

## **ملخصات البحث**

- ملخص البحث باللغة العربية**
- مستخلص البحث باللغة العربية**
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية**
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية**

ملخص البحث باللغة العربية

لرسالة الماجستير للباحث

**أحمد محمد بكر**

**وموضوعها : " استخدام تدريبات الأيزوكينتك على تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتأثيرها على اللكمات الجانبية لدى ناشئ الملاكمة "**

**مقدمة ومشكلة البحث:**

لقد شهد العصر الحالي تقدماً علمياً ملموساً في جميع مجالات الحياة المختلفة ومن بينها مجال التربية والرياضة حيث خطى المهتمون بالتربية البدنية خطوات واسعة مستندون في ذلك على نتائج البحوث والدراسات العلمية من أجل الارتقاء بالأداء البدني والمهاري والخططي في النشاط الرياضي التخصصي، وبناء على ذلك أصبح الأعداد المتكامل للاعبين يمثل حجر الأساس في العملية التدريبية لتحقيق أفضل النتائج على مراحل السنية المختلفة وذلك من خلال تحسين قدرات الناشئ واستعداداته ليتمكن من ممارسة نشاطه التخصصي بكفاءة عالية.

تلعب التربية الرياضية دوراً هاماً في إعداد الأبطال الرياضيين وهي تعتمد على العديد من العلوم الأساسية للارتقاء باللاعبين ومن ضمن هذه العلوم الأساسية علم التدريب الرياضي، هو ذلك العلم الذي يسعى للوصول باللاعبين إلى المستويات العليا في التخصصات المختلفة مثل الجودو والكاراتيه والملاكمة وكرة القدم .

أن رياضة الملاكمة من الأنشطة البدنية الهامة التي تتطلب أن تكون جميع أجهزة الجسم على كفاءة تامة فهي تحتاج إلى السرعة والقوة في أداء الحركات تبعاً للتغيير المفاجئ في أوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب منة الملاكم أن يكون ذو مقدرة عالية في التسديد، تبعاً لمواقف اللكم المختلفة مع تحمل المنافسة طوال المباراة ، لذا كان من الواجب الاهتمام بالقدرات الحركية الخاصة بالملاكمين حتى تمكنهم من الأداء بكفاءة تامة أثناء المنافسات.

ورياضة الملاكمة تتميز بتعدد مهاراتها سواء الهجومية أو الدفاعية وما تنفرد به عن غيرها من الأنشطة الأخرى في طبيعة وشكل الإعداد البدني والإعداد الفني والإعداد الخططي والنفسي .

من خلال اطلاع الباحث علي بعض الدراسات المرجعية التي تناولت رياضه الملاكمة لاحظ الباحث اهتمام الباحثين باللكمات المستقيمة و اللكمات الصاعدة بحد كبير وإهمال اللكمات الجانبية بالرغم من أهميتها وكثره استخدامها في المباريات.

ووفقا لتعديلات القانون الدولي والتي طبقت في أولمبياد ريو بإلغاء ارتداء واقى الراس والذي أتاح مجالا اكبر لاستخدام هذه اللكمات كوسيله قويه و فعاله لتحقيق الفوز مما دعى الباحث إلي إجراء هذه الدراسة لتطوير أداء اللكمات الجانبية باستخدام أسلوب ايزوكينتيك نظرا لأهميته في الأنشطة الرياضية المختلفة ومنها رياضه الملاكمة ، وهذا ما أشارت اليهم نتائج بعض الدراسات ، كما تعتبر القوة المميزة بالسرعة هي احد اهم الصفات الواجب توافرها لدي الملاكم وخاصة عند تنفيذ المهارات التي يتطلب أدائها إخراج القوة المرتبطة بالزمن ، وتحدد مشكلة البحث في كونها محاولة علمية لوضع برنامج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين باستخدام تدريبات اليزوكينتيك وتأثيرها على أداء اللكمات الجانبية لدي ناشئ الملاكمة .

#### **هدف البحث :**

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب اليزوكينتيك والتعرف على:

- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- تأثير البرنامج التدريبي على مستوى أداء اللكمات الجانبية للملاكمين .

#### **فروض البحث :**

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبليّة - البينيّة - والبعديّة) في المتغيرات البدنية لصالح القياس البيني والبعدي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبليّة - البينيّة - والبعديّة) في المتغيرات مهارية لصالح القياس البيني البعدي في تطوير مستوى أداء اللكمات الجانبية.

## إجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بطريقة القياسات القبليّة والبينيّة والبعدية وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

### مجتمع وعينة البحث :

لأعبي المشروع القومي للملاكمة بمحافظة القليوبية للموسم الرياضى ٢٠١٧/٢٠١٦ ، تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من بين ملاكمى المشروع القومى للملاكمة ، وعددهم (٨) ملاكمن والمسجلين لدى الاتحاد المصرى للملاكمة للموسم الرياضى ٢٠١٧/٢٠١٦ هذا بالإضافة إلى (١٠) ملاكمن لإجراء الدراسة الاستطلاعية تم تقسيمهم إلى (٥) ملاكمن مميزين و(٥) غير مميزين .

### تنفيذ التجربة :

قام الباحث بتنفيذ تجربة البحث من اتباع الاجراءات التالية:

### القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى لمتغيرات البحث على النحو التالى :

- القدرة العضلية للذراعين وذلك فى الفترة من ٢٠١٦/٩/١٣م إلى ٢٠١٦/٩/١٤م.
- مستوى الاداء المهارى للكلمات الجانبية وذلك يوم ٢٠١٦/٩/١٥م.

### تطبيق التجربة

تم تطبيق التجربة فى الفترة من ٢٠١٦/٩/٢٠م إلى ٢٠١٦/١٢/١٣م فى فترة الإعداد الخاص بحلقة الملاكمة بستاند بنها الرياضى .

### القياس البينى:

قام الباحث بإجراء القياس البينى لمتغيرات البحث وذلك فى الفترة

٢٠١٦/١٠/٣١ إلى ٢٠١٦/١١/٢م.

## القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لمتغيرات البحث على النحو التالي :

- القدرة العضلية للذراعين وذلك فى الفترة من ٢٠١٦/١٢/١٩ إلى ٢٠١٦/١٢/٢٠م.
- مستوى الأداء المهارى للكفة الجانبية وذلك يوم ٢١ /١٢/ ٢٠١٦م.

## المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائى SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً، وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، النفاطح ، معامل الالتواء ، معاملات الارتباط ، اختبار ت "T.test" ، تحليل التباين ، اختبار أقل فرق معنوى L.S.D ، معدل التغير .

## الاستنتاجات والتوصيات :

### استنتاجات البحث :

انطلاقاً مما تشير إليه النتائج المستمدة من التحليل الإحصائي ومناقشة وتفسير النتائج يستخلص الباحث ما يلى:

- ١- وجود اتجاه إيجابي لمعدل تحسن القوة المميزة بالسرعة للذراعين بعد استخدام تدريبات الأيزوكينتك فى نتائج القياسات البعدية وكان أعلى اختبار ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل بمعدل تحسن (١٢٧,٤٠%)، وأقل نسبة للتحسن كانت لاختبار الوثب العريض من الثبات بمعدل تحسن (١٣,٨١%).
- ٢- وجود اتجاه إيجابي لتحسن اللكمات الجانبية بعد استخدام تدريبات الأيزوكينتك فى نتائج القياسات البعدية وكان أعلى اختبار أداء الكفة الجانبية اليسرى للذراع على كيس اللكم بمعدل تحسن (٣٨,٠٤%) وأقل نسبة للتحسن كانت لاختبار أداء الكفة الجانبية اليمنى للراس على كيس اللكم بمعدل تحسن (٢٤,٧٥%).

- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات الثلاثة (القبلية - اليبينية - البعدية) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين لصالح القياس البعدي لناشئ الملاكمة عينة البحث.
- ٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات الثلاثة (القبلية - اليبينية - البعدية) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في اختبارات اللكمات الجانبية لصالح القياس البعدي لناشئ الملاكمة عينة البحث.
- ٥- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأيزوكينتك أثار إيجابياً وبدلالة إحصائية في تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى ناشئ الملاكمة
- ٦- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأيزوكينتك أثار إيجابياً وبدلالة إحصائية في تنمية اللكمات الجانبية لدى ناشئ الملاكمة
- ٧- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأيزوكينتك لتنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين ذو تأثير إيجابي على اللكمات الجانبية لدى ناشئ الملاكمة

#### توصيات البحث:

- اعتماداً على ما ورد من بيانات ومعلومات في سياق هذا البحث ، وانطلاقاً مما تشير إليه الاستنتاجات يوصى الباحث بما يلي:
- ١- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأيزوكينتك لفاعليتها في الارتقاء بمستوي القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومستوي اللكمات الجانبية لناشئ الملاكمة.
  - ٢- الاهتمام بدمج برامج تدريب الأيزوكينتك ضمن الإعداد البدني في فترتي الإعداد والمنافسات.
  - ٣- زيادة جرعات التدريب على القوة والقوة المميزة بالسرعة لما لها من تأثير على الأداء المهاري للملاكم والعمل على الوصول به إلى تحقيق النتائج المرجوة.
  - ٤- توجيه البرنامج التدريبي المقترح وأيضاً نتائجه إلى العاملين في مجال التدريب الرياضي للملاكمة للاستفادة من هذا البرنامج ونتائجه.

**وموضوعها : " استخدام تدريبات الأيزوكينتك على تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتأثيرها على اللكمات الجانبية لدى ناشئ الملاكمة "**

سنة المنح : ٢٠١٧ م .

يهدف البحث إلى التعرف على يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب الأيزوكينتك والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على القوة المميزة بالسرعة للذراعين وتأثير البرنامج التدريبي على مستوى أداء اللكمات الجانبية للملاكمين ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتتكون عينة البحث الأساسية من ملاكمي المشروع القومي للملاكمة ، وعددهم (٨) ملاكمين .

**أهم استنتاجات الدراسة :**

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات الثلاثة (القبلية - اليبينية - البعدية) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين لصالح القياس البعدي لناشئ الملاكمة عينة البحث.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات الثلاثة (القبلية - اليبينية - البعدية) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في اختبارات اللكمات الجانبية لصالح القياس البعدي لناشئ الملاكمة عينة البحث.
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأيزوكينتك أثر إيجابياً وبدلالة إحصائية في تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى ناشئ الملاكمة
- ٤- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأيزوكينتك أثر إيجابياً وبدلالة إحصائية في تنمية اللكمات الجانبية لدى ناشئ الملاكمة
- ٥- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأيزوكينتك لتنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين ذو تأثير إيجابي على اللكمات الجانبية لدى ناشئ الملاكمة