



تأثير برنامج تدريبي مقترح للتنمية العضلية المتوازنة لعضلات الذراعين على

مستوى أداء مهارة اللكمة المستقيمة لدى ناشئي الملاكمة

أ.د. / ياسر حسن حامد

أ.م.د. / السيد علي عبدالله شبيب

أ.م.د. / طارق عبدالمنعم علي حسين

أ**** / أحمد فتحي عبدالعال محمد

المقدمة ومشكلة البحث

حظيت أسس ونظريات التدريب الرياضي بتقدم كبير في السنوات الأخيرة لارتباطها بعلوم كثيرة كالعلوم الطبية والتربوية والاجتماعية بفروعها وقد استفاد مدربو الألعاب الرياضية المختلفة من التقدم الكبير الذي وصل إليه مستوى أسس ونظريات التدريب الرياضي وذلك عند التطبيق حيث ظهر واضحاً على المستوى الرياضي للاعبين ، ولم يقتصر تأثير ذلك على المستويات العليا بل كان لجميع القطاعات الرياضية نصيب كبير في هذا التقدم.

ويعتبر بناء البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها المدربون وخاصة تلك البرامج المقننة والمنظمة والتي تتبع الأصول العلمية وتؤدي إلي تطوير حالة الفرد وتجعله لائقاً من الناحية البدنية وقادراً علي القيام بمهام وواجبات النشاط الذي يمارسه كما أنها تحقق التكيف لأجهزة اللاعب الحيوية. (٤ : ١٨٣)

كما يشير " يحيي الحاوي " (٢٠٠٣م) إلى أن عملية التدريب في الملاكمة هي تلك الأساليب والاتجاهات التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وإمكانيات الملاكم البدنية والمهارية والنفسية لكي يكون قادراً علي بذل الجهد المطلوب بأسلوب وبطريقة اقتصادية وللوصول إلى مستوى أفضل وتتميز رياضة الملاكمة بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المتعددة والمختلفة والتي قد تتطلب من الملاكم أن يكون علي مستوى عال من الأداء الحركي الذي يتصف بالرشاقة والسرعة والإمكانية علي التسديد حسب مواقف اللعب المتعددة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة لذا كان من الضروري الاهتمام بالقدرات والإمكانيات الحركية والبدنية الخاصة والتي تمكن الملاكمين من المبادأة وإمكانية تنفيذ الأساليب الخطئية الملائمة .

* أستاذ التدريب الرياضي ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة السابق بكلية التربية الرياضية-جامعة الوادي الجديد .

** أستاذ تدريب الملاكمة المساعد كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج .

*** أستاذ تدريب كرة القدم المساعد ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد

**** موجه أول تربية رياضية بالأزهر الشريف - محافظة الوادي الجديد



وتعد رياضة الملاكمة من اقوي المنازلات الفردية والتي ترجع إلي الحمل البدني والنفسي الذي يتعرض له الملاكم فقد يتطلب التلاكم إلى جهاز حركي وعصبي بكفاءة وإمكانية عالية حتى يتمكن من تعبئة جميع أعضاء الجسم وأجهزته ويظهر الملاكم في لياقة عالية بالمقارن مع الأنواع المختلفة من الأنشطة الرياضية فان القوة تنتقل بدرجة عالية جدا من الجزء السفلي والعلوي من الجسم نتيجة لضعف العضلات التي تؤدي إلى إعاقة الحركة لذلك ينبغي أن تكون جميع العضلات الكبيرة مدربه علي قدم المساواة وبما في ذلك عضلات الجذع الأضعف في الجسم ولهذا ينبغي الاهتمام بتخطيط برامج الأعداد البدني للملاكمين. (٣ : ٨٧)

ويذكر " توماس وآخرون **Thomas et all** " (٢٠٠١م) أن أفضل الطرق لإعادة التوازن العضلي هي التدريبات التي يتم فيها (تدريب الأولوية) ويشمل هذا المفهوم الاهتمام بتدريب الجزء الضعيف بجانب الجزء القوي حتى يعطيه الفرصة للحاق بالجزء الأقوى في الجسم في الحركة المؤداه، وتبلغ المدة المتوسطة لإعادة التوازن العضلي في العادة من (٣ - ٤) أشهر ويتوقف ذلك على الفرق بين الجانبين في البداية. (١٤ : ٤٣١)

ويضيف " مايك برسنان " **Mike Brenahan** " (٢٠٠٣م) أن أكثر اللكمات استخداماً أثناء المباراة هي المستقيمات اليمنى واليسرى وغالبا ما يتوقف تنفيذها على زيادة التوافق وإمكانية إظهار القوة والسرعة الحركية للضربات بفاعلية ودقة . (١٣ : ٢)

ويؤكد " يحيى السيد إسماعيل " (٢٠٠٢م) أن عملية التلاكم تبنى أساساً على مقدرة العضلات من حيث الانقباض والانبساط كذلك العمل معاً مما يتطلب تمارين خاصة لتنمية القوة العضلية ويستخدم الملاكم عنصر سرعة القوة وتحمل القوة عند تسديد اللكمات وخاصة في الهجوم المضاد ومقاومة التعب أثناء بذل الجهد عند التلاكم. (١٤ : ٦٣)

وفي ضوء ما سبق عرضه فقد أتفقت العديد من الدراسات والأبحاث العلمية السابقة علي أهمية استخدام تدريبات لتنمية القوة العضلية المتوازنة لعضلات الذراعين في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة بذلك مما يؤدي إلي رفع مستوى الأداء المهاري لدي اللاعبين في بعض الأنشطة الرياضية المختلفة ، ومن ذلك تعتبر تدريبات لتنمية القوة العضلية المتوازنة لعضلات الذراعين من الأساليب التدريبية الحديثة في مجال التدريب الرياضي ، ومن خلال عمل الباحثون وأطلعهم علي العديد من الدراسات والمراجع السابقة والمتخصصة في مجال التدريب بصفة عامة وتدريب رياضة الملاكمة بصفة خاصة ولاحظوا أن كمية العضلات الموجودة بالطرف السفلي تنتج كمية كبيرة من القوة والقدرة ولكنها لا تصل كاملة إلي الطرف العلوي (الذراعين)



لحدوث انتقال القوة من الأطراف إلي الجذع إلي الأطراف مما يساعد علي وجود قوة للذراعين يمكن تتميتها والعمل علي توازنات بها .

هذا الامر دفع الباحثون إلي محاولة إيجاد طريقة لعلاج هذه المشكلة من خلال تدريبات لتنمية القوة العضلية المتوازنة لعضلات الذراعين ، ودراسة تأثيرها علي مستوي أداء مهارة اللكمة المستقيمة لدي ناشئي الملاكمة ، وبما أن الملاكمة لعبة تنافسية وتعتمد على وزن اللاعبين بالتالي فإن قوة اللكمة تتأثر بقوة الذراعين ولها تأثير على وصول اللاعب للمنافس واحتسابها بنقطة بالإضافة إلى تأثير قوتها على المنافس من اختلال توازنه وتركيزه وبالتالي يكون سهل أداء جمل خطوية متتالية وهذا طريقه لكسب المباراة ، وهذا ما دفع الباحثون لأجراء هذا البحث للاستفادة به تطبيقياً في ضوء ما يمكن أن تسفر عنه نتائج البحث .

- أهمية البحث والحاجة إليه .

- قد تسهم هذه الدراسة في زيادة أهتمام المدربين نحو تخصيص الوقت الكافي للتدريب علي تدريبات القوة المتوازنة للعضلات العاملة والمضادة .

- قد تسهم في تطوير البرامج التدريبية بإتحاد الملاكمة للهواه.

- قد تسهم في توجيه اهتمام الباحثون إلي إجراء دراسات علمية مشابهة باستخدام تدريبات القوة المتوازنة للعضلات العاملة والمضادة في رياضات أخرى .

هدف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية العضلية المتوازنة لعضلات الذراعين ودراسة تأثيره على :

- مستوى أداء مهارة اللكمة المستقيمة (قيد البحث) لدى ناشئي الملاكمة .

فرض البحث

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) في مستوى

أداء مهارة اللكمة المستقيمة (قيد البحث) لدى ناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي .

بعض المصطلحات الواردة في البحث :

التنمية العضلية المتوازنة : MusclesBalance Development

نسبة تنمية القوة للعضلة أو المجموعات العضلية العاملة إلى نسبة تنمية العضلة أو المجموعات العضلية المقابلة (المضادة لها) على مفصل من المفاصل بهدف الوصول إلى التوازن في القوة على جانبي المفصل . (٨ : ٩)



مستوى الأداء المهاري : Performance Level

الدرجة التي يصل إليها الطالب من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد . (٦ : ١٦٨)

٢- اللكمات المستقيمة : Cross Punsh

" هي اللكمات التي تنطلق نحو المنطقة المصرح فيها باللكم في خط مستقيم وتكون موازية للأرض تقريباً " (١٠ : ٢٦٩)

العضلات العاملة : Agonist Muscles

" هي العضلات المسؤولة عن إنتاج الحركة بشكل مباشر أي بدون هذه العضلات لا يمكن إنجاز الحركة " (٨ : ٥٣) .

العضلات المضادة : Antagonist muscles

هي العضلات التي تعمل على الاتجاه المعاكس للاتجاه التي تعمل عليها العضلات المحركة الأساسية (٨ : ٥٥)

الدراسات المرتبطة :

دراسات مرتبطة باللغة العربية :

قام الباحثون بالاطلاع علي الدراسات السابقة ومنها كلا من :

- عبد الرحمن صفوت صابر(٢٠١٩)(٥) تأثير تدريبات التوازن العضلي على الهجوم والهجوم المضاد للملاكمين

محمد حسين محمد(٢٠١٩)(٧) العلاقة بين التوازن العضلي وطرق الأداء (التكنيك) في الملاكمة

مصطفى محمد أحمد(٢٠١٨)(٩) تأثير التدريبات بالأثقال بنسب مختلفة على التوازن العضلي

للذراعين وفعالية الأداء المهاري للملاكمين تحت ١٩ سنة

إبراهيم موسي إبراهيم(٢٠١٧)(١) تأثير برنامج تدريبي للتمية المتوازنة علي عضلات الذراعين

وسرعة أداء اللكمات المستقيمة لدى الملاكمين الناشئين



طرق وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

- مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئي رياضة الملاكمة بنادي الشبان المسلمين بالخارجة والبالغ عددهم (٢٠) ناشيء بمحافظة الوادي الجديد للموسم الرياضي (٢٠٢٠م - ٢٠٢١م).

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من الناشئين بطريقة عمدية تحت (١٤ - ١٦) سنة مواليد (٢٠٠٤م)، وقد بلغ قوام العينة (٢٠) ناشيء تم توزيعهم على النحو التالي: (١٠) للعينة الأساسية، (٥) للدراسة الاستطلاعية وتم أستبعاد (٥) ناشئين لعدم الأنتظام في التدريب .

تجانس أفراد عينة البحث :

تم إجراء القياسات الخاصة بالعينة للتوصل إلي تجانسها في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الإلتواء لبعض القياسات الأنثروبومترية والعمر التدريبي التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث ، وذلك للتأكد من أن العينة الأساسية تتوزع إعتدالياً في هذه المتغيرات ويظهر ذلك بجدول (١)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء فى القياسات

الإنثروبومترية والعمر التدريبي لأفراد العينة (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط ط	الانحد راف المعيارى	معا مل الالنتواء
متغيرات النمو	السن	١٥.٠١	١٥.٠٠	٠.٨٧	٠.٠٣
	الطول	١٥٥.٦٠	١٥٦.٠٠	٢.٤٥	-٠.٤٨
	الوزن	٤٧.٥	٤٨.٠٠	٠.٩٧	-١.٥٤
العمر التدريبي	سنة	١.٨٠	١.٩٠	٠.٤٣	-٠.٦٩



يتضح من جدول رقم (1) أن قيم الالتواء في متغيرات البحث تراوحت ما بين (-0.03، -1.04)، وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث أن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحنى الإعتدالي و الذي تتراوح قيمته ما بين (+3، -3) .

أختيار المساعدين وتدريبهم :

- تم اختيار المساعدين من المجال الرياضي بهدف :
- توضيح دور كل منهم أثناء إجراء القياس .
- تجهيز الأدوات المستخدمة في إجراء البحث .
- للتعرف على طريقة إستخدام الأدوات المستخدمة في إجراء البحث .
- للتدريب على طريقة القياس، وتسجيل النتائج .
- الإشراف والتوجيه أثناء تسجيل النتائج ، والتأكد من صحة التسجيل في البطاقات الخاصة بذلك .

وسائل وأدوات جمع البيانات:

قام الباحثون بتحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم علي عينة البحث وذلك من خلال الأطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب الملاكمة بصفة خاصة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

تم الأستعانة بالأدوات والأجهزة التالية بهدف إستخدامها في تنفيذ القياسات الأنثروبومترية للعينة قيد البحث وكذلك تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي " البرنامج المقترح " على طلاب المجموعة التجريبية

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول
- ميزان طبي لقياس الوزن "كيلو جرام".
- ساعة إيقاف .
- شريط قياس مرن "بالسنتيمتر".
- صافرة .
- كرات طبية .
- قمصان تدريب .
- جهاز قياس القوة الالكتروني .
- حلقة ملاكمة
- جير للخطيط .
- مقاعد سويدية .
- أجهزة أثقال (G.M)
- صندوق للإرتقاء .
- جهاز قياس المرونة FELOXMETER

الإختبارات العلمية المستخدمة في إجراء قياسات البحث :

- إستمارات إستطلاع رأي الخبراء :
- تحليل المراجع والدراسات السابقة :
- قام الباحثون بالإطلاع علي بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة .



- تم وضع الإختبارات التي تم حصرها في صورة إستمارة إستطلاع رأي الخبراء مرفق (١) للتعرف على أنسب الإختبارات المهارية المناسبة للمرحلة السنوية (الناشئين) .
- تم عرض الإستمارة على عدد (١٠) من السادة الخبراء مرفق (١)، والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي وعلوم الحركة بصفة عامة ومجال رياضة الملاكمة بصفة خاصة لإبداء آرائهم وتحديد أنسب الإختبارات .
- قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية لحساب الصدق وفقا لما أشار إليه الخبراء من خلال ما يلي:

*** صدق الاستمارة :**

تم إستخدام صدق المحكمين، حيث تم عرض الإستمارة على (١٠) من السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وعلوم الحركة بصفة عامة ومجال رياضة الملاكمة بصفة خاصة وتم حساب الوزن النسبي لأراء الخبراء ، كما هو موضح بجدول (٢) :

جدول (٢)

الوزن النسبي لأراء السادة الخبراء حول مناسبة الإختبارات المهارية لناشئي الملاكمة (ن=١٠)

م	الإختبارات المهارية	رأي الخبراء			الوزن النسبي
		مناسب	إلى حد ما	غير مناسب	
١	إختبار لكمة الذراع اليمنى لمدة (١٠) ث	٩	١	-	٤٨ %
٢	إختبار لكمة الذراع اليسرى لمدة (١٠) ث	٨	١	١	٤٤ %
٣	إختبار لكمة الذراعين معاً بالتبادل لمدة (١٠) ث	١٠	-	-	٥٠ %

يتضح من جدول (٢) أن الوزن النسبي للإختبارات المهارية لناشئي الملاكمة تراوحت ما بين (٨٨%) إلى (١٠٠%) بناءا على رأي السادة الخبراء وقد إرتضى الباحثون بالإختبارات التي حصلت على نسبة تجاوزت ٧٠% فاكثر من الإختبارات المهارية، وبالتالي فقد توصل الباحثون إلى عدد (٣) إختبارات أساسية).



جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

في إختبارات مستوى الإداء المهاري (ن=٥)

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	س	ع	س		
٠.٩٢	٠.٦٩	٨.٤٠	٠.٨٢	٨.٣٠	عدد	إختبار لكمة الذراع اليمنى لمدة (١٠) ث
٠.٧٦	٠.٧٣	٦.٩٠	٠.٦٣	٧.٢٠	عدد	إختبار لكمة الذراع اليسرى لمدة (١٠) ث
٠.٨٧	١.٢٨	٦.١٠	١.٢٨	٥.٩٠	عدد	إختبار لكمة الذراعين معاً بالتبادل لمدة (١٠) ث

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٢

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ر) المحسوبة قد تراوحت بين (٠.٧٦ - ٠.٩٢) ،
لمعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، مما يدل على ثبات الإستمارة وأنها صالحة
للتطبيق .

جدول (٤)

الوزن النسبي لأراء السادة الخبراء فى إختبارات القوة العضلية للعضلات

العامة والمقابلة على المفاصل بإستخدام جهاز القوة الإلكترونى (ن = ١٠)

الوزن النسبي	الدرجة المقدرة	رأى الخبير			الاختبارات	م
		إلى حد ما	غير مناسب	مناسب		
%١٠٠	٥٠	-	-	١٠	إختبار قوة العضلات (القابضة- الباسطة) لمرفق الكتف	١
%١٠٠	٥٠	-	-	١٠	إختبار قوة العضلات (القابضة- الباسطة) لمرفق المرفق	٢
%٩٦	٤٨	-	١	٩	إختبار قوة العضلات (القابضة- الباسطة) لمرفق الرسغ	٣

تشير نتائج جدول (٤) إلى أن الوزن النسبي لأراء السادة الخبراء فى إختبارات القوة
العضلية للعضلات العامة والمقابلة على المفاصل بإستخدام جهاز القوة الإلكترونى قيد البحث
تراوحت بين (٩٦% - ١٠٠%) . وتم أستبعاد الإختبارات التي حصلت علي أقل من (٧٠%) .



جدول (٥)

الوزن النسبي لأراء السادة الخبراء فى إختبارات المرونة للعضلات العاملة والمقابلة

على المفاصل بإستخدام جهاز (felxometr) (ن = ١٠)

الوزن النسبي	الدرجة المقدره	رأى الخبير			الإختبارات	م
		إلى حد ما	غير مناسب	مناسب		
١٠٠%	٥٠	-	-	١٠	إختبار مرونة مفصل الكتف في حالة (القبض- البسط)	١
٩٦%	٤٨	-	١	٩	إختبار مرونة مفصل المرفق في حالة (القبض- البسط)	٢
٩٠%	٤٥	١	١	٨	إختبار مرونة مفصل الرسغ في حالة (القبض- البسط)	٣

تشير نتائج جدول (٥) إلى أن الوزن النسبي لأراء السادة الخبراء فى إختبارات المرونة للعضلات العاملة والمقابلة على المفاصل بإستخدام جهاز (felxometr) قيد البحث تراوحت بين (٩٦% - ١٠٠%) وتم أستبعاد الإختبارات التي حصلت علي أقل من (٧٠%).

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لإستمارة

إختبارات القوة العضلية للعضلات العاملة والمضادة (ن = ٥)

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		العمل العضلي	العضو	المفصل	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
٠.٩٩	٣.٠٨٠	١٧.٣١	٣.٤٥٣	١٧.١٢	قبض	الإيمن	رسغ اليد	١
٠.٩٨	٢.٧٠١	١٥.١٢٣	٣.١٠	١٥.١٠	بسط			
٠.٩٤	٣.٠١	١٦.٣٤	٢.٦١	١٦.٤١	قبض	الإيسر		
٠.٩٧	٢.٤١	١٥.٥١	٢.٣٢	١٥.٣٠١	بسط			
٠.٩٨	٣.٠١	١٧.٣١	٣.٢٤٣	١٨.٤٠	قبض	الإيمن	المرفق	٢
٠.٩٧	٣.٤٢	١٧٨.٠١	٢.٧١٢	١٧.٠١	بسط			
٠.٩٣	٢.٥١	١٧.٠٢	٢.٤١	١٦.٥١	قبض	الإيسر		
٠.٩٧	٣.١٤	١٥.٢١	٢.٨١	١٤.٧١	بسط			
٠.٨٢	١٢.٦٥	٦٢.٨٤	١٢.٤١	٦٣.٢١	قبض	الإيمن	الكتف	٣
٠.٩٨	٣٣.٦١	٥٩.٢٠	١٣.١٢	٥٨.٥١	بسط			
٠.٩٤	١٣.٤١	٥٨.٨	١٣.١٤٢	٦٠.٤٠	قبض	الإيسر		
٠.٩٨	٩.٤٥	٥٢.٦١	٩.٠٣	٥١.٦١	بسط			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٢



يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ر) المحسوبة قد تراوحت بين (٠.٨٢ - ٠.٩٨) ، لمعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، مما يدل على ثبات الإستمارة وأنها صالحة للتطبيق .

خطوات تصميم البرنامج التدريبي .

- ملائمة البرنامج للمرحلة العمرية التي يتم تطبيق البرنامج عليها.
- الاستعانة بالبرامج التدريبية التي تناولت تنمية القوة المتوازنة للعضلات العاملة والمضادة لكل مفصل من المفاصل.
- تحليل عمل العضلات العاملة والمضادة لكل مفصل من المفاصل وتحديد لها .
- وضع التدريبات الخاصة بكل مجموعة عضلية معينة على حده.
- مراعاة التدرج في الحمل التدريبي من السهل إلى الصعب.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- تحديد الواجبات التدريبية اليومية.
- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيلة وأهدافه بكل دقة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب.
- تنظيم الأدوات المستخدمة في الوحدات التدريبية .
- تجنب الحمل الزائد عن طريق تحديد الزمن اللازم لكل تمرين بدقة .
- مراعاة الفروق الفردية للاعبين.
- مراعاة خصائص نمو المرحلة العمرية قيد الدراسة.
- استخدام طرق التدريب المناسبة لكل مرحلة حسب الهدف المراد تحقيقه.

تصميم البرنامج التدريبي للعضلات العاملة والمضادة على مفاصل الجسم إعتد الباحثون في

تصميم البرنامج التدريبي للقوة المتوازنة على عدة أسس من أهمها :

- ملائمة المكان وأمنه .
- تحديد الأثقال المناسبة لكل ناشئ .
- مراعاة التنفس .
- أحزمة رفع الأثقال وأمانها .
- سلامة وأمان الأقرص .
- مراعاة المحاولة والخطأ.
- سرعة الأداء .



- مراعاة فترات الراحة .

- ترتيب التمرينات .

كما قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وكذلك الشبكة العالمية للمعلومات internet كما قام الباحثون بإجراء مقابلات علمية مع الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية وكذلك الأطباء بقسم العظام والعلاج الطبيعي بكلية الطب جامعة أسيوط كما قام الباحثون بالمراسلة عن طريق البريد الإلكتروني e-mail لتحديد العضلات العاملة والمضادة لكل مفصل من المفاصل وتحديد أهم التمرينات لتحسين القوة المتوازنة لهذه العضلات قام الباحثون بتحديد التمرينات البدنية باستخدام الأثقال والتدريبات البليومترية لتنمية العضلات العاملة والمضادة لكل مفصل من المفاصل على ثلاثة مراحل:

المرحلة الأولى :

تم عرض عدد (٥٠) تمرين بالأثقال وعدد (٣٠) تمرين بليومتري وعدد (٤٥) تمرين للإطالة العضلية، لجميع العضلات العاملة والمضادة لكل مفصل من المفاصل .

المرحلة الثانية:

تم تحليل العمل العضلي للأداء المهارى لناشئى الملاكمة والتي تم من خلالها اختيار التمرينات وذلك لاداء التمرينات فى نفس اتجاه العمل العضلى (تمرينات نوعية) أثناء المهارة.

المرحلة الثالثة:

قام الباحثون بتحليل التمرينات لاختصارها بحيث تم إختيار التمرين الذى يعمل على تنمية أكثر من مجموعة عضلية ووصل عدد تمرينات الأثقال إلى (٣٠) تمرين ، وتمرينات البليومتري (٣٠) تمرين ، وتمرينات الإطالة العضلية (٤٥) تمرين .

١- قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة المهارية قبل وضع النسب للأحمال التدريبية وكذلك أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة للوقوف على المستوى البدني والمهارى لعينة الدراسة.

٢- تم بعد ذلك عرض البرنامج التدريبي على السادة الخبراء والمتخصصين فى مجال التدريب الرياضي عامة ومجال الإعداد البدني وفي مجال الملاكمة بصفة خاصة.

٣- تم إجراء التعديلات فى البرنامج التدريبي بما يتفق مع أراء الخبراء ومن خلال ما توصل إليه الباحثون من أراء الخبراء تم وضع البرنامج فى صورته النهائية. مرفق

(٨)



بناء البرنامج التدريبي:

بناء على الدراسة التحليلية التي قام بها الباحثون لبعض الدراسات والمراجع السابقة للتعرف على مدة تنفيذ البرنامج وعدد الوحدات التدريبية، زمن الوحدة التدريبية، الإختبارات البدنية المستخدمة، وعرضها على مجموعة من الخبراء وتوصل الباحثون إلى الآتي:

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح (ن=١٠)

م	المحاور	درجة الأتفاق (التكرار)	النسبة المئوية
١	- فترة البرنامج التدريبي المقترح (١٢ أسبوع)	١٠	١٠٠%
٢	- عدد الوحدات في اليوم (وحده تدريبية)	٩	٩٠%
٣	- عدد الوحدات في الأسبوع (ثلاث وحدات)	٨	٨٠%
٤	- زمن الوحدة التدريبية (٩٠ ق)	٩	٩٠%
٥	- دورات حمل التدريب الاسبوعية (٢:١)	٨	٨٠%
٦	- موضع التدريبات النوعية داخل الوحدة التدريبية (يتم دمجها مع الجزء الرئيسي)	١٠	١٠٠%
٧	- موضع التدريبات النوعية داخل مراحل البرنامج التدريبي (خلال فترة الأعداد المهاري)	٩	٩٠%

يتضح من جدول (٧) ومن خلال استطلاع رأي الخبراء أنه تم الاتفاق علي مدة فترة البرنامج وعدد الوحدات (اليوم-الأسبوع) وزمن الوحدة ودورة الحمل والتدريبات النوعية (داخل الوحدة_داخل مراحل البرنامج) والتي حصلت علي نسبة أعلي من (٧٠%) من آراء السادة الخبراء في محاور البرنامج التدريبي. وبذلك يكون الزمن الكلي للتدريب خلال البرنامج يساوي (٣٦×٩٠=٣٢٤٠ دقيقة).

التخطيط العام للبرنامج التدريبي :

وضع الباحثون في الاعتبار أن فترة تطبيق البرنامج تتزامن مع فترة الإعداد للفريق ، وعلى ذلك تم تخطيط البرنامج العام كما يلي:

فترة التدريب التمهيديّة: من الفترة ٧/٨ / ٢٠٢١ إلى ٢٢/٨ / ٢٠٢١ م

استغرقت هذه الفترة أسبوعين بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا ، واشتملت هذه الفترة على تمارين ذات شدة منخفضة للعضلات المختلفة ، باستخدام وزن الجسم وذلك لطول فترة الانقطاع عن التدريب، كما أن الباحثون لم يقيم بأي قياسات قبلية قبل هذه الفترة وأيضا استعدادا للقياس القبلي كمؤشر صادق لحالة اللاعبين والتدريب على الأداء الصحيح للتمارين.



فترة التأسيس: من الفترة ٢٣ / ٨ / ٢٠٢١ إلى ١٣ / ٩ / ٢٠٢١ م وتهدف إلى:

- تنمية القوة العضلية العظمى للاعب
- إحداث توازن بين المجموعات العضلية العاملة والمضادة (المقابلة) على كل مفصل من المفاصل.
- التوافق العصبي العضلي للاعب.
- زيادة حجم العضلات
- وتم توزيع زمن الوحدة كالتالي :

جدول (٨)

التوزيع الزمني لمحتوى الوحدة التدريبية في فترة التأسيس

الزمن	النسبة	محتوى الوحدة
يتم من قبل المدرب العام		الإحماء والتنهئية
٤٠ = دقيقة	٩٠ × ٤٥	٤٥%
٢٢ دقيقة	٩٠ × ٢٤	٢٤%
٢٨ = دقيقة	٩٠ × ٣١	٣١%
يتم من قبل المدرب العام		الختام (التهدئة)
٩٠ دقيقة	=	١٠٠%
		المجموع

ويختلف كل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية حسب الهدف المراد تحقيقه ويتضح من جدول (٨) .

١- الإحماء والتهيئة: (١٠ق) يقوم بها مدرب الفريق

٢- تمرينات القوة العضلية: (٤٠ق)

ويتم فيه تدريبات أثقال حسب قدرة الناشئ وراعى الباحثون الفروق الفردية من خلال إختبار أقصى ثقل يمكن رفعة لكل ناشئ أى أن الباحثون أعتد على التدريب الفردي ، كما تم مراعاة نسب التنمية للمجموعات العضلية لكل مفصل من المفاصل وتم تدريب العضلات الكبيرة ثم الصغيرة وركز الباحثون خلال هذه الفترة من الوحدة بتدرب المجموعات العضلية الخاصة بالطرف العلوي ويليها فى الوحدة التالية المجموعات العضلية بالطرف السفلي .

٣- تمرينات الإطالة العضلية: (٢٢ق)

وقام الباحثون بإجراء تدريبات الإطالة للمجموعات العضلية التى تم تدريبها بالإتقال لكل

مفصل من المفاصل خلال تمرينات القوة العضلية بنفس الوحدة .



٤- تمارينات التوازن العضلي: (٢٨ق)

قام الباحثون بإجراء تدريبات للمجموعات العضلية المضادة لكل مفصل من المفاصل بهدف الوصول إلى التوازن العضلي بين المجموعات العضلية العاملة والمضادة لكل مفصل من المفاصل.

كما راعى الباحثون فى هذه التدريبات التركيز على تنمية المجموعات العضلية للطرف العلوي بحيث يتم تدريب المجموعات العضلية التي لم يتم تدريبها بالأثقال فى الوحدة اليومية

٥- الختام: (١٠ق)

ويتم فى هذا الجزء من الوحدة إعطاء تمارينات استرخاء لجميع المجموعات العضلية ويقوم به مدرب الفريق .

فترة الإعداد: من الفترة ١٥ / ٩ / ٢٠٢١ إلى الفترة ٢٦ / ٩ / ٢٠٢١ م
وتهدف إلى:

- تنمية القوة العضلية - تنمية المرونة الحركية - تنمية اللاتالة العضلية

فترة ما قبل المنافسة: من الفترة ٢٧ / ٩ / ٢٠٢١ إلى ١٢ / ١٠ / ٢٠٢١ م
وتهدف إلى:

- تنمية القوة المميزة بالسرعة

- تنمية التوافق العضلي العصبي للاعب

- تنمية المرونة الحركية

- تنمية الإطالة العضلية

البرنامج التدريبي المقترح:

تهدف هذه الدراسة إلى بناء برنامج تدريبي لتحسين القوة المتوازنة للعضلات العاملة والمضادة على بعض مستوى الأداء المهارى للاعبى الملاكمة.

طريقة التدريب المستخدمة:

استخدم الباحثون التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة لما تتميز به من حمل تدريب يساعد على تنمية القوة العضلية، لما لهذه الطريقة من مميزات تتماشى مع أهداف وطبيعة البحث.

حمل التدريب:



تم تشكيل حمل التدريب تبعاً لقدرات الناشئ عن طريق تحديد أقصى تكرار يمكن أن يؤديه الناشئ ومن خلال تحليل المحتوى للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة توصل الباحثون إلى الجدول التالي

رقم (٩) ليوضح توزيع الأحمال التدريبية أثناء تطبيق البرنامج التدريبي.

جدول (٩)

توزيع الأحمال التدريبية أثناء تطبيق البرنامج على عينة البحث

م	الفترة	الهدف	الأسبوع	الشدة	المجموعات	التكرار	فترات الراحة
١		- التحمل العضلي - زيادة حجم العضلات - تنمية المرونة الحركية - تنمية الإطالة العضلية	١	%٥٠	٦-٣	٢٠-١٤	٣-٢
			٢	%٧٠	٦-٣	٢٠-١٤	٣-٢
٢	الراحة	- تنمية القوة العضلية - تنمية المرونة الحركية - تنمية الإطالة العضلية	٣	%٧٥	٦-٣	١٤-١١	٣-٢
			٤	%٧٥	٦-٣	١٤-١١	٣-٢
			٥	%٨٠	٣	١٤-١١	٣-٢
			٦	%٨٠	٣	١٤-١١	٣-٢
٣		- تنمية القوة القصوى - تنمية القوة المميزة بالسرعة - تنمية الإطالة العضلية	٧	%٨٥	٣	١١-٦	٣-٢
			٨	%٩٠	٣	٦-٣	٣-٢

الدراسات الاستطلاعية:

أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجري الباحثون الدراسة الاستطلاعية الأولى بتنفيذ الاختبار الاختبارات البدنية و المهارية المستخدمة في البرنامج الذي تم وضعه ، وذلك باختيار (٥) الناشئين من نفس المجتمع وخارج العينة الأساسية ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية في الفترة من ٦/٣٠ إلى ١٤/٧/٢٠٢١م وذلك

بهدف:



- التأكد من صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- معرفة الزمن الذي يستغرقه زمن كل اختبار على حدة والاختبارات ككل.
- دقة تنظيم وسير العمل في الاختبارات.
- التعرف على المشكلات التي تظهر عند تطبيق الاختبارات.
- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث).

وبناء على نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى توصل الباحثون إلي ما يلي:

- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح .
 - مدي مناسبة التدريبات المقترحة .
 - صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات والبرنامج المقترح .
 - صدق وثبات الاختبارات التي تستخدم في البحث.
- ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية :**

- أجري الباحثون الدراسة الاستطلاعية الثانية لتطبيق وحدة تدريبية على العينة الاستطلاعية من نفس عينة البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك **بهدف:**
- معرفة مدي مناسبة محتويات الوحدات التدريبية لدي الناشئين (عينة البحث).
 - دقة تنظيم وسير العمل في القياس.
 - اكتشاف ما يظهر من صعوبات تواجه الباحثون أثناء التطبيق ومحاولة التغلب عليها.
 - توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق الوحدات التدريبية .
- وبناء على نتائج الدراسة الاستطلاعية توصل الباحثون إلي ما يلي:**
- تم التأكد من مناسبة الوحدة التدريبية لهدف البحث ومستوي العينة (قيد البحث).
 - توافر عوامل الامن والسلامة أثناء التطبيق الفعلي للوحدات التدريبية .

ج-القياس القبلي:

- قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية في متغيرات البحث المختارة على المجموعة التجريبية خلال الفترة ٨/٣ إلي ٨/٤/٢٠٢١ م .

د- التجربة الأساسية:

- تم تنفيذ الوحدات التدريبية(البرنامج المقترح)،(المجموعة التجريبية) ثلاث وحدات أسبوعياً ولمدة (١٢)أسبوع، وزمن الوحدة (٩٠ ق)، وذلك في الفترة من (٨/٧ / ٢٠٢١ م إلى ١١/٦ / ٢٠٢١ م).



هـ - القياسات البعدية:

تمت القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات (البدينية-المهارية) اعتباراً من ٢٠٢١/١١/٨م إلى ٢٠٢١/١١/٩م مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم اتباعها في القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- الوزن النسبي
- نسبة التحسن
- الدرجة المقدره
- النسبة المئوية
- درجة الأتفاق

- استخدم الباحثون جداول الدلالة (t.test) ومعامل الارتباط عند مستوي دلالة ٠.٠٥

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج .

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها .

عرض نتائج الفرض الأول :

- والذي ينص علي توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) في مستوى اداء مهارة اللكمة المستقيمة (قيد البحث) لدى ناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي

جدول (١٠)

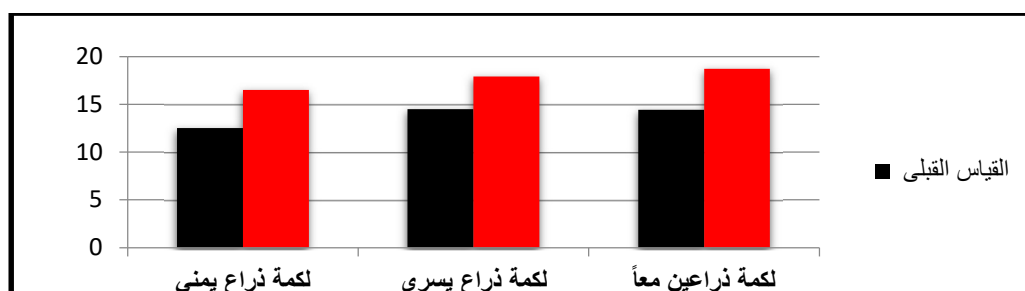
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمسابقات قيد الدراسة (ن=١٠)

م	الإداء المهاري	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	إختبار لكمة الذراع اليسرى لمدة (١٠ اث)	عدد	١٢.٥٠	٠.٨٤	١٦.٥٠	٠.٩٧	٤.٠٠	٩.٥٢	٣٢.٠٠%
٢	إختبار لكمة الذراع اليمنى لمدة (١٠ اث)	عدد	١٤.٥٠	٠.٧٠	١٧.٩٠	٠.٨٧	٣.٤٠	٩.١٨	٢٣.٤٤%
٣	إختبار لكمة الذراعين معاً بالتبادل لمدة (١٠ اث)	عدد	١٤.٤٠	٠.٨٤	١٨.٧٠	٠.٦٧	٤.٣٠	١٢.٢٨	٢٩.٨٦%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٨٣



يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لمهارة اللكمة المستقيمة لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٤.٣٠-٤.٥٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي تراوح ما بين (٢٦.٦٦%_٣٣.٣٣%).



شكل (١)

رسم بياني يوضح القياسان (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في الأداء المهاري للكمة المستقيمة

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات القوة العضلية للمعضلات العاملة والمضادة على مفصل رسغ اليد (ن=١٠)

المفصل	الاتجاه	العمل العضلي	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسبة التحسن
				ع	س	ع	س		
رسغ اليد	الأيمن	القبض	كجم	١٣.٥٤٢	١.٨٩٦	٢٢.٧٥	٤.٩١٣	٣.١٦	٦٨.٢٧%
		البسط	كجم	١٠.٥٢	٢.٥٢٤	٢٠.٤٥	٣.٩٦٧	٤.٢٧	٩٤.٣٦%
	اليسر	القبض	كجم	١٢.١٦٥	٢.١٦٤	١٩.٢٤٥	٣.٢٤٣	٤.٤٣	٥٨.١٨%
		البسط	كجم	٩.٥٦٥	٢.٦٩١	٢٣.٤٥	٣.٦١٥	٦.٤٩	٧٣.٠٤%

قيمة (ت) الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٨٣

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القوة العضلية لمفصلي رسغ اليد اليمنى واليسرى في حالتي القبض والبسط حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١٦-٦.٤٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ كما يدل متوسط الفرق بين القياسين إلى زيادة



نسبة التحسن فى جميع القياسات لصالح القياس البعدي حيث تراوحت ما بين (٥٨.١٨%-٩٤.٣٩%).

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي فى اختبارات القوة العضلية للعضلات العاملة والمضادة على مفصل المرفق (ن=١٠)

نسبة التحسن	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	العمل العضلي	الاتجاه	المفصل
		ع	س	ع	س				
%٩٣.١٢	٣.٩١	٤.٢٢١	١٩.٤٤	١.٦٨٦	٥.٢٤	كجم	القبض	الأيمن	المرفق
%٤٢.٤٤	٣.٠٧	٥.٦٠٤	٢١.٥٨	٢.٤٢٥	٩.٥٣١	كجم	البسط		
%٣٤.٥٦	٣.٢٦	٥.٨١٢	٢٤.٧٥	٢.٩٧٥	١٠.١٢	كجم	القبض	الأيسر	
%٤٥.٦٠	٤.٥٦	٤.٧٥	٢٢.٥٤	٢.٤٨	٨.٧٥	كجم	البسط		

قيمة (ت) الجدولية عند $0.05 = 1.83$

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي فى اختبارات القوة العضلية لمفصلي المرفق الأيمن والأيسر فى حالتى القبض والبسط حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٠٧-٤.٥٦) وهى اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ كما يدل متوسط الفرق بين القياسين إلى زيادة نسبة التحسن فى جميع القياسات لصالح القياس البعدي وتراوحت ما بين (٣٤.٥٦%-٩٣.١٢%).

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي فى اختبارات القوة العضلية للعضلات العاملة والمضادة على مفصل الكتف (ن=١٠)

نسبة التحسن	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	العمل العضلي	الاتجاه	مفصل
		ع	س	ع	س				
%٤٩.٦٦	٣.٠٣	٢.٨٧	٤٣.٩٨	٤.٥٤	٧٥.٢٢	كجم	القبض	الأيمن	الكتف
%٤٠.٥٦	٣.٣٢	١.٧٥	٤١.٦٣	٢.٣٤	٢٦.٧٣	كجم	البسط		
%٥١.٢١	٢.٧٧	٣.١٢	٤٤.٣٧	٤.٩٧	٢٢.٥٧	كجم	القبض	الأيسر	
%٥١.٤٤	٢.٣٧	٢.١٩	٣٨.٦٥	٤.٢٨	١٨.٦٧	كجم	البسط		



يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القوة العضلية لمفصلي الكتف الأيمن والأيسر في حالتَي القبض والبسط حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٣٧-٣.٣٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ كما يدل متوسط الفرق بين القياسين إلى زيادة نسبة التحسن في جميع القياسات لصالح القياس البعدي حيث تراوحت ما بين (٤٠.٥٦%-٥١.٤٤%).

- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية "0.05" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٩.١٨ _ ١٢.٢٨)، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي يتراوح ما بين (٢٣.٤٤%-٣٢.٠٠%).

مما يدل على تحسن القياس البعدي لعينة البحث ويعزو الباحث تلك النتائج إلى البرنامج التدريبي المقترح في ضوء استخدام التمرينات النوعية بطريقة علمية مقننة. كما يرجع الباحث هذا التحسن إلى استفادة الناشئين من التمرينات النوعية المقترحة في شكل منظم، مما أدى إلى جذب انتباههم وزيادة التركيز وعدم الشعور بالملل وإثارة اهتمامهم وحماسهم وتشويقهم وحثهم على بذل المزيد من الجهد عقلياً وعملياً، مما كان له أثر عظيم على تطوير مهارة اللكمة المستقيمة قيد البحث، وهذه الوسائل يصعب توفيرها في الأساليب التقليدية. حيث يرى "عادل عبد البصير" (١٩٩٤م) أن من الاتجاهات الحديثة في تدريب الأداء المهاري هو محاكاة التأثير الوظيفي وذلك لإختصار الإجراءات المطولة والمتعبة للوصول بالناشئ إلى المستويات العالية من جهة وزيادة فعالية التدريب من جهة أخرى، ونظراً لتنوع وتعقيد المهارات فإن معظم التمرينات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي حيث أن أختيار التمرينات النوعية والتدريب على الأداء الحركي الخاص بنوعية النشاط التخصصي المختار يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة الحمل المناسب وتشكيل فترات الراحة البينية لهذا الأسلوب الذي يؤدي إلى تنمية النواحي الوظيفية التي تدخل في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة. (٢٤: ١٥)



ويشير "عصام الدين عبد الخالق" (١٩٩٢م) الي أن التمرينات النوعية هي تلك الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء المهاري من قوة وسرعة والمسار الزمني للقوة، وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات المؤداة، ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسى للمستوى الرياضى لتطوير الحالة التدريبية للفرد، بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضى التخصصي، من حيث التوافق الحركى وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه ويجب الاهتمام بها في الفترة الاولى لتعلم المهارة وتكون وظيفة التمرينات النوعية هي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس والاتقان للأداء الحركى للنشاط الممارس وتطبيقه في أشكال مختلفة بتطوير مكونات مهارية للنشاط الممارس من أجل التطوير السريع لها. (٣١: ٢١)

ويرجع الباحثون ذلك التحسن الى البرنامج التدريبي الذى تم تطبيقه على العينة (قيد البحث) والى طبيعة الأداء الذى اعتمد أساساً على تمرينات نوعية يتم أدائها متماثلة مع طبيعة مهارة اللكمة المستقيمة ومطابقة لنفس المسارات الحركية حيث ان الهدف الأساسى للكلمات هو تحقيق (أقل زمن _ وأكبر قوة) دون مخالفة للقواعد ولتحقيق ذلك يجب توافر مستوى رفيع فى طريقة الأداء الفنى وقدرات بدنية وهذا ما وفرته التمرينات النوعية داخل البرنامج .

ويضيف "وجيه أحمد شمندى" (١٩٩٣م) أن من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركى في صورة متكاملة، هو ما تحتويه التمرينات النوعية التي تتناسب من حيث عملها العضلى مع نوع النشاط التخصصى، حيث أن له تأثير فعال على تنمية الصفات والعناصر البدنية والحركية اللازمة والتي تعمل على تطوير وتنمية الأجهزة الحيوية العضلية والدورية والتنفسية والعصبية بوجه عام. (٦١: ٤٧)

وظهور تلك النتائج إلى أداء أفراد عينه البحث لمجموعة التدريبات المقترحة والخاصة بتنمية المجموعات العضلية العاملة والمقابلة فى الوحدات التدريبية، وهذه النتائج تشير إلى مدى فاعلية مجموعة التمرينات المقترحة وتأثيرها الإيجابي لأفراد عينه البحث كما أن مناسبة مجموعه التدريبات المقترحة للعمر التدريبي لعينه البحث أدى إلى ظهور تلك النتائج والفروق لصالح القياس البعدى .

كما ترجع تلك النتائج إلى مناسبة التدريبات المقترحة لأفراد عينه البحث فى الاختبارات البدنية للمجموعات العضلية المختلفة ، حيث تم تقنين تلك التدريبات علمياً والتي تم التوصل إليها من المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث السابقة والتي أقر صلاحيتها مع الهدف الموضوع من أجله والعمر الزمني لعينة البحث ، هذا ما ساعد الباحث فى وضعها



بشكل عام ومرتزن داخل إطار الأعداد البدني في الوحدات التدريبية مع عدم إغفال عناصر الأعداد البدني الأخرى الخاصة في الوحدات التدريبية الأخرى الخاصة برياضة الملاكمة ويرى الباحثون أن الفروق الدالة الإحصائية التي حدثت في المجموعات العضلية لعينة البحث من المجموعة التجريبية والتي كانت لصالح القياسات البعدية ترجع إلي فاعلية التدريب البرنامج التدريبي المعد والمقترح للارتفاع بالمتغيرات البدنية بجميع جوانبها من أجل الارتفاع بالمستوى البدني والفني للملاكم حيث تم ذلك من خلال مراحل البرامج المتتالية، وبمقارنة نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للقدرات مهارية قيد البحث وذلك نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي .

وترجع تلك النتائج في مستوى فاعلية الأداء المهاري إلى استخدام البرنامج التدريبي وطريقه التدريب والتدريبات المستخدمة في البرنامج ومدته البرنامج ومدى البرنامج في تحسن مستوى الأداء المهاري للاعبين في تسديد اللكمات وذلك لان الملاكمة الحديثة تجعل الملاكم في حركه دائمة مع تسديد لكمة أو لكتمين أو ثلاثة ثم التحرك حتى لا يتعارض مع لكمات المنافس المضادة وحتى يعطى فرصه للقاضي لتسجيل اللكمات بالاضافه إلى التحرك السريع بعيد عن ردود أفعال المنافس وتتفق نتائج هذه الدراسة مع "عبد الحميد احمد (١٩٩٨م) إلى أن التدريب على الأدوات والاجهزه من الأسس العامة التي تهدف إلى الوصول بالملاكمين إلى أعلى المستويات حيث إنها تعمل على تنميه وتطوير المهارات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية. (٨: ٩٥) ويتفق ذلك مع ما أشار اليه "حسام رفقي" (١٩٩٣م) إلى أن التدريب في ظروف تشبه ظروف المباريات يعمل على زيادة فاعليه التدريب من خلال عدده جولات بعد الإحماء بالملاكمة مع الزميل على الحلقة وبعد ذلك يمكن أداء من (٢-٣) جولات باستخدام أجهزه الملاكمة ويجب أن يكون الأداء مرتفع الشدة. (٢: ١٢٢)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع لما أشارت اليه نتائج دراسة كل من "عبد الفتاح خضر ويحيى الحاوي" (١٩٨٦م) (١١) و"سامي محب حافظ" (١٩٩٧م)، (١٩٩٨م) (٤) (٥) إلى أن التدريب على الاجهزة والأدوات تحت ظروف الأحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب المختلفة أدى إلى زيادة فاعلية تحمل الأداء المهاري لدى الملاكمين بصورة ايجابية.



- الإستنتاجات والتوصيات

- الإستنتاجات :

- في حدود طبيعة ومجال البحث والهدف منه وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات، أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية:
- 1- البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على عينة البحث أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية حيث توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
 - 2- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات النوعية له أثر فعال علي تحسين مستوى الأداء الفني للكلمات المستقيمة للمجموعة التجريبية .

- التوصيات:

- بناء على الإستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يقدم الباحث التوصيات التالية:
- 1- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات النوعية لتلافي أخطاء الأداء الفني.
 - 2- يجب إهتمام المدربين بنوعية التمرينات المقدمة للناشئين ووضعها في صورة متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات .
 - 3- الإهتمام بإعداد البرامج التدريبية التي تتميز بالشمولية والمبنية على أسس وأساليب علمية وذلك لتطبيقها على ناشئي الملاكمة .
 - 4- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تستخدم التمرينات النوعية في مجال التدريب على مستوى الناشئين للإرتقاء بالعملية التدريبية أولاً والوصول بهم لمرحلة البطولات فيما بعد.



المراجع

اولا: المراجع العربية :-

- ١- إبراهيم موسى إبراهيم السيد : تأثير برنامج تدريبي للتنمية المتوازنة علي عضلات الذراعين وسرعة أداء اللكمات المستقيمة لدى الملاكمين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط ، ٢٠١٧ .
- ٢- أيمن مسلم سليمان : برنامج تدريبي لتحسين كفاءة الجهاز الدهليزي وتأثيره على مهارة البرم للاعبين المصارعة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥ .
- ٣- حسام رفقي محمود : الملاكمة بين النظرية والتطبيق ، مكتبة النهضة الحديثة ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ٤- طه محمود إسماعيل ، عمرو على أبو المجد ، إبراهيم حنفى شعلان: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الأعداد البدني) " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٥- عبد الرحمن صفوت صابر : تأثير تدريبات التوازن العضلي على الهجوم والهجوم المضاد للملاكمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، ٢٠١٩ .
- ٦- عصام الدين عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات) . ط ٢ ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥ .
- ٧- محمد حسين محمد : العلاقة بين التوازن العضلي وطرق الأداء (التكنيك) في الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢١٠٩ .
- ٨- محمد صبحي حسنين ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، دار الفكر ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٩- مصطفى محمد أحمد: تأثير التدريبات بالأثقال بنسب مختلفة على التوازن العضلي للذراعين وفعالية الأداء المهاري للملاكمين تحت ١٩ سنة ، بحث منشور ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، عدد ديسمبر ٩٨ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٨ .



١٠- يحيى السيد إسماعيل الحاوي : الملائمة أسس نظرية - تطبيقات عملية ، مكتبة العزيزي ،
الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .

ثانيا:المراجع الاجنبية:-

- 11- ALSayed Ali Abdallah Shabeb** : The Effect of Functional Force Trainings on the Physical Efficiency, Force and Speed of Straight Punches Performance for Boxing Beginners , the international science Journal of Physical Education and sport science , helwan university , 2018
- 12- Hans-Christian Heikamp¹,Frank Mayer²,Mark Fleek¹,Thomas Horstmann¹** : Gain in thigh muscle strength after balance training in male and female judokas.Isokinetic and Exercise Science,Clinical Medicine,Department of Preventive and Sports Medicine,University of Freiburg , Germany , Volume10 , Number4 , 2002 .
- 13- Mike Bresnahan (2003):** Fitness Boxing, the Ideal cross training Alternative , www.rossboxing.com
- 14- Thomas, R. Baechle (2001)** : Essehtial of strength training nd 2ed ,EdD Cscs National strength & conditioning association cu.SI.