

## قائمة المرفقات

- مرفق ( ١ ) المسح المرجعي للصفات البدنية المركبة فى الملاكمة.
- مرفق ( ٢ ) استمارة تحليل المهارات الفنية .
- مرفق ( ٣ ) استطلاع رأى الخبراء .
- مرفق ( ٤ ) قائمة بأسماء السادة الخبراء التى تم استطلاع رأيهم فى أهم الصفات البدنية المركبة .
- مرفق ( ٥ ) استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية ونتائج الاختبارات البدنية والفسولوجية وفاعلية الأداء المهارى .
- مرفق ( ٦ ) أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم فى القياسات ومليء الاستمارات وتطبيق البرنامج التدريبي .
- مرفق ( ٧ ) الاختبارات البدنية والفسولوجية .
- مرفق ( ٨ ) التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية .
- مرفق ( ٩ ) البرنامج التدريبي للمجموعة التدريبية .

مرفق ( ١ ) المسح المرجعي للصفات البدنية المركبة في الملاكمة

مرفق رقم (1) المسح المرجعي للصفات البدنية المركبة الخاصة برياضة الملاكمة

م	الصفات البدنية المرجع	السنة	رقم المرجع	القوة المميزة بالسرعة	تحمل السرعة	تحمل القوة	تحمل الأداء	التوافق	لرشاقة
١	احمد أمين محمد	١٩٩٥	٤	*	*	*	*	*	*
٢	أحمد صلاح الدين	٢٠٠٠	٥	*	*	*	*	*	*
٣	إسماعيل حامد وآخرون	٢٠٠١	٦	*	*	*	*	*	*
٤	إسماعيل حامد وآخرون	٢٠٠١	٨	*	*	*	*	*	*
٥	حسام رقيقي	١٩٩٣	١٤	*	*	*	*	*	*
٦	جمال إسماعيل	١٩٩٨	١٢	*	*	*	*	*	*
٧	سامح عبد الرؤوف	١٩٩٢	١٨	*	*	*	*	*	*
٨	سامي حافظ	١٩٩٧	٢٠	*	*	*	*	*	*
٩	—————	٢٠٠٦	٢١	*	*	*	*	*	*
١٠	سعيد جميل	٢٠٠٤	٢٢	*	*	*	*	*	*
١١	عبد الباسط جميل	١٩٩٧	٢٨	*	*	*	*	*	*
١٢	عبد الحميد احمد	١٩٨٩	٣٠	*	*	*	*	*	*
١٣	عادل صبري	١٩٩٤	٢٥	*	*	*	*	*	*
١٤	عبد الفتاح خصر	١٩٩٦	٣١	*	*	*	*	*	*
١٥	عرفة السيد	١٩٩٧	٣٣	*	*	*	*	*	*
١٦	على البيك	١٩٩٢	٣٧	*	*	*	*	*	*
١٧	كمال عبد الجابر	٢٠٠٠	٣٥	*	*	*	*	*	*
١٨	محمود خليفة	١٩٩٧	٤٦	*	*	*	*	*	*
١٩	محي الدين عابد	١٩٩٥	٤٨	*	*	*	*	*	*
٢٠	يسن احمد	١٩٩٧	٥٧	*	*	*	*	*	*
٢١	يحيى الحاوي	١٩٩٧	٥٥	*	*	*	*	*	*
٢٢	Frank , Peter	١٩٩٦	٦٩	*	*	*	*	*	*
٢٣	Muriel Bower	١٩٩٣	٧٤	*	*	*	*	*	*
١٦	المجموع الكلي لتكرار كل عنصر		٢١	٢٠	١٧	١٨	١٨	١٨	١٦
٧٠	النسبة المئوية %		٩١,٣	٨٧,٠	٧٤,٠	٧٨,٢	٧٨,٢	٧٨,٢	٧٠

مرفق ( ٢ ) استمارة تحليل المهارات الفنية



مرفق (٢) النسبة المئوية للاداءات المهارية المركبة

الشائعة خلال المباريات ن ٣ مباريات

م	الاداءات المهارية	الصفة البدنية	التكرار	النسبة %
١	تسديد مستقيمة يسرى مع الخطو للأمام ثم التحرك جهة اليمين وتسديد شمال يمين للرأس	توافق ، رشاقة ، تحمل قوة ، تحمل الأداء	٢٢	١٥,٢
٢	الدفاع بالخطو جهة اليمين ثم أداء جانبية يمنى ويسرى للرأس	رشاقة ، تحمل سرعة	٨	٥,٥
٣	الخطو للخلف ثم أداء جانبية يمنى ويسرى للرأس	رشاقة ، قوة مميزة بسرعة	٧	٤,٨
٤	مستقيمة يسرى مع التحرك نصف خطوة للأمام ثم تسديد مستقيمة يمنى للرأس ثم الهروب بعيداً عن المنافس	رشاقة ، تحمل قوة ، تحمل الأداء	٢٧	١٨,٦
٥	الدفاع بالخطو للخلف ثم أداء مستقيمة يمنى للرأس	رشاقة ، تحمل سرعة	١١	٧,٦
٦	تسديد جانبية يسرى مع الخطو للأمام	قوة مميزة بالسرعة	٥	٣,٤
٧	التمويه بالذراع ثم ميل الجذع جهة اليسار وأداء جانبية يسرى للرأس	قوة مميزة بالسرعة	٥	٣,٤
٨	التمويه بالجذع ثم بالذراع ثم أداء مستقيمة يمنى للرأس ثم الخطو للخلف	تحمل سرعة ، رشاقة	١٠	٧
٩	تسديد مستقيمة يمنى بعد التمهد بمستقيمة يسرى للرأس	تحمل قوة ، تحمل الأداء	٣٢	٢٢,١
١٠	تسديد مستقيمة يسرى للرأس ثم التحرك جهة اليمين وتسديد جانبية يمنى للرأس	توافق ، تحمل قوة ، تحمل الأداء	١٨	١٢,٤
١١	الإجمالي		١٤٥	%١٠٠

يتضح من الجدول السابق انه أصبح من المتعذر على الملائم أن ينفذ اللكمات الهجومية ثم أداء الدفاعات المختلفة ثم الهجوم المضاد بنجاح دون الأعداد المسبق لها ببعض الطرق والأساليب الهجومية المركبة التي تعتمد في ادؤها على الصفات البدنية المركبة لذا ارتضى الباحث بالتعامل مع جميع الصفات فى بحثه.

جدول (٢) مقارنة فاعلية الأداء المهاري (تسجيل النقط) خلال الأربع جولات للملاكمين (فائز - مهزوم)

م	الجولات	متوسط عدد اللكمات للفائزين	متوسط عدد اللكمات للمهزومين
١	الأولى	٥,٣	٥,٣
٢	الثانية	٤,٦	٣,٣
٣	الثالثة	٥,٣	٢,٦
٤	الرابعة	٣,٦	١,٠١

من خلال التحليل يتضح انخفاض فاعلية الأداء المهاري (النقط) في الجولة الثالثة والرابعة بالنسبة للملاكمين المهزومين ، وفي الجولة الثانية والرابعة للملاكمين الفائزين ويبرهن ذلك على ضعف مستوى الصفات البدنية المركبة والمتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة، تحمل الأداء ، تحمل السرعة، تحمل القوة ، التوافق ، الرشاقة ) للملاكمين بالرغم من أهمية هذه الصفات من وجهة نظر الباحث ، كما يرى أن الملاكم يمكنه تحويل هزيمته إلى نصر خلال الدقائق الأخيرة من المباراة لو كان متميزا عن منافسه في الإعداد البدني الجيد والمتمثل في الصفات البدنية المركبة

تابع مرفق (٢) النسبة المئوية للكلمات الهجومية الشائعة

لإجمالي عدد الكلمات المنفذة

م	اسم الكلمة المنفذة	النسبة المئوية %	النتيجة النهائية الملاكمين المهزومين		النسبة المئوية %	النتيجة النهائية الملاكمين الفائزين	
			الناجحة	الفاشلة		الفاشلة	الفاشلة
١	المستقيمة اليسرى للرأس	٣٩,١	١٠,٨	٢٨,٣	٣٢,١	٥,٣	٢٦,٨
٢	المستقيمة اليسرى للجذع	—	—	—	—	—	—
٣	المستقيمة اليمنى للرأس	٣٩,٧	١٨,٥	٢١,٢	٤١	٢٠,٨	٢٠,٢
٤	المستقيمة اليمنى للجذع	—	—	—	—	—	—
٥	الجانبية اليسرى للرأس	٧,٠٥	٠,٦٤	٦,٤١	٨,٣	٣,٦	٤,٧
٦	الجانبية اليسرى للجذع	—	—	—	—	—	—
٧	الجانبية اليمنى للرأس	١٣,٤	١,٩	١١,٥	١٨,٤	٤,٧	١٣,٧
٨	الجانبية اليمنى للجذع	—	—	—	—	—	—
٩	الصاعدة اليسرى للرأس	—	—	—	—	—	—
١٠	الصاعدة اليسرى للجذع	—	—	—	—	—	—
١١	الصاعدة اليمنى للرأس	١,٢	صفر	١,٢	١,١	١,١	صفر
١٢	الصاعدة اليسرى للرأس	—	—	—	—	—	—

يتضح من الجدول أن الكلمات الهجومية التي استخدمها الملاكمين كانت متنوعة للحاصلين على ميداليات أو المهزومين، ولكنها كانت تفتقر إلى درجة الإتقان المطلوبة بالنسبة للمهزومين حيث فشلت نسبة كبيرة من الكلمات المنفذة عن تحقيق النجاح والهدف منها.

كما يبين الجدول عدم اهتمام الملاكمين على السواء بتطبيق وتنفيذ الكلمات المستقيمة والجانبية والصاعدة (اليسرى واليمنى للجذع) والتي يمكن أن تساهم بشكل فعال فى جمع النقاط ويعكس ذلك مدى الحاجة إلى التدريب المكثف والمرتب لتثبيت وإتقان الأداء المهارى للملاكمين الذى يعتمد على الكفاءة البدنية العالية.

مرفق ( ٣ ) استطلاع رأى الخبراء

## استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور / .....

بعد التحية والتقدير،،،

يقوم الباحث مصطفى محمد أحمد نصر المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي – كلية  
تربية رياضية – جامعة المنصورة بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه  
الفلسفة فى التربية الرياضية وعنوانه

( تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية  
وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب )

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على آراء بعض الخبراء والمتخصصين من  
ذوى الخبرة الميدانية والعلمية فى مجال الملاكمة، لذا يأمل الباحث فى الاستفادة من آراءكم فى  
تحديد:

- أهم الصفات البدنية المركبة المناسبة للملاكمين الشباب. (من فوق ١٧ : تحت ١٩ سنة)

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

الباحث

يرجو الباحث تحديد أهم الصفات البدنية للملاكمين الشباب من ( ١٦ - ١٩ ) سنة ويرجى وضع علامة ( ✓ ) أمام الصفة البدنية حسب أهميتها من وجهة نظر سيادتكم:

ملاحظات	أنسب اختيار			الصفات البدنية المركبة	م
	قليل الأهمية	مهم	مهم جدا		
				القوة المميزة بالسرعة	١
				تحمل القوة	٢
				تحمل السرعة	٣
				تحمل الأداء	٤
				الرشاقة	٥
				التوافق	٦

يرجى إضافة ما ترونه سيادتكم مناسبا من صفات بدنية أخرى:

-١

-٢

-٣

-٤

-٥

مرفق ( ٤ ) قائمة بأسماء السادة الخبراء التي تم استطلاع رأيهم  
في أهم الصفات البدنية المركبة

مرفق (٤) قائمة بأسماء السادة الخبراء التي تم استطلاع رأيهم في مناسبة  
( الصفات البدنية المركبة للملاكمين الشباب )

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أ.د / إسماعيل حامد عثمان	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان ورئيس الاتحاديين المصري والعربي للملاكمة
٢	أ.د / عبد الفتاح فتحي خضر	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
٣	أ.د / يحيى إسماعيل الحاوي	أستاذ ورئيس قسم النزلات والرياضيات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
٤	أ.د / محمد عبد العزيز غنيم	أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان ، والمدير الفني للمنتخب مصر الأول للملاكمة.
٥	أ.د / ضياء الدين محمد أحمد	أستاذ بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان والمدير الفني لمنتخب مصر للشباب للملاكمة سابقا.
٦	أ.د / عبد الحفيظ إسماعيل احمد	أستاذ ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - جامعة حلوان.
٧	أ.د / عبد الرحمن عبد العظيم سيف	أستاذ بقسم النزلات والرياضيات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
٨	أ.م.د / محسن رمضان علي	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان والمشرف الفني على مراكز الموهوبين في الملاكمة.
٩	أ.م.د / عادل صبري عبد الحميد	أستاذ مساعد بقسم التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة الأزهر.
١٠	أ.م.د / عبد الباسط جميل عبد الفتاح	أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق.
١١	د / محمود عبده خليفة	مدرس بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة قناة السويس

\* تم الترتيب وفقاً للأقدمية في الدرجة العلمية

**مرفق ( ٥ ) استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية ونتائج  
الاختبارات البدنية والفسولوجية وفاعلية الأداء المهارى**

مرفق ( ٥ )

استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية ونتائج الاختبارات البدنية والفسيوولوجية

— الاسم : — العمر الزمني : — الطول :  
— الوزن : — العمر التدريبي :

م	الاختبارات	الدرجة	ملاحظات
١			
٢			
٣			
٤			
٥			
٦			
٧			
٨			
٩			
١٠			
١١			
١٢			

تسجيل نتائج اختبار فاعلية الأداء المهاري :

المهارات	اللكمات الصحيحة	وسائل الدفاع	اللكمات الكلية	اللكمات الصحيحة للمنافس	وسائل الدفاع	اللكمات الكلية للمنافس
الأولى						
الثانية						
الثالثة						
الرابعة						
المجموع						

مرفق ( ٦ ) أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم فى  
القياسات ومليء الاستمارات وتطبيق البرنامج التدريبي .

مرفق (٦) قائمة بأسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة  
بهم فى تطبيق القياسات ومليء الاستمارات

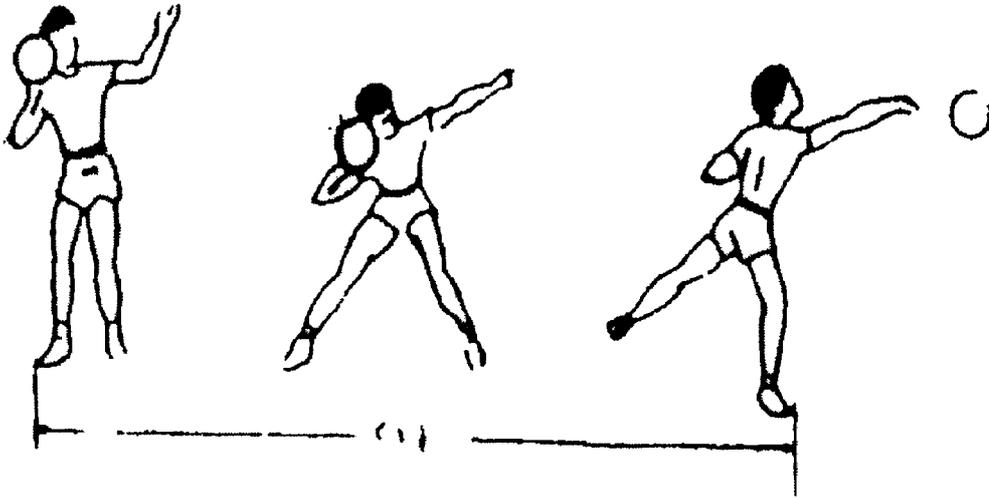
م	الاسم	الوظيفة	الهيئة التى ينتمى إليها
١	احمد عبد القادر يوسف	مدرب ملاكمة	نادي المنصورة الرياضي
٢	سعيد جميل عبد الفتاح	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
٣	طارق صلاح حسب النبي	حكم ملاكمة "حكم قاري "	منطقة الدقهلية – الاتحاد المصري للملاكمة
٤	عمرو رضا عبد اللطيف	مدرب ملاكمة	نادي المنصورة الرياضي
٥	محمد حامد شمس الدين	مدرس تربية رياضية	أدارة بيلا التعليمية – وزارة التربية والتعليم
٦	طلبة التخصص	طالب	كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

مرفق ( ٧ ) الاختبارات البدنية والفسولوجية

## الاختبارات البدنية المقترحة

القوة المميزة بالسرعة :

أ- اسم الاختبار : رمي كرة طبية ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى .



الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراعين والكتف .

الأدوات : كرة طبية ٣ كجم ، شريط قياس .

وصف الأداء :

- يقف اللاعب ممسكاً بالكرة الطبية باليد اليمنى بحيث تكون الكرة أمام الكتف وتحت مستوي الذقن خلف خط البداية .
- دفع الكرة باستخدام اليد اليمنى .

حساب الدرجات :

- يعطي كل لاعب ثلاث محاولات وتحسب له أفضل هذه المحاولات .
- يقوم المساعد بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس .
- يتم القياس من الحد الداخلي لخط البداية وليس أقرب نقطة لنزول الكرة علي الأرض .
- القياس بالسنتيمتر .

ب- اسم الاختبار : رمي كرة طبية ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى .

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراعين والكتف .

الأدوات : كرة طبية ٣ كجم ، شريط قياس .

## وصف الأداء :

- يقف اللاعب ممسكاً بالكرة الطبية باليد اليسرى بحيث تكون الكرة أمام الكتف تحت مستوى الذقن خلف خط البداية .
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليد اليسرى.

## حساب الدرجات :

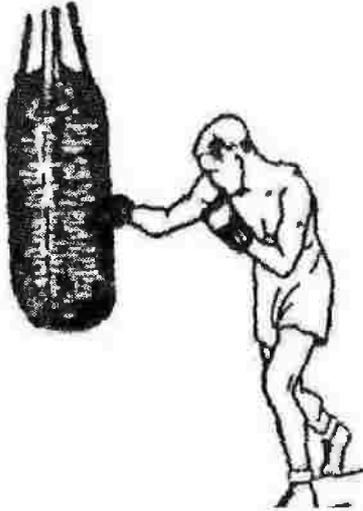
- يعطي كل لاعب ثلاث محاولات وتحسب له أفضل هذه المحاولات.
- يقوم المساعد بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس .
- يتم القياس من الحد الداخلي لخط البداية وبين أقرب نقطة لنزول الكرة علي الأرض .
- القياس السننيمتر . ( ٦ : ٣٥٤ ) ( ٤ : ٢٦١ )

## تحمل القوة :

اسم الاختبار: التسديد علي كيس اللكم لمدة (اق)  
الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة للملاكم.

## الأدوات :

- كيس لكم.
- ساعة إيقاف.
- قفازات ملاكمة.



## وصف الأداء :

- يقف الملاكم أمام كيس اللكم علي مسافة مناسبة متخذاً وضع الاستعداد المناسب ويقوم الزميل بتثبيت كيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى خلال (اق) مع ملاحظة الأداء الفني الصحيح .

## حساب الدرجات :

- لا تحسب أداء اللكمة صحيحة إذا تم اختصار أو تعديل جزء من أجزائها وعدم اكتمال المهارة.
- إذا توقف الملاكم عند الأداء أثناء تنفيذ الاختبار لأي سبب من الأسباب يجوز له تكملة الاختبار علي أن يحسب فترة التوقف من زمن الاختبار.
- يحسب عدد اللكمات الصحيحة خلال (اق) . (١٣ : ٣٥٥)

تحمل السرعة :

- اسم الاختبار : تسديد مستقيمة يسري ويمني علي كيس اللكم خلال (٢٠ث).  
الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة للملاكم .



الأدوات :

- كيس لكم  
– ساعة إيقاف.  
– قفازات ملاكمة.

وصف الأداء :

- يقف الملاكم علي مسافة مناسبة من كيس اللكم ، متخذاً وضع الاستعداد المناسب ، ويقوم الزميل بتثبيت كيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسري واليمني خلال (٢٠ث) مع ملاحظة تسجيل اللكمة الصحيحة فقط .

حساب الدرجات :

- يسجل عدد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني الصحيحة خلال (٢٠ث). (١٣ : ١٩٠)

## - الرشاقة:

اسم الاختبار : التحرك للأمام والخلف بين الأعلام مع تسديد اللكمات اليسرى واليمنى للرأس  
الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى للرأس مع التحرك  
المتعرج بين الأعلام من وقفة الاستعداد .

الأدوات : عدد ( ٤ ) أعلام ، ساعة إيقاف ، شريط لاصق ، أرض مستوية .

## وصف الأداء :

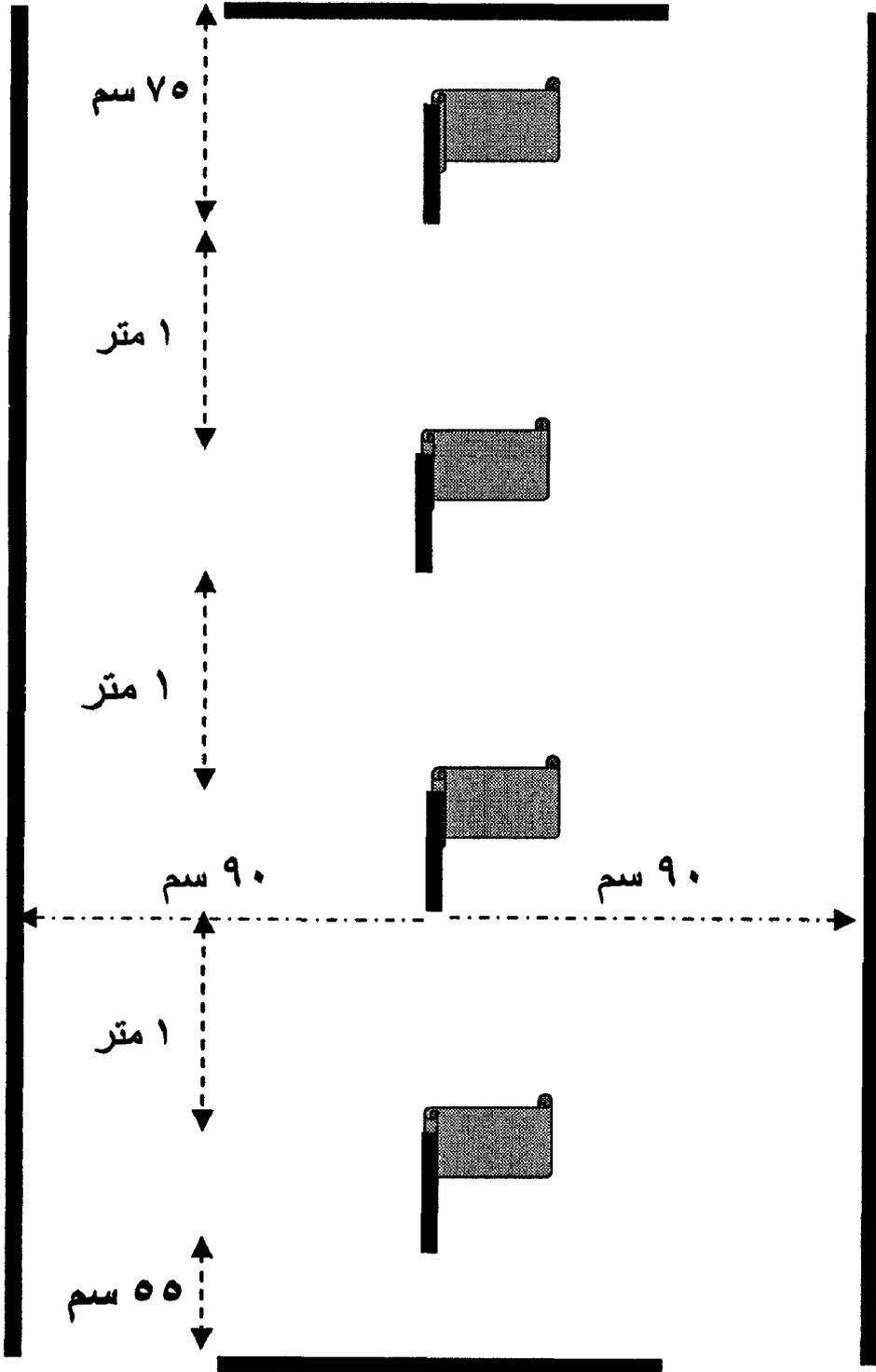
- يقف الملاكم وقفة الاستعداد الصحيحة وخلف خط البداية الذي يبعد عن خط البداية  
( ٤,٣٠ ) متر وعلى بعد ( ٥٥ ) سم من أول علم ، يؤدي الملاكم التحرك بين الأعلام مع  
المحافظة على وضع الاستعداد مع الدخول أولاً من جهة اليسار ويراعى الملاكم الأعرس .

- عند الوصول إلي أول علم والذي يبعد عن خط الجانب من اليمين واليسار بمسافة  
( ٩٠ ) سم يؤدي الملاكم مستقيمة يسرى ويمنى للرأس ، ويستمر الملاكم في الأداء بين  
الأعلام والتي تكون المسافة البينية بينها ( ١ ) متر حتى الوصول إلي آخر علم الذي يبعد  
عن خط النهاية ( ٧٥ ) سم ثم يؤدي التحرك خلفاً بين الأعلام مع تسديد مستقيمة يمنى  
ويسرى حتى العودة إلي خط البداية مرة أخرى .

## حساب الدرجات :

- يسجل الزمن المستغرق للأداء ( ذهاباً، إياباً ) .  
- تضاف ( ٠,٢٥ ) من الثانية للملاكم الذي يلمس الخطوط الجانبية وكذلك الأعلام أثناء  
التحرك أو لم يسدد اللكمتين وشكل رقم ( ٢ ) يوضح الاختبار. ( ٥١ : ٤٥ ، ٤٦ )

خط النهاية



خط الجانبين

4,30 متر

خط البداية

180 سم



- يتم حساب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بالنسبة لوزن الجسم (ل/كجم/ق) عن طريق المعادلة .

$$\frac{\text{معدل استهلاك الأوكسجين (ل / ق) } \times (100)}{\text{وزن الجسم}}$$

الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين  
بالنسبة لوزن الجسم  
( مل / كجم / ن )

( ٤٥ : ٢٤١ - ١٤٣ )

## ٢- الكفاءة البدنية :

اسم الاختبار : اختبار هارفارد للخطوة  
الغرض من الاختبار :

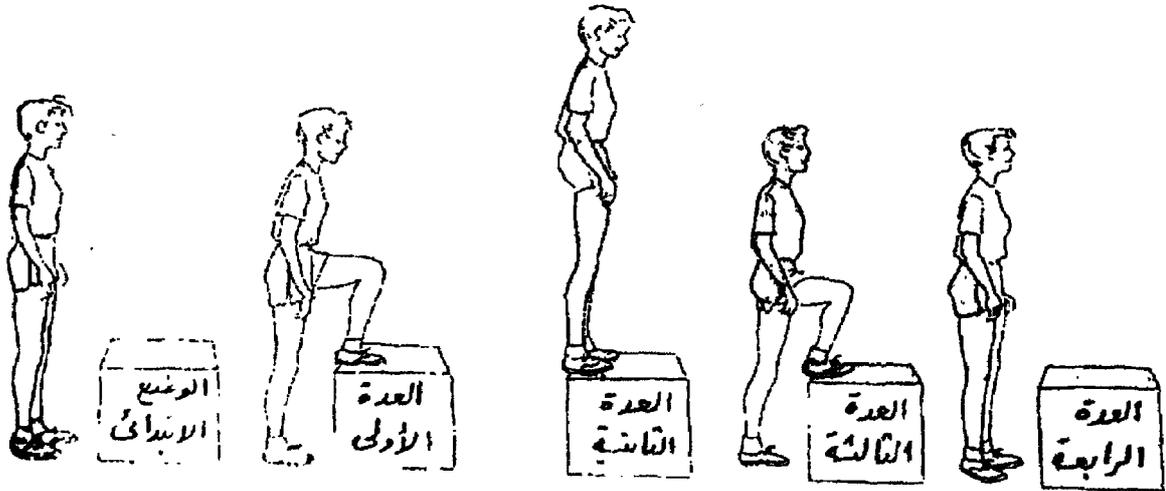
- قياس الكفاءة البدنية ( قياس قدرة الجسم علي التكيف للأعمال والواجبات البدنية الشاقة .

- سرعة العودة إلي الحالة الطبيعية.

الأدوات :

- مقعد خشبي بارتفاع ٤٠سم ، عرض ٣٥سم .

- ساعة إيقاف - مترونوم لتنظيم إيقاع الخطر .



## وصف الأداء :

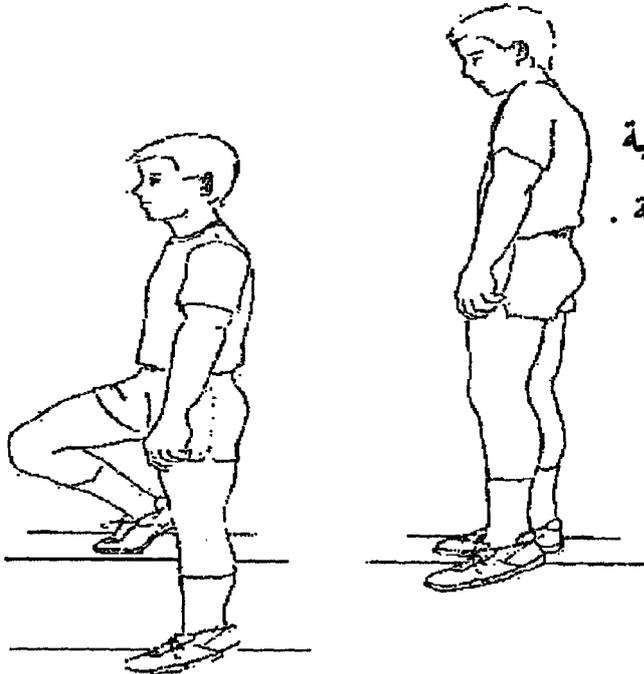
- يقف المختبر في مواجهة المقعد الخشبي، وعندما يعطي إشارة البدء يقوم بالصعود والهبوط علي المقعد الخشبي بمعدل ٣٠ خطوة في الدقيقة مع ضرورة الاحتفاظ بالجسم معتدلاً أثناء الصعود والهبوط علي المقعد وأثناء الوقوف عليه.
- يستمر المختبر في الصعود والهبوط علي المقعد بمعدل ٣٠ مرة في الدقيقة لمدة ٥ دقائق متصلة بدون توقف ، ما لم يحدث التوقف نتيجة عدم القدرة علي الاستمرار في الأداء نتيجة الإحساس بالإجهاد وفي هذه الحالة يحتسب للمختبر الزمن الذي استغرقه في الأداء بالثواني مع ملاحظة أن الزمن الكلي للاختبار هو (٣٠٠ ث "ق") .
- يجلس المختبر علي كرسي بعد الانتهاء من الاختبار مباشرة (سواء أكمل الزمن المخصص أو لم يكمل ) ثم يحسب له معدل النبض في خلال الـ ٣٠ ث الأولى في كل من الدقيقة (٢، ٣، ٤) من فترة الراحة يحسب النبض (ض ١، ض ٢، ض ٣) ويتم تدوين تلك البيانات الخاصة في الاستمارة المعدة لهذا الغرض .

## حساب الدرجات :

- يحتسب للمختبر مؤشر الكفاءة البدنية باستخدام المعادلة :

$$\text{مؤشر الكفاءة البدنية PE} = \frac{\text{عدد الثواني الذي يستغرقها المختبر في الأداء} \times 100}{2 \times \text{عدد مرات النبض في العودة إلي الحالة الطبيعية}}$$

(٤٥ : ٢٨٢ - ٢٨٨)



## ٣- القدرة اللاهوائية :

اسم الاختبار : اختبار الخطوة القدرة اللاهوائية  
الغرض من الاختبار : - قياس القدرة اللاهوائية .

## الأدوات :

- مقعد أو صندوق ارتفاعه ٤٠سم
- ساعة إيقاف
- ميزان طبي لقياس وزن الجسم.
- آلة حاسبة .

## وصف الأداء :

- في اختبار الخطوة اللاهوائية يكون التركيز في الأداء علي قدم واحدة دون الأخرى ، كما يقف المختبر مواجهاً بالجانب للصندوق أو المقعد وليس مواجهاً له من الأمام.
- يتم وضع إحدى الرجلين علي الرجل الحرة قبل بدء الاختبار ، بينما يصبح محملاً علي الرجل الموجودة علي المقعد (قدم الاختبار) عندما يتم رفع الجسم لأعلي .
- يجب أن تكون الرجل الحرة مفردة علي استقامة واحدة مع الظهر ، ويستعان بها في الدفع عندما تكون القدم علي الأرض ، كما ستفاد منها في حفظ توازن الجسم طوال فترة أداء الاختبار .
- تستخدم الذراعين في حفظ توازن الجسم بشرط عدم استخدامها في الدفع لأعلي عن طريق المرجحة ، ويتمثل إيقاع الأداء في عدتين هما واحد - اثنتين ( واحد لأعلي - اثنتين لأسفل ) .

## حساب الدرجات : وتشمل الآتي

أ- وزن المختبر قبل أداء الاختبار .

ب- حساب الخطوات التي يؤديها المختبر حتى ينتهي الزمن المقرر للاختبار وبحيث يتم تسجيل عدد الخطوات خلال زمن ١٥ ث ، ٣٠ ث ، ٦٠ ث .

يتم توظيف نتائج الاختبار لحساب الآتي :

- أولاً : القدرة اللاهوائية القمة في نهاية الـ ١٥ ث الأولى ( عن طريق المعادلة )

$$\text{Peak - Am} = \frac{(F \times D)}{T} \times 1,33$$

F القدرة (وزن الجسم) D المسافة (٤٠م × عدد الخطوات في ١٥ ث) T ١٥ ث ١,٣٣ مقدار ثابت .

- ثانياً : السعة اللاهوائية : ( عن طريق المعادلة )  $\text{An Cop} = (F * D) * 1.33$

(٤٥ : ١٥٦ - ١٦٣)

## جهاز قياس تركيز لاكتات الدم :

هو جهاز يعمل علي مستوى تركيز اللاكتات في الدم وهو مؤشر يوضح تركيز حمض اللاكتيك المتراكم في الدم حيث أن اللاكتات ملح من أملاح حمض اللاكتيك وتبرز أهمية تعدي تركيز اللاكتات في الدم حيث أنه مؤشراً هاماً في تدريب الرياضيين وتأهيلهم في حالات الإصابة ويوصي بقياس مستوى اللاكتات للاعبين كلما أمكن ذلك أو كل فترة بحيث

تكون من ( ٢ - ٤ أسابيع ) أثناء التدريب حتى يستطيع الرياضي الوصول لمرحلة تقنين الحمل تبعاً لمستواه مسترشداً بمستوي معدل اللاكتات وبذلك يتخذ اللاعب الاتجاه الإيجابي للاستفادة من التدريب والإقلال من احتمالات حدوث الحمل الزائد التي يمكن أن يؤثر علي نتائجه أو تمنعه من التدريب لفترة .

### معايرة الجهاز :

١ - أضغط علي مفتاح غلق / فتح .

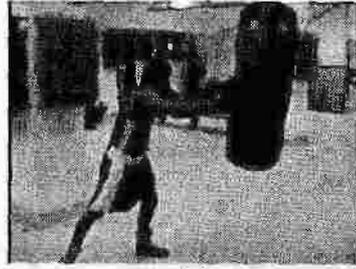
٢ - تبدأ عملية المعايرة عندما تظهر كلمة كود COOD في صورة ومضات ويتم إدخال شريط الكود (Code Strip) الموجود مع كل عبوة من عبوات شرائط الاختبار (Strips Test) في الجزء المخصص لذلك في الجهاز من أسفل مع مراعاة أن يكون اتجاه أسهم شريط الكود لأعلي ويجب أن يكون الخط الأسود في قمة الشريط مختفياً تماماً مع ملاحظة أنه يجب أن تتم حركة إخراج الشريط بسرعة بعد أن يصل إلي أقصى مسافة للداخل في الجزء السفلي من الجهاز ويتم معرفة إتمام عملية المعايرة بنجاح إذا حدث صوت (Beep) وظهر علي شاشة الجهاز ثلاثة أرقام كودية هي قراءة للرقم الموجود علي (Code Strip) (شريط الكود) . وإذا لم تتم المعايرة بنجاح يظهر علي شاشة الجهاز E.2 خطأ (Error Message) (رسالة خاطئة) ثم يتم الحصول علي عينة الدم من اللاعبين وتكون بمقدار نقطة دم واحدة مع مراعاة أن تغطي الوسادة الصفراء علي الشريط ثم يتم غلق غطاء الجهاز ويتم بعد ذلك العد التنازلي من الجهاز لمدة (١ق) يظهر بعدها نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم .

### طريقة الأداء :

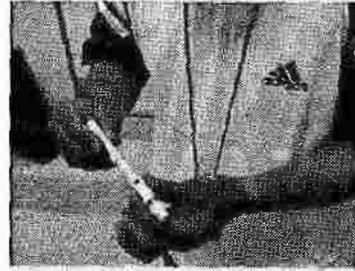
- تجهيز الجهاز للقياس وذلك بعد أداء اللاعب جولة علي كيس اللكم لمدة (٢ق) .
- قياس النبض للاعب بعد الأداء مباشرة ثم إعطاء اللاعب ثلاث دقائق (٣ق) للراحة السلبية .
- الحصول علي عينة الدم من الملامك ووضع نقطة الدم علي الوسادة الصفراء التي علي الشريط .
- إدخال الشريط الذي عليه نقطة الدم إلي الجهاز ثم انتظار فترة زمنية مقدارها (١ق) حتى يقوم الجهاز بإظهار النتيجة .
- بعد انتهاء فترة (١ق) تظهر علي شاشة الجهاز مقدار كمية اللاكتيك .



قياس معدل النبض



أداء الملاكم جولة لمدة ٢ دقيقة على كيس اللكم



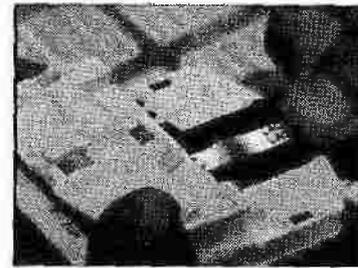
تجهيز إبرة الدم



أخذ عينة الدم كم اللاعب



غلق الجهاز



إدخال الشريحة داخل الجهاز



القراءة بالملي مول



الانتظار لمدة ٦٠ ثانية

اختبار فاعلية الأداء المهاري :

لتحديد معامل فاعلية الأداء المهادي استعان الباحث بالمعادلة التي استخدمها كل من بلودوف Btygof ، خوادوف Xyguyof ١٩٨١م والتي ترجمها إلى اللغة العربية كل من حسام رقيقي ١٩٩٣ ، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م سامي حافظ ٢٠٠٦م وقد تم استخدامها في دراسات سابقة في مجال الملائمة .

$$M = \frac{\frac{n}{N} + \frac{n1}{N1}}{m}$$

حيث أن :-

M	فاعلية الأداء المهادي
m	عدد الجولات الملعوبة
n	معدل اللكمات الصحيحة
N	إجمالي المهارات الفنية التي نفذها الملائم
n1	معدل المهارات الفاشلة التي صدها المنافس
N1	إجمالي المهارات التي نفذها الملائم المنافس

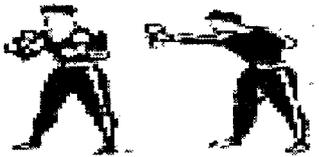
(١٣ : ١٩٢)(٣١ : ٢٦١)(٢١ : ٣٢٨)

مرفق ( ٨ ) التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة  
التجريبية

مرفق (٨) التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

م	المحتوى	التمرين	الرسوم التوضيحية
١		- (وقوف.مسك طرفي الحبل) الوثب الأعلى مع دوران الذراعين .	
٢		- (وقوف.مسك طرفي الحبل ) الوثب مع دوران الذراعين أماماً تبادلاً فتح القدمين أماماً .	
٣		- (وقوف . مسك طرفي الحبل ) الجري مع دوران الذراعين أماماً .	
٤		- (وقوف - مسك طرفي الحبل) رفع قدم أماماً مع دوران الذراعين أماماً بالتبادل .	
٥		- (وقوف.مسك طرفي الحبل ) وثبه في المكان ثم وثبه وتقاطع القدمين أماماً وخلفاً بالتبادل .	
٦		- (وقوف ) الحبل في المكان مع رفع القدم اليسري واليميني المدخل للمسا بالذراع (اليسري- اليميني ) ثم لف القدم للخارج ولمسا بنفس الذراع.	
٧		- (وقوف) الحبل في المكان تبادلاً رفع القدم اليسري للداخل للمسا بالذراع اليسري والرجوع لرفعها للخارج ولمسا بنفس الذراع ويكرر بالذراع اليميني .	
٨		- (وقفة الاستعداد . مواجهه المقعد) الوثب لسند قدم مع فرد الذراع المعاكسة أماماً بالتبادل .	
٩		- (وقفة الاستعداد . مواجهه المقعد) الوثب لسند قدم مع فرد نفس الذراع أماماً .	

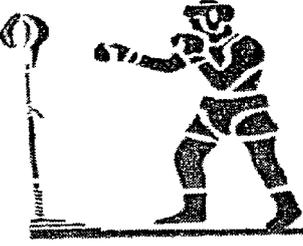
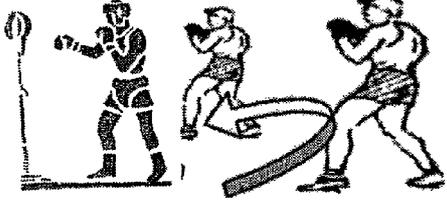
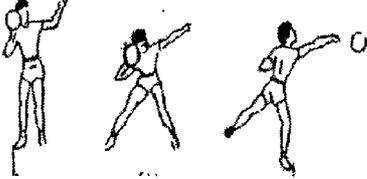
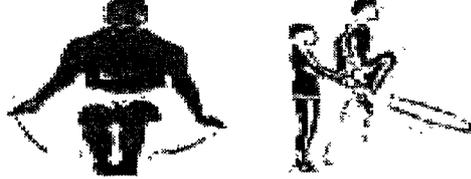
تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

م	المحتوى	التمرين	الرسوم التوضيحية
١٠	تابع التوافق	- (وقفة الاستعداد . مواجه المقعد . سند القدم) الوثب مع تبادل وضع ومد الذراعين أماماً لسند القدم ( اليسري واليمني ) .	
١١		- (وقفة الاستعداد) فرد الذراع أماماً مع الخط بالقدم العكسيين أماماً بالتبادل .	
١٢	تقوية	- (وقوف . انبطاح مائل) الجلوس علي أربع قذف القدمين خلفاً ثم أماماً للوقوف .	
١٣		- (وقوف . مسك الدمبلز ٣كجم) رفع الذراعين جانباً ثم عاليًا .	
١٤		- (وقفة الاستعداد . حمل دمبلز ١كجم) فرد الذراعين أماماً بالتبادل .	
١٥		- (وقفة الاستعداد. حمل دمبلز ١كجم) أداء لكم خيالي .	
١٦		- (وقفة الاستعداد . حمل ثقل) رمي الثقل للإمام علي شكل لكمة (يسري - يمني) .	
١٧		- (وقفة . مسك الكرة مع الزميل) جذب الكرة من الرجل .	
١٨		- (وقوف . مواجه الزميل . سند الكف علي كتف الزميل دفع الزميل من الكتفين أماماً .	
١٩		- أ - (وقوف الظهر مواجه الزميل . تشبيك اليدين) التحرك أماماً مع سحب الزميل .	
		- ب - (وقوف . الوجه لظهر الزميل) جذب الزميل للخلف .	

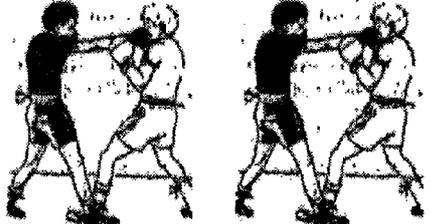
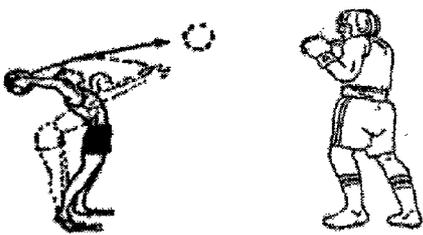
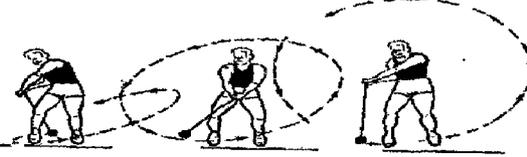
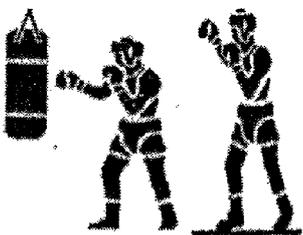
تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

م	المحتوى	التمرين	الرسوم التوضيحية
٢٠	تابع تحمل القوة	- (وقوف. الظهر لظهر الزميل . حمل كرة طبية) ثني الجذع أماماً أسفل لتسليم الكرة بين القدمين للزميل والوقوف لاستلام الكرة والذراع مفروود من أعلي .	
٢١		- (وقوف . الظهر لظهر الزميل . حمل كرة طبية) لف الجذع جانباً لتسليم الكرة والدوران لاستلامها بالتبادل .	
٢٢	تفصيل الأداء	- (وقفة الاستعداد . مواجهه كيس اللكم) يقف الملاكم علي بعد ٣خطوات عند سماع الإشارة يأخذ خطوات مربعة للأمام وينفذ ما يحدده المدرب .	
٢٣		- (وقفة الاستعداد . مواجهه كيس اللكم) وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركة الدفاعية الخطر ( خلفا . يمينا . يسارا .	
٢٤		- (وقفة الاستعداد . مواجهه كيس اللكم) وعند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركة الدفاعية الميل بالجذع (خلفاً . يمينا . يسارا) .	
٢٥		- (وقفة الاستعداد . مواجهه كيس اللكم) عند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب ثم الدفاع بالخطو (خلفا . يمينا . ويسارا ) إشارة للإرتداد السريع للأمام وتسديد اللكمات الهجومية التي يحددها المدرب .	
٢٦		- (وقفة الاستعداد . مواجهه كيس اللكم) عند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد مجموعة اللكمات التي يحددها المدرب ثم الحركة الدفاعية الميل (خلف. يمين. يسار) إشارة العودة وتسديد اللكمات الهجومية التي يحددها المدرب .	
٢٧		- يكرر التمرينات من (٢٣-٢٦) من الأوضاع الابتدائية الآتية : أ) وقوف مواجهه كيس اللكم والجري في المحل. ب) وقوف مواجهه بالظهر كيس اللكم. الوثب في المكان . ج) وقوف مواجهه كيس اللكم . الوثب في المكان . د) وقوف مواجهه بالظهر كيس اللكم . الوثب في المكان .	

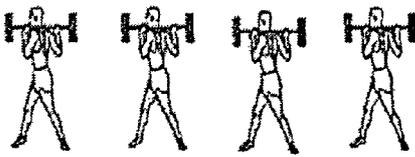
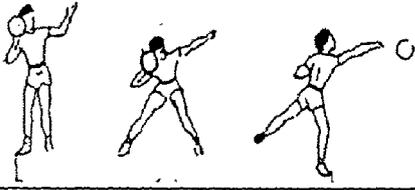
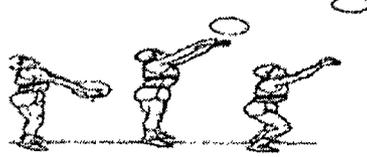
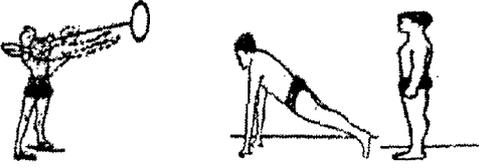
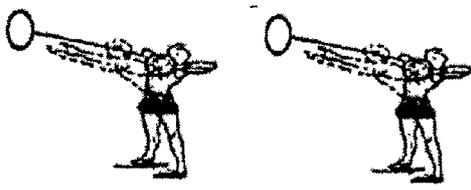
تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

م	المحتوى	التمرين	الرسوم التوضيحية
٢٨	باب مع تلف ال الآداء	- وقفة الاستعداد . مواجه الكرة الراقصة) عند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرّب مع ربطها بالحركة الدفاعية ( الصد - الدفع للداخل ، للخارج )	
٢٩		- وقفة الاستعداد . مواجه الكرة الراقصة) عند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرّب مع ربطها بالحركة الدفاعية الخطر (خلفاً . يميناً . يساراً) .	
٣٠		- وقفة الاستعداد . مواجه الكرة الراقصة) عند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد اللكمات التي يحددها المدرّب مع ربطها بالحركة الدفاعية الخطو(خلفاً . يمين . يسار) ثم الارتداد السريع وتسديد اللكمات الهجومية التي يحددها المدرّب.	
٣١	تحميل السرعة	- يكرر تمارين (٢٨، ٢٩، ٣٠) من الوضع الابتدائي : أ) وقوف مواجه الكرة الراقصة . الجري في المحل . ب) وقوف مواجه الكرة الراقصة. الوثب في المحل . - يكرر تمرين رقم (٢٥، ٢٧) باستخدام وسادة الحائط .	 
٣٢		- (وقوف .مسك كرة طيبة) تبادل تمرير الكرة باليد علي شكل لكمة يسري أو يمني للحائط.	
٣٣	- (وقوف . مسك طرفي الحبل) الوثب لأعلي مع ضم الركبتين علي الصدر .		

تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

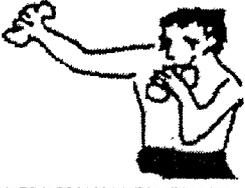
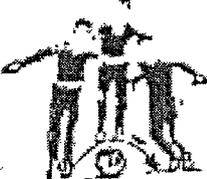
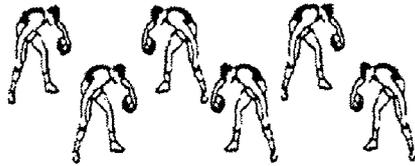
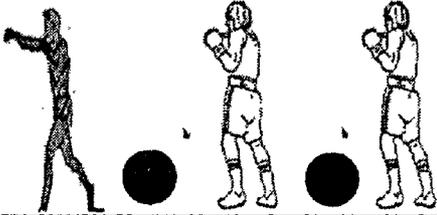
م	المحتوى	التمرين	الرسوم التوضيحية
٣٤	رفع السرعة للسرعة	- (وقوف . مسك طرف الحبل) الوثب مع ضم الركبتين كاملاً ودوران الذراعين أماماً .	
٣٥		- (وقفة الاستعداد) أداء لكم خيالي .	
٣٦		- (وقوف) الوثب لأعلي مع رفع الركبتين عالياً والنزول لأداء لكمات فردية وزوجية .	
٣٧		- (وقفة الاستعداد) فرد الذراع أماماً مع الخطو بنفس القدم أماماً بالتبادل .	
٣٨		- (وقفة الاستعداد . مواجه كيس اللكم) تسديد مستقيمة (يسري . يمني . مجموعات لكمية) .	
٣٩		- (وقفة الاستعداد . مواجه الزميل) بالتبادل اللكم المشروط : أ) تسديد لكمات مستقيمة يسري يمني . ب) ميل الجذع جانباً يمين ويسار لتفادي اللكمات (دفاعات مختلفة) .	
٤٠		- (وقوف فتحاً . مواجه الزميل) رمي كرة طيبة بالتبادل أ) حمل كرة طيبة . ب) وقفة الاستعداد يستقبل الكرة بلكمة يسري أو يمني .	
٤١		- (وقفة الاستعداد . مسك ثقل علي هيئة مطرقة) تبادل ثني الجذع يمين . يسار في اتجاه اللكم علي هيئة لكمات يسري . يمني .	
٤٢		- (وقفة الاستعداد . مواجه كيس اللكم) تسديد لكمات مستقيمة يسري ويمني لمدة (اق- ثم ٥٠ث- ٤٠ث - ٣٠ث- ٢٠ث- ١٠ث) ثم راحة ثم أداء نفس الزمن من أسفل لأعلي من (١٠ث حتى اق) .	

تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

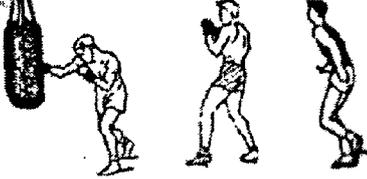
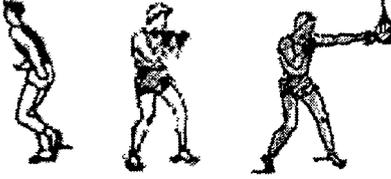
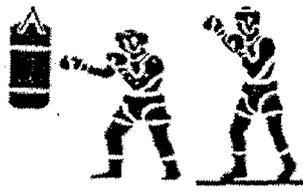
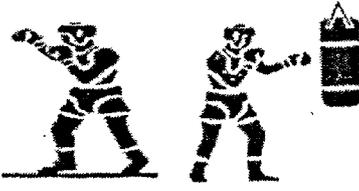
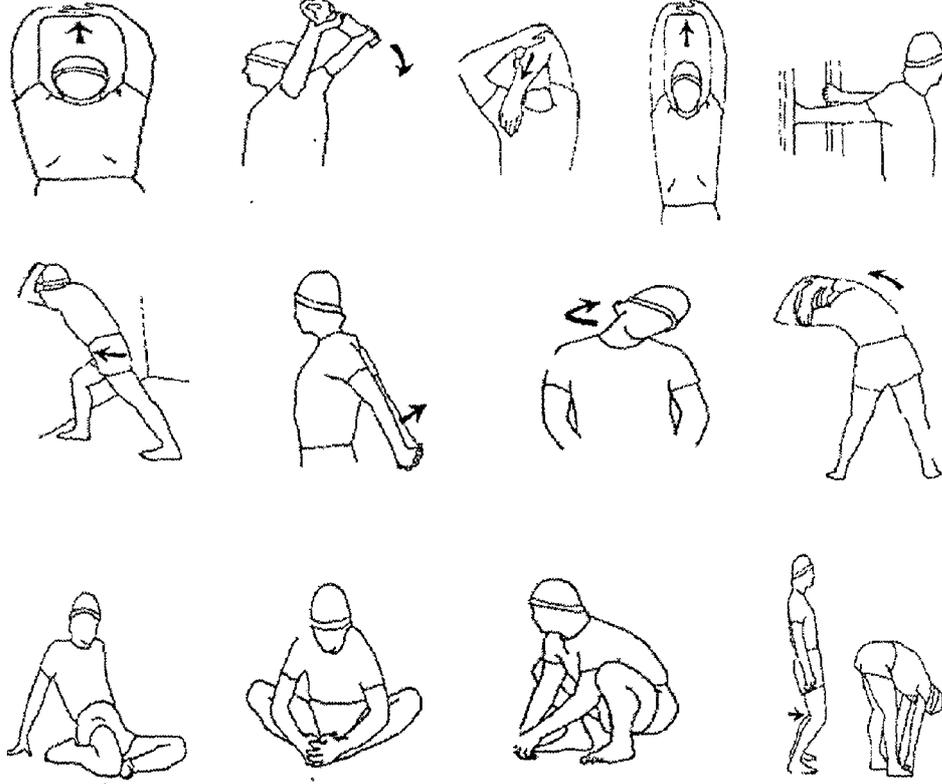
م	المحتوى	التمرين	الرسوم التوضيحية
٤٣		- (وقوف . الذراعين خلف الرقبة . حمل البار علي الكتفين) تبادل لف الجذع علي الجانبين .	
٤٤		- (وقوف- مسك كرة طبية) رمي الكرة بيد واحدة لأعلي .	
٤٥		- (وقفة الاستعداد . مسك كرة طبية) دفع الكرة أماماً باليد ( اليسري - اليمنى ) .	
٤٦		- (وقوف فتحاً - مسك كرة طبية) رمي الكرة عالياً بكلتا اليدين .	
٤٧		- (وقوف . ميل الجذع أماماً مسك دمبلز) قذف الذراعين خلفاً عالياً ثم أماماً عالياً بالتبادل .	
٤٨		- (وقوف فتحاً - مواجه الزميل - حمل كرة طبية أعلي الرأس) رمي الكرة بالتبادل .	
٤٩		أ- (وقوف ) دفع واستلام الكرة من الزميل . ب- (وقوف - مسك الكرة باليدين أمام الصدر) دفع واستلام الكرة للزميل مع النزول للانبطاح المائل .	
٥٠		- (وقوف - مواجه الزميل - حمل كرة طبية) استقبال ودفع الكرة في مستوي الصدر للزميل	
٥١		- (وقوف- حمل الدمبلز ) الجري للإمام وثني الركبتين كاملاً ثم فردها وأداء لكلمات مستقيمة يسري ويمسلي للرأس .	

القوة المميزة بالسرعة

تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

م	المحتوى	التمرين	الرسوم التوضيحية
٥٢	تابع القوة المميزة بالسرعة	- (وقفة الاستعداد - مسك الدمبلز) لكم خيالي أداء مستقيمة يسري ويمني للرأس.	
٥٣		- (وقفة الاستعداد - مسك الدمبلز) أداء مجموعات لكمية زوجية وثلاثية .	
٥٤	الرشاقة	- (وقوف - مواجه كرات طبية) الجري الزجاجي بين الكرات .	
٥٥		- (وقوف.كرة طبية. بجانب الجسم) الوثب جانباً فوق الكرة .	
٥٦		- (وقوف - مسك كرة تنس) قذف الكرة لأعلي الوثب عالياً للقفها مع الدوران (ربع - نصف - لف كاملة).	
٥٧		- (وقفة الاستعداد - مسك كرة نفس) تنطيط الكرة باليد (يسري يمني - كلتا اليدين) مع التحرك في جميع الاتجاهات .	
٥٨		- (وقفة الاستعداد - مواجه كرات طبية) التحرك بين الكرات مع تسديد لكمات مستقيمة يسري يمني للرأس .	
٥٩		- (وقفة الاستعداد - مواجه الأعلام) التحرك بين الأعلام مع تسديد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني للرأس.	

تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية

م	المحتوى	التمرين	الرسوم التوضيحية
٦٠	تابع الرشاقة	- (وقوف - مواجه كيس اللكم . الجري في المكان) عند سماع الإشارة يأخذ الملاكم وضع الاستعداد وينفذ ما يحدده المدرب .	
٦١		- (وقوف الظهر - مواجه كيس اللكم - الجري في المكان) عند سماع الإشارة الدوران وأخذ وضع الاستعداد وتنفيذ ما يحدده المدرب .	
٦٢		- (وقوف - مواجه كيس اللكم - الوثب في المكان) وعند سماع الإشارة أخذ وضع الاستعداد وتنفيذ ما يحدده المدرب .	
٦٣		- (وقوف - الظهر مواجه كيس اللكم - الوثب في المكان) وعند سماع الإشارة الدوران وأخذ وضع الاستعداد وتنفيذ ما يحدده المدرب .	
	المرونة		

مرفق ( ٩ ) البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التدريبية

مرق (٩) البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

العمل المساعد	الجزء		الإعداد الخططي	الجزء الرئيسي		الإعداد المهاري	الجزء التمهيدي		المرحلة									
	ق	ث		ق	ث		ق	ث		الوقت	العدد							
هولبي - لاهوتبي	٥	-	تمرينات مروية واسترخا	٧	-	- التمرية باستخدام (الزراعين - الجوخ - القمين)	١٧	٣٠	- الكلمة المستقيمة اليسرى - تراسن ، دفاعات مختلفة - ربط الكدمات المضادة ضد المستقيمة اليسرى. - التأكي على المستقيمة اليسرى و الدفاعات - ربط الكدمات المضادة ضد المستقيمة اليسرى.	٤٥	٣٠	- تحمل اودي تنفس - تحمل اداء (٣٥)	١٥	-	- الجري الخفيف حول ملعب كرة اليد - تمرينات مروية - لعبة صغيرة.	١	الأول	مرحلة الإعداد العام
هولبي - لاهوتبي	٥	-	تمرينات مروية واسترخا	٧	-	- التمرية باستخدام (الزراعين - الجوخ - القمين) - التمرية باستخدام (الزراعين - الجوخ - القمين) - أساليب الدفاع	١٧	٣٠	- الكلمة المستقيمة اليمنى - التراسن و الدفاعات المختلفة - ربط الكدمات المضادة ضد المستقيمة اليسرى. - التأكي على المستقيمة اليمنى و دفاعاتها - ربط الكدمات المضادة ضد المستقيمة اليمنى.	٤٥	٣٠	- تحمل قوة (١٥ ، ١٩ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٦) - تحمل قوة (١٩)	١٥	-	- الجري الخفيف حول ملعب كرة اليد - تمرينات مروية - لعبة صغيرة.	٣	الأول	مرحلة الإعداد العام
هولبي - لاهوتبي	٥	-	تمرينات مروية واسترخا	٧	-	- التمرية : (بالزراعين - الجوخ - القمين) - أساليب الدفاع	١٧	٣٠	- الكلمة المستقيمة اليمنى - التراسن و دفاعاتها - ربط الكدمات المضادة ضد المستقيمة اليمنى. - التأكي على مهارة الكرة المستقيمة اليسرى و دفاعاتها المختلفة - ربط الكدمات المضادة ضد المستقيمة اليسرى.	٤٥	٣٠	- تحمل قوة (١٩ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٦) - تحمل قوة (١٩) - تحمل قوة (١٩ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٦ ، ١٣) - تحمل قوة (١٥ - ١٤)	١٥	-	- الجري الخفيف حول ملعب كرة اليد - تمرينات مروية - لعبة صغيرة.	٥	الثاني	مرحلة الإعداد العام
هولبي - لاهوتبي	٥	-	تمرينات مروية واسترخا	١٢	-	- أساليب الدفاع	٢١	١٥	- التأكي على مهارة الكرة المستقيمة اليمنى و دفاعاتها - ربط الكدمات المضادة ضد المستقيمة اليمنى.	٥١	-	- تحمل قوة (١٥ - ١٤)	١٥	-	- نفس الإحصاء السابق	١	الثاني	مرحلة الإعداد العام

تابع مرفق (٩) البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

العمل السائد	الجزء		الإحصاء الخططي	الجزء الرئيسي		الإحصاء البيئي	الجزء التمهيدي		الوحدة								
	ق	ث		ق	ث		ق	ث		ن							
لاهلوي لاكتيكلي	٥	-	مرينات وأسرخا ٤	١٥	-	أساليب الدفاع . - أساليب الهجوم المضاد . - أساليب الدفاع . - أساليب الهجوم المضاد .	٢٥	-	مجموعة لكمة شمال بين . - ربط اللكمات المضادة ضد اليسري واليهفي . - مجموعة لكمة بين شمال . - ربط اللكمات المضادة	١٠	-	- تحمل أداء : (٣٥١ ، ٣٤٠ ، ٣٣٠ ، ٣٢١) (٢٢)	١٥	-	نفس الإحصاء السابق	٧	تابع الثاني
هولني - لاهولني	٥	-	مرينات مرونة وأسرخا ٤	١٢	-	أساليب الهجوم المضاد . - أساليب الهجوم المضاد .	٢٠	-	- التأكيد على اللكمة المستقيمة اليسري للراس ويفتحها . - ربط اللكمات المضادة	٤٨	-	- تحمل قوة : (٢١٤ ، ٢٠٠ ، ١٩١) (٣٢ - ٣٣)	١٥	-	نفس الإحصاء السابق	٨	
هولني	٥	-	مرينات مرونة وأسرخا ٤	١١	-	أساليب الهجوم المضاد . - أساليب الهجوم المضاد .	١٦	٣٠	- التأكيد على اللكمة المستقيمة اليسري للراس ويفتحها . - التأكيد على اللكمة المستقيمة اليهفي للراس ويفتحها .	٢٧	٣٠	- تحمل قوة : (١٥١) (١٤٠ ، ١٣٢) - توثيق : (١١١) (١٠٠ ، ٩١)	١٥	-	نفس الإحصاء السابق	٩	تابع مرحلة الإعداد العام
هولني	٥	-	مرينات مرونة وأسرخا ٤	١١	-	أساليب اللكم الخططي . - أساليب اللكم الطويل . - اللكم ضد الملاكم الطويل .	١٦	٣٠	- مجموعة لكمة شمال وبين للراس - مجموعة لكمة بين شمال للراس .	٢٧	٣٠	- تحمل أداء : (٣١٠ ، ٣٢٠ ، ٣٢١) (٢٢)	١٥	-	نفس الإحصاء السابق	١١	
هولني	٥	-	مرينات مرونة وأسرخا ٤	١١	-	أساليب اللكم الخططي . - أساليب اللكم الطويل . - اللكم ضد الملاكم الطويل .	١٦	٣٠	- تحمل قوة : (١٥١) (١٤٠ ، ١٣٢)	٢٧	٣٠	- تحمل قوة : (١٥١) (١٤٠ ، ١٣٢)	١٥	-	نفس الإحصاء السابق	١٢	

الثالث

تابع مرفق (٩) البرنامج التدريبي للمجموعة التحريمية

المرحلة	أجزاء الوحدة	الجزء التمهيدي	زمن الأجزاء		الإعداد البدني	زمن الأجزاء		الإعداد المهاري	زمن الأجزاء		الإعداد الحفظي	زمن الأجزاء		الجزء الخاص	زمن الأجزاء		العمل المساند
			ق	ث		ق	ث		ق	ث		ق	ث				
مرحلة الإحصاء الخاص	الأربع	نفس الإحصاء السابق	١٣	-	١٥	-	٤٢	٣٠	٢٥	٢٠	٢٥	٢٠	١٧	-	٥	-	لاهنولى لاكتيكى
			١٤	-	١٥	-	٤٢	٣٠	٢٥	٢٠	٢٥	٢٠	١٧	-	٥	-	لاهنولى لاكتيكى
			١٥	-	١٥	-	٥٠	-	٢٠	-	٢٠	-	٢٠	-	٥	-	لاهنولى لاكتيكى
			١٦	-	١٥	-	٤٠	-	٢٤	-	٢٤	-	١١	-	٥	-	هوانى - لاهولى ١
			١٧	-	١٥	-	٤٥	-	٣٥	-	٣٥	-	٢٠	-	٥	-	لاهنولى فوسفاتى ١
١٨	-	١٥	-	٤٥	-	٣٥	-	٣٥	-	٢٠	-	٥	-	٥	-	لاهنولى لاكتيكى	

تابع مرفق (٩) البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

العمل المساعد	الجزء		الإحداثيات الخطي	الجزء الرئيسي		الإحداثيات الهندسي	الجزء التفهيمي	المرحلة	
	الوقت	الوقت		الوقت	الوقت				
لاهلوي لاكتيكي	٥	-	-	٤٠	١٥	٥١	٤٥	١٩	تابع الخامس
هواني - لاهلوي	٥	-	-	٣٥	-	٤٥	-	٢٠	
هواني	٥	-	-	١٩	١٥	٢٢	-	٢١	تابع مرحلة الإحصاء الخاص
هواني	٥	-	-	٢٤	٣٠	٢٨	-	٢٢	
لاهلوي لاكتيكي	٥	-	-	٢٩	٤٥	٣٤	-	٢٣	السادس
هواني	٥	-	-	١٩	١٥	٢٢	-	٢٤	

تابع مرحلة الإحصاء الخاص

تابع مرفق (٩) البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

العمل المسلك	الجزء الأول		الجزء الثاني	الجزء الثالث		الإعداد النظري	الجزء الرابع		الإعداد البدني	الجزء الخامس		الوحدة	المرحلة
	ق	ث		ق	ث		ق	ث		ق	ث		
لاهورنى فوسلفانى	٥	-	مرونة واسترخاء	٣٠	-	-	٣٥	-	(٣٧، ٣٣، ٣١) (٤١، ٤٠، ٣٨، ٣٥)	١٥	-	٢٥	المرحلة الإعداد الخاص
لاهورنى لاكتيكى	٥	-	مرونة واسترخاء	٣٠	-	-	٣٥	-	تحميل سرعة - توالمسك (٣١، ٢٩) (٣٤، ٤)	١٥	-	٢١	
لاهورنى فوسلفانى	٥	-	مرونة واسترخاء	٣٤	٣٠	-	٤٠	١٥	(١٥٠، ٣٧، ٣٤، ١) (٤٢، ٤١)	١٥	-	٢٧	
هوانى - لاهوانى	٥	-	مرونة واسترخاء	٣٠	-	-	٣٥	-	تحميل سرعة - قوة مميزة بسرعة (٤٨، ٤١، ٤٣) (٥٣، ٥٢، ٥١)	١٥	-	٢٨	
لاهورنى فوسلفانى	٥	-	مرونة واسترخاء	٣٣	١٥	-	٣٣	١٥	تحميل سرعة (٢١، ٤) (٤١)	١٥	-	٢٩	
لاهورنى لاكتيكى	٥	-	مرونة واسترخاء	٣٣	١٥	-	٣٣	١٥	تحميل سرعة - قوة مميزة بسرعة (٥١، ٤٩) (٥٣، ٥٢، ٥١)	١٥	-	٣٠	

تابع مرحلة الإعداد الخاص

الثامن

تاليع مرفق (٩) البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

العمل المساند	الجزء الأول		الجزء الثاني	الجزء الثاني		الإعداد الخططي	الجزء الثاني		الإعداد المهاري	الجزء الثاني		الإعداد البدني	الجزء الثاني		الجزء التنفيذي	الجزء الثاني		المرحلة
	ق	ث		ق	ث		ق	ث		ق	ث		ق	ث		ق	ث	
لاهورني فوسلاني	٥	-	مرونة واسترخاء	٣١	٤٥	-	٣١	٣٠	مجموعة اكم شمال يمين شمال الرأس . - الهجوم المضاد بالمجموعات الثلاثية (مركبة) . - مجموعة اكم يمين شمال يمين الرأس . - الهجوم المضاد بالمجموعات الثلاثية (مركبة) .	٣١	٤٥	-	٣١	١٥	-	٣١	٣١	تاليع المرحلة الإحصاء الخاص
هوانلي - لاهوانلي	٥	-	مرونة واسترخاء	٣٣	١٥	-	٣٣	٣٠	مجموعة اكم شمال يمين . - الهجوم المضاد بالمجموعات الثلاثية (مركبة) .	٣٣	١٥	-	٣٣	١٥	-	٣٣	٣٢	تاليع المرحلة الإحصاء الخاص
هوانلي	٥	-	مرونة واسترخاء	٢٢	-	-	١٦	٣٠	مجموعة اكم شمال يمين . - الهجوم المضاد بالمجموعات الثلاثية (مركبة) .	١٦	٣٠	-	١٥	-	-	٣٢	٣٢	تاليع المرحلة الإحصاء الخاص
هوانلي	٥	-	مرونة واسترخاء	٢٢	-	-	١٦	٣٠	مجموعة اكم يمين شمال . - الهجوم المضاد بالمجموعات الثلاثية (مركبة) .	١٦	٣٠	-	١٥	-	-	٣٤	٣٤	تاليع المرحلة الإحصاء الخاص
لاهورني لاكتيكلي	٥	-	مرونة واسترخاء	٣٤	-	-	٢٥	٣٠	مجموعة اكم شمال يمين شمال . - الهجوم المضاد بالمجموعات الثلاثية (مركبة) .	٢٥	٣٠	-	١٥	-	-	٣٥	٣٥	تاليع المرحلة الإحصاء الخاص
هوانلي - لاهوانلي	٥	-	مرونة واسترخاء	٢٢	-	-	١٦	٣٠	مجموعة اكم يمين شمال يمين . - الهجوم المضاد بالمجموعات الثلاثية (مركبة) .	١٦	٣٠	-	١٥	-	-	٣٦	٣٦	تاليع المرحلة الإحصاء الخاص
لاهورني فوسلاني	٥	-	مرونة واسترخاء	٤٧	٣٠	-	٢٨	٣٠	مجموعة اكم شمال يمين شمال . - الهجوم المضاد بالمجموعات الثلاثية (مركبة) .	١٩	-	-	١٥	-	-	٣٧	٣٧	تاليع المرحلة الإحصاء الخاص

تابع مرفق (٩) البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

التمثيل السائد	الجزء		الإعداد الخططي	الجزء الرئيسي		الإعداد التفهيمي	الجزء التمهيدي	الصف	المرحلة			
	الوقت	الوقت		الإعداد	الوقت							
لاهنس لاكتيكس	٥	-	اللكم ضد ملكم يعتمد على اللكم السريعة . اللكم ضد ملكم أصغر .	٢٨	٣٠	مجموعة لكم شمال بين شمال - الهجوم المضاد بالمجموعات - التلاقي (مركب) .	١٩	-	١٥	-	٣٨	تابع العاشرون
لاهنس فوسلانس	٥	-	اللكم ضد ملكم يعتمد على اللكم السريعة . اللكم ضد ملكم أصغر .	٣١	٣٠	مجموعة لكم بين شمال بين - الهجوم المضاد بالمجموعات - التلاقي (مركب) .	٢١	-	١٥	-	٣٩	
هنس - لاهنس	٥	-	اللكم ضد ملكم يعتمد على اللكم السريعة . اللكم ضد ملكم أصغر .	٧٨	٣٠	مجموعة لكم بين شمال بين - الهجوم المضاد بالمجموعات - التلاقي (مركب) .	١٩	-	١٥	-	٤٠	تابع مرحلة ما قبل المباريات
لاهنس لاكتيكس	٥	-	اللكم ضد ملكم يعتمد على اللكم السريعة . اللكم ضد ملكم أصغر .	٤٢	٣٠	مجموعة لكم شمال بين - الهجوم المضاد بالمجموعات - التلاقي (مركب) .	١٠	٣٠	١٥	-	٤١	
لاهنس لاكتيكس	٥	-	اللكم ضد ملكم أصغر . اللكم ضد ملكم أصغر .	٥١	١٥	مجموعة لكم بين شمال للأس - الهجوم المضاد بالمجموعات - التلاقي (مركب) .	١٢	٤٥	١٥	-	٤٢	الحادي عشر
لاهنس لاكتيكس	٥	-	اللكم ضد ملكم أصغر . اللكم ضد ملكم أصغر .	٢٥	-	مجموعة لكم شمال بين شمال - الهجوم المضاد بالمجموعات - التلاقي (مركب) .	١٥	-	١٥	-	٤٣	

تابع مرفق (٩) البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

العمل المساند	الجزء		الإعداد الخططي		الإعداد المهاري		الإعداد البدني		الجزء الشهدي		المرحلة	
	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث		
هوانى - لاهوانى	٥	-	٤٢	-	١٧	٣٠	١٠	٣٠	١٥	-	٤٤	تابع الحادي عشر
هوانى - لاهوانى	٥	-	٤٥	٣٠	١٧	٣٠	٧	-	١٥	-	٤٥	
هوانى - لاهوانى	٥	-	٤٥	٣٠	١٧	٣٠	٧	-	١٥	-	٤٦	
لاهوانى لاكتيكى	٥	-	٤٥	٣٠	١٧	٣٠	٧	-	١٥	-	٤٧	تابع مرحلة ما قبل المباريات
هوانى	٥	-	٤٥	٣٠	١٧	٣٠	٧	-	١٥	-	٤٨	

الجزء الرئيسي

الإعداد الخططي

الإعداد المهاري

الإعداد البدني

الجزء الشهدي

المرحلة

تابع مرحلة ما قبل المباريات

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

## ملخص البحث

### مشكلة البحث :

تعتبر رياضة الملاكمة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعبين أن يكونوا على مستوى عالي من اللياقة البدنية التي تؤهلهم إلى أداء المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة ، من مختلف مسافات اللكم بصورة مستمرة وبفاعلية مع مراعاة شروط الأداء الفني الصحيح والمتصف بالقوة والسرعة والمبادأة والتحمل وعدم التراخي ، منذ بداية المباراة وحتى نهايتها لكي يتحقق لهم الفوز والوصول إلى المستويات العليا .

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية والدولية وخاصة بطولات الشباب بالإضافة إلى خبرة الباحث الميدانية في مجال تدريب وتدريب الملاكمة ، لاحظ انخفاض مستوى فاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب في الجولات الثالثة والرابعة مقارنة بالجولة الأولى والثانية، والذي قد يرجع إلى افتقارهم لبعض الصفات البدنية المركبة مما أثر على فاعلية أدائهم المهارى خلال الجولات الأخيرة مقارنة بالجولة الأولى ، وهذا قد يكون أحد عوامل انخفاض مستوى النتائج لهؤلاء اللاعبين ، وللتأكد من ذلك قام الباحث بتحليل المباريات النهائية لبطولة الجمهورية للشباب عام ٢٠٠٦م مرفق (٢) ، وقد تبين انخفاض فاعلية الأداء المهارى للملاكمين فى الجولات الثالثة والرابعة مقارنة بالجولة الأولى والثانية ، فضلا عن ضعف نتائج الملاكمين الشباب في نتائج مبارياتهم مقارنة بأقرانهم سواء على المستوى المحلى "بطولات المناطق والجمهورية " أو على المستوى الدولي، والتي أظهرتها نتائج دراسات كل من عادل صبري ١٩٩٤م (٢٥) احمد أمين ١٩٩٥م (٤) كمال عبد الجابر ٢٠٠٠م (٣٥) سعيد جميل ٢٠٠٤م (٢٢) أن ضعف فاعلية الأداء المهارى يرجع إلى انخفاض مستوى الأداء البدني كما أوصت هذه الدراسات بالاهتمام بتنمية الصفات البدنية المركبة .

ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة لوضع برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة ومعرفة مدى تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب ، كما يمكن لهذا البحث أن يساهم من الناحية التطبيقية في ربط الدراسة الأكاديمية في مجال الإعداد البدني بالمجال التطبيقي في رياضة الملاكمة.

## هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب من خلال:

١- التعرف على تأثير البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب.

٢- التعرف على تأثير تنمية الصفات البدنية المركبة قيد البحث للمجموعة التجريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ، الكفاءة البدنية القدرة اللاهوائية ، السعة اللاهوائية ، حمض اللاكتيك) وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب.

٣- التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية المركبة وبعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب.

## فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (مستوى أداء الصفات البدنية المركبة وبعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى) قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (مستوى أداء الصفات البدنية المركبة وبعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى) قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في (مستوى أداء الصفات البدنية المركبة وبعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى) قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح المجموعة التجريبية.

## إجراءات البحث :

منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي - التصميم التجريبي لمجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة للشباب من فوق ١٧ : اقل من ١٩ سنة من أندية ومراكز (نادي المنصورة الرياضي - نادي الناصرية - مركز شباب السنبلوين - مركز شباب المنصورة) بمنطقة الدقهلية .

وسائل جمع البيانات : تم تحديد أدوات البحث وفقا للمراجع والبحوث والدراسات المتخصصة في مجال الملاكمة وفقا لما يلي :-

- استمارة تحليل للمهارات الفنية لمباريات الملاكمة .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الصفات البدنية المركبة .
- استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية والاختبارات البدنية والفسولوجية واختبار فاعلية الأداء المهاري .
- الاختبارات البدنية قيد البحث .
- اختبار فاعلية الأداء المهاري .

- قام الباحث بتصميم وتقنين اختبارين الأول يقيس التوافق الخاص والثاني يقيس تحمل الأداء للملاكمين الشباب في الفترة من ٢٠٠٥/١٢/٢٠ م : ٢٠٠٥/١٢/٢٦ م.

- قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) للاختبارات قيد البحث في الفترة من ٢٠٠٦ /١/٢ م : ٢٠٠٦ /١/١٨ م.  
الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على لاعبي المجموعة التجريبية لمدة ١٢ أسبوع بداية من ٢٠٠٦/٢/٤ م إلي ٢٠٠٦/٤/٢٨ م بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع .

#### المعالجات الإحصائية :

استخدم الدارس المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- معامل ارتباط بيرسون .
- اختبار ( ت ) .
- اختبار ولكسون .
- مان ويتنى .
- نسبة التحسن .

## أهم النتائج :

في حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة واعتمادا على النتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى النتائج التالية

- ١- البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة الضابطة قد أثر إيجابيا على مستوى أداء الصفات البدنية المركبة فيما عدا ( تحمل الأداء) والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث عدا (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) وفاعلية الأداء المهارى .
- ٢- البرنامج التدريبي فى اتجاه الصفات البدنية المركبة بمحتواه وخصائص تشكيل أحماله أثر إيجابيا وبشكل ذو دلالة إحصائية فى تنمية الصفات البدنية المختارة وهى ( القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة- تحمل الأداء - التوافق - تحمل القوة الرشاقة).
- ٣- البرنامج التدريبي فى اتجاه الصفات البدنية المركبة أثر إيجابيا وبصورة أفضل من البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة على المتغيرات الفسيولوجية المختارة وهى (الكفاءة البدنية ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، القدرة اللاهوائية ، السعة اللاهوائية حامض اللاكتيك).
- ٤- ارتفاع نسبة التحسن للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي في المستوى البدني وفاعلية الأداء المهادي والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث كان أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة والتي طبق عليها البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة .

## اهم التوصيات :

استنادا على ما توصل إليه الباحث ، وفي ضوء نتائج أهداف البحث يوصي الباحث

بما يلي :

- ١- تعميم تطبيق البرنامج التدريبي قيد البحث نظرا لفاعليته فى الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهارى والوظيفي للملاكمين الشباب في المرحلة السنوية من فوق ١٧ - تحت ١٩ سنة .
- ٢- ضرورة مراعاة المدربين للأهمية النسبية للصفات البدنية المركبة فى هذه المرحلة السنوية وتوجيه التدريب وفق أهميتها.
- ٣- تطبيق التدريبات البدنية فى مرحلة الإعداد الخططي وفترة ما قبل المباريات فى نهاية الوحدة التدريبية بعد الإحماء والإعداد المهارى والخططي لضمان الاستفادة من العمل الخططي على أكمل وجه .
- ٤- استخدام إختبارى (التوافق الخاص ، تحمل الأداء ) المصممين فى تقييم مستوى الملاكمين، وعمل مستويات معيارية لهما فى تلك المرحلة السنوية وتطبيقهما على ملاكمين فى مراحل سنوية أخرى وعمل معاملات علمية لهما.

## مستخلص البحث

" تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب "

يهدف هذا البحث إلي التعرف على تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٢٢ ملاكماً من نادي المنصورة والناصرية ومركز شباب المنصورة والسنبلاوين بمحافظة الدقهلية ، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي لمجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المستوى البدني وفاعلية الأداء المهاري والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وكانت أهم التوصيات تطبيق البرنامج التدريبي نظراً لفاعليته في الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري والوظيفي للملاكمين الشباب في المرحلة السنوية من فوق ١٧ – تحت ١٩ سنة.



Faculty of Physical Education For Men,  
Sports training Department

**Effect of Training Program of Physical Complicated Qualities  
on Some Physiological Variables and Effectiveness of skillful  
Performance of young boxers**

Presented by

**Mostafa Mohamed Ahmed Nasr**

Assistant lecturer in sports training Department.  
Faculty of physical Education For Men,  
Mansoura University

A Research Submitted Within The Requirements Getting Degree of  
Philosophy Ph.D. in Physical Education

**Supervised by**

Dr.,

**Ali El said Rehan**

Prof. Dr. and head of sports training Department,  
Faculty of Physical Education For,  
Mansoura University.

Dr.,

**Samy Mouhib Hafez**

Asst. Prof. of sports training Department,  
Faculty of Physical Education For,  
Mansoura University



Faculty of Physical Education For Men,  
Sports training Department

**Effect of Training Program of Physical Complicated Qualities  
on Some Physiological Variables and Effectiveness of skillful  
Performance of young boxers**

Presented by

**Mostafa Mohamed Ahmed Nasr**

Assistant lecturer in sports training Department.  
Faculty of physical Education For Men,  
Mansoura University

A Research Submitted Within The Requirements Getting Degree of  
Philosophy Ph.D in Physical Education

**Supervised by**

Dr.,

**Ali El said Rehan**

Prof. Dr. and head of sports training Department,  
Faculty of Physical Education For,  
Mansoura University.

Dr.,

**Samy Mouhib Hafez**

Asst. Prof. of sports training Department  
Faculty of Physical Education For,  
Mansoura University

## **Research Summary**

### **Research Problem:**

Boxing is considered one of the sport activities requiring its players to practice a high level of physical Fitness to be properly qualified for performing offensive, defensive and counter-offensive skills from different punching distances continuously and effectively, subject to the conditions of the correct technical performance characterized by strength, speed, initiation, endurance and non-languor from the beginning of the match to its very end to gain victory and accomplish the highest levels.

Relying on the researcher's follow up to local and international championships especially youth's, and in addition to his field experience in both boxing training and teaching, he noticed a decrease in the effective level of the skillful performance of young boxers during the third and fourth rounds in comparison with the first and second rounds. This is likely attributed to their lack of some compound physical qualities. This lack had a clear impact on their skillful performance during the final rounds in comparison with the first round. Also, this may be one of the elements causing depression in the players results. To assure this, the researcher analyzed the final matches of National Youth Championships (NYCs) 2006 (App. 2). He realized depression in boxers skillful performance during the third and fourth rounds versus the first and second rounds. Further, he reported poor results of young boxers matches in comparison with their coequals on both local (regional and national championships) and international levels. The same had been concluded in researches conducted by Adel Sabry – 1994 (App. 25), Ahmed Amin – 1995 (App. 4), Kamal Abdul Jaber – 2000 (App. 35) and Sae'ed Jamil – 2004 (App. 22). These studies attributed the weakness in skillfull performance effectiveness to the

depression in physical performance level. All these studies recommended more attention to developing the compound physical characteristics.

In this behalf, there was an instant need to develop a training program for compound physical qualities, and measure its extent on some physiological variables in addition to the effectiveness of skillful performance of young boxers. This research may contribute applicably to linking the academic study in physical preparation with the applied scope of boxing.

### **Research Objectives:**

This research aims at recognizing the effect of a training program for compound physical qualities on some physiological variables and the effectiveness of skillful performance of young boxers. This can be achieved through:

- 1- recognizing the effect of the running program of the control group on some physiological variables and the effectiveness of skillful performance of young boxers.
- 2- Recognizing the impact of developing the under-research compound physical qualities of the experimental group on some physiological variables (Maximal Oxygen Consumption, physical competence, anaerobic ability, anaerobic capacity, lactic acid) and the effectiveness of skillful performance of young boxers.
- 3- Recognizing the differences between the experimental and control groups regarding compound physical qualities, some physiological variables and effectiveness of skillful performance of young boxers.

## **Research Hypotheses:**

- There are statistically significant differences between a prior and a posterior measurements of the control group in compound physical qualities performance level, some physiological variables and skillful performance effectiveness – under research – for young boxers in favor of a posterior measurement.
- There are statistically significant differences between a prior and a posterior measurements of the experimental group in compound physical qualities performance level, some physiological variables and skillful performance effectiveness – under research – for young boxers in favor of a posterior measurement.
- There are statistically significant differences between control and experimental groups in a posterior measurement in compound physical qualities performance level, some physiological variables and skillful performance effectiveness – under research – for young boxers in favor of the experimental group.

## **Research Procedures:**

### **Method:**

The researcher utilized the experimental method designed for two groups one experimental and the other control.

### **Sampling:**

The researcher selected his sample (22 subjects) from among young boxers aged above 17 and under 19 years registered in Mansoura Sports

Club, Nasiriya Club, Sinbillawain Youth Center and Mansoura Youth Center – Dakahlia Zone.

### **Data Collecting Tools:**

Research tools were determined according to references, researches and specialized studies in boxing:

- Analysis from for technical skills performed in boxing matches.
- Experts questionnaire for compound physical traits.
- Registration form for player's personal data, physical and physiological tests and skillful performance effectiveness test.
- Under – research physical test.
- Skillful performance effectiveness test.

The researcher designed and rationed two tests, the first to measure the private congruency, the second to measure young boxer's performance endurance. The two tests were applied during the period from 20.12.2005 to 26.12.2005.

He investigated the scientific coefficients of validity and reliability for the under – research tests during the period from 02.01.2006 to 18.01.2006.

### **Basic Study:**

The researcher applied the training program on the experimental group members for the duration of twelve weeks from 04.02.2006 to 28.04.2006 four training units weekly.

## **Statistic Treatments:**

The researcher utilized the following statistic treatments:

- Arithmetic mean.
- Median.
- Pearson's correlation coefficient.
- Welcoxon Test.
- Improvement ratio.
- Standard deviation.
- Skewness coefficient.
- T. Test
- Mann-whitney U Test.

## **Conclusions:**

Within the limits of research sample and the used tools, and depending on the results and their interpretations ,the researcher concluded

- 1- the control group program positively affected the compound physical qualities performance level except performance endurance. It also affected under-research physiological variables except the maximal oxygen consumption. Also, it affected skillful performance effectiveness.
- 2- The training program oriented to compound physical qualities – with its content and loads formation characteristics – positively and statistically impacted the development of selected physical qualities: strength characterized by speed, speed endurance, performance endurance, association, strength and agility endurance.
- 3- The training program oriented to compound physical qualities positively affected and better than the control group program on the selected physiological variables: physical competence, maximal oxygen consumption, anaerobic ability, anaerobic capacity and lactic acid.
- 4- The rise in the improvement ratio of the experimental group which applied the training program, regarding the physical level, skillful

performance effectiveness and under-research physiological variables was better than that of control group which applied the control group program.

## **Recommendations:**

Depending on the conclusions and on the light of the research objectives and results, the researcher recommends the following:

- 1- Generalizing applying and executing the under – research training program due to its effectiveness on promoting the functional, skillful and physical performance level of young boxers within the aging stage above 17 and under 19 years.
- 2- Considering trainers for their relative importance to compound physical qualities especially in the above aging stage and directing the training according to its importance.
- 3- Applying physical trainings in the strategic preparation stage and during the period prior to matches at the end of the training unit and after warming up and skillful preparation to ensure complete benefiting from the strategic work.
- 4- Usage of special association and performance endurance test designed for evaluating boxers levels, and developing standard levels for these tests in this aging stage, further applying them on other aging stage, further applying them on other ageing stages and designing scientific coefficients for them.

## **Abstract**

### **Effect of Training Program of Physical Complicated Qualities on Some Physiological Variables and Effectiveness of skillful Performance of young boxers**

This research aims at recognizing the effect of compound physical qualities in some physiological variables and skillful performance effectiveness on young boxers. The researcher applied the experimental method on a sample of 22 subjects from Mansoura and Nasiriya Clubs, and Mansoura and Sinbillawain Youth Centers. (Dakahlia Zone). He used the experimental design for two groups, experimental and control. The conclusions proved the superiority of the experimental group over the control group regarding the physical level, skillful performance effectiveness and under-search physiological variables. The researcher recommends applying the training program because of its effectiveness in promoting the functional, skillful and physical performance levels of young boxers in the aging stage above 17 and under 19 years.