

أثر تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام التدريب المتزامن على فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب بمحافظة الشرقية

*م.د. / إيهاب عبد الرحمن إبراهيم

مقدمة ومشكلة البحث

يُعد الوصول إلى قمة الأداء في المستويات الرياضية وتحقيق الإنجاز المطلوب في المنافسات الرياضية ليس بالأمر البسيط بل يتطلب ذلك بذل الكثير من الوقت والجهد من القائمين على العملية التدريبية وإستخدامهم لأساليب وطرق تدريبية متنوعة خلال فترات الإعداد المختلفة.

كما ان معظم الرياضات تتطلب الوصول الى قمة الاداء الرياضى باستخدام صفتين بدنيتين على الأقل، لذا فإن الفهم الجيد لعلاقة هذه الصفات ببعضها البعض يساعد المدرب لتنمية تلك الصفات وفقا لمتطلبات النشاط التخصصى، مثل إرتباط القوة بالتحمل والذى ينتج عنه تحمل القوة. (١ : ٥٩٥)

وفى هذا الصدد يشير اجارد وأندرسون **Agaard, P., Andersen** (٢٠١٠م) أن التدريب المتزامن هو مزج تدريبات التحمل (هوائى أو لاهوائى) بتدريبات القوة العضلية في نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبيا داخل البرنامج التدريبي وحدة تدريبية لتدريبات مقاومة يتبعها وحدة تدريبية لتدريبات التحمل، أو أسبوع تدريبي لتدريبات مقاومة يتبعها أسبوع تدريبي لتدريبات التحمل أو تقسيم البرنامج كاملا وبالتساوي زمنيا بين تدريبات المقاومة وتدريبات التحمل. (٢٠ : ٤٢)

كما يشير فى هذا الصدد أبو العلا عبد الفتاح وريسان خريبط (٢٠١٦ م) أن العلاقة التى بين القوة والتحمل تلعب دوراً أساسياً فى الوصول لقمة الأداء الرياضى ، وأن فهم المدرب لهذه العلاقة يساعده على اعداد خطة تدريبية فى رياضته لتنمية القوة الخاصة من خلال المزج بين تدريبات القوة والتحمل مما يؤدى إلى إرتفاع مستوى الأداء الرياضى . (١ : ٥٩٥)

ويشير ايزكويردو وآخرون **Izquierdo , et al** (٢٠١٠م) إلى إننا مازلنا بحاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث العلمية بهدف التعرف على التكيفات الفسيولوجية والبدنية الناتجة من ممارسة التدريب المتزامن. (٢٤ : ١١٩٣)

وتعتبر الملاكمة من الأنشطة البدنية التى تتميز بالسرعة والتغير المفاجيء لأوضاع اللكم المختلفة ، والتى تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عال من الأداء الحركى الذى

يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة على التسديد حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة

طوال المباراة ، لذا يجب الاهتمام بكافة القدرات الخاصة بالمالكمين لتمكن الملاك من المنافسة والقدرة على تنفيذ الأساليب الخطئية المناسبة. (١٩ : ٤٣)

ورياضة الملاكمة من الأنشطة التنافسية الصعبة ذات المواقف المتغيرة والتي لها متطلبات بدنية ومهارية خاصة حتى يستطيع الملاك أداء حركاتها الفنية المختلفة من لكمات وتحركات كما أن نجاح العملية التدريبية في تحقيق أهدافها ووصول لاعب الملاكمة الى أعلى المستويات أصبح معتمدا على استخدام أحمال تدريبية ذات أسس علمية في برنامج التدريب بغرض الارتقاء بالنواحي البدنية والنفسية والمهارية والخطئية.

ويبين "جهاد عبد المحسن" (٢٠١٦م) نقلاً عن "اجارد Aagaard وأندرسون Andersen (٢٠١٠م) إلى أن التدريب المتزامن هو مزج تدريبات التحمل (هوائي أو لا هوائي) بتدريبات القوة العضلية في نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبياً داخل البرنامج التدريبي (وحدة تدريبية لتدريبات مقاومة يتبعها وحدة تدريبية لتدريبات التحمل)، أو (أسبوع تدريبي لتدريبات مقاومة يتبعها أسبوع تدريبي لتدريبات التحمل)، أو تقسيم البرنامج كاملاً وبالتساوي زمنياً بين تدريبات المقاومة وتدريبات التحمل. (٥ : ٤)

ويوضح "ضياء الدين أحمد" (٢٠١٨م) نقلاً عن "كرافيتز Kravitz, (٢٠٠٤م) إلى أن السؤال الذي كان يلح على معظم المدربين في الماضي بأيهما نبدأ؟ تدريب التحمل أم تدريب المقاومة، وقد أظهرت الأبحاث والدراسات التي تناولت هذه الجزئية ضرورة البدء بتدريبات المقاومة أولاً، لأن البدء بتدريبات التحمل يؤثر بالسلب على مكتسبات القوة العضلية وذلك يعزى إلى أن تدريب التحمل يسبب الشعور بالتعب مبكراً، وبالتالي عدم قدرة اللاعب على الاستمرارية في أداء تدريبات القوة. (٦ : ٦٩)

وتكمن مشكلة البحث فيما لاحظته الباحث من خلال عملة في تدريب رياضية الملاكمة وإطلاعة على العديد من المراجع المتخصصة والدراسات السابقة ، وجدا هبوط ملحوظ في مستوى الأداء الهجومي للملاكمين الشباب بنادى ههيا الرياضى وخصوصاً فى الجولات الأخيرة من المباراة ، وهذا الهبوط أرجعه الباحث لعدة أسباب منها إستخدام تدريبات التحمل و تدريبات المقاومة بشكل منفصل عن بعضهما البعض أى أنه لا يستخدم التزامن بينهم فى تشكيل الوحدات التدريبية داخل البرنامج التدريبى ونظرا لظهور جائحة كورونا مما افقد اللاعبين بعض القدرات البدنية وعدم انتظام التدريب ، كما يرى الباحث ان رياضة الملاكمة من الرياضات التنافسية والنزالية التى تعتمد على نظم انتاج الطاقة الثلاث الفوسفاتى،الجلكرة

اللاهوائية، الهوائية بشكل متفاوت خلال المباراة الواحدة، إن لم يكن الاعتماد الأكبر على نظام الجلجلة اللاهوائية ، حيث ان المباراة فى رياضة الملاكمة تتكون من خلال ثلاث جولات زمن كل جولة ثلاث دقائق يتخللهم دقيقة للراحة ، لذلك تتطلب رياضة الملاكمة من لاعبيها مستوى على من اللياقة البدنية والوظيفية تمكنهم من الاستمرار فى الاداء بكفاءة عالية دون ظهور التعب .

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والميدانية فى مجال رياضة الملاكمة ومتابعة للعديد من مباريات الملاكمة على المستوى المحلى والأقليمي والدولى وجد قصور فى مستوى اللياقة البدنية عند كثير من اللاعبين وخاصة اللاعبين الذين يلعبون أكثر من مباراة فى اليوم الواحد وخصوصا فى البطولات المحلية و بطولات التى تقام على مستوى المحافظة والجمهورية نتيجة فوزهم فى المباريات الأولى فى النزالات وصعودهم للدوار التالية مما يؤثر على عنصر التحمل وبالتالي على عنصر القوة حيث انه من شروط احتساب النقاط فى المباراة لابد وان تكون اللكمة قوية ومؤثرة ومتبوعة بتقل الجسم وبالمنطقة المصرح للكم بها وفى المنطقة المصرح للكم فيها ونتيجة هبوط مستوى اللياقة البدنية بشكل عام وضعف التحمل بشكل خاص لا يستطيع اللاعب تسديد اللكمة بالقوة المطلوبة والتى تضمن له صحة احتساب اللكمة وبالتالي قد يخسر المباراة والمنافسة .

ومما سبق دفع الباحث للقيام بهذا العمل من أجل تصميم برنامج بأستخدام أحد الأشكال المختلفة للتدريب المتزامن والتى شملت استخدام وذلك بإستخدام تدريبات التحمل مع القوة وأدائها معاً داخل الوحدة التدريبية لتحسين القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية وتحمل القوة وتحمل الأداء وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب. ونتيجة لما قام به الباحث من مسح مرجعى للدراسات والبحوث السابقة وفى حدود علم الباحث لاحظ أنه لاتوجد دراسة تناولت أسلوب التدريب المتزامن فى رياضة الملاكمة على الرغم من أهمية هذا الأسلوب فى التدريب، وهذا مادفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة وهى تصميم برنامج تدريبي بإستخدام التدريب المتزامن ومعرفة مدى تأثيره على القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية وتحمل القوة وتحمل الأداء وفاعلية الأداء الهجومي.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام اسلوب التدريب المتزامن وذلك للتعرف على:

1. تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب بمحافظة الشرقية .
2. نسب تحسن بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء الهجومي للملاكمين الشباب قيد البحث لدى الملاكمين الشباب بمحافظة الشرقية .

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية وتحمل القوة وتحمل الأداء وفاعلية الأداء الهجومي لصالح القياس البعدى .
٢. توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية وتحمل القوة وتحمل الأداء وفاعلية الاداء الهجومي قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التدريب المتزامن Concurrent Training : مزيج من تدريبات التحمل وتدريب القوة العضلية فى نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبياً داخل البرنامج التدريبى. (٢٠ : ٤٠)

فاعلية الأداء الهجومي فى الملاكمة: قدرة اللاعب على تسديد و أداء اللكمات المختلفة والمجموعات اللكمية المتنوعة بكفاءة عالية طوال جولات المباراة وذلك لتحقيق الأهداف التى تم التخطيط لها من أجل الفوز بالمباراة* .

الدراسات السابقة:

أجرى محمد البسيونى المتولى (٢٠١٩)(١٢) دراسة كان الهدف منها التعرف على (تأثير برنامجين للتدريب المتزامن على معدلات التحسن في القوة العضلية ولياقة الطاقة ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة) وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ٢٥ لاعب، وكانت أهم النتائج:برنامج التدريب المتزامن للمجموعة التجريبية الأولى الذي تم فيه استخدام تدريبات التحمل العضلي والقوة العضلية بالتزامن داخل الأسبوع التدريبي ادي الى تحسن في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.برنامج التدريب المتزامن للمجموعة التجريبية الثانية التي تم فيها استخدام اسبوع لتدريبات التحمل العضلي واسبوع لتدريبات القوة العضلية بالتزامن بين الاسبوعين ادي الى تحسن في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.أسلوب التدريب المتزامن المعتمد على تناوب تدريبات القوة والتحمل خلال الأسبوع أعطى نسب تحسن أعلى من أسلوب التدريب المتزامن المعتمد على تخصيص أسبوع لتدريبات القوة وأسبوع لتدريبات التحمل.

* تعريف إجرائي

أجري محمد على الدين سعيد (٢٠١٩م) (١٦) دراسة كان هدفها التعرف على فاعلية التدريبات النوعية على تنمية بعض المهارات المركبة لدى لاعبي الملاكمة واستخدم الباحث المنهج التجريبي عدم الاهتمام بتنمية المهارات بشكل منفرد والعمل على تنمية الأداءات الحركية المركبة من خلال تصميم برنامج من التدريبات النوعية مما قد يؤثر إيجابيا على مستوى الأداء المهاري والبدني للناشئين، حيث أن تنمية الأداءات الحركية المركبة تعتبر من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة، وقد يكون لتتميتها المردود الإيجابي على تحسن الجانب المهاري والبدني الخاص، وذلك من خلال التدريب عليها بشكل منظم متدرج الصعوبة (تبسيط التركيب) ومراعياً لمبادئ التدريب الرياضي، ومن ثم اختصار الزمن الكلي للبرنامج التدريبي واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير العملية التدريبية.

أجرى عبدالرحمن صفوت صابر (٢٠١٩) (٨) دراسة بهدف التعرف على تأثير تدريبات التوازن العضلي على الهجوم والهجوم المضاد للملاكمين استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين من الفئة العمرية (١٧-١٩) سنة والممثلين لمنتخب جامعة بنى سويف للملاكمة والمقيدين بالاتحاد المصري للملاكمة وكانت أهم النتائج ساعد البرنامج التدريبي المقترح في تحسين التوازن العضلي للذراعين والجذع والرجلين للملاكمين وفي تحسين الهجوم والهجوم المضاد للملاكمين .

أجري محمد احمد محمد، إبراهيم حامد إبراهيم، (٢٠١٧م) (١١) دراسة كان هدفها التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريب المتزامن علي تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة عمق الضربات الأمامية والخلفية لناشئي التنس، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت العينة علي ١٦ لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن التدريب المتزامن ٨ أسابيع أدى إلي تحسن في متغيرات التحمل العضلي والمتمثلة في تحمل القوة وتحمل تكرار السرعة وتحمل الهوائي مثل الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين لناشئي التنس.

أجرى أحمد مجدى محمد (٢٠١٧) (٢) دراسة كان الهدف منها التعرف أثر التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية وكانت اهم النتائج أن البرنامج التدريبي بالأسلوب المتزامن أدى إلى تحسنات فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية أكثر من برنامج التدريب التقليدى للمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وفى المتغيرات المهارية

أجري محمد عبد الموجود السيد (٢٠١٧) (١٥) دراسة كان هدفها التعرف على تأثير التدريب المتزامن مع تناول عقار الغذاء الملكي على بعض المتغيرات البيوكيميائية

والبدنية الخاصة والمستوى الرقوى للاعبى المسافات المتوسطة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وبلغ حجم العينة ٧ لاعبين وكانت أهم النتائج التدريب المتزامن مع تناول عقار الغذاء الملكى يؤثر ايجابيا بفروق دالة احصائياً على المتغيرات البدنية الخاصة (السرعة الانتقالية- تحمل السرعة - التحمل العضلى العام لعضلات الجسم- التحمل العضلى العام لعضلات الرجلين- قوة عضلات الرجلين- القدرة العضلية للرجلين) لدى أفراد عينة البحث.

أجري روبينو وآخرون **Robinou, J, et al (٢٠١٦) (٢٩)** بدراسة كان هدفها التعرف على التأثيرات المصاحبة لتدريب التحمل الهوائي والقوة العضلية بعد فترات راحة بين وحدات التدريب المتزامن يبلغ توقيتاتها (بدون راحة، ٦ ساعات، ٢٤ ساعة)، واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة من ٢٨ رىاضى تم تقسيمهم إلي عينة تجريبية وأخرى ضابطه وتم تطبيق التدريب المتزامن على العينة التجريبية لمدة ٨ أسابيع تدريبية، وكانت أهم النتائج هي ضرورة استخدام ٦ ساعات كفترة استشفاء بين وحدات التدريب المستخدم فيها طريقة التدريب المتزامن، كما أوصت الدراسة بضرورة استخدام طريقة التدريب المتزامن بما لا يزيد عن ٢ - ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية نظراً لملائمة لطبيعة الدراسة.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب بنادى ههيا الرياضى بمحافظة الشرقية ، وقد بلغ عددهم (١٧) ملاكم ، حيث بلغ عدد عينة البحث الأساسية (١٠) ملاكمين ، كما أستعان الباحث بعدد (٧) ملاكمين كعينة أستطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث لحساب المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث ، وتقنين الأحمال التدريبية الخاصة بأنشطة برنامج التدريب المتزامن المقترح ، وقد قام الباحث بحساب التجانس لأفراد عينة البحث فى متغيرات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب.

جدول (١)

توصيف وتجانس عينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية

ن=١٧

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	
متغيرات النمو	العمر	سنة	١٧.٢٢	٠.٤٢٦	١٧.٥٣	
	الطول	سم	١٧٣.٧	٤.٠٦	١٧٥	
	الوزن	كجم	٦٤.٨	٤.٦١	٦٤.٧	
	العمر التدريبي	سنة	٤.١٣	٠.٢١	٤.٠٢	
المتغيرات البدنية	القوة المميزة بالسرعة	تسديد ١٥ مجموعة لكمية على كيس لكم	ثانية	١١.٧٣	٠.٣٦	١١.٨
		تسديد مستقيمة يمين ويسرى على كيس لكم خلال ١٠ ث	عدد	٢٧.٤١	١.١٨	٢٧
	السرعة الحركية	تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس لكم	ثانية	٨.٧٦	٠.٤٠	٨.٧
	تحمل القوة	الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق	عدد	٢٥.٥٩	١.٠٦	٢٦
	تحمل الأداء	قياس تسديد المجموعات اللكمية على أجهزة اللكم اق .	عدد	٣٢.١٢	١.٩	٣٢
فاعلية الأداء الهجومي للملاكمين		نسبة	٣٧.٣١	٣.٩١٨	٣٧.٩٣	

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات النمو تراوحت ما

بين

(٠.١٩٥ - : ٠.٦٨) أى أنها أنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو.

وسائل وأدوات جمع البيانات

أولاً: المسح المرجعي

قام الباحث بمسح مرجعي في حدود علم الباحث بمسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث المرتبطة والمتمثلة في دراسة محمد البسيوني المتولى ٢٠١٩ م (١٢) ،محمد على الدين سعيد ٢٠١٩ م (١٦) ، عبد الرحمن صفوت صابر ٢٠١٩ م (٨) ،أحمد مجدى محمد ٢٠١٧ م (٢) ،محمد احمد محمد ، إبراهيم حامد إبراهيم (٢٠١٧) (١١) ،محمد عبدالموجود السيد (٢٠١٧) (١٥) ، جهاد نبيه محمود (٢٠١٦) (٥) ، رويينو وآخرون ، J ، Fernandez, J. et al, (٢٠١٦) (٢٩) ،فيرنانديز وآخرون ، Robinau, et al (٢٠١٦) (٢١) وذلك للتعرف على الإختبارات المناسبة التى تقيس هذه المتغيرات وكذلك تحديد فترة تنفيذ البرنامج و زمن الوحدة ، كما قام الباحث بالاستعانة بشبكة المعلومات الدولية الانترنت للحصول على بعض الدراسات والمقالات الأجنبية والعربية المرتبطة بموضوع

البحث وكيفية تصميم البرنامج التدريبي وكيفية إختيار التدريبات المناسبة.

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث

من خلال الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة توصل الباحث إلى

الأجهزة والأدوات التى تخدم بحثه وتسهم فى إتمام إجراءاته وتحقيق أهدافه وهى:

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

ثالثاً: الإختبارات المستخدمة فى البحث: مرفق (٣)

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث المرتبطة بموضوع

البحث توصل الباحث إلى عدد من الإختبارات لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث بجانب

قياس فاعلية أداء الهجومى للملاكمين قيد البحث وهذه الإخبارات هى:

- القوة المميزة بالسرعة :

● تسديد ١٥ مجموعة لكمية على كيس لكم

● تسديد مستقيمة يمنى ويسرى على كيس لكم خلال ١٠ اث

- السرعة الحركية

● تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس لكم

- تحمل القوة

● الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق

- فاعلية الاداء الهجومى

● معادلة قياس فاعلية الاداء الهجومى

برنامج التدريب المتزامن المقترح مرفق (٥)

من خلال أهداف وخصائص عينة البحث والإستفادة المراجع المتخصصة ومواقع

الشبكة الدولية للمعلومات (Internet) (٣١)(٣٢)(٣٣) ، والدراسات المرتبطة بموضوع

الدراسة ،والمتمثلة في دراسة محمد البسيونى المتولى ٢٠١٩ م(١٢) ،محمد على الدين

سعيد ٢٠١٩م (١٦)، عبد الرحمن صفوت صابر ٢٠١٩ م (٨)، أحمد مجدى محمد ٢٠١٧م (٢)، محمد احمد محمد، إبراهيم حامد إبراهيم (٢٠١٧) (١١)، محمد عبدالموجود السيد (٢٠١٧) (١٥)، جهاد نبيه محمود (٢٠١٦) (٥)، رويينو وآخرون، Robinau, J. et al, (٢٠١٦) (٢٩)، فيرنانديز وآخرون، Fernandez, J. et al, (٢٠١٥) (٢١) راعى الباحث الأسس الهامة فى وضع البرنامج من حيث تقنين الشدة والحجم والكثافة ، وإختيار التمرينات المناسبة لتنمية وتطوير المتغيرات البدنية قيد البحث والمناسبة لطبيعة النشاط والاداء الحركى للملاكمة مع مراعاة الاحتياطات اللازمة لجائحة كورونا covid 19 خلال تطبيق البرنامج . بما يحقق أهداف البحث وباستخدام معادلة شدة الحمل بواسطة معدل النبض المستهدف.

مدة تطبيق البرنامج التدريبي:

ومن خلال ما سبق، ومن خلال المسح المرجعى الذى قام به الباحث للدراسات المرتبطة العربية والأجنبية - يرى الباحث أن فترة (٨) أسابيع بإستخدام التدريب المتزامن زمن كافي لتطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية وتحمل القوة وتحمل الأداء وفعالية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب قيد البحث وأن عدد وحدات التدريب لا تزيد عن ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً حتى تتمكن العضلات والمفاصل من الإستشفاء الكافي قبل الوحدة التالية لما يشكله هذا النوع من التدريب من عبء على أجزاء الجسم المختلفة نظراً لطبيعة أداء تدريباته .

وبناءً على ذلك فقد قام الباحث بتحديد فترة تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً مستخدماً طريقة التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة ليكون العدد الإجمالى للوحدات التدريبية داخل البرنامج (٢٤) وحده تدريبية ويتراوح الزمن الكلى للوحدات التدريبية من ١٠٠-١٢٠ دقيقة بدون الاحماء والختام .

تقنين حمل التدريب خلال أسابيع برنامج التدريب المتزامن.

الفترة الاولى (مرحلة التأسيس): (٢)أسابيع :

تدريبات المقاومة : الشدة تراوحت ما بين (٥٠-٧٥) % , عدد مرات تكرار التمرين تراوح ما بين (٧-١٠) مره , معدل النبض خلال الدقيقة تراوح ما بين (١٢٠-١٥٠) نبضة / دقيقة.
تدريبات التحمل : الشدة تراوحت ما بين (٥٠-٧٥) % , عدد مرات تكرار التمرين تراوح ما بين (٧-١٣) مره , معدل النبض خلال الدقيقة تراوح ما بين (١٣٠-١٥٠) نبضة / دقيقة.

الفترة الثانية (مرحلة التنمية): (٤)أسابيع :

تدريبات المقاومة : الشدة تراوحت ما بين (٧٥-٩٥) % , عدد مرات تكرار التمرين تراوح ما بين (٧-١٢) مره , معدل النبض خلال الدقيقة تراوح ما بين (١٥٠ - ٢٠٠) نبضة/دقيقة.

تدريبات التحمل : الشدة تراوحت ما بين (٧٥-٩٥)% عدد مرات تكرار التمرين تراوح ما بين (٦-١٢) مره , معدل النبض خلال الدقيقة تراوح ما بين (١٥٠ - ٢٠٠) نبضة / دقيقة.

الفترة الثالثة (مرحلة التكامل): (٢) أسابيع :

تدريبات المقاومة : الشدة تراوحت ما بين (٦٥ - ٩٠)% عدد مرات تكرار لتمرين تراوح ما بين (٨-١٠) مره, معدل النبض خلال الدقيقة تراوح ما بين (١٣٠ - ١٨٠) نبضة / دقيقة.

تدريبات التحمل : الشدة تراوحت ما بين (٦٥ - ٩٠)% عدد مرات تكرار لتمرين تراوح ما بين (٨-١٢) مره, معدل النبض خلال الدقيقة تراوح ما بين (١٣٠ - ١٨٠) نبضة /

دقيقة. مع مراعاة أن فترات الراحة تكون كافية لعودة أجهزة الجسم الى حالتها الطبيعية في كل تلك الفترات

مكونات البرنامج التدريبي (تقسيم أجزاء الوحدة التدريبية)

الجزء التمهيدي:

يهدف هذا الجزء إلى تهيئة العضلات والجهازين الدوري والتنفسي لنوع العمل العضلي الذي سيتم تنفيذه داخل الوحدة التدريبية مع التركيز على تمرينات المرونة والإطالة وبعض تدريبات الإحماء العامة، ويتراوح زمن هذا الجزء من (١٥) ق - ٢٠ ق .

الجزء الرئيسي:

يحتوى هذا الجزء من الوحدة التدريبية الاعداد البدني العام والخاص وشمل تدريبات المقاومة وتدريبات التحمل مع القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين والاعداد المهارى والخطى وزمن هذا الجزء ١٠٠ ق - ١٢٠ ق.

الجزء الختامى:

يتضمن هذا الجزء الجرى الخفيف وتدريبات الإسترخاء مع تدريبات الإطالة العامة زمن هذا الجزء ١٠ - ٥ ق .

الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحث الدراسة الإستطلاعية فى الفترة السبت ٤/٧ / ٢٠٢٠م إلى ٨/٧/٢٠٢٠م وذلك على عينة قوامها (٧) لاعبين بهدف التعرف على صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياسات ، توافر الاشتراطات الصحية عوامل الأمن والسلامة والتعرف علي ملائمة تدريبات البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث والتأكد من الوزن المناسب للإتقال المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح وفقا لقدرات العينة قيد البحث ، التأكد من المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للإختبارات البدنية (قيد البحث).

أولاً: حساب الصدق:

لحساب الصدق استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقوامها (٧) لاعبين والأخرى غير مميزة من ناشئ نادى ههيا الرياضى وعددها (٧) والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات

البدينية للملاكمين $n_1 = n_2 = (٧)$

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	الإختبارات البدنية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
*٩.٠٤	٠.٤١٢	١٣.٦١	٠.٣٤٣	١١.٧٧	ثانية	القوة المميزة	تسديد ١٥ مجموعة لكمية على كيس لكم
*٧.٣٨	١.١١	٢٢.٧١	١.٢٧	٢٧.٤٣	عدد	بالسرعة	تسديد مستقيمة يمنى ويسرى على كيس لكم متحرك خلال ١٠ ث
١٨.٣٦	٠.٢٢	١٠.٨٩	٠.٢٦	٨.٥٤	ثانية	السرعة الحركية	تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس لكم ثابت
*٨.٤٤	٠.٧٩	٢١.٥٧	٠.٩٨	٢٥.٥٧	عدد	التحمل العضلي	الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق
*٨.١٧	١.٠٧	٢٦.٨٦	١.٥١	٣٢.٥٧	عدد	تحمل الأداء	قياس تسديد المجموعات للكمية على أجهزة لكم

قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = 2.179$

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية للملاكمين قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة .

جدول (٣)

معامل صدق للاختبارات المهارية قيد البحث للملاكمين قيد البحث $n_1 = n_2 = (٧)$

قيمة ت	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الإختبارات المهارية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٣.٢٤	٤.٩٢	٢٧.٢٤	٤.٨١	٣٥.٦٧	نسبة	فاعلية الاداء الهجومي

قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = 2.179$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات المهارة قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة .

ثانياً : معامل الثبات:

لنستخدم لبحث لويقة تطبيق الاختبار وإلحة تطبيقه Test, Retest بفارق زمني قدره (٧) أيام على عينة لولبة لاصطناعية (٧) ملاكمن ، وبذلك تم حساب معلى الارتباط بين التطبيقين جدول (٤) وضح ذلك

جدول (٤)

معامل الثبات للاختبارات البدنية للملاكمين قيد البحث ن= (٧)

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية
	المتوسط الحسابى	الانحراف	المتوسط الحسابى	الانحراف			
٠.٩٤ *	١١.٧٤	٠.٣٩	١١.٧٧	٠.٣٤٣	ثانية	القوة المميزة	تسدید ١٥ مجموعة لكمية على كيس لكم
٠.٩٢ *	٢٨.١٤	١.٢١	٢٧.٤٣	١.٢٧	عدد	بالسرعة	تسدید مستقيمة يمنى ويسرى على كيس لكم متحرك خلال ١٠ ث
٠.٨٩ *	٨.٤٦	٠.١٩٥	٨.٥٤	٠.٢٦	ثانية	السرعة الحركية	تسدید ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس لكم ثابت
٠.٩٢ *	٢٥.٧١	٠.٩٥	٢٥.٥٧	٠.٩٨	عدد	التحمل العضلى	الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق
٠.٨٨ *	٣٣.١٤	١.٦٨	٣٢.٥٧	١.٥١	عدد	تحمل الأداء	تسدید المجموعات اللكمية على أجهزة اللكم اق
٠.٨٧ *	٣٦.٠٩	٤.٦٥	٣٥.٦٧	٤.٨١		نسبة	فاعلية الاداء الهجومى

قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ٥ = ٠.٧٥٥

يتضح من الجدول رقم (٤) أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية للملاكمين قيد البحث مما يدل على ثبات هذه الاختبارات .

تنفيذ تجربة البحث الأساسية :

القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث لعينة البحث التجريبية والبالغ عددهم (١٠) فى الفترة من الجمعة ١٠ / ٧ / ٢٠٢٠ إلى الأحد ١٢ / ٧ / ٢٠٢٠ م.

تطبيق البرنامج التدريبى .

تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح من الباحث على عينة البحث المجموعة التجريبية وذلك فى الفترة من الثلاثاء ١٤ / ٧ / ٢٠٢٠ م حتى الأحد ٦ / ٩ / ٢٠٢٠ م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع الواحد ايام الأحد والثلاثاء والخميس بنادى ههيا الرياضى .

القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث التجريبية بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية وذلك فى الفترة من يوم الثلاثاء ٢٠٢٠/٩/٨م إلى الخميس ٢٠٢٠/٩/١٠م.

المعالجات الإحصائية :

إستعان الباحث ببرنامج التحليل الإحصائى spss لمعالجة نتائج ذلك من خلال

- * المتوسط الحسابى * الوسيط * معامل الارتباط * نسب التحسن
- * الإنحراف المعياري * معامل الإلتواء * إختبار "ت"

• عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

• الفرض الأول للبحث :

(وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل الأداء وفعالية الأداء (الهجومى) لصالح القياس البعدى .)

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى

المتغيرات البدنية وفعالية الاداء الهجومى للملاكمين الشباب قيد البحث لعينة البحث

ن = (١٠)

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
* ١٩.١٤	٠.٤١	١٠.٥٥	٠.٣٩	١١.٧	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
* ١٥.٩٢	١.٢٥	٣٠	١.١٧	٢٧.٤	عدد	
* ٩.٩٧	٠.٤٤	٨.١١	٠.٤١	٨.٩١	ثانية	السرعة الحركية
* ١٣.٢٩	١.٠٦	٢٨.٧	١.١٧	٢٥.٦	عدد	تحمل قوة
* ٦.٧١	٠.٩٩	٣٧.١	٢.١٥	٣١.٨	عدد	تحمل أداء
* ٧.٩٩	٣.٢٣	٤٩.٤٤	٢.٨٨	٣٨.٤٧	نسبة مئوية	فاعلية الأداء الهجومى

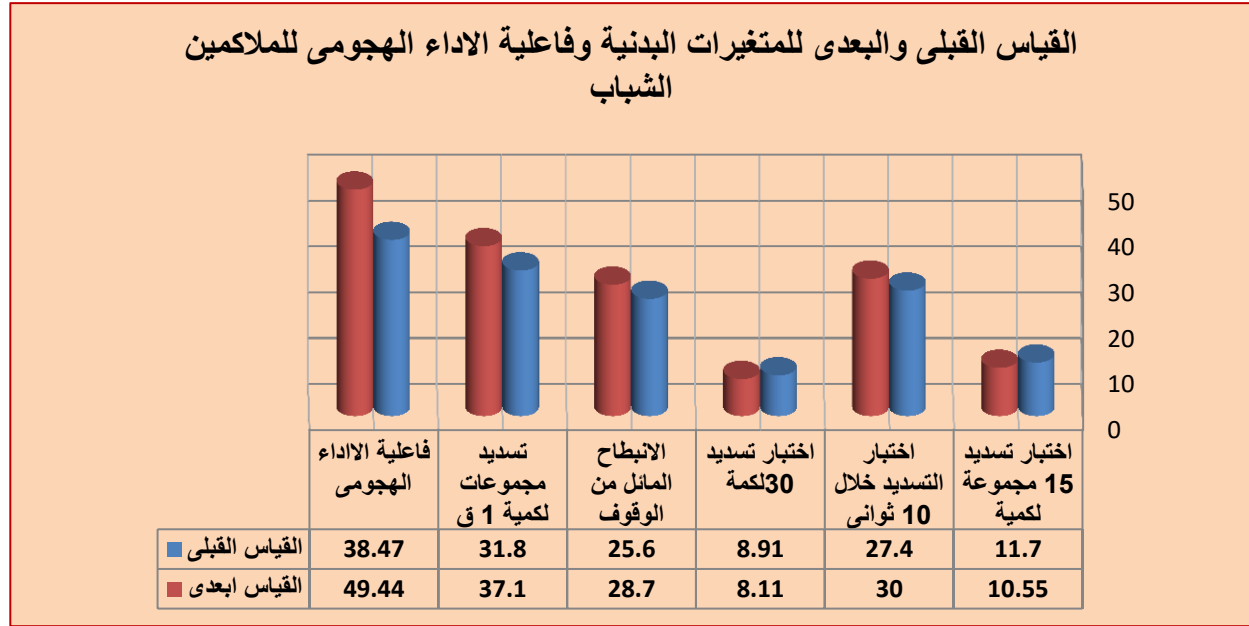
قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول(٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لعينة البحث فى جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدى ، كما يتضح وجود تحسن فى جميع المتغيرات البدنية وفعالية الاداء الهجومى للملاكمين الشباب قيد البحث ، حيث كانت

أعلى قيمة لاختبار (ت) في القوة المميزة بالسرعة وبلغت قيمة ت المحسوبة (*١٩.١٤) وكانت أقل قيمة لاختبار (ت) في متغير تحمل الأداء وبلغت قيمة ت المحسوبة (*٦.٧١) .

شكل (١)

القياس القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية وفاعلية الاداء الهجومي لعينة البحث التجريبية



يتضح من الجدول رقم (٥) والشكل رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى لدى (المجموعة التجريبية) في جميع المتغيرات البدنية (قيد البحث)، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة لكل من المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء الهجومي كالتالي القوة المميزة بالسرعة في اختبار تسديد ١٥ مجموعة لكمية على كيس لكم بلغت (*١٩.٤) ، والقوة المميزة بالسرعة في اختبار تسديد تسديد مستقيمة يمين ويسرى على كيس لكم متحرك لمدة ١٠ ث ب بلغت (*١٥.٩٢) ، والسرعة الحركية في اختبار تسديد ٣٠ لمحة مستقيمة على كيس لكم ثابت بلغت (*٩.٩٧) ، وتحمل القوة في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١ ق بلغت (*١٣.٢٩) ، وتحمل الأداء في اختبار تسديد المجموعات اللكمية على أجهزة اللكم لمدة ١ ق بلغت (*٦.٧١) ، وفاعلية الاداء الهجومي باستخدام معادلة قياس فاعلية الاداء الهجومي بلغت (*٧.٩٩) وبذلك تعتبر قيمة "ت" المحسوبة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) أكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢.٣٠٦) في المتغيرات البدنية و فاعلية الاداء الهجومي قيد البحث ويعزي الباحث دلالة الفروق في القياس البعدى

وتحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الهجومي قيد البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتزامن وما يحتويه من تمرينات متنوعة مقترحة مناسبة للأهداف الموضوعية من أجله ، حيث ان التأثير الفعال للبرنامج على المتغيرات البدنية قيد البحث والمرتبطة بعنصري القوة والتحمل كانت لها المردود الإيجابي في تحسن فاعلية الأداء الهجومي قيد البحث ، كما يعزي الباحث سبب التحسن في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية إلى استخدام تدريبات المقاومة والتحمل داخل الوحدة التدريبية بشكل متزامن استمر لمدة ثمانية أسبوع حيث تم تقنين تلك التدريبات بطريقة علمية وفقا للأسس والمبادئ العلمية وفي نفس المسار الحركي وذلك بما يناسب طبيعة الأداء في رياضة الملاكمة مما كان لها من تأثير ايجابي وتأثير فعال علي فاعلية الأداء الهجومي قيد البحث حيث يذكر كرافيتز **Kravitz, (٢٠٠٤م)** إلى أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الانجاز الرياضي قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات ايجابية على الأداء ، والتدريب المتزامن يعتبر إحدى هذه الطرق التي جذبت الانتباه في الآونة الأخيرة ، حيث يتم في هذا النوع من التدريب دمج تدريبات القوة مع تدريبات التحمل في نفس الأقطار التدريبية. (٢٦): (٣٤)

كما يشير **جاكسون وآخرون. Jackson, et al (٢٠٠٧م)** الى أهمية استخدام التدريب المتزامن في تطوير عناصر اللياقة البدنية عامة لما له من تأثير ايجابي على عنصري القوة والتحمل حيث أنهما الأساس في تطوير كل تلك العناصر . (٢٥:٢٩٢) وهذا مايتفق مع ما توصلت إليه نتائج جهاد نبيه محمود (٢٠١٦) (٥) إلي أن برنامج التدريب المتزامن أثبت فاعلية في تحسين تحمل القوة العضلية وتحسين المستوي الرقمي لسباق ٨٠٠ متر جري وما توصلت إليه نتائج نتائج **عبدالرحمن صفوت صابر (٢٠١٩) (٨)** ، **محمد علي الدين سعيد (٢٠١٩م) (١٦)** ، **محمد البسيوني المتولى (٢٠١٩) (١٢)** ، **محمد احمد محمد** ، **إبراهيم حامد إبراهيم (٢٠١٧) (١١)** إلي أن التدريب المتزامن كان له التأثير الإيجابي علي متغيرات التحمل العضلي والتحمل الهوائي ،وما توصلت إليه نتائج **هانئ حسن كامل وأيمن ناصر مصطفى (٢٠١٣) (١٧)** إلي أن برنامج التدريب المتزامن اثبت فاعلية في تحسين المتغيرات المرتبطة بعنصر القوة والتحمل وعنصر السرعة الحركية وما توصلت إليه نتائج **هبة رضوان لبيب (٢٠١١) (١٨)** إلي أن برنامج التدريب المتزامن أدى إلى تحسن القوة

العضلية وتحمل الأداء المهارى ، ومع ما توصلت إليه نتائج محمد عبدالموجود السيد(٢٠١٧)(١٥) إلي أن التدريب المتزامن كان له تأثير ايجابي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمتمثلة في التحمل العضلى العام لعضلات الجسم. ومع ماتوصلت إليه نتائج رويينو وآخرون, **J, et al Robinau**, (٢٠١٦)(٢٩)، وفيرنانديز وآخرون, **J. et al Fernandez**, (٢٠١٥)(٢١) إلي أن التدريب المتزامن أدى إلي تحسن في متغيرات القدرة على تكرار السرعة والقدرة ومتغيرات القدرة العضلية للجزء السفلي من الجسم ومما سبق أظهرت نتائج الدراسة الحالية إلي ان التدريب المتزامن كان له التأثير الفعال علي المتغيرات المرتبطة بصفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والتحمل العضلى وتحمل الاداء و تحسن فاعلية الأداء الهجومي قيد البحث.

وبذلك يتحقق الفرض الأول من البحث والذي ينص علي أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى متغيرات القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية وتحمل الاداء والتحمل العضلى وفاعلية الأداء الهجومي لصالح القياس البعدى .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى :

الفرض الثانى :

(توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية وتحمل القوة وتحمل الاداء وفاعلية الاداء الهجومي قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.)

جدول (٦)

نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لعينة البحث التجريبية

ن = (١٠)

نسب التحسن	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٪٩.٨١	*١٩.١٤	٠.٤١	١٠.٥٥	٠.٣٩	١١.٧	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
٪٩.٤٩	*١٥.٩٢	١.٢٥	٣٠	١.١٧	٢٧.٤	عدد	
٪٨.٩٨	*٩.٩٧	٠.٤٤	٨.١١	٠.٤١	٨.٩١	ثانية	السرعة الحركية
٪١٢.١٢	*١٣.٢٩	١.٠٦	٢٨.٧	١.١٧	٢٥.٦	عدد	تحمل القوة
٪١٦.٦٧	*٦.٧١	٠.٩٩	٣٧.١	٢.١٥	٣١.٨	عدد	تحمل أداء
٪ ٢٨.٥٢	* ٧.٩٩	٣.٢٣	٤٩.٤٤	٢.٨٨	٣٨.٤٧	نسبة مئوية	فاعلية الأداء الهجومي

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢.٣٠٦

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى (المجموعة التجريبية) في جميع المتغيرات البدنية (قيد البحث)، حيث كانت نسبة التحسن لكل من المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء الهجومي كالتالي القوة المميزة بالسرعة في اختبار تسديد ١٥ مجموعة لكمية على كيس لكم بلغت (٩.٨١٪)، والقوة المميزة بالسرعة في اختبار تسديد مستقيمة يمني ويسرى على كيس لكم متحرك لمدة ١٠ ث بلغت (٩.٤٩٪)، والسرعة الحركية في اختبار تسديد ٣٠ لكمة مستقيمة على كيس لكم ثابت بلغت (٨.٩٨٪) ، وتحمل القوة في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١ ق بلغت (١٢.١٢٪) ، وتحمل الأداء في اختبار تسديد المجموعات اللكمية على أجهزة اللكم لمدة ١ ق بلغت (١٦.٦٧٪) ، وفاعلية الاداء الهجومي باستخدام معادلة قياس فاعلية الاداء الهجومي بلغت (٢٨.٥٢٪) في المتغيرات البدنية و فاعلية الأداء الهجومي قيد البحث ويعزي الباحث نسب التحسن في القياس البعدي وتحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية وتحمل العضلي وتحمل الاداء وفاعلية الاداء الهجومي قيد البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام استخدام التزامن بين تدريبات المقاومة وتدريبات التحمل في

البرنامج التدريبي المقترح مما كان له التأثير الفعال في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث والمرتبطة بعنصر القوة والتحمل والمردود الايجابية على باقى المتغيرات البدنية كالمسرة الحركية حيث يذكر باتون وهوبكنز (٢٠٠٥) Paton., & Hopkins أن دمج تدريب التحمل بتدريب القوة العضلية يؤثر على ناتج القوة العضلية إذا ما تم مقارنته بتدريبات القوة منفصلاً. (٢٧: ٨٢٧)

ويؤكد ذلك مايشير إليه رايلى (rilyl) (٢٨) ان التدريب المتزامن يشتمل على العديد من الوسائل والقدرات الحركية مثل القوة والتحمل في نفس التوقيت من خلال الاداء بالتناوب بهدف افراز تنمية متعددة الجوانب للياقة البدنية وتكون هذه الطريقة علي اسس اولية تجريبية تذكر ان التكيف الذى اظهرته العناصر المختلفة في التدريب المتزامن ليست نتيجة تجمع التأثيرات المختلفة ولكن نتيجة تعاونية لتفاعل التأثيرات اثناء التدريب خلال مراحل التدريب .

وتتفق النتائج ايضاً مع ما توصل اليه جيوجور تى gregory (٢٠٠٧م) (٢٢) الي ان التدريب المتزامن ادي الي تحسن في التحمل العضلي والتحمل الاداء فى النشاط الرياضى التخصصى .

ويتفق ايضاً مع ما توصل اليه توم ميسسكـر tom mysliskr (٢٠٠١م) (٣٠) وميلادين جوفنوفيش miadenjovanovic (٢٠٠٦م) (١٨) حيث ان طريقة التدريب المتزامن تعمل علي تطوير الصفات البدنية الخاصة التي يتم تميمتها مما يؤدي لتحسن وتطوير الاداء فى النشاط الرياضى الممارس .

وتشير دراسة هيكسون وآخرون Hickson RC, et al (٢٠٠٧م) (٢٣) اكدت ان تدريبات التحمل داخل التدريب المتزامن يعمل علي حدوث تكيفات ملحوظة في الاداء البدني والمهاري .

ويذكر السيد عبدالمقصود (١٩٩٧م) (٣) بأنه توجد علاقات متبادلة بين القدرات البدنية واكتساب المهارات الحركية , ويتوقف مستوي كل منهم علي الآخر ولذلك يجب بناء المتغيرات

البدنية والمهارات الحركية في نطاق عملية موحدة ، كما راعى البرنامج التدريبي المقترح ملائمة حمل التدريب في شدته وحجمه وفترات الراحة

كما أن التدريب المتزامن أدى الى تحسن وفاعلية الإداء الهجومي في القياس البعدي عن القياس القبلي للانتظام في التدريب لمدة (٨) أسابيع تدريبية مع تطبيق تدريبات القوة العضلية والتحمل بتزامن مبنى على أساس علمي وفقا لأراء العلماء في هذا الصدد وهذا مايتفق مع نتائج عبدالرحمن صفوت صابر (٢٠١٩)(٨) ، محمد على الدين سعيد (٢٠١٩)م (١٦) ، محمد البسيوني المتولى (٢٠١٩)(١٢) ، محمد احمد محمد ، إبراهيم حامد إبراهيم(٢٠١٧)(١١) وما توصلت إليه نتائج هبة رضوان لبيب" (٢٠١١)(١٨) ، ومع ماتوصلت إليه نتائج رويينو وأخرون

Robinau, . et al (٢٩) إلي وجود فروق في نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والتي استخدمت التدريب المتزامن.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي أنه:

توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية وتحمل القوة وتحمل الأداء وفاعلية الاداء الهجومي قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً الإستنتاجات :

في حدود المنهج المستخدم وعينة البحث تم التوصل إلى النتائج التالية :

١. تحسن المتغيرات البدنية القوة المميزة بالسرعة وتحمل الاداء والتحمل العضلي قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية نتيجة لإستخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتزامن .
٢. كان هناك مردود ايجابي لإستخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتزامن أدى لتحسن السرعة الحركية للملاكين الشباب عينة البحث التجريبية.

٣. تحسن فاعلية الأداء الهجومي لدى أفراد المجموعة التجريبية نتيجة لإستخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المتزامن.

٤. استخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب التزامن بانتظام ولمدة ٨ اسابيع بواقع ثلاث مرات أسبوعيا يعتبر عاملا فعالا في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث للملاكمين الشباب .

٥. استخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب التزامن بانتظام ولمدة ٨ اسابيع بواقع ثلاث مرات أسبوعيا يعتبر عاملا فعالا في تطوير فاعلية الاداء الهجومي قيد البحث للملاكمين الشباب خلال المباريات التجريبية .

ثانيا التوصيات :

في ضوء نتائج البحث والإستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتى :

١. الإهتمام بإستخدام التدريب المتزامن لتحسين متغيرات القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والتحمل العضلى وتحمل الاداء للملاكمين .

٢. الإهتمام بإستخدام التدريب المتزامن لتحسين فاعلية الاداء الهجومي للملاكمين الشباب والقدرة على اداء المجموعات اللكمية خلال جولات النزال في المباراة وخصوصا الاجولات الاخيرة من المباراة .

٣. العمل على تنمية الصفات البدنية ذات الصلة بصفتي القوة والتحمل مثل (القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية).

٤. توعية المدربين واللاعبين بأهمية التدريب المتزامن وتوفير الوسائل التدريبية اللازمة لتنفيذ هذا النوع من التدريب.

٥. إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة خاصة للناشئين والمبتدئين في رياضة الملاكمة.

٦. الاسترشاد بالقيم الكمية الواردة في هذا البحث والدالة (المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الهجومي) لإجراء بحوث مشابهة في رياضات أخرى

قائمة المراجع:

أولاً المراجع العربية:

- ١ - أبو العلا عبد الفتاح ، ريسان خريبط (٢٠١٦): التدريب الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢ - أحمد مجدى محمد (٢٠١٧): أثر التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٣ - إسماعيل حامد عثمان وآخرون : مشروع التحمل ،الإتحاد المصرى للملاكمة دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤ - السيد عبد المقصود (١٩٩٧): نظريات التدريب الرياضي "تدريب وفسولوجيا القوة"، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٥ - جهاد نبيه محمود (٢٠١٦) :تأثير التدريب المتزامن (مقاومات- تحمل)علي المألون ثنائي ألدهايد وتحمل القوة العضلية والمستوي الرقمي لمتسابقى ٨٠٠م جري، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد السابع والعشرون ،كلية التربية الرياضية،جامعة المنصورة.
- ٦ - ضياء الدين أحمد على أبو ضياء (٢٠١٨م): تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء التصويب لدى ناشئي كرة اليد، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، عدد أكتوبر، المجلد ٥١.
- ٧ - عبد الحميد احمد عبد الحميد(١٩٨٩م) : الملاكمة، ط ٥ ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٨ - عبدالرحمن صفوت صابر (٢٠١٩) : تأثير تدريبات التوازن العضلى على الهجوم والهجوم المضاد للملاكمين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضيه ، جامعة بني سويف.
- ٩ - عبد الفتاح فتحى خضر(١٩٩٦م) : المرجع فى الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ١٠ - عبد الفتاح فتحى خضر(١٩٨٢م) : زيادة معدل التحمل للملاكمين الناشئين (١٤ سنة)

باستخدام برنامج تدريبي ، المؤتمر العلمى الثالث للدراسات قبحوث التربية الرياضية
،جامعة حلوان .

١١ - محمد أحمد بدر، إبراهيم حامد إبراهيم(٢٠١٧): تأثير التدريب المتزامن علي بعض
القدرات البدنية الخاصة ودقة عمق الضربات الأمامية والخلفية لدي ناشئى التنس،المجلة
العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٨١ الجزء الرابع، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة حلوان.

١٢ - محمد البسيونى المتولى ٢٠١٩ م: تأثير برنامجين للتدريب المتزامن على معدلات التحسن
في القوة العضلية ولياقة الطاقة ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة
اطروحة (دكتوراة) - جامعة بنها. كلية التربية الرياضية. قسم نظريات وتطبيقات
الرياضات الجماعية ورياضات المضرب.

١٣ - محمد حسن علاوى ،محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) : اختبارات الأداء الحركى ، ط
٣ ، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٤ - محمد صبحى حسانين (٢٠٠١م): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ،دار الفكر العربى
،القاهرة .

١٥ - محمد عبد الموجود السيد (٢٠١٧): تأثير التدريب المتزامن مع تناول عقار الغذاء الملكى
على بعض المتغيرات البيوكيميائية والبدنية الخاصة والمستوى الرقوى للاعبى المسافات
المتوسطة، بحث منشور، مجلة فنون وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات
بالجزيرة، جامعة حلوان.

١٦ - محمد على الدين سعيد (٢٠١٩ م): فاعلية التدريبات النوعية على تنمية بعض المهارات
المركبة لدى لاعبي الملاكمة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

١٧ - هانى حسن كامل وأيمن ناصر مصطفى (٢٠١٣م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام
التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية للاعبى الإسكواش،مجلة علوم

الرياضة، العدد (٢٦)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

١٨ - هبة رضوان لبيب (٢٠١١): تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية

والفسيولوجية ومستوى الأداء فى كرة اليد، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية
الرياضية، العدد ٣٢ كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

١٩ - يحيى السيد الحاوى (٢٠٠٣ م): الملائمة أسس نظرية وتطبيقات عملية، المركز العربى

للنشر .

ثانيا المراجع الأجنبية :

20. Aagaard, P., Andersen, J. L (2010): Effects of strength training on endurance capacity in top-level endurance athletes, Scand J Med Sci Sports, 20 (2), 39–47

21. Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Kovacs, M. S., & Moya, M:(2015). In-season effect of a combined repeated sprint and explosive strength training program on elite junior tennis players, The Journal of Strength & Conditioning Research, 29(2), 351-357.

22-Gregory T. Levin (2007). The Effect of Concurrent Resistance and Endurance Training on Physiological and Performance Parameters of Well Trained Endurance Cyclists - Masters of Science (Sports Science) - School of Exercise, Biomedical, and Health Sciences Edith Cowan University- Supervisor: Dr Paul Laursen, Dr Michael McGuigan- 23 July.

23-Hickson RC, Dvorak BA, Gorostiaga EM, Murkowski TT, Foster C (2001): Potential for strength and endurance training to amplify endurance performance. J Apophyseal 65:2285–2290.

24. Izquierdo-Gabarren, M., González de Txabarri Expósito, J. García-Pallarés, L. Sánchez-Medina, E. S. S. de Villareal, M Izquierdo. (2010): Concurrent Endurance and Strength Training Not to Failure Optimizes Performance Gains. Med Sci Sports Exerc, 42, (6),1191–1199.

25. Jackson, N. P., Hickey, M. S., & Reiser, R. F. (2007): High Resistance Low Repetition vs. Low Resistance / High Repetition

Training: Effects on Performance of Trained Cyclists. Journal of Strength and Conditioning Research, 21(1), 289-295.

26. Kravitz, L. (2004):The effect of concurrent training. IDEA Personal .

27. Paton, C. D., & Hopkins, W. G. (2005): Combining explosive and high resistance training improves performance in competitive cyclists. Journal of Strength and Conditioning Research, 19(4), 826-830.

28-Reilly R. :(1988) Here no one is spared, sport illustrated.

29- Robineau, J., Babault, N., Piscione, J., Lacombe, M., & Bigard, A. X. (2016): Specific training effects of concurrent aerobic and strength exercises depend on recovery duration, The Journal of Strength & Conditioning Research, 30(3), 672-683 Trainer, 15(3), 34-37.

30-Tom myslinski: (2001) the development of the Russian conjugate sequence system, HPR, ED 2990 spring term-2 Dr. Robertson, advisor.

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية الانترنت :

31 - http://srv3.eulc.edu.eg/eulc_v5/libraries/start.aspx

32 - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/?term>

33 - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/?term>
https://scholar.google.com.eg/scholar?hl=ar&as_sdt=0%2C5&q=%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8+%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AA%D8%B2%D8%A7%D9%85%D9%86&oq