين) وذلك في نتائج المباريات في رياضة الملاكمة لصالح القياس البعدي كما يلي:

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

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

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

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

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

جري ٣٠ متر من بداية متحركة المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (4.13) اما المتوسط الحسابي

للمجموعة التجريبية (3.39) الفرق بين المجموعتين (0.74) نسبة الفروق بين المجموعتين 17.91% تحمل الأداء المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (136.5) اما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (205) الفرق بين المجموعتين (68.5) نسبة الفروق بين المجموعتين % 50.18 الجري الارتدادي المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٩.٥٠) اما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية

(٧.٢٥) الفرق بين المجموعتين (٢.٢٥) نسبة الفروق بين المجموعتين % 31.03

- ٣- وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في بعض العناصر البدنية ونتائج المباريات للاعبين .
- الفوز بعدم التكافؤ نتيجة التحمل الدوري التنفسي تحمل الأداء ونسبتها في المباريات 37.5%.
 - الفوز بالنقاط نتيجة التحمل الدوري التنفسي و تحمل الأداء ونسبتها في المباريات 87.5%.
 - الفوز بالضربة القاضية الفنية نتيجة الهجوم المضاد ونسبتها في المباريات 12.5%.
 - الفوز بالضربة القاضية المانعة نتيجة الهجوم المضاد ونسبتها في المباريات 12.5%

ثانيا التوصيات:

في ضوء النتائج وفي حدود العينة يوصي الباحث بما يلي:

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

أولاً: المراجع العربية:

١. ابراهيم احمد سلامة (٢٠١٥): اللياقة البدنية، اختبارات تدريب، مكتبة نبع الفكر، الاسكندرية.
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٨م): التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أبو العلا أحمد عبدالفتاح (١٩٩٧): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ط١ دار الفكر العربي ، القاهرة
٤. ابو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠٠٣): فسيولوجيا : التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي القاهرة.
٥. أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤): القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان
٦. أحمد سعيد زهران ، واسماعيل مهران (٢٠١٦): فاعلية المهارات الهجومية لدى لاعبي المستوى العالمي في التايكوندو ، بحث منشور - كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان
٧. احمد سعيد زهران(١٩٩٩): الخصائص البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبي المستوى العالمي في رياضة التايكوندو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان
٨. احمد كمال عبد الفتاح (٢٠١٢م): "فاعلية الخداعات قبل الهجوم المضاد على تطوير الاداء الخطى للملاكمين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٩. أحمد محمد بهاء الدين (١٩٩٨): "شوت وكان - كاراتيه - كاتا" - الجزء الأول دار تروي المملكة العربية السعودية.
١٠. أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك (١٩٩٦): القياس في المجال الرياضي، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة
١١. أحمد محمد صلاح الدين (٢٠٠٠م): "تأثير تدريبات القوة الخاصة على سرعة الأداء المهاري للملاكمين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٢. احمد محمد عبد اللطيف (٢٠٠٢م): "تأثير التوزيع المرحلي للموسم التدريبي على بعض المتغيرات الوظيفية وكفاءة الجهاز المناعي للملاكمين الناشئين"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
١٣. أحمد محمود إبراهيم (١٩٩١): تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره علي مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من ١٠-١٢ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية
١٤. احمد محمود مهدى (٢٠٠٥م): "تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة

حلوان.

١٥. أسامة حسني الشوريجي (٢٠١١): تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال على فاعلية اداء مهارة برمّة الصدر للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
١٦. أسامة محمد احمد: "بعنوان تأثير استخدام طرق تدريبية مختلفة على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمالكمين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان، ٢٠٠٦ م.
١٧. إسماعيل حامد عثمان (١٩٩٧م): القانون والتحكيم بالكمبيوتر فى الملاكمة، دار السعادة للطباعة، القاهرة.
١٨. أشرف مصطفى طه (٢٠٠٧ م): "تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة الخاصة على تنمية مستوى الاداء الهجومي والدفاعي لدى الملاكمين الشباب"، انتاج علمي، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع. ٢٥، ج. ٣، نوفمبر.
١٩. أشرف مصطفى طه (٢٠٠٨م): "دراسة تحليلية للأداءات الحركية المركبة" المندمجة" الهجومية للمستويات العليا فى رياضة الملاكمة"، انتاج علمي، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع. ٢٧، ج. ٢، نوفمبر.
٢٠. أمر الله الباسطى محمد (١٩٩٨م): أسس وقواعد التدريب الرياضى، ط ١، منشأة العارف، الإسكندرية.
٢١. انتصار محمود عويد (٢٠٠٠م): "قياس وتقويم الاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية فى كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب وتحليل المباراة"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٢٢. إيناس عزت أحمد (٢٠٠٢ م): "دراسة ديناميكية تطوير الإيقاع للأطفال مرحلة ما قبل المدرسة وعلاقتها باستيعاب أداءات حركية أساسية فى العاب القوى"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢٣. إيهاب محمد عبد الفتاح (١٩٩٤): تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع الكفاءة البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة، مؤتمر الرياضة والمبادئ الاولمبية (التراكمات والتحديات) ٢٨-٣٠ ديسمبر، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
٢٤. بسطويسى احمد بسطويسى (١٩٩٩): "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة
٢٥. بهاء الدين إبراهيم سلامة (١٩٩٤): فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني، دار الفكر العربي القاهرة.
٢٦. تامر حسين محمد (٢٠٠٦م): "استخدام بعض المحددات البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية وتأثيرها على مستوى بعض مهارات الملاكمة"، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية،

جامعة بنها.

٢٧. تامر محمد طلعت (٢٠٠٦ م): "تأثير برنامج تدريب مائي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي الملاكمة" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.

٢٨. ثروت سعيد عبد الحكيم (٢٠١١ م): "أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الهجوم المضاد لبعض مجموعات حركات الرمي لمصارعين الناشئين"، بحث منشور، المكتبة العلمية المركزية، جامعة الإسكندرية.

٢٩. جمال عبد العزيز ابو شادي (١٩٩١): التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على تأثير نتائج المباريات على لاعبي الكاراتيه - رسالة دكتوراه - كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

٣٠. جمال محمد علاء الدين (١٩٩٦): طريقة معدلة لاستخدام التصوير التلفزيوني كتكنيك قياس سريع في مجال التحليل الكيفي والكمي البسيط للحركة الرياضية، المؤتمر الثاني لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

٣١. جمال محمد علاء الدين (1981): طريقة معدلة لاستخدام التصوير التلفزيوني كتكنيك قياس سريع في مجال التحليل الكيفي والكمي البسيط للحركة الرياضية ، المؤتمر الثاني لدراسات و بحوث التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

٣٢. حسام حسن أحمد شومان (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريب مقترح تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لناشئي التايكوندو"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٣٣. حسام عاطف حسنى السيد (٢٠١٠): تأثير استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة على فاعلية المهارة الحركية ونتائج المباريات لناشئي الكوميتية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

٣٤. حسن فؤاد عطية محمود (٢٠٠٦): دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية وعلاقتها بنتائج مباريات الملاكمة في دورة الألعاب الأولمبية أثينا ٢٠٠٤م، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٣٥. حسين حجاج احمد ، محمود ابراهيم (٢٠٠٨): تأثير أحمال تدريبية مقترحة علي بعض المحددات البدنية - المهارية ومستوي تحسين الاداء للجملة الحركية (الكاتا) المؤداه بأسلوب الشوراي والشورين برياضة الكاراتيه نظريات وتطبيقات ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.

٣٦. خالد محمد لبيب (١٩٩٢): خصائص الأداء لمهارة ضربة الرجل الأمامية الدائرية مع اللف كأساس

تعليمي في رياضة التايكوندو" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان

٣٧. خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع (٢٠٠١): سلسلة التدريب المتكاملة لصناعة البطل، (١٦-١٨ سنة) الجزء الاول، منشأة المعارف الإسكندرية

٣٨. ذكي محمد حسن (١٩٨١): دراسة ديناميكية بعض الخصائص المرفولوجية والصفات البدنية الخاصة لدي لاعبي الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين بالإسكندرية

٣٩. سامي محب حافظ (١٩٩٧م): "تأثير تنمية الرشاقة على مستوى أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم (١٢-١٤) سنة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

٤٠. سامي محب حافظ (٢٠٠٥م): "بناء مقياس التفكير الخطى في رياضة الملاكمة"، بحث منشور، انتاج علمي، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، ع ١١.

٤١. سامي محب حافظ (٢٠٠٦م): المدخل إلى الملاكمة الحديثة، ط٢، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.

٤٢. سامية وحيد عبد الحميد (٢٠٠٩م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح على استجابة وتكيف بعض الدلالات الفسيولوجية المرتبطة بزمن رد الفعل ومستوى الأداء فى رياضة المبارزة، رسالة ماجستير، غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٤٣. سعيد عبد الرشيد خاطر و فاتن عبد الحميد محمود (١٩٩٩ م): "التدريبات النوعية وتأثيرها على المنحنيات الخصائصية الكنماتيكية ومستوى الاداء المهارى لمهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة فى الجمباز"، انتاج علمي، بحث منشور، المجلة العلمية للفنون والرياضة، جامعة حلوان.

٤٤. سعيد فوزى خلف (٢٠١٤ م): "تأثير استخدام التدريبات النوعية المصاحبة للإيقاع الموسيقى على تنمية القدرات البدنية الخاصة للملاكمين"، رسالة ماجستير، غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٤٥. سعيد فوزى خلف (2021م) " تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية بالمصاحبة الموسيقية على الهجوم المضاد للملاكمين" رسالة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٤٦. السيد عبد المقصود (١٩٩٧): نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجيا القوة) مركز الكتاب للنشر ، القاهرة

٤٧. شريف محروس قنديل (٢٠١٠م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئى الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٤٨. ضياء الدين ابو الحب محمد (١٩٩٨م): الموسيقى وعلم النفس، مطبعة التضامن ، بغداد.
٤٩. ضياء الدين محمد العزب (١٩٨٥م): " زمن رد الفعل الحركي وعلاقته بنتائج المباريات فى الملاكمة، رسالة دكتوراة، غير منشورة مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٥٠. طلحة حسام الدين: الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضى،. القاهرة : دار الفكر العربى، ١٩٩٤ م .
٥١. عادل صبرى عبد الحميد (٢٠٠٦ م): " تحليل الأداء المهارى لملاكمى بطولة مصر الدولية الثامنة (٢٠٠٤م)، انتاج علمى، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، جامعة المنصورة ، ع. ٧ (سبتمبر) .
٥٢. عادل محمد عبد البصير (١٩٩٩ م): التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتدريب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٥٣. عاطف مغاورى شعلان (١٩٨٤م): "أثر بعض مكونات اللياقة البدنية على سرعة رد الفعل الحركى"، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٥٤. عاطف مغاورى شعلان، عادل صبرى عبد الحميد (٢٠٠٣م): "دراسة تحليلية لتحركات القدمين الإيجابية والمهارات الخداعية لملاكمى الدورة العربية للشباب (٢٠٠٠م)، انتاج علمى، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية / ع. ٦.
٥٥. عبد الباسط جميل عبد الفتاح (١٩٩٧م): "تطوير الاعداد البدنى الخاص لناشئ الملاكمة"، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٥٦. عبد الباسط جميل عبد الفتاح (٢٠٠٠م): "تأثير برنامج تخصصى بالأدوات المساعدة على فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب"، انتاج علمى، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٣٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٥٧. عبد الحميد محمد أحمد (١٩٨٩م):الملاكمة، ط ٥، دار الفكر العربى، القاهرة.
٥٨. عبد الفتاح خضر ويحى الحاوى (١٩٨٦م): "تأثير الأحمال التدريبية المقترحة على فعالية الأداء المهارى للملاكمين"، انتاج علمى، بحث منشور، المؤتمر الأول مجلة دور التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية جامعة حلوان.
٥٩. عبد الفتاح فتحى خضر (١٩٩٦ م): المرجع فى الملاكمة، مطبعة، القاهرة.
٦٠. عبد الله حسن اللامى (٢٠٠٢م): الأسس العلمية للتدريب الرياضى، (جامعة القادسية ، مطبعة اللطيف).
٦١. عرفة سلامة السيد (١٩٩٧م): "تأثير برنامج تدريبى للإعداد البدنى الخاص على بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة

قناة السويس.

٦٢. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط٣، دار المعارف، الإسكندرية.

٦٣. عطيات محمد خطاب (١٩٩٧م): التمرينات للنبات، ط ٨. الاسكندرية : دار المعارف للنشر.

٦٤. علي مصطفى طه (١٩٩٩): الكرة الطائرة تاريخ. تعليم. تدريب. تحليل. قانون، دار الفكر العربي، القاهرة.

٦٥. عويس الجبالي (١٩٩٧): العاب القوي بين النظرية والتطبيق، المكتب الاشتراكي لللاللة الكاتبة والتصوير العلمي القاهرة.

٦٦. عويس الجبالي (٢٠٠٠): التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق) دار G.M.C للطباعة والنشر - القاهرة.

٦٧. قاسم سيد المنزلاوى ومحمود علي الشاطى (١٩٨٧م): التدريب الرياضي والأرقام القياسية، مطابع الجامعة، بغداد.

٦٨. كريم حسن المسلوت (٢٠٠٩م): "تأثير برنامج تدريبي للحركات الهجومية المضادة على فاعلية الأداء المهارى لناشئى رياضة المصارعة، رسالة ماجستير، غير منشور، مكتبة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٦٩. كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحى حسانين (١٩٩٧ م): اللياقة البدنية ومكوناته، ط٣: دار الفكر العربى، القاهرة.

٧٠. محمد السيد عبد الجواد (٢٠٠٩م): "برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف الكرات لتتمية سرعة الأداء وتأثيره على مهارة الهجوم المضاد للاعبى تنس الطاولة، مكتبة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٧١. محمد حسن علاوى (١٩٩٢م): علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، القاهرة.

٧٢. محمد حسن علاوى و ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤م): فسيولوجيا التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.

٧٣. محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٨٢م): اختبارات الأداء الحركي، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة.

٧٤. محمد زكريا جزر (٢٠١٠م): "برنامج تدريبي لتحقيق التوازن فى القوة العضلية للعضلات القابضة والباسطة لمفصل المرفق لدى الملاكمين وتأثيره على سرعة أداء اللكمات المستقيمة"، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٧٥. محمد شحاته، عبدالمنعم ابراهيم، هاشم ابراهيم (١٩٨٧): القياسات الجسمية و الاداء الحركي الجزء الاول البيان للدعاية والاعلان، عمان - الاردن

٧٦. محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٦، دار الفكر العربى، القاهرة.
٧٧. محمد صبحى حسانين وحمدى محمد عبد المنعم (١٩٩٧م): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط١، مركز الكتب للنشر، القاهرة.
٧٨. محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م): "التعرف على فاعلية خطط الهجوم والدفاع خلال جولات المباراة ونتائج المباريات"، بحث دكتوراة غير منشور - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
٧٩. محمد عبد العزيز غنيم وآخرون (٢٠١٤م): المرجع العلمي في الملاكمة تدريب - تعليم - إدارة - تحكيم، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٨٠. محمد عبد العزيز غنيم، إسماعيل حامد عثمان، ضياء الدين محمد العزب، عاطف مغاوى شعلان (٢٠٠١م): تعليم وتدريب الملاكمة، مطبعة دار السعادة، ط٢، القاهرة.
٨١. محمد عبد العزيز غنيم، وآخرون (٢٠٠٢م): الملاكمة تعليم - إدارة - تدريب، مطبعة دار السعادة، القاهرة.
٨٢. مروان عبد المجيد احمد (٢٠٠١م): الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
٨٣. مصطفى محمد نصر (٢٠٠٢م): "تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٨٤. مفتى حماد ابراهيم (١٩٩٨م): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربى، القاهرة.
٨٥. نادر محمد احمد: "تأثير استخدام بعض التدريبات الخاصة بالملاكمة على زيادة تسديد عدد اللكمات من مختلف مسافات اللكم": كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
٨٦. وديع ياسين التكريتى وحسن محمد العبيدى (١٩٩٩م): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب، الموصل.
٨٧. وليد خالد رجب (٢٠١٨م): مجلة الرافدين للعلوم الرياضية (نصف سنوية)، المجلد (٢١)، العدد (٦٧).
٨٨. ياسر محمد عبد الجواد (٢٠٠٦م): "برنامج تدريبي للهجوم المضاد الجوابى وتأثيره على فاعلية أداء الملاكمين"، مكتبة كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٨٩. يحيى السيد الحاوى (٢٠٠٢م): المدرب الرياضى، بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب، المركز العربى للنشر، ط١، مصر.

٩٠. يحيى السيد الحاوى (٢٠٠٠م): الملاكمة - اسس نظرية - تطبيقات عملية، الزقازيق - مكتب العزيزي.
٩١. يحيى محمد صالح (١٩٨٣م): "التمرينات الغرضية الخاصة واثرها على مستوى الاداء فى الجمباز"، انتاج علمى، بحث منشور، مجلة جامعة حلوان، المجلد السادس، العدد الثالث، جامعة حلوان.
٩٢. يس احمد يس (٢٠٠٢م): "برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة في ضوء الأهداف المتوقعة"، رسالة دكتوراة، غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٩٣. يوسف الشيخ محمود (١٩٨٤م): التعلم الحركي، دار المعارف، القاهرة.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

94. Adran , M ,and cooper ,J (1995) Biomechanics of Human Movement 2nd.,ed.,Brorn & Benchn publisher Madhso.
95. Artūras Sujeta, Assoc. Prof. Dr. Diana Rėklaitienė, Vaiva Abramavičiūtė, Assoc. Prof. Dr. Kristina Zaičėnkovienė (2003): Characteristics of psychomotor response in boxers , Lithuanian Sports University.
96. Barrow, H..and Mc Gee , R.A (1980) Practical Aparoach to Measurement in physical Education 2nd Philadelphia,
97. Barrow,H .& magee,R (1976): practical approach to megee, R in physical education end ed la & pesiger philaderlphia 1976.
98. Beroud – P and Gahery. Y"(1998) : "the Posture – Kinetic Co– ordinations associated with kicking movements in French boxing , stops, revue dessciences et technjgues Des activites physiqueset sportives. Grenoble: s.n. g .,
99. Bop Davis (1995): Physical education and study of sports . ED Mosby. MSH others.
100. Brian.s (1997): fitness and Health, 4th; ed Humankinethcs.
101. Bucher, Charles , A (1984) : Physical Education for children movment foundatuions and experiences New York, macmillcm pullishing CO.Inc
102. Charles, b, Corlin (1990): Becoming Physically Education the lementary School . s.l., lea and feligr Philadelphia, 1990, Vol. 2nd. Ed
103. Cho.j w &choe ma (1988) : a study on the effect of taekwondo training on the physical performance Seoul Korea
104. Clark HOH (1976) "application of measurement to health and physical education 4th ed , Prentice Hall, Englewood cliffs new
105. Daniel Dinu & Julien Louis (2020): Biomechanical Analysis of the Cross, Hook, and Uppercut in Junior vs. Elite Boxers: Implications for Training and Talent Identification. Front. Sports Act. Living, 26 November
<https://doi.org/10.3389/fspor.2020.598861>,
106. Dick, w.f.:sports training principles . Boston. (1985) :official magazine of London.
107. Edward Stanley, Edward Thomson, Grace Smith & Kevin L. Lamb (2018): An

- analysis of the three-dimensional kinetics and kinematics of maximal effort punches among amateur boxers, International Journal of Performance Analysis in Sport, DOI:10.1080/24748668.2018.1525651
108. Frank Kurzel & Peter Wast.:Fitnees Boxing(1998) :Stering Publishing Go inc.
109. Harold , M . B & Rosemany , m: Apractical approach to measurement in(1973) : Philadelphia.
110. Harre , D :Trainingslehre , sportverlag(1971) : berlim.
111. Jensen ,R.Cloayne & fisher .A (1975) : " scientific basis of athletic conditioning lea " fepiger Philadelphia
112. Loturco, I, Nakamura(2016): FY, Artioli, GG, Kobal, R, Kitamura, K, Cal Abad, CC, Cruz, IF, Romano, F, Pereira, LA, and Franchini, E. Strength and power qualities are highly associated with punching impact in elite amateur boxers. J Strength Cond Res 30(1) 109–116.
113. Magill, A.Richard(1998): Motor learning and application , Mc Graw– Hill, Boston.
114. Matfef,I (1985) :fundamentals of sports training progress : .co., moscow.
115. Matheus , D., K(1983): Measuremen in physical education , 4 nd . ed W . B . lobndon : Saunders co., Philadelphia.
116. Morhouse. L . E and miller. A .T . X(1983):Physiology of exercise , the C . V . s.l. : mosby co .
117. Pyke,F.S,Better coaching(1991): Advance Coachs Manual ,Australian coaching Council .
118. Richard A. Schmidt and Craig A.(2008): wrisberg , motor learning and performance fourth edition, Human Kinetics ,library of congress u.s.a.
119. Watson, s.w(1986) : "physical fitness and athletic performance . london" ، : langman co.
120. Wilmor , M . G. (1982) : "Trainig for spost and activity , the phusiological basis of the ccndioning process" ٢ . nd : .lomdon,allyn . pacon, inc.

ملخص البحث

تأثير التدريبات البدنية الخاصة وعلاقتها بنتائج المباريات

لملاكمي المشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي

أ.د/ عاطف مغاوري عبد الحليم شعلان

م.د/ محمد محفوظ عبدالعزيز

الباحث/ يوسف محمد عبد العزيز غنيم

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

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

- تأثير البرنامج علي بعض العناصر البدنية للاعبين الملاكمة .
- تأثير البرنامج علي نتائج المباريات للاعبين الملاكمة .
- نسب التحسن في القياس القبلي والبعدي في بعض العناصر البدنية ونتائج المباريات للاعبين الملاكمة.

منهج البحث:

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

مجتمع البحث:

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

عينة البحث:

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

أولاً: الاستنتاجات

- ٤- وجود فروق دالة احصائياً بين القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية (اللاعبين) وذلك في بعض العناصر البدنية لصالح القياس البعدي كما يلي:
- اختبار الجري الارتدادي 4×10 ث بنسبة تحسن 36.21%.
 - اختبار تحمل الأداء (الانبطاح المائل من الوقوف مع لف ربع لفة بنسبة تحسن 79.24%.
 - اختبار جري ٣٠ متر من بداية متحركة بنسبة تحسن 17.70%.

ثانياً التوصيات:

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

Abstract

The effect of special physical training and its relationship to match results for the National Talent Project boxers and the Olympic champion

Prof. Atef Maghawry Abdel Halim Shaalan

Dr. Mohammed Mahfouz Abdel Aziz

Researcher. Youssef Mohammed Abdel Aziz Ghoneim

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

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

- The impact of the program on some physical elements of boxing players.
- The impact of the program on the results of boxing players' matches.
- Percentages of improvement in the pre- and post-measurements of some physical elements and match results for boxing players.

Research Methodology:

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

research community:

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

The research sample:

The sample was chosen intentionally from the boxers of the National Talent Project

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

First: conclusions

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

- Rebound running test 40 10/s, with an improvement rate of 36.21%.
- Performance endurance test (inclined prone position with a quarter turn, with an improvement rate of 79.24%.
- 30-meter running test from a moving start, with an improvement rate of 17.70%.

Secondly, recommendations:

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