

تأثير التدريبات الوظيفية التكاملية على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب

أ.م.د/ إيهاب عبد الرحمن إبراهيم سيد أحمد قرطام

استاذ مساعد دكتور – بقسم نظريات و تطبيقات المنازلات والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية للبنين –
جامعة الزقازيق

المقدمة ومشكلة البحث :

ظهرت التدريبات الوظيفية التكاملية على نطاق واسع و حظى بشعبية كبيرة في عالم الرياضة ، و لقد نشأت فكرته في الواقع في عالم الطب الرياضي ثم ظهرت جهود الخبراء في التربية البدنية لإضافة التدريب الوظيفي لتحقيق فوائده للاعبين الرياضيين ، و منذ تطبيقه لأول مرة في الرياضة فقد أسيء فهمه وتسميته بشكل خاطئ من قبل العديد من الرياضيين والمدربين حيث يحدث خلط مع التدريب الرياضي التخصصي ، و يركز التدريب الوظيفي على تحسين المهارات الرياضية ، من خلال توافق أنظمة العضلات المختلفة (حيث تميل التمارين الوظيفية إلى أن تكون متعددة المفاصل ومتعددة العضلات). (١٥ : ٣ ، ٤) ، (١٩ : ١) ، (٢٥)

والتدريب الوظيفي هو تدريب أجسامنا على أداء أفضل لأنواع الحركات التي نستخدمها في الحياة اليومية فهو يدرّب العضلات على العمل معاً يعمل الجهاز العضلي بطريقة متكاملة في حركات متعددة المستويات) و إعدادها للمهام اليومية عن طريق محاكاة الحركات الشائعة التي قد تقوم بها في المنزل أو في العمل أو في الرياضة أثناء استخدام عضلات مختلفة للجزء العلوي والسفلي من الجسم في نفس الوقت . (١٢ : ٢) ، (٢٤) ، (٢٢) ، (٢٣)

ويشير سامي محب (٢٠٠٦م) أن رياضة الملاكمة واحدة من الرياضات التي تتميز بالتغير السريع في الأداء الحركي من خلال الحركات الفنية المختلفة للذراعين والرجلين والجذع ، والتي تتميز بالتوافق الديناميكي المميز بالسرعة والدقة والقوة مع الاحتفاظ بالتوازن الحركي، لكي يتمكن الملاكم من تسديد أكبر عدد من اللكمات ، والعمل علي ربطها بوسائل الدفاع المختلفة واتقان أسلوب الهجوم طبقاً للخصائص والإمكانات البدنية والفنية المميزة لكل ملاكم . (٦ : ١٢٧)

كما يرى الباحث أن رياضة الملاكمة من الرياضات التي تتميز بتنوع المواقف أثناء النزال واصبحت بعد التعديلات التي اجريت على قانون الملاكمة تمثل كل جولة للملاكم مباراة منفصلة يحاول الملاكم الحصول على العشر نقاط الخاصة بالجولة ، ليفوز بالمباراة مما يستدعي ان يمتلك الملاكم العديد من القدرات المختلفة ومنها القدرات البدنية الخاصة والقدرة على الهجوم المضاد طوال المباراة مما يساهم بفوزه بالمباراة.

ويشير كلاً من **Juan Carlos Santana** (٢٠١٦م) ، **Michael Boyle** (٢٠١٦م) إلى أن التدريب الوظيفي نظام هادف من البرامج والتمارين لتطوير أعلى مستوى من اعداد الرياضي ، وهو المستقبل المنطقي لمجال تحسين الأداء، و يهيئ الرياضي لرياضته التخصصية من خلال التدريب على الركائز الأربع لحركة الإنسان (الحركة ، تغييرات المستوى ، الدفع و الشد ، الدوران) . (١٥ : ١٣) ، (١٩ : ٢)

كما أن التدريب الوظيفي يعتبر تدريب آمن له تأثيرات إيجابية في تحسن جميع مهارات الجهاز العضلي الهيكلي مما يعكس التحسن في الأنشطة اليومية و المهارات الرياضية كما أنه لا يحتاج استخدام ادوات تدريبية كثيرة ومكلفة ، كم أنه يوفر التوازن بين الاستقرار المركزي للجسم و التحكم العصبي العضلي ، و يساهم في تطوير المهارات المستخدمة في الحياة اليومية أو الرياضة التخصصية التي يمارسها الرياضي كما يعمل على تحسين القدرات البدنية مثل القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية و الرشاقة و تحمل الاداء و التحمل العضلي مما يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي و الحد من الإصابات . (١٥ : ١٣) ، (١٩ : ٢) (٢٣)

كما يشير **Luciano Oliveira D'Elia** (٢٠١٧م) إلى أن التدريب الوظيفي أكثر فاعلية من التدريب التقليدي حيث يكون التركيز على تطوير أنماط الحركات التي يستخدمها الرياضي في جميع الرياضات ، بدلاً من الحركات المنعزلة ، فيجب أن يكون التركيز على الحركة المتكاملة. (١٦)

و يتميز التدريب الوظيفي في إعطاء التمارين و الحركات التي تدرب العضلات على العمل معاً بطريقة متوافقة للجسم بالكامل ، حيث أن فكرة عمل العديد من العضلات في وقت واحد لأداء حركات العالم الحقيقي السلسة و الفعالة هي الفكرة وراء التدريب الوظيفي ، كما أن معظم التمارين الوظيفية يتم إجراؤها في وضع الوقوف دون مساعدة الآلات ، لأن هذا يشبه إلى حد كبير وضعنا اليومي الواقعي ، كما يميل التدريب الوظيفي إلى أن يكون متعدد المستويات ، حيث يحرك الجسم عبر المستويات السهمية و الأمامية و الأفقية ، بينما التمارين التقليدية تكون غالباً أحادية المستوى ، وحيث أننا في الحياة الواقعية ، نتحرك باستمرار عبر العديد من المستويات ، لذلك ليس من المنطقي أن نتدرب بشكل متكرر في مستوى واحد فقط . (١٨ : ٢) ، (١٩ : ٢) ، (٢٥)

ويهدف التدريب الوظيفي إلى تحسين القدرة الوظيفية من خلال التمارين التي تحفز مستقبلات التحسس ، و يوفر ذلك تنمية الوعي بالانقباض و التحكم بالجسم ، و توازن العضلات الساكن و الديناميكي ، بالإضافة إلى تقليل الإصابة و زيادة كفاءة الحركات . (٢٣)

و يتفق كلاً من **Juan Carlos Santana** (٢٠١٦م) ، **Michael Boyle** (٢٠١٦م) في أن التدريب الوظيفي ينتج المزيد من ردود الفعل التحسسية أكثر مما تفعله التدريبات الأخرى و هذه المعلومات هي اللغة التي يستخدمها الجهاز العصبي لمعرفة ما يحدث للجسم وما الذي يجب القيام به بعد ذلك ، فهو يدمج التوازن و الحس العميق (وعي الجسم) في التدريب.

(١٥ : ٦) ، (١٩ : ٣)

كما أن التدريب الوظيفي يُعَلِّم الملاكمين كيفية التعامل مع وزن أجسامهم في جميع مستويات الحركة ، يستخدم المدرب وزن الجسم كمقاومة ويحاول توظيف أوضاع الجسم ذات الأهمية للاعب ، و يؤكد الخبراء أن التدريب الوظيفي يقوم بتدريب الحركات وليس العضلات حيث لا يوجد تركيز على القوة المفرطة في حركة معينة ؛ بدلاً من ذلك ، ينصب التركيز على تحقيق التوازن بين قوة الدفع و الشد . (١٨ : ٢) ، (١٧ : ١) ، (١٩ : ٣)

كما يشير الباحث إلي أن رياضة الملاكمة من الرياضات التي لها متطلباتها الخاصة بها نظراً لطبيعة عملية التنافس بين لاعبين متكافئين في السن والوزن حيث يحاول كل منهما تسديد أكبر عدد من اللكمات من خلال القيام بهجوم ناجح وإحباط لكمات المنافس من خلال دفاع ناجح ، بالإضافة إلى أن مساحة الحلقة التي يتنافس كلا الملاكمين داخلها محددة بـ ١٠م٦,١٠ من داخل حدود الحبال ، كما أن الملاكم يتعامل أثناء المباراة مع هدف متحرك هو المنافس الآخر ويتحرك في أماكن مختلفة على الحلقة فتارة يكون المنافس في منتصف الحلقة وتارة يكون على أحد الأركان ، فتواجد المنافس في أي من هذه الأماكن يتطلب تصرفاً تكتيكياً يختلف فيه عن الأماكن الأخرى ، مما يدعو إلى أهمية توجيه تركيز اللاعب وحواسه وخاصة حاسة البصر إلى المنافس ومتابعة تحركاته إضافة إلى مكان تواجد اللاعب نفسه حتى يستطيع أن يكون على استعداد تام لتنفيذ هجماته بدقة وبفعالية على الأماكن المختلفة من جسم المنافس والمصرح فيها بالهجوم مما يدعو إلى أهمية تحديد اللاعب قبل تنفيذ لكماته المختلفة للمكان المناسب لتنفيذ هذه اللكمات .

ومما سبق فإن الباحث يرى أن استخدام التدريب الوظيفي والذي يعمل على استغلال وتأزر بين كل أجهزة الجسم المختلفة أثناء اداء التمرينات الوظيفية وليس فقط الاعتماد على العضلات العاملة أثناء الاداء المهارى وهو ما قد يتيح فرصة مناسبة لتطوير مستوى أداء الهجوم المضاد فى الملاكمة وخصوصا لاحظ الباحث من خلال متابعته لبطولة منطقة الشرقية للملاكمة وجود قصور في فاعلية الهجوم للملاكمين الشباب وخاصة الهجوم المضاد حيث يستغل الملاكم هجوم منافسه والقيام بلكمات مضادة لتحقيق الفوز على منافسه أثناء المباريات .

ويرجع الباحث أهم أسباب هذه المشكلة إلى وجود قصور في قيام المدربين باستخدام التدريب الوظيفي كأسلوب تدريبي يتيح تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة لدى الملاكمين الشباب مما قد يكون أحد الأسباب الرئيسية والمؤثرة على فعالية أداء الهجوم المضاد لديهم ، ومن خلال المسح المرجعي للدراسات المرتبطة يتضح أنه لا توجد دراسة في حدود علم الباحث تناولت التعرف على مدى تأثير التدريبات الوظيفية التكاملية على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الاداء الهجومي للملاكمين الشباب مما دعا الباحث إلى تناول مثل هذه المشكلة بالبحث والدراسة .

- هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات الوظيفية التكاملية على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الهجوم للملاكمين الشباب بمحافظة الشرقية .

- فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في بعض الصفات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة – السرعة الحركية - تحمل القوة – تحمل الأداء) للملاكمين الشباب أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي على فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

التدريبات الوظيفية التكاملية " Functional Training "

" أسلوب تدريبي عبارة عن تمارين هادفة تُعلم الرياضي التعامل مع وزن جسمه في جميع مستويات الحركة و يهيئ الرياضي لرياضته التخصصية من خلال التدريب على الركائز الأربع لحركة الإنسان (الحركة ، تغييرات المستوى ، الدفع و الشد ، الدوران) التي تشمل أنواع الحركات التي نستخدمها في الحياة اليومية ، و يعمل على تحسين القدرات البدنية و الأداء الرياضي و الحد من الإصابات لتطویر أعلى مستوى من اعداد الرياضي".*

* (تعريف اجرائي)

فاعلية الأداء الهجومي في الملاكمة:

قدرة اللاعب على تسديد و أداء اللكمات المختلفة والمجموعات اللكمية المتنوعة بكفاءة عالية طوال جولات المباراة وذلك لتحقيق الأهداف التي تم التخطيط لها من أجل الفوز بالمباراة .
(٣)

الدراسات السابقة :

١- دراسة " TianaWeiss, et al " ٢٠١٠م بعنوان " تأثير تدريبات المقاومة الوظيفية على نتائج اللياقة العضلية لدى الشباب"، بهدف التعرف على تأثيرات تدريبات المقاومة الوظيفية على القوة العضلية والقدرة على التحمل ، والمرونة ، و الرشاقة ، والتوازن ، ومقاييس الجسم لدى الشباب ، باستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٩) شاب ، كانت العينة عشوائية قوامها ٣٨ شاب ، أهم النتائج : اظهرت الدراسة التأثير الإيجابي لتدريبات المقاومة الوظيفية على القوة العضلية والقدرة على التحمل ، والمرونة ، و الرشاقة ، والتوازن .(٢٠)

٢- دراسة " Alauddin Shaikh, Samiran Mondal " ٢٠١٢م بعنوان " أثر التدريب الوظيفي على مكونات اللياقة البدنية للطلاب"، بهدف التعرف على آثار التدريب الوظيفي على مكونات اللياقة البدنية لطلاب الجامعات ، باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، و كانت العينة بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم ١٩ طالب من كلية مغناد ساها في جامعة غور بانجا الهند ، أهم النتائج : أظهرت نتائج الدراسة أن التدريب الوظيفي أدى إلى تحسين السرعة والقدرة على التحمل و التحمل العضلي و القوة و القوة المتفجرة والمرونة و الرشاقة بشكل ملحوظ.(١٢)

٣- دراسة " احمد محمد إبراهيم " ٢٠١٧م بعنوان " تأثير برنامج للتدريب الوظيفي علي اداء القدرة العضلية لحراس المرمى في كرة القدم"، بهدف التعرف على برنامج للتدريب الوظيفي علي اداء القدرة العضلية لحراس المرمى في كرة القدم ، باستخدام المنهج التجريبي ، و كانت العينة بالطريقة العمدية ، أهم النتائج : أظهرت نتائج الدراسة أن استخدام برنامج التدريب الوظيفي يؤدي الي تحسن القدرة العضلية لدى اللاعبين في القياسات البعدية ، نسب التحسن في زمن التلامس تراوحت بين ٣٣.٦٥% في اختبار الحجل الارتدادي يمين ويسار ٤٥.٥٤% في اختبار الوثب بالقدمين.(١)

٤- دراسة " سمر بيومي محمد " ٢٠١٨م بعنوان " تأثير التدريب الوظيفي لقوة و ثبات الجذع على الانجاز لمتسابقى دفع الجلة"، بهدف التعرف على تأثير التدريب الوظيفي لقوة و ثبات الجذع على الانجاز لمتسابقى دفع الجلة ، باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، و كانت العينة بالطريقة العمدية مكونة من ٤ طالبات (تخصص تدريب مسابقات الميدان و المضمار مقيدات الفرقة الثالثة) ، أهم النتائج : أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدى فى القدرات البدنية و المستوى الرقمى قيد البحث.(٧)

٥- دراسة " محمد زكريا جزر " ٢٠١٩م بعنوان " تأثير تدريبات قرص الانزلاق على مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين الشباب "، بهدف التعرف على تأثير تدريبات قرص الانزلاق على مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين الشباب ، باستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة ، و كانت العينة بالطريقة العمدية مكونة من ٢٠ ملاكم (١٠ تجريبية و ١٠ ضابطة) ، أهم النتائج : أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدى فى القدرات البدنية و مستوى أداء الهجوم بعد الخداع لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث.(٩)

٦- دراسة " السيد مصطفى حسن " ٢٠٢٠م بعنوان " تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الأداء للهجوم المضاد لدى لاعبي الملاكمة "، بهدف التعرف على تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الأداء للهجوم المضاد لدى لاعبي الملاكمة ، باستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة ، و كانت العينة بالطريقة العمدية مكونة من ١٦ لاعب من لاعبي فريق الملاكمة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية (٨ تجريبية و ٨ ضابطة) ، أهم النتائج : أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدى فى القدرات البدنية و وفاعلية الأداء للهجوم المضاد لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث.(٢)

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، باتباع التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، بطريقة القياس (القبلي - البعدى) وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب بنادى ههيا الرياضى بمحافظة الشرقية ، وقد بلغ عددهم (٢٠) ملاكم ، حيث بلغ عدد عينة البحث الأساسية (١٠) ملاكمين كمجموعة تجريبية، كما استعان الباحث بعدد (١٠) ملاكمين كعينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث لحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ، والجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
مجموعة تجريبية	١٠	%٥٠
مجموعة استطلاعية	١٠	%٥٠
المجموع	٢٠	%١٠٠

- أسباب اختيار عينة البحث :

- ١- يقوم الباحث بتدريب الملاكمين الشباب عينة البحث بنادى ههيا الرياضى ، مما أعطى الباحث فرص إجراء القياسات وتطبيق التجربة .
 - ٢- استعداد أفراد عينة البحث للمشاركة فى البحث طول فترة التطبيق .
- إعتدالية عينة البحث :

قام الباحث بإيجاد إعتدالية عينة البحث الكلية في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب قيد البحث ، ويتضح ذلك من خلال جدول (٢) .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية ومستوى أداء اللكمات الجانبية والصاعدة للملاكمين الشباب قيد البحث

ن = (٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	
متغيرات النمو	ارتفاع القامة	سم	١٧٥	٤.٣٦	١٧٥.٥	
	الوزن	كجم	٦٩.٣	٤.٢٨	٦٨.٥	
	العمر	سنة	١٧.٣	٠.٤٤	١٧.١٥	
	العمر التدريبي	سنة	٤.٠٩	٠.٥	٤	
المتغيرات البدنية	القوة المميزة بالسرعة	تسديد ١٥ مجموعة لكمية على كيس لكم	ثانية	١١.٥٨	٠.٤٩	١١.٧٥
		تسديد مستقيمة يمين ويسرى على كيس لكم خلال ١٠ ث	عدد	٢٩.١٥	١.٩	٢٩
	السرعة الحركية	تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس لكم	ثانية	٨.٦٥	٠.٣٥	٨.٦٨
	التحمل العضلي	الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق	عدد	٢٥.٢	١.٧٩	٢٥
	تحمل الأداء	قياس تسديد المجموعات اللكمية على أجهزة اللكم ١ ق .	عدد	٣٣.٨	١.٦٧	٣٤
فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين	اللكمات الناجحة خلال الجولة الأولى للملاكم	عدد	٦.٣	٠.٨	٦	
	عدد اللكمات المسددة خلال الجولة الأولى للملاكم	عدد	١٣.٥٥	١.١٩	١٣.٥	
	اللكمات الناجحة خلال الجولة الثانية للملاكم	عدد	٦.٠٥	٠.٩٩٨	٦	
	عدد اللكمات المسددة خلال الجولة الثانية للملاكم	عدد	١١.٥	١.١٩	١١.٥	
	اللكمات الناجحة خلال الجولة الثالثة للملاكم	عدد	٤.٧	٠.٨٦	٥	
	عدد اللكمات المسددة خلال الجولة الثالثة للملاكم	عدد	١٠.٧٥	١.٣٣	١١	

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معامل الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية ، تراوحت ما بين (٠.٨٠٣ ، ٠.٨٢١) لمتغيرات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين للشباب قيد البحث ، وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

من خلال الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة توصل الباحث إلى الأجهزة والأدوات التي تخدم بحثه وتسهم في إتمام إجراءاته وتحقيق أهدافه وهي:

- جهاز الرستاميتير لقياس طول الجسم .
- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم.
- ساعات إيقاف (Stopwatch) لقياس الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
- كاميرات فيديو للتسجيل.
- استييك مطاط وجيترات مختلفة الاوزان ، صديري إئقال ، كرات طبية ، صناديق .
- قفازات ملاكمة ، كيس اللكم ، الكرات المترددة (كرة السرعة والكرة الراقصة والكرة المرتدة) ، وسادة الحائط ، وسادة المدرب ، حبال الوثب .
- أثقال بأوزان مختلفة تبدأ من ١ كجم الى ٤ كجم ، دمبلز ، كرات طبية (خفيفة وثقيلة)

ثالثاً: الإختبارات المستخدمة في البحث: مرفق (٣)

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث المرتبطة بموضوع البحث توصل الباحث إلى عدد من الإختبارات لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث بجانب قياس فاعلية أداء الهجومي للملاكمين قيد البحث وهذه الإخبارات هي:

- القوة المميزة بالسرعة :
 - تسديد ١٥ مجموعة لكمية على كيس لكم
 - تسديد مستقيمة يمني ويسرى على كيس لكم خلال ١٠ ث
- السرعة الحركية
 - تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس لكم
- تحمل القوة
 - الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق
- تحمل الأداء :
 - تسديد المجموعات المجموعات اللكمية خلال ١ ق .
- فاعلية الاداء الهجومي
 - معادلة قياس فاعلية الاداء الهجومي

ثبات الإختبارات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات الإختبارات قيد البحث مستخدماً طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق **Test & Retest** على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك بفارق زمني قدره ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ويوضح الجدول (٣) معامل ثبات الإختبارات قيد البحث .

جدول (٣)
معامل ثبات الاختبارات المقترحة قيد البحث

ن = ١٠

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
*٠.٧٩	٠.٤٦	١١.٥٦	٠.٣٣	١١.٦٨	ثانية	تسديد ١٥ مجموعة لكمية على كيس لكم	المتغيرات البدنية
*٠.٨٩	١.٣٧	٢٨.٩	١.٨٩	٢٨.٧	عدد	تسديد مستقيمة يمني ويسرى على كيس لكم خلال ١٠ ث	
*٠.٩٥	٠.٣٣	٨.٦	٠.٣٤	٨.٦٢	ثانية	تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس لكم	
*٠.٧٣	١.٦٢	٢٥.٢	٢.١٧	٢٥.٤	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق	
*٠.٨٢	١.٣١	٣٣.٨	١.٦٦	٣٤.١	عدد	قياس تسديد المجموعات اللكمية على أجهزة اللكم اق .	
*٠.٧٠٥	٠.٩٩	٦.١	٠.٩٢	٦.٢	عدد	اللكمات الناجحة خلال الجولة الأولى للملاكم	فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين
*٠.٨٤٣	٠.٩٧	١٣.٤	١.١٧	١٣.٦	عدد	عدد اللكمات المسددة خلال الجولة الأولى للملاكم	
*٠.٦٩٦	٠.٦٧	٦	١.١٩	٦.١	عدد	اللكمات الناجحة خلال الجولة الثانية للملاكم	
*٠.٨٣٤	١.٠٣	١١.٢	١.٢٦	١١.٦	عدد	عدد اللكمات المسددة خلال الجولة الثانية للملاكم	
*٠.٧٢٤	٠.٩٦	٤.٦	٠.٩٦	٤.٦	عدد	اللكمات الناجحة خلال الجولة الثالثة للملاكم	
*٠.٨١	١.٢	١٠.٩	١.٤	١١.٢	عدد	عدد اللكمات المسددة خلال الجولة الثالثة للملاكم	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين قياسات التطبيق الأول والثاني للاختبارات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين (٠.٦٨٢) ، (٠.٩٧٣) مما يشير إلى أن هذه الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية. صدق الاختبارات :

تم حساب الصدق من خلال معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث من خلال نتائج تطبيق الاختبارات على عينتي الدراسة الاستطلاعية (المميزة و الغير مميزة) ، ويوضح جدول (٤) معامل صدق التمايز للاختبارات (البدنية - المهارية).

جدول (٤)
معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث

$$n = 2 = 10$$

قيمة (ت)	العينة الغير مميزة		العينة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	المتغيرات البدنية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
* ٧.٦٧	١.٣٧	١٥.١	٠.٣٣	١١.٦٨	ثانية	تسديد ١٥ مجموعة لكمية على كيس لكم	القوة المميزة بالسرعة
* ٧.٢٨	١.٥٢	٢٣.١	١.٨٩	٢٨.٧	عدد	تسديد مستقيمة يمى ويسرى على كيس لكم خلال ١٠ ث	السرعة الحركية
* ٨.٢٨	٠.٦٤	١٠.٥١	٠.٣٤	٨.٦٢	ثانية	تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس لكم	التحمل العضلي
* ٩.٧٢	١.٥٥	١٧.٢	٢.١٧	٢٥.٤	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق	تحمل الأداء
* ٨.٧٦	٠.٤٢	٢٦	١.٦٦	٣٤.١	عدد	قياس تسديد المجموعات للكمية على أجهزة للكم اق	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.101$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين العينة المميزة والغير مميزة في الاختبارات المقترحة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز .

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٧/٤ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٧/٦ م وذلك على عينة البحث الاستطلاعية (١٠) ملاكمن شباب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، واستهدفت هذه الدراسة :

١- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياسات.

٢- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ القياسات والاختبارات.

٣- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات وترتيبها .

٤- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياسات.

٥- تقنين الأحمال التدريبية واختيار التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي .

٥- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث .

البرنامج التدريبي :

هدف البرنامج التدريبي: يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة تحقيق ما يلي :

- تطوير القدرات البدنية و المهارية قيد البحث .
- التنوع والتشويق في البرنامج التدريبي بما يحقق أهدافه .

أسس وضع البرنامج

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه وخصائص أفراد عينه البحث .
- التدرج من السهل إلى الصعب .
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي وتوجيه الاحمال التدريبية وفق للشكل التموجي لشدة الحمل.
- إعطاء فترة راحة مناسبة بين التدريبات .
- مرونة التنفيذ والتطبيق مع قابلية التعديل .
- توافر عنصر التشويق و الجدية في التنفيذ .
- التنوع في التدريبات المستخدمة .
- تشابه التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء الخاص بالملاكمة .
- يجب أن تكون التدريبات متعددة العضلات و متعددة المفاصل .
- تكون التدريبات من خلال الركائز الأربعة لحركة الإنسان (الحركة : المشي - العدو ، تغييرات المستوى : الوثبات - الحجلات ، الدفع و الشد ، الثني و المد للذراعين ، الدوران ، دوران الجذع) .
- تعلم التمارين الأساسية أولاً .
- ابدأ بتمارين وزن الجسم البسيطة. (١٨ : ١٨) ، (١٩ : ٣٨)

محتوي البرنامج :

قام الباحث بالمسح المرجعي للمراجع العلمية الخاصة بالتدريب الوظيفي (١٥)،(١٦)،(١٨)،(١٧)،(١٩) لإختيار التدريبات الوظيفية التي إشتمل عليها البرنامج بهدف تطوير القدرات البدنية قيد البحث و المؤثرة في أداء المهارات قيد البحث بالإضافة إلي تدريبات مهارية ، ويكون وقت تنفيذها داخل البرنامج خلال الجزء المخصص للإعداد البدني الخاص . مرفق رقم (٤)

تحديد المدة الزمنية للبرنامج التدريبي :

استناداً على نتائج البحوث والدراسات التي تناولت التدريب الوظيفي حدد الباحث مدة تنفيذ البرنامج بـ (١٠) اسابيع تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع و زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة . (١)،(٧)،(١٢)،(١٣)،(١٥)،(١٨)،(١٧)،(١٩)،(٢٠)

وهي مده كافية لتحقيق الهدف من البرنامج حيث أن متوسط الفترة الزمنية اللازمة لظهور أثر التدريب على العمل البدني والمهارى تتراوح ما بين ٨-١٠ أسابيع وبواقع ٣-٥ وحدات تدريب أسبوعية. (٥ : ٢٥)

تحديد الأحمال التدريبية بالبرنامج :

عدد مرات التكرار لكل تدريب تتحدد مناسبتها وفقا لطبيعة التدريب وطبقا للزمن الكلي للتدريب حيث مكونات الحمل كالتالي :

- بالنسبة لتدريبات وزن الجسم يجب ان يكون التقدم بسيط.
 - مع التقدم في التدريب يمكن إضافة مقاومات لوزن الجسم مثل الكرت الطبية.
 - التكرار من ٨-٢٠ لكل تدريب .
 - عدد المجموعات (٢-٤) مجموعات .
 - تتناسب الراحة مع شدة التمرين وتتراوح ما بين ٣٠ ث - ١ ق .
 - تحديد شدة الأحمال وفقا للهدف المراد من الوحدة التدريبية المؤداة .
 - التموج في الاحمال المؤداة ، استخدام التشكيل (١:١) ، (٢:١).
- (١٥ : ١٥٥ - ١٥٩) ، (١٨ : ١٩) ، (١٩ : ٣٩)

إجراءات تجربة البحث :

القياسات القبليّة :

- القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد البحث للمجموعة التجريبية بنادى ههيا الرياضى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٧/٨ م ويوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/٧/٩ م حيث تم قياس المتغيرات البدنية قيد البحث وفعالية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب.

- التجربة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الأساسية وذلك بدءً من يوم الاحد الموافق ١١ / ٧ / ٢٠٢١ وحتى يوم الخميس الموافق ١٦ / ٩ / ٢٠٢١ م .

- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المستخدمة قيد البحث وبنفس شروط القياسات السابقة خلال الفترة الزمنية من يوم ١٨ / ٩ / ٢٠٢١ حتى ١٩ / ٩ / ٢٠٢١ .

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائى (spss) لمعالجة البيانات :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط لبيرسون .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- اختبارات

تبنى الباحث مستوى معنوية ٠.٠٥ حدا للدلالة.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن=١٠

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
*١٣.٨٣٩	٠.٣٨	٩.٨٤	٠.٦٢	١١.٤٨	ثانية	تسديد ١٥ مجموعة لكمية على كيس لكم	المتغيرات البدنية
*١٢.٩٤٣	١.٤٣	٣٩.٤	١.٨٩	٢٩.٦	عدد	تسديد مستقيمة يمني ويسرى على كيس لكم خلال ١٠ ث	
*١٨.٦٦٠	٠.٥٤	٧.١٤	٠.٣٧	٨.٦٨	ثانية	تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس لكم	
*٢٤.١٨٧	١.٥	٣١.٥	١.٤١	٢٥	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق	
*٢٤.٤٢٢	١.٨٥	٣٨.٩	١.٧١	٣٣.٥	عدد	قياس تسديد المجموعات اللكمية على أجهزة للكم اق .	
*١٤.٦٩٧	١.٠٣	١١.٢	٠.٧	٦.٤	عدد	اللكمات الناجحة خلال الجولة الأولى للملاكم	فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين
*٢١.٨٧٥	١.٤٣	١٨.٦	١.٢٧	١٣.٥	عدد	عدد اللكمات المسددة خلال الجولة الأولى للملاكم	
*٢٤	٠.٧٩	١٠.٨	٠.٨١	٦	عدد	اللكمات الناجحة خلال الجولة الثانية للملاكم	
*١٦.١٠٢	٠.٩٩	١٦.٩	١.١٧	١١.٤	عدد	عدد اللكمات المسددة خلال الجولة الثانية للملاكم	
*١٧.٢٥٠	١.٠٧	٩.٤	٠.٧٩	٤.٨	عدد	اللكمات الناجحة خلال الجولة الثالثة للملاكم	
*٢١.٨٥٧	١.٠٧٥	١٥.٤	١.١٦	١٠.٣	عدد	عدد اللكمات المسددة خلال الجولة الثالثة للملاكم	

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

ثانياً : مناقشة النتائج :

مناقشة النتائج التي تحقق الفرض الأول للبحث وهو:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي ".

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية - قيد البحث- حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٦٢) وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهي أقل من قيمة (ت) المحسوبة لإختبارات القدرات البدنية - قيد البحث - حيث انحصرت قيم (ت) ما بين (١٢.٩٤٣ - ٢٤.٤٢٢) .

وهذا يدل على التحسن في القدرات البدنية قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - تحمل القوة - تحمل الأداء) للملاكمين الشباب نتيجة لاستخدام تدريبات التدريب الوظيفي وتأثيرها الإيجابي على القدرات البدنية قيد البحث ، ويرجع الباحث هذا التقدم في القدرات البدنية لعينة البحث نتيجة لاستمرارها في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة الأسس العلمية عند تنفيذ البرنامج لتطوير القدرات البدنية .

حيث أن التدريب المقنن من حيث المنهجية والإمكانات وقدرات اللاعبين ومستوى المدرب الذي يقوم بالتنفيذ يؤدي إلى نتائج إيجابية في تطوير القدرات البدنية و الحركية الخاصة باللاعبين . (١١ : ١٦٨ ، ١٦٩)

و يشير كلاً من **Juan Carlos Santana** (٢٠١٦م) ، **Michael Boyle** (٢٠١٦م) إلى أن التدريبات الوظيفية التكاملية يعمل على تحسين القوة المميزة بالسرعة ، السرعة ، القوة ، المرونة ، التوازن ، الإدراك و التحمل العضلي لتحسين الأداء الرياضي و الحد من الإصابات . (١٥ : ١٣) ، (١٩ : ٢) ، (٢٣)

وهذا يفسر التقدم الحادث في (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - تحمل القوة - تحمل الأداء) لأفراد عينة البحث و يتفق هذا مع دراسة كلاً من - دراسة " **Tiana Weiss, et al** " ٢٠١٠م (٢٠) ، " **Alauddin Shaikh, Samiran Mondal** " ٢٠١٢م (١٢) ، " احمد محمد إبراهيم " ٢٠١٧م (١) ، في التأثير الإيجابي للتدريبات الوظيفية التكاملية على القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الحركية ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، المرونة ، التوازن .

و التحسن الذي حدث للقدرات البدنية الخاصة قيد البحث يرجعه الباحث إلي أن أداء التدريبات الوظيفية التكاملية إلى تحسين القدرة الوظيفية من خلال التمارين التي تحفز مستقبلات التحسس ، و يوفر ذلك تنمية الوعي بالانقباض و التحكم بالجسم ، و توازن العضلات الساكن و الديناميكي ، بالإضافة إلى تقليل الإصابات و زيادة كفاءة الحركات التي تؤدي وكذلك استخدام الكرات طبية و صناديق مما يستدعي التوافق (بين العين و الذراع - العين و الرجلين و الصناديق) ، كما أن التحرك لأداء التدريبات و توجيه الكرات للحائط يتطلب قوة مميزة بالسرعة مع الدقة ، وبهذا فإن تدريبات التدريب الوظيفي تؤثر إيجابياً على التوافق و الدقة ، بالإضافة لشمول البرنامج التدريبي على تدريبات دقة خاصة بالكرة الطائرة .

وبذلك فإن التدريبات الوظيفية التكاملية قد أثرت إيجابياً على تطوير القدرات البدنية قيد البحث ((القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - تحمل القوة - تحمل الأداء).

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي ".

مناقشة النتائج التي تحقق الفرض الثاني للبحث وهو:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في مستوى فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب و لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (٧) الخاص بنتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الإختبارات المهارية قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٦٢) وذلك عند مستوي معنويه (٠.٠٥) وهي اقل من قيمة (ت) المحسوبة للإختبارات المهارية - قيد البحث - حيث حيث انحصرت قيم (ت) ما بين (١٤.٦٩٧ - ٢٤).

وهذا يوضح وجود تطوير في مستوي الأداء المهاري نتيجة استخدام تدريبات التدريب الوظيفي ، و يرجع الباحث ذلك التحسن في مستوي أداء المهارات قيد البحث إلى انتظام اللاعبين في البرنامج التدريبي والمبني على أسس علمية مقننة مما نتج عنه تحسن بدني من خلال تنمية القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين الشباب الذي انعكس علي مستوى فاعلية الاداء الهجومي للملاكمين الشباب، بالإضافة لاشتمال البرنامج على جزء خاص بالإعداد المهاري والذي انعكس على تحسن مستوي الأداء المهاري الهجومي للملاكمين الشباب قيد البحث.

حيث ان النجاح في اداء أي مهارة يحتاج إلي تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية ، و تنمية القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ، و كلما تحسنت القدرات البدنية ارتفع مستوى الاداء المهاري . (٨ : ٨٠)

كما يشير كلا من **Tomas nowak** (٢٠٠١) (٢١)، **Gursoy** (٢٠٠٩) (١٤) حيث يرى كلاهما ان استخدام الأساليب التدريبية المناسبة للملاكمين تؤدي إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة من السرعة والرشاقة والقدرة على تسديد اللكمة او المجموعات اللكمية المختلفة وبالتالي تحسن فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين خلال النزال .

ولذا فإن التطور في القدرات البدنية- قيد البحث- نتيجة استخدام التدريبات الوظيفية التكاملية و التي تمثل القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب

وبذلك يري الباحث أن تطوير القدرات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث ((القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - تحمل القوة - تحمل الأداء)) باستخدام التدريبات الوظيفية التكاملية قد أثرت إيجابيا على تطوير فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب .

و يتفق ذلك مع دراسة " سمر بيومي محمد " ٢٠١٨م " (7) احمد محمد إبراهيم " ٢٠١٧م (١) في التأثير الإيجابي للتدريب الوظيفي على مستوي فاعلية الأداء المهاري .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث على فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب و لصالح القياس البعدي .

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه ، وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة ، وكذلك المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الوظيفية التكاملية أدى إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة – السرعة الحركية – تحمل القوة – تحمل الاداء) لدى عينة البحث .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الوظيفية التكاملية أدى إلى تطوير مستوى فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب لدى عينة البحث .

التوصيات:

بناء على النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

- ١- الإهتمام باستخدام التدريبات الوظيفية التكاملية في تطوير القدرات البدنية للاعبين .
- ٢- استخدام التدريبات الوظيفية التكاملية في تطوير مستوى فاعلية الأداء الهجومي للاعبين.
- ٣- إجراء بحوث في رياضة الملاكمة باستخدام التدريبات الوظيفية التكاملية لفاعليتها في تحسين و تطوير الأداء .
- ٤- استخدام البرنامج المقترح في إعداد اللاعبين في المراحل السنوية المختلفة .
- ٥- ضرورة استخدام الاختبارات التي تتلائم مع المسار الحركي للمهارات قيد البحث .

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً المراجع العربية:

- ١- أحمد محمد إبراهيم: "تأثير برنامج للتدريب الوظيفي على اداء القدرة العضلية لحراس المرمى في كرة القدم"، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ٢٠١٧م.
- ٢- السيد مصطفى حسن : تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعلية الأداء للهجوم المضاد لدى لاعبي الملاكمة ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ م
- ٣- إيهاب عبد الرحمن قرطام : "تأثير التدريبات النوعية البليومترية على تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين على مستوى أداء المجموعات اللكمية لملاكمى الدرجة الأولى ، **Assiut Journal of sports science and Arts (AJSSA)** ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٦ .
- ٤- إيهاب عبد الرحمن قرطام ، خالد محمد الصادق : " فاعلية التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية ومكونات الدم وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب بمحافظة الشرقية " ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠١٧ .
- ٥- حنفى محمود مختار: " أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى "، الطبعة الثالثة، دار الظهران للنشر والتوزيع ، ١٩٩٢م.
- ٦- سامى محب حافظ :المدخل إلي الملاكمة الحديثة ، ط٢ ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٦ م .
- ٧- سمر بيومى محمد : " تأثير التدريب الوظيفى لقوة و ثبات الجذع على الانجاز لمتسابقى دفع الجلة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ٢٠١٨م.
- ٨- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٤م.
- ٩- محمد زكريا جزر : تأثير تدريبات قرص الانزلاق على مستوى كل من التوازن الديناميكي وأداء الهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين الشباب ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٩ م .
- ١٠- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ١١- محمود عبد الدايم وآخرون: " برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريبات الأثقال "، مطابع الأهرام ، القاهرة، ١٩٩٣م.

ثانياً المراجع الأجنبية :

- 12- Alauddin Shaikh, Samiran Mondal: **Effect of Functional Training on Physical Fitness Components on College Male Students**, IOSR Journal of Humanities and Social Science, Volume 1, Issue 2 (Sep.-Oct. 2012), PP 01-05.
- 13- Charles Defrancesco, Robert Inesta: **Principles of Functional Exercise**, Westchester sports & wellness 2012.
- 14- **GURSOY** :Effects of left- or right –hand preference on the success of boxers in turkey , 2009 .
- 15- **Juan Carlos Santana: Functional Training exercises and programming for training and performance**, Human Kinetics, 2016.
- 16- **Luciano Oliveira D’Elia: Guia Completo de Treinamento Funcional**, Edição 2ª, Phorte , são Paulo, barazil june 2016.
- 17- **Michael Boyle: Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes**, On Target Publications Santa Cruz, California, USA 2010.
- 18- **Michael Boyle: Functional Training for Sports**, Human Kinetics, 2004.
- 19- **Michael Boyle: New Functional Training for Sports**, 2nd ed, Human kinetics Publication, Champaign, USA 2016.
- 20- **TianaWeiss, et al: Effect of Functional Resistance Training on Muscular Fitness Outcomes in Young Adults**, Journal of Exercise Science & Fitness Volume 8, Issue 2, 2010, Pages 113-122
- 21- **Tomas nowak : Technique of attack of the best amateur boxers of the world and Europe** ,2001 .
- ثالثاً: الشبكة الدولية للمعلومات الانترنت
- 22- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/functional-fitness/art-20047680>
- 23- <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/education-physics-en/functional-training>
- 24- <https://www.truefitness.com.sg/fitness-101/readon/Training/types-of-training-functional-training>
- 25- <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/functional-training-principles>

مستخلص

تأثير التدريبات الوظيفية التكاملية على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب

*م.د./إيهاب عبد الرحمن إبراهيم سيدأحمد قرطام

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريبات الوظيفية التكاملية على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب ، تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس (القبلي - البعدى) ، ولقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة في عدد ١٠ ملاكمين شباب بنادى ههيا الرياضى ومسجلين بمنطقة الشرقية للملاكمة ، تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التريب الوظيفي لمدة (١٠) اسابيع تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، و قد كانت القدرات البدنية قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية وتحمل القوة و تحمل الأداء) ، و قد كانت المعاملات الإحصائية المستخدمة (المتوسط الحسابى - الإنحراف المعياري - معامل الارتباط - اختبار (ت)).

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى فى كل من الإختبارات البدنية وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب - قيد الدراسة - والتي يعزىها الباحث الي إستخدام التدريبات الوظيفية التكاملية فى البرنامج التدريبي المقترح ، ويوصى الباحث بضرورة الإتجاه لإستخدام التدريبات الوظيفية التكاملية فى برامج التدريب الخاصة بالملاكمة .

* أستاذ مساعد دكتور - بقسم نظريات و تطبيقات المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .