

تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض الاستجابات الوظيفية وقوة وسرعة أداء اللكمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة

أ.م.د / عبدالعزيز حسن عبدالعزيز

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

-المقدمة ومشكلة البحث:

يعد التدريب الرياضي من العلوم الحديثة التي حققت تقدماً "كبيراً" من خلال ارتباطها بالعلوم الأخرى والاستفادة من نظرياتها وقوانينها ونتائج بحوثها.

وتكمن أهمية تدريبات القوة الوظيفية في أنها تحدث تأثيرات بطريقة غير مباشرة علي العضلات، من خلال تحويل الزيادة في القوة المنتجة من حركة يمكن الاستفادة منها في تحسين أداء النظام العصبي وتكامله ، لذلك يجب أن تشمل جميع البرامج التدريبية علي تدريبات القوة الوظيفية. (23: ٤٥)، (24)

أصبحت تدريبات القوة الوظيفية تمارس على نطاق واسع وذلك لاحتياج كل شخص للقوة والتوازن عند أداء مختلف الأنشطة الروتينية في حياته اليومية بصفة عامة وايضا للرياضي القيام بمتطلبات النشاط الرياضي الممارس بصفة خاصة، حيث أن تدريبات القوة الوظيفية تركز على تحسين القوة الوظيفية المنتجة من العضلة لتنفيذ الأنشطة المختلفة. (16: ١-٣)

ويشير " رون جونز Ron Jones " (٢٠٠٣م) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تعتبر من الأشكال التدريبية المستخدمة حديثاً ولها أثر فعال في المجال الرياضي (22 : ٣٧)

ويضيف " فابيو كومانا Fabio Comana " (٢٠٠٤ م) أن الرياضيين يمارسون تدريبات القوة الوظيفية في المجال الرياضي تحت مسمى التدريبات النوعية وذلك لتشابه الأداء في تدريبات القوة الوظيفية والتدريبات النوعية إلا أن التدريبات الوظيفية تختلف عن التدريبات النوعية في أنها تركز على تقوية عضلات المركز (القوة المحورية) حيث أن العمود الفقري هو منشأ الحركة (18: ٧)

ويرى الباحث أن التدريب الرياضي من العلوم الحديثة التي ارتبطت بالعلوم الأخرى وتم الاستفادة من نظرياتها ونتائج بحوثها، والمجهود الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم، ويتقدم مستوى الأداء كلما كانت هذه التغيرات إيجابية.

حيث أن ممارسة التمرينات البدنية تساعد علي تحسين كفاءة وسعه الرئتين وتؤثر بصورة إيجابية على القلب والدورة الدموية، مما يساعد العضلات على أداء عملها بكفاءة عالية، ويكون له أثر إيجابي على أكساب الفرد اللياقة القلبية وتحسين الصحة العامة له. (20: ١٢)

وطبيعة تركيب جسم الإنسان تسمح له بإحداث تغيرات في أعضائه وأجهزته إذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر، هذه التغيرات تهدف إلى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد. (١٢ : ٤٤)

واللكم الحديث يعتمد على دقة وقوة اللكمات وسرعة الاستجابة مع التغير والتنوع في اختيار اللكمات، التي يتحقق بها الغرض الذي وضع من أجله مع تسديد اللكمات حسب مواقف اللعب المختلفة ويؤكد ذلك نتائج دراسة "إبراهيم شعيب" (٢٠٠٥م) (١) ودراسة "خالد عبد الموجود" (٢٠١١م) (٧). (١٤ : ٦٣)

كما أنه لا يمكن التوصل إلي أداء حركات جذع بصورة سليمة وما يتضمنه ذلك من أداء عمليات توازن مستمرة له إلا عن طريق تعاون مركب بين كافة عضلات المركز ولا يكفي توافر عضلات بطن علي مستوي جيد مع وجود عضلات ماد الجذع (عضلات الظهر) ضعيفة وينطبق نفس الشيء عندما تكون العضلات المنشية للجذع وعضلات الظهر قوية وتكون عضلات البطن ضعيفة لكن تشترك كل هذه المجموعات العضلية عن طريق توافق مثالي في أداء كل حركات الجذع وأيضاً في الحفاظ علي العمود الفقري في وضع مناسب أثناء الأداء الحركي. (٦ : ٤١٢)

ويشير **Al-Sayed Ali Shabeb** (٢٠١٨م) (١٥) إلي أن تنمية القوة العضلية للطرف العلوي للجسم وخاصة حزام الكتف والصدر والذراعين وعضلات البطن وقوة القبضة وكذلك تنمية القدرة العضلية لعضلات الرجلين من المتطلبات الأساسية في الإعداد البدني للاعب الملاكمة.

وفي ضوء ما سبق عرضه، لقد اتفقت نتائج العديد من الدراسات والأبحاث العلمية السابقة، على أهمية استخدام تدريبات القوة الوظيفية في تنمية الصفات البدنية، وتحسين الأداءات المهارية في بعض الأنشطة الرياضية المختلفة، ومن ذلك تعتبر تدريبات القوة الوظيفية من الأساليب التدريبية الحديثة في مجال التدريب الرياضي كدراسة **محمد عبدالناصر** (٢٠٢٤م) (١٠)، **Al-Sayed Ali Shabeb** (٢٠١٨م) (١٥)، **إبراهيم فرج** (٢٠١٥م) (٢)، ودراسة **عمرو البديري**

(٢٠١٥م)(٩)، ودراسة أيمن مسلم (٢٠١٤م)(٥)، ودراسة معتز نجيب (٢٠١٤م)(١١)، ودراسة وليد صالح (٢٠١٤م)(١٣)، ودراسة أنجر سويل وآخرون Inger soll .et all (٢٠٠٨م)(19)، ودراسة أسامة عبد الرحمن (٢٠١٦م)(٤) ودراسة سيمار وآخرون Cymara .et all (٢٠٠٤م)(17)، ودراسة مارجيكي وآخرون Marjike .et all (٢٠٠٤م)(21)

ومن خلال عمل الباحث مدرب لمنتخب الجامعة لرياضة الملاكمة واطلاعة علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في مجال التدريب بصفة عامة وتدريب الملاكمة بصفة خاصة مثل (١، ٢، 3، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١٣، ١٤، ١٥) لاحظ أن كمية العضلات الموجودة بالطرف السفلي للملاكمين تنتج كمية كبيرة من القوة والقدرة لكنها لاتصل كاملة إلي الطرف العلوي نتيجة لضعف عضلات منطقة المركزالمسئولة عن نقل القوة من الطرف السفلي إلي الطرف العلوي، الأمر الذي دفع الباحث إلي محاولة إيجاد طريقة لعلاج هذه المشكلة، فالقوة الوظيفية تعمل علي تقوية منطقة المركز مما يساعد علي نقل كامل للقوة المنتجة من طرف إلي آخر، وتكون في انسيابية تامة مع المحافظة علي عدم فقد القوة من منطقة المركز، بالإضافة إلي توليد قوة في هذه المنطقة مما يزيد من كمية ومقدار القوة المنقولة من أسفل الجسم إلي أعلى، والذي دعي الباحث للقيام بتطبيق تدريبات القوة الوظيفية ودراسة تأثيرها علي بعض الاستجابات الوظيفية وقوة وسرعة أداء اللكمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة.

- أهداف البحث.

يهدف البحث الى دراسة تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي :-

- ١- بعض الاستجابات الوظيفية لدي لاعبي الملاكمة الشباب .
- ٢- قوة أداء اللكمات المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة الشباب.
- ٣- سرعة أداء اللكمات المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة الشباب.

- فروض البحث.

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض الاستجابات

الوظيفية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في قوة أداء اللكمات المستقيمة لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في سرعة أداء اللكمات المستقيمة لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث :-**- منهج البحث :-**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام "التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي " لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث.

- مجتمع البحث :-

تمثل مجتمع البحث في الملاكمين الشباب المقيدين بسجلات الاتحاد المصرى للملاكمة " فرع بنها " للملاكمة للموسم الرياضى ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م وعددهم (٣٠) ملاكم

- عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب المسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة " فرع بنها " ويبلغ عددها (٢٠) ملاكم أوزان مختلفة، و(١٠) ملاكمين للعينة الاستطلاعية. والجدول رقم (١) يوضح توصيفاً لأفراد عينة البحث.

جدول (١)**بيان بعينة البحث والأندية التابعة لها**

المؤسسات الرياضية	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية
نادي بنها الرياضي	٨	٤
نادي قليوب الرياضي	٦	٣
نادي بهتين الرياضي	٦	٣
المجموع	٢٠	١٠

يوضح الجدول رقم (١) أن عدد ملاكمي العينة الأساسية (٢٠) ملاكمين، كما يتضح أن عدد ملاكمي العينة الاستطلاعية (١٠) ملاكمين.

- أسباب اختيار عينة البحث:

- جميع أفراد العينة يشترك الباحث في تدريبهم.
- جميع أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة.

- التجانس بين أفراد عينة البحث:

قام الباحث بإجراء القياسات الخاصة بالتجانس وذلك لإيجاد معامل الالتواء لأفراد عينة البحث الأساسية قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، وذلك للدلالة على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث، الأساسية والتي قد تؤثر علي نتائج البحث، وكانت معاملات الالتواء كما يوضحها جدول (٢)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات
السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي لأفراد عينة البحث $n = 20$

الدلالات الإحصائية للتوصيف				وحدة القياس	القياسات	البيان المتغيرات
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح			
17.60	0.51	0.50	-0.90	سنة/شهر	السن	الأساسي
٦٩.١٠1	١.٩٤	٤٤-..	٦٦-..	متر/سم	الطول	
٦٠.٦٨	١١.٦	٢٢-..	٦١.١-	كيلو/جم	الوزن	
٦٥.٨	٠.٤.١	١٣-..	٠٧.١-	سنة/شهر	العمر التدريبي	

ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح = ١,٩٨

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ١,٠٢

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (٠,١٣ - ، ٠,٥٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (حد الدلالة)، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠,٦٦ - ، ٠,٩٠-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح (حد الدلالة)، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي)، مما يدل على تجانس العينة.

-أدوات جمع البيانات:

قام الباحث بتحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم على عينة البحث وذلك من خلال اطلاع الباحث علي المراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والاجنبية المتخصصة في التدريب الرياضي بصفة عامة وفي تدريب الملاكمة بصفة خاصة.

أولاً:- الأدوات المستخدمة:-

أ- الأستمارات.

- استمارة تسجيل بيانات الملاكمين: (الاسم - السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)،

مرفق. (٢)

- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد المحاور والفترات الزمنية لتدريبات القوة الوظيفية.

مرفق (٣)

- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أنسب تدريبات القوة الوظيفية. مرفق (٤)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الاستجابات الوظيفية. مرفق (٥)
- استمارة تسجيل قوة اللكمة (من تصميم الباحث). مرفق (٧/ب)
- استمارة تسجيل سرعة أداء اللكمة (من تصميم الباحث). مرفق (٨/ب)
- ب- الاختبارات.

أختبارات الاستجابات الوظيفية : - مرفق (٦/أ).

- اختبار معدل النبض. مرفق (٦/أ).

- اختبار تسديد لكمة مستقيمة يسري ويمني علي كيس لكم لمدة ١٠ ث مرفق (٧/أ)

- اختبار تسديد لكمة مستقيمة يسري ويمني علي كيس لكم لمدة ٢٠ ث مرفق (٧/أ)

- اختبار تسديد لكمة مستقيمة يسري ويمني علي كيس لكم لمدة ١٠ ث مرفق (٩/أ)

ثانياً:- الأجهزة المستخدمة:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- رستاميتير لقياس الطول (بالسنتيمتر).
- ساعة إيقاف Stopwatch لقياس الزمن.
- ساعات بولر.
- صندوق وثب.
- جهاز قياس ضغط الدم الأنقباضي والأنبساطي. مرفق (٦/أ).
- دمبلز ، وأكياس رمل
- قفازات قانونية.
- حبال مطاطة.
- مقاعد سويدية.
- كرات سوسرية.
- كرات طبية.

- المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية على عينة من مجتمع البحث (عينة استطلاعية)، والتي لم تشارك ضمن التجربة الأساسية، وقد بلغ قوامها (١٠) ملاكمين من الشباب. وقد تم قياس الاستجابات الوظيفية وقوة وسرعة أداء اللكمات المستقيمة.

أ- الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء القياسات علي عينة مميزة وهم من ملاكمي نادي بنها الرياضي (درجة أولي) وقوامها (١٠) ملاكمين، وأهم ما يميزهم الكفاءة البدنية والوظيفية ومستوي الأداء البدني والمهاري ، العمر التدريبي ، حصولهم على بطولات، والمجموعة غير المميزة وهم من الملاكمين بنادي بهتين الرياضي وقوامها (١٠) ملاكمين شباب، وتم إجراء هذا القياس في الفترة من ٢٠٢٢/٧/٢٠م إلى ٢٠٢٢/٧/٢١م، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة للتأكد من صدق بعض الاستجابات الوظيفية والمتغير " البدني المهاري " ، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في بعض الاستجابات الوظيفية والمتغيرات البدنية المهارية (قيد البحث). $N=1$ $N=2$ (١٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	القياسات	
		ع ±	س	ع ±	س			
دال	١٢.٦١	٢.٣٣	٧٧.١٠	٠.٧٠	٦٧.٤٠	ن/ق	معدل النبض	
	٦.٦٧	١.٤٣	١١٧.٤٠	٠.٧٩	١١٣.٨٠	مم زنبق	الضغط الأنقباضي	
	١١.١٥	١.٧٧	٧٣.٣٠	٠.٨٤	٦٦.٤٠	مم زنبق	الضغط الأنساطي	
دال	١٧.٨٨	١.٣٧	٦٣.١٠	١.٩٦	٧٦.٦٠	العدد	تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني علي كيس اللكم لمدة (١ ق)	قوة أداء اللكمة المستقيمة
	١٦.١٠	٠.٥٢	٢١.٤٠	١.٣٤	٢٨.٧٠	العدد	تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني علي كيس اللكم خلال (٢٠ ث)	
	١٦.٧٤	٠.٧٩	١٥.٨٠	٠.٩٧	٢٢.٤٠	العدد	تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني علي كيس اللكم خلال (١٠ ث)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عن مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق المتغيرات قيد البحث.

أ- الثبات: قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات عن طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test) ٢٠٢٢/٧/٢٠م إلى ٢٠٢٢/٨/٣م على عينة قوامها (١٠) ملاكمين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وهم ملاكمين بنادي بنها الرياضي ويوضح جدول (٤) معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاستجابات الوظيفية والمتغيرات البدنية المهارية (قيد البحث).

ن = (١٠)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	القياسات	
		ع ±	س	ع ±	س			
دال	**٠.٩٨	٢.٠٤	٧٥.٨٠	٢.٣٣	٧٧.١٠	ن/ق	معدل النبض	الاستجابات الوظيفية
	**٠.٩٤	١.٣٧	١١٦.١٠	١.٤٣	١١٧.٤٠	مم زنبق	الضغط الانقباضي	
	**٠.٩٨	١.٧٥	٧٢.٢٠	١.٧٧	٧٣.٣٠	مم زنبق	الضغط الانبساطي	
دال	**0.95	١.٣٤	٦٤.٣٠	١.٣٧	٦٣.١٠	العدد	تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني على كيس اللكم لمدة (١ ق)	متغيرات بدنية مهارية
دال	**٠.٨٤	٠.٨٤	٢٢.٧٠	٠.٥٢	٢١.٤٠	العدد	تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني على كيس اللكم خلال (٢٠ ث)	
دال	**٠.٩٣	٠.٨٨	١٦.٩٠	٠.٧٩	١٥.٨٠	العدد	تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني على كيس اللكم خلال (١٠ ث)	

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

يوضح الجدول رقم (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات بعض الاستجابات الوظيفية والاختبارات البدنية المهارية. (قيد البحث)

بعد إجراء المعاملات العلمية قام الباحث بإجراء التجانس بين متغيرات البحث والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات البحث الأساسية (بعض الاستجابات الوظيفية - والمتغيرات البدنية المهارية) $n = 20$

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح
الاستجابات الوظيفية	معدل النبض	٧٧.٢٠	٢.٨٤	٠.١٤	٠.٢٨
	الضغط الانقباضي	١١٧.٨٠	١.٤٤	٠.٠٣	٠.٤١
	الضغط الانبساطي	٧٣.٧٠	١.٨١	٠.٥٠	٠.١٥
مهارات بدنية	قوة أداء اللكمة المستقيمة	٦٣.٤٥	٢.٢٨	٠.٧١	-٠.٨٦
	تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني على كيس اللكم لمدة (١) (ق)	٢١.60	١.١٠	-٠.١٥	-١.٢٢
	سرعة أداء اللكمة المستقيمة	١٥.95	٠.٨٩	٠.٦١	-٠.٢٥

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ١,٠٢ ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح = ١,٩٨
يتضح من نتائج جدول (٥) أن قيمة معامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٥٠ - ٠,٦١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (حد الدلالة)، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (٠,١٥ - ٠,٢٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح (حد الدلالة)، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات الأساسية (الاستجابات الوظيفية - والمتغيرات البدنية المهارية)، مما يدل على تجانس العينة.

جدول (٦)

نتائج آراء السادة الخبراء في تحديد أنسب الاستجابات الوظيفية لذي عينة البحث والنسبة المئوية لكل متغير وظيفي $n = (10)$

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	معدل النبض	١٠	٪ ١٠٠
٢	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	٦	٪ ٦٠
٣	ضغط الدم الانقباضي	٩	٪ ٩٠
٤	السعة الحيوية	٧	٪ ٧٠
٥	ضغط الدم الانبساطي	١٠	٪ ٩٠

يوضح الجدول رقم (٦) عدد التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح. حيث انحصر عدد التكرارات ما بين (٦) إلى (١٠) تكرارات، وارتضى الباحث بالنسبة المئوية للمتغيرات ما بين (٩٠٪) فأكثر من الآراء. قام الباحث بمعرفة أنواع الحمل واتجاهات التدريب للأستعانة في تقنين تدريبات القوة الوظيفية والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)
أنواع الحمل واتجاهات التدريب المستخدمة في البحث

أنواع الحمل القياسات	متوسط	عالي	أقصى
معدل النبض	١٢٠-١٥٠ ن/ق	١٥٠-١٨٠ ن/ق	١٨٠-٢٠٠ ن/ق
اتجاه الحمل	هوائي	مختلط (هوائي- لاهوائي)	لا هوائي

(٣ : ٧٢)، (٦ : ٣٦)

يتضح من جدول (٧) معدل النبض وما يقابله من درجات الحمل واتجاهاته وهو ماتم أستخدامه في الوحدات التدريبية.

* الدراسة الاستطلاعية:

اعتمد الباحث في أساليب تنفيذ تدريبات القوة الوظيفية لتحسين وتطوير الكفاءة الوظيفية والبدنية وقوة وسرعة أداء اللكمة المستقيمة، على نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قام بها في الفترة الزمنية من ٢٠٢٢/٧/٢٠م إلى ٢٠٢٢/٨/٣م على عينة قوامها (١٠) ملاكمين شباب يمثلون المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

- خطوات البحث:

قام الباحث بتنفيذ تدريبات القوة الوظيفية (على العينة الأساسية للبحث) على النحو التالي:

أ- إجراء القياسات القبليّة.

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم الخميس والجمعة الموافق ،

٤ ، ٢٠٢٢/٨/٥م، والتي تضمنت قياس:

بعض الاستجابات الوظيفية وقوة وسرعة أداء اللكمات المستقيمة لدى الملاكمين الشباب.

ب- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٨/٦م إلى يوم الأربعاء ٢٠٢٢/٩/٢٨م. (لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً)

*الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح:-

- خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بوضع التدريبات الخاصة بتدريبات القوة الوظيفية للملاكمين الشباب في المرحلة السنية من ١٧ : ١٨ سنة، وذلك من خلال:

- المسح المرجعي للمراجع العربية والأجنبية، والتي تهتم بأسس تدريبات القوة الوظيفية.

- الاطلاع على الأبحاث والدراسات التي تناولت تدريبات القوة الوظيفية.

- أهداف البرنامج التدريبي المقترح.

يهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية إلى محاولة:

١- رفع الكفاءة الوظيفية لدي لاعبي الملاكمة الشباب.

٢- زيادة قوة أداء اللكمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة الشباب.

٣- زيادة سرعة أداء اللكمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة الشباب.

- أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح.

قام الباحث بدراسه مسحيه للعديد من المصادر العلميه وكذلك الدراسات الخاصه التي تتضمن تدريبات القوة الوظيفية وتم حصر وتصميم مجموعه من التدريبات ثم قام الباحث بوضع التدريبات المختاره فى صوره استثماره استطلاع رأى وتم استطلاع رأى الخبراء والذى بلغ عددهم (١٠) ومن خلال هذه الاستثماره استخلص الباحث مجموعه من تدريبات القوة الوظيفية وفق لأراء الخبراء. مرفق (١)

أعتمد الباحث عند تصميم تدريبات القوة الوظيفية على الأسس التاليه:

- ١- مراعاة الهدف من التدريب الوظيفي.
- ٢- مراعاة الفروق الفردية بين الملاكمين الشباب.
- ٣- توفير الأماكن الفنية وتصميم الأدوات والأجهزة الوظيفية.
- ٤- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل إلى الصعب أثناء تطبيق التدريبات.
- ٥- الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل، وعدد مرات التكرار، وكذلك المجموعات داخل الوحدات، بالإضافة إلى فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى وكذلك بين كل تكرار وآخر.

جدول (٨)

آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور
ن = (١٠)

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة تطبيق تدريبات القوة الوظيفية (٢) شهر	١٠	٪ ١٠٠
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات.	٩	٪ ٩٠
٣	زمن تدريبات القوة الوظيفية (٣٠-٤٠ ق).	١٠	٪ ١٠٠
٤	طريقة التدريب الفكري (مرتفع - ومنخفض الشدة).	٩	٪ ٩٠
٥	تطبيق تدريبات القوة الوظيفية في الجزء الرئيسي.	١٠	٪ ١٠٠

يوضح الجدول رقم (٨) عدد التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء. حول محاور البرنامج التدريبي المقترح. حيث انحصر عدد التكرارات ما بين (٩) إلى (١٠) تكرارات، وارتضى الباحث بالنسبة المئوية للمتغيرات ما بين (٩٠ ٪) فأكثر من الآراء. مرفق (١)

وتم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح لعدد (٨) أسابيع تبدأ هذه الفترة من يوم السبت الموافق ٦ / ٨ / ٢٠٢٢ م وتنتهي يوم الأربعاء ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٢ م.

- محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء، بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:

جدول (٩)
التوزيع الزمني والنسبي لتدريبات القوة الوظيفية خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي المقترح علي درجات الحمل المختلفة.

المرحلة		الإعداد العام		الإعداد الخاص			فترة ما قبل المباريات			
الفترة الزمنية		٦ : ٨ / ١٧ / ٢٠٢٢م		٨ / ٢٠ : ١٤ / ٩ / ٢٠٢٢م			٩ / ١٧ : ٩ / ٢٨ / ٢٠٢٢م			
الأسابيع		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	المجموع
درجات الحمل	أقصى									١
	عالي									٤
	متوسط									٣
تدريبات القوة الوظيفية		ق	ق٩٠	ق٩٠	ق١٠٥	ق١٠٥	ق١٠٥	ق١٢٠	ق١٢٠	٨٤٠ق
		%	١٠	١٠	١٣	١٣	١٣	١٤	١٤	٪١٠٠

يوضح الجدول رقم (٩) التوزيع الزمني والنسبي لتدريبات القوة الوظيفية خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي المقترح علي درجات الحمل المختلفة.

- مدة البرنامج = شهرين. - عدد الأسابيع = ٨ أسابيع.
- عدد وحدات التدريب في الأسبوع = ٣ وحدات أسبوعياً.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية = $٨ \times ٣ = ٢٤$ وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية الخاصة " بتدريبات القوة الوظيفية " = ٣٠ ق في الأسبوع (٢٠ ، ١)
- ٣٥ ق في الأسبوع (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) ، ٤٠ ق في الأسبوع (٧ ، ٨)
- زمن الوحدات التدريبية خلال اسابيع البرنامج المقترح = ٦ وحدات $\times$ ٣٠ ق = ١٨٠ ق
- ١٢ وحدات $\times$ ٣٥ ق = ٤٢٠ ق - ٦ وحدات $\times$ ٤٠ ق = ٢٤٠ ق
- الزمن الكلي للوحدات التدريبية خلال فترة البرنامج المقترح ←

$$١٨٠ ق + ٤٢٠ ق + ٢٤٠ ق = ٨٤٠ ق \div ٦٠ = ١٤ ساعة$$

- إجراء القياسات البعدية :-

روعي أن تتم جميع القياسات علي نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث، وذلك يوم الخميس والجمعة

الموافق ٢٩، ٣٠/٩/٢٠٢٢م والتي تضمنت قياس:

بعض الاستجابات الوظيفية وقوة وسرعة أداء الكلمات المستقيمة لدي الملاكمين الشباب.

- المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي التالي:-

- المتوسط الحسابي. - الوسيط. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء.

- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية. - معامل نسب التحسن للمتوسطات.

* عرض ومناقشة النتائج :-

(اولا): عرض النتائج :

- عرض نتائج الفرض الأول :

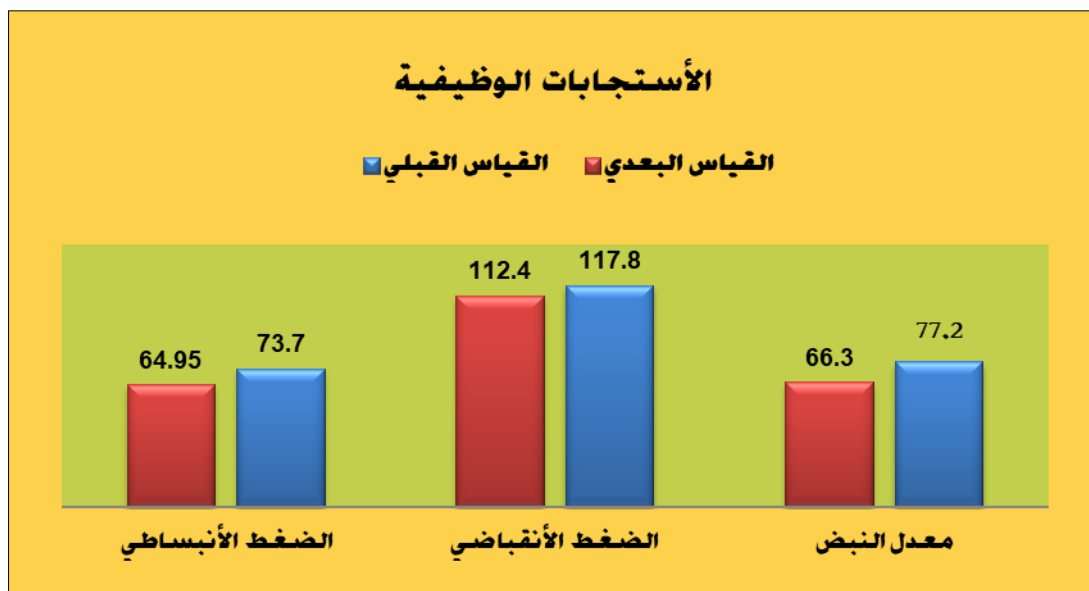
* الاستجابات الوظيفية " قيد البحث ".

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات ونسبة التحسن في القياسات القبلية والبعدي
في بعض الاستجابات الوظيفية لدي عينة البحث ن = (٢٠)

القياسات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
		س	ع ±	س	ع ±			
معدل النبض	ن/ق	٧٧.٢٠	٢.٨٤	٦٦.٣٠	١.٩٥	١٠.٩	١٥.٣٤	١٤.١٢
الضغط الانقباضي	مم زئبق	١١٧.٨	١.٤٤	١١٢.٤	٠.٩٩	٥.٤	١٤.٤٩	٤.٥٨
الضغط الانبساطي	مم زئبق	٧٣.٧٠	١.٨١	٦٤.٩٥	١.٥٠	٨.٧٥	١٥.٦٠	١١.٨٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣



شكل (١)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض الاستجابات الوظيفية

لدي لاعبي الملاكمة الشباب

- يتضح من جدول (10) والشكل رقم (1) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض الاستجابات الوظيفية لعينة البحث لصالح القياسات البعدية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في النبض (15.34) ونسبة التغير (14.12%) وفي الضغط الأنقباضي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (14.49) ونسبة التحسن (5.58%) وفي الضغط الأنقباضي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (15.60) ونسبة التحسن (11.87%) مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.

- عرض نتائج الفرض الثاني :

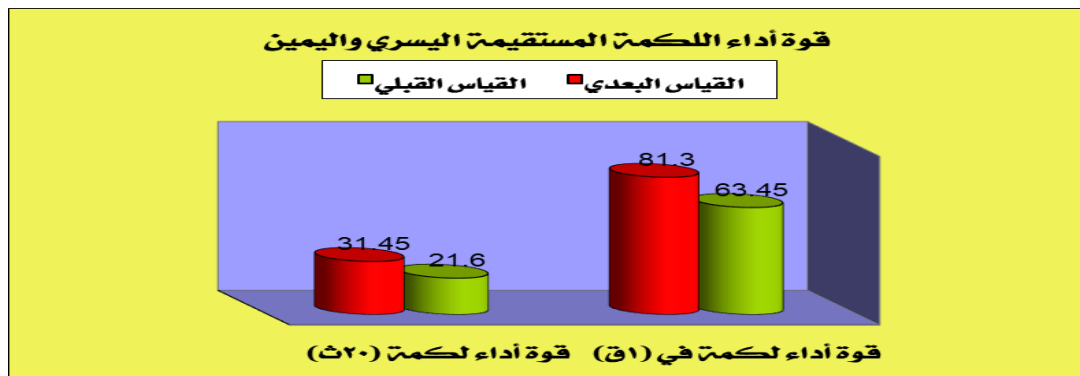
* قوة أداء اللكمة المستقيمة.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات ونسبة التحسن في القياسات القبلية والبعديّة في قوة أداء اللكمة المستقيمة لدي عينة البحث ن = (٢٠)

القياسات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
		ع ±	س	ع ±	س			
قوة أداء اللكمة المستقيمة	عدد	٦٣.٤٥	٢.٢٨	٨١.٣٠	١.٧٨	١٧.٨٥	٢٥.٦١	٢٨.١٣
	عدد	٢١.60	١.١٠	٣١.٤٥	٠.٩٩	٩.٨٥	٢٨.١٤	٤٥.٦٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣



شكل (٢)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في قوة أداء اللكمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة الشباب

- يتضح من جدول (١١) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في قوة أداء اللكمة المستقيمة لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٥.٦١) ونسبة التحسن (٢٨.١٣ %) في قوة أداء اللكمة المستقيمة اليسري واليميني في (١ق) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٨.١٤) ونسبة التحسن (٤٥.٦٠ %) في قوة أداء اللكمة المستقيمة اليسري واليميني في (٢٠ث) مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

- عرض نتائج الفرض الثالث :

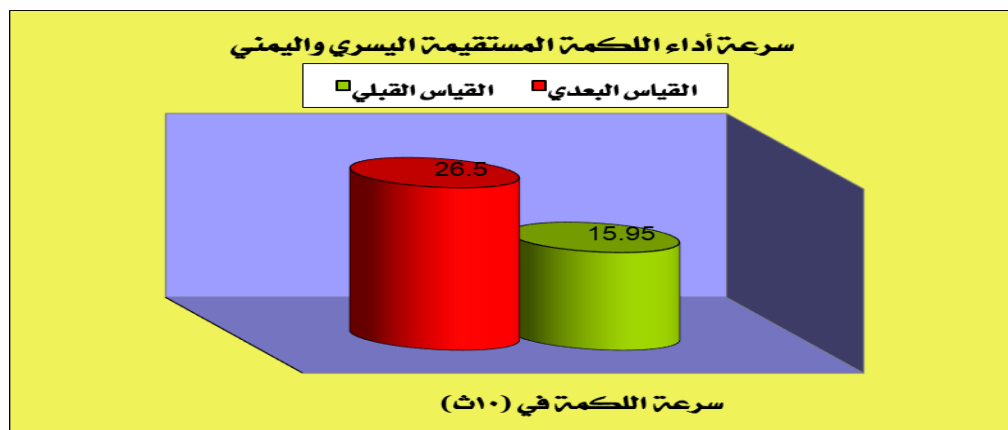
* سرعة أداء اللكمة المستقيمة.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات ونسبة التحسن في القياسات القبلية والبعديّة في سرعة أداء اللكمة المستقيمة لدى عينة البحث ن = (٢٠)

القياسات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
		ع ±	س	ع ±	س			
سرعة أداء اللكمة المستقيمة	عدد	١٥.95	٠.٨٩	٢٦.50	١.٤٣	١٠.٥٥	٣٠.٠١	٦٦.14
تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويميني على كيس اللكم خلال (١٠ث)								

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣



شكل (٣)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في سرعة أداء

اللكمة المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة الشباب

- يتضح من جدول (١٢) وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في سرعة أداء الكلمة المستقيمة لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٠.٠١) ونسبة التحسن (٦٦.١٤ %) في سرعة أداء الكلمة المستقيمة اليسري واليميني في (١٠) مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

(ثانياً) مناقشة النتائج :

١- مناقشة نتائج الفرض الأول.

وللتحقق من أهداف البحث عن طريق صحة الفروض قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في قياسات الكفاءة البدنية والمتغير "البدني المهاري" لصالح القياسات البعديّة للعينة قيد البحث أن وجدت، ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS".

ومن خلال ذلك قام الباحث بمناقشة النتائج. للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض الاستجابات الوظيفية لصالح القياس البعدي".

- يتضح من جدول (10) والشكل رقم (1) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض الاستجابات الوظيفية لعينة البحث لصالح القياسات البعديّة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في النبض (15.34) ونسبة التحسن (14.12%) وفي الضغط الأنقباضي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (14.49) ونسبة التحسن (5.58%) وفي الضغط الأنقباضي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (15.60) ونسبة التحسن (11.87%) مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

ويرجع الباحث سبب وجود تلك الفروق إلى أن استخدام تدريبات القوة الوظيفية كان له الأثر الإيجابي في تطوير ورفع بعض الاستجابات الوظيفية قيد البحث لدى لاعبي الملاكمة.

واتفق ذلك مع دراسته كل من إبراهيم فرج (٢٠١٥م) (٢)، ودراسة عمرو البديري (٢٠١٥م) (9)، ودراسة أيمن مسلم (٢٠١٤م) (5)، ودراسة معتز نجيب (٢٠١٤م) (11) علي

تدريبات القوة الوظيفية كان لها الأثر الفعال في تطوير ورفع بعض الاستجابات الوظيفية للملاكمين.

ويشير إلى ذلك نتائج دراسته كلا من ودراسة **وليد صالح** (٢٠١٤م) (13)، ودراسة **أنجر سويل وأخرون Inger soll .et all** (٢٠٠٨م) (19)، ودراسة **أسامة عبد الرحمن** (٢٠١٦م) (٧) بأن تدريبات القوة الوظيفية أدى بصفة عامة إلى رفع الكفاءة البدنية للاعبين وبصفة خاصة تطوير القوة والسرعة والتوازن مما كان له الأثر الفعال في تحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين.

ويؤكد " **رون جونز Ron Jones** " (٢٠٠٣م) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تعتبر من الأشكال التدريبية المستخدمة حديثاً ولها أثر فعال في المجال الرياضي (22 : ٣٧).

ويفسر **الباحث** ذلك بأن تدريبات القوة الوظيفية نعتبر من أهم التدريبات الحديثة التي تؤدي إلى رفع الكفاءة الوظيفية والبدنية التي تضمن عنصر القوة والسرعة والتوازن أثناء أداء الاختبار الخاص بها للملاكمين الناشئين. ويتفق كلاً من **سكوت جينز Scott Gaines** " (٢٠٠٣م)، " **فابيو كوماننا Fabio Comana** " (٢٠٠٤م) على أن التوازن عنصر رئيسي في تدريبات القوة الوظيفية، ليس فقط التوازن بين القوة والمرونة أو العضلات العاملة وغير العاملة، وهذه سمة تفاعلية مهمة في التدريبات الوظيفية، ولكنة أيضاً يعتبر من الوسائل المستخدمة في التدريب الرياضي، تتمثل القوة الوظيفية في قدرة اللاعب على الوقوف بقدم واحدة و في نفس الوقت يكون قادراً على تحريك أعضاء الجسم الأخرى (18: ٣٦)، (23: ٧٥)

وتؤكد ذلك نتائج دراسة كل من **Al-Sayed Ali Shabeb** (٢٠١٨م) (١٥) **إبراهيم فرج** (٢٠١٥م) (٢)، ودراسة **عمرو البديري** (٢٠١٥م) (9)، ودراسة **أيمن مسلم** (٢٠١٤م) (5)، ودراسة **وليد صالح** (٢٠١٤م) (13)، ودراسة **أسامة عبد الرحمن** (٢٠١٦م) (٧) على أن تدريبات القوة الوظيفية تؤدي إلى تحسين التوازن والقوة والسرعة أثناء الأداء المهاري في المباريات مما يؤدي إلى نتيجة إيجابية للاعبين.

وبناء على ماسبق من نتائج جدول (١٠) وشكل (١) يستنتج الباحث أن استخدام تدريبات القوة الوظيفية ضمن البرنامج أدى إلى تحسن الكفاءة الوظيفية والبدنية وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الأول للبحث الذي ينص على أنه.

" توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض الاستجابات الوظيفية لصالح القياس البعدي ".

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني.

في ضوء نتائج التحليل الأحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث قام الباحث بمناقشة النتائج. للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في قوة أداء اللكمة المستقيمة لصالح القياس البعدي".

- يتضح من جدول (١١) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي في قوة أداء اللكمة المستقيمة لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٥.٦١) ونسبة التحسن (٢٨.١٣ %) في قوة أداء اللكمة المستقيمة اليسري واليميني في (١ق) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٨.١٤) ونسبة التحسن (٤٥.٦٠ %) في قوة أداء اللكمة المستقيمة اليسري واليميني في (٢٠ث) مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.

ويرجع الباحث ذلك إلى ممارسة افراد عينة البحث للبرنامج التجريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية المقترح والذي اشتمل على تمرينات ذات نوعية خاصة للقوة الوظيفية باستخدام تمرينات حرة، وباستخدام تمرينات مقاومات مطاطة كالأحبال المطاطة، والكرات السوسرية،

ويؤكد ذلك بهاء سلامة (١٩٩٤) (١٣) علي أن إنتاج القوة العضلية يرتبط بدرجة توافق استجابة المجموعة العضلية للإشارة الصادرة من الجهاز العصبي المركزي، فكلما كان التوافق بين العضلات والأعصاب المغذية لها عالياً كلما كان الناتج من القوة كبيراً وبتحسين التوافق العضلي العصبي تصبح درجة إتقان المهارات الحركية عالية.

ويضيف " ميشيل بويل " Michael Boyle (٢٠٠٤) إلى أن البرامج الوظيفية تتكون من حركات ذات دينامية أكثر ، وتستخدم مقاومات خارجية في جميع المستويات الحركية ، وتهدف إلى تحقيق القوة العضلية والتكامل الحركي.

ويشير Al-Sayed Ali Shabeb (٢٠١٨م) (١٥) إلي أن تنمية القوة العضلية للطرف العلوي للجسم وخاصة حزام الكتف والصدر والذراعين وعضلات البطن وقوة القبضة وكذلك تنمية القدرة العضلية لعضلات الرجلين من المتطلبات الأساسية في الإعداد البدني للاعبين الملاكمة واللكم الحديث يعتمد على دقة وقوة اللكمات وسرعة الاستجابة مع التغيير والتنوع في اختيار

الكلمات، التي يتحقق بها الغرض الذي وضع من أجله مع تسديد الكلمات حسب مواقف اللعب المختلفة ويؤكد ذلك دراسة "إبراهيم شعيب" (٢٠٠٥م) (١). (21: ٦٣)

ويري الباحث أن القدره المركزيه وهى من ضمن عناصر البرامج الوظيفيه تشتمل على حركات تتميز بانتاج قوه وتحويلها الى سرعه فوريه وهذه سمه تفاعليه مهمه فى تدريبات القوه الوظيفيه.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من **Al-Sayed Ali Shabeb** (٢٠١٨م) (١٥) إبراهيم فرج (٢٠١٥م) (٢)، ودراسة عمرو البدرى (٢٠١٥م) (9)، ودراسة أيمن مسلم (٢٠١٤م) (5)، ودراسة معتز نجيب (٢٠١٤م) (11)، ودراسة وليد صالح (٢٠١٤م) (13)، ودراسة أنجر سويل وأخرون **Inger soll .et all** (٢٠٠٨م) (20)، ودراسة أسامة عبد الرحمن (٢٠١٦م) (٧) ودراسة سيمار وأخرون **Cymara .et all** (٢٠٠٤م) (17)، ودراسة مارجيكى وأخرون **Marjike .et all** (٢٠٠٤م) (21).

وبناء علي ماسبق من نتائج جدول (١٠) وشكل (٢) يستنتج الباحث أن استخدام تدريبات القوة الوظيفية ضمن البرنامج أدى إلى زيادة قوة أداء الكلمة المستقيمة وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الثاني للبحث الذي ينص على أنه.

" توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في قوة أداء الكلمة المستقيمة لصالح القياس البعدي ".

١- مناقشة نتائج الفرض الثالث.

في ضوء نتائج التحليل الأحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث قام الباحث بمناقشة النتائج. للتحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في سرعة أداء اللكمة المستقيمة لصالح القياس البعدي".

- يتضح من جدول (١٢) وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي في سرعة أداء اللكمة المستقيمة لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٠٠.٠١) ونسبة التحسن (٦٦.١٤ %) في سرعة أداء اللكمة المستقيمة اليسري واليميني في (١٠ ث) مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث..

ويرجع الباحث سبب وجود تلك الفروق إلى أن استخدام تدريبات القوة الوظيفية الذي كان لها الأثر الإيجابي في تطوير سرعة اللكمات المستقيمة لناشئي الملاكمة.

واتفق ذلك مع دراسته كل من ودراسة أيمن مسلم (٢٠١٤م) (٥)، ودراسة وليد صالح (٢٠١٤م) (١٨)، ودراسة أسامة عبد الرحمن (٢٠١٦م) (٤) على أن تدريبات القوة الوظيفية كان لها الأثر الفعال في تطوير في عناصر التوازن والقوة والسرعة.

ويؤكد " رون جونز Ron Jones " (٢٠٠٣م) (٢٢) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تعتبر من الأشكال التدريبية المستخدمة حديثاً ولها أثر فعال في المجال الرياضي.

وتؤكد ذلك نتائج دراسة كل من إبراهيم فرج (٢٠١٥م) (٢)، ودراسة عمرو البديري (٢٠١٥م) (١٤)، ودراسة أنجر سويل وآخرون Inger soll .et all (٢٠٠٨م) (١٩) على أن تدريبات القوة الوظيفية تؤدي إلى تنمية السرعة أثناء الأداء المهاري مما يؤدي إلى الوصول للمستويات العليا أثناء المنافسة الرياضية.

وفي هذا الصدد يضيف " فابيو كامينة Fabio Comana (٢٠٠٤) (20) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تتميز بإنتاج قوة وتحويلها إلى سرعة فورية ، وهذه سمة تفاعلية مهمة في التدريبات الوظيفية .

ويشير **Al-Sayed Ali Shabeb** (٢٠١٨م) (١٥) إلى أن تنمية القوة العضلية للطرف العلوي للجسم وخاصة حزام الكتف والصدر والذراعين وعضلات البطن وقوة القبضة وكذلك تنمية القدرة العضلية لعضلات الرجلين من المتطلبات الأساسية في الإعداد البدني للاعب الملاكمة

ويؤكد الباحث علي أن تدريبات القوة الوظيفية تعتبر من أهم التدريبات الحديثة التي اشتملت على تمرينات ذات نوعية خاصة للقوة الوظيفية باستخدام تمرينات حرة، وتمرينات مقاومات مطاطة كالأحبال المطاطة، والكرات السوسرية، والمقاعد السويدية التي تؤدي إلى رفع الكفاءة البدنية وزيادة سرعة اللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **Al-Sayed Ali Shabeb** (٢٠١٨م) (١٥) إبراهيم فرج (٢٠١٥م) (٢)، ودراسة عمرو البدي (٢٠١٥م) (٩)، ودراسة وليد صالح (٢٠١٤م) (13)، ودراسة سيمار وآخرون **Cymara .et all** (٢٠٠٤م) (17)، ودراسة مارجيكي وآخرون **Marjike .et all** (٢٠٠٤م) (21)

وبناء علي ماسبق من نتائج جدول (١١) وشكل (٣) يستنتج الباحث أن استخدام تدريبات القوة الوظيفية ضمن البرنامج أدى إلى زيادة سرعة أداء اللكمة المستقيمة لناشئي الملاكمة وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الثالث للبحث الذي ينص على أنه.

" توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في سرعة أداء اللكمة المستقيمة لصالح القياس البعدي " .

الاستنتاجات والتوصيات :**أولاً: الاستنتاجات :-**

- في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث للاتي:
- تدريبات القوة الوظيفية المقترحة لها تأثير إيجابي على تحسين ورفع بعض الاستجابات الوظيفية مما أدى إلي تحسين عنصر التوازن والمرونة والأداء المهاري للاعبي الملاكمة الشباب.
- تدريبات القوة الوظيفية المقترحة لها تأثير إيجابي وفعال على تحسين وزيادة قوة اللكمة المستقيمة مما أدى إلي تحسين الأداء المهاري للاعبي الملاكمة الشباب.
- تدريبات القوة الوظيفية المقترحة لها تأثير إيجابي وفعال على تحسين وزيادة سرعة اللكمة المستقيمة مما أدى إلي تحسين الأداء المهاري للاعبي الملاكمة الشباب.
- وجود علاقة ارتباطيه عكسية ايجابية بين بعض الاستجابات الوظيفية وقوة وسرعة اللكمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة الشباب.

ثانياً: التوصيات :-

- ضرورة استخدام تدريبات القوة الوظيفية المقترحة لما لها تأثير إيجابي على تحسين ورفع بعض الاستجابات الوظيفية مما أدى إلي تحسين عنصر التوازن والمرونة والأداء المهاري للاعبي الملاكمة الشباب.
- ضرورة استخدام تدريبات القوة الوظيفية للاعبي الملاكمة لما له من تأثير إيجابي وفعال على تحسين وزيادة قوة وسرعة اللكمة المستقيمة أثناء المباريات.
- الاهتمام بوضع برامج تدريبية باستخدام تدريبات القوة الوظيفية وفقاً للأسس العلمية لمختلف المراحل العمرية للاعبي الملاكمة الشباب.
- العمل على توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لتدريبات القوة الوظيفية بالقدر الكافي بما يتناسب مع الحداثة واشتراطات الأمن والسلامة.
- الاهتمام بإجراء أبحاث أخرى مماثلة بغرض الاستفادة منها في مجال تدريب الملاكمة علي مراحل سنية مختلفة .

المراجع

أولاً: المراجع العربية.

- ١- إبراهيم محمود شعيب: "استخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة اللكمات المستقيمة لدى ناشئ الملاكمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.
- ٢- إبراهيم محمود فرج : "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الإنجاز الرباعي الناشئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠١٥م.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤- أسامة عبد الرحمن بكري" تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية الخاضعة ومستوى أداء مهاره الركله الدائريه (ال-ماواشى جيري) لدي لاعبي الكاراتيه"، رسالة ماجستير، غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٦م.
- ٥- أيمن مسلم سليمان: "برنامج تدريبى باستخدام تدريبات القوة الوظيفية وتأثيره فى بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة الخطفة الفنية الكبرى للاعبى المصارعة"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الإسكندرية، العدد ٤٩، الجزء (٢)، يوليو ٢٠١٤م.
- ٦- السيد أحمد عبد المقصود : "نظريات التدريب الرياضي- تدريب وفسيولوجيا القوة"، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧م.
- ٧- خالد عبد الموجود عبد العظيم : " المحددات البيوميكانيكية لمهارة اللكمة الصاعدة فى الرأس كدالة لبناء برنامج تدريبى للاعبى الملاكمة"، رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط ٢٠١١م.

٨- عبد الفتاح فتحي خضر: "المرجع فى الملاكمة"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.

٩- عمرو البدري مجين: "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على تطوير عضلات الجذع لدى

سباحي المونو الناشئين"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية

الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ٢٠١٥م.

١٠- محمد عبدالناصر أحمد : " تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) علي

التوازن الديناميكي وقوة وسرعة اللكمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة"، رسالة

ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج ، ٢٠٢٤م.

١١- معتز محمد نجيب: "تأثير تدريبات للقوة الوظيفية على بعض المتغيرات البيوميكانيكية

للأداء الفني والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي، رسالة دكتوراه غير

منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠١٤م.

١٢- مفتي إبراهيم حمادة: "التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط٢، دارالفكر

العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.

١٣- وليد صالح عبدالجواد: "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى أداء بعض مهارات

القوة والثبات على جهاز الحلق لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات"، رسالة

ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط ٢٠١٤م.

١٤- يحيى إسماعيل الحاوي: "الملاكمة أسس نظرية - تطبيقات عملية"، المركز العربي

للنشر، الزقازيق، ٢٠٠٣م.

ثانياً : المراجع الأجنبية.

- 15- Al-Sayed Ali Shabeb** : "The Effect of Functional Force Trainings on the Physical Efficiency, Force and Speed of Straight Punches Performance ", Publishe Research Halown Journal of physical Education and Sports Science , 2018
- 16- Christine Cunningham**: The Importance of Functional Strength Training. Personal Fitness Professional magazine. American Council on Exercise publication. April **2000م**.
- 15- 17 - Cymara P.K; David E.K; Chris A.M and Donna M.S**: Chair rise and lifting characteristics of elders with knee Arthritis. functional training and strengthening effects. J American Physical Therapy Association Vol. 83 · N. 1 · January. 2004
- 18- Fabio Comana**: Function Training For Sport. Human Kinetics; Champaign IL. England. **2004م**
- 19-Ingersoll .CD. sewell. jet al**:functional training Vs.. Weight training effects on one legged postural sway and elevator strength. journal of athletic training physical educations staring muscle strength. Vol.33ISSU 2.p:71. 2008
- 20- Lamb. D. R**: Physiology Exercise Responses and Adaptation 2nd, Ed Macmillan Publishing company New York (2), 2000.
- 21- MarjkeJ. MichaelF.BiancaR**:A Non-cooperative Foundation of Core-Stability in Positive Externality NTU، **2004م**
- 22-Ron Jones**: Functional Training #1: Introduction. Reebo Santana. Jose Carlos univ.. USA**2003**.
- 23-Scott Gaines** : Benefits And Limitation of Functional Exercidse Vertex Fitness. Nesta. U.S.A 2003
- ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية :-
- 24-http://www. strenght raining suite 101 .com /article. Cfm /functional strength .htm.**

