

## ملخص البحث

## التكوين الجسماني للاعبى الملاكمه فى الادوار النهائيه

**د / عبدالعزيز حسن عبدالعزيز**

استهدف البحث التعرف على التكوين الجسماني للاعبى الملاكمه المصريين فى الادوار النهائيه فى بطوله الجمهوريه مواليد ٢٠٠٥ واستخدم الباحث المنهج الوصفى فى الدراسه واعتمد فى القياس على جهاز ProCare Healthy Living

كاداه لجمع البيانات وشبكه المعلومات الدوليه وتم تطبيق البحث على عينه من لاعبي الادوار النهائيه لبطوله الجمهوريه لمواليد ٢٠٠٥ المقامه بنادى الترسانه الرياضى بمحافظة الجيزه وعدددهم ١٢ لاعب من البنين فى الفترة من ٢٩ يناير ٢٠٢٣ حتى ٢ فبراير ٢٠٢٣ وتوصل الباحث الى أن اللاعبين الذين يلعبون الادوار النهائيه تكوينهم الجسماني افضل ومعدلات الدهون افضل حيث جاء متوسط نسبة الدهون فى الجسم بالنسبه للفئات الوزنيه

جاء متوسط نسبة الدهون للاوزان الخفيفه ١٤,٢٩ %

وفئه الوزن المتوسط جاء متوسط نسبة الدهون ١٥,٢٧ %

وفئه الوزن الثقيل جاء متوسط نسبة الدهون ١٩,١٤ %

فئه الوزن فوق الثقيل متوسط نسبة الدهون ٣٤,٩٦ % ويتضح من النتائج أن نسبة الدهون تتناسب طرديا مع وزن الجسم فكلما زاد الوزن كلما زادت نسبة الدهون بالجسم .ويوصى الباحث

ب

- ضرورة عمل دراسات مشابهه لمراحل سنيه مختلفه ضرورة عمل دراسات مشابهه للملاكمات الفتيات والسيدات .
- ضرورة عمل قياسات للتكوين الجسماني من قبل المدربين لمعرفة حاله الصحيه والبدنيه للاعبين بصفه مستمره .
- الاستعانه بقياسات البحث كمرشد للمدربين فى معرفه التكوين الجسماني للمرحله السنيه قيد البحث.

<sup>١</sup> استاذ مساعد بكلية التربيه الرياضيه جامعه بنها

## التكوين الجسماني للاعبى الملاكمه فى الادوار النهائيه

### ١/مقدمة ومشكلة البحث:

تطورت عملية التدريب فى رياضة الملاكمه بدرجة كبيرة نتيجة الإعتماد على الأساليب الحديثه المبنيه على الاسلوب العلمى والتي تهدف إلى الإرتفاع بحاله الملاكم الى اعلى قدراته الجسميه والنفس حركيه .(الباحث)

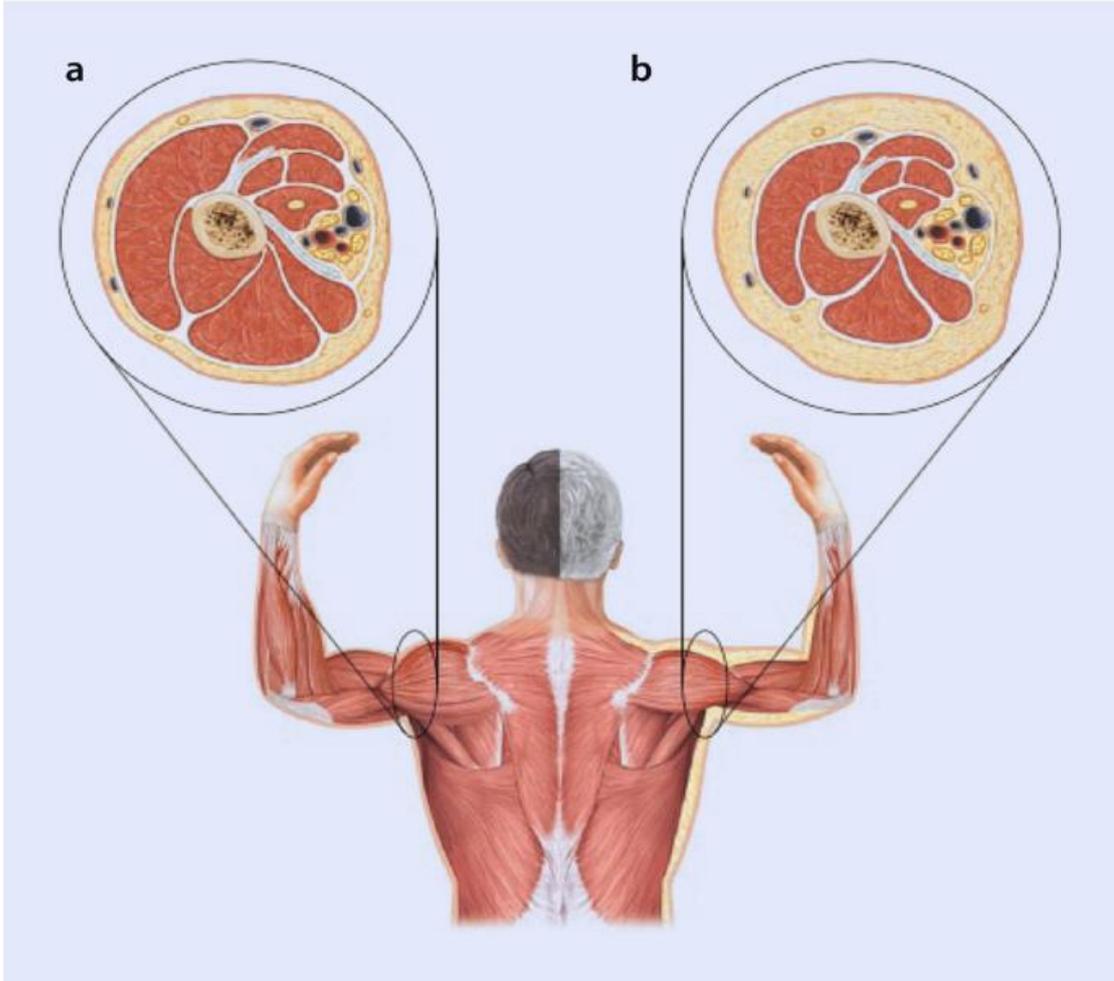
فالملاكمه من الرياضات التى تحتاج الى السرعة والرشاقه ؛ وخفض الدهون يكون مفيدا لهذه المتطلبات البدنيه فكلما زادت الدهون اصبحت عائق للسرعه والرشاقه .

كما أن الكتله العضليه تساعد الرياضى على توليد المزيد من القوة وتوليد الطاقه اللازمه للرياضى فى حين ان زيادة الوزن تعمل الدهون كوزن ميت يحتاج مزيد من الطلب على الطاقه كما يقلل من الاداء . (٦)

يعد الحفاظ على التكوين الامثل للجسم أمرا بالغ الاهميه لتحقيق النجاح فى مختلف الالعاب الرياضيه بما فى ذلك الملاكمه .

التكوين الأمثل للجسم هو سمه أساسيه للاداء الرياضى فهو يساعد على تحسن الاداء ومنع الاصابات ويلعب دورا هاما فى تحديد نجاح الرياضى وتحسين صحته العامه . ويعد تحليل تكوين الجسم أداه اساسيه لمراقبه انظمه التدريب وتحسين الاداء التنافسى لدى محترفى الرياضه ( ٥ ؛ ٤ )

غالبا ما تستخدم القياسات الأنثروبومترية، مثل حجم الجسم ووزنه ونسبه، لتقييم ومراقبة تأثيرات التدخلات الغذائية وكذلك تعكس النمو والتطور العام للفرد. تكوين الجسم هو نسبة الدهون والعضلات والعظام والماء التي يتكون منها جسم الإنسان ويساعد قياسه فى تحديد الزيادة أو النقص فى أحد المكونات المرتبطة بالمخاطر الصحية. فى بيئة اللياقة البدنيه والرياضة، تعتبر دهون الجسم مؤشرا للياقة البدنيه ويمكن تقييمها من قبل المدربين الشخصيين والمدربين الرياضيين لأن محتوى الدهون يمكن أن يؤثر على الأداء الرياضي .



الشكل يوضح تغييرات تكوين الجسم مع التقدم في العمر (أ) مرحلة شباب (ب) مرحلة تقدم بالعمر (١١ : ٣٢٤)  
 الملاكميين عادة ما يكون لديهم كتله خاليه من الدهون أعلى ونسبه دهون أقل في الجسم  
 وذلك لأنها تتطلب ضبط الوزن ليتناسب مع وزن المنافسه .  
 وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كباحث ومدرب وجود ندرة في دراسات التكوين  
 الجسماني للاعبى المنتخبات العربيه في الملاكمه عامه وفي مصر خاصه مما دعا الباحث  
 لاجراء الدراسه .

٢/١ هدف البحث :

التعرف على التكوين الجسماني للاعبى الادوار النهائيه فى بطوله الجمهوريه .

٣/١ فروض البحث :

١/٣/١ ما هو التكوين الجسماني للاعبى الملاكمه فى الادوار النهائيه فى بطوله الجمهوريه  
 مواليد ٢٠٠٥ ؟

٤/١ مصطلحات البحث :

### ١/٤/١ بنية(تركيب) الجسم Body composition

النسبة المئوية للعلاقة بين كتلة الدهن وكتلة الجسم الخالية من الدهن ( ١٠ )

### ٢/٤/١ الادوار النهائية Final rounds

هى الادوار التى تؤهل الملاكم للحصول على احدى ميداليات البطوله (المسابقه)<sup>٢</sup>

٥/١ الدراسات السابقة:

١- أجرت Melike Nur AKGUL (٢٠١٧م) (١) دراسة بعنوان تأثير التدريب لمدة ٦ أسابيع على تكوين أجسام الملاكمين ؛ الهدف من هذه الدراسة هو التحقيق في آثار التدريب لمدة ٦ أسابيع على تكوين أجسام الملاكمين النخبة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وطبق عليهم برنامج تدريبي لمدة ٦ أسابيع ، وأجريت الدراسة على ٩ من نخبة الملاكمين من فريق الملاكمة بجامعة سلجوق ، وأظهرت نتائج الدراسة ، تشير الدراسة إلى أن التدريب لمدة ٦ أسابيع من فترة المنافسة في الملاكمين النخبة قد يقلل من وزن الجسم ومؤشر كتلة الجسم ولكن قد لا يكون له أي تأثير على المعايير الأخرى .

٢- أجرى " فيكرام سينغ ياداف & مامان بول (٢٠٢٣م) (٢) دراسة بعنوان " تحليل تكوين الجسم للملاكمين على المستوى الوطني الهندي ورفع الأثقال: نهج مقارن " وهدف الدراسة الى التعرف على تكوين أجسام الملاكمين ورافعي الأثقال الهنود كقاعدة بيانات مرجعية للرياضيين الهنود ، واجريت الدراسة على عينة عمدية شملت ٧٢ ملاكم و٧٢ لاعب رافع اثقال واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واطهرت النتائج يمكن أن يختلف تكوين الجسم اعتمادا على المتطلبات المحددة للرياضة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الملاكمين ورفع الأثقال

### ٣- أجرى AYDIN BALCI (٢٠٢٠) (٣) واخرون

دراسة بعنوان " التحقيق في تكوين الجسم وقدرة استهلاك الأكسجين القصوى للاعبى النخبة للملاكمة والمصارعة " وهدفت الدراسة مقارنة تكوين الجسم والاستهلاك الأقصى للأكسجين لدى نخبة الرياضيين في رياضة الملاكمة والمصارعة ، وتقصي العلاقة بين

<sup>٢</sup> تعريف اجرائى

تكوين الجسم والاستهلاك الأقصى للأكسجين و استخدم الباحث المنهج التجريبي، واجريت دراسه على ٢٦ رياضى من النخبه (١٣ ملاكمه و١٣ مصارعه) و اظهرت النتائج ، أن هناك علاقة بين تكوين الجسم واستهلاك الأكسجين الأقصى لكل من رياضى الملاكمة والمصارعة .

٦/١ إجراءات البحث :

١/٦/١ منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفى فى دراسه .

٢/٦/١ عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الادوار النهائيه لبطوله الجمهوريه (مصر) لمواليد ٢٠٠٥ المقامه بنادى الترسانه الرياضى بمحافظه الجيزه وعددهم ١٢ لاعب من البنين فى الفترة من ٢٩ يناير ٢٠٢٣ حتى ٢ فبراير ٢٠٢٣ .

٣/٦/١ أدوات ووسائل جمع البيانات :

١/٣/٦/١ وسائل جمع البيانات:

١/١/٣/٦/١ شبكه المعلومات الدوليه .

٢/٣/٦/١ الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

١/٢/٣/٦/١ تم استخدام جهاز ProCare Healthy Living لقياس التكوين الجسمانى

مرفق ( ١/١٠/١ )

٧/١ عرض النتائج ومناقشتها:

١/٧/١ عرض النتائج:

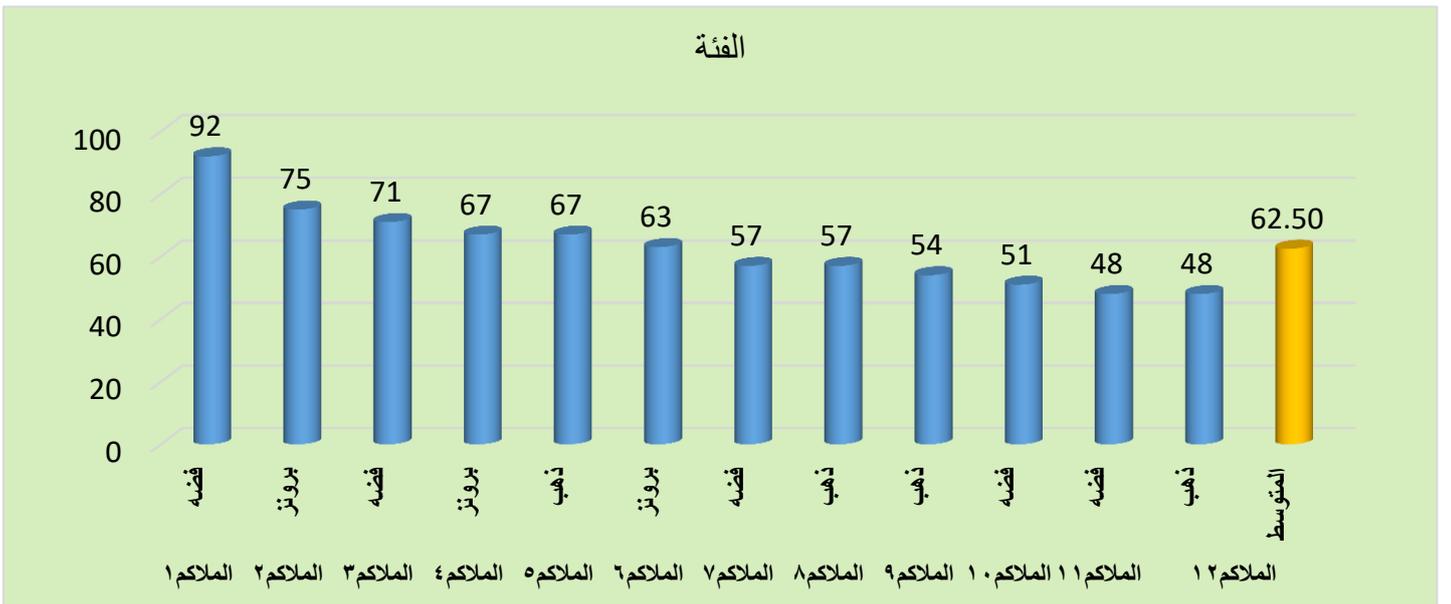
## جدول (١)

القياسات للتكوين الجسماني للاعبين الادوار النهائية ببطولة الجمهوريه للملاكمه مواليد

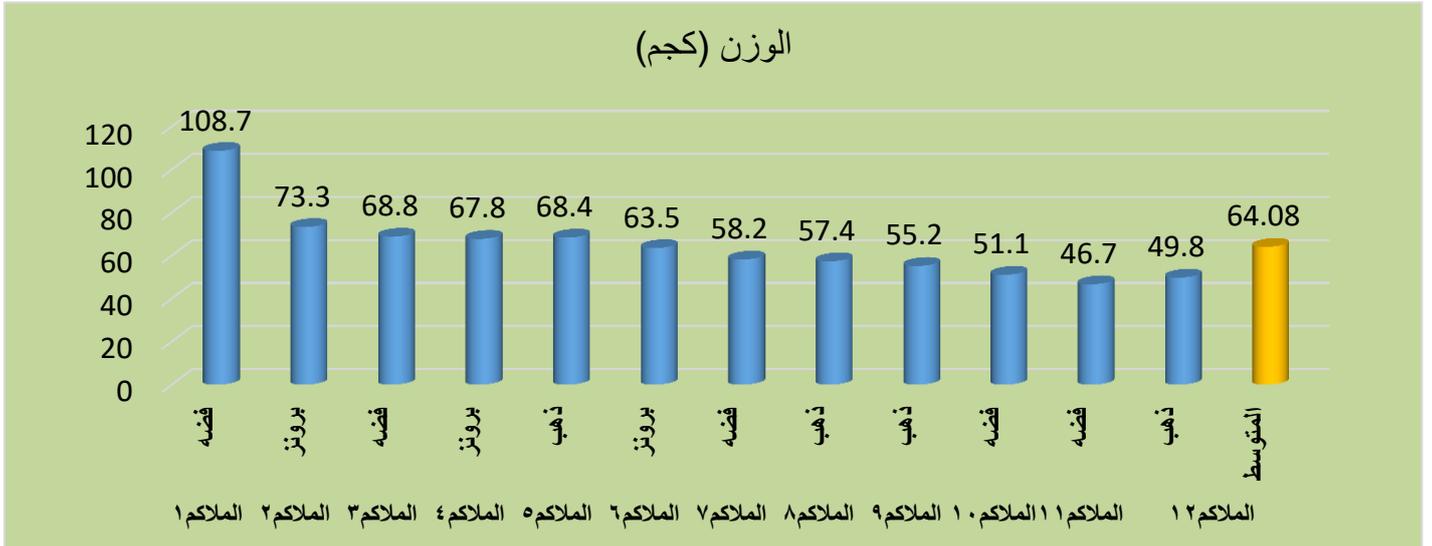
٢٠٠٥ ن=١٢

م	اللاعب	الفئه	الوزن	الطول	نسبه الدهون	وزن الدهون بالكجم	الوزن بدون دهون	الماء	المعدل الحالي للسمنه	ملاحظات
١	لاعب ١	٩٢+	١٠٨,٧	١٧٨سم	٣٥%	٣٨	٧٠,٧	٥١,٧	٣٤,٣	فضه
٢	لاعب ٢	٧٥	٧٣,٣	١٧٣سم	١٩,٧%	١٤,٤	٥٨,٩	٤٣,١	٢٤,٥	برونز
٣	لاعب ٣	٧١	٦٨,٨	١٧١سم	١٨,٧%	١٢,٨	٥٦	٤١	٢٣,٥	فضه
٤	لاعب ٤	٦٧	٦٧,٨	١٧٦سم	١٥,٩%	١٠,٧	٥٧,١	٤١,٨	٢١,٩	برونز
٥	لاعب ٥	٦٧	٦٨,٤	١٧٩سم	١٣,٤%	٩,١	٥٩,٣	٤٣,٤	٢١,٣	ذهب
٦	لاعب ٦	٦٣	٦٣,٥	١٧٢سم	١٧%	١٠,٧	٥٢,٨	٣٨,٦	٢١,٥	برونز
٧	لاعب ٧	٥٧	٥٨,٢	١٦٨سم	١٦,٦%	٩,٦	٤٨,٦	٣٥,٥	٢٠,٦	فضه
٨	لاعب ٨	٥٧	٥٧,٤	١٧١سم	١٣,١%	٧,٥	٤٩,٩	٣٦,٥	١٩,٦	ذهب
٩	لاعب ٩	٥٤	٥٥,٢	١٦٩سم	١٤,٥%	٨	٤٧,٢	٣٤,٥	١٩,٣	ذهب
١٠	لاعب ١٠	٥١	٥١,١	١٦٩سم	١٢,٩%	٦,٥	٤٤,٦	٣٢,٦	١٧,٩	فضه
١١	لاعب ١١	٤٨	٤٦,٧	١٦٢سم	١٦,١%	٧,٥	٣٩,٢	٢٨,٧	١٧,٨	فضه
١٢	لاعب ١٢	٤٨	٤٩,٨	١٦٧سم	١٣%	٦,٤	٤٣,٤	٣١,٧	١٧,٨	ذهب

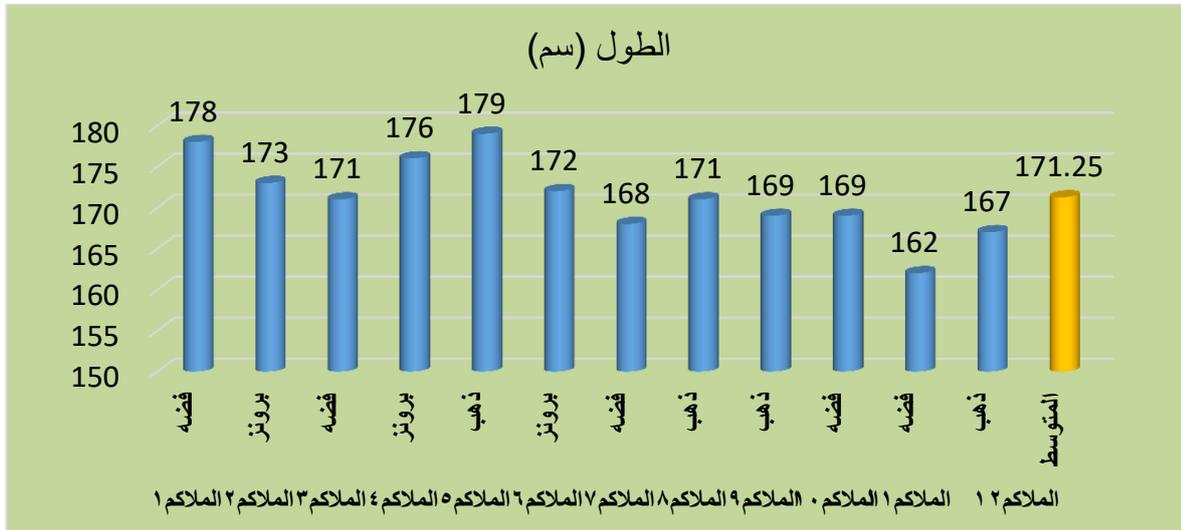
## شكل رقم (١)



## شكل رقم (٢)



## شكل رقم (٣)

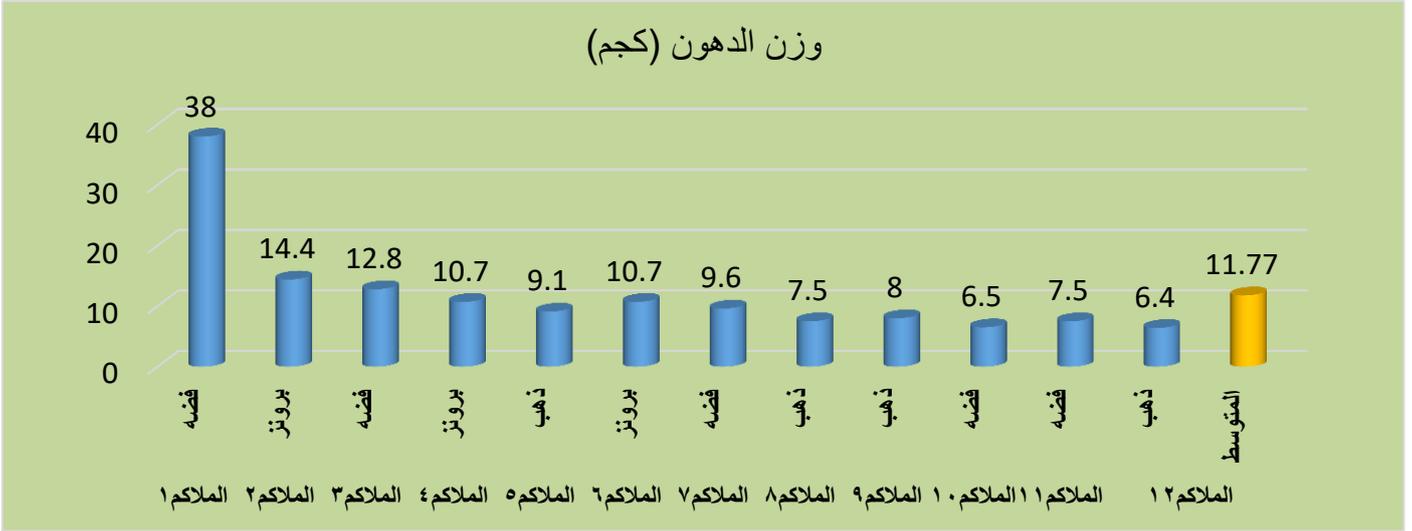


## شكل رقم (٤)



## شكل (٥)

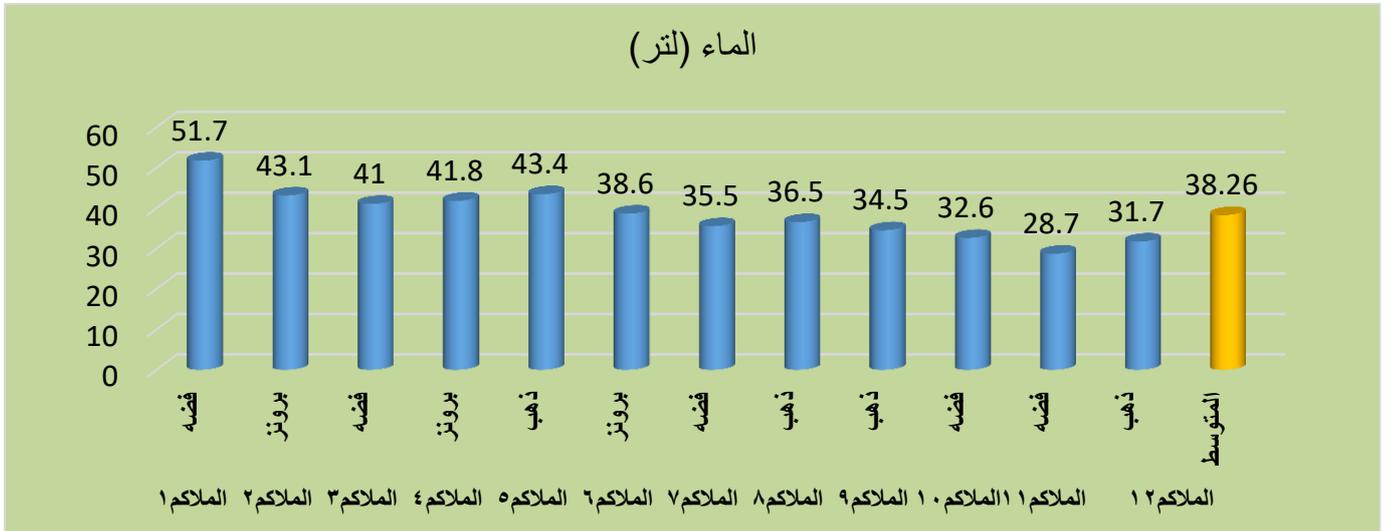
## وزن الدهون بالكيلو جرام



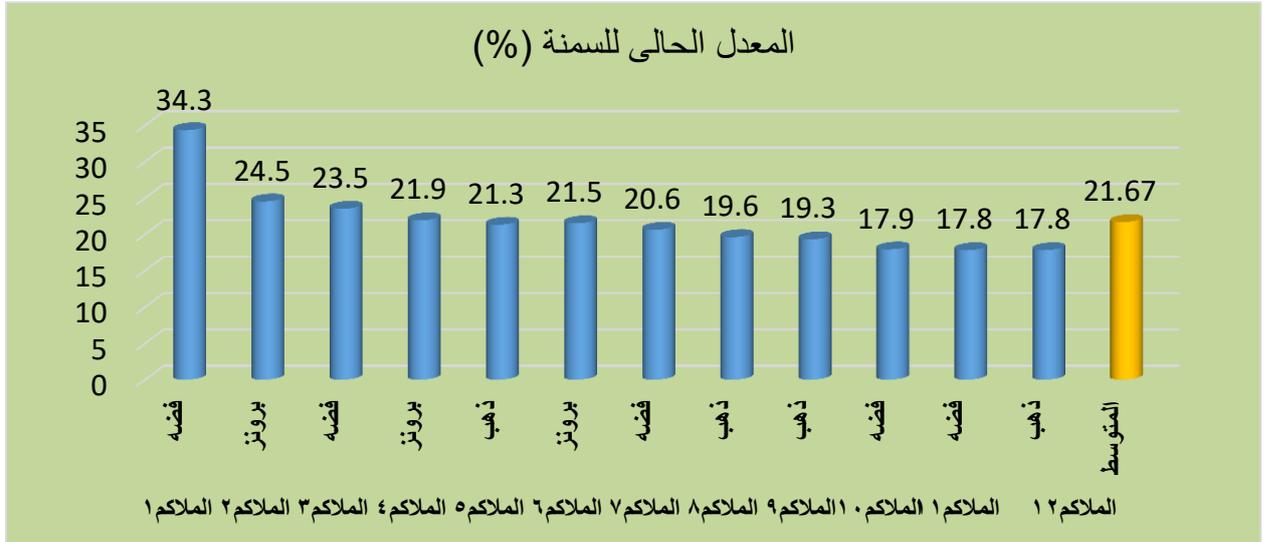
## شكل (٦) الوزن بدون دهون بالكيلو جرام



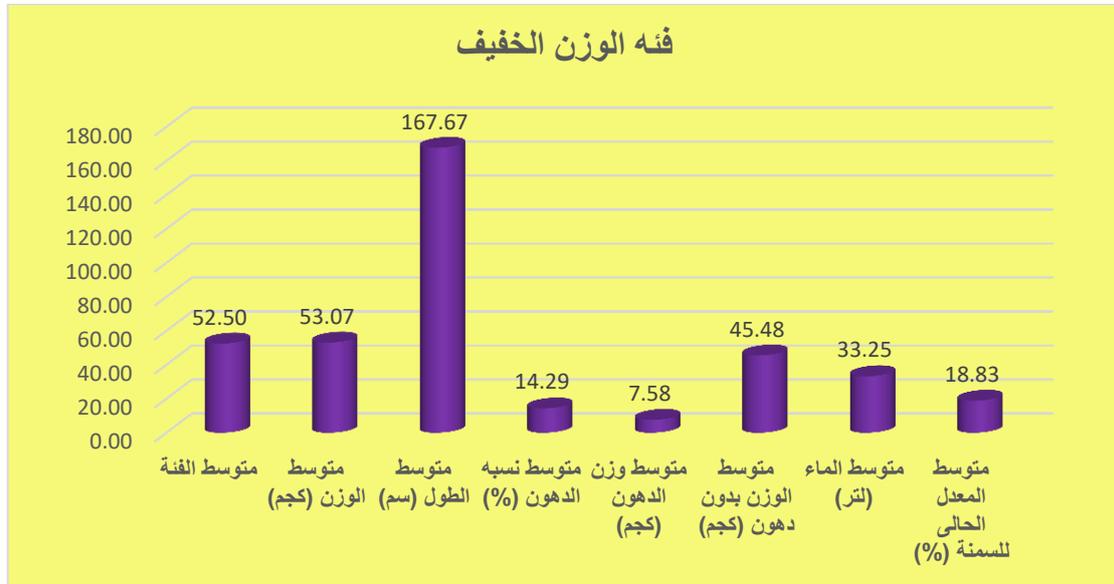
## شكل رقم (٧) وزن الماء داخل الجسم



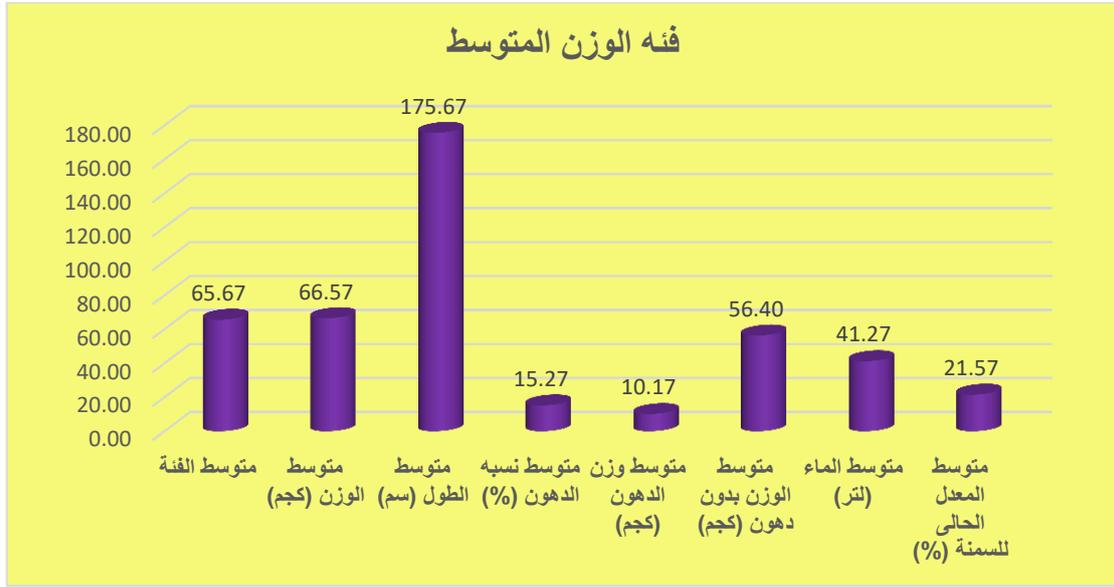
## شكل (٨) المعدل الحالي للسمنة



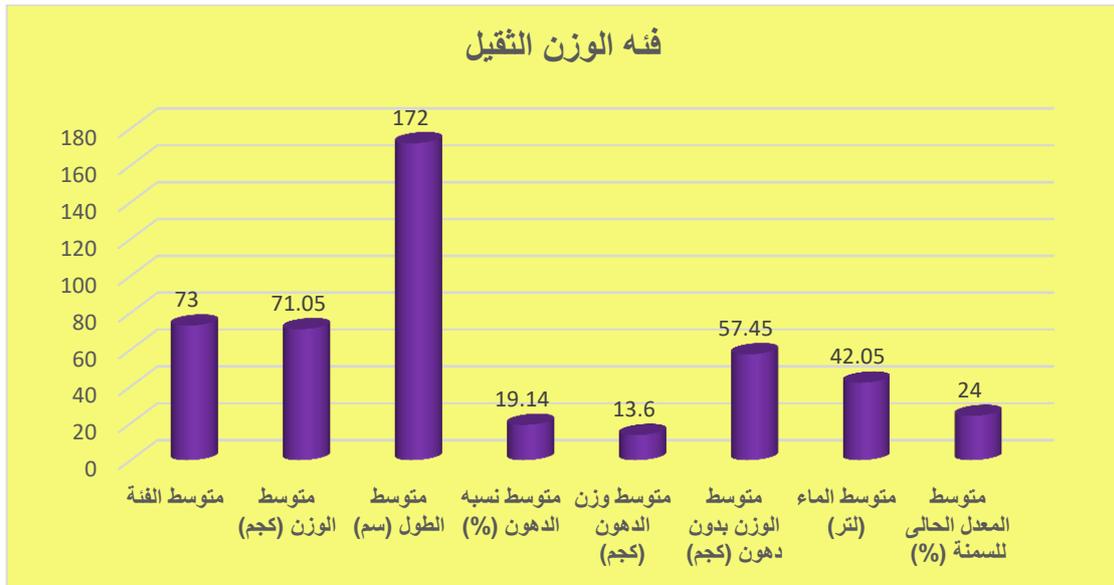
## شكل (٩)



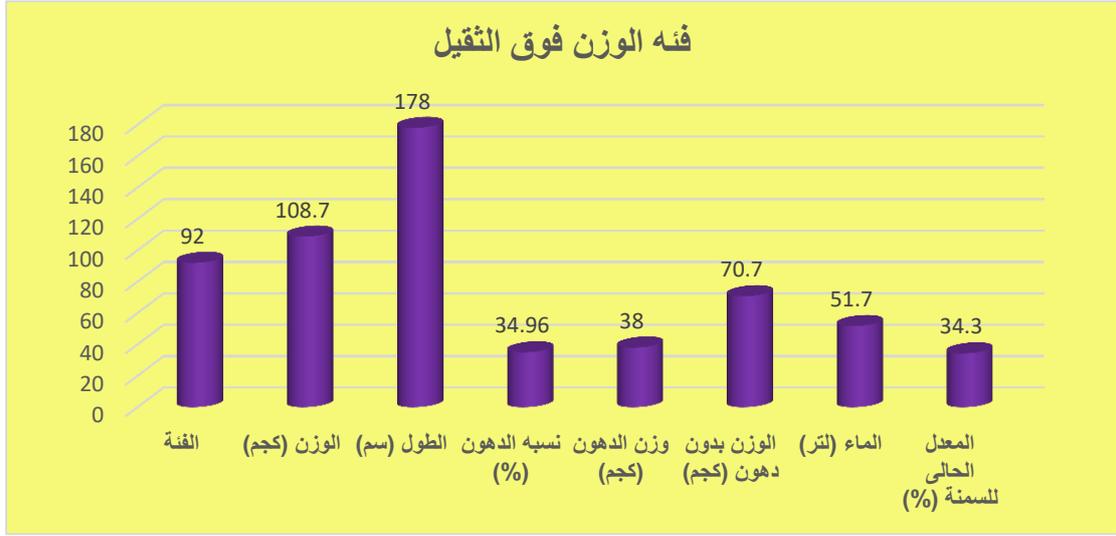
## شكل (١٠)



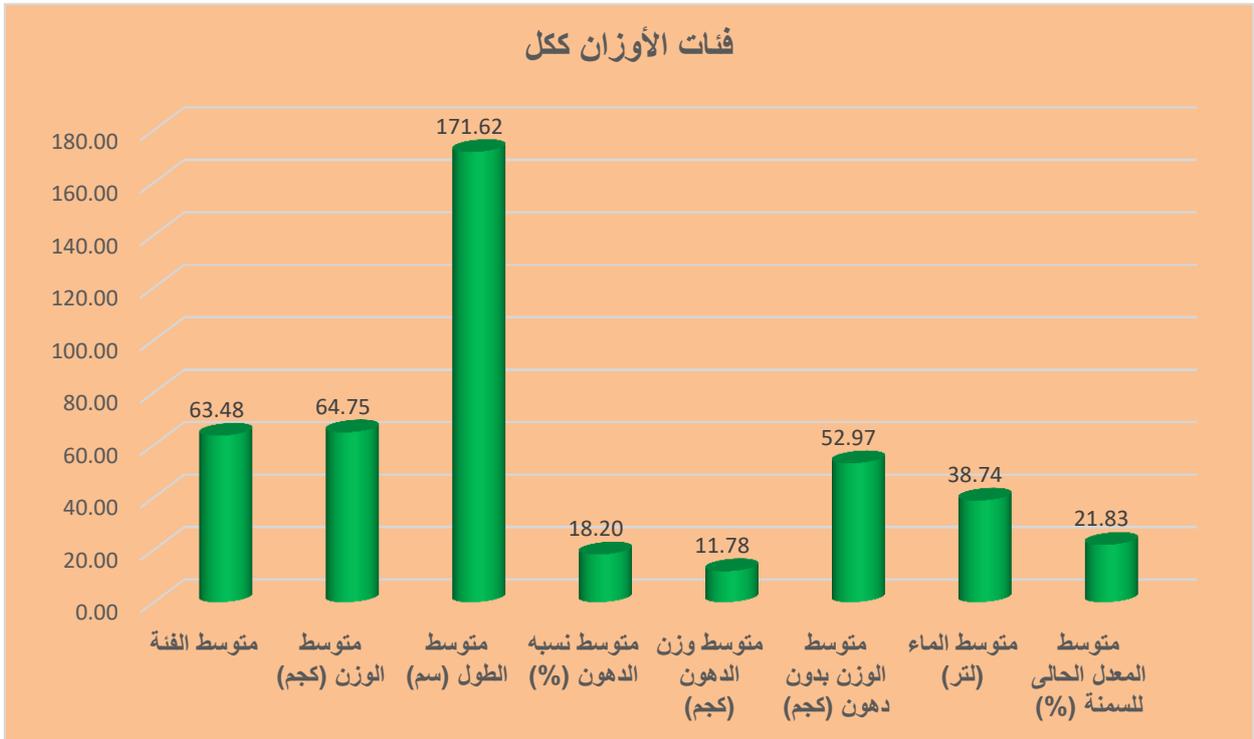
## شكل (١١)



## شكل (١٢)



## شكل (١٣)



٢/٧/١ مناقشه النتائج:

١/٢/٧/١ مناقشه نتائج الفرض الاول الذى ينص على :

ما هو التكوين الجسمانى للاعبى الادوار النهائيه فى بطوله الجمهوريه مواليد ٢٠٠٥ ؟  
كان الهدف من هذه الدراسه هو التعرف على التكوين الجسمانى للملاكمين الشباب (الذكور) فى بطوله الجمهوريه مواليد ٢٠٠٥ ولم يتم اجراء اى دراسه مشابهه على الملاكمين المصريين لنفس المرحله السنيه وقد تم تقسيم الاوزان الى فئات وزنيه (وزن خفيف- وزن متوسط - وزن ثقيل - وزن فوق الثقيل )

ويتضح من شكل (١) المتوسط للفئه الوزنيه وجاء ٦٢,٥٠ كجم كما جاء المتوسط للوزن ٦٤,٠٨ كجم شكل رقم (٢) من اجمالى عينه البحث ١٢ لاعب كما جاء متوسط الطول ١٧١,٢٥ سم كما يوضح شكل رقم (٣) . كما جاء متوسط نسبه الدهون لعينه البحث ١٨,٣٦% كما هو مبين فى شكل رقم (٤) . وجاء متوسط وزن الدهون ١١,٧٧ كجم كما هو مبين فى شكل رقم (٥) كما جاء متوسط الوزن بدون دهون ٥٢,٣١ كجم شكل (٦) وجاء متوسط الماء (لتر) ٣٨,٢٦ لتر شكل (٧) وجاء متوسط المعدل الحالى للسمنه ٢١,٦٧% كما فى شكل (٨) وبالنسبه للفئات الوزنيه جاء متوسط نسبه الدهون للاوزان الخفيفه ١٤,٢٩% شكل (٩) وفئه الوزن المتوسط جاء متوسط نسبه الدهون ١٥,٢٧% وتتفق مع الدراسات (٧-٨-٩) التى تشير الى ان نسبه الدهون فى الذكور من ٩-١٦% . شكل (١٠) وفئه الوزن الثقيل جاء متوسط نسبه الدهون ١٩,١٤% شكل (١١) كما جاء فى فئه الوزن فوق الثقيل متوسط نسبه الدهون ٣٤,٩٦% شكل (١٢) ويتضح من النتائج أن نسبه الدهون تتناسب طرديا مع وزن الجسم فكما زاد الوزن كلما زادت نسبه الدهون بالجسم وقد يرجع الباحث الاختلاف فى نسبه الدهون الى اختلاف الفئات الوزنيه والانماط الجسميه واتفقت الدراسه الحاليه مع دراسه **Melike Nur AKGUL** (٢٠١٧م) (١) فى حجم العينه الصغيره حيث اجرت الدراسه على ٩ ملاكمين وكما اتفقت مع دراسه **AYDIN BALCI** واخرون (٢٠٢٠م) (٣) واختلفت مع دراسه " فيكرام سينغ ياداف & مامان بول (٢٠٢٣م) (٢) فى حجم العينه والتى قد يكون اختلاف النتائج بسبب حجم وعمر العينه حيث كانت العينه ٧٢ ملاكم .

٨/١ الإستنتاجات والتوصيات :

١/٨/١ الإستنتاجات :

١/١/٨/١ اللاعبين الذين يلعبون الادوار النهائيه تكوينهم الجسمانى افضل ومعدلات الدهون طبيعيه .

٢/١/٨/١ هناك علاقه طرديه بين نسبه الدهون ووزن الجسم .

- ٢/٨/١ التوصيات
- ١/٢/٨/١ ضرورة عمل دراسات مشابهه لمراحل سنيه مختلفه .
- ٢/٢/٨/١ ضرورة عمل دراسات مشابهه للملاكمات الفتيات والسيدات .
- ٣/٢/٨/١ ضرورة عمل قياسات للتكوين الجسمانى من قبل المدربين لمعرفة الحاله الصحيه والبدنيه للاعبين بصفه مستمره .
- ٤/٢/٨/١ الاستعانه بقياسات البحث كمرشد للمدربين فى معرفه التكوين الجسمانى للمرحله السنيه قيد البحث.

### ((المراجع))

المراجع باللغة الانجليزيه:

- 1- Turkish Journal of Sport and Exercise <http://dergipark.gov.tr/tsed>  
Year: 2017 - Volume: 19 - Issue: 2 - Pages: 190-195  
DOI: 10.15314/tsed.319374.
- 2- **Vikram Singh Yadav**<sup>1\*</sup>, **Maman Paul**<sup>2</sup>2023 Analysis of Body Composition of Indian National Level Boxers and Weightlifters: A Comparative Approach Eur. Chem. Bull. 2023,12( Special Issue 4), 5794 – 5800.
- 3- AYDIN BALCI<sup>1A</sup> , ERKAN TORTU<sup>2B</sup>, BANU KABAK<sup>2C</sup> BIHTER AKINOĞLU<sup>3D</sup>, ADNAN HASANOĞLU<sup>2E</sup>, TUĞBA KOCAHAN<sup>2F</sup>2020 Investigation of The Body Composition And Maximal Oxygen Consumption Capacity Of Elite Boxing And Wrestling Athletes Turkish Journal of Sport and Exercise /Türk Spor ve Egzersiz Dergisi 2020; 22(3): 452-457 457 © 2020 Faculty of Sport Sciences, Selcuk University
- 4-Rodriguez NR, Di Marco NM, Langley S. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc 2009; 41: 709–731.
- 5 - Malina RM. Body composition in athletes: assessment and estimated fatness. Clin Sports Med 2007; 26: 37–68.
- 6- Reilly T. Fitness assessment. In: Science and Soccer. Reilly T, ed. London: E. & F. Spon; 1996; p.25–50.

- 7- El-Ashker S, Nasr M. Effect of boxing exercises on physiological and biochemical responses of Egyptian elite boxers. J Phys Ed Sport 2012; 12: 111–116.
- 8- . Smith M. Physiological profile of senior and junior England international amateur boxer. J Sports Sci Med 2006; 5 (CSSI)(Jul ): 74–89.
- 9- . Khanna GL, Manna I. Study of physiological profile of Indian Boxers. Journal of Sports Science and Medicine 2006; 5: 90–98.
- 10- AAHPERD.ORG.: health related physical fitness test in association with gale group and Look smart, 2001
- 11- Diana Noland Jeanne A. Drisko Leigh Wagner Editors: Integrative and Functional Medical Nutrition Therapy. Principles and Practices. ISBN 978-3-030-30729-5 ISBN 978-3-030-30730- (eBook) <https://doi.org/10.1007/978-3-030-30730-1> © Springer Nature Switzerland AG 2020
- 12- <https://procare-gulf.com/>