فاعلية التدريب المكثف باستخدام المقطوعات التدريبية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وفاعلية الاداء المهارى لدى ناشئى الملاكمة

أ.م. د/ ايهاب عزت عبد اللطيف

استاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

المقدمة ومشكلة البحث:

إن لكل نشاط رياضي متطلبات خاصة من عناصر اللياقة البدنية تختلف في طبيعتها وترتيب مكوناتها من رياضة إلى أخرى ويعتبر التحمل من أهم الصفات البدنية المساعدة على استمرار الأداء بكفاءة في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع ويعتبره الخبراء أحد الجوانب الرئيسية للفوز في المباريات.

وفى هذا الصدد يشير " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٣م) أن الدراسات العلمية دلت على أن تشكيل حمل التدريب دون دراسة تأثيراته الفسيولوجية على الجسم يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإصابات التي تظهر خلال الموسم التدريبي وأن مجرد التعرف على ميكانيكية استجابات الجسم الفسيولوجية يساعد على تحسين استجابات الجسم والتحكم فيها بما يعمل على فاعلية تحسينها. (١٢:٩)

وينفق كلا من " ابو العلا عبد الفتاح " (٢٠٠٣م) ، جونت " Jonath " (٢٠٠٤م) انة لكي تؤدي الأجهزة الوظيفية عملها أثناء النشاط البدني بكفاءة عالية لابد أن تتمتع بقدر عالي من اللياقة البدنية حتى تتحمل العمل البدني ولذلك نجد الأنشطة الرياضية تختلف في متطلباتها من الطاقة بعضها يحتاج إلى كمية كبيرة من الطاقة في فترة زمنية قصيرة جداً بينما يحتاج البعض الآخر إلى الطاقة لفترة زمنية طويلة وذلك لتحسين المتغيرات البدنية والفسيولوجية. (٢١ : ٢٣٤ - ٢٣٦)(٣٢:١٨)

ومن خلال ذلك يذكر " منو جمای " Montgomery " (٢٠١٠م) أن هناك صعوبة في اختيار طرق التدريب التي ينبغي أن تسعى إلى تحقيق الهدف وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة ، فكل طريقة تدريب تحقق أهداف معينة ، فتتعدد طرق التدريب يعمل على زيادة الإثارة لدى الناشئ ن ، ومن خلال ذلك ظهرت طرق تدريبية حديثة لتلافي عيوب بعض طرق الإعداد

البدني إلا وهي طريقة التدريب المكثف والتي تسهم بشكل مباشر في الارتفاع بالمستوى المهاري (٢٢ : ٣٢٢ - ٣٨٢) .

ويؤكد " عويس الجبالي " (٢٠٠٠ م) ، (توماس Thomas (٢٠٠٤م) بأن التدريب المكثف هو تدريب قصير المدى ويتميز بارتفاع في الشدة والحجم التدريب للوصول إلى الفورمة الرياضية وذلك بتغير ديناميكية حمل التدريب (الشدة - الحجم) دون ضمان استمرار على مدار الموسم التدريبي التنافسي. (١٠:٧٤)(٢٥:٣٥)

ولذلك يذكر " ويلينيك " " Weineck " (٢٠٠٨م) أن دفعة الحمل هو الارتفاع بمقدار الحمل بما يساوي مرتان أو ثلاث مرات من الحمل الأسبوعي وهذا الارتفاع القوى يسمى بدفعة الحمل ، ويجب أن يلاحظ أن دفعة الحمل لا تعطى إلا لناشئى ن الذين سبق أن تدربوا لفترة طويلة ولا يمكن أن تعطى لناشئى ن القادمين من المرض أو فترة الراحة ، ويستمر هذا الحمل المرتفع بشكل غير عادى لمدة أسبوعين على الأكثر ، ودفعة الحمل عملية استثنائية تستخدم مع الناشئى ن ذوى المستوى العالي والذين مرت عليهم سنوات من التدريب وتعطى دفعة الحمل للأسباب الآتية : رفع مستوى أداء الناشئى ن ولياقتهم البدنية استعداداً للمنافسة التي لها أهمية خاصة ويتحتم أن يعقب دفعة الحمل فترة راحة إيجابية تتراوح من بين ٣ - ٦ أيام قبل بدء منافسة أو بداية التدريب بالحمل المعتاد (٢٦ : ٤١ ، ٤٢) .

ويرى الباحث أن التدريب المكثف بأنه زيادة الأحمال التدريبية عن طريق رفع شدة الحمل التدريبي لدرجة عالية لفترة قصير تتراوح ما بين ٦ - ٨ أسابيع ، يستطيع معها اللاعب الوصول للفورمة الرياضية في أسرع وقت ممكن ، ومن خلال ذلك وجد أن طريقة التدريب المكثف تحوى بداخله (تدريب بدفعة الحمل ، التدريب الضاغط) وتختلف كل طريقة فيما بينها طبقاً للمنافسة وللأنشطة الرياضية .

ف عند أداء أسلوب التدريب المكثف Intensive training فإن الوظيفة الرئيسية التي تحدد عملية التعلم Learning هي توزيع الوقت وأوقات الراحة بين كل تدريب وآخر وبين تكرارات كل تدريب وتدريب آخر ، فيجب أن تكون الممارسة وتحديد مقدار الراحة خلال بناء التدريب من أهم اهتمامات المدرب أو المدرس وذلك أثناء وضع التدريبات وتنظيمها خلال الوحدات التعليمية فالتدريب المكثف يعطى نسبة راحة قليلة نسبياً بين محاولات التدريب، وعلى سبيل المثال إذا كانت مدة ممارسة التدريب تتطلب (٣٠) ثانية فيجب إعطاء وقت راحة مقداره (٥ ثوان) وربما يمكن القول بدون وقت راحة وذلك يطلق عليه أحيانا الاستمرار في التدريب(٢٧:١٥)(٢:٧)

ولقد اهتم الباحثون في مجال المنازلات بصفة عامة ورياضة الملاكمة بصفه خاصة بالبحث عن كل ما هو جديد مما دعي البعض الي الاهتمام بتدريبات التحمل المختلفة باستخدام المقطوعات التدريبية كدراسة مصطفى سليمان سند (٢٠١٢م) (١٦) بعنوان "تأثير استخدام المقطوعات التدريبية للاساليب المهارية على مستوى اداء الجملة الحركية (الكاتا)، محمد مسعد حسن حامد (٢٠١٧م) (١٤) بعنوان "أثر استخدام المقطوعات التدريبية الخاصة علي تنمية مستوي الأداء للجملة الحركية (الكاتا) الأكثر استخداما المؤداه بأسلوب الشوراي و الشورين بمدرسة الشوتوريو - كاتا برياضة الكاراتيه والتي اشارت جميع نتائجها الي اهتمامها باستخدام تدريبات التحمل المختلفة عن طريق المقطوعات التدريبية المختلفة ، ومن خلال ملاحظة الباحث الميدانية وقراءته العلمية المتخصصة في رياضة الملاكمة (٣)،(١٧)،(٢٠)،(٢١) وجد قصور كبير في دراسة واستخدام التدريبات المكثفة المدعم بأسلوب المقطوعات التدريبية نظرا لصعوبة تقنين هذه التدريبات وطرق قياسها .

وتعتبر التدريب المكثف باستخدام المقطوعات التدريبية من التدريبات التي تسهم في تحسين القدرات البدنية والصفات الفسيولوجية لدى الناشئ ن والتي تنعكس على المستوى المهارى واثاء فترة النزال داخل بساط الجود يتعرض اللاعب الى مقاومات مختلفة من الخصم للوصول الى مرحلة الاسقاط او تحقيق الايبون وهذا الامر يتطلب قدرات بدنية وفسيولوجية عالية لإتمام تلك المرحلة وهذا ما أكدته دراسة أميرة محمد أمير (٢٠١١م) (٤) بعنوان تأثير استخدام أسلوب التدریب المكثف والموزع على إتقان مهارة الإرسال والرضا الحركي في الكرة الطائرة، ودراسة رأفت عبد الهادي (٢٠٠٩م) (٦) بعنوان " أثر منهج تعليمي بالأسلوب المكثف والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للذكور والإناث للفئة العمرية (٧-٩) سنوات، ودراسة رشاد طارق يوسف النصر الله (٢٠٠٨م) (٧) بعنوان أثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغير في "تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة لعمر (١٢-١٤) سنة والتي اشارت نتائجها الى فاعلية استخدام تدريبات المكثفة في تحسين الصفات البدنية على الناشئين ومن هنا برزت مشكلة البحث مما دفع الباحث لإجراء تلك الدراسة من خلال تصميم مجموعة من تدريبات المكثفة للمقطوعات التدريبية لتطوير تحسين التحمل مما يسهم في رفع مستوى الكفاءة الفسيولوجية والأداء المهارى لدى لاعبي الملاكمة .

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب المكثف باستخدام المقطوعات التدريبية على مستوى الكفاءة الفسيولوجية لدى ناشئى الملاكمة .

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى الكفاءة الفسيولوجية لدى ناشئى الملاكمة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى فعالية الاداء المهارى لدى ناشئى الملاكمة ولصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة في البحث**التدريب المكثف :**

هو تدريب قصير المدى ويتميز بارتفاع شدة وحجم التدريب للوصول إلى الفورمة الرياضية وذلك بتغير ديناميكية حمل التدريب (شدة - حجم) دون استعادتهما خلال التدريب ولفترة قصيرة تتراوح ما بين ٦ - ٨ اسابيع .(٢١:١٤)

المقطوعات التدريبية:

هو تقسيم المستوى المهارى الى اجزاء تكون اقل واكبر من المستوى المهارى المراد تحقيقه وذلك لحدوث التكيف الفسيولوجي والبدني لتلك المستوى.(٢٣:٤١)

طرق وإجراءات البحث**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك وفقا لطبيعة البحث وتحقيقا لأهدافه وفروضه.

مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على ناشئى رياضة الملاكمة بنادى طنطا الرياضى بمحافظة الغربية والمقيدين في بطولات الاتحاد المصري للملاكمة للموسم التدريبي(٢٠٢١-٢٠٢٢) وعددهم (١٨) ناشئى.

عينة البحث:

تم اختيار عينة قوامها (١٠) ناشئى بالطريقة العمدية من ناشئى رياضة الملاكمة من منطقة الملاكمة بمحافظة الغربية والتابعين لنادى طنطا من سن (١٤-١٦) بالإضافة إلى (٨) ناشئى ن لإجراء التجربة الاستطلاعية للبحث.
شروط اختيار عينة البحث:

- ١- الانتظام في حضور وحدات البرنامج المقترح.
- ٢- عدم الاشتراك في برامج رياضية أخرى.
- ٣- موافق الناشئى ن على الاشتراك في تطبيق وحدات البرنامج.

جدول (١)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو لدى ناشئى الملاكمة

ن = ١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٥٥.١٤	٤.١١	١٥٥.٠	٠.٦٢
٢	الوزن	كجم	٥١.٢٥	٣.٢٥	٥١.١	١٥٢.-
٣	العمر	سنة	١٥.١	٠.٩٨	١٥.٠٠	٠.١٥
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٢	٠.٥٢	٤.٠٠	٦٥٠.-

يتضح من جدول رقم (١) أنه انحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (٣+، ٣-) مما يدل على إن التوزيعات توزع توزيعاً اعتدالي .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في الكفاءة الفسيولوجية لدى ناشئى الملاكمة

ن = ١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	قوة رجلين	كجم	٧٧.٢٧	٥.٢٤	٧٥.٠٠	١.٢٩٩
٢	قوة ظهر	كجم	٦٨.٣٦	٥.١٤٢	٦٥.٠٠	١.٩٦٠
٣	قدرة الذراعين	متر	٩.٠٤	١.٧٤٢	٩.٠٠	٠.٠٦٨
٤	التحمل	ق	٤.٨٠	٠.٧٤٦	٤.٥٠	١.٢٠٦
٥	قدرة الرجلين	سم	٣٢.٤٠	٤.٢١٦	٣٢.٠٠	٠.٢٨٤
٦	الحد الأقصى لاستهلاك O2 المطلق	1/min	٣.٣٤	٠.٨٤٩	٣.٣٠	٠.١٤١٣
٧	الحد الأقصى لاستهلاك O2 النسبي	1/min	٤٥.١٣	٥.٦٢٨	٤٥.٠٠	٠.٠٦٩٢
٨	التهوية الرئوية	vet	٧٢.٦٧	٤.٩٦٦	٧٢.٠٠	٠.٤٠٤
٩	معدل النبض	ن/ق	٧٨.٠٩	٦.٢٢٠	٧٥.٠٠	١.٤٩٠

يتضح من جدول رقم (٢) أنه انحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (٣+، ٣-) مما يدل على إن التوزيعات توزع توزيعاً اعتدالي .

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في فاعلية الاداء المهارى لدى ناشئى الملاكمة

ن = ١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	فاعلية الاداء المهارى	درجة	٨.٢١	٠.٦٣	٨.٠٠	٠.٩٩٩

يتضح من جدول رقم (٢) أنه انحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (٣-، ٣+) مما يدل على إن التوزيعات توزع توزيعاً اعتدالي .

أدوات جمع البيانات

الأجهزة المستخدمة:

١- جهاز قياس كفاءة القلب والرئتين. (Zan 725) Cardio respiratory

٢- جهاز قياس الطول والوزن. Height and weight

٣- جهاز ديناموميتر الظهر والرجلين. Dynamometer back and legs

اختبارات الكفاءة الفسيولوجية:

أ:- الاختبارات البدنية المستخدمة:

١- اختبار رمى كرة طبية ا كجم باليدين لأبعد مسافة ممكنة. Medicine ball test 1kg

لقياس القدرة العضلية للذراعين.

٢- إختبار الجري ٢ كيلومتر. Running 2 km Test. لقياس التحمل الدوري التنفسي.

٣- الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر. Dynamometer back and legs

٤- الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين Dynamometer back and legs

٥- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين. مرفق (٢)

ب: القياسات الفسيولوجية المستخدمة:

١- معدل النبض

٢- الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين المطلق والنسبي

٣- التهوية الرئوية

أولاً : الدراسة الاستطلاعية :

بعد توقيع القياسات الأنثروبومترية والفسولوجية والبدنية والمهارية على جميع ناشئى الملاكمة في البحث قامت الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢١/٧/١ الى ٢٠٢١/٩/١٢م وذلك بالاجتماع مع افراد العينة وشرح لهم الهدف من البحث ومراحله وكيفية الأداء السليم لتدريبات الملاكمة بأسلوب الحمل المكثف بالمقطوعات التدريبية وهي الاداء المهارى بشكل متكرر مجموعة مهارات منفصلة والتأكد من سلامه الأجهزة والأدوات المستخدمة ، وإجراء قياس المستوي البدنية والفسولوجية وفاعلية الاداء المهارى، وتدريب الأيدي المساعدة على القيام بوجباتهم ، وقامت افراد العينة بتجربة بعض التدريبات عدة مرات امام الباحث وقامت الباحث بإصلاح الأخطاء لأفراد العينة وأسفرت تلك الدراسة عن تأكدت الباحث من فهم افراد العينة والمساعدات لكيفية اداء التدريبات بطريقة صحيحة ومناسبه للاختبارات المقترحة .

برنامج التدريب المكثف باستخدام المقطوعات التدريبية:

قام الباحث بوضع برنامج التدريب المكثف باستخدام المقطوعات التدريبية وذلك بعد تحليل مرجعي للمراجع العلمية والإطلاع علي شبكة المعلومات ومشاهدة نماذج لهذه التدريبات .

أسس وضع البرنامج :

- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث وذلك تحقيقا لهدف البحث .
- الزيادة المستمرة والمتدرجة في صعوبة التمرينات وعدد مرات التكرار .
- أن تكون فترة الراحة بين التمرينات كافية لوصول افراد عينة البحث للراحة المناسبة .
- تم تقنين شدة التدريبات وفقا لمعدل النبض عن طريق المعادلة الآتية .
- اقصي معدل للنبض = ٢٢٠ - العمر الزمني .
- مراعاة الاسس العلمية للتدريب الرياضي بما يتناسب مع المرحلة السنوية والحالة التدريبية لعينة البحث.
- ربط الجوانب البدنية والمهارية خلال الاداء لمحتوي تنفيذ البرنامج .

تخطيط البرنامج :

بعد اطلاع الباحث على العديد من المراجع والبحوث والدراسات السابقة في مجال التدريب بصفة عامة والملاكمة بصفة خاصة (١٠)، (١٢)، (١٨) وبناء على القياس القبلي لعينة البحث تمكنت الباحث من التوصيل الى الاتي :

- الزمن الكلي للبرنامج (٨) اسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع (٣) وحدات .
- عدد الوحدات الكلية (٦٠) ستون وحدة تدريبية .
- ولقد قسم الباحث فترة التنفيذ الى ثلاث مراحل .
- مرحلة الاعداد العام استغرقت (٤) اسابيع واشتملت على التدريب المكثف باستخدام المقطوعات التدريبية في الاسبوع (الثاني- الثالث - والرابع).
- مرحلة الاعداد الخاص واستغرقت (٥) اسابيع واشتملت على التدريب المكثف باستخدام المقطوعات التدريبية في الاسبوع (السابع- الثامن - العاشر).
- مرحلة ما قبل المنافسات واستغرقت (٢) اسابيع واشتملت على تدريبات التدريب المكثف باستخدام المقطوعات التدريبية في الاسبوع (الحادي عشر- الثاني عشر).
- لم يتم استخدام تدريبات التدريب المكثف باستخدام المقطوعات التدريبية خلال الاسبوع (الاول- الخامس- السادس- التاسع) وبذلك اصبحت عدد فترات العمل بتدريبات التدريب المكثف باستخدام المقطوعات التدريبية (٨) اسابيع خلال البرامج الكلى المطبق على المجموعتين والذي يحتوى على (١٢) اسبوع.

خطوات اجراء التجربة :**الدراسة الأساسية:****القياس القبلي:**

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (١٠) ناشئى بصاله الملاكمة بنادي طنطا لرياضى في الفترة من ٨ / ٧ / ٢٠٢١م إلى ١٠ / ٧ / ٢٠٢١م.

تطبيق البرنامج:

تم تنفيذ برنامج التدريب المكثف باستخدام المقطوعات التدريبية على أفراد المجموعة التجريبية، في الفترة من ١٢ / ٧ / ٢٠٢١م إلى ٩ / ٩ / ٢٠٢١م وذلك لمدة (٨) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وذلك.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي وتم ذلك في الفترة من ١٠-١١/٩/٢٠٢١م.

الاسلوب الاحصائي المستخدم :

تم إعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها بالطرق الإحصائية التالية :

- . الوسط الحسابي .
- . الوسيط .
- . الانحراف المعياري .
- . معامل الالتواء .
- . دلالة الفروق اختبار " ت " .
- . معامل الارتباط .
- . دلالة الفروق بطريقة .
- . نسبة التغير .

وذلك باستخدام برنامج " Spss " لمعالجة بيانات البحث ، وقد ارتضت الباحث جميع النتائج عند مستوى دلالة ٠.٠٥ . عرض النتائج :

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الكفاءة الفسيولوجية لدى

ناشئي الملاكمة قيد البحث ن=٨

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	رقم
		ع	م	ع	م			
دال	*٤.٩	٢.٦٥	٨٤.٥٢	٥.٢٤	٧٧.٢٧	كجم	قوة رجلين	١
دال	*٥.٥٣	٣.٦٥	٧٥.٣٢	٥.١٤٢	٦٨.٣٦	كجم	قوة ظهر	٢
دال	*٣.٥٥	١.٧١	٩.٥٦	١.٧٤٢	٩.٠٤	متر	قدرة الذراعين	٣
دال	*٣.٧٢	٠.٢٧	٤.٢٠	٠.٧٤٦	٤.٨٠	ق	التحمل	٤
دال	*٣.٦	٠.١٨	٣٦.٢٠	٠.٢١٦	٣٢.٤٠	سم	قدرة الرجلين	٥
دال	* ٣.٦	٠.٧٢	٣.٦٩	٠.٨٤٩	٣.٣٤	1/mi n	الحد الأقصى لاستهلاك O2 المطلق	٦
دال	*٣.٠٢	٦.٨١	٤٩.٦٦	٥.٦٢٨	٤٥.١٣	1/mi n	الحد الأقصى لاستهلاك O2 النسبي	٧
دال	*١٠.١	٤.٣٨	٨٥.٢٧	٤.٩٦٦	٧٢.٦٧	vet	التهوية الرئوية	٨
دال	*٣.١٤	٧.٠٦	٧١.٠٩	٦.٢٢٠	٧٨.٠٩	ن/ق	معدل النبض	٩

* قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٨١٢

يتضح من جدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

جدول (٥)

معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الكفاءة

الفسولوجية لدى ناشئى الملاكمة قيد البحث ن=٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م		
١	قوة رجلين	كجم	٥.٢٤	٨٤.٥٢	٢.٦٥	٧.٢٥	٨.٥٧%	
٢	قوة ظهر	كجم	٥.١٤٢	٧٥.٣٢	٣.٦٥	٦.٩٦	٩.٢٤%	
٣	قدرة الذراعين	متر	١.٧٤٢	٩.٥٦	١.٧١	٠.٥٢	٥.٨٤%	
٤	التحمل	ق	٠.٧٤٦	٤.٢٠	٠.٢٧	٠.٦٠٠	١٢.٤%	
٥	قدرة الرجلين	سم	٠.٢١٦	٣٦.٢٠	٠.١٨	٣.٨٠	٨.٦٠%	
٦	الحد الأقصى لاستهلاك O2 المطلق	1/min	٠.٨٤٩	٣.٦٩	٠.٧٢	٠.٣٥	١٠.٤%	
٧	الحد الأقصى لاستهلاك O2 النسبي	1/min	٥.٦٢٨	٤٩.٦٦	٦.٨١	٤.٥٣	١٠.٠%	
٨	التهدية الرئوية	vet	٤.٩٦٦	٨٥.٢٧	٤.٣٨	١٢.٦٠	١٧.٣%	
٩	معدل النبض	ن/ق	٦.٢٢٠	٧١.٠٩	٧.٠٦	٧.٠٠	٩.٩٨%	

يتضح من جدول (٥) انه انحصرت نسبة التحسن في مستوى بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية (الكفاءة الفسولوجية) من (٥.٨٤% الى ١٧.٣٠%) ولصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى فاعلية الاداء المهارى

لدى ناشئى الملاكمة قيد البحث

ن=٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			ع	م	ع	م		
١٠	فاعلية الاداء المهارى	درجة	٨.٢١	٠.٦٣	١٣.٣٨	٠.٩٨	*٣.٩٨	دال

* قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٠٥ = ١.٨١٢

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى فاعلية الاداء المهارى لدى ناشئى الملاكمة قيد البحث

ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م		
١٠ فاعلية الاداء المهارى	درجة	٨.٢١	٠.٦٣	١٣.٣٨	٠.٩٨	٥.١٧	٣٨.٦٣%

يتضح من جدول (٧) انه انحصرت نسبة التحسن فى مستوى فاعلية الاداء المهارى لدى ناشئى الملاكمة بنسبة (٣٨.٦٣%) ولصالح القياس البعدي.

مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ ويتضح من جدول (٨) انه انحصرت نسبة التحسن فى مستوى بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية (الكفاءة الفسيولوجية) من (٥.٨٤% الى ١٧.٣٠%) ولصالح القياس البعدي.

ومن هذه النتيجة يتضح أن هناك ارتباط قوي بين تحسين المتغيرات الفسيولوجية وبين تحسين القدرات البدنية حيث أنهما يؤثران في بعضهما ويكون إحداها سببا في تحسن الآخر ويؤثران على مستوى الاداء المهارى وفي هذا الصدد يشير ديفيد David (٢٠٠١م) أن التدريب الرياضى يحدث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم ، وكلما كانت هذه التغيرات إيجابية كلما تقدم مستوي الأداء الرياضى ومنها التغيرات الهوائية واللاهوائية لإنتاج الطاقة اللازمة للأداء الحركي. (١٩: ١٩٥)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هبة رشوان على ، مها عبد الجابر عبد الله (٢٠٢٠م) (١٨)، احمد السيوفي (٢٠١٠م) (٢) حيث أشارت النتائج أن تديبات مرتفعة الشدة المكثفة تزيد من كفاءة العضلة في استهلاك الأكسجين ، حيث أن الألياف العضلية هي المسؤولة عن الأداء العضلي لفترة طويلة ، أيضا تحتوي علي عدد أكبر من الشعيرات الدموية المحيطة بكل ليفة مما يسمح بانتشار الأكسجين وسرعة التخلص من فضلات التمثيل الغذائي .

كما تشير نتائج هذه الدراسة إلي تحسن كل من الكفاءة الفسيولوجية والذي ادى الى تحسن في مستوى فاعلية الاداء المهارى فى الملاكمة ولصالح القياس البعدى حيث أنهما من عناصر القدرة اللاهوائية وهى المكون الرئيسى في رياضة الملاكمة وذلك يرجع إلي التخطيط الجيد لبرنامج التحمل وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية لعينة البحث ، وكذلك يرجع الباحث هذا التحسن إلي تديبات التحمل التي تم تصميمها بطريقة موجهة لتنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وكذلك ترجع هذا التحسن الي تحسن عمل القلب وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في تبادل الغازات وامداد العضلات بكم كبير من الأكسجين وهذا ما أحدثه برنامج تديبات التحمل متنوع المسارات الحركية.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدى في مستوى الكفاءة الفسيولوجية لدى ناشئى الملاكمة ولصالح القياس البعدى.

ويتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ويتضح من جدول (١٠) انه انحصرت نسبة التحسن فى مستوى فاعلية الاداء المهارى لدى ناشئى الملاكمة بنسبة (٣٨.٦٣%) ولصالح القياس البعدى ويعزى الباحث سبب ذلك إلى أن التدريب المنتظم و التركيز خلال فترة الإعداد لأفراد عينة البحث من ناشئى الملاكمة على مكون التحمل بأنواعه أدى إلى تحسن التهوية الرئوية بشكل أفضل لدى أفراد المجموعة بينما فترة الإعداد يكون التركيز قليلاً على تديبات السرعة.

كما يرى ليث إبراهيم (٢٠١٠م) أن التدريب البدني باستمرار وانتظام يحدث تغيرات لأجهزة الجسم المختلفة وهذه التغيرات نتيجة التكيف الحاصل لها من خلال التعود على المجهود أو العبء

الواقع عليها وقد تكون هذه التغيرات مستمرة نتيجة الانتظام في ممارسة التدريب البدني لفترة طويلة. (٨:١٢)

ويشير **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م)** إلى أن الأسس والأصول الفنية لمختلف المهارات لا يتم تطويرها الا من خلال الارتقاء بالقدرات البدنية وانه لابد ان يسير خط التنمية البدنية مع خط التنمية مهارية ويؤدي الى تطور مستوى الاداء المهارى بشكل كبير (٩ : ٢٣) .

حيث أشار **مآذن عبد الهادي (٢٠٠٣م)** أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة، حيث تمكن من تحليل القدرة البدنية العامة باستخدام أسلوب التحليل العاملي إلى القوة العضلية والسرعة والتوافق البدني العام. (٥٢:١٣)

وترجع الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى فاعلية الاداء المهارى فى رياضة الملاكمة في جميع المتغيرات قيد البحث إلي تأثير تدريبات المكثفة بالمقطوعات التدريبية حيث راعت الباحث عند تصميمها لتدريبات التحمل الدقة والشمول وأن يكون هناك تغيير وتنوع ومراعاة الأسس العلمية الصحيحة في تنفيذ وتقييم البرنامج التدريبي المقترح بما يتناسب مع ظروف وامكانيات ومتطلبات التدريب لعينة البحث ، مما أدى إلي التأثير الإيجابي علي جميع المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وفعالية الاداء المهارى قيد البحث حيث كانت الفروق في متوسطات القياسات المختلفة والفروق في نسبة التحسن لصالح القياس البعدي.

وفي هذا الصدد يذكر **احمد السويفى (٢٠١٠م)** أن مستوى الأداء يتأثر بمجموعة من العوامل الفسيولوجية والمورفولوجية إلا أن العوامل الفسيولوجية تأتي في مقدمة تلك العوامل في التأثير علي المستوى البدني وبالتالي المهارى. (٩ : ٢)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى للبحث والذى ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى فاعلية الاداء المهارى لدى ناشئى الملاكمة ولصالح القياس البعدي.

الاستخلاصات:

١- تحسنت مستويات ناشئى الملاكمة عينة البحث التي طبقت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المكثف للمقطوعات التدريبية في مستوى الكفاءة الفسيولوجية لدى ناشئى الملاكمة .

٢- تحسنت مستويات ناشئى الملاكمة عينة البحث التي طبقت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المكثف للمقطوعات التدريبية في مستوى فاعلية الاداء المهارى لدى ناشئى الملاكمة .

التوصيات

١- ضرورة استخدام المدربين لتدريبات التحمل لتحسين الكفاءة الفسيولوجية.

٢- مراعاة القياس التتبعى والتقويم المستمر للبرنامج التدريبية في رياضة الملاكمة .

٣- ضرورة استخدام الأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية المناسبة للارتقاء بالاستجابات الفسيولوجية الخاصة بلاعبات الملاكمة .

المراجع

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م) التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية) . ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢- احمد عبد المنعم السيوفي (٢٠١٠م): تأثير التدريبات اللاهوائية علي تأخير بعض مظاهر التعب لناشئى المستويات العليا في الملاكمة ، بحث علمي منشور، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣- ألكس بوتشر (٢٠٠٤م) الملاكمة "دليلك لاحتراف فن الملاكمة" ، ترجمة "دار الفاروق" ، القاهرة.
- ٤- أميرة محمد أمير (٢٠١١م): تأثير استخدام أسلوبى التدريب المكثف والموزع على إتقان مهارة الإرسال والرضا الحركي في الكرة الطائرة ، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، أسيوط.
- ٥- خلف محمود الدسوقي، هالة نبيل (٢٠١٠م): بعض الأسس النظرية والتطبيقية في رياضة الملاكمة ، مكتبة الجلاء الجامعية بورفؤاد، السويس
- ٦- رأفت عبد الهادي (٢٠٠٩م): "أثر منهج تعليمي بالأسلوب المكثف والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للذكور والإناث للفئة العمرية (٧-٩) سنوات، كلية علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث ، المجلد الثاني، جامعة القادسية، العراق.
- ٧- رشاد طارق يوسف النصر الله (٢٠٠٨م): أثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغير في "تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة لعمر (١٢-١٤) سنة، مجلة الرافدين لعلوم الرياضية، العراق.
- ٨- رشا ناجح على (٢٠١٥م): "تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على إتقان بعض المهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار ، بحث علمي منشور، مؤتمر أسيوط لعلوم الرياضة مارس، جامعة اسيوط.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: (٢٠٠٣م) التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، منشأة المعارف، القاهرة، ط ١١، الإسكندرية.
- ١٠- عويس على الجبالي (٢٠٠٠م): التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق ، دار G.M.S ، القاهرة.
- ١١-فايزة احمد خضر (٢٠١١م) : تقنيات فن الملاكمة ، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة.

- ١٢- ليث إبراهيم جاسم (٢٠١٠م): اثر التمرين المكثف والمتغير على الأداء المهارى لمادة كرة اليد في التربية الرياضية، كلية التربية للرياضية، جامعة بابل، جامعة دالي، العراق.
- ١٣- مآذن عبد الهادي أحمد (٢٠٠٣م): اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات النفس، بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية - المجلد الثاني - المحرر الأول، كلية التربية للرياضية، جامعة بابل، العراق.
- ١٤- محمد مسعد حسن حامد (٢٠١٧م) "أثر أستخدام المقطوعات التدريبية الخاصة علي تنمية مستوي الأداء للجملة الحركية (الكاتا) الأكثر أستخداما المؤداه بأسلوبى الشوراي و الشورين بمدرسة الشوتوريو - كاتا برياضة الكاراتيه ،رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- ١٥- مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١م): الملائمة بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة
- ١٦- مصطفى سليمان سند: (٢٠١٢م) "تأثير استخدام المقطوعات التدريبية للاساليب المهارية على مستوى اداء الجملة الحركية (الكاتا) " هيان جودان" لدى لاعبي مسابقة الكاتا برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- ١٧- نفين حسين محمود (٢٠٠٨م) " فنون الملاكمة " دار الكتب والوثائق القومية، ط١، القاهرة.
- ١٨- هبة رشوان على ، مها عبد الجابر عبد الله (٢٠٢٠م) تأثير كفاءة الجهاز الدهليزى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء الناشئى فى رياضة الملاكمة ، بحث علمى منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ١٩- David B. Yoffie., Mary Kwak(2001) Judo strategy "Turning your competitors strength to your Advantage. Harvard Business school pub corporation, U.S.A., 2001
- ٢٠- Jimmy Pedro(2001) Judo Techniques & tactics. 10th ed , Human Kinetics, U.S.A.,
- ٢١- **Jonath rolf ,krompt(2004)** : condition training reunite teacher bush verlog couch , beinbokbel, homburg.

- ٢٢- **Montgomery pg ,Pyne DB, Miiahan CL,(2010)** : the physical and physiological demands of raining and competition ,int j spoils physiol perfonn, mar , :5(1): 75-86
- ٢٣ **Rania Mohamed abdallah,(2011)**: Effect of training program for speed endurance development on serum Beta- Endorphin, lactic Acid, lactate Dehydrogenase Enzyme and Numerical Achievement level of 1500 m Running female competitor, world journal of sport sciences , 4(4):410-415
- ٢٤-**Riichan Iri, Giirkan yilmaz, M serdar c6ze,l (2010)**: the effect of endurance exercise on the on power, speed , talent and anaerobic capacities of teenage femaleplayers ,Brjsports M?d,44:i30-i31
- ٢٥-**Thomas,Dfahey,paule,Minsel,Walton.T.Roth,(2004)** :Fit and well, maypublishing co.,mountain view, California,lodon, Toronto .
- ٢٦-**Weineck j . &Haas H (2009)**: optimaes training, Das condition straining des spiel. Spitta verlag, Balingen .
- ٢٧- **Wilmore, j.H,costill, D, L.,(2005)**: physiology of sport and Exercicio, 3rd ed, champaign, IL, Human Kinetics.