

## تأثير برنامج تدريبي (الأثقال والبليومتر) علي بعض المتغيرات الفسولوجية والبدنية والمهارية للملاكمين

أ.د/ أحمد سليمان إبراهيم قبيه  
أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.د/ سامي محب حافظ عبد النبي  
أستاذ بقسم التدريب الرياضي ووكيل الكلية للدراسات  
العليا والبحوث-كلية التربية الرياضية - جامعة  
المنصورة

أحمد عبد الحميد علي محمد صالح النجار  
أخصائي رياضي بوحدة الطب الرياضي  
مديرية الشباب والرياضة بالشرقية

### الملخص

وهدف الدراسة الي التعرف علي تأثير التدريب باستخدام الأثقال والبليومتري علي بعض المتغيرات الفسولوجية والبدنية والمهارة للملاكمين وتم أستخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) بأستخدام اسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة واهداف ومشكلات البحث. تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رياضة الملاكمة بمنطقة الشرقية للملاكمة والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة والذي تتراوح أعمارهم من ( 16 إلى 18 ) سنة. وبلغ عدد افراد مجتمع البحث (40) ملاكم وذلك من نادى ههيا الرياضى ونادى ابوكبير الرياضى منهم(10) ملاكمين للدراسة الاستطلاعية و(30) ملاكم للتجربة الاساسية تم تقسيمهم الي(15) ملاكم للمجموعة التجريبية و(15) ملاكم للمجموعة الضابطة. والنتائج التي تم التوصل إليها فقد أستنتج الباحث ما يلي : \* اثر البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام الأثقال والبليومتري تأثير ايجابيا في تنمية المتغيرات الفسولوجية والبدنية وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين بنسبة أعلي من البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة. \* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات الفسولوجية والبدنية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية \* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى بعض المتغيرات الفسولوجية والبدنية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين لصالح المجموعة التجريبية القياس البعدي في.\* البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية القدرة اللاهوائية والكفاءة البدنية . \* البرنامج التدريبي المقترح له تأثير بدرجة عالية في تنمية وتحسين العمل الوظيفي للجهاز الدوري والتنفسي وساهم بشكل فعال في الحصول على الطاقة اللازمة لبذل الجهد \* أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين قدرات الملاكم البدنية وخاصة تحمل الأداء البدني والمهاري وساهم بشكل فعال في تحسين استعداد الملاكم للمواقف التنافسية المختلفة.

\*المقدمة ومشكلة البحث :

تساعد على إخراج أكبر كم ممكن من القدرة.  
(7 : 91)

ويشير براد ماكريجور Brad  
McGregor, (2006) إلى أن التأكيد المستمر  
والمتزايد تجاه الوصول إلى الانجاز الرياضي ،  
قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها  
تأثيرات ايجابية على الأداء ، والتدريب باستخدام  
الأثقال والبليومترك يعتبر إحدى هذه الطرق التي  
استرعت الانتباه في الآونة الأخيرة. (15 : 41)

ويشير سميليوت وآخرون Smilios, et al.  
(2005) على أن التدريب بالأثقال والبليومترك  
باستخدام الأحمال التي تتراوح شدتها ما بين  
الخفيفة والمتوسطة حيث يكون لها تأثير ايجابي  
على القوة المميزة بالسرعة شريطة أن تؤدي  
تمرينات الأثقال قبل التدريب البليومتري في  
الوحدة التدريبية مع مراعاة أن تكون فترات  
الراحة تتراوح ما بين 3-4ق . (22 : 23)

يذكر عبد الفتاح فتحي خضر 1996م على  
ان الاعداد المهاري يحتل اهمية كبيرة وهامة جدا  
في رياضة الملاكمة ولا يقل اهمية عن انواع  
الاعداد الاخري ويعتبر الاعداد المهاري هو  
حجر الزاوية للاعداد الخططي فبدون اتقان  
المهارات الاساسية للملاكمة لا يمكن تطوير  
اساليب خطط اللكم

تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً  
هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت  
ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل جديد  
في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن  
يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال  
ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه.

ويذكر عصام عبد الحميد (2000) أن كل  
متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم  
ويتأمل تلك الأداءات يدرك أن للتدريب الرياضي  
شأن عظيم في إعداد وصياغة وتطوير القدرات  
الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى  
ما يمكنه من قدرات وما بداخل الإنسان من  
طاقات في اتجاه الهدف المنشود . (13 : 41)

ومن هذا المنطلق يمكن النظر إلى التدريب  
الرياضي على انه عملية يتم فيها تطوير  
واستخدام أساليب ووسائل تدريبية مختلفة بهدف  
تغيير حالة المتدرب وفقا لهدف تم تحديده مسبقا

ويرى طلحة حسام الدين وآخرون (1997)  
أن العمل العضلي عندما يتم وفق نظامين تدريبيين  
مختلفين يكون التدريب مركبا ، وقد أطلق على  
التدريب باستخدام الأثقال والبليومترك في الوحدة  
التدريبية ذاتها اسم التدريب المركب ، وهذا النوع  
من التدريبات يسمح بتحقيق تحميل عالي يفوق ما  
يسمح به التدريب البليومتري منفردا وبالتالي

اصبحت لا تناسب تلك العمليات التدريبية للملاكمين. وقد يكون احد عوامل انخفاض مستوي النتائج لهؤلاء الملاكمين هو قصور بعض المتغيرات الفسيولوجية للملاكمين. ومحاولة زيادة كفاءة معدلات الارتقاء بمستوي هذه المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية وذلك عن طريق تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب بالأثقال والبليومتري بأحجام تدريبية مختلفة الشدة وتأثيره علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للملاكمين .

وتبرز الأهمية العلمية للبحث في كونه محاولة علمية منظمة لحل مشكلة انخفاض مستوى قدرات الملاكمين وتقديم نوع من أنواع التدريب الحديثة في محاولة لرفع تأثيرات التدريب وزيادة فاعليته من خلال إستغلال أثر التدريب بالأثقال والبليومتري والاستفادة من التأثيرات الإيجابية لكل نوع من أنواع التدريب بالأثقال و البليومتري علي بعض القدرات البدنية الخاصة كذلك معرفة بعض التأثيرات الفسيولوجية التي يحدثها التدريب بالأثقال والبليومتري ومدى تكيف الجسم البشري لمثل هذا التدريب ، ومدى تأثير ذلك علي فاعلية الاداء المهاري للملاكمين، كما ان وجود مثل هذا البحث يفتح مجالاً للأبحاث أخرى في نفس الاتجاه لتصميم برامج تدريبية غير تقليدية وتطبيقها في مجالات أخرى .

امام المنافس وبدون امتلاك الملاكم لمهارات اللكم العديدة والمتنوعة للهجوم والدفاع والهجوم المضاد لا يمكن له امتلاك زمام المباراة طبقاً لخطط واساليب اللكم على الحلقة . وايضا للمواقف المتغيرة والمفاجئة خلال الجولات , ويعتمد الاداء المهاري في الملاكمة بصفة اساسية على الاعداد البدني والوظيفي الجيد للملاكمين ومن ثم يجب تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة للملاكمين ويستلزم ذلك ضرورة اداء التدريب والمنافسة بحمل عالي حيث يساهم الاعداد البدني في ظهور الاداء المهاري الهجومي والدفاعي ومتطلبات اللعب بصورة متكاملة. (12: 120, 122)

وقد نبعت مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية والدولية وبصفة خاصة بطولات الشباب لاحظ الباحث انخفاض مستوي فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب في الجولات الأخيرة مقارنة بالجولة الأولى والذي قد يرجع إلي انخفاض مستوي القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين ويرى الباحث انه عن طريق استخدام التدريب بالأثقال والبليومتري في زيادة مستوي القدرات البدنية وبالتالي يتحسن فاعلية الأداء المهاري للملاكمين. وحيث ان بعض المدربين يقومون بتدريب ملاكميهم بنفس الأسس والاساليب والطرق المتبعة قديماً في التدريب والتي

المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية  
للملاكمين في القياس البعدي لصالح  
المجموعة التجريبية عن تأثير البرنامج  
التقليدي المتبع علي المجموعة الضابطة .

\* المصطلحات المستخدمة في البحث :

التدريب البليومتري(\*) :

هو " نوع من التمرينات التي تتميز  
بالإنقباضات العضلية ذات الشدات العالية من  
القدرة كنتيجة لاطالة سريعة من العضلات  
العاملة والذي يستخدم في تنمية تطوير الصفات  
البدنية (القوة - السرعة - القوة المميزة  
بالسرعة) وهو السقوط من ارتفاعات مختلفة  
مثل الوثب السريع للأمام ولأعلى مع حساب  
زمن أداء التمرين.

تدريبات الأثقال:

هي "التمرينات التي تطلب أن تتحرك  
عضلات الجسم أو تحاول أن تتحرك ضد أحد  
أشكال المقاومة التي تتمثل في أنواع مختلفة من  
الأثقال الحرة والأجهزة " . (9:5)(10)

\* الدراسات السابقة:

1- اجري شريف محروس محمد قنديل  
(2005م) بدراسة تهدف إلى التعرف على  
تأثير برنامج التدريب بالأثقال وبرنامج  
التدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية

\* تعريف إجرائي.

\* هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير  
استخدام التدريب بالأثقال والبليومتر علي بعض  
المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية  
للملاكمين وذلك من خلال.

- التعرف علي مدي تأثير البرنامج التدريبي  
المقترح بأستخدام التدريب بالأثقال  
والبليومتر علي بعض المتغيرات  
الفسيولوجية والبدنية والمهارية للملاكمين  
بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
التجريبية .

- التعرف علي مدي تأثير البرنامج التدريبي  
المقترح بأستخدام التدريب بالأثقال  
والبليومتر علي بعض المتغيرات  
الفسيولوجية والبدنية والمهارية للملاكمين  
في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة  
والتجريبية .

\* فروض البحث :

- للبرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريب  
بالأثقال والبليومتر تأثير ايجابي علي  
بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية  
والمهارية للملاكمين في القياس البعدي  
لصالح المجموعة التجريبية.

- للبرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريب  
الأثقال والبليومتر تأثير ايجابي علي بعض

القدرة العضلية وكثافة معادن عظام الفخذ والعمود الفقري ومهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين. (14)

3- واجري كوبرو وآخرون. **Kubo,et al. (2007م)** بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير التدريب البليومتري وتدريبات الأثقال على الخصائص الميكانيكية الأوتار والعضلات وأنشطة العضلات خلال أداء الوثب واستخدام الباحثون المنهج التجريبي باستخدام برنامج تدريبي لمدة 12 أسبوع كاملة بمعدل 4 وحدات تدريبية على أن تؤدي العينة تدريبات البليومتري على إحدى الساقين متضمناً تدريبات الحبل - الوثب من السقوط بشدة 40% وتدريبات الأثقال بشدة 80% على الساق الأخرى وتم قياس صلابة الأوتار باستخدام الأشعة فوق الصوتية وجاءت النتائج بزيادة صلابة الوتر باستخدام تدريبات الأثقال عن تدريبات البليومتري وتغير الخصائص الميكانيكية للوثب بصورة أفضل لدى تدريبات البليومتري عن تدريبات الأثقال (21).

4- واجري دانييل جواريه وآخرون **Daniel Juarez,et al. (2009م)** بدراسة تهدف إلى تقييم ومقارنة للتأثيرات الناتجة عن التدريب المركب والبرنامج التقليدي على القدرة العضلية وتطوير معاملات القوة لدى طلاب التربية البدنية وقد بلغت أفراد العينة

ومستوى أداء الضرب الساحق للكرة الطائرة والمقارنة بين تأثير البرنامجين على المتغيرات السابقة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبتين، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 20 لاعب مقسمين إلى 10 لاعبين لكل مجموعة تجريبية وكانت أهم النتائج هي تفوق برنامج التدريب البليومتري على برنامج التدريب بالأثقال في نتائج المتغيرات البدنية والمهارية (6).

2- واجري محمود ابراهيم الدسوقي محمود **المتبولي (2008م)** بدراسة تهدف الي التعرف على فاعلية التدريب المركب علي القدرة العضلية وكثافة معادن العظام ومستوي أداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين وتم اختيار العينة من (24) مصارع من منطقة دمياط للمصارعة ثم استبعاد (4) مصارعين لإجراء الدراسة الاستطلاعية ليصبح قوام عينة الدراسة (20) مصارع كان تقسيمهم كالتالي: (10) مجموعة تجريبية و(10) مجموعة ضابطة وقد طبق الباحث البرنامج التدريبي لمدة (10) أسابيع وكانت من أهم النتائج من تطبيق البحث الي أن البرنامج المقترح باستخدام التدريبات المركبة يؤدي إلي تحسين مهارة مسكة الوسط العكسية والقدرة العضلية وكثافة معادن عظام الفخذ والعمود الفقري وتوجد علاقة ارتباطية بين

\* منهج البحث:

اجري البحث باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) وطبق القياس القبلي والبعدي علي المجموعتين لاختبار الفروض.

\* مجتمع البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة بمنطقة الشرقية للملاكمة والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة وتتراوح أعمارهم من (16 إلى 18) سنة.

وبلغ عدد افراد مجتمع البحث (40) ملاكم وذلك من نادى ههيا الرياضى وابوكبير الرياضى منهم(10) ملاكمين للدراسة الاستطلاعية و(30) ملاكم للتجربة الاساسية تم تقسيمهم الي(15) ملاكم للمجموعة التجريبية و(15) ملاكم للمجموعة الضابطة.

(16) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافأتين . حيث بلغت مجموعة التدريب المركب والتدريب التقليدى (8) طلاب لكل منهما و تم إعطاء الجرعة التدريبية بنفس الحجم والكثافة وكانت الجرعة التدريبية لمجموعة التدريب المركب تحتوى على تدريبات البليومترى وتدرجات القوة القصوى بأسلوب التدريب المركب وكانت النتائج تحسن اختبار الوثب من القرفصاء ورفع ثقل من وضع القرفصاء بالنسبة لكلا المجموعتين وتحسن القوة القصوى وأزمنة عدو 10-15-20 م فى حين أن البرنامج التقليدى أظهر تحسن فى زمن اختبار عدو 5 م وأعتبر الباحث أن كلا الطريقتين تحسن القدرة العضلية والقوة القصوى عموماً (16).

جدول رقم (1)

خصائص عينة البحث ن = 30

م	المتغيرات	الأسلوب الإحصائي	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الوزن بالكيلو جرام		بالكيلو جرام	62.27	60.5	1.723	0.928
2	الطول الكلي بالسلم		السنتيمتر	165.6	168	1.375	0.125-
3	العمر الزمني لأقرب نصف سنة		بالسنوات	16.7	17	1.15	0.24-
4	العمر التدريبي بالسنوات		بالسنوات	2.153	2	0.346	0.071
5	فاعلية الاداء المهاري في المباراة		معدل اللكمات	0.408	0.354	0.079	1.179

قيمة وهي بذلك محصورة ما بين القيمتين وهذا يدل على أن عينة البحث تمثل المجتمع الكلي الأصلي للبحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً ، وتخلو من عيوب التوزيع الأعتدالي مما يدل على تجانسهم في تلك المتغيرات .

يتضح من جدول (1) الخاص بتجانس أفراد العينة أن جميع المتوسطات المتغيرات الخاصة بالوزن والطول الكلي والعمر الزمني والعمر التدريبي لافراد عينة البحث قد فاقت قيم الأنحرافات المعيارية كما أن معظم قيم معامل الالتواء ما بين- 0.24 كأقل قيمة 1.179 كأكبر

جدول رقم (2)

خصائص عينة البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل التجربة

ن = 30

م	المتغيرات	الأسلوب الإحصائي	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت ودلالاتها
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	الوزن بالكيلو جرام		62.33	1.333	71.416	1.1583	0.94
2	الطول الكلي بالسلم		165.8	1.031	170.32	2.8284	0.59
3	العمر الزمني لأقرب نصف سنة		16.733	0.384	17.2917	0.6895	1.46
4	العمر التدريبي بالسنوات		2.12	0.7930	4.50	0.5477	1.13
5	فاعلية الاداء المهاري		0.345	0.1007	0.365	0.1312	0.86

الي التكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الخاصة بالوزن والطول الكلي والعمر الزمني

يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث وهذا يشير

## تأثير برنامج تدريبي (الأثقال والبليو مترك)

والعمر التدريبي وفاعلية الأداء المهاري لافراد عينة البحث .

جدول رقم (3)

المعاملات العلمية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة قبل التجربة ن = 30

م	الأسلوب الإحصائي	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	معدل استهلاك الاكسجين المطلق	2.836	2.83	2.836	0.099	
2	معدل استهلاك الاكسجين النسبي	44.78	44.8	44.78	0.0144	
3	القدرة اللاهوائية	7.259	7.2	7.259	0.180-	
4	الكفاءة البدنية	36.418	38.53	36.418	0.3.7-	
5	الانبطاح المائل ثني الذراعين	25.267	25	25.267	0.125-	
6	الانبطاح المائل من الوقوف	24.933	25	24.933	0.172	
7	الجلوس من الرقود علي الظهر	41.333	40	41.333	0.527	
8	رفع الجذع لاعلي من الانبطاح	34.867	35	34.867	0.0520-	
9	رمي كرة طبية 3كجم باليد اليمني	4.22	4.2	4.22	0.418	
10	رمي كرة طبية 3كجم باليد اليسري	4.0267	4	4.0267	0.0118	
11	فاعلية الاداء المهاري	0.434	0.425	0.434	1.25	0.0761

- يتضح من الجدول رقم(3) ان جميع معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (0.0118, 1.25) وان هذه القيم انحصرت ما بين  $\pm (1)$  مما يؤكد علي تجانس عينة البحث في جميع الاختبارات المستخدمة قيد البحث.
- \* وسائل وأدوات جمع البيانات :
- \* الأدوات المستخدمة: حيث استخدم الباحث الأدوات التالية :-
- عملية المسح المرجعي للعديد من المراجع والبحوث العلمية والدوريات والدراسات السابقة.
  - استمارة فردية لتسجيل نتائج القياسات والاختبارات على أفراد عينة البحث -
  - المقابلة الشخصية.
  - استمارة استطلاع رأي الخبراء حول البرنامج التدريبي باستخدام التدريب بالأثقال والبليو متري



\* القياسات الاختبارات الخاصة بالقياسات الفسيولوجية قيد البحث:

- اختبار قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين [ المطلق - النسبي ].
- القدرة اللاهوائية ( كجم/م/ث ).
- حساب الكفاءة البدنية .
- \* الدراسات الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسات الإستطلاعية على عينة قوامها (10) عشرة ملاكمين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك على مرحلتين الدراسة الاستلاعية الاولى والدراسة الاستطلاعية الثانية :

\* الدراسة الاستطلاعية الاولى والثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى فى الفترة من يوم الخميس الموافق 2012/10/11م حتي يوم السبت الموافق 2012/10/20م على عينة من نفس مجتمع عينة البحث لتأكد من مناسبة الاختبارات والقياسات المستخدمة لقياس متغيرات البحث وكفاءة الاجهزة المستخدمة وكذلك ضبط وتنظيم إجراءات وقت وتنفيذ الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث و لتحقيق سهوله التطبيق والتأكد من صلاحية الأدوات والاجهزه وأجراء التعديلات وتدريب المساعدين على إجراء القياسات والتعرف على المعاملات العلمية للاختبار . تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من يوم الخميس الموافق

- صناديق مختلفة الارتفاعات لاستخدامها فى تطبيق البرنامج المقترح.

- كرات طبية مختلفة الأوزان .
- كيس اللكم - قفازات - ساعات إيقاف
- عدد من الحواجز . - شريط قياس . - طباشير . - أعلام و أقماع و علامات ضابطة .

- أطارات حديدية بأوزان مختلفة  
- البرنامج التدريبي المقترح -

\* الأجهزة المستخدمة : حيث تم استخدام الأجهزة التالية:-

- رستاميتير لقياس الطول الكلى. - ميزان طبي. - سماعة طبية لقياس النبض .
- الدراجة الارجومترية. - وحدة لياقة بدنية كاملة (جيم).

\* الاختبارات المهارية والبدنية المستخدمة:

- اختبار قياس فاعلية الأداء المهاري للملاكمين
- الانبطاح المائل ثني الذراعين - الانبطاح المائل من الوقوف .- الجلوس من الرقود على الظهر.
- رفع الجذع لاعلي من الانبطاح- رمي كرة طبية 3كجم باليد اليمنى- رمي كرة طبية 3كجم باليد اليسرى.

## تأثير برنامج تدريبي (الأثقال والبليو مترك)

تم استخدام المعالجات الإحصائية في إجراء البحث باستخدام الحاسب الآلي بالبرنامج الإحصائي SBSS WIN لحساب الأتي :

- المتوسط الحسابي . - الوسيط . - الانحراف المعياري .

- قيمة (ت) - قيمة (ر)

- معامل الالتواء - نسب التحسن.

\* حساب حجم حمل التدريب المستخدم :

تم حساب حجم الحمل في الجزء الاساسي في الوحدات التدريبية للتمرينات التي تم تنفيذها فقط مع عدم حساب فترات الراحة والشدة تم حسابها من خلال مجموع الشدة للوحدات اليومية خلال الاسبوع وحلال مدة البرنامج . كما ان تمرينات الاعداد تدخل فيها التمرينات الإعدادية والتمرينات التقليدية بمقاومة والملاكمة الخيالية والوثب بالحبل.

\* معادلة تحديد شدة الحمل :

تم قياس الحمل التدريبي اليومي وكذلك الاسبوعي من خلال المباراة من ثلاث جولات من ثلاث دقائق وهي معروفة في تدريب الملاكمين ويجب إلا تزيد جولات اليوم الواحد عن 14 جولة والا تقل عن 6 جولات وتم تحديد شدة الحمل في هذه الجولات باستخدام مؤشر النبض واستعادة الشفاء وثبات معامل التحمل. ومن خلال الشكل المقابل والذي يوضح نموذج ديناميكية حمل

2012/10/25م حتي يوم الاربعاء الموافق 2012/11/7م لحساب المعاملات العلمية للاختبارات والقياسات المستخدمة علي عينة من نفس مجتمع عينة البحث.

\*القياسات القبلية :

تم اجراء القياسات القبلية لافراد عينة البحث ( المجموعة التجريبية والضابطة ) في الفترة من يوم الاثنين الموافق 2012 / 11 / 12م حتي يوم الثلاثاء الموافق 2012 / 11 / 20م.

\* تطبيق البرنامج التدريبي ( تنفيذ التجربة ) :

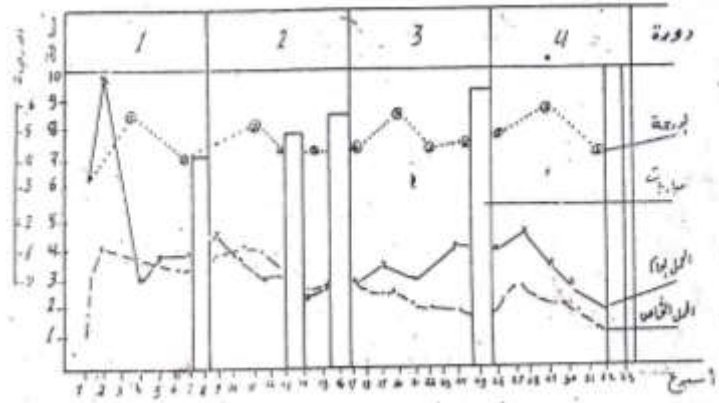
بعد إجراء القياسات القبلية تم تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي علي المجموعة التجريبية وكذلك البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة وذلك لمدة ثلاث شهور في الفترة من يوم الخميس الموافق 2012/ 11 / 22م حتي يوم الاربعاء 20 / 2 / 2013م بواقع اربع وحدات تدريبية اسبوعيا وبمعدل 48 وحدة تدريبية خلال مدة تطبيق البرنامج.

\* القياسات البعدية :

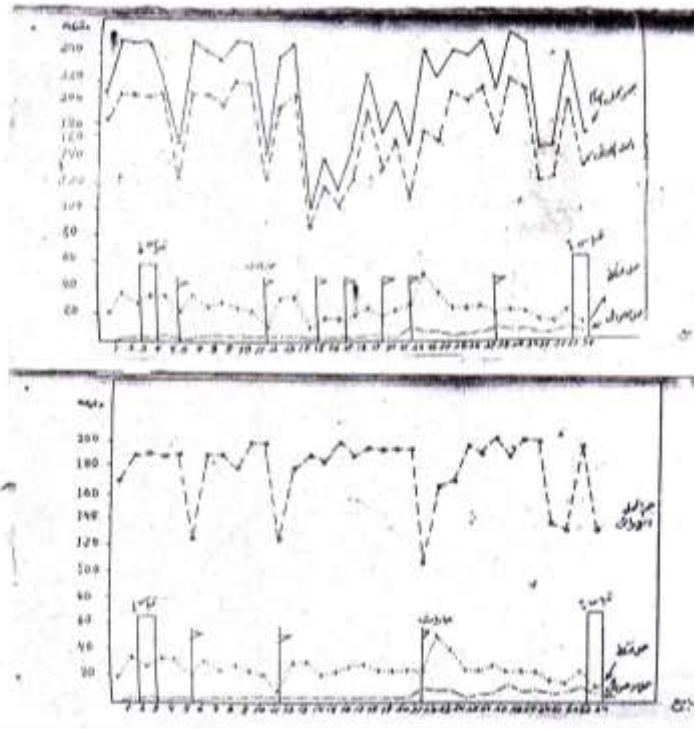
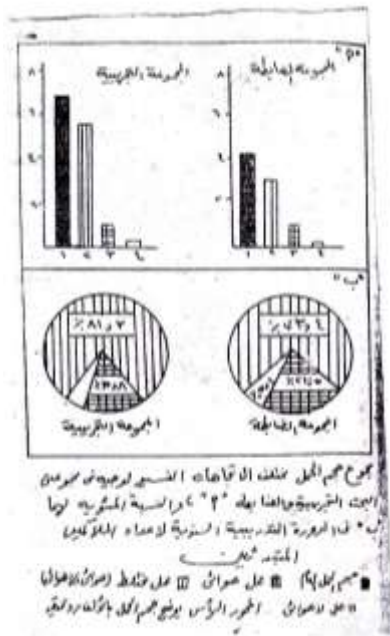
وبعد تطبيق البرنامج تم اجراء القياسات القبلية لافراد عينة البحث ( المجموعة التجريبية والضابطة ) بنفس الطريقة وبنفس الظروف التي اجريت فيها القياسات القبلية في الفترة من يوم السبت الموافق 2013 / 2 / 23م حتي يوم الاربعاء الموافق 2013 / 3 / 6م.

\* الأساليب والمعالجات الإحصائية :

التدريب مختلف الاتجاهات الفسيولوجية وكذلك  
مجموع حجم الحمل مختلف الاتجاهات



نموذج ديناميكية حمل التدريب وشدته مختلف الاتجاهات اثناء البرنامج المقترح.



حجم الحمل مختلف الاتجاهات الفسيولوجية خلال  
الدورة التدريبية في البرنامج.

نموذج ديناميكية حمل التدريب مختلف  
الاتجاهات الفسيولوجية خلال الدورة التدريبية  
في البرنامج.

## تأثير برنامج تدريبي (الأثقال والبليو مترك)

\* عرض النتائج .

### جدول (4)

دلالة الفروق ونسب التحسن في القياس القبلي والبعدي  
لدى عينة البحث للمجموعة (الضابطة) في المتغيرات الفسيولوجية  
والبدنية وفاعلية الأداء المهاري ن = 15

م	الأسلوب الإحصائي	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة ت ودالاتها	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م			
1	معدل استهلاك الاكسجين المطلق	2.836	2.836	2.931	0.059	0.095	*7.62	33.61 %
2	معدل استهلاك الاكسجين النسبي	44.78	3.131	49.121	2.450	4.341	0.0041	10.99 %
3	القدرة اللاهوائية	7.259	0.494	7.146	0.450	0.113	0.0039	1.56 %
4	الكفاءة البدنية	36.418	2.931	38.339	2.793	1.921	1.69	5.27 %
5	الانبطاح المائل ثني الذراعين	25.267	3.390	29.133	3.357	3.867	*2.29	15.30 %
6	الانبطاح المائل من الوقوف	24.933	2.314	29	2.268	4.067	1.88	56.41 %
7	الجلوس من الرقود علي الظهر	41.333	3.886	45.733	3.770	4.4	1.31	10.65 %
8	رفع الجذع لاعلي من الانبطاح	34.867	4.121	42.6	4.137	7.73	1.47	22.18 %
9	رمي كرة طبية 3كجم باليد اليمنى	4.22	0.201	4.973	0.217	0.753	*8.53	17.85 %
10	رمي كرة طبية 3كجم باليد اليسرى	4.0267	0.212	4.743	0.226	0.717	*9.79	17.80 %
11	فاعلية الأداء المهاري	0.434	0.0761	0.437	0.051	0.003	0.384	0.62 %

قيمة ت الجدولية (2.06) عند مستوى (0.05)

وفاعلية الأداء المهاري لدي المجموعة الضابطة  
ونسب تحسن بسيطة

يتضح من الجدول (4) أنه توجد بعض  
الفروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي  
والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية

جدول (5)

دلالة الفروق ونسب التحسن في القياس القبلي والبعدي  
لدى عينة البحث للمجموعة (التجريبية) في المتغيرات  
الفسولوجية والبدنية وفاعلية الأداء المهاري

ن = 15

م	الأسلوب الإحصائي	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة ت ودالاتها	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م			
1	معدل استهلاك الاكسجين المطلق	0.081	2.848	0.146	3.804	0.956	*3.509	33.60%
2	معدل استهلاك الاكسجين النسبي	4.789	48.689	3.778	56.911	8.221	*8.48	16.89%
3	القدرة اللاهوائية	0.499	7.187	0.331	5.553	1.634	*3.25	22.73%
4	الكفاءة البدنية	2.426	35.212	2.742	47.06	11.848	*3.56	33.65%
5	الانبطاح المائل ثني الذراعين	3.162	25	4.597	36.867	11.867	*3.62	47.47%
6	الانبطاح المائل من الوقوف	2.242	24.2	2.925	37.133	12.933	*6.39	53.44%
7	الجلوس من الرقود علي الظهر	3.381	42	4.330	56.2	14.2	*3.43	33.81%
8	رفع الجذع لاعلي من الانبطاح	4.240	33.53	3.703	60	26.467	*2.49	78.93%
9	رمي كرة طبية 3كجم باليد اليمني	0.220	4.187	0.338	7.367	3.18	*9.54	75.96%
10	رمي كرة طبية 3كجم باليد اليسري	0.184	4.033	0.390	6.677	2.643	*3.50	65.4%
11	فاعلية الأداء المهاري	0.086	0.435	0.049	0.742	0.307	*4.62	62.1%

قيمة ت الجدولية (2.06) عند مستوى (0.05)

المهاري لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي كما توجد نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي .

يتضح من الجدول (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الفسولوجية والبدنية وفاعلية الأداء

جدول (6)

## تأثير برنامج تدريبي (الأثقال والبليو مترك)

دلالة الفروق ونسب التحسن في القياس البعدي لدى عينة البحث بين  
المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الفسيولوجية  
والبدنية وفاعلية الأداء المهاري ن = 30

م	المتغيرات	الأسلوب الإحصائي	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق	قيمة ت ودالاتها	نسبة التحسن %
			ع	م	ع	م			
1	معدل استهلاك الاكسجين المطلق		0.146	3.804	0.059	2.931	0.873	*3.28	29.8%
2	معدل استهلاك الاكسجين النسبي		3.778	56.911	2.450	49.121	7.790	*2.42	15.86%
3	القدرة اللاهوائية		0.331	5.553	0.450	7.146	1.593	*2.51	22.29%
4	الكفاءة البدنية		2.742	47.06	2.793	38.339	8.721	*2.12	22.75%
5	الانبطاح المائل ثني الذراعين		4.597	36.867	3.357	29.133	7.73	*6.77	26.54%
6	الانبطاح المائل من الوقوف		2.925	37.133	2.268	29	8.13	*2.48	28.05%
7	الجلوس من الرقود علي الظهر		4.330	56.2	3.770	45.733	10.47	*5.54	22.89%
8	رفع الجذع لاعلي من الانبطاح		3.703	60	4.137	42.6	17.4	*5.69	40.85%
9	رمي كرة طبية 3كجم باليد اليمنى		0.338	7.367	0.217	4.973	2.393	*4.58	48.12%
10	رمي كرة طبية 3كجم باليد اليسرى		0.390	6.677	0.226	4.743	1.933	*2.41	40.76%
11	فاعلية الأداء المهاري		0.049	0.742	0.051	0.437	0.305	*3.15	69.86%

والبدنية وفاعلية الأداء المهاري لصالح المجموعة  
التجريبية كما توجد نسب تحسن كبيرة بين  
المجموعتين .

يتضح من الجدول (6) أنه توجد فروق ذات  
دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة  
التجريبية والضابطة في المتغيرات الفسيولوجية

\* مناقشة النتائج :

- وكما تشير النتائج التي توضحها الجداول بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية على أن التدريب الرياضي يؤدي إلى " تحسين الناحية الفسيولوجية لمعدل ضربات القلب والكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي والكفاءة البدنية يرجع ذلك وأن سبب حدوث تحسين الناحية الفسيولوجية لمعدل ضربات القلب والكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي والكفاءة البدنية تحسن دقات القلب والانتظام في التدريب.

- يؤكد ذلك "أبو العلا عبدالفتاح ومحمد صبحي حسنين" 1997 م (1) وأن سبب حدوث تحسن الناحية الفسيولوجية لمعدل ضربات القلب والكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي والكفاءة البدنية تحسن دقات القلب والانتظام في التدريب وأن تحسن دقات القلب يرجع لفاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بالإثقال والبليومتري للملاكمين وتأثيره إيجابياً على العينة البحثية ويرجع ذلك التحسن إلى الانتظام في التدريب وأن البرنامج التدريبي يتناسب مع العمر الزمني للمتدربين من الملاكمين .

- وكما تتفق النتائج التي أسفرت عنها الجداول البحثية مع نتائج " كليكا و"ثورلاندر" "Kilika et Thorland" 1994 م (20)

مناقشة وتفسير نتائج الجداول الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية :

- تشير النتائج والتي توضحها الجداول (4)، (5)، (6) بأن هناك فروقاً داله احصائيا ونسب تحسن كبيرة بين القياسات القبلية والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وذلك نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب بالإثقال والبليومتري وتأثيرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية عن تأثير البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة الغير خاضعة للبرنامج في القياس البعدي وهذا يرجع لتأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب بالإثقال والبليومتري والذي طبق على المجموعة التجريبية .

ويفسر الباحث تلك النتائج التي تم التوصل اليها في المتغيرات الفسيولوجية الي وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي ونسب تحسن واضحة وذلك من تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب بالإثقال والبليومتري للملاكمين بعد تطبيق البرنامج لمدة ثلاث شهور تدريبية أدوات الي تحسين وتطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية للملاكمين.

الأقصى لاستهلاك الأكسجين والسعة الحيوية وتظهر ذلك نتائج الفروق الإحصائية لصالح القياس البعدى ونسب التحسن الواضحة وذلك مؤشراً لارتفاع مستوى الاداء البدني والمهاري للملاكمين.

ويمكن ارجاع هذه النتائج إلى زيادة قوة عضلات التنفس وهذا يقلل من دقة تدفق الهواء إلى الممرات الهوائية وتزداد كمية الهواء الداخلة إلى الرئتين وتبادل الغازات عما ينشأ عنه كفاءة الجهاز الدوري التنفسي فيزداد حجم الأكسجين الذي يتم ضخه إلى مجرى الدم . مما يؤدي إلى فاعلية قوة عضلة القلب وضخ المزيد من الدم إلى أجزاء الجسم فتزيد كفاءة الدورة الدموية في حمل المزيد من الدم إلى أجزاء الجسم ، وحمل المزيد من الأكسجين المتحد مع الهيموجلوبين وبالتالي زيادة حجم الأكسجين المستهلك أثناء فترة الراحة وفي فترة الاستشفاء حيث يعتبر ذلك مقياساً للحالة الفسيولوجية الصحية.

و أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب بالإثقال والبليوممترك للملاكمين والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية أدى إلى زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ( المطلق – النسبي ) والقدرة اللاهوائية وطول فترة تطبيق البرنامج التي تعتبر كافية جداً للتأثير على الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين ( المطلق – النسبي)

و " أبو العلا عبدالفتاح, محمد صبحي حسانين" 1997(1) إلى أن الانتظام فى التدريب يؤدي إلى تحسن القدرة الهوائية والقدرة اللاهوائية وزيادة كفاءة عمل القلب والأجهزة الوظيفية الأخرى وانتظام دقات القلب .

- كما توضح الجداول (4),(5),(6) والتي تشير إلى أن هناك فروقاً داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى ونسب تحسن واضحة فى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق والنسبي ويرجع ذلك إلى التأثير الأيجابى للبرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريب الاثقال والبليوممترك للملاكمين والذي تم تطبيقه على عينة البحث حيث يرجع ذلك إلى أن الزيادة فى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق والنسبي فى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزياد قدرة عمل الجهازين وإلى تحسن فى عدد ضربات القلب وكذلك الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين حيث أن هناك علاقة موجبة بين الدفع القلبي ومدى استهلاك الأكسجين حيث تلعب الأوعية الدموية دوراً هاماً فى زيادة الدفع القلبي إلى تحسن قوة عضلات الحجاب الحاجز وعضلات بين الضلوع مما يؤدي إلى كفاءة قدرتها على الانقباض وأيضاً لاتساع الصدر الذي بدوره يؤدي إلى تحسن الحد



- وأن تأثير ممارسة الرياضة على السعة الحيوية لها تأثير ايجابي على الجهاز التنفسي حيث أنها تساعد على قوه ومرونة العضلات ومفاصل القفص الصدري والحجاب الحاجز مما يزيد من قدره الرئتين على التمدد واستيعاب كميته كبيرة من الهواء .

- و من خلال الفروق الدالة إحصائيا لصالح القياس البعدي ونسب التحسن فإن الباحث يؤكد أن ممارسه البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريب بالإثقال والبليومتري للملاكمين ساعد على تنمية وتطوير المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة للعينة البحث ، فاللاعبين الذين يتمتعون بكفاءة بدنية عالية قادرين على تنفيذ أعبائهم اليومية بكفاءة عالية .

و حيث يشير "ابو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حساين" 1997م (1) كلما ارتفعت الكفاءة البدنية زاد حجم الدم السيستولي وانخفاض معدل القلب.

كما أن تلك النتائج التي تم التوصل إليها بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة للعينة البحث في وجود فروق داله إحصائية لصالح القياس البعدي وذلك من تأثير البرنامج التدريبي المقترح حيث أثرت التدريبات البليومتري والاثقال الخاصة والتي أحتوى عليها البرنامج إيجابيا في تحسن مؤشر استهلاك الأوكسجين

ولذلك لأن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يحتاج فترة أطول حتى يحدث ما يسمى بالتكيف بالجهد البدني كما وضح ذلك "ربيع عثمان محمد الحديدي" 2004م (3) أن المتغيرات الفسيولوجية تحتاج إلى تدريب مكثف ولمدة طويلة لكي تؤدي إلى التحسن الوظيفي للملاكمين المتدربين.

- يتضح من الجداول (4),(5),(6) الخاصة بدلاله الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لقياس القدرة اللاهوائية والكفاءة البدنية لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريب بالإثقال والبليومتري للملاكمين الذي تم تطبيقه والذي اعتمد على تحسين الوظائف الحيوية من خلال تنميته وتحسين المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة يدل على تحسن أقصى سعة تنفسية لزيادة قوه عضلات التنفس الأساسية [عضلات ما بين الضلوع ، عضله الحجاب الحاجز] هذا التحسن في المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة يتبعه زيادة تحسن في عمليه تبادل الغازات بين الجسم والبيئة الخارجية مما يساعد على توفير الطاقة اللازمة للعضلات العاملة حيث يصاحب ذلك أيضا زيادة في استهلاك الأوكسجين والتخلص من ثاني أكسيد الكربون .

وظهر تلك النتائج إلى أداء أفراد عينه البحث لمجموعه التدريبات المقترحة والخاصة بتنمية الصفات البدنية فى جزء الإعداد البدنى فى الوحدات التدريبية، وهذه النتائج تشير إلى مدى فاعليه مجموعه التمرينات المقترحة وتأثيرها الإيجابي فى تنميه الصفات البدنية 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 والقدرات البدنية 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 الموضوعه من أجله والعمر الزمني لعينة البحث ، هذا ما ساعد الباحث فى وضعها بشكل عام ومرتزن داخل إطار الأعداد البدنى فى الوحدات التدريبية مع عدم إغفال عناصر الأعداد البدنى الأخرى الخاصة فى الوحدات التدريبية مع عدم إغفال عناصر الإعداد البدنى الأخرى الخاصة برياضة الملاكمة .

ويرى الباحث أن الفروق الدالة الإحصائية التي حدثت فى المجموعات العضلية لعينة البحث من المجموعة التجريبية والتي كانت لصالح

لعضله القلب والقدرة اللاهوائية والكفاءة البدنية. وحيث أن انخفاض معدل النبض الراحة يؤدي إلى زيادة الدفع القلبي مما يزيد من مقدار استهلاك الأوكسجين لعضله القلب حيث أن البرنامج التدريبي المطبق على عينه البحث أدى إلى تنمية وتطوير وتحسين المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة فى النبض والضغط ومؤشر استهلاك الأوكسجين لعضله القلب والقدرة اللاهوائية والكفاءة البدنية.

2/2/4 مناقشة وتفسير نتائج الجداول الخاصة بالمتغيرات البدنية .

- كما تشير النتائج والتي توضحها الجداول (4)،(5)،(6) بأن هناك فروقاً داله احصائيا ونسب تحسن كبيرة بين القياسات القبلية والبعدية فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وذلك نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريب الاثقال والبليومتري وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية عن تأثير البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة الغير خاضعة للبرنامج فى القياس البعدي وهذا يرجع لتأثير البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريب الاثقال والبليومتري والذي طبق على المجموعة التجريبية .

بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الاداء المهاري عن تأثير البرنامج التقليدي علي المجموعة الضابطة الغير خاضعة للبرنامج في القياس البعدي وهذا يرجع لتأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي طبق علي المجموعة التجريبية .

وتفسير تلك النتائج التي تم التوصل اليها في اختبار فاعلية الاداء المهاري الي وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي ونسب تحسن واضحة وذلك من تأثير البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريب بالانتقال والبليومتري للملاكمين بعد تطبيق البرنامج لمدة ثلاث شهور تدريبية أدوات الي تحسين وتطوير فاعلية الاداء المهاري للملاكمين.

وترجع تلك النتائج في مستوى فاعلية الأداء المهاري إلى استخدام البرنامج التدريبي وطريقه التدريب والتدريبات المستخدمة في البرنامج ومدى البرنامج ومدى التحسن مستوى الأداء المهاري للاعبين في تسديد اللكمات من الحركة وذلك لان الملاكمة الحديثة تجعل الملاكم في حركه دائمة مع تسديد لكمه أو لکمتين أو ثلاثة ثم التحرك حتى لا يتعارض مع لکمات المنافس المضادة وحتى يعطى فرصه للقاضي لتسجيل اللکمات بالاضافه إلى التحرك السريع بعيد عن ردود أفعال المنافس وتتفق نتائج هذه الدراسة مع "عبد الحميد احمد" 1989م " م إلى أن

القياسات البعدية ترجع إلي فاعلية التدريب الاثقال والبليومتري من خلال البرنامج التدريبي المعد والمقترح للارتفاع بالمتغيرات البدنية بجميع جوانبها من أجل الارتفاع بالمستوى البدني والفني للملاكم حيث تم ذلك من خلال مراحل البرامج المتتالية وبالمقارنه نتائج القياسات القبليه والبعدية للمجموعة التجريبية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في اختبارات البدنية قيد البحث وذلك نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي بأستخدام التدريب الاثقال والبليومتري للملاكمين لصالح المجموعة التجريبية عن تأثير البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة الغير خاضعة للبرنامج في القياس البعدي وهذا يرجع لتأثير البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريب الاثقال والبليومتري للملاكمين والذي طبق على المجموعة التجريبية لمدة ثلاث شهور وأثرت إيجابياً في تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث.

3/2/4 مناقشة وتفسير نتائج الجداول الخاصة بأختبار فاعلية الاداء المهاري:

- تشير النتائج والتي توضحها الجداول(4)، (5)، (6) بأن هناك فروقاً داله بين القياسات القبليه والبعدية في اختبار فاعلية الاداء المهاري لصالح القياس البعدي وذلك نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريب بالانتقال والبليومتري وتأثيرها علي

باللكمات المشابهة لأداء الملاكم فى المباريات وذلك أثناء التدريب على أجهزة وأدوات اللكم المختلفة تحت ظروف الأحمال التدريبية التي تتشابه مع ما يحدث فى المباريات .

وأخير يتضح من خلال النتائج التي تم عرضها فى الجداول(4),(5),(6) وجود فروق داله احصائيه ونسب التحسن الواضحة فى جميع قياسات البحث للملاكمين لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى فى جميع متغيرات البحث . ووجود نسب تحسن فى جميع المتغيرات الفسيولوجية والبدنية قيد البحث وكذلك فاعلية الاداء المهاري للملاكمين.

ويرجع سبب حدوث ذلك التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريب بالأثقال والبليومتري المطبق لمدة ثلاث شهور تدريبية على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وفاعلية الاداء المهاري والتي ساعدت بدورها فى وجود حدوث تحسن فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث . وباعتبار فاعلية الاداء المهاري محصلة كلية لتلك القدرات البدنية والفسيولوجية فقد تم تحسنه بالتبعية باعتباره المحصلة الرقمية للاداء المهاري .

ومن خلال العرض السابق يرى الباحث أن هناك فروقاً داله أحصائياً لصالح القياس البعدى فى المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وفاعلية الاداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية وذلك

التدريب على الأدوات والاجهزه من الأسس العامة التي تهدف إلى الوصول بالملاكمين إلى أعلى المستويات حيث إنها تعمل على تنميته وتطوير المهارات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية. (8: 95)

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه "حسام رفقي" 1993م إلى أن التدريب فى ظروف تشبه ظروف المباريات يعمل على زيادة فاعليه التدريب من خلال عده جولات بعد الإحماء بالملاكمة مع الزميل على الحلقة وبعد ذلك يمكن أداء من (2-3) جولات باستخدام أجهزه الملاكمة ويجب أن يكون الأداء مرتفع الشدة (2: 122)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع لما أشارت اليه نتائج دراسة كل من "عبد الفتاح خضر ويحيى الحاوى" 1986م (11) و"سامي محب حافظ" 1997، 1998م (4) (5) إلى أن التدريب على الاجهزه والأدوات تحت ظروف الأحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب المختلفة أدى إلى زيادة فاعليه تحمل الأداء المهاري لدى الملاكمين بصورة ايجابية.

ويرجع التحسن فى فاعليه الأداء المهاري للملاكمين لدي عينه البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريب بالأثقال والبليومتري للملاكمين المطبق لمدة ثلاث شهور تدريبية وبأستخدام التدريبات البليومتريه والأثقال والذي أشتمل ايضا على مجموعة من التدريبات الخاصة

4 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي في .

5 - للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تنمية القدرة اللاهوائية والكفاءة البدنية .

6 - للبرنامج التدريبي المقترح تأثير بدرجة عالية في تنمية وتحسين العمل الوظيفي للجهاز الدوري والتنفسي وساهم بشكل فعال في الحصول على الطاقة اللازمة لبذل الجهد .

7 - زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين نتيجة تحسين قوة عضلات الحجاب الحاجز لعضلات بين الضلوع وكذلك قدرة الرنتين على التمدد واستيعاب كميته كبيرة من الهواء .  
\* التوصيات :

1- استخدام التدريب الاثقال والبليومتري ضمن برامج الإعداد البدني الخاص يحقق أفضل النتائج لتنمية الصفات البدنية الخاصة بالملاكمين .

2- يجب أن تكون تدريبات الأثقال والبليومتريك في نفس اتجاه العمل العضلي .

من تأثير البرنامج التدريبي المقترح للملاكمين المطبق لمدة ثلاث شهور تدريبية وباستخدام التدريبات البليومتريّة والاثقال والتي أثرت إيجابياً في تنمية المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وفاعلية الاداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية. وبذلك قد تحققت أهداف البحث مما يؤكد صحة الفروض .

\* الاستنتاجات:

1 - اثر البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام التدريب الاثقال والبليومتري تأثير ايجابيا في تنمية المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين بنسبة أعلى من البرنامج التقليدي المتعارف عليه للمجموعة الضابطة .

2 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين لصالح القياس البعدي.

3 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين لصالح القياس البعدي.

- 3 - عند استخدام التدريب الأثقال والبليومتري يجب البدء بتدريبات الأثقال قبل تدريبات البليومتري وذلك للاستفادة من الإثارة التي يحدثها التدريب بالأثقال في أداء التدريبات البليومترية .
- 4 - الإهتمام بتمرينات المرونة والإطالة قبل وبعد أداء تمرينات الأثقال والبليومتري .
- 5 - الإهتمام بإجراء الإختبارات المرحلية عند استخدام تدريبات الأثقال والبليومتري للوقوف على معدلات نمو الصفات البدنية والعمل على تطويرها .
- 6 - الإهتمام بتنمية القدرة اللاهوائية والكفاءة البدنية حيث أن التدريب اللاهوائي يؤدي إلى تحسين تحمل الأداء [البدني والمهاري] .
- 7 - الإهتمام بتنمية الجانب البدني والمهاري للملاكمين وذلك للارتقاء بمستوى الأداء في ضوء نتائج القياسات الفسيولوجية والبدنية .
- 8 - ضرورة الإستعانة بالقياسات الفسيولوجية قيد البحث حيث تعتبر من القياسات الفسيولوجية الهامة للتعرف على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين .
- 9 - للارتقاء بمستوى الأداء للملاكمين يجب الاعتماد على طرق التدريب الحديثة .
- المراجع:-
- 1- ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين : فسيولوجية ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم دار الفكر العربي القاهرة 1997 م
- 2- حسام رفقى محمود : الملاكمة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1993م.
- 3- ربيع عثمان الحديدى: فاعلية التدريبات الهوائية واللاهوائية فى تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمى لسباق 1500 متر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، 2004م.
- 4- سامى محب حافظ : تأثير تنمية الرشاقة على مستوى أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، 1997م.
- 5- \_\_\_\_\_ : دراسة تنبؤية لفاعلية الأداء المهارى بدلالة مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ الملاكمة، بحث منشور، فى المؤتمر العلمى الدولى، الرياضة المصرية والعربية نحو آفاق العالم، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، 1998م.

- 6- شريف محروس محمد قنديل: دراسة مقارنة لتأثير التدريب بالأثقال والبليومترى على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة . (2005)
- 7- طلحة حسام الدين، وآخرون: لموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة (1997).
- 8- عبد الحميد أحمد : الملائمة، دار الفكر العربى، الطبعة الخامسة، القاهرة، 1989م.
- 9- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر 1996م.
- 10- ---- : التدريب الرياضي الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة ، ط 2000، 1م .
- 11- عبدالفتاح فتحى خضر، يحيى الحاوي : زيادة معدل التحمل للملاكمين الناشئين 11 سنة بإستخدام برنامج تدريبي، المؤتمر العالمى الثالث لدراسة وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان ، 1982م.
- 12- عبدالفتاح فتحى خضر: المرجع فى الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996م.
- 13- عصام عبد الحميد (2000): تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- 14- محمود ابراهيم الدسوقي محمود المتبولى: فاعلية التدريب المركب على القدرة العضلية وكثافة معادن العظام ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين ، بحث منشور فى المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية و الرياضة ، مجلد (11) (2008م).
- 15- Brad McGregor : the application of complex training for the development of explosive power , Journal of Strength and Conditioning Research, 14(3), pp :360. (2006)
- 16- Daniel Juárez, et al: Effects of complex vs. non complex training programs on lower body maximum strength and power, Isokinetics and

- sprint swimming performance in children and adults, Pediatric Exercise science [ Champ 111] Feb. 1994.
- 21- Kubo, et al: Effects of Plyometric and Weight Training on Muscle-Tendon Complex and Jump Performance, Medicine & Science in Sports & Exercise, October, Volume 39 - Issue 10 – pp 1801-1810. (2007)
- 22- Smilios Ilias, et al: Short-term effects of selected exercise and load in contrast training on vertical jump performance, J Strength Cond Res. 2005 Feb ;19 (1): Greece (2005)
- Exercise Science, Volume 17, Number 4, (2009)
- 17- David. R. Lamb: Physiology and Basis of Physical Education and athletics C.B.S College publishing philadelphia New York , Toronto , 1984.
- 18- Fox, L.E: Sports Physiology and E.D.C.B.S.D. leg publishing New York hialbhia , (1984).
- 19- Karpovich , B. v, and sinning , : Physiology of Muscular Activity , 7th ed. W.B , sanders Co. saint e Lousia 1971
- 20- Kilika, R.J , Thorland, WG: Physiological Determinants of



### *Abstract*

The aim of the study was to investigate the effect of training using the training weightlifting and Albulaomitri on some physiological variables and physical and skill of the boxers were using experimental method using experimental design with two groups ( experimental and control ) using the method of measuring pre and post to appropriate to the nature and objectives and the problems of search. The research community has been chosen the way of deliberate players boxing area east of boxing and enrolled Egyptian Boxing Federation and the aged 16to 18 years. The number of members of the research community 40boxer and the Club Hehia Sports Club Obkber athlete of them 10boxers for the survey and 30boxer to experience core were divided into 15 boxer for the experimental group and 15boxer of the control group . The results that have been reached have concluded the researcher as follows: \* the impact of the proposed training program using training weightlifting and Albulaomitri effect positive in the development of physiological variables , physical and effective performance skills of the boxers at a higher rate than the traditional program for the control group . \* The presence of statistically significant differences between the mean scores of the two measurements tribal and posttest at the level of some physiological variables , physical and effective performance skills of the boxers in favor of telemetric experimental group \* the presence of statistically significant differences between the mean scores of the two measurements pre and post the two groups ( experimental and control ) in the level of some physiological variables , physical and effective performance skills of the boxers for the experimental group telemetric in . \* the proposed training program has an impact on the development of anaerobic capacity and efficiency facility. \* the proposed training program has the effect of a high degree of development and improving the career of the vascular system and the respiratory and contributed effectively to get the power needed to make the effort \* the impact of the proposed training program to improve the capacity of the boxer physical and especially endure physical performance and skill and contributed effectively to the improvement of the boxer ready for the different competitive positions