

قائمة المرفقات

مرفق (١) الاختبارات الوظيفية قيد البحث.

مرفق (٢) الاختبارات البدنية قيد البحث.

مرفق (٣) اختبار فعالية الأداء المهاري.

مرفق (٤) الاستثمارات المستخدمة بالبحث.

مرفق (٥) أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم في القياسات وملئ

الاستثمارات وتطبيق البرامج التدريبية المقترحة.

مرفق (٦) نماذج للتمرينات البدنية المستخدمة للمجموعات التجريبية الثلاث.

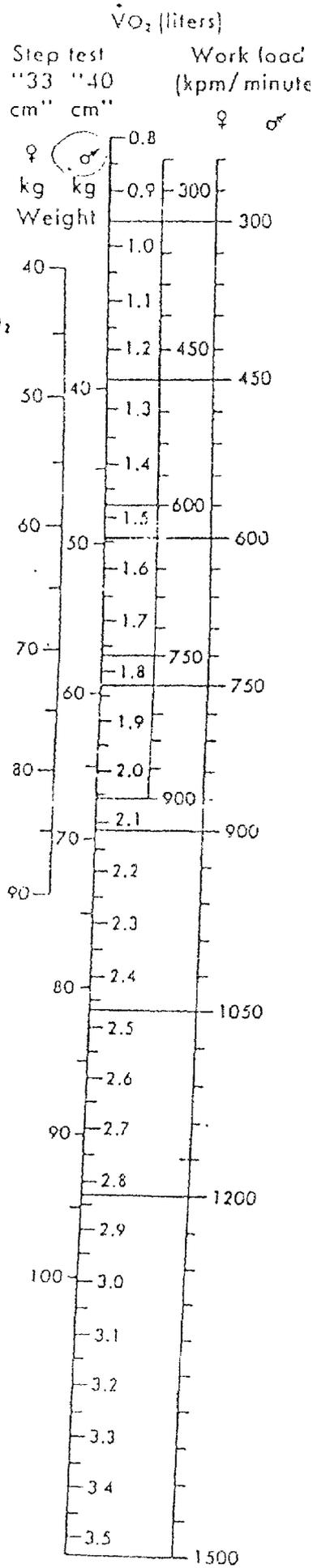
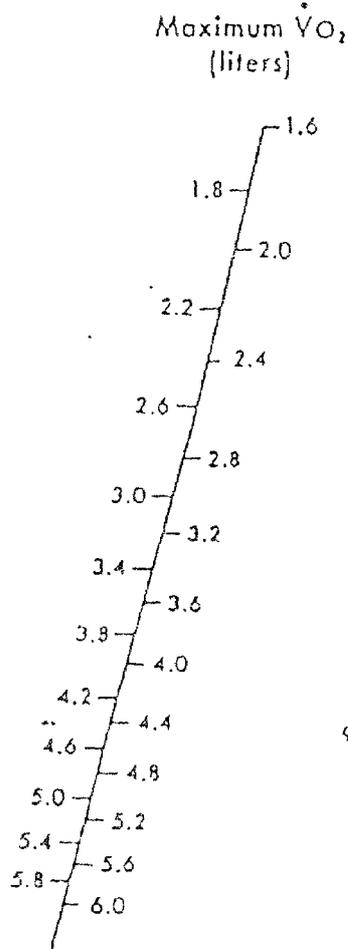
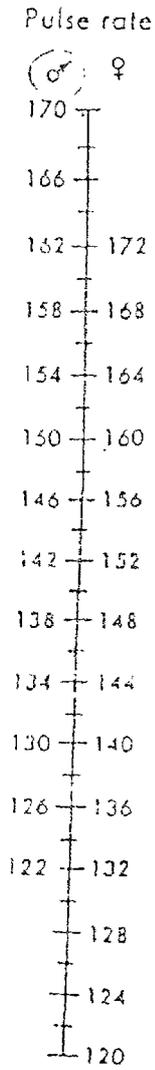
مرفق (٧) نماذج للوحدات التدريبية المستخدمة في البرامج التدريبية الثلاث.

مرفق (١) الاختبارات الوظيفية قيد البحث

قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

- اسم الاختبار
اختبار استراند لللياقة الهوائية.
- الهدف من الاختبار
قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين باستخدام نوموجرام (مخطط بياني) استراند.
- الأدوات و الأجهزة
١- مقعد ارتفاعه ٤٠ سم. ٢- ساعة إيقاف. ٣- جهاز مترونوم.
٤- جهاز تسجيل. ٥- جهاز عليا إيقاع رقم الأداء.
- طريقة الأداء
يقف اللاعب أمام المقعد وعند سماع إشارة البدء يصعد بإحدى قدميه فوق المقعد ثم يصعد بالأخرى حتى يقف وقوفا كاملا فوق المقعد ثم يهبط بالقدم الذي صعد بها أولا إلي أسفل ثم بالأخرى بحيث يؤدي التمرين في أربع عدات.
- تعليمات الأداء
- يجب الحفاظ علي إيقاع ١٢٠ عدة في الدقيقة (٣٠ خطوة / ق) باستخدام منظم الخطو (مترونوم).
- يستمر أداء الاختبار بالسرعة السابقة لمدة لا تقل عن ٥ دقائق و لا تزيد عن ١٠ دقائق مع حساب معدل النبض في الدقيقة.
- يتوقف اللاعب عن الأداء فور الانتهاء من زمن أداء الاختبار ثم يجلس علي المقعد استعدادا لقياس معدل النبض خلال ١٠ ثواني ليضرب بعد ذلك في ٦ لتحديد معدل النبض في الدقيقة.
- احتساب النتيجة
يتم استخراج معدل استهلاك الأكسجين (ل / ق) بدالتي معدل النبض و الوزن من نوموجرام استراند وذلك بعمل خط مستقيم بين معدل النبض و الوزن في تقاطع مع الخط العمودي الدال علي معدل استهلاك الأكسجين (ل / ق) .
يتم حساب الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بالنسبة لوزن الجسم (ق ل / كجم / ق) عن طريق المعادلة التالية .

$$\frac{\text{معدل استهلاك الأكسجين (ل / ق) } \times 100}{\text{وزن الجسم}} = \frac{\text{الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بالنسبة لوزن الجسم (ممل / كجم / ق)}}{\text{وزن الجسم}}$$



اختبار مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي

تشير سلمي نصار وآخرون ١٩٨٢م انه توجد علاقة ايجابية بين السعة الحيوية للرتين وفترة كتم التنفس، وحيث ان السعة الحيوية للرتين تتطور بالتدريب فإنها تعتبر أحد المؤشرات الهامة علي مدي سلامة الجهاز الدوري التنفسي وما يقوم به من عمليات التنفس، ويمكن توضيح هذه العلاقة بالدالة التالية:

$$\text{توي العمل الوظيفي} = \frac{\text{فترة ايقاف التنفس ث } x \text{ السعة الحيوية/} 100}{\text{معدل النبض أثناء الراحة / دقيقة}}$$

و يمكن تطبيق المعادلة السابقة بالنسبة للقياسات التي يقوم بها الباحث تبعا للمتغيرات الخاصة بها قبل و بعد المجهود، ويؤكد هذا أحمد خاطر وعلي البيك ١٩٧٨م حيث وضعوا مستوي للتقييم من خلال التعرف علي ناتج المعادلة السابقة وكان المستوي التقييمي كما يلي:-

الدرجة	مستوي الحالة الوظيفية
من صفر - ٥	ردئ جدا
من ٥ - ١٠	ضعيف
من ١٠ - ٣٠	مقبول
من ٣٠ - ٦٠	جيد
أكثر من ٦٠	مرتفع

اختبار معامل التحمل

من خلال استخدام معادلة كوتشجن kochken لحساب معامل التحمل و التي تعتمد علي معدل النبض الأقصى ومعدل النبض بعد دقيقة و مجموع اللكمات المسددة في الدقيقة كالتالي :

$$C.E = \frac{MaxP + MaxP.R.M}{S}$$

حيث أن :-

متوسط ثبات معامل التحمل	C.E
الحد الأقصى لمعدل النبض بعد التمرين مباشرة	MAX P
الحد الأقصى لمعدل النبض بعد دقيقة واحدة راحة	MAX P.R.M
مجموع اللكمات المسددة في الدقيقة	S

اختبار معامل استعادة الشفاء

لتحديد معامل استعادة الشفاء في الملاكمة تم استخدام المعادلة الآتية :-

$$M = \frac{\sum(S1 + S2 + S3 + S4 + S5)}{T} \cdot N$$

حيث أن :-

متوسط ثبات معامل استعادة الشفاء	M
الوقت العام لاستعادة الشفاء	T
النبض بعد الإحماء	N
مجموع معدل النبض في الدقائق الخمسة الأولى بعد تنفيذ التمرين	$\sum(S1 + S2 + S3 + S4 + S5)$

e.i barch energy index مؤشر الطاقة لباراش

- اسم الاختبار
مؤشر الطاقة لباراش
 - الغرض من الاختبار
قياس الطاقة التي يبذلها القلب في تحريك دورة الدم في الجسم
 - الأدوات
 - جهاز زئبقي لقياس ضغط الدم
 - سماعة طبية
 - ساعة إيقاف
 - مقعد
 - الإجراءات
 - ١- حساب النبض في ٣٠ ث من وضع الجلوس وعلي المقعد ، ثم يضرب الناتج في ٢ فنحصل علي معدل النبض (القلب) في الدقيقة (ن/ق) .
 - ٢- حساب ضغط الدم blood pressure الانقباضي systolic والانبساطي diastolic (ملم/زئبق) .
 - ٣- بحسب مؤشر الطاقة بالتعويض في المعادلة التالية:
- $$\text{مؤشر الطاقة} = \frac{\text{ضغط الدم الانقباضي} + \text{ضغط الدم الانبساطي} \times \text{سرعة النبض}}{100}$$

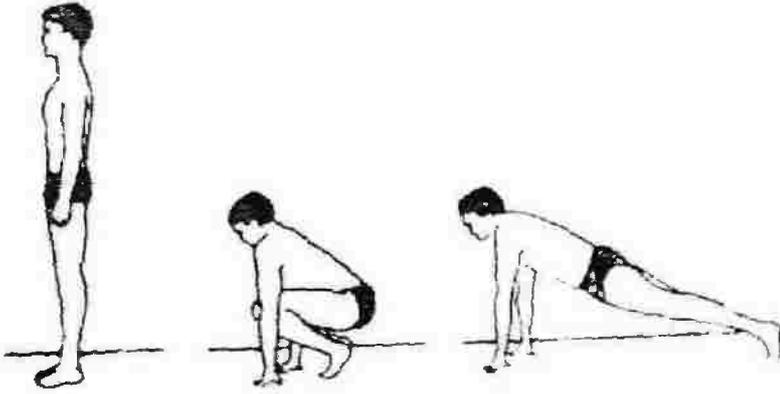
وفي التقويم يستبعد رقمان علي جهة اليمين للناتج ثم يكشف عن الرقم المستبقي وحسب مستويات باراش يصل مجموع الشخص القوي بين ١١٠ : ١٦٠ و الحد الأعلى لقوة القلب ندي الفرد العادي ٢٠٠ أما الحد الأدنى فهو ٩٠ فإذا زاد عن ٢٠٠ تسمى هذه الحالة بالضغط الزائد للدم أما إذا نقص عن ٩٠ سميت حالة ضغط الدم الناقص .

مؤشر استهلاك الأوكسيجين

مؤشر استهلاك الأوكسيجين عضلة القلب = $\frac{\text{ضغط الدم الانقباضي} \times \text{معدل النبض}}{100}$

مرفق (٢) الاختبارات البدنيه قيد البحث

اختبار الانبطاح المائل من الوقوف

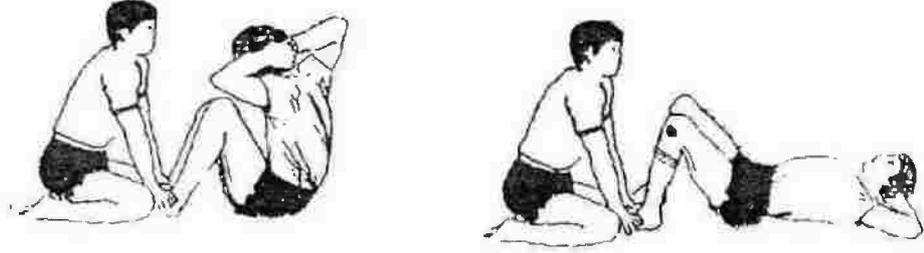


- اسم الاختبار
- الانبطاح المائل من الوقوف.
- الغرض من الاختبار
- قياس التحمل العضلي الديناميكي الكلي لمجموعة العضلات الكبيرة في الجسم عند أدائه لمدة ١ق.
- طريقة الأداء
- عند أداء هذا الاختبار يمر المختبر بالأوضاع التالية:

 - ١ - الوقوف.
 - ٢ - ثني الركبتين كاملا مع وضع كفي اليدين علي الأرض و سلاميات الأصابع للأمام و الكفان باتساع الصدر و الركبتين داخل اليدين.
 - ٣ - قذف الرجلين خلفا للوصول الي وضع الانبطاح المائل.
 - ٤ - قذف الرجلين أماما للوصول الي الوضع الثاني.
 - ٥ - الوقوف.
 - ٦ - يكرر الأداء أكبر عدد من المرات.

- التسجيل
- يسجل عدد مرات أداء التمرين لمدة ١ق.

اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين



• الغرض من الاختبار

قياس التحمل العضلي لعضلات البطن.

• الأدوات

١- بساط أو أرض خضراء

٢- مسطرة مدرجة من الخشب طول ١م وعرض ٥سم.

• وصف الأداء

- يتخذ المختبر وضع الرقود علي الظهر ثم يقوم بثني الركبتين علي المسطرة -

بينما يقوم بسحب العقبين ناحية المقعدة بحيث تكون المسافة بينهما أقل ما يمكن،

ويظل المختبر محتفظاً بالمسطرة أسفل الركبتين طوال فترة أداء الاختبار

- يقوم المختبر بتثبيت أصابع اليدين خلف الرقبة و يقوم أحد المختبرين بتثبيت

عقبى المختبر أثناء تأدية الاختبار

- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة

اليمنى بالمرفق الأيسر و الركبة اليسرى بالمرفق الأيمن و يستمر المختبر في

تكرار الأداء أكبر عدد من المرات حتى الوصول إلي مرحلة التعب خلال ٦٠ث.

• حساب الدرجات

- درجة المختبر هي عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التي يسجلها في

زمن قدرة ٦٠ث.

التسديد علي كيس اللكم لمدة ٣٠ ثانية



• اسم الاختبار

التسديد علي كيس اللكم لمدة ٣٠ ث

• الغرض من الاختبار

قياس تحمل السرعة.

• الأدوات

١- كيس لكم.

٢- ساعة إيقاف.

٣- قفازات اللعب علي الكيس.

• وصف الأداء

يقف اللاعب علي مسافة مناسبة من كيس اللكم، متخذا وضع الاستعداد المناسب . ويقوم الزميل بتثبيت كيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بتسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسري و اليمني خلال ٣٠ ث مع ملاحظة الأداء الفني الصحيح للكمات .

• تعليمات الاختبار

- يسمح بفترة احماء متنها ٥ق قبل أداء الاختبار لتهيئة وإطالة عضلات الجسم العاملة في الاختبار

- غير مسموح باختصار أو تعديل الأداء.

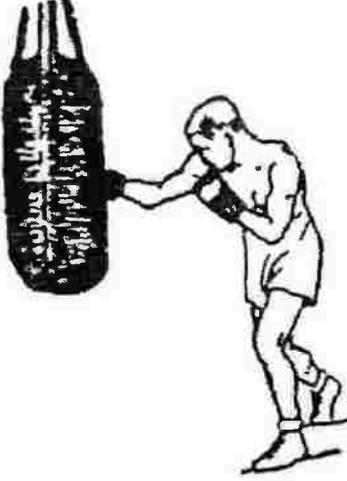
- لا تحسب أداء اللكمة صحيحة اذا تم اختصار أو تعديل جزء من اجزائها وعدم اكتمال المهارة.

- اذا توقف اللاعب عن الأداء اثناء تنفيذ الاختبار لأي سبب من الأسباب يجوز لة تكملة الاختبار علي أن يحسب فترة التوقف من زمن الاختبار.

• طريقة التسجيل

يكتب عدد اللكمات الصحيحة خلال ٣٠ ث.

اختبار التسديد على كيس لكم لمدة ١ ق



• اسم الاختبار

التسديد على كيس اللكم لمدة ١ ق

• الغرض من الاختبار

قياس التحمل العضلي الخاص للملاكم

• أدوات الاختبار

١- كيس لكم ٢- ساعة إيقاف ٣- قفازات لعب على كيس

• وصف الأداء

يقف اللاعب أمام كيس اللكم وعلى مسافة مناسبة متخذاً وضع الاستعداد المناسب ويقوم الزميل بتثبيت كيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بتسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى خلال ١ ق (٦٠ث) مع ملاحظته الأداء الفني الصحيح.

• تعليمات الأداء

- يسمح بفترة إحماء مدتها ٥ ق قبل أداء الاختبار لتهيئة العضلات.
- غير مسموح باختصار أو تعديل الأداء.
- لا تحسب أداء اللكمة صحيحة إذا تم اختصار أو تعديل جزء من أجزائها وعدم اكتمال المهارة .
- إذا توقف اللاعب عن الأداء أثناء تنفيذ الاختبار لأي سبب من الأسباب يجوز له تكمله الاختبار علي أن يحتسب فترة التوقف من زمن الاختبار.

• طريقه التسجيل

يحتسب عدد اللكمات الصحيحة خلال ال ٦٠ ث

مرفق (٣) اختبار فعالية الأداء المهاري

اختبار معامل فعالية الأداء المهاري

• هدف الاختبار

قياس فعالية الأداء المهاري.

• الأدوات و الأجهزة

١- حلقة الملاكمة.

٢- ساعة إيقاف.

٣- جهاز تصوير تلفزيوني.

٤- قفازات تدريب قانونية.

• طريقة الأداء

يقف اللاعب أمام زميلة في وسط الحلقة متخذاً وضع الاستعداد. عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بمنازلة زميلة و أداء مجموعات اللكم المتعددة خلال جولة مباراة (٢ق).

• تعليمات الاختبار

يسمح بفترة إحماء مدتها ٥ق قبل أداء الاختبار لتهيئة و إطالة العضلات العاملة في الاختبار

يتم تقييم فعالية الأداء باستخدام التصوير التلفزيوني نظراً لسرعة اللكمات وكذا تسجيل المهارات الفنية التي ينفذها الملاكم وكذلك إجمالي المهارات التي ينفذها الملاكم المنافس.

• طريقة التسجيل

لتحديد معامل فعالية الأداء المهاري استعان الباحث بالمعادلة التي استخدمها بولدف و خوادوف والتي ترجمها حسام رفقى ١٩٩٣م وعبد الفتاح خضر ١٩٩٦م وقد تم استخدامها في دراسات سابقة في مجال الملاكمة.

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

حيث أن :

M	فعالية الأداء المهاري
m	عدد الجولات الملعوبة
n	معدل اللكمات الصحيحة
n1	معدل المهارات الفاشلة التي صدها المنافس
N1	إجمالي المهارات التي نفذها الملاكم المنافس
N	إجمالي المهارات الفنية التي نفذها الملاكم

مرفق (٤) الاستثمارات المستخدمة بالبحث

استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية

الاسم :
 السن :
 الطول :
 المجموعة :
 الوزن :
 العمر التدريبي :

استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية

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

استمارة تسجيل نتائج الاختبارات الوظيفية

م	الاختبارات	دلالات الاختبار	الدرجة	ملاحظات
١	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	النبض		
		الوزن		
		معدل استهلاك الأكسجين		
٢	مستوي العمل الوظيفي	كتم النفس		
		نبض الراحة		
		السعة الحيوية		
٣	معامل ثبات التحمل	الحد الأقصى لمعدل النبض بعد التمرين مباشرة		
		الحد الأقصى لمعدل النبض بعد دقيقة واحدة راحة		
		مجموع اللكمات المسددة في الدقيقة		
٤	معامل استعادة الشفاء	الوقت العام لاستعادة الشفاء		
		النبض بعد الإحماء		
		مجموع معدل النبض في الدقائق الخمسة الأولى بعد تنفيذ التمرين		
٥	مؤشر الطاقة	ضغط الدم الانقباضي		
		ضغط الدم الانبساطي		
		معدل نبض الراحة		
٦	مؤشر استهلاك الأكسجين	ضغط الدم الانقباضي		
		معدل نبض الراحة		

١٣ / ١٠٦

- مرفق ٤ / ج -

تسجيل نتائج اختبار معامل فعالية الأداء المهاري

المهارات	الكلمات الصحيحة	وسائل الدفاع	الكلمات الكلية	الكلمات الصحيحة للمنافس	وسائل الدفاع	الكلمات الكلية للمنافس
الجولات						
الأولى						
الثانية						
الثالثة						
الرابعة						
المجموع						

مرفق (٥) أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم في القياسات

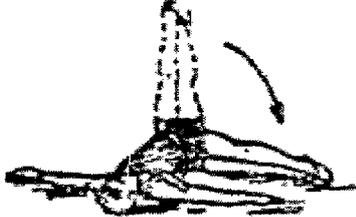
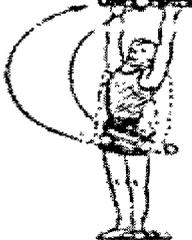
وملى الاستثمارات وتطبيق البرامج التدريبية المقترحة

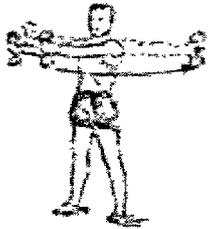
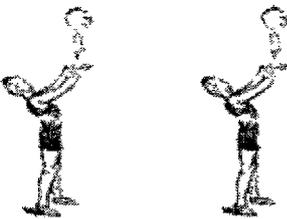
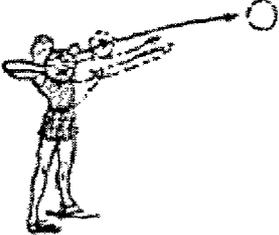
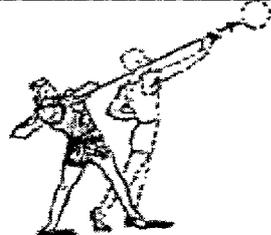
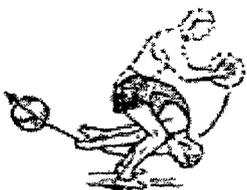
- مرفق ٥ -

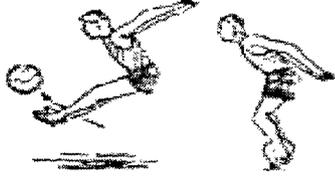
أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم في
تطبيق القياسات وملئ الاستمارات

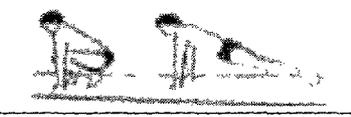
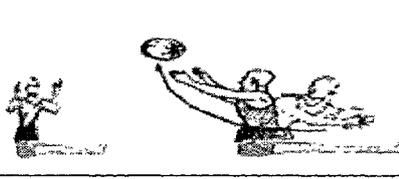
م	الاسم	المهنة	الهيئة التي ينتمي إليها
١	أحمد علي عبد المجيد العزب	طبيب	كلية الطب بعين شمس
٢	أحمد محسن سنسة	طبيب	كلية طب المنصورة
٣	حسن فؤاد عطية	مشرف رياضي	إستاد جامعة المنصورة الرياضي
٤	مصطفى أمين جابر	مدرب ملاكمة	استاد المنصورة الرياضي
٥	مصطفى محمد أحمد نصر	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية بالمنصورة
٦	طلبة التخصص	طالب	كلية التربية الرياضية بالمنصورة

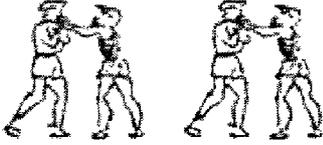
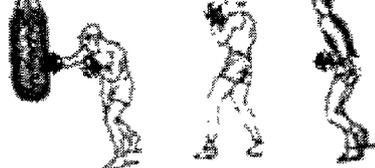
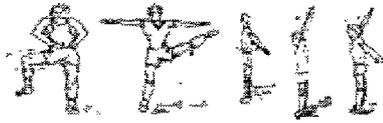
مرفق (٦) نماذج للتمرينات البدنية المستخدمة للمجموعات التجريبية الثلاث

الإخراج	التمرين	م
	(انبطاح مائل) ثني الذراعين .	١
	(انبطاح مائل) تبادل وضع الذراعين بجانب الجسم لتبادل السند علي ذراع واحدة .	٢
	(انبطاح) مد الذراعين مع رفع المقعدة لأعلي .	٣
	(رقود . الكفان خلف الرأس) تبادل عمل دوائر أمامية بالرجلين .	٤
	(رقود . الذراعان جانبا ورفع الرجلين عاليا) تبادل تحريك الرجلين للمس الأرض .	٥
	(رقود . الكفان خلف الرأس) ثني الجذع أماما للمس الركبتين .	٦
	(وقوف) تبادل ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين أماما .	٧
	(وقوف . مسك الثقل) مرجحة الذراعين أماما عاليا .	٨
	(وقوف فتحا . الذراعين أماما . مسك الثقل) تبادل مرجحة الذراعين جانبا .	٩

	<p>(وقوف فتحا. الذراعين أماما. مسك الثقل) تبادل لف الجذع علي الجانبين.</p>	١٠
	<p>(وقوف فتحا. ثني الذراعين. مسك الثقل) تبادل مد الذراعين عاليا.</p>	١١
	<p>(وقوف فتحا. الذراعين أمام. حمل الكرة) قذف الكرة عاليا.</p>	١٢
	<p>(وقوف فتحا. الذراعين جانبا. حمل الكرة بذراع واحدة) قذف الكرة عاليا للقفها باليد الأخرى.</p>	١٣
	<p>(وقوف فتحا. الذراعين أمام. حمل الكرة) قذف الكرة عاليا خلفا للقفها باليدين خلف الظهر.</p>	١٤
	<p>(وقوف فتحا. انثناء عرضا. مسك الكرة أمام الصدر) دفع الكرة أماما بكلتا اليدين.</p>	١٥
	<p>(وقوف جانبا. انثناء عرضا مسك الكرة أمام الصدر) لف الجذع مع دفع الكرة بيد واحدة.</p>	١٦
	<p>(وقوف فتحا. مسك الكرة أماما ثني الركبتين نصفاً) ثني الجذع أماما أسفل لقف الكرة بين القدمين.</p>	١٧

	<p>(وقوف فتحا. مسك الكرة أماما ثمني الركبتين نصفًا) لف الجذع جانبا لقذف الكرة.</p>	١٨
	<p>(وقوف. تثبيت الكرة بين القدمين) القفز لقذف الكرة أماما عاليا بكلتا القدمين.</p>	١٩
	<p>(انبطاح مائل) لمس كف يد الزميل.</p>	٢٠
	<p>(انبطاح مائل بذراع واحدة) الدوران حول الزميل.</p>	٢١
	<p>(وقوف مواجهة الزميل) دفع الزميل أماما.</p>	٢٢
	<p>(وقوف خلف الزميل) حمل الزميل والمشي به أماما.</p>	٢٣
	<p>(وقوف الوضع أماما. تشبيك اليدين خلف الظهر) الدوس علي قدم الزميل.</p>	٢٤
	<p>(وقوف مواجهة الزميل. ثني الركبتين نصفًا) حمل الزميل والجري.</p>	٢٥
	<p>(وقوف جانبا) دفع الزميل بالرجل والكتف.</p>	٢٦
	<p>أ) (وقوف فتحا مسك قدم الزميل). ب) (انبطاح مائل معكوس) التقدّم أماما.</p>	٢٧

	<p>٢٨ (وقوف مواجهة الزميل) لمس ركبة الزميل.</p>
	<p>٢٩ أ) جثو . مسك ركبة الزميل) ب) انبطاح . تشبيك الزراعين خلف الرأس) رفع الجذع عاليا.</p>
	<p>٣٠ (وقوف) عند سماع الإشارة الانبطاح المائل والدوران حول دائرة.</p>
	<p>٣١ (وقوف . انبطاح مائل) الجلوس علي أربع قذف القدمين خلفا ثم أماما ثم الوقوف.</p>
	<p>٣٢ (وقوف) الوثب للأمام وللخلف عند سماع الإشارة.</p>
	<p>٣٣ (جلوس علي أربع) الوثب مع التقدم للأمام.</p>
	<p>٣٤ (جلوس علي أربع) قذف القدمين للخلف.</p>
	<p>٣٥ (جلوس طولاً . مسك الكرة) لف الجذع جانبا لتسليم الكرة للزميل.</p>
	<p>٣٦ (وقوف . مسك الدامبلز) أداء اللكم الخيالي.</p>
	<p>٣٧ (وقوف مسك طرفي الحبل) الوثب في المكان بمختلف السرعات.</p>
	<p>٣٨ (وقوف مواجهه مرآة اللكم) أداء اللكم الخيالي.</p>
	<p>٣٩ (وقوف) اللكم علي الكرة المعلقة.</p>
	<p>٤٠ (وقوف مواجهة وسادة الحائط) اللكم علي الوسادة .</p>

	<p>(وقوف مواجه الجهاز) اللكم علي كيس اللكم الثقيل.</p>	٤١
	<p>(وقوف مواجه الجهاز) اللكم علي كيس اللكم الخفيف.</p>	٤٢
	<p>(وقوف مواجه المدرب) اللكم علي وسادة المدرب.</p>	٤٣
	<p>(وقوف مواجه الجهاز) اللكم علي كرة السرعة.</p>	٤٤
	<p>(وقوف مواجه الجهاز) اللكم علي الكرة الراقصة.</p>	٤٥
	<p>(وقوف مواجه الزميل) أداء اللكم المشروط.</p>	٤٦
	<p>(وقوف مواجه كيس اللكم. الجري في المكان) عند سماع إشارة المدرب يقوم الملاكم بتسديد اللكمات المحددة من المدرب.</p>	٤٧
	<p>(وقوف مواجه الكرة الراقصة. الوثب في المكان) عند سماع إشارة المدرب يقوم الملاكم بتسديد اللكمات المحددة وربطها بالحركات الدفاعية.</p>	٤٨
	<p>(وقوف فتحا. الذراعان جانبا) لف الجذع يمينا ويسارا للاسترخاء.</p>	٤٩
	<p>(وقوف) هز الرجلين والذراعين بالتبادل للاسترخاء.</p>	٥٠
	<p>أداء تمارين مرونة وإطالة للعضلات العاملة.</p>	٥١

مرفق (٧) نماذج للوحدات التدريبيه المستخدمة في البرامج التدريبيه الثالث

مجموعة : تحمل القوة
الزمن : ٢٠٠ ق
الشدة : أقصى

رقم	مكونات الوحدة	المقومات	التدريب	طريقة التدريب	تشكيل الحمل				مجموعات	مجموعات	مجموعات	مجموعات		
					الشدة		راحة	زمن الأداء					راحة بين المجموعات	الزمن الكلي
					%	د								
١	الجزء الرئيسي	وزن الجسم	هو اني مختلط	مستمر	العري ومتنوع الاتجاهات (اماما - خلفا - جانبا) بشدة متوسطة وعالية. تمرينات إطالة - مرويات للمفاصل. لعبة صغيرة.	هو اني مختلط	وزن الجسم	١	١	١	١	١		
٢		وزن الجسم	هو اني مختلط	مستمر	جلس على أربع (الوثب مع التقدم للأمام. البتاح مائل) التقدم للأمام. (١ - انبساط مائل ب - مسك قدمي الزميل) التقدم للأمام وتخطي الأقماع. (ووقوف مسك دامبلز) اللكم التجليبي. (ووقوف مواجه الجهاز) اللكم على الكيس الثقيل. (ووقوف مواجه الجهاز) اللكم على وسادة الحائط. (ووقوف مواجه الزميل) الملاكمة المشروطة. (ووقوف مواجه الزميل) اللكم الحر.	هو اني مختلط	وزن الجسم	١	١	١	١	١	١	
٣		وزن الجسم	هو اني مختلط	مستمر	خلع القفازات تمرينات اهتزازية للاسترخاء تمرينات للتنفس	هو اني مختلط	وزن الجسم	١	١	١	١	١		

مجموعة : تحمل السرعة
الزمن : ١٢٠ ق
الشدة : أقصى

م	مكونات الوحدة	المقاومات	أجهزة	الخطوات	التمرين	طريقة التدريب	تشكيل الحمل							
							مجموعات	الشدّة	راحة بين المجموعات					
									د	%				
١	الجم	وزن الجسم	أجهزة	هوائي	تمرينات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم (كالجري الخفيف - والجرى التوخي - الوثب الحبل).	هوائي تكررني	١	١	٣ إلى ٤	٨ اق	-	١ اق	٨ اق	
٢	الجزء الرئيسي	وزن الجسم	أجهزة	هوائي	تمرينات مرونة للمفاصل وإطالة العضلات	مختلط	٧	٢	٥	٣٠	٨ اق	-	١ اق	١٥ اق
							٤	٢	٥	٣٠	٨ اق	-	١ اق	١٥ اق
							٤	٢	٥	٣٠	٨ اق	-	١ اق	١٥ اق
							٤	٢	٥	٣٠	٨ اق	-	١ اق	١٥ اق
٣	أجهزة	وزن الجسم	أجهزة	هوائي	تمرينات الاسترخاء (مرجحات - دورانات - اهتزازات - تمرينات تنفس) خلق التفازات	تدريب مستمر	١	١	٣	٢	٣ اق	-	٢ اق	٣ اق
							١	١	٣	٢	٣ اق	-	٢ اق	٣ اق
							١	١	٣	٢	٣ اق	-	٢ اق	٣ اق
							١	١	٣	٢	٣ اق	-	٢ اق	٣ اق

- مرفق > / ١٠ -

مجموعة: تحمل السرعة وتحمل القوة
الزمن: ١٠:٠٠ ق
الشدّة: عالي

الترتيب	التمارين	طريقة التدريب	تشكيل الحمل				الشدّة	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت
			الشدّة		الوقت	الوقت						
			د	%								
٢	الجري الخفيف بسرعة متوسطة حول ملعب كرة اليد. تمرينات لمرونة مفاصل الجسم العامة والخاصة (العمود الفقري - الكتف). لعبه صغيره.	تكراري منخفض الشدّة	١	١	١	١	١	١	١	١	١	
١	الجرى الخفيف بسرعة متوسطة حول ملعب كرة اليد. تمرينات لمرونة مفاصل الجسم العامة والخاصة (العمود الفقري - الكتف). لعبه صغيره.	تكراري منخفض الشدّة	١	١	١	١	١	١	١	١	١	
٢	الجرى الخفيف بسرعة متوسطة حول ملعب كرة اليد. تمرينات لمرونة مفاصل الجسم العامة والخاصة (العمود الفقري - الكتف). لعبه صغيره.	تكراري منخفض الشدّة	١	١	١	١	١	١	١	١	١	
٣	الجرى الخفيف بسرعة متوسطة حول ملعب كرة اليد. تمرينات لمرونة مفاصل الجسم العامة والخاصة (العمود الفقري - الكتف). لعبه صغيره.	تكراري منخفض الشدّة	١	١	١	١	١	١	١	١	١	

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

ABSTRACT

Said Gameel Abd El Fattah El Ashker

**Effect of developing specific endurance on some physiological responses and skillful performance effectiveness for youth boxers
"Comparison study"**

Supervised by

Dr., Ali El said Rehan

Dr., Samy Mohib Hafez

Dr., Ahmaed Soliman Ibrahim

The researcher aimed to Recognizing the effect of developing specific endurance 'speed endurance- strength endurance- speed,strength endurance' on some physiological responses and skillful performance effectiveness for youth boxers . the researcher applied the experimental method on a sample consists of thirty youth boxers from Dakhlia Clubs, also used the experimental design for three experimental groups. The most important results was that, the proposed training program had a positive effect on the physiological responses, and skillful performance effectiveness for youth boxers. The researcher recommended applying the proposed program because of its positive effect on the physiological responses, and skillful performance effectiveness for youth boxers.

ملخص البحث

مشكلة البحث:

إن الوصول للمستويات العالية ولتحقيق مستوى عالٍ من الإنجاز في رياضة الملاكمة لا بد لنا من الاهتمام بالبرامج التدريبية المقننة وتنفيذها بدءاً من مرحلة البراعم والناشئين للارتفاع بالمستوى المهاري و البدني و الخططي للاعبين.

هذا وتتميز رياضة الملاكمة عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بأن ملاكميها مقسمين تبعاً للوزن والسن والدرجة مما يجعل كل ملاكم في وزنه يتساوى نسبياً مع منافس يتميز بنفس القدرات البدنية و المهارية و الوظيفية، لذا أصبح من الصعب على الملاكم تنفيذ المهارات الدفاعية والهجومية التي تؤدي من مسافات اللكم المختلفة أثناء المباراة، ويعتبر إتقان المهارات الفنية من أهم العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى أداء اللاعب لتحقيق الفوز في المنافسة ويؤكد ذلك نتائج الدراسات العلمية من أهمية الارتفاع بفعالية الأداء المهاري للملاكمين نوى المستوى المرتفع.

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية والدولية لاحظ انخفاض مستوى الأداء المهاري للملاكمين الشباب خلال الجولات الأخيرة (الثالثة، الرابعة) مقارنة بالجولات الأولى (الأولى، الثانية) و الذي قد يرجع إلى عدم إعدادهم بدنيا بالطريقة الملائمة وخاصة بعد تعديل القانون في الجزء الخاص بزمن المباراة، فضلاً عن ضعف نتائج الملاكمين الشباب في نتائج مبارياتهم مقارنة بأقرانهم سواء علي المستوى المحلي "بطولات المناطق و بطولات الجمهورية" أو المستوى الدولي ، و للتأكد من ذلك قام الباحث بتحليل ١٠ مباريات نهائية لتحديد الفائزين بالمركز الأول حتي المركز الثالث مكرر في بطولة الجمهورية للشباب لعام ٢٠٠٣م. وقد تبين انخفاض معامل فعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب في الجولات الأخيرة مقارنة ببداية المباراة، ويؤكد ذلك نتائج كثير من الدراسات التي أجريت مثل دراسة عادل صبري عبد الحميد ٢٠٠١م (٤١) و ضياء الدين محمد أحمد ١٩٩٨م (٣٨) و أحمد أمين محمد ١٩٩٥م (٧) والتي أوصت بالاهتمام بتنمية مكون التحمل.

ومما سبق يتضح لنا أهمية التحمل الخاص بالملاكمين الشباب وتأثير تنميته على كل من فعالية الأداء المهاري للملاكمين وإحداث تغييرات واستجابات داخلية لجسم الإنسان، إذ أن

التحمل الخاص للملاكم يظهر في استعداد أجهزة الجسم الداخلية في اللكم على الحلقة تحت مختلف الظروف الخطئية طوال فترة المنافسة، وبما أن التفسير العلمي لخصائص وحجم التطورات والتغيرات الوظيفية داخل جسم الملاكم أثناء وقت المباراة سواء المؤقتة منها والدائمة لم يزل وحتى الآن بصورة غير واضحة، الأمر الذي يستدعي من الباحث الدراسة للتعرف على مثل هذه الاستجابات ودراستها كأحد الدلالات علي ارتفاع أو انخفاض فعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.

هدف البحث:

- التعرف علي تأثير تنمية التحمل الخاص علي بعض الاستجابات الوظيفية و فعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب ويمكن التعرف علي ذلك من خلال:
- التعرف على تأثير تنمية تحمل القوة علي بعض الاستجابات الوظيفية قيد البحث وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.
 - التعرف على تأثير تنمية تحمل السرعة علي بعض الاستجابات الوظيفية قيد البحث و فعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.
 - التعرف على تأثير تنمية تحمل السرعة وتحمل القوة علي بعض الاستجابات الوظيفية قيد البحث و فعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى " مجموعة تحمل القوة " في مستوي كل من التحمل الخاص وبعض الاستجابات الوظيفية قيد البحث وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية " مجموعة تحمل السرعة " في مستوي كل من التحمل الخاص وبعض الاستجابات الوظيفية قيد البحث وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة " مجموعة تحمل القوة والسرعة " في مستوي كل من التحمل الخاص وبعض الاستجابات الوظيفية قيد البحث وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية باستخدام القياسين القبلي والبعدي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة الشباب بمحافظة الدقهلية من أندية والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للملاكمة.

وسائل جمع البيانات: على ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة، وطبقا لمتطلبات البحث استخدم الباحث ما يلي:

- استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية.
- استمارة تسجيل المتغيرات الوظيفية.
- استمارة تسجيل المتغيرات البدنية.
- استمارة تسجيل نتائج اختبار معامل الفعالية.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج على اللاعبين في الفترة بين ٢٠٠٤ / ٢ / ١٤ إلى ٢٠٠٤ / ٥ / ٧م

وذلك لمدة ١٢ أسبوع بواقع أربع تدريبات في الأسبوع بصالة جامعة المنصورة للملاكمة.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الاختبار وكسبون
- الانحراف المعياري
- اختبار كروسكال واليس
- الوسيط
- اختبار "ت"
- معامل الانتواء
- معادلة نسبة التحسن
- معامل ارتباط بيرسون

أهم النتائج:

في حدود منهج البحث المستخدم والعينة التي طبق عليها البحث، والنتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة نستنتج ما يلي:

- أظهرت البرامج التدريبية الثلاث والمقترحة لتنمية التحمل الخاص "تحمل القوة-تحمل السرعة-تحمل القوة والسرعة" تحسناً بعض اختبارات التحمل الخاص "الجلوس من الرقود ٦٠ث-التسديد علي كيس اللكم ٣٠ث-التسديد علي الكيس ٦٠ث" بدرجة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة "مجموعة تحمل القوة والسرعة"، أما اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ٦٠ث كانت نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية الأولى "مجموعة تحمل القوة".
- أظهرت البرامج التدريبية الثلاث المقترحة لتنمية التحمل الخاص "تحمل القوة-تحمل السرعة-تحمل القوة والسرعة" تحسناً معنوياً لبعض الاستجابات الوظيفية قيد البحث "الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين-مستوي العمل الوظيفي-معامل ثبات التحمل-معامل استعادة الشفاء-مؤشر الطاقة-مؤشر استهلاك الأكسجين" بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الثالثة، ما عدا مؤشر الطاقة كان التحسن لصالح مجموعة تحمل السرعة.
- أظهرت البرامج التدريبية الثلاث المقترحة لتنمية التحمل الخاص "تحمل القوة-تحمل السرعة-تحمل القوة والسرعة" تحسناً معنوياً لمعامل فعالية الأداء المهاري لكل من المجموعات التجريبية الثلاث ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة "مجموعة تحمل القوة والسرعة".

التوصيات

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التحمل الخاص في اتجاه التنمية الشئائي " تحمل القوة وتحمل السرعة" علي الملاكمين الشباب من ١٦-١٨ سنة.
- استخدام الاختبارات الوظيفية و البدنيه المستخدمة في البحث للتعرف علي مستوي التحمل الخاص للملاكمين الشباب.
- إجراء دراسات وبحوث للتحمل الخاص علي كافة المراحل السنية في رياضة الملاكمة.

مستخلص البحث

سعيد جميل عبد الفتاح الأشقر

تأثير تنمية التحمل الخاص علي بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية

الأداء المهاري للملاكمين الشباب"دراسة مقارنة"

إشراف:

ا.د / علي السعيد ربحان

ا.م.د/ سامي محب حافظ

م.د / أحمد سليمان إبراهيم

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي تأثير تنمية التحمل الخاص (تحمل السرعة -تحمل القوة-تحمل القوة والسرعة) علي بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ثلاثون لاعبا من اللاعبين الشباب بأندية ومراكز الشباب بمحافظة الدقهلية ، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية ، وكانت أهم النتائج أن البرامج التدريبية الثلاث والمقترحة لتنمية التحمل الخاص أثرت إيجابيا علي الاستجابات الوظيفية قيد البحث وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب وكانت أهم التوصيات تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التحمل الخاص في اتجاه التنمية الثنائي " تحمل القوة وتحمل السرعة" علي الملاكمين الشباب.



Faculty of Physical Education
Sports Training Department

**Effect of developing specific endurance on some physiological responses and
skillful performance effectiveness for youth boxers
"Comparison study"**

Presented by
Said Gameel Abd El Fattah El Ashker

Demonstrator in sports training Department.
Faculty of physical Education
Mansoura University

Among The Requirements of Attain M.A. Degree in Sports Education

Supervised by

Prof. Dr.,
Ali El said Rehan
Prof. Sports Training Department
Faculty of Physical Education
Mansoura University

Asst. Prof. Dr.,
Samy Mohib Hafez
Asst. Prof. Sports Training Department,
Faculty of Physical Education
Mansoura University

Dr.,
Ahmaed Soliman Ibrahim
Lecturer in Health science Department,
Mansoura University

1425H. – 2004M

SUMMARY

Problem

Reaching high levels of achievement in boxing requires giving special care to standardized training programs beginning from the juniors to raise their technical , physical , and tactical standards .

Boxing activity is remarkable that it has dynamic work with the ability to make much effort during the rounds which can be noticed in the movements of the players punching and defending . these varied . intensity motor abilities become very high during the match in rounds limited in number and time . The rest times are so short that the players cannot have full recovery and they continuo the match with an oxygen dept caused by the first rounds . To continuo with such activity efficiently and efficiently during exercise or during matches , boxers should have the various kinds of endurance with high level of aerobic and anaerobic abilities .

Through the researcher's investigation to several local and international champion ships , he noticed a decrease in the technical performance of the boxers at the last rounds (third and fourth) in comparison with the first rounds (first and second) .

It may be the result of not preparing the players physically in a convenient way especially after changing the law concerned with the time (duration) of matches . many studies support that idea such as : Ahmed Amin (1990)(7), Diaa El-den Mohamed (1998) (38) , and Adel Sabry (2001)(41).

This study is an attempt from the researcher to catch the latest developments happening in laws of boxing concerned with the change of the number and duration of the rounds , 2 minutes each) with no change to the rest time (1 minute) , as a result , training programs should take care of the physiological domain which reached its top levels . The previous explanation showed the significance of the relationship between the physical and technical preparation to boxers and the responses of the internal systems of the body and their correlation to the effectiveness of their performance during matches , This is clear in the boxer's ability to get the highest score through doing a set of technical skills : defending , attacking , counter attacking , and moving without any fall in his physical , physiological , or technical abilities when going on

making effort with high standard of endurance . thus the researcher should find out the reason of the deficiency whether in the training program itself or in applying it .

Objectives :

Recognising the effect of developing specific endurance on some physiological responses and on the effectiveness of the technical performance to youth boxers , It can be achieved by :

- Recognising the effect of developing muscular endurance on some physiological responses – under research – and the effectiveness of the technical performance to youth boxers .
- Recognising of the effect of developing speed endurance on some physiological responses – under research – and the effectiveness of the technical performance to youth boxers.
- Recognising the effect of developing speed and muscular endurance on some physiological responses – under research – and the effectiveness of the technical performance to youth boxers.

Hypotheses

- There are differences with statistical significance between the averages of the degrees of the pre-test and post –test on behalf of the post-test of the first experimental group –muscular endurance group – in the levels of specific endurance and some physiological responses – under research – and the effectiveness of the technical performance for youth boxers .
- There are differences with statistical significance between the averages of the degrees of the pre- test and the post –test on behalf of the post – test of the second experimental group – speed endurance group in the levels of specific endurance and some physiological responses – under research – and the effectiveness of the technical performance for youth boxers.
- There are differences with statistical significance between the averages of the degrees of the pre- test and the post –test on behalf of the post – test of the third experimental group muscular and speed endurance group in the levels of specific endurance and some physiological responses – under research – and the effectiveness of the technical performance for youth boxers.

Procedures

I. Method

The researcher applied the experimental method by designing three experimental groups using the pre – test and for their convenience to the nature of the research .

II. Sample

A sample of 56 young boxers (16 : 18 years old) form Dakahlia . six of them were excluded because of their lack of seriousness .

The pilot studies were applied on 20 boxers players .

While the main study was applied on 30 boxers .

III. Data collection Instruments .

- forms used under research .
- Tests and measurements by the researcher .
- Video tope recording to evaluate the effectiveness of the technical performance .
- The devices and instruments used in measurement .

IV. The main Study :

The training program does applied from 14/2/2004 to 7/5/2004 , the first experimental group had a training program to develop muscular endurance , the second experimented group had a training program to develop speed endurance ,and the third experimental group had a training program to develop muscular and speed endurance .

Statistical treatments :

- Arithmetic mean.
- Standard Deviation.
- Skewress caefficient.
- Pearsan Correlalion caefficient.
- Welcoxon test .
- Kruskal-Wallis test.
- Improvement rate ratio.

Important Results:

In the limits of the research sample, the researcher concluded the following:

- The three training programs which proposed to develop specific endurance " strength endurance – speed endurance – strength, speed endurance " lead to improve statistically significant specific endurance tests for the third group" strength, speed endurance" .
- The three proposed training programs have a positive effect on the physiological responses.
- The three proposed training programs have a positive effect on the skillful performance effectiveness.

Recommendations:

Relying the results concluded by the researcher, he recommends the following:

- Application of the proposed training programs in direction of double development of specific endurance" strength, speed endurance" on youth boxers.
- Using physiological and physical tests in the research to evaluate the specific endurance level for youth boxers.
- Proceeding studies and researches of specific endurance on all other age stages in Boxing.