

تأثير تدريبات القوة الوظيفية على تطوير القدرة العضلية للجذع وسرعة الهجوم المضاد للكومات المستقيمة لناشئي الملاكمة

***د/ مصطفى عبد العزيز عبد العزيز قلقيلة**

أستاذ الملاكمة المساعد بقسم الإدارة الرياضية كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة الأزهر

****د/ محمود عبد الله إبراهيم سيد احمد**

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة الأزهر

مقدمة ومشكلة البحث.

أن الوصول للمستويات الرياضية العالية في مجال التدريب الرياضي ليس بالأمر وليد الصدفة ولكنه ناتج عن التخطيط العلمي والبحث عن أهم الطرق والأساليب العلمية الحديثة والفعالة ولذا فإن التدريب الرياضي يتميز بخاصية وهي الاعتماد على البحث العلمي وذلك من أجل لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز معتمداً في ذلك على النظريات والمعارف المستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي.

ويري عصام عبد الخالق (٢٠١٤م) أن تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي تُعد أحد الواجبات الرياضية الرئيسية لعملية التدريب الرياضي والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للاعب والوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي. (١١ : ٧٨)

وتمثل القدرات البدنية الأساس الهام في العملية التدريبية والتي تبني عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى، فيرتبط إنجاز مستويات عالية من الأداء بإمكانية اللاعب في إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية والتي تشمل القوة والسرعة والتحمل. (١٠ : ٣٤٣ . ٣٤٤)

وتعتبر رياضة الملاكمة واحده من إحدى الأنشطة الرياضية التنافسية في البطولات العالمية والدورات الأولمبية والتي تركز الدول المتقدمة في المجال الرياضي أقصى طاقتها البشرية والمادية لإعداد فرقها القومية على أسس وقواعد علمية للظهور بالمظهر المشرف خلال تلك الدورات خاصة بعد أن أصبحت المستويات الرياضية مؤشراً لمدي التقدم العلمي والحضاري التي وصلت اليه هذه الدول. (٨)

وتتميز رياضة الملاكمة عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بخصوصية الحمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة التي تلاحظ في حركات الملاكمين أثناء توجيه الكومات

ويعتبر إتقان المهارات الفنية من اهم العوامل التي تؤدي الي ارتفاع مستوى الملاكم لتحقيق الفوز في المنافسة. (١)

ويتفق كلا براد ماكجريجور Brad McGregor (٢٠٠٦م) مورلستش وآخرون Murlasits et al (٢٠١٧م) على ضرورة استخدام طرق تدريبية حديثة يكون لها تأثيرات إيجابية على القدرات البدنية والأداء المهاري وفقاً لمتطلبات الرياضات التنافسية وتعتبر تدريبات القوة الوظيفية إحدى الطرق التدريبية التي أثبتت نتائج فعالة خلال الآونة الأخيرة. (٢١: ٣٦٠)، (٢٦: ٤٥)

ويري "رون جونز Ron Jones" (٢٠٠٣م) أن تدريبات القوة الوظيفية تُعد أحد أهم الأساليب التدريبية المستخدمة حديثاً في المجال الرياضي. (٢٧: ٣٧)

ويشير كمرستين كوننجهام Chrisitine cunringhom (٢٠٠٠م) إلى أنه في خلال العشر سنوات الماضية أصبحت تدريب القوة الوظيفية من المصطلحات شائعة الإستخدام في المجال الرياضي، كما تستخدم التدريبات الوظيفية تحت العديد من المسميات مثل التدريب التكاملي والتدريب النموذجي. (٣: ٢٢)

ويضيف فابيو كومانا "Fabio comana" (٢٠٠٤م) أن الرياضيين يمارسون تدريبات الوظيفية في المجال الرياضي تحت مسمى التدريبات النوعية نظراً لتشابه الأداء في تدريبات القوة الوظيفية والتدريبات النوعية غير أن تدريبات القوة الوظيفية تختلف عن التدريبات النوعية وذلك لأن التدريبات الوظيفية تركز على تقوية عضلات المركز (القوة المحورية) وذلك على اعتبار أن العمود الفقري هو منشأ الحركة. (٢٣: ٧٠)

ويشير سكوت جينز "Scott Gaines" (٢٠٠٣م) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تكمن أهميتها في أنها تحدث تأثيرات بطريقة غير مباشرة علي العضلات من خلال تحويل الزيادة في القوة المنتجة إلى حركة يمكن الاستفادة منها في تحسين أداء النظام العصبي وتكامله، ولذا يجب أن تشمل جميع البرامج التدريبية على تدريبات القوة الوظيفية، ويبرهن على ذلك بقوله إننا إذا لاحظنا اللاعبين أثناء أدائهم في المنافسات نجد أن هناك فترات قليلة جداً التي يركز فيها اللاعب علي كلتا قدميه بالتساوي وعلي خط واحد ، بل والأكثر من ذلك أن الرياضات التي تمارس من وضع الجلوس قليلة جداً مثل التجديف ولذلك فالتدريبات التقليدية والتي تمارس أغلب تماريناتها من وضع الجلوس أو الوقوف لا تناسب الرياضيين في معظم الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية. (٢٨: ٢١٤)

ويتفق كلا من ميشيل بول "Michael Boyle" (٢٠١٦م) أرمانى كجبلى وديفيد بيهم Armin Kibelm and David Behm (٢٠٠٩م) على أن برامج القوة الوظيفية تتكون من ثلاثة عناصر رئيسية هي (الثبات المركزي Core stability) من خلال أداء حركات بتكرارات قليلة وشدة متوسطة مع التدرج لتحقيق الثبات والتحكم العصبي لعضلات الجذع ثم (القوة المركزية Core Strength) وهي حركات ديناميكية وتستخدم مقاومات خارجية هدفها التنسيق بين القوة والتكامل الحركي وأخيراً (القدرة المركزية Core Power) وتختص بإنتاج القوة وتحويلها إلى قوة فورية. (٢٥: ٩٦) (٢٠: ٢٤٤)

ويشير يحيى الحاوي (٢٠٠٣م) إلى أن الملاكمة من الأنشطة البدنية التي تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة، والتي تتطلب من الملاك أن يكون على مستوى عالي من الأداء الحركي الذي يتصف بالسرعة والرشاقة والقدرة على تسديد الكلمات وذلك على حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة لذلك كان من الواجب الإهتمام بالقدرة البدنية والحركية الخاصة والتي تمكن الملاك من المبادأة والقدرة على تنفيذ الأساليب الخطئية المناسبة. (١٧: ٤٣)

ويعتبر الهجوم المضاد من أهم الوسائل التي يستطيع من خلالها الملاك أن يستغل هجوم المنافس والقيام بلجمات مضادة لتحقيق الإنتصار على خصمة.

ويرى ضياء الدين العزب (٢٠٠٢م) أن الهجوم المضاد هو قدرة الملاك علي تلقي هجوم المنافس ثم القيام بحركات دفاعية باستخدام الذراعين أو الجذع أو الرجلين ثم الشروع في تسديد مجموعة لكمات بسيطة أو مركبة تجاه الثغرة التي نتجت من أداء الملاك ويلعب الجذع دوراً كبيراً في أداء الملاك للدفاعات وخاصة إذا كان مسافة اللكم طويلة فتتيح الفرصة للملاك من القيام بالحركات الدفاعية مثل "ميل الجذع للجانب الأيمن أو الأيسر أو للخلف". (٨: ١٣٤)

وتظهر مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان بطء الهجوم المضاد الذي يلي حركة الدفاع وذلك من ميل الجذع للخلف حيث ينجح الكثير من الملاكمين في التخلص من هجوم الملاك الخصم وذلك من خلال تسديد اللكمات المستقيمة سواء كانت لكمات مستقيمة يميني أو يسري وذلك من خلال قيامه بالدفاع الناجح مع ميل الجذع للخلف ولكن سرعان ما يفشل الهجوم المضاد بعد الدفاع بميل الجذع للخلف وذلك لبطء الرجوع لوضع الاستعداد لأداء الهجوم المضاد المناسب مما يعطى الفرصة للخصم لسد الثغرة الناتجة عن هجومه كما يرجع الباحثان ذلك الفشل في الهجوم المضاد إلي ضعف أو انخفاض القدرة العضلية لعضلات الجذع الأمر الذي

يعيق الملاكم من القيام بهجوم مضاد سريع يستطيع من خلاله استغلال الثغرة الناتجة عن لكمة من خصمة وهذا ما دعا الباحثان إلى إجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على القدرة العضلية للجدع وسرعة الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة لناشئ الملاكمة".

هدف البحث:

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على تطوير القدرة العضلية للجدع وسرعة الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة لناشئ الملاكمة".

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القدرة العضلية للجدع لناشئ الملاكمة لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في سرعة الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة لناشئ الملاكمة لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

١- تدريبات القوة الوظيفية: functional strength training

هي عبارة عن تدريبات متكاملة ومتعددة المستويات "أمامي-عرضي - جانبي" ومزيج من تدريبات القوة والتوازن يؤدي في توقيت واحد وتشتمل على التسارع والتثبيت والتباطؤ بهدف تحسين القدرة الحركية والقوة المركزية (يقصد بها العمود الفقري ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية. (٢٣: ٥٤)

٢- الهجوم المضاد في الملاكمة: Counterattack in boxing

يعرف الهجوم المضاد في الملاكمة بأنه قدرة الملاكم علي تلقي هجوم المنافس بأداء حركات دفاعية مناسبة باستخدام الذراعين أو الجذع أو الرجلين وتسديد لكمة هجومية مضادة أو لكمتين أو مجموعة لكمت تجاه الثغرة التي نتجت من أداء المنافس لهجومه وفي حالة تسديد اللكمات الهجومية المضادة في نفس توقيت حركة الدفاع للملاكم تعتبر لكمت هجومية مضادة "مقابلة وفي حالة تسديد اللكمات الهجومية المضادة بعد أداء الحركات الدفاعية تعتبر لكمت هجومية مضادة "جوابية". (٤: ٥٤٥١)، (١٧: ٨٣)

الدراسات المرتبطة:

١. دراسة الودين وساميران Alauddin , & Samiran (٢٠١٢م) (١٩) بعنوان "تأثير التدريب الوظيفي على مكونات اللياقة البدنية للطلاب الجامعيين" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريب الوظيفي على مكونات اللياقة البدنية للطلاب الجامعيين"، وبلغ حجم العينة على (١٩) طالب جامعي تراوحت أعمارهم ما بين ١٩-٢٥ عام، قاموا بأداء التدريبات الوظيفية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً، وكان من أهم النتائج أن التدريبات الوظيفية أسهمت في تحسين القدرة العضلية، السرعة الحركية، التحمل العام، التحمل العضلي، القدرة الانفجارية، المرونة والرشاقة.
٢. أحمد جودة (٢٠١٥م) (٢)، بعنوان "تأثير تدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع علي الهجوم المضاد للملاكمين"، استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع علي الهجوم المضاد للملاكمين واستخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة مستخدماً القياس القبلي والبعدي ، وبلغ حج العينة (١٢) من لاعبي الملاكمة من بكلية التربية الرياضية ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية أدى إلي تحسن في نتائج اختبارات القدرة العضلية للجذع وزيادة معنوية في سرعة الهجوم المضاد نتيجة لتنمية القدرة العضلية للجذع الظهر والبطن.
٣. دراسة السيد علي (٢٠١٨م) (٦) بعنوان تأثير القوة الوظيفية علي الكفاءة البدنية وقوة وسرعة اللكمات لدي ناشئي الملاكمة واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير القوة الوظيفية علي الكفاءة البدنية وقوة وسرعة اللكمات لدي ناشئي الملاكمة واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة وبلغت عينة الدراسة (١٢) ملاكم تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي في تطوير الكفاءة البدنية وقوة وسرعة اللكمة المستقيمة لدي ناشئي الملاكمة.
٤. دراسة محمد الغول، محمد الزملوط. (٢٠٢٠م) (١٤) بعنوان "تأثير تدريبات للعضلات المركزية على القدرة العضلية للجذع وسرعة الهجوم المضاد للكمات المستقيمة لناشئي الملاكمة واستهدفت الدراسة التعرف تأثير تدريبات للعضلات المركزية على القدرة العضلية للجذع وسرعة الهجوم المضاد للكمات المستقيمة لناشئي الملاكمة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٨) لاعبين من ناشئي المشروع القومي للموهبة الرياضية والبطل الأولمبي

- لرياضة الملاكمة بمحافظة شمال سيناء ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القدرة العضلية لعضلات المركز كان له تأثير إيجابي في تطوير عضلات الجذع مما أثر إيجابياً على سرعة الهجوم المضاد للكومات المستقيمة لدى ناشئي الملاكمة.
٥. دراسة هيثم زلط (٢٠٢١م) (١٦) بعنوان " فاعلية تدريبات التوازن وقدرة عضلات المركز على المستوى المهارى للملاكمين " واستهدفت الدراسة التعرف على "فاعلية تدريبات التوازن وقدرة عضلات المركز على المستوى المهارى للملاكمين واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة، باستخدام القياس القبلي والبعدي؛ وذلك نظراً لملاءمته لطبيعة البحث. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمي مركز شباب ههيا ونادي أبو كبير الرياضي والبالغ عددهم (٣٢) ملاكماً، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التوازن كان له تأثيراً إيجابياً على المستوى المهارى للملاكمين بالنسبة لمجموعات الأوزان الثلاث الخفيفة والمتوسطة والثقيلة.
٦. دراسة إيهاب قرطام (٢٠٢٢م) (٥): بعنوان " تأثير التدريبات الوظيفية التكاملية علي بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب " واستهدفت الدراسة التعرف على "تأثير التدريبات الوظيفية التكاملية علي بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب" واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة بالتصميم القياس القبلي والبعدي وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠) ملاكمين من الناشئين وكان من أهم النتائج: البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الوظيفية التكاملية كان له تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الناشئين.
٧. دراسة عبدالرحمن صابر (٢٠٢٢م) (٩) بعنوان تأثير برنامج تدريبي علي القدرة العضلية ومستوي أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبي علي القدرة العضلية ومستوي أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة بالتصميم القياس القبلي والبعدي وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٢) ملاكم من الناشئين وكان من أهم النتائج: أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي في تطوير القدرة العضلية ومستوي أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب .
٨. دراسة السيد كمال (٢٠٢٢م) (٧) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي للهجوم المضاد (الجوابي - المقابل) بعد خداع علي تطوير مستوي الأداء لدي ملاكمي الدرجة الأولي" واستهدفت التعرف علي تأثير برنامج تدريبي للهجوم المضاد (الجوابي - المقابل) بعد خداع علي تطوير مستوي الأداء لدي ملاكمي الدرجة الأولي واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو

المجموعة الواحدة بالتصميم التجريبي القياس القبلي والبعدي وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٢) ملاكم من الدرجة الأولى وكان من أهم النتائج: أن البرنامج التدريبي للهجوم المضاد بعد خداع كان له تأثير إيجابي في تطوير مستوى أداء اللكمات المستقيمة لملاكمي الدرجة الأولى .

الاستفادة من الدراسات السابقة:

١. تحديد وصياغة مشكلة البحث بأسلوب دقيق.
٢. تحديد المنهج المناسب لطبيعة البحث.
٣. اختيار عينة البحث بما يتلاءم مع أهداف البحث وفروضة.
٤. تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المناسبة للبحث.
٥. الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة وتفسير نتائج البحث الحالي.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي The Experimental method بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسات القبلي والبعدي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه وفروضة. **عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب بنادي الرحاب بالقاهرة الجديدة والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة تحت (١٨) سنة للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م وقد بلغ عددهم (٢٠) ملاكمين من الناشئين، تم اختيار (١٠) ملاكمين كعينة أساسية كما تم استبعاد (١٠) ملاكمين للدراسة الاستطلاعية لحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

عينة البحث الكلية		عينة البحث الأساسية		عينة البحث الإستطلاعية	
العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
٢٠	١٠٠%	١٠	٥٠%	١٠	٥٠%

يتضح من جدول رقم (١) أن عينة البحث الكلية (٢٠) لاعب بنسبة ١٠٠% وعينة الدراسة الاستطلاعية (١٠) لاعبين بنسبة ٥٠% وعينة البحث الأساسية (١٠) لاعبين بنسبة ٥٠%.

تجانس عينة البحث.

قام الباحثان بإيجاد إعتدالية عينة البحث الكلية في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ومتغيرات القدرة العضلية لعضلات الجذع والمتغيرات المهارية (الكلمات المستقيمة - الهجوم المضاد) للملاكمين الناشئين قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

والتفطح في جميع المتغيرات قيد البحث

(ن = ٢٠)

دلالات التوصيف الإحصائي						المتغيرات	
معامل الالتواء	التفطح	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس		
٠,٤٠ -	٠,٥٥ -	١٧,٠٠	٠,٦٦	١٧,٢٥	سنة	العمر الزمني	متغيرات النمو
٠,٢٩ -	١,١٩ -	١٧٤,٥٠	٢,٥٢	١٧٤,٣٠	سم	الطول الكلي للجسم	
٠,٢٠	٠,٠٤ -	٦٩,٥٠	١,٦٤	٦٩,٢٠	كجم	الوزن	
٠,٠٥ -	٠,٢٧ -	٤,٠٠	٠,٨٠	٣,٧٠	سنة	العمر التدريبي	
٠,١٣	٠,٦٥ -	٩٨,٥٠	١,٩٨	٩٨,٦٠	ثانية	قوة وثبات عضلات الجذع	متغيرات العضلية الجذع
٠,٦٣ -	٠,٣٥ -	٢٣,٠٠	١,١٤	٢٢,٧٥	عدد	الجلوس من الرقود في (٢٠ ثانية)	
٠,٤٥ -	٠,٢٣ -	٢٣,٠٠	١,٣٥	٢٢,٦٠	عدد	رفع الجذع من الانبطاح علي الصدر في (٢٠ ثانية)	
٠,٣٣ -	٠,٩٨ -	٣٤,٠٠	١,٨٥	٣٣,٥٠	لكمة	تسديد أكبر عد من اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية)	المتغيرات المهارية (الكلمات مستقيمة - هجوم مضاد)
٠,٧٥ -	٠,١٧	٣٢,٥٠	١,٩٠	٣٢,٤٠	لكمة	تسديد أكبر عد من اللكمات المستقيمة اليميني على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية)	
٠,٤٨ -	٠,٤٣ -	٦٢,٥٠	٣,٤٠	٦١,٨٠	لكمة	تسديد أكبر عد من اللكمات اليميني واليسرى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية)	
٠,٤٩	٠,٢٧	٥٤,٠٠	٢,٣٧	٥٤,٥٠	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	
٠,٧٩	٠,٥٩	٦٣,٠٠	٢,١٣	٦٣,٣٥	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليميني بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	

يتضح من جدول (٢) الخاص بتجانس جميع أفراد العينة أن جميع قيم معاملات الالتواء والتفطح تراوحت ما بين (± 3) مما يعطي دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في جميع المتغيرات قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

ميزان طبي معايير-جهاز الديناموميتر-جهاز ريستاميتير-ساعة إيقاف إلكترونية، -كرات طبية-أثقال مختلفة الأوزان-شريط قياس-، أحبال وثب مطاطة-بار حديدي-كاميرا ديجتال- برنامج تحليل سرعة اللكمات (١١ video studio)-جهاز كمبيوتر-استمارة تسجيل البيانات- حلبة ملاكمة قانونية-أكياس لكم-قفازات ملاكمة.

الاستمارات المستخدمة في البحث:

قام الباحثان باستخدام استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وتمثلت فيما يلي:
- استمارة تسجيل قياسات متغيرات النمو (الطول - الوزن - العمر الزمني -العمر التدريبي) "قيد البحث". مرفق (١).

- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية "القدرة العضلية لعضلات الذراع". مرفق (٢)
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية "الهجوم المضاد للكمات المستقيمة". مرفق (٣)

الاختبارات المستخدمة قيد البحث:

قام الباحثان بالاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة مثل دراسة كلا من أحمد جودة (٢٠١٥م) (٢)، دراسة إيهاب قرطام (٥)، دراسة السيد علي (٢٠١٨م) (٦) ، دراسة السيد كمال (٢٠٢٢م) (٧) دراسة محمد السعيد (٢٠٢٢م) (١٢) ، دراسة محمد عبدالجليل (٢٠٢١م) (١٣) (٢٠٢١م) دراسة محمد الغول، محمد الزملوط. (٢٠٢٠م) (١٤)، دراسة هيثم زلط (٢٠٢١م) (١٦) والتي أجريت لتحديد الاختبارات البدنية التي تقيس قوة عضلات المركز وكذلك الاختبارات المهارية للاعبين فتوصل الباحثان لمايلي:

الاختبارات البدنية قيد البحث مرفق (٥)

- قوة وثبات عضلات الذراع.
- القدرة العضلية لعضلات البطن.الجلوس من الرقود على الظهر في (٢٠ ثانية).
- القدرة العضلية لعضلات الظهر. رفع الذراع من الانبطاح على الصدر في (٢٠ ثانية).

الاختبارات المهارية قيد البحث. مرفق (٦)

- اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات بالمستقيمة اليسرى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية).
- اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليمنى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية).

- اختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليميني واليسرى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية).
- حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليسرى ببرنامج (١١ video studio).
- حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليميني ببرنامج (١١ video studio).

خطوات تنفيذ البحث:

بعد القيام بتحديد الاختبارات والقياسات والأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة واختيار عينة البحث قام الباحثان بالآتي:

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من يوم ٣/٤ / ٢٠٢٣م وحتى ٢٠٢٣/٣/٩ م على العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) ملاكمين من الناشئين واستهدفت الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتقنين الأحمال التدريبية لمحتوي برنامج تدريبات القوة الوظيفية وتدريب المساعدين والتأكد من المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية والمهارية.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

أولاً - معمل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

لحساب معامل الصدق قام الباحثان باستخدام صدق التمايز بين مجموعة مميزة وعددهم (١٠) ملاكمين ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ومجموعة غير مميزة من نفس المرحلة السنية والبالغ عددهم (١٠) ملاكمين ناشئين في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين والجدول رقم (٣) يوضح ذلك

أولاً: معامل الصدق:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة في
المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

(ن=١=٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	س±	ع±	س±		
العضلية للذراع	قوة وثبات عضلات الذراع	٩٨,٧٠	٢,٠٠	٧٥,٥٠	٣,٨٤	٢٣,٢٠	*١٦,٩٥٠
	الجلوس من الرقود في (٢٠ ثانية)	٢٢,٦٠	١,٣٥	١٨,١٠	١,٥٢	٤,٥٠	*٦,٩٩٠
	رفع الذراع من الانبطاح علي الصدر في (٢٠ ثانية)	٢٢,٩٠	١,٧٢	١٨,٢٠	١,٦٩	٤,٧٠	*٦,١٥٤
المتغيرات المهارية (لكمات مستقيمة - هجوم مضاد)	تسديد أكبر عد من اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية)	٣٣,١٠	١,٥٩	٢٦,٩٠	٢,١٣	٦,٢٠	*٧,٣٦٤
	تسديد أكبر عد من اللكمات المستقيمة اليمنى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية)	٣٢,٧٠	١,٣٤	٢٨,٨٠	١,٣٢	٣,٩٠	*٦,٥٧١
	تسديد أكبر عد من الكمات اليمنى واليسرى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية)	٦٠,٨٠	٢,٧٨	٤٩,٣٠	٣,٠٩	١١,٥٠	*١١,٢٢٣
	حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الذراع للخلف	٥٤,٥٠	١,٧٢	٧٣,٤٠	٣,٢٠	١٨,٩٠	*١٦,٤٤٣
	حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الذراع للخلف	٦٣,٦٠	٢,٣٢	٧٥,٤٠	٣,٥٦	١١,٨٠	*٨,٧٧٤

*قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢,١٠١

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يدل علي صدق الاختبارات المستخدمة لما وضعت من أجلة.

ثانياً: ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

للتأكد من معامل ثبات الاختبارات (قيد البحث) قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test) على أفراد العينة الإستطلاعية وعددهما (١٠) ملاكمين من الناشئين ثم تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيق الأول والثاني وقد اعتبر الباحثان قياسات الصدق كتطبيق أول للثبات وتم إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (٥) أيام بين التطبيقين الأول والثاني في الفترة من ٣/١١ / ٢٠٢٣م وحتى ٣/١٥ / ٢٠٢٣م ، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

(ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ر) المحسوبة
		ع±	س±	ع±	س±		
الجلع	متغيرات القدرة العضلية						
	قوة وثبات عضلات الجذع	ثانية	٩٨,٧٠	٢,٠٠	٩٩,٤٠	٢,١١	٠,٧٠
	الجلوس من الرقود في (٢٠ ثانية)	عدد	٢٢,٦٠	١,٣٥	٢٣,٠٠	١,١٥	٠,٤٠
	رفع الجذع من الانبطاح علي الصدر في (٢٠ ثانية)	عدد	٢٢,٩٠	١,٧٢	٢٢,٦٠	١,٣٥	٠,٣٠
(لكمات مستقيمة- هجوم مضاد)	متغيرات المهارية						
	تسديد أكبر عد من اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية)	لكمة	٣٣,١٠	١,٥٩	٣٣,٦٠	١,٢٦	٠,٥٠
	تسديد أكبر عد من اللكمات المستقيمة اليمنى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية)	لكمة	٣٢,٧٠	١,٣٤	٣٢,٨٠	١,٣١	٠,١٠
	تسديد أكبر عد من الكمات اليمنى واليسرى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية)	لكمة	٦٠,٨٠	٢,٧٨	٦٠,٦٠	٢,٥٠	٠,٢٠
	حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	ثانية	٥٤,٥٠	١,٧٢	٥٤,٢٠	١,٥٥	٠,٣٠
	حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	ثانية	٦٣,٦٠	٢,٣٢	٦٣,٤٠	١,٩٥	٠,٢٠

*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

البرنامج التدريبي: مرفق (٧)، (٨)، (٩)، (١٠)

١- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى:

- ١- تطوير القدرة العضلية لعضلات الجذع (البطن - الظهر - قوة وثبات عضلات الجذع) لناشئي الملاكمة.
- ٢- تطوير مستوى الأداء المهاري (سرعة الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة) لناشئي الملاكمة.

٢- أسس وضع البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية:

- مراعاة الهدف العام من البرنامج.
- مراعاة الفروق الفردية عند توزيع حمل التدريب.
- تشابه التدريبات مع النشاط الحركي الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي.
- التركيز على عضلات المركز التي تعد الناقل الأساسي للحركة إلى الأطراف.
- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بمكونات حمل التدريب من حيث (الشدة - الحجم - فترات الراحة).
- أن يتسم البرنامج بالمرونة والقابلية للتعديل للتطبيق وأن يراعى عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة التكامل بين أجزاء البرنامج.
- تحديد شدة وحجم تدريبات القوة الوظيفية وفترات الراحة البينية وفقاً للأحمال التدريبية ومحتوى وهدف كل مرحلة من مراحل تطبيق البرنامج التدريبي.

محتوي وخطوات تصميم البرنامج التدريبي:

- تم تحديد واختيار محتوى البرنامج التدريبي بناءً على تحليل الدراسات والمراجع العلمية والبرامج الخاصة بالرياضة الملاكمة وهي دراسة كلا من أحمد جودة (٢٠١٥م) (٢)، دراسة إيهاب قرطام (٥)، دراسة السيد علي (٢٠١٨م) (٦)، دراسة السيد كمال (٢٠٢٢م) (٧) دراسة محمد السعيد (٢٠٢٢م) (١٢)، دراسة محمد عبدالجليل (٢٠٢١م) (١٣) (٢٠٢١م) دراسة محمد الغول، محمد الزملوط. (٢٠٢٠م) (١٤)، دراسة هيثم زلط (٢٠٢١م) (١٦) وقام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي واشتمل البرنامج التدريبي على تدريبات القوة الوظيفية لتطوير قوة عضلات المركز وذلك بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وبواقع زمني للوحدة التدريبية تراوح ما بين (٧٠-٩٠) دقيقة لمدة (٨) أسابيع خلال فترة الإعداد الخاص، وبناءً على ذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية (٣٢) وحدة تدريبية، وقد تم التدرج بشدة التدريبات الوظيفية خلال الأسابيع من ٦٠% : ٩٠%.

خطوات تنفيذ البحث:١-القياسات القبلية:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبلية على جميع أفراد عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٣/٢١م، حتى ٢٠٢٣/٣/٢٣م، واشتملت هذه القياسات على جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

٢-تطبيق البرنامج التدريبي:

قام الباحثان بتطبيق محتوى البرنامج التدريبي (تدريبات القوة الوظيفية) على جميع أفراد عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٣/٢٥م إلي ٢٠٢٣/٥/١٨م وذلك لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الإِسبوع.

٣-القياسات البعدية:

قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٥/٢٠م، إلي ٢٠٢٣/٥/٢٢م، بنفس الشروط والتعليمات المتبعة في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام أساليب التحليل الإحصائي التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح.
- اختبار " T " .
- معامل ارتباط بيرسون.
- حساب نسب التحسن %.
- معامل كوهن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات
القدرة العضلية للجذع قيد البحث

(ن=١٠)

حجم التأثير لكوهن		قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
مقدار حجم التأثير	Cohen's d		ع±	س±	ع±	س±		
مرتفع	٦,٣٢	*١٩,٩٨٨	٣,٦٩	١٢٣,١٠	٢,٢٦	٩٩,٣٠	ثانية	قوة وثبات عضلات الجذع
مرتفع	١,٩٧	*٦,٢٢٠	١,٧٧	٢٦,٣٠	١,٤٠	٢٢,٨٠	عدد	الجلوس من الرقود في (٢٠ ثانية)
مرتفع	٢,٣٢	*٧,٣٣٣	١,٨٩	٢٧,٣٠	١,٤٥	٢٢,٩٠	عدد	رفع الجذع من الانبطاح علي الصدر في (٢٠ ثانية)

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢,٢٦٢

* حجم التأثير Cohen's d =

(Large Effect, $d = 0.8$) ، (Medium Effect, $d = 0.5$) ، (Small Effect, $d = 0.2$)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدي مجموعة البحث في متغيرات القدرة العضلية للجذع قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦,٢٢٠ : ١٩,٩٨٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية لصالح القياس البعدي.

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم تأثير باستخدام كوهن الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع وتراوحت قيم كوهن ما بين (١,٩٧ : ٦,٣٢) وهي أكبر من (٠,٨٠) وهذا يدل على حجم تأثير كبير، Large Effect للبرنامج التدريبي وتشير إلى التأثير النسبي القوي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات القوة الوظيفية على المتغيرات البدنية "القدرة العضلية للجذع" قيد البحث.

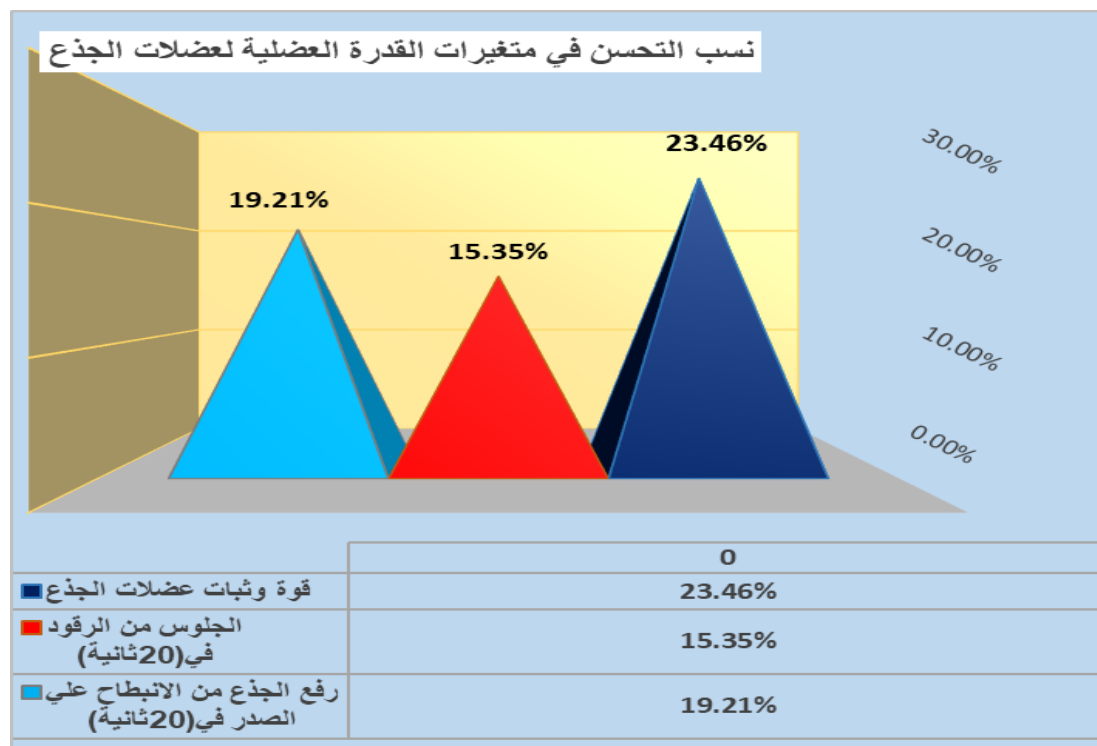
جدول (٦)

نسب التحسن في متغيرات القدرة العضلية للجذع قيد البحث

(ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفروق بين المتوسطين	نسب التحسن %
قوة وثبات عضلات الجذع	ثانية	٩٩.٣٠	١٢٣.١٠	٢٣.٣٠	٢٣,٤٦
الجلوس من الرقود في (٢٠ ثانية)	عدد	٢٢.٨٠	٢٦.٣٠	٣.٥٠	١٥,٣٥
رفع الجذع من الانبطاح علي الصدر في (٢٠ ثانية)	عدد	٢٢.٩٠	٢٧.٣٠	٤.٤٠	١٩,٢١

يتضح من جدول (٦) أن نسب التحسن في متغيرات القدرة العضلية للجذع جاءت كالتالي (٢٣,٤٦) %، (١٥,٣٥) %، (١٩,٢١) %



شكل رقم (١) يوضح نسب التحسن في متغيرات القدرة العضلية لعضلات الجذع

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات
الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة قيد البحث

(ن=١٠)

حجم التأثير لكوهن		قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
مقدار حجم التأثير	Cohen's d		ع±	س±	ع±	س±		
مرتفع	١,٩٦	*٦,١٩٤	٣,٦٧	٣٨,٩٠	٠,٩٥	٣١,٧٠	لكمة	تسديد أكبر عد من اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية)
مرتفع	١,٦٢	*٥,١٢٩	٢,٣٧	٣٧,٥٠	١,٦٩	٣٢,٢٠	لكمة	تسديد أكبر عد من اللكمات المستقيمة اليمنى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية)
مرتفع	٢,٨٩	*٩,١٤٧	٢,١٦	٦٩,٧٠	١,٧١	٦١,٤٠	لكمة	تسديد أكبر عد من الكمات اليمنى واليسرى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية)
مرتفع	٢,٢٦	*٧,١٥٤	١,٤٩	٤٨,٣٠	١,٧٢	٥٤,٥٠	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف
مرتفع	٢,٤٣	*٧,٦٨٨	٣,٣٨	٥٢,١٠	٢,٢٣	٦٢,٩٠	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد باللكمة المستقيمة اليمنى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢,٢٦٢

* حجم التأثير Cohen's d =

(Large Effect, $d = 0.8$) ، (Medium Effect, $d = 0.5$) ، (Small Effect, $d = 0.2$)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث متغيرات الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٩,١٤٧ : ٥,١٢٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية لصالح القياس البعدي.

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم تأثير باستخدام كوهن الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع وتراوحت قيم كوهن ما بين (٢,٨٩ : ١,٦٢) وهي أكبر من (٠,٨٠) وهذا يدل على حجم تأثير كبير، Large Effect

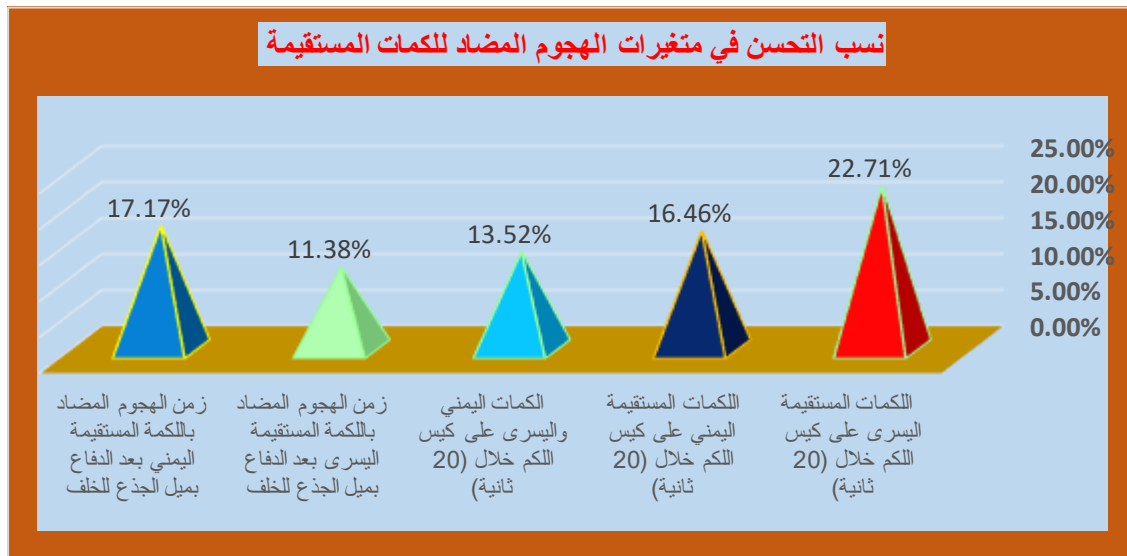
للبرنامج التدريبي على عينة البحث، وتشير إلى التأثير النسبي القوي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات القوة الوظيفية على المتغيرات المهارية "الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة" قيد البحث.

جدول (٨)

نسب التحسن في متغيرات الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفروق بين المتوسطين	نسب التحسن %
تسديد أكبر عدد من الكلمات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية)	لكمة	٣١,٧٠	٣٨,٩٠	٧,٢٠	٢٢,٧١%
تسديد أكبر عدد من الكلمات المستقيمة اليمينية على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية)	لكمة	٣٢,٢٠	٣٧,٥٠	٥,٣٠	١٦,٤٦%
تسديد أكبر عدد من الكلمات اليمينية واليسرى على كيس اللكم خلال (٢٠ ثانية)	لكمة	٦١,٤٠	٦٩,٧٠	٨,٣٠	١٣,٥٢%
حساب زمن الهجوم المضاد بالكلمة المستقيمة اليسرى بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	ثانية	٥٤,٥٠	٤٨,٣٠	٦,٢٠	١١,٣٨%
حساب زمن الهجوم المضاد بالكلمة المستقيمة اليمينية بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	ثانية	٦٢,٩٠	٥٢,١٠	١٠,٨٠	١٧,١٧%

ينتضح من جدول (٨) أن نسب التحسن في متغيرات الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة جاءت كالتالي (٢٢,٧١%)، (١٦,٤٦%)، (١٣,٥٢%)، (١١,٣٨%)، (١٧,١٧%)



شكل رقم (٢) يوضح نسب التحسن في متغيرات الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة

ثانياً: مناقشة النتائج:

١- مناقشة الفرض الأول:

في ضوء نتائج البحث يتضح من الجدول (٥) أن هناك فروق دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القدرة العضلية للجذع قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦,٢٢٠ : ١٩,٩٨٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية لصالح القياس البعدي.

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام معامل كوهن الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع وتراوحت قيم معامل كوهن ما بين (١,٩٧ : ٦,٣٢) وهي أكبر من (٠,٨٠) وهذا يدل على حجم تأثير كبير، *Large Effect* وهذا يشير إلى أن حجم تأثير البرنامج التدريبي أكبر من (٠,٨٠) وهي دلالات مرتفعة تشير إلى التأثير النسبي القوي وفعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية علي المتغيرات البدنية "القدرة العضلية للجذع" قيد البحث.

كما أسفرت نتائج جدول (٦) والشكل رقم (١) عن وجود نسب تحسن في القياس البعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية قيد البحث كالتالي (٢٣,٤٦ %) (١٥,٣٥ %)، (١٩,٢١ %) ويرجع ذلك الي نتيجة الاستمرار في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية مع مراعاة الأسس العلمية عند تنفيذ البرنامج لتطوير القدرات البدنية.

كما يعزو الباحثان هذا التحسن إلي أن تدريبات القوة الوظيفية تعد أحد أشكال التمرينات البدنية المستخدمة في العصر الحديث حيث تركز علي تقوية عضلات المركز وكذلك عضلات الطرف العلوي والسفلي وهذه المجموعات العضلية ترتبط ارتباطاً كلياً بالعمود الفقري والحوض ولابد من وجود قاعدة ثابتة لتقويتها وبذلك تزداد القوة العضلية وكذلك حركة الأطراف مما يجعلها تساهم بصورة مباشرة في تنمية وتطوير القدرة العضلية للجذع والتي تعتبر أحد أهم القدرات البدنية التي يتطلبها الأداء في رياضة الملاكمة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الودين وساميران Samiran، Alauddin &

(٢٠١٢م) (١٩) والتي من نتائجها أن التدريبات الوظيفية أسهمت في تحسين القدرة العضلية، السرعة الحركية، التحمل العام، التحمل العضلي، القدرة الانفجارية، المرونة والرشاقة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أحمد جودة (٢٠١٥م) (٢)، دراسة إيهاب قرطام (٢٠٢٢م) (٥) دراسة السيد علي (٢٠١٨م) (٦) والتي من نتائجهم أن التدريب الجيد لمنطقة عضلات الجذع يؤدي إلى قيام كل العضلات الموجودة بها بالعمل معا وتنفيذ حركات أكثر سرعة وقوة وفاعلية وجسم أكثر اتزان وعضلات داخلية وخارجية مشدودة مع التحكم الجيد في الأطراف.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عبدالرحمن صابر (٢٠٢٢م) (٩) والتي أوضحت أن تدريبات القوة الوظيفية تعمل على زيادة مساحة المقطع العضلي وقطر الليفة العضلية السمكية في العضلة المدربة من خلال التركيز على عضلات المركز فتنمو الليفة العضلية وبالتالي زيادة كمية البروتين في العضلات، الذي يؤدي إلى اكتساب النغمة العضلية.

وفى هذا الصدد يشير كلاً من سكوت جنز، Scot Gaines (٢٠٠٣م) هودج وآخرون P.W. Hodges (2003م) إلى أن من أهم سمات التدريبات الوظيفية هو التركيز على عضلات المركز emphasizes the core حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط الطرف السفلى بالطرف العلوي، بالإضافة إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تشتمل على حركات متعددة الاتجاهات multi-directional وتؤدي تمريناته من خلال التركيز على طرف واحد single limb مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة تحسين قوة عضلات المركز (منتصف الجسم) والتوازن. (٢٨: ٢٩)، (٢٤: ٦٥)

كما يشير فابيو كومانا Fabio Comana (٢٠٠٤م) (٢٣) الي أن برامج القوة الوظيفية تهدف إلى توجيه القوة الناتجة وتؤدي في حركات متعددة المستويات ومتكاملة ولا تعتمد على مثبتات خارجية بل تستخدم العمود الفقري لتسهيل الحركة.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة الودين وساميران Alauddin , & Samiran (٢٠١٢م) (١٩) كلا من أحمد جودة (٢٠١٥م) (٢)، دراسة إيهاب قرطام (٥)، دراسة السيد علي (٢٠١٨م) (٦)، دراسة السيد كمال (٢٠٢٢م) (٧) دراسة محمد السعيد (٢٠٢٢م) (١٢)، دراسة محمد عبدالجليل (٢٠٢١م) (١٣) (٢٠٢١م) دراسة محمد الغول، محمد الزملوط. (٢٠٢٠م) (١٤)، دراسة هيثم زلط (٢٠٢١م) (١٦) والتي توصلت في نتائجها أن هناك اتفاق على أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية وما يحتويه من تدريبات خاصة بمنطقة الجذع ساهمت وبصورة كبيرة في تحسن القدرات البدنية والتي أنقل أثرها إلي تحسين مستوى الأداء المهاري كنتيجة لتحسين عضلات منطقة الجذع وبذلك يكون قد تحقق الفرض

الأول للبحث والذي ينص على: "توجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القدرة العضلية للجذع لناشئ الملاكمة لصالح القياس البعدي.

٢- مناقشة الفرض الثاني:

في ضوء نتائج البحث يتضح من الجدول (٧)، أن هناك فروق دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية للكلمات المستقيمة وسرعة الهجوم المضاد حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٢٣٩: ١٣.٠٨١) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي.

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام معامل كوهن الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع حيث تراوحت قيم معامل كوهن ما بين (١,٦٢ : ٢,٨٩) وهي أكبر من (٠,٨٠) وهذا يدل على حجم تأثير كبير، *Large Effect* وهذا يشير إلى أن حجم تأثير البرنامج التدريبي أكبر من (٠,٨٠) وهي دلالات مرتفعة تشير إلى التأثير النسبي القوي وفاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الأداء المهاري "سرعة الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة" قيد البحث.

كما أسفرت نتائج جدول (٨) والشكل رقم (٢) عن وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي في جميع المتغيرات المهارية للكلمات المستقيمة وسرعة الهجوم المضاد قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١١,٣٨ %) (٢٢,٧١ %).

ويعزو الباحثان هذا التحسن في مستوى سرعة الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة بعد الدفاع بميل الجذع للخلف إلى تنمية وتطوير القدرة العضلية للجذع " والتي بدورها أدت الي تحسن مستوى الأداء المهاري " سرعة الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة" وذلك لاعتمادها على قوة عضلات الظهر والبطن. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه نتائج دراسة أحمد جودة (٢٠١٥م) (٢) ودراسة إيهاب قرطام (٢٠٢٢م) (٥)، دراسة السيد علي (٢٠١٨م) (٦)، دراسة السيد كمال (٢٠٢٢م) (٧) والتي من نتائجها أن تدريبات القوة الوظيفية كان لها تأثير في تنمية القدرة العضلية للجذع أدى إلي تحسين مستوى الأداء المهاري " الهجوم المضاد".

كما تتفق هذه النتائج مع ما أكده عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠١٧م) من أن الأداء الرياضي يتحسن وبصوة كبيرة إذا كانت التدريبات خاصة بنوع وطبيعة الأداء المهاري

وتكون في اتجاهات العمل العضلي وبنفس سرعة الحركات المطلوبة في المنافسات وذلك لان أفضل أسلوب لتحسين القدرة العضلية هو الأسلوب الذي يتشابه مع المسار العضلي العصبي أثناء التدريب مع المسار العضلي العصبي أثناء المنافسة. (١٠ : ١٩٠)

وفي هذا الصدد يضيف اكيوسوتا ونادلر **Akuthote & Nadler (٢٠٠٤م)** أن عضلات المركز تعمل على النقل الكامل للقوة الناتجة من الطرف السفلي وذلك من خلال الجذع إلى الأطراف العليا وبالتالي فإن ضعف عضلات المركز لن يؤدي إلى نقل الطاقة الحركية بشكل كامل من أسفل إلى أعلى وبالتالي يكون مستوى الأداء غير جيد بالإضافة إلى إمكانية حدوث إصابات عديدة ولذلك فإن تحسين قوة عضلات المركز يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء الرياضي ولذا أصبحت تدريبات القوة الوظيفية شائعة الاستخدام بين المدربين في جميع الألعاب الرياضية. (١٨ : ٦٨)

كما يري الباحثان أن عضلات المركز تساعد في حركات مد وانحناء واستدارة العمود الفقري في أي اتجاه بحيث تعطي الدعم الكامل للعمود الفقري حيث تقوم بتحقيق الثبات لعضلات مركز الجسم كما تساعد في حركات التقوس للخلف والدوران كما تساعد في حماية العمود الفقري من الإصابة كما أنها تعمل على تحقيق الثبات والاستقرار أثناء الدفاع بميل الجذع وبالتالي سرعة الهجوم المضاد.

كما يري **رون جونز Ron Jones (٢٠١٥) (٢٧)** أن استخدام الأساليب التدريبية المناسبة تؤدي الي تطوير القدرات البدنية الخاصة مما يساعد على تسديد اللكمة أو المجموعات اللكمية المختلفة وبالتالي تحسين فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين خلال النزال.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **كلا من أحمد جودة (٢٠١٥م) (٢)**، دراسة **إيهاب قرطام (٥)**، دراسة **السيد علي (٢٠١٨م) (٦)**، دراسة **السيد كمال (٢٠٢٢م) (٧)**، دراسة **محمد السعيد (٢٠٢٢م) (١٢)**، دراسة **محمد عبدالجليل (٢٠٢١م) (١٣)** (٢٠٢١م) دراسة **محمد الغول، محمد الزملوط. (٢٠٢٠م) (١٤)**، دراسة **هيثم زلط (٢٠٢١م) (١٦)** وكانت أهم نتائجهم أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية أدى الي تطوير القدرات البدنية والتحكم العضلي في عضلات المركز وأيضاً إنتاج القوة وتحويلها الي سرعة فورية في الاتجاه المطلوب والذي يسهم في تحسين المستوي المهاري وبذلك أن الفرض الثاني قد تحقق والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في سرعة الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة لناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحثان للآتي:

١. البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية كان له تأثير إيجابي في تطوير القدرة العضلية لعضلات الجذع لناشئي الملاكمة.
٢. البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية كان له تأثير إيجابي على أداء للكلمات للكلمات المستقيمة لناشئي الملاكمة.
٣. البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية كان له تأثير إيجابي في تطوير مستوى الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة لناشئي الملاكمة.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء أهداف البحث واستنتاجاته يوصي الباحثان ما يلي:

١. ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الملاكمة بصفة عامة والناشئين بصفة خاصة عند إعداد البرامج التدريبية.
٢. ضرورة الاهتمام بتنمية كافة عناصر المهارات الهجومية وخاصة في المراحل السنية المبكرة لناشئي الملاكمة.
٣. إجراء بحوث مشابهة تهدف الي تصميم برامج تدريبية مقننة باستخدام تدريبات القوة الوظيفية بأشكال تنظيمه مختلفة في رياضة الملاكمة.
٤. الاهتمام بتنفيذ البرنامج المقترح لما له من قدرة على الارتقاء بمستوي للكلمات المستقيمة في الهجوم المضاد للاعبي الملاكمة.
٥. ضرورة الاستفادة من تدريبات القوة الوظيفية في تطوير القدرة العضلية لعضلات الجذع لتحسين مستوى الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية.

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد أمين محمد (١٩٩٥م) : برنامج تدريبي في الملاكمة لمواجهة الحاسب الآلي في التحكيم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
٢. أحمد محمد كامل جودة (٢٠١٥م) : تأثير تدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع على الهجوم المضاد للملاكمين، بحث منشور، المؤتمر الدولي للعلوم الرياضة والصحة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الرابع، شهر مارس، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
٣. إسماعيل حامد عثمان : (٢٠٠٣م) : القانون والتحكيم بالكمبيوتر في الملاكمة، دار السعادة للطباعة، القاهرة.
٤. إسماعيل حامد عثمان (٢٠٠٥م) الملاكمة، تعليم وإدارة وتدريب، ط٣، القاهرة.
٥. إيهاب عبدالرحمن ابراهيم وأخرون (٢٠٢٢م) تأثير التدريبات الوظيفية التكاملية علي بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب مجلة علوم الرياضة، المجلد (٣٥) ، العدد شهر يونية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٦. السيد علي عبدالله شبيب (٢٠١٨م) تأثير القوة الوظيفية علي الكفاءة البدنية وقوة وسرعة اللكمات لدي ناشئي الملاكمة، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٧. السيد كمال عبدالفتاح عيد (٢٠٢٢م) تأثير برنامج تدريبي للهجوم المضاد (الجوابي - المقابل) بعد خداع علي تطوير مستوي الأداء لدي ملاكمي الدرجة الاولى ، بحث منشور ا، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة المتخصصة المجلد ١٤، العدد الأول ،

كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

٨. ضياء الدين الغزب (٢٠٠٢م) : تعليم وتدريب الملاكمة، دار السعادة، القاهرة.

٩. عبد الرحمن صابر (٢٠٢٢م) بعنوان تأثير برنامج تدريبي علي القدرة العضلية ومستوي أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب بحث منشور، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد الخامس ، جامعة بني سويف.

١٠. عبد العزيز النمر، ناريمان (٢٠١٧م) : تخطيط برامج التدريب الرياضي، الأساتذة للكتاب الخطيب الرياضي، مركز القاهرة للنشر، القاهرة.

١١. عصام علي عبد الخالق (٢٠١٤م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية.

١٢. محمد السعيد مجاهد (٢٠٢٢م) : فاعلية استخدام تدريبات القوة الوظيفية التكاملية لتنمية قدرة العضلات المركزية والتوازن علي تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى دفع الجلة بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد ٦٤، العدد الثاني (ب) لشهر مارس، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

١٣. محمد السيد عبد الجليل (٢٠٢١م) : تأثير تدريبات القوة الوظيفية في تطوير قوة عضلات الجذع والتوازن الحركي لناشئ الكيروجي في رياضة التايكوندو، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٢، العدد ٩١، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

١٤. محمد الغول، محمد الزملوط. (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات للعضلات المركزية على القدرة العضلية للجذع وسرعة الهجوم المضاد للكمات المستقيمة لناشئ الملاكمة، بحث منشور، المؤتمر الدولي للعلوم الرياضة والصحة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية العدد

٥٤، مجلد ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

١٥. محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م) :القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربى، ط٢، القاهرة

١٦. هيثم أحمد زلط (٢٠٢١م) فاعلية تدريبات التوازن وقدرة عضلات المركز على المستوى المهارى للملاكمين بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة.يناير، المجلد ٢٧، العدد ١٣، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

١٧. يحي السيد الحاوي (٢٠٠٣م) :الملاكمة أسس ونظريات، تطبيقات علمية، المركز العربي للنشر، القاهرة

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 18- **Akuthota, V. & NadlerS .** (2004) :Core strengthening. Arch. Phys. Med. Rehabil. 85:86Y.92
- 19- **AlauddinShaikh, SamiranMondal** (2012) . :Effect of Functional Training on Physical Fitness Components on College Male Students-A Pilot Study, Journal of Humanities and Social Science, Volume 1, Issue 2, PP 01-05.
- 20- **Armin kibeles and David Behm** (2009) :seven weeks of instability and Traditional resistance training effects on strength, Balance and functional performance, journal of Strength and conditioning research, vol .23, n: 9, p.p 2443-2450, December.
- 21- **BradMc Gregor:** (2006): :the application of complex training for the conditioning resear ,14(3) ,pp60.

- 22- **Christine Cunningham** (2000) :The Importance of Functional Strength Training, Personal Fitness Professional magazine, American Council on Exercise publication, April.
- 23- **Fabio Comana** (2004) :Function Training for Sports, Human kinetics Champing II, England.
- 24- **Hodges , P.W** (2003) :Core stability exercise in chronic low back pain Orthop. Clin. North Am. 34:245Y.254
- 25- **Michael Boyle** (2016) New Functional Training for Sports, 2nd ed, Human kinetics Publication, Champaign, USA .
- 26- **- Murlasits, Z., Kneffel, Z., & Thalib, L** (2017) The physiological effects of concurrent strength and endurance training sequence: A systematic review and meta-analysis. Journal of Sports Sciences
- 27- **Ron Jones** (2015) :Functional raining introduction, Reebo Santana, Jose Carlos Uni., USA.
- 28- **Scot Gaines** (2003) :Benefits and Limitations of Functional Exercise Vertex Fitness, NestA, U.S.A

المستخلص

تأثير تدريبات القوة الوظيفية على تطوير القدرة العضلية للجذع وسرعة الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة لناشئ الملاكمة

*د. مصطفى عبد العزيز عبد العزيز قليلة

**د/ محمود عبد الله إبراهيم سيد احمد

استهدف البحث وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية على تطوير القدرة العضلية للجذع وسرعة الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة لناشئ الملاكمة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة واحدة قوامها (١٠) ملاكمين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من بين ناشئ الملاكمة بنادي الرحاب بالقاهرة الجديدة في المرحلة السنوية تحت ١٨ سنة وعددهم (١٠) ملاكمين من الناشئين وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - التفلطح - الوسيط - معامل الالتواء - اختبار "ت" - معامل الارتباط - نسب التحسن % - معامل كوهن. الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات: من أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان ما يلي:

١. البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية كان له تأثير إيجابي في تطوير القدرة العضلية لعضلات الجذع لناشئ الملاكمة.
٢. البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية كان له تأثير إيجابي على أداء الكلمات للكلمات المستقيمة لناشئ الملاكمة.
٣. البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية كان له تأثير إيجابي في تطوير مستوى الهجوم المضاد للكلمات المستقيمة لناشئ الملاكمة.

ثانياً: التوصيات: في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي:

١. ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الملاكمة بصفة عامة والناشئين بصفة خاصة عند إعداد البرامج التدريبية.
٢. ضرورة الاهتمام بتنمية كافة عناصر المهارات الهجومية وخاصة في المراحل السنوية المبكرة لناشئ الملاكمة.
٣. إجراء بحوث مشابهة تهدف الي تصميم برامج تدريبية مقننة باستخدام تدريبات القوة الوظيفية بأشكال تنظيمه مختلفة في رياضة الملاكمة.
٤. الاهتمام بتنفيذ البرنامج المقترح لما له من قدرة على الارتقاء بمستوي الكلمات المستقيمة في الهجوم المضاد للاعبي الملاكمة.
٥. ضرورة الاستفادة من تدريبات القوة الوظيفية في تطوير القدرة العضلية لعضلات الجذع لتحسين مستوى الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية.

*أستاذ الملاكمة المساعد بقسم الإدارة الرياضية -كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة -جامعة الأزهر

** أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي -كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة -جامعة الأزهر

Abstract

The effect of job training on developing the ability to mature And the speed of change of straight punches for junior boxers

*Dr. Mustafa Abdel Aziz Abdel Aziz Qalqila

**Dr. Mahmoud Abdullah Ibrahim Sayed Ahmed

The research aimed to develop a training program using functional strength exercises to develop the muscular ability of the torso and the speed of counter-attack for straight punches for young boxers.

The researchers used the experimental method on a single sample of (10) who were chosen intentionally from among the junior boxers at Al-Rehab Club in New Cairo in the under-18 age group, and they numbered (10) junior boxers.

The following statistical methods were used: arithmetic mean - standard deviation - kurtosis - median - skewness coefficient - t-test - correlation coefficient - improvement percentages % - Cohen's coefficient.

Conclusions and recommendations:**First: Conclusions:**

Among the most important conclusions reached by the researcher are the following:

1. The training program using functional exercises had a positive impact in developing the anatomical capabilities of the trunk muscles of young boxers.
2. The training program using functional performance exercises had a positive effect on the punching performance of straight punches of junior boxers.
3. The training program using functional performance exercises had a positive impact on the development of the straight punches of young boxers.

Second: Recommendations:

In light of the conclusions, the researcher recommends the following:

1. Lack of attention to developing the talents of polo players in general and juniors in particular when preparing programs.
2. Attention must be paid to developing all artistic elements, starting from the teenage stage until after yoga.
3. Conducting research similar to the challenges of designing elaborate training programs using functional exercises with different forms of organization in the sport of boxing.
4. Disagreeing with the proposed proposal because of its ability to raise the level of straight punches against a boxer.
5. It has no functions in functional training in developing the capabilities of the chest muscles to improve performance in various fields.

*Assistant Professor of Boxing, Department of Sports Management - College of Physical Education for Boys - Al-Azhar University.

** Assistant Professor, Department of Sports Training - College of Physical Education for Boys - Al-Azhar University.