

## الفصل الثالث

### طرق وإجراءات البحث

- منهج البحث .
- عينة البحث .
- وسائل جمع البيانات.
- تحديد الصفات البدنية المركبة للملاكمين الشباب.
- الاختبارات المستخدمة قيد البحث.
- اختيار المساعدين .
- الدراسات الاستطلاعية .
- الدراسة الأساسية.
- القياسات القبليّة .
- البرنامج التدريبي للصفات البدنية المركبة للمجموعة التجريبية
- القياسات البعدية .
- المعالجات الإحصائية .

## الفصل الثالث طرق وإجراءات البحث

### منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة .

### عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة للشباب من فوق ١٧ : اقل من ١٩ سنة من أندية ومراكز (نادي المنصورة الرياضي - نادي الناصرية مركز شباب السنبلوين - مركز شباب المنصورة) بمنطقة الدقهلية .

وبلغ عدد أفراد عينة البحث ٤٢ من الملاكمين الشباب منهم ٢٠ ملاكماً أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية ، ٢٢ ملاكماً للتجربة الأساسية تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) متساويتين قوام كل منها ١١ ملاكماً كما هو موضح بالجدول رقم ٢ .

### جدول ٢ تصنيف المجتمع الكلي لعينة البحث

م	المؤسسات الرياضية	البيان	
		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
١	نادي المنصورة الرياضي	١١	-
٢	نادي الناصرية الرياضي	-	٣
٣	مركز شباب المنصورة	-	٣
٤	مركز شباب السنبلوين	-	٥
٥	المجموع	١١	١١

### أسباب اختيار عينة البحث

- انتظام اللاعبين في نادي المنصورة من حيث الالتزام ومواعيد التدريب .
- استعداد جميع اللاعبين للانتظام في التدريب للاشتراك في مجموعة البحث .
- توافر الأدوات والأجهزة.
- توافر المساعدين مع الباحث في التدريب .
- تقارب العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية والفنية للعينة وكذلك المستوى التعليمي والاجتماعي .

## تجانس عينة البحث

قام الباحث بأجراء التجانس على عينة البحث الأساسية قبل تطبيق البرنامج التدريبي في معدلات النمو ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي ) والجدول رقم ٣ يوضح ذلك .

جدول ٣ المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإفراد

عينة البحث في متغيرات (السن ، الطول ،الوزن ،العمر التدريبي) ن ٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١ السن	سنة	١٧,٨٧	١٨	٠,٦٤٠	١,٤٨-
٢ الطول	سنتيمتر	١٧٥,٣٦	١٧٥,٥	٥,٣٩٠	٠,٠٨٠-
٣ الوزن	كيلوجرام	٦٦,٢٧	٦٤	١٠,٦٦	٠,٦٤٠
٤ العمر التدريبي	شهر	٣,٥٤	٣	١,٢٦	١,٣٠

يتضح من الجدول رقم ٢ أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين ( - ١,٤٨٠ ، ١,٣٠ ) وأن هذه القيم انحصرت ما بين  $\pm ٣$  مما يؤكد على تجانس عينة البحث في متغيرات ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي )

## وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها وهي كالآتي :-

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم الصفات البدنية المركبة للملاكمين الشباب مرفق رقم ٤ .
- استمارة تحليل المهارات الفنية في الملاكمة . مرفق رقم ٢ .
- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين الشخصية والاختبارات البدنية والفسولوجية .مرفق ٥
- استمارة تسجيل نتائج اختبار معامل فاعلية الأداء المهاري . مرفق رقم ٥ .
- جهاز كمبيوتر لتحليل المباريات .

### تحديد الصفات البدنية المركبة للملاكمين الشباب

- من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث توصل الباحث الى الصفات البدنية المركبة وهي (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، التوافق ، تحمل الأداء ، تحمل القوة ، الرشاقة ) مرفق ١ .
- ثم قام الباحث بإجراء استطلاع آراء الخبراء حول أهمية الصفات البدنية المركبة للملاكمين الشباب مرفق ٢، وقد روعي في تحديد الخبير ما يلي :-
  - أن يكون حاصل على دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية (تخصص ملاكمة) ويمارس العمل الأكاديمي.
  - أن تكون له خبرات تطبيقية في المجال لا تقل عن عشرة سنوات.
- تم تحديد الصفات البدنية المركبة للملاكمين الشباب - كما هو موضح في جدول ٤ .

### جدول ٤ ترتيب الصفات البدنية المركبة للملاكمين الشباب وفقا

#### للمسح المرجعي واستطلاع آراء الخبراء معا

م	الصفات البدنية	المسح المرجعي ن ٢٣			آراء الخبراء ن ١١	
		تكرار الصفة	النسبة	الترتيب	الدرجة	النسبة
١	القوة المميزة بالسرعة	٢١	٩١,٠%	الأول	٣٣	١٠٠%
٢	تحمل السرعة	٢٠	٨٧,٠%	الثاني	٣١	٩٤,٠%
٣	التوافق	١٨	٧٨,٢%	الثالث	٣٠	٩٠,٩%
٤	تحمل الأداء	١٨	٧٨,٢%	الرابع	٢٩	٨٧,٨%
٥	تحمل القوة	١٧	٧٤,٠%	الخامس	٢٨	٨٤,٨%
٦	الرشاقة	١٦	٧٠%	السادس	٢٦	٧٨,٨%

يتضح من الجدول رقم ٤ أن هناك اختلاف في نسب المسح المرجعي ورأي الخبراء في تحديد أهمية الصفات البدنية المركبة للملاكمين الشباب ويرجع الباحث ذلك الى تعديل القانون في الجزء الخاص بزمن المباراة ومن هنا قام الباحث بتحليل ثلاث مباريات للملاكمين الذين اشتركوا بالدورة الاولمبية أثينا ٢٠٠٤م مرفق ٢ واستخلص الآتي :

أصبح من المتعذر على الملائم أن ينفذ اللكمات الهجومية ثم أداء الدفاعات المختلفة ثم الهجوم المضاد بنجاح دون الأعداد المسبق لها ببعض الطرق والأساليب الهجومية المركبة التي تعتمد على الصفات البدنية المركبة لذا ارتضى الباحث بالتعامل مع جميع الصفات فى بحثه.

### الاختبارات المستخدمة : مرفق ٧

بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم استخلاص الاختبارات التى تقيس الصفات البدنية المركبة والمتغيرات الفسيولوجية ، بالإضافة الى اختبار فاعلية الأداء المهارى والجدول رقم ٧ يوضح عدد الاختبارات .

ومن خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث لم يجد في حدود علما اختبارات ذات معاملات ودلالات علمية موضوعية لقياس صفة ( التوافق الخاص - تحمل الأداء ) في الملاكمة مما اخذ على عاتقه تصميم وتقنين اختبارين لقياس تلك الصفات .

وبعد مناقشة الباحث للعديد من الخبراء مرفق ٣ فى مجال الملاكمة من خلال المقابلة الشخصية ، قام الباحث في الفترة من ٢٠٠٥/١٢/٢٠ : ٢٠٠٥/١٢/٢٦ بتصميم وتقنين اختبارين يقيس أولهما التوافق الخاص والثاني يقيس تحمل الأداء للملاكمين الشباب ، علي لاعبي نادي المنصورة الرياضي من سن (فوق ١٧ : تحت ١٩) سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وعددهم ١٠ ملاكمين.

### أولا : اختبار التوافق الخاص للملاكمين الشباب

اتبع الباحث الإجراءات التالية عند تصميم الاختبار :

- فى أحد أركان صالة التدريب تم تثبيت وسادتين علي الحائطين المتجاورين .
- ثم رسم عدد (١٠) دوائر نصف قطرها (٢٠سم) ويكون أعلي ارتفاع من ١٧٥ سم : ٢٠٠ سم ، ترتيب الدوائر من (١ : ١٠).
- ثم رسم خط يقف اللاعب علي بعد (٣,٥م) من الركن .
- يرسم خط علي الأرض علي بعد (٥٥ سم) حتى لا يتعداه بالقدم في الاختبار .
- يقف اللاعب خلف خط البداية وقفة الاستعداد .

- عند سماع الإشارة يبدأ الملاكم في التحرك للإمام مع المحافظة علي وضع الاستعداد حتى يصل إلي الحائط الذي يفصل بين الوسائتين ويبدأ في تسديد اللكمة المستقيمة اليسري في الدائرة رقم (١) ثم يتحرك لأداء المستقيمة اليمنى في الدائرة (٢) ويستمر الأداء اليسري تتبعها اليمنى علي أن يسدد الملاكم اللكمات اليسري في الأرقام (١، ٣، ٥، ٧، ٩) واليمنى في الأرقام الزوجية (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠) ويستمر الملاكم فى التسديد اليسرى واليمنى في الدوائر المخصصة حتى يصل لأداء المستقيمة اليمنى في دائرة رقم (١٠) .

#### من خلال الأداء أتضح الاتى :

- صعوبة الإعداد وتنفيذ الاختبار بهذا الشكل .
- لم يتفق الاختبار مع طبيعة الأداء في رياضة الملاكمة من حيث المسافة التي يقطعها الملاكم حتى الوصول إلي الركن ، وحجم الدوائر كبير ، طريقة تثبيت الوسادة .
- تم تقليل المسافة بين خط البداية وركن الحائط لتصبح (٢م) .
- تم استبدال وسادة الحائط بالشاخص لدقة الاختبار .
- تم تصغير حجم الدوائر وقطرها (٤ اسم) وهو قطر اللكمة بالقفز عند طبعها بالألوان الفسفورية وزيادة عدد الدوائر إلي (١٢) .

#### من خلال الأداء أتضح الاتى :

- المسافة تتفق مع طبيعة الأداء في الملاكمة (خاصة في حالة الدفاع بالخطو للخلف ثم العودة مرة أخرى للهجوم) .
- سهولة الإعداد والتنفيذ لهذا الاختبار .
- مناسبة الاختبار لقياس التوافق الخاص في الملاكمة .
- مناسبة حجم الدوائر (من حيث مساحتها) لمساحة القفز الخاص باللكم سواء بالتدريب أو المباريات .

تم تصميم وتقنين اختبار يقيس التوافق الخاص للملاكمين الشباب.

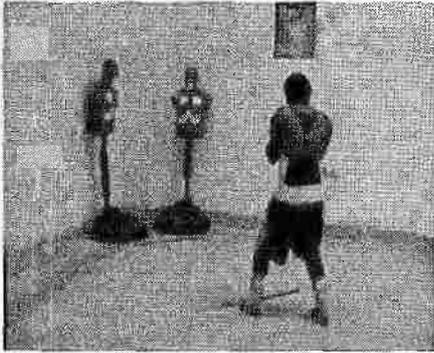
الصورة النهائية للاختبار:

اسم الاختبار : تسديد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني علي الدوائر المرقمة علي شاخص الملاكمة .

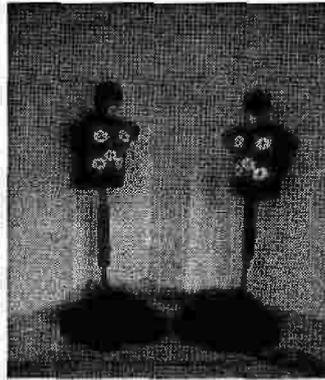
الغرض من الاختبار : قياس التوافق الخاص في الملاكمة .

الأدوات : - قفازات ملاكمة - عدد (٢) شاخص - شريط لاصق

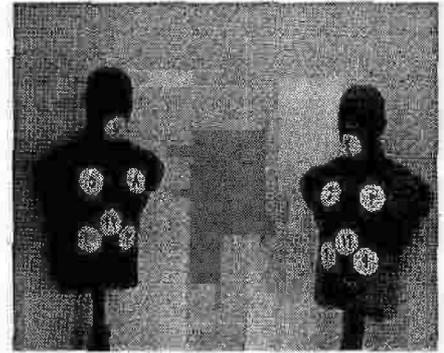
- ساعة إيقاف - أرقام ( ١ : ١٢ ) استيكر



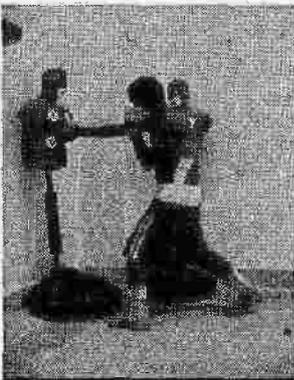
(3)



(2)



(١)



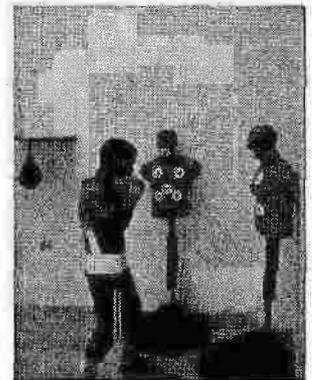
(7)



(6)



(5)



(4)

شكل ( ٢ ) يوضح التسلسل الحركي لاختبار التوافق الخاص في الملاكمة

### الإجراءات :

- في أحد أركان صالة التدريب يثبت عدد (٢) شاخصين علي الحائطين المتجاورين وترسم عدد (١٢) دائرة قطرها (٤ اسم) موزعين كالتالي : علي كل شاخص :
- ١- منطقة الصدر (٢) دائرة
  - ٢- منطقة البطن (٢) دائرة .
  - ٣- منطقة (فم المعدة) دائرة واحدة
  - ٤- منطقة الذقن دائرة واحدة
- يرسم خط يقف عليه اللاعب وقفة الاستعداد علي بعد (٢م) من الركن .
- يرسم خط علي الأرض علي بعد ٥٥سم من الشاخصين حتى لا يتعداه اللاعب بالقدم في الاختبار .

### وصف الأداء :

- يقف اللاعب خلف الخط وقفة الاستعداد مباشرة .
- عند سمع الإشارة يبدأ الملاكم في التحرك للأمام مع المحافظة علي وضع الاستعداد حتى يصل إلي الخط الذي يفصل بين الشاخصين ويبدأ في تسديد اللكمة المستقيمة اليسري في الدائرة رقم (١) ثم التحرك لأداء المستقيمة اليمنى في الدائرة رقم (٢) ويستمر الأداء المستقيمة اليسري في الدوائر الفردية (٣، ١، ٥، ٧، ٩، ١١) والمستقيمة اليمنى في الدوائر الزوجية (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢) .
- ويستمر الملاكم في التسديد في الدوائر المخصصة حتى يصل لأداء المستقيمة اليمنى في الدائرة رقم (١٢) .

### حساب الدرجات :

- يقوم المحكم بحساب الزمن المستغرق في الاختبار من بداية إشارة البدء وتحرك اللاعب من مكانه وقفة الاستعداد حتى الانتهاء من التسديد علي الدوائر .
- تضاف (٠,٢٥) ثانية للملاكم الذي يسدد لكمة مستقيمة يسري في دائرة زوجية والعكس .
- تضاف (٠,٢٥) ثانية للملاكم في كل خطأ لأداء حركات القدمين أثناء الأداء منذ بداية الاختبار حتى النهاية .

### ثانيا :اختبار تحمل الأداء للملاكمين الشباب

- اتبع الباحث الإجراءات التالية لتصميم الاختبار :
- تم تنفيذ الاختبار علي حلقة الملاكمة بوضع (٣) أقماع بلاستيك علي الخط القطري بين الأركان من بداية نصف الحلقة وكل ركن .
- يقف الملاكم وقفة الاستعداد علي نقطة البداية التي تبعد عن ركن الحلقة ٤,٢٠ م .
- عند سماع الإشارة يقوم الملاكم بالتحرك بين الأقماع مع المحافظة علي وضع الاستعداد مع الدخول أولاً من جهة اليسار ويراعي الملاكم الأعسر .
- عند الوصول إلي الركن رقم (١) يؤدي الملاكم أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسري واليمني خلال (٥ اث "لكم خيالي" ) ثم يؤدي اللاعب التحرك خلفاً بين الأقماع مع المحافظة علي وضع الاستعداد حتى العودة إلي خط البداية .
- يكرر الأداء السابق دون توقف علي الأركان رقم (٢) ، (٣) ، (٤) .

### من خلال الأداء أتضح الآتي :

- صعوبة الإعداد وتنفيذ الاختبار بهذا الشكل .
- غير مناسب للمرحلة السنية .
- لم يتفق الاختبار مع طبيعة الأداء في الملاكمة من حيث الزمن .

تم استبدال الأقماع بالأعلام ، كما تم استبدال الحلقة بأرض مستوية مساحتها (٦م مربع) داخل صالة الملاكمة بكلية التربية الرياضية وضع (٤) أجهزة مختلفة في الأركان وهي (الشاخص - الكرة الراقصة - كيس اللكم - الشاخص) بدلاً من أداء اللكم الخيالي ، مع تعديل زمن الأداء علي كل جهاز ليصبح (٥ اث) ثم تعديل آخر ليصبح (٢٠ اث) أداء علي كل جهاز .

### ومن خلال الأداء أتضح الآتي :

- المسافات تتفق مع طبيعة الأداء في رياضة الملاكمة .
- مناسبة الاختبار لقياس تحمل الأداء في الملاكمة عند استخدام زمن (٢٠ اث)
- أقصى أداء علي أجهزة اللكم المختلفة .
- سهولة الإعداد والتنفيذ لهذا الاختبار .
- مناسبة الاختبار للمرحلة السنية قيد البحث وكافة الملاكمين .

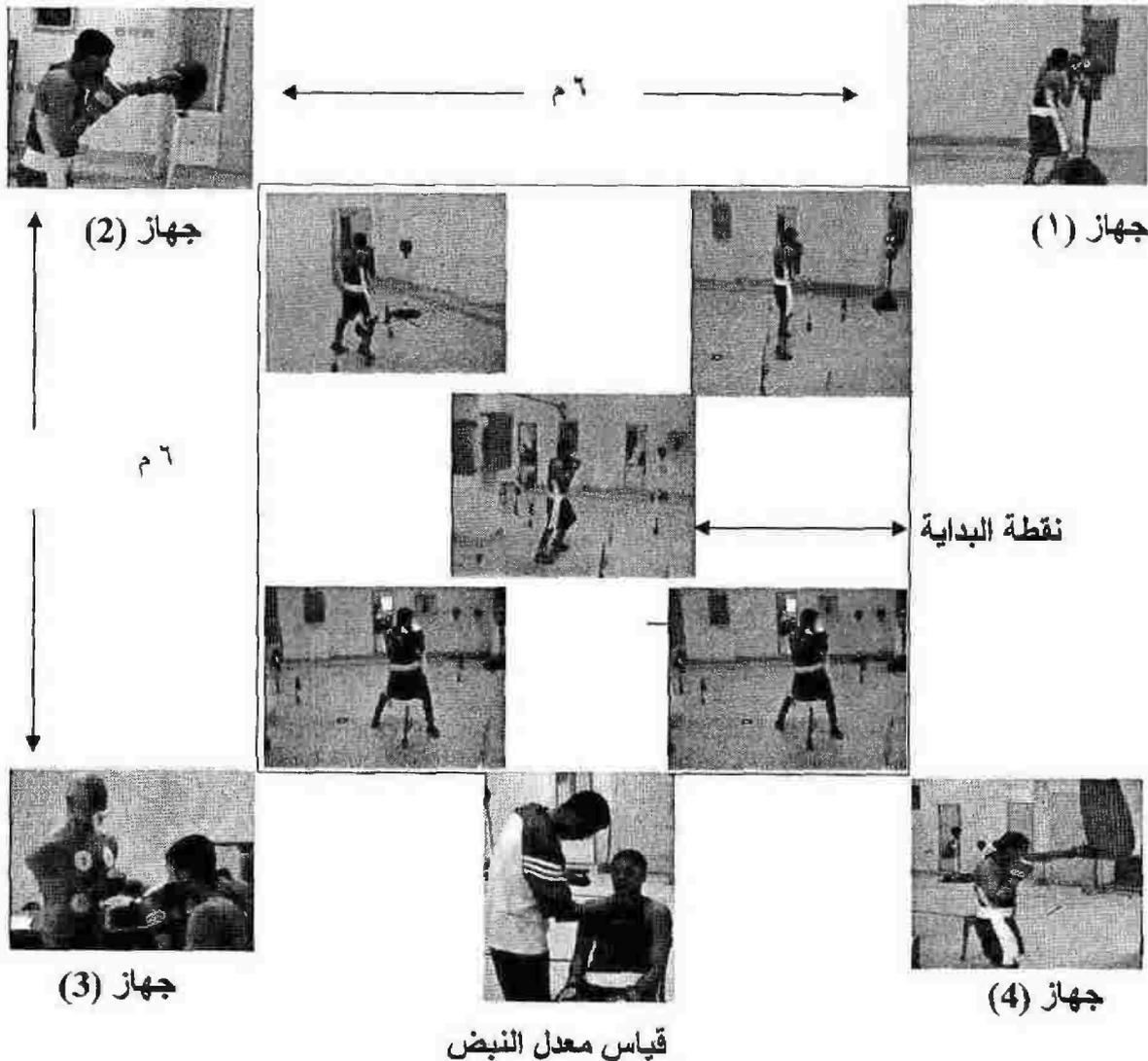
تم تصميم وتقنين اختبار يقيس تحمل الأداء للملاكمين الشباب

الصورة النهائية للاختبار :

اسم الاختبار : تسديد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني للرأس علي أجهزة اللكم المختلفة .  
الغرض من الاختبار : قياس القدرة علي تسديد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني للرأس علي  
أجهزة اللكم المختلفة ( ٤ أجهزة ) ( تحمل الأداء ) .

الأدوات : أرض مستوية ، (٥) ساعات إيقاف ، شريط لاصق ، قفازات ملاكمة، (٢) شاخص  
كيس لکم ، كرة راقصة ( ١٢ ) علم .

الإجراءات : - يتم تثبيت (٤) أجهزة في كل ركن من أركان الحلقة الأرضية طول ضلعها (٦م)  
- المسافة من خط البداية وكل جهاز (٤,٢٠م) في منتصف الحلقة .  
- يثبت (٣) أعلام من خط البداية وكل جهاز المسافة بينهما (١متر) .



شكل ( ٣ ) التسلسل الحركي لاختبار تحمل الأداء في الملاكمة

### وصف الأداء :

- يقف الملاكم وقفة الاستعداد علي نقطة البداية والتي تبعد عن كل جهاز (٤,٢٠م)
- عند سماع الإشارة يقوم الملاكم بالتحرك بين الأعلام مع المحافظة علي وضع الاستعداد مع الدخول أولاً من جهة اليسار ويراعي الملاكم الأعرس .
- عند الوصول إلي الجهاز رقم (١) يؤدي الملاكم أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى خلال (٢٠ث) ثم يؤدي اللاعب التحرك خلفاً بين الأعلام مع المحافظة علي وضع الاستعداد حتى العودة إلي خط البداية .
- يكرر الأداء السابق دون توقف علي الجهاز رقم (٢) ، (٣) ، (٤) .

### حساب الدرجات :

- يتم حساب عدد اللكمات علي كل جهاز علي حدة ثم عدد اللكمات الإجمالي .
- يتم حساب الحد الأقصى لمعدل النبض بعد الأداء مباشرة .
- يتم حساب الحد الأقصى لمعدل النبض بعد دقيقة راحة .
- يتم تطبيق معادلة كوتشجن **kochken** التالية لحساب تحمل الأداء .

$$C . E = \frac{Max_p + Max_{p.R.M}}{S}$$

متوسطات معامل التحمل .

حيث أن : C.E

الحد الأقصى لمعدل النبض بعد الأداء مباشرة .

MAXP

الحد الأقصى لمعدل النبض بعد دقيقة راحة .

MAXP. R.

إجمالي عدد اللكمات علي الأجهزة المختلفة .

S

### المعاملات العلمية للاختبارين :

- تم إيجاد معامل الثبات لاختبار (تحمل الأداء - التوافق الخاص) عن طريق تطبيقاً لاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني ٣٠ دقيقة والجدول رقم ٥ يوضح معامل الثبات .
- تم إيجاد معامل صدق التمايز للاختبارين عن طريق استخدام القياس الثاني لمعامل الثبات ومقارنتها بنتائج ١٠ ملاكمين مميزين من نفس المرحلة السنوية والجدول رقم ٦ يوضح معامل صدق التمايز للاختبارين .

جدول ٥ معامل الثبات لاختبار تحمل الأداء، التوافق الخاص في الملاكمة  
ن ١ ن ٢ ١٠

م	اسم الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع ±	س	ع ±	
١	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى للرأس على أجهزة اللكم المختلفة	٢,٤٥٨	٠,٢٦٥	٢,٤٥٦	٠,٢٩٢	*٠,٨٨٥
٢	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى على الدوائر المرقمة على شاخص الملاكمة	١٥,١٦	١,٦١٧	١٥,١٣٦	١,٦٥٨	*٠,٨٤٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ٠,٦٠٢

يتضح من الجدول رقم ٥ أن معامل الارتباط لاختبار تحمل الأداء هو (٠,٨٨٥) واختبار التوافق الخاص هو (٠,٨٤٤) وأنها دالة عند مستوى ٠,٠٥ مما يؤكد ثبات الاختبارين .

جدول ٦ معامل صدق التمايز لاختبار تحمل الأداء، التوافق الخاص في الملاكمة  
ن ١ ن ٢ ١٠

م	اسم الاختبار	مجموعة مميزة		مجموعة أقل تميز		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع ±	س	ع ±		
١	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى للرأس على أجهزة اللكم المختلفة	١,٨٨٦	٠,٢٨٧	٢,٤٥٦	٠,٢٩٢	٠,٥٧	*٣,٦٧٠
٢	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى على الدوائر المرقمة على شاخص الملاكمة	١٠,٩١	٠,٨٤٥	١٥,١٣٦	١,٦٥٨	٤,٢٢٦	*٦,١٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ٢,١٠١

يتضح من الجدول رقم ٦ أن معامل الصدق ذو معنوية عالية بين المجموعة المميزة والأقل تميز حيث بلغت درجة الصدق (٣,٦٧٠) لاختبار تحمل الأداء، ( ٦,١٥ ) لاختبار التوافق الخاص في الملاكمة وأنها دالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يؤكد صدق الاختبارين فيما وضعا من أجله وأنه يمكن أن يفرقا بين اللاعبين في نفس المرحلة السنوية .

جدول ٧ الاختبارات المطبقة لعينة البحث

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المرجع
١	القوة المميزة بالسرعة	رمي كرة طبية ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى رمي كرة طبية ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى	متر	( ٦ : ٣٥٤ )
٢	تحمل السرعة	تسديد مستقيمة يسري ويمني علي كيس اللكم خلال (٢٠ث)	عدو	( ١٤ : ١٩٠ )
٣	التوافق	تسديد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني علي الدوائر المرقمة علي شاخص الملاكمة .	ث	الباحث
٤	تحمل الأداء	تسديد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني علي أجهزة اللكم المختلفة ( ٤ أجهزة ) .	درجة	الباحث
٥	تحمل القوة	تسديد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني علي كيس اللكم لمدة (اق)	عدد	( ٦ : ٣٥٥ )
٦	الرشاقة	التحرك للأمام والخلف بين الأعلام مع تسديد اللكمات المستقيمة اليسري واليمني للرأس .	ث	( ٥١ : ٥٠ )
٧	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	استراند للياقة الهوائية	درجة	( ٤٥ : ٢٤١-٢٤٣ )
٨	الكفاءة البدنية	اختبار هارفارد للخطوة	درجة	( ٤٥ : ٢٨٢-٢٨٨ )
٩	القدرة اللاهوائية	اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية لمدة (اق)	درجة	( ٤٥ : ١٥٦-١٦٣ )
١٠	السعة اللاهوائية	اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية لمدة (اق)	درجة	( ٤٥ : ١٥٦-١٦٣ )
١١	حامض اللاكتيك	عن طريق جهاز الأوكسبورت	ملي مول	
١٢	فاعلية الأداء المهاري		درجة	( ٢١ : ٣٢٨ )

#### أسباب اختيار الباحث لتلك الاختبارات البدنية والفسولوجية

- استخدامها في العديد من الدراسات وذكرها في الكثير من المراجع العلمية .
- ارتفاع قيمة المعاملات العلمية لتلك الاختبارات .
- تشابه معظم الاختبارات البدنية مع الأداء الفني لرياضة الملاكمة .
- قصر زمن أداء معظم الاختبارات .
- سهولة أداء الاختبارات وعدم وجود الصعوبة في التنفيذ .
- تعليمات الاختبارات سهلة التنفيذ والتطبيق .

#### اختيار المساعدين

تم اختيار عدد ٦ مساعدين من خريجي كلية التربية الرياضية ، ممن أعدو لذلك بعرفة الباحث مرفق ٥ .

## الدراسات الاستطلاعية

### الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٨ / ١٢ / ٢٠٠٥ حتى ١ / ١ / ٢٠٠٦ علي عينة من الملاكين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) من الملاكين الشباب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بهدف .

- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات .
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- التدريب علي استخدام جهاز الأكوسبورت لقياس نسبة تركيز اللاكتيك في الدم .

### نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :-

- تم التأكد من أن المساعدين يفهمون طريقة التسجيل وكيفية تدوين النتائج في الاستمارات المعدة لهذا الغرض .
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- تم تدريب المساعدين علي القياسات المستخدمة .
- تم التدريب علي استخدام جهاز الأكوسبورت لقياس نسبة تركيز اللاكتيك في الدم .

### الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢ / ١ / ٢٠٠٦ حتى ١٨ / ١ / ٢٠٠٦ علي عينة ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية بلغ قوامها ٢٠ ملاكاً منهم ١٠ ملاكين شباب مميزين من أبطال الجمهورية ، ١٠ ملاكين شباب غير مميزين من نفس المرحلة السنية واستهدفت الآتي

- إيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والفسولوجية وفاعلية الأداء المهاري .
  - إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية والفسولوجية وفاعلية الأداء المهاري .
- ولتحقيق هذه الأهداف تم توزيع الاختبارات على الأيام كما هو موضح بجداول ٨ ، ٩ .

جدول ٨ توزيع الاختبارات علي الأيام لإيجاد معاملات الثبات

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الموعد
١	الاثنين	٢٠٠٦/١/٢	- رمى كرة طبية ٣كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى - رمى كرة طبية ٣كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى - التحرك للإمام والخلف بين الأعلام مع تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى للرأس	الثانية ظهرا
٢	الأربعاء	٢٠٠٦/١/٤	- تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس اللكم خلال (٢٠ث) - تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس اللكم خلال (١ق)	الثانية ظهرا
٣	السبت	٢٠٠٦/١/٧	- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين - الكفاءة البدنية - القدرة اللاهوائية	الثانية ظهرا
٤	الأحد الاثنين والثلاثاء	٢٠٠٦/١/٨ ٢٠٠٦/١/٩ ٢٠٠٦/١/١٠	- فاعلية الأداء المهارى (للأوزان الخفيفة) - فاعلية الأداء المهارى (للأوزان المتوسطة) - فاعلية الأداء المهارى (للأوزان الثقيلة)	الثانية ظهرا

جدول ٩ توزيع الاختبارات علي الأيام لإيجاد معاملات الصدق

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الموعد
١	الأربعاء	٢٠٠٦/١/١١	- رمى كرة طبية ٣كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى - رمى كرة طبية ٣كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى - التحرك للإمام والخلف بين الأعلام مع تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى للرأس	الثانية ظهرا
٢	السبت	٢٠٠٦/١/١٤	- تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس اللكم خلال (٢٠ث) - تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس اللكم خلال (١ق)	الثانية ظهرا
٣	الاثنين	٢٠٠٦/١/١٦	- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين - الكفاءة البدنية - القدرة اللاهوائية	الثانية ظهرا
	الأربعاء	٢٠٠٦/١/١٨	- فاعلية الأداء المهارى	الثانية ظهرا

### نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية

- تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والفسولوجية وفاعلية الأداء المهاري عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني ٣٠ دقيقة كما هو موضح بالجدول رقم ١٠ واختبار فاعلية الأداء المهاري تم إيجاد معامل الثبات لة على مدار ثلاثة أيام حيث قام الباحث بتقسيم الملاكمين إلى ثلاث مجموعات تبعا للوزن ( اليوم الأول الأوزان الخفيفة - اليوم الثاني الأوزان المتوسطة - ثم اليوم الثالث الأوزان الثقيلة ) .

جدول ١٠ معامل الثبات للاختبارات قيد البحث ن ٢ ن ١٠

م	اسم الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		س	ع±	س	ع±
١	رمي كرة طبية ٣كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى	٧,٥	٠,٩٣٩	٧,٣٧	٠,٦٨١
٢	رمي كرة طبية ٣كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى	٦,٩٤	١,٦٥٤	٦,٤٨٤	١,٣٦٨
٣	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس الكم خلال (٢٠ث)	٤٤,٣	٥,٢٩٢	٤٢,٩	٤,٢٥٤
٤	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس الكم خلال (١ق)	٨٩,٣	٨,٩٢٠	٨٩,١	١٠,١١٥
٥	التحرك للإمام والخلف بين الأعلام مع تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى للرأس	١١,٣٤	١,١٢٧	١١,٤٩	١,٠٦٣
٦	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٣,٢٤٦	٠,١١٥	٣,١٩٠	٠,١٣١
٧	الكفاءة البدنية	٧٧,١١	٣,٤٨٤	٧٩,١٧٢	٦,٠٧٥
٨	القدرة اللاهوائية	٣٨٩,١٤	٤٤,٠٣٤	٣٩٠,٥٢	٤٣,٣٥
٩	فاعلية الأداء المهاري	٠,٣٥٤	٠,٠٤٦	٠,٣٥٣	٠,٠٣٩

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ٠,٦٠٢

يتضح من الجدول رقم ١٠ أن معاملات الارتباط للاختبارات انحصرت بين ( ٠,٦٤٤ ، ٠,٨٩٠ ) وأن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠٥ مما يؤكد ثبات الاختبارات .

- تم إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية والفسولوجية وفاعلية الأداء المهاري عن طريق استخدام القياس الثاني لمعامل الثبات ومقارنتها بنتائج ١٠ ملاكمين شباب مميزين من نفس المرحلة السنوية والجدول رقم ١١ يوضح معامل الصدق

جدول ١١ معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث ن ١ ن ٢ ن ١٠

م	اسم الاختبار	مجموعة مميزة		مجموعة أقل تميز		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
١	رمى كرة طبية ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى	٩,٦٥	١,٧٦٦	٧,٣٧٣	٠,٦٨١	٢,٢٨٠	*٣,٦١٠
٢	رمى كرة طبية ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى	٨,٢٥	١,٣٨٨	٦,٤٨٤	١,٣٦٨	١,٧٦٦	*٢,٧٢٠
٣	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس اللكم خلال (٢٠ ث)	٦٥	١٢,٦٨	٤٢,٩	٤,٢٥٤	٢٢,١	*٤,٩٦٠
٤	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس اللكم خلال (١٠ ث)	٩٩,٩	٧,٩٠٨	٨٩,١	١٠,١١٥	١٠,٨	*٢,٥٢
٥	التحرك للإمام والخلف بين الأعلام مع تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى للرأس	١٠,٠٧	٠,٣٦٦	١١,٤٩	١,٠٦٣	١,٤٢	*٣,٧٠
٦	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٤,٠٧٤	٠,٣٧٨	٣,١٩	٠,١٣١	٠,٨٨٤	*٦,٦١٠
٧	الكفاءة البدنية	٩٣,٨١٢	٦,٨٤١	٧٩,١٧٢	٦,٠٧٥	١٤,٦٤	*٤,٨٠
٨	القدرة اللاهوائية	٤٥٠,٣٣	٥٥,٢٢	٣٩٠,٥٢	٤٣,٣٥	٥٩,٨١	*٢,٥٥
٩	فاعلية الأداء المهادي	٠,٥٠٢	٠,٠٩٧	٠,٣٥٢	٠,٠٣٩	٠,١٥٠	*٤,١٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ٢,١٠١

يتضح من الجدول رقم ١١ أن معامل الصدق ذو معنوية عالية بين المجموعة المميزة وغير المميزة حيث بلغت درجة الصدق ما بين (٢,٥٢ ، ٦,٦١) وأن جميعها دالة عند مستوى ٠,٠٥ مما يؤكد صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجلها وأنه يمكن أن تفرق بين الملاكمين المميزين وغير المميزين في نفس المرحلة السنوية .

### الدراسة الاستطلاعية الثالثة

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من ١٩ / ١ / ٢٠٠٦ إلى ٢ / ١ / ٢٠٠٦ وكان الهدف منها تحديد متغيرات حمل التدريب لمجموعة البحث التجريبية واتبع الباحث الخطوات التالية :-

- تحديد متوسط معدل النبض وقت الراحة لعينة الدراسة الاستطلاعية .
- تحديد أقصى معدل للنبض ٢٢٠ - متوسط عمر العينة .
- حساب احتياطي النبض أقصى معدل للنبض - نبض الراحة .
- ضبط وتقنين التمرينات التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي .

يقوم اللاعب بأداء مجهود يعبر عن طبيعة الأداء واقترح الباحث أداء اللكمات فردية وزوجية علي كيس اللكم من الثبات يعبر عن الحمل المتوسط - التحرك علي الأجناب ثم تسديد لكمات ثنائية وثلاثية يعبر عن الحمل العالي - التحرك الدائم السريع مع سرعة تسديد اللكمات مع سرعة الهروب أو الانطلاق بعيداً لبدء هجوم ثاني وثالث في نفس المنطقة وفي لمح البصر ويعبر عن الحمل الأقصى ويتم تكرار العمل حتى يصل إلي معدل النبض المستهدف باستخدام قياس معدل النبض عن طريق الشريان السباتي للرقبة وهذا يتفق مع ما ذكره إسماعيل حامد وآخرون ٢٠٠٢ أنه كلما زادت حركات الرجلين زاد معدل القلب وبالتالي تزداد شدة الحمل . ( ٧ : ١٣٤ - ١٣٥ )

- يتم متابعة النبض علي فترات متفاوتة حتى الوصول إلي نبض الراحة .
- يتم حساب زمن الراحة الكلية (الراحة السلبية) ثم زمن الراحة الإيجابية .

جدول ١٢ المتوسط الحسابي لمعدل النبض وقت الراحة وأقصى معدل للنبض واحتياطي النبض والسن

متوسط السن	معدل النبض وقت الراحة	أقصى معدل للنبض	احتياط النبض
١٧,٧	٦٦	٢٠٢,٣	١٣٦,٣

جدول ١٣ الصفات البدنية المركبة وخصائص تنفيذها

م	الصفات البدنية	التمرينات	خصائص الحمل	زمن الأداء	الراحة البينية	معدل النبض ن/ق	شدة الحمل %
١	التوافق	من ١: ١٠	متوسط	٦ ث	٣٠ ث	من ١٣٣: ١٥٠	من ٥٠: ٧٤
			عالي	٩ ث	٩٠ ث	من ١٥٤: ١٦٩	من ٧٥: ٨٤
			أقصى	١٢ ث	١٢٠ ث	من ١٧١: ٢٠٠	من ٨٥: ١٠٠
٢	تحمل القوة	من ١٢: ٢١	متوسط	من ٢٠: ٣٠ ث	من ٣٠: ٦٠ ث	من ١٣٣: ١٥٠	من ٥٠: ٧٤
			عالي	من ٣٠: ٤٥ ث	من ٦٠: ٩٠ ث	من ١٥٤: ١٦٩	من ٧٥: ٨٤
			أقصى	من ٦٠: ٤٥ ث	من ٩٠: ١٢٠ ث	من ١٧١: ٢٠٠	من ٨٥: ١٠٠
٣	تحمل الأداء	من ٢٢: ٣١	متوسط	من ٣٠: ٦٠ ث	٣٠ ث	من ١٣٣: ١٥٠	من ٥٠: ٧٤
			عالي	من ٦٠: ٩٠ ث	٤٥ ث	من ١٥٤: ١٦٩	من ٧٥: ٨٤
			أقصى	من ٩٠: ١٢٠ ث	٦٠ ث	من ١٧١: ٢٠٠	من ٨٥: ١٠٠
٤	تحمل السرعة	من ٣٢: ٤٤	متوسط	من ٤٥: ٦٠ ث	من ٥٠: ٦٠ ث	من ١٣٣: ١٥٠	من ٥٠: ٧٤
			عالي	من ٢٠: ٤٥ ث	من ٢٠: ٣٠ ث	من ١٥٤: ١٦٩	من ٧٥: ٨٤
			أقصى	من ١٠: ٢٠ ث	من ١٠: ٢٠ ث	من ١٧١: ٢٠٠	من ٨٥: ١٠٠
٥	القوة المميزة بالسرعة	من ٤٣: ٥٣	متوسط	٢٠ ث	من ٤٥: ٦٠ ث	من ١٣٣: ١٥٠	من ٥٠: ٧٤
			عالي	٣٠ ث	من ٦٠: ٩٠ ث	من ١٥٤: ١٦٩	من ٧٥: ٨٤
			أقصى	٤٥ ث	من ٩٠: ١٢٠ ث	من ١٧١: ٢٠٠	من ٨٥: ١٠٠
٦	الرشاقة	من ٥٤: ٦٣	متوسط	١٥ ث	من ٢٠: ٣٠ ث	من ١٣٣: ١٥٠	من ٥٠: ٧٤
			عالي	٢٠ ث	من ٣٠: ٤٥ ث	من ١٥٤: ١٦٩	من ٧٥: ٨٤
			أقصى	٣٠ ث	٤٥ ث	من ١٧١: ٢٠٠	من ٨٥: ١٠٠

للاستدلال على اسم التمرين مرفق رقم ٨

## الدراسة الأساسية

### القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في الفترة من ٢٤ / ١ / ٢٠٠٦ إلي ٢ / ١ / ٢٠٠٦ بصالة الملاكمة بكلية التربية الرياضية بإستاد جامعة المنصورة واستغرقت هذه القياسات (١٠) أيام واشتملت علي : (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - الاختبارات البدنية - الاختبارات الفسيولوجية - اختبار فاعلية الأداء المهاري)

## تنفيذ التجربة

تم تنفيذ البرنامج التدريبي علي المجموعة التجريبية والبرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة وذلك لمدة ثلاث شهور بنادي المنصورة الرياضي في الفترة من ٤ / ٢ / ٢٠٠٦ إلي ٢٨ / ٤ / ٢٠٠٦ بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع ، مع مراعاة تماثل وقت تنفيذ البرنامج التدريبي علي مجموعة البحث التجريبية والضابطة كما يوضحه جدول رقم ١٤ .

جدول ١٤ أيام التدريب لمجموعتي البحث

الضابطة	التجريبية	المجموعات اليوم
الأحد	السبت	١
الثلاثاء	الاثنين	٢
الخميس	الأربعاء	٣
الجمعة	الجمعة	٤

يوضح جدول رقم ١٤ أيام التدريب لمجموعتي البحث مع مراعاة التدريب يوم الجمعة يتم بالتبادل كل أسبوع للمجموعتين إحداهما الساعة الثالثة وحتى الرابعة والنصف عصراً وتليها المجموعة الأخرى وكذلك عدم اتصال تدريب المجموعتين ببعضها .

## البرنامج التدريبي

### الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلي تنمية الصفات البدنية المركبة والتعرف علي تأثيرها علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب في فترة الإعداد .

### أسس وضع البرنامج

- قام الباحث بوضع أسس البرنامج بعد الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الملاكمة وعلم التدريب والدراسات السابقة كما يلي :-
- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي ١٢ أسبوع .
  - تم تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع ٤ وحدات تدريبية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

- انحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ما بين (٧٥ - ١٠٥ اق) وفي الأسبوع ذو الحمل العالي بواقع (٩٠ - ٢٠ اق) وفي الأسبوع ذو الحمل الأقصى بواقع (١١٥ - ١٣٥ اق) علي أن تكون فترات الراحة البيئية كبيرة مما يؤدي إلي زيادة زمن الوحدة التدريبية .
- تم توزيع درجات الحمل علي الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي علي أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٥٠ - ٧٤%) والحمل العالي ما بين (٧٥ - ٨٤%) والحمل الأقصى ما بين (٨٥ : إلي حدود مقدار اللاعب ١٠٠%) .
- راعي الباحث توزيع درجة الحمل بين الأسابيع ومستويات الشدة التدريبية بنسبة (١ : ١) تمشياً مع مقتضيات التنافس في الملاكمة وما يتطلبه من ضرورة الأداء في البطولات علي مدار أيام البطولة بشكل متتالي .
- اعتمد الباحث علي حساب معدلات النبض لتحديد شدة حمل التدريب ، من خلال الاتجاهات الفسيولوجية الآتية :-

- حمل متوسط : يكون معدل النبض فيه من ١٢٠ - ١٥٠ ض /ق
- حمل عالي : يكون معدل النبض فيه من ١٥٠ - ١٨٠ ض /ق
- حمل أقصى : يكون معدل النبض فيه من ١٨٠ - ٢٠٠ ض /ق

والجدول رقم ١٤ يوضح أنواع الحمل ومن الاتجاهات الفسيولوجية المستخدمة في البحث .

جدول ١٥ أنواع الحمل واتجاهات التدريب المستخدمة في البحث

أنواع الحمل	متوسط	عالي	أقصى
معدل ضربات القلب ما يعادلها بالدرجات	١٣٠ - ١٥٠ ض/ق من ١ إلى ٢ درجة	١٥٠ - ١٧٠ ض/ق ٢ الي ٤ درجة	١٧٠ - ٢٠٠ ض/ق ٤ أي ١٠ درجة
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	من ٣٠ - ٦٠% فأكثر	من ٦٠ - ٩٠%	من ٨٠ - ١٠٠%
اتجاه التدريب	هوائي	مختلط ( هوائي + لأهوائي )	لأهوائي نظام جليكوجين

يمكن حساب معدلات النبض باستخدام طريقة احتياطي أقصى معدل النبض (HRR) وهي عبارة عن الفرق بين أقصى معدل لنبض اللاعب أثناء الجهد وبين معدل النبض له أثناء الراحة ويمكن حساب ذلك كما يلي :-

- أقصى معدل للنبض : ٢٢٠ - (متوسط السن ) .

احتياطي أقصى معدل للنبض - أقصى معدل للنبض أثناء المجهود - أقصى معدل للنبض أثناء الراحة

$$HRR = \max HR - \text{rest HR} \text{ : (احتياطي أقصى معدل النبض)}$$

الشدة المطلوبة × احتياطي النبض

متوسط النبض + معدل النبض وقت الراحة

$$100 \text{ : (١ : ٧٣) (٧٧ : ٢٩)}$$

- تم مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة وطبقاً للهدف من كل مرحلة ونوعية الصفات البدنية المركبة المستهدفة تتميتها خلالها .

• المرحلة الأولى : تم التركيز علي الصفات البدنية المركبة (تحمل القوة - التوافق) .

• المرحلة الثانية : تم التركيز علي الصفات البدنية المركبة (تحمل الأداء - تحمل السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة) .

• المرحلة الثالثة : كانت تتميز بتناسب بين تدريبات التنمية العامة والخاصة لصفات (تحمل السرعة - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة) وتحسين المهارات الفنية والخططية والتي تؤدي في الشكل مباريات علي الحلقة ، وكذلك ربط وسائل الدفاع ببعضها .

- قام الباحث بمراعاة مبادئ وأسس تنمية الصفات البدنية المركبة ومن أهمها التدرج في التنمية وذلك كما أشار محمد علاوى ١٩٩٤م (٣٨ : ٨٢)

- أن يتشابه شكل الأداء في التمرينات مع طبيعة الأداء في رياضة الملاكمة .

- راعي الباحث الفروق الفردية بين اللاعبين حيث قام بتقسيمهم إلي ثلاث مجموعات تبعاً للوزن (أوزان خفيفة - متوسط - ثقيلة) أثناء تنمية الصفات البدنية المركبة .

تم مراعاة الارتقاء التدريجي بمستوي الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته وهذا لا يعني زيادة الحمل التدريبي يومياً ، وبصفة عامة فإن تنظيم أزمدة الأحمال التدريبية وتوزيعها علي أسابيع التدريب ودرجات الحمل المناسبة خلال مدة البرنامج التدريبي وفق ما ذكر عن مصطفى نصر ٢٠٠٢م ، وقد راعى الباحث تعديل النسب المذكورة لأزمدة التدريب تمثيلاً مع مستويات الملاكين الشباب. (٥٦: ٥١) كما هو موضح بالجدول رقم ١٦

جدول ١٦ أزمدة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج

الأسبوع	اليوم		الأحد	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	المجموع	درجة الحمل	
	النسب	النسب							
الأول	حسب المستوى		٩٠	٩٠	١٠٥	٩٠	٣٧٥	متوسط	
الثاني	+ ١٥% عن الأول		١٠٥	١٠٥	١٢٠	١٠٠	٤٣٠	عالي	
الثالث	- ٣٠% عن الثاني		٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٣٠٠	متوسط	
الرابع	مثل الثاني		١٠٥	١٠٥	١٢٠	١٠٠	٤٣٠	عالي	
الخامس	+ ١٥% عن الرابع		١٢٠	١٢٠	١٣٥	١٢٠	٤٩٥	أقصى	
السادس	- ٣٠% عن الخامس		٧٥	٩٠	١٠٥	٧٥	٣٤٥	متوسط	
السابع	مثل الخامس		١٢٠	١٢٠	١٣٥	١٢٠	٤٩٥	أقصى	
الثامن	- ٥% عن السابع		١١٥	١١٥	١٢٥	١١٥	٤٧٠	أقصى	
التاسع	- ٣٠% عن السابع		٧٥	٧٥	١٠٥	٧٥	٣٣٠	متوسط	
العاشر	مثل الثامن		١١٥	١١٥	١٢٥	١١٥	٤٧٠	أقصى	
الحادي عشر	حمل عالي وخاص بالملاكمة		٩٠	١٠٥	١٢٠	٩٠	٤٠٥	عالي	
الثاني عشر	تخفيف الحمل		٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٣٦٠	متوسط	
		إجمالي الزمن بالدقائق						٤٩٠٣	
		إجمالي الزمن بالساعات						٨١,٧٥	

أجبرت الكسور إلي رقم صحيح

#### محتوي البرنامج

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التمرينات الموجهة لتنمية الصفات البدنية المركبة المختارة طبقاً للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء خلال الإعداد البدني العام والخاص والإعداد للمباريات والتي تضمنتها مراحل التدريب بالنسبة للمجموعة التجريبية أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد احتوى البرنامج التدريبي علي نفس تمرينات الإعداد البدني العام والخاص بدون التركيز علي تمرينات الصفات البدنية المركبة .

وتضمن البرنامج التدريب علي اللكمات المستقيمة في الرأس والربط بينها في شكل مجموعات ثنائية وثلاثية ، وكذلك بعض الدفاعات الخاصة باللكمات المستقيمة وكذلك الهجوم المضاد لتلك اللكمات ، كما تضمن البرنامج بعض النواحي الخططية فن الحلقة ، بهدف الارتقاء بجميع متغيرات البحث المختارة (البدينية - الفسيولوجية - فاعلية الأداء المهاري) .

### خطوات وضع البرنامج

١. قام الباحث بمسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الملاكمة وعلم التدريب الرياضي بالإضافة إلي الدراسات المرتبطة وذلك لتحديد الصفات البدنية المركبة للاعبى الملاكمة .
٢. قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي لتحديد الأهمية النسبية للصفات البدنية المركبة للمرحلة السنية قيد البحث .
٣. اختار الباحث تمارين الإعداد البدني العام والخاص والتي تضمنها البرنامج التدريبي كمحتوي تدريبي والمطبقة علي الملاكمين عينة البحث . مرفق (٨)
٤. تم تقسيم الفترة الزمنية للبرنامج إلي ثلاث مراحل :

### - المرحلة الأولى من البرنامج مدتها (٣) أسابيع

وتهدف إلي الإعداد العام حيث يشير كلاً من حسام رفقي ١٩٩٣م ، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م ، سامي حافظ ٢٠٠٦م إلي أن هذه المرحلة يكون فيها زيادة حجم التدريبات العامة عن التدريبات الخاصة وذلك في الأسابيع الثلاثة الأولى . وتهدف مرحلة الإعداد العام إلي رفع مستوى الامكانيات الوظيفية للملاكمين من خلال تنمية الصفات البدنية الأساسية ، والاستفادة من جميع الأنشطة الرياضية الأخرى وتوظيفها من أجل رفع مستوى الكفاءة للملاكمين .  
(١٤ : ٩٩) (٣١ : ٢٩٢) (٢١ : ١٧٧)

### - المرحلة الثانية من البرنامج مدتها (٥) أسابيع

تهدف إلي الإعداد الخاص حيث يتفق كل من عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م ، سامي حافظ ٢٠٠٦م علي أن خلال مرحلة الإعداد الخاص تحل تدريبات التنمية العاملة مكانة هامة إلا أن حجمها ليس أكبر من الإعداد الخاص وتهدف هذه المرحلة إلي تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة وإتقان الملاكم للمهارات الحركية مما يساعد علي تحسين الأداء المهاري والخططي والتي تحدد مستوى الحالة التدريبية للملاكم ومستوي تقنمه ، وفي نهاية هذه المرحلة عادة ما يصل الملاكم إلي الفورمة الرياضية .

ويؤكد سامي حافظ علي إقامة مباريات تجريبية متدرجة المستوى مع ملاكمين أقل في المستوى المهاري. (٢٩٣: ٣١)(٢١: ١٨٢)

#### - المرحلة الثالثة من البرنامج مدتها (٤) أسابيع

وتهدف إلي المحافظة علي المستوى في فترة ما قبل المباريات ، حيث يؤكد حسام رفقي ١٩٩٣م أن هذه المرحلة تتميز بتناسب العلاقة بين تدريبات التنمية العامة والخاصة ويلاحظ في هذه المرحلة ارتفاع الزمن الجزئي لجميع تدريبات الإعداد المهاري والخططي. (١٤ : ١٠١)

ويضيف سامي حافظ ٢٠٠٦م أنه علي المدرب أن يراعي الدقة في تحطي هذه الفترة نظراً لأهميتها من حيث بدأ اشتراك الملاكم في المباريات الإعدادية بشرط عدم الإكثار منها مع مراعاة التواصل الزمنية حتى يمكن للملاكم استعادة الشفاء واستعادة التركيز الذهني. (٢١ : ١٨٣)

- قام الباحث بتوزيع إجمالي أزمنا التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج والنسب المئوية علي مراحل الإعداد الثلاثة (بدني عام - خاص - مهاري - خططي) خلال فترة الإعداد للبرنامج التدريبي طبقاً لما نكر بالمراجع العلمية والدراسات السابقة والخاصة ببرامج تدريب الملاكمة والجدول رقم (١٧) وشكل رقم (٤ ، ٥) يوضحان توزيع الحمل خلال أسابيع الإعداد والنسب المئوية علي مراحل الإعداد الثلاثة ( بدني - عام - خاص - مهاري - خططي) خلال فترة الإعداد للبرنامج.

جدول ١٧ التوزيع النسبي لأزمة تدريب الإعداد البدني العام والخاص والإعداد  
المهاري والخططي ومراسم أسبوع خلال أسبوع التدريب

المرحلة	الإعداد العام				الإعداد الخاص				فترة ما قبل المباريات			
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الفترة الزمنية	٢٠٠٦/٢/٢٤ : ٢/٤				٢٠٠٦/٣/٣١ : ٢/٢٥				٢٠٠٦/٤/٢٨ : ٤/١			
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
زمن الإحصاء (ق)	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
	٥٢	٤٢	٣٠	٢٥	٢٠	١٥	١٥	١٤	١٢	٨	٥	٥
الإعداد البدني العام	١٥٣,٥	١٤٧	١٢٦	١٢٥	٨٣	٢٩,٧٥	٢٩,٢٥	٥٤,٥	٣٠	٣١	١٦,٢٥	١٦,٢٥
	١٣	١٨	٢٠	٢٥	٢٥	٢٥	٢٠	٢١	١٨	١٢	١٠	١٠
الإعداد البدني الخاص	٣٨,٢٥	٦٣	٤٤	٢٥	١٠٣,٧٥	٦٦,٢٥	٨٣	٨٢	٤٥	٤٧	٣٢,٥	٣٢,٥
	٢٥	٢٥	٣٠	٣٠	٣٥	٣٥	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٢٥	٢٥
الإعداد المهاري	٧٣,٧٥	٨٧,٥	٦٦	١٠,٥	١٤٥,٢٥	٩٢,٧٥	١٤٥,٢٥	١١٧	٧٥	١١٧	٨١,٢٥	٨١,٢٥
	١٠	١٥	٢٠	٢٠	٢٥	٣٠	٣٥	٣٥	٤٠	٥٠	٦٠	٦٥
الإعداد الخططي	٢٩,٥	٥٢,٥	٤٤	١٥	٨٣	٦٦,٢٥	١٢٤,٥	١٣٦,٥	١٠٠	١٩٥	١٩٥	١٨٢
	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
مجموع الإعدادات	٢٩٥	٣٥٠	٢٢٠	٣٥٠	٤١٥	٢٦٥	٤١٥	٣٩٠	٢٥٠	٣٩٠	٣٢٥	٣٢٥
	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
زمن الجزء الخاص	٣٧٥	٤٣٠	٣٠٠	٤٣٠	٤٩٥	٣٤٥	٤٩٥	٤٧٠	٣٣٠	٤٧٠	٤٠٥	٤٠٥
	٣٧٥	٤٣٠	٣٠٠	٤٣٠	٤٩٥	٣٤٥	٤٩٥	٤٧٠	٣٣٠	٤٧٠	٤٠٥	٤٠٥
مباريات تدريبية	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—



يلاحظ من الجدول السابق:

- تم توزيع النسب المئوية للتوزيع الزمني بمحتوى البرنامج التدريبي خلال مراحل الإعداد الثلاثة على كل من الإعداد ( البدنى العام والخاص ، المهارى ، الخططي ) .

- كانت نسبة الإعداد البدنى العام في الأسبوع الأول (٥٢%) والثاني (٤٢%) والثالث (٣٠%) والرابع (٢٥%) والخامس (٢٠%) والسادس (١٥%) والسابع (١٥%) والثامن (١٤%) والتاسع (١٢%) والعاشر (٨%) والحادي عشر (٥%) والثاني عشر (٣%).

- كانت نسبة الإعداد البدنى الخاص في الأسبوع الأول (١٣%) والثاني (١٨%) والثالث (٢٠%) والرابع (٢٥%) والخامس (٢٥%) والسادس (٢٥%) والسابع (٢٠%) والثامن (٢١%) والتاسع (١٨%) والعاشر (١٢%) والحادي عشر (١٠%) والثاني عشر (٧%).

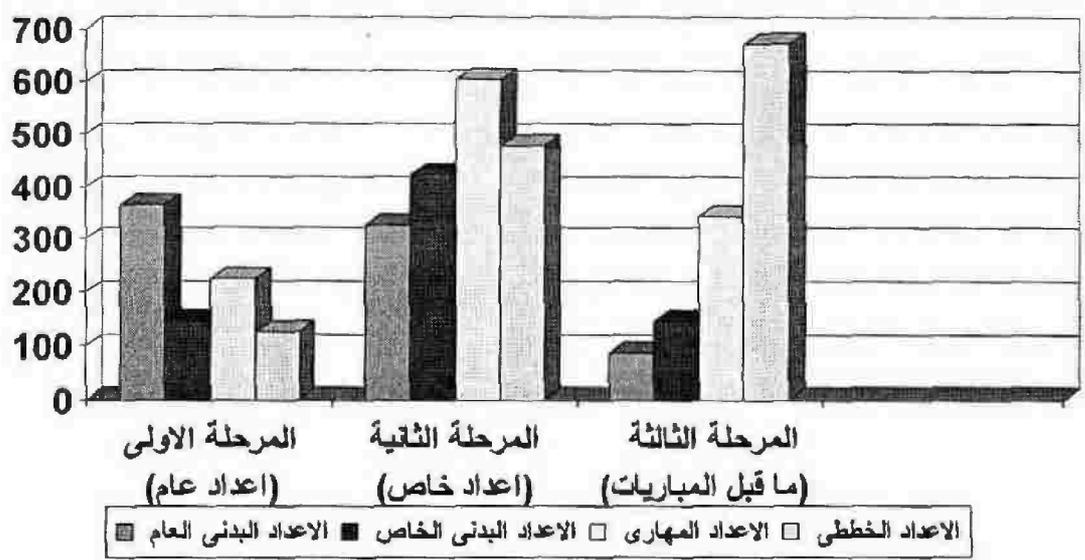
- كانت نسبة الإعداد المهارى في الأسبوع الأول (٢٥%) والثاني (٢٥%) والثالث (٣٠%) والرابع (٣٠%) والخامس (٣٥%) والسادس (٣٥%) والسابع (٣٥%) والثامن (٣٠%) والتاسع (٣٠%) والعاشر (٣٠%) والحادي عشر (٢٥%) والثاني عشر (٢٥%).

- كانت نسبة الإعداد الخططي في الأسبوع الأول (١٠%) والثاني (١٥%) والثالث (٢٠%) والرابع (٢٠%) والخامس (٢٠%) والسادس (٢٥%) والسابع (٣٠%) والثامن (٣٥%) والتاسع (٤٠%) والعاشر (٥٠%) والحادي عشر (٦٠%) والثاني عشر (٦٥%).

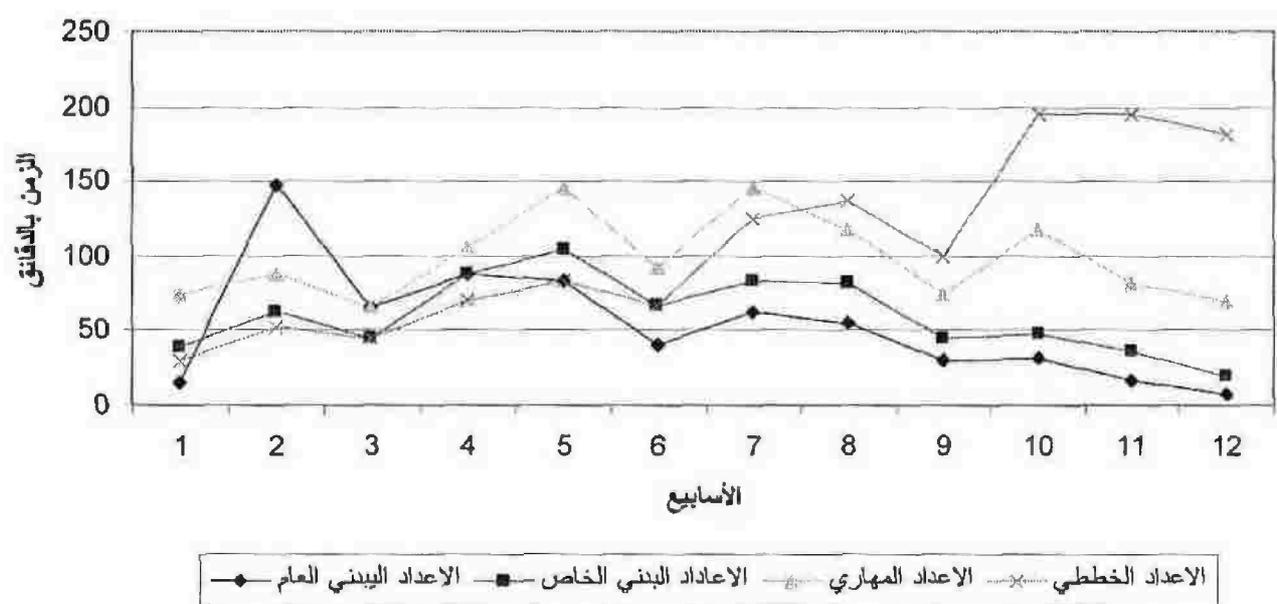
- كان زمن محتوى الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى والخطي بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامى في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ينحصر ما بين (٣٠٠ - ٣٧٥) ق.

- كان زمن محتوى الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى والخطي بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامى فى الأسبوع ذو الحمل العالى ينحصر ما بين (٤٠٥ - ٤٣٠) ق.

- كان زمن محتوى الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى والخطي بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامى فى الأسبوع ذو الحمل الأقصى ينحصر ما بين (٤٧٠ - ٤٩٥) ق.



شكل ( ٤ ) توزيع زمن الأعداد البدني "العام - الخاص" ، الإعداد " المهاري - الخططي" للمراحل الثلاثة للبرنامج التدريبي

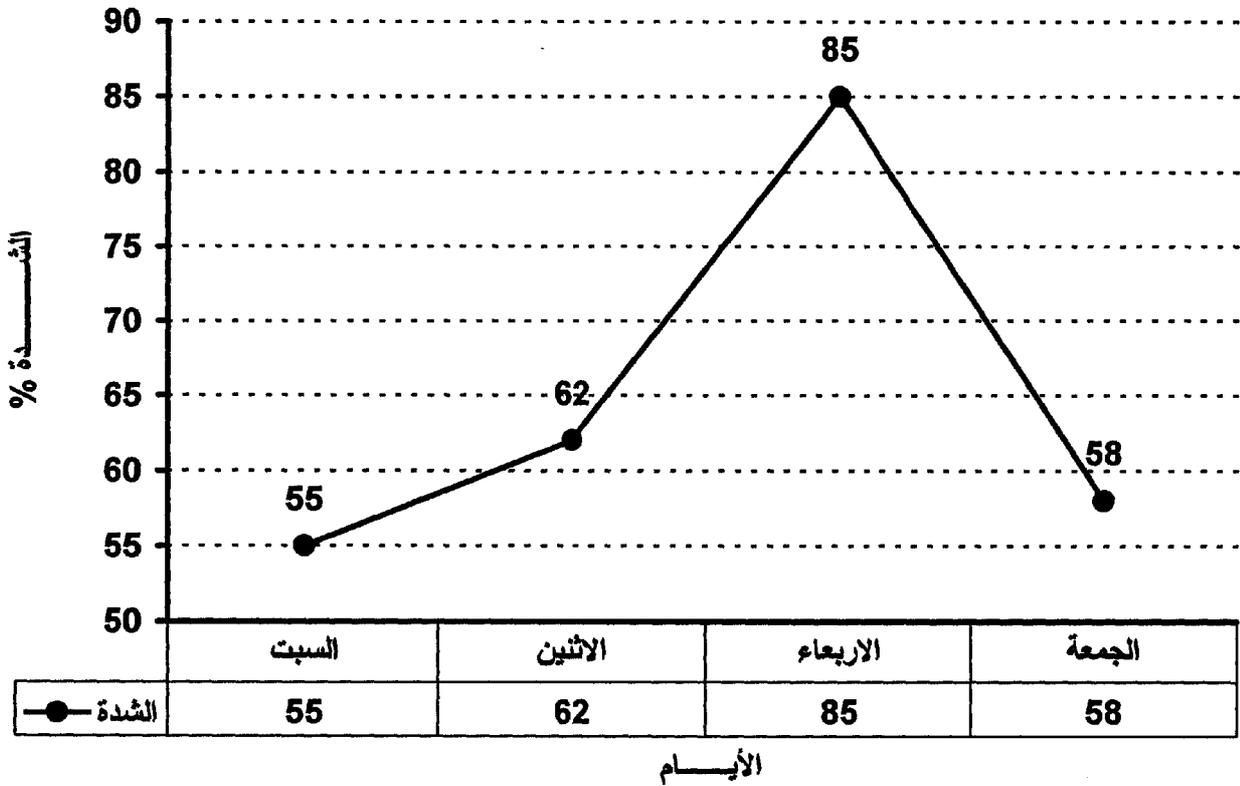


شكل ( ٥ ) توزيع زمن الأعداد البدني "العام - الخاص" ، الإعداد " المهاري - الخططي" خلال أسابيع البرنامج التدريبي في فترة الإعداد



جدول ١٩ ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثالث ذو الحمل المتوسط

المرحلة الأولى							مراحل الخطة
الأسبوع الثالث							
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام
							درجة الحمل
							الأقصى
							العالي
							المتوسط
							راحة
							شدة الحمل
٥٨%		٨٥%		٦٢%		٥٥%	متوسط النبض
١٤٤		١٦٨		١٤٣		١٣٣	نظام الطاقة
هوائي		لاهوائي		هوائي		هوائي	زمن التدريب بالدقائق
٧٥		٧٥		٧٥		٧٥	



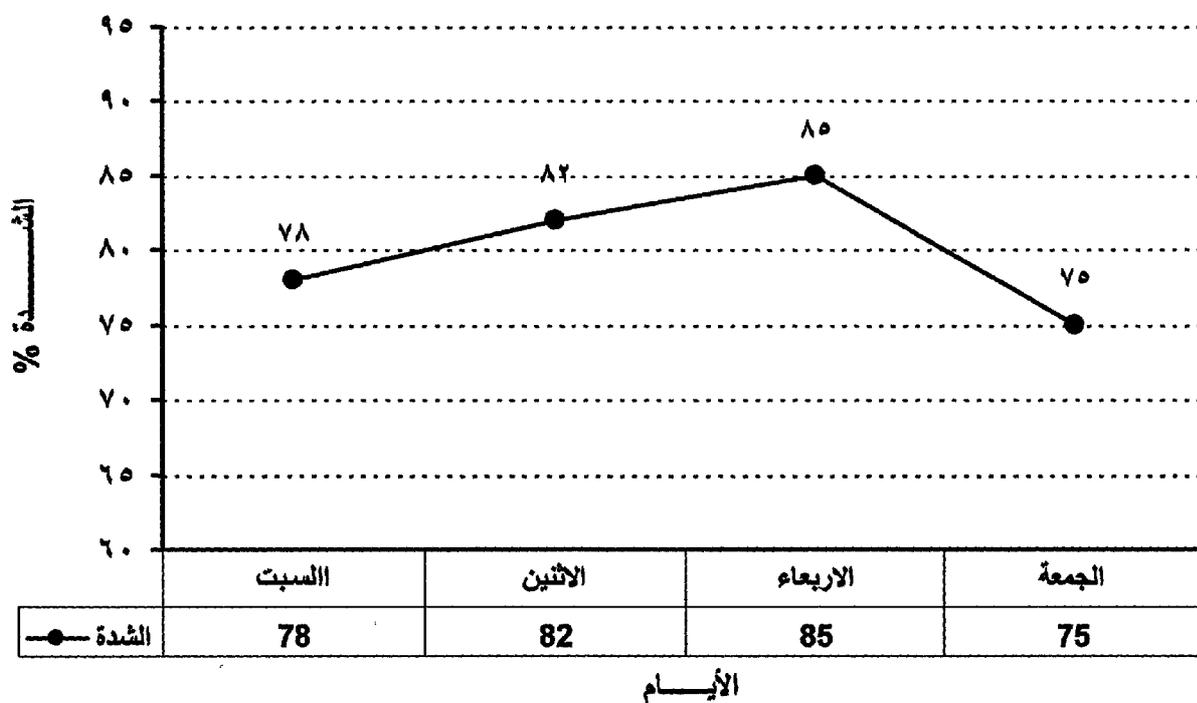
شكل (٦) توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع ذو الحمل المتوسط

$$\%٦٠ = \frac{٦٠ + ٥٥ + ٧٥ + ٥٠}{\text{مجموع الأحمال التدريبية}} \times \text{عدد التدريبات في الأسبوع}$$

حمل التدريب للأسبوع الثالث

جدول ٢٠ ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع ذو الحمل العالي

المرحلة الثانية							مراحل الخطة
الأسبوع الرابع							
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام
							درجة الحمل
							الأقصى
							العالي
							المتوسط
							راحة
٧٥		٨٥		٨٢		٧٨	شدة الحمل
١٦٨		١٨١		١٧٧		١٧٢	متوسط النبض
لأهوائي لاكتيكي		لأهوائي لاكتيكي		لأهوائي لاكتيكي		لأهوائي لاكتيكي	نظام الطاقة
١٠٠		١٢٠		١٠٥		١٠٥	زمن التدريب بالدقائق



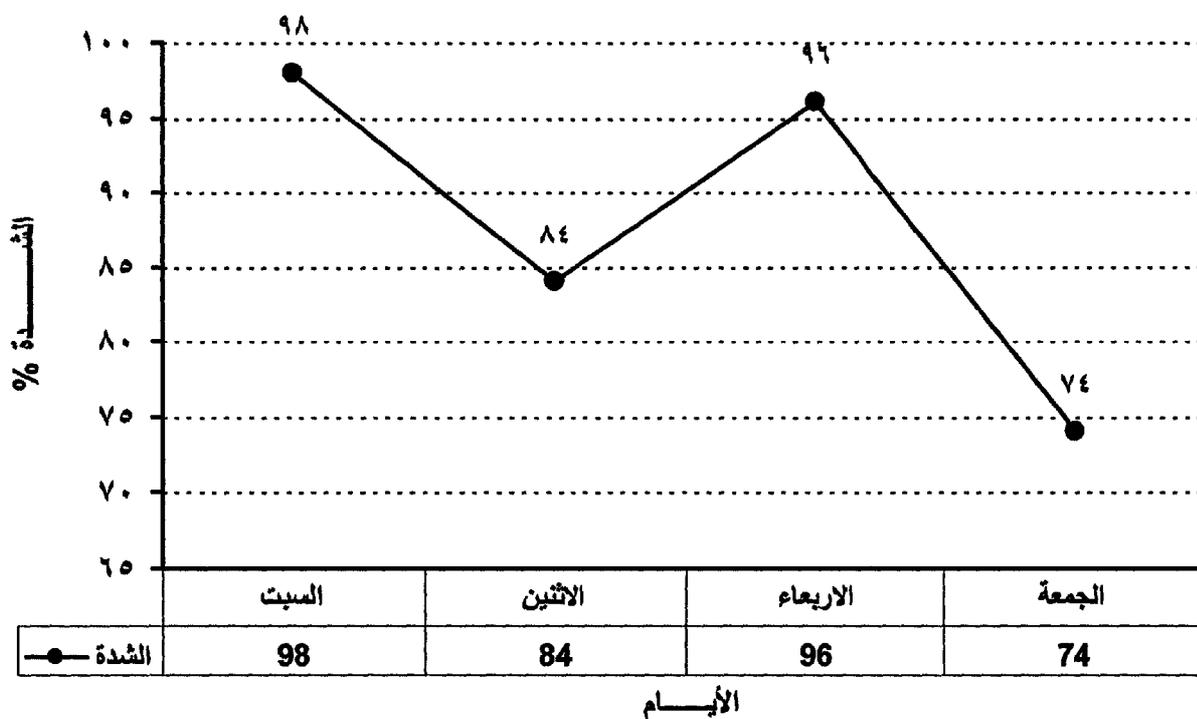
شكل (٧) توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع ذو الحمل العالي

$$\%٧٥ = \frac{٨٥ + ٨٠ + ٦٠ + ٧٥}{٤} \quad \text{مجموع الأحمال التدريبية} \quad \text{حمل التدريب للأسبوع الرابع}$$

عدد التدريبات في الأسبوع

جدول ٢١ ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع العاشر ذو الحمل الأقصى

المرحلة الثالثة							مراحل الخطة
الأسبوع العاشر							
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام
							درجة الحمل
							الأقصى
							العالي
							المتوسط
							راحة
٧٤		٩٦		٨٤		٩٨	شدة الحمل
١٦٦		١٩٦		١٨٠		١٩٩	متوسط النبض
هوائي لاهوائي		لاهوائي لاكتيكي		لاهوائي لاكتيكي		لاهوائي لاكتيكي	نظام الطاقة
١١٥		١٢٥		١١٥		١١٥	زمن التدريب بالدقائق



شكل ( ٨ ) توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع ذو الحمل الأقصى

$$\% ٨٥ = \frac{٩٥ + ٨٤ + ٩١ + ٧٠}{٤} \quad \text{مجموع الأحمال التدريبية} \quad \text{حمل التدريب للأسبوع العاشر}$$

عدد التدريبات في الأسبوع

التوزيع الزمني لكل من الصفات البدنية المركبة خلال أسابيع البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية :

جدول ٢٢ إجمالي أزمدة وعدد مرات تدريب الصفات البدنية المركبة ومستوى الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الأسبوع	الصفات البدنية المركبة	القوة المميزة بالسرعة	تحمل السرعة	التوافق	تحمل الأداء	تحمل القوة	الرشاقة
الأول	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	١	٢	-
	إجمالي زمن التدريب	-	-	٤٥,٣٠ ق	٥٥,١٥ ق	٩١ ق	-
	مستوى الشدة	متوسط ٦٠%					
الثاني	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	١	٢	-
	إجمالي زمن التدريب	-	-	٥١ ق	٦٠ ق	٩٩ ق	-
	مستوى الشدة	عالي ٧٥%					
الثالث	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	١	٢	-
	إجمالي زمن التدريب	-	-	٢٧,٣٠ ق	٢٧,٣٠ ق	٥٥ ق	-
	مستوى الشدة	متوسط ٦٥%					
الرابع	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	٢	١	-
	إجمالي زمن التدريب	-	-	٤٢,٣٠ ق	٩٢,٣٠ ق	٤٠ ق	-
	مستوى الشدة	عالي ٨٠%					
الخامس	عدد الوحدات التدريبية	-	١	١	٢	-	-
	إجمالي زمن التدريب	-	١,٤٥ ق	٥٥,٠٠ ق	٩٠ ق	-	-
	مستوى الشدة	أقصى ٨٥%					
السادس	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	١	-	-
	إجمالي زمن التدريب	٢٢ ق	٣٤ ق	٢٨ ق	٢٢ ق	-	-
	مستوى الشدة	متوسط ٦٨%					
السابع	عدد الوحدات التدريبية	١	٢	١	-	-	-
	إجمالي زمن التدريب	٣٥ ق	٧٥,١٥ ق	٣٥ ق	-	-	-
	مستوى الشدة	أقصى ٨٧%					
الثامن	عدد الوحدات التدريبية	٢	٢	-	-	-	-
	إجمالي زمن التدريب	٦٦,٣٠ ق	٧٠ ق	-	-	-	-
	مستوى الشدة	أقصى ٨٨%					
التاسع	عدد الوحدات التدريبية	٢	١	-	-	-	١
	إجمالي زمن التدريب	٤١,٣٠ ق	١٦,٣٠ ق	-	-	-	١٦,٣٠ ق
	مستوى الشدة	متوسط ٧٠%					
العاشر	عدد الوحدات التدريبية	١	١	-	-	-	١
	إجمالي زمن التدريب	٢١ ق	١٩ ق	-	-	-	١٩ ق
	مستوى الشدة	أقصى ٨٨%					
الحادي عشر	عدد الوحدات التدريبية	٢	(١)	-	-	-	٢
	إجمالي زمن التدريب	٢٥,٣٥ ق	١٠,٣٠ ق	-	-	-	٢٥,٣٠ ق
	مستوى الشدة	عالي ٨٢%					
الثاني عشر	عدد الوحدات التدريبية	٧	١	-	-	-	٢
	إجمالي زمن التدريب	٤١ ق	٧ ق	-	-	-	١٤ ق
	مستوى الشدة	متوسط ٧٣%					

التوزيع الزمني للمهارات الفنية على الوحدات التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي  
للمجموعة التجريبية :

جدول ٢٣ إجمالي أزمدة وعدد مرات تدريب المهارات الفنية ومستوى  
الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

الأسبوع	الصفات البدنية للمركبة							
	م.يسري للرأس	م. يمني للرأس	م.يسري ثم يمني للرأس	م.يسري ثم يمني للرأس	م. يمني للرأس	م.يسري ثم يمني للرأس	م.يسري ثم يمني للرأس	الهجوم المضاد باللحمة الثلاثية (مركب)
الأول	عدد الوحدات التدريبية	٢	٢	-	-	-	-	-
	إجمالي زمن التدريب	٣٥	٣٨,٤٥	-	-	-	-	-
	مستوى الشدة	متوسط ط ٦٠ %						
الثاني	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	١	١	-	-
	إجمالي زمن التدريب	٢١,١٥	١٥,١٥	٢٥,٠٠	٢٠	-	-	-
	مستوى الشدة	عالي ي ٧٥ %						
الثالث	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	١	١	-	-
	إجمالي زمن التدريب	١٦,٣٠	١٦,٣٠	١٦,٣٠	١٦,٣٠	-	-	-
	مستوى الشدة	متوسط ط ٦٥ %						
الرابع	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	-	-	١	١
	إجمالي زمن التدريب	٢٥,٣٠	٢٥,٣٠	١٥	١٢	-	١٥	١٢
	مستوى الشدة	عالي ي ٨٠ %						
الخامس	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	-	-	١	١
	إجمالي زمن التدريب	٣٥	٣٥	٢٠,١٥	١٧,٣٠	-	٢٠	١٧,٣٠
	مستوى الشدة	أقصى ٨٥ %						
السادس	عدد الوحدات التدريبية	١	١	-	١	-	١	١
	إجمالي زمن التدريب	١٩,١٥	٢٤,٣٠	-	١٥	-	١١	١٤,٤٥
	مستوى الشدة	متوسط ط ٦٨ %						
السابع	عدد الوحدات التدريبية	١	١	-	١	-	١	١
	إجمالي زمن التدريب	٣٥	٣٥	-	٢٠,١٥	-	٢٠	١٧,٣٠
	مستوى الشدة	أقصى ٨٧ %						
الثامن	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	١	١	١	٢
	إجمالي زمن التدريب	-	١٤,١٥	١٥,٤٥	١٥,٤٥	١٥,٤٥	١٤,١٥	٢٨,٣٠
	مستوى الشدة	أقصى ٨٨ %						
التاسع	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	١	١	١	٢
	إجمالي زمن التدريب	-	٨,٣٥	١٢,٤٥	١٢,٤٥	٨,٣٥	١٢,٤٥	١٦,٣٠
	مستوى الشدة	متوسط ط ٧٠ %						
العاشر	عدد الوحدات التدريبية	-	-	-	٢	٢	٢	٢
	إجمالي زمن التدريب	-	-	-	٢٨,٣٠	٢٨,٣٠	٢٨,٣٠	٢٨,٣٠
	مستوى الشدة	أقصى ٨٨ %						
الحادي عشر	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	١	١	١	٢
	إجمالي زمن التدريب	-	١٠,٤٥	١٢,٣٠	٨,٤٥	٨,٤٥	٨,٤٥	٢٣,١٥
	مستوى الشدة	عالي ي ٨٢ %						
الثاني عشر	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	١	١	١	٢
	إجمالي زمن التدريب	-	٨,٤٥	٨,٤٥	٨,٤٥	٨,٤٥	٨,٤٥	١٧,٣٠
	مستوى الشدة	متوسط ط ٧٣ %						

جدول ٢٤ إجمالي أزمئة وعدد مرات تدريب خطط اللعب وفق الحلقة  
خلال أسابيع البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

م	مراحل البرنامج الأسابيع	مرحلة الإعداد العام				مرحلة الإعداد الخاص				مرحلة ما قبل المباريات				زمن عدد الوحدات التدريب
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	
١	خطط اللعب التدريب (أربعين) جناح للمدربين	٤	٢	٤	٢	٤	٢	٤	٢	٤	٢	٤	٢	٤
٢	أساليب الدفاع أساليب الهجوم	٧,٤٥٥	٤	٢٩	٢	٢٢	٢	٢٢	٢	٢٢	٢	٢٢	٢	٢٢
٣	أساليب اللعب التخطيطية				٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١
٤	للكم ضد ملاكم طويل				٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١
٥	للكم ضد ملاكم طويل				٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١
٦	للكم ضد ملاكم قصير				٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١
٧	ضد ملاكم يتخذ الاستراتيجية اليسرى				٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١
٨	ضد ملاكم يتخذ على الهجوم للمضاد				٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١
٩	للكم ضد ملاكم يتخذ للكمات القوية				٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١
١٠	ضد ملاكم يتخذ على للكمات القوية				٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١
١١	ضد ملاكم يتخذ على للكمات السريعة				٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١
١٢	ضد ملاكم أصغر				٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١
١٣	ضد ملاكم يتخذ تمرك اليمين				٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١
١٤	ضد ملاكم يتخذ للاعب في اليمين				٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١	٤	١١

### أجزاء وحدة التدريب اليومية :

يتفق كل من حسام رفقي ١٩٩٣ م ، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦ م ، مسعد علي ٢٠٠٠ م  
عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٣ م ، سامي حافظ ٢٠٠٦ م علي أن الوحدة التدريبية اليومية يتم  
تقسيمها إلي ثلاث أجزاء وهي :-

الجزء الإعداد (التمهيدي) ويستغرق هذا الجزء في المتوسط (٥٠ق) ويهدف إلي تهيئة  
الفرد وجعله في وضع مناسب لحل واجبات الوحدة ويهدف إلي :  
- الاسترخاء . - الإحماء والتحميل الأولي . - التنظيم الحركي - التهيئة التربوية  
كما يراعي فيه :

- تنشيط الدورة الدموية عن طريق تمارين التسخين وإعطاء اللاعبين تمارين الإطالة والمرونة .
- استثارة الجهاز العصبي المركزي .
- إعطاء اللاعبين تمارين تشابه مع موقف المباراة .
- إعطاء اللاعبين تمارين فردية لكي يخلد اللاعبون مع أنفسهم وذلك للتركيز .

### الجزء الرئيسي :

يستغرق هذا الجزء من (٥٠ - ١٠٠ق) ويحتوي علي الواجبات التي تسهم في تنمية  
الحالة التدريبية للفرد عن طريق :-

- تمارين بهدف تنمية الصفات البدنية المركبة .
- تمارين بهدف تنمية وتطوير الأداء المهاري .
- تمارين بهدف تنمية وتطوير الإعداد الخططي .

### الجزء الختامي :

ويستغرق هذا الجزء (٥ق) ويهدف إلي محاولة العودة بالفرد الرياضي إلي حالته  
الطبيعية ، بقدر الإمكان بعد الجهد المبذول عن طريق :

- تمارين تهدئة اللاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء .
- تمارين المرونة الإيجابية والسلبية .

(١٤ : ١٢٥) (٣١ : ٢٤٨) (٤٩ : ٢٠٥) (٣٤ : ٢٨١) (٢١ : ١٥٣)









تابع جدول ٢٧ نموذج لوحة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

المجموع	متغيرات حمل التدريب						الأوقات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	زمن الجزء		أجزاء الوحدة
	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الاداء	زمن المجموعات	التكرار	ث			ق		
١٧	ث	ق	ث	ق	ث	ق			ق	ث	الجزء الخامس
١	٣٠	-	١	-	٢	-	٢		١٩	٤٥	الأصداق العظمي
١١	-	-	١	-	٢	-	٤				
١	-	-	١	-	٢	-	٤				
١١	-	-	١	-	٢	-	٤				
١	-	-	١	-	٢	-	٣				
٨	-	-	١	-	٢	-	٣				
٥	-	-		-		-					

( اللكم الخفي ) للتدريب على :-  
 - التحرك في الاتجاه الأيسر وعلى يمين الملحم الأيسر .  
 - الإختار من المهارات الخاصة ثم أداء اللكمات المختلفة بالذراع اليمنى .  
 - أن تكون القدم الأمامية " اليسرى " للملحم خارج القطع الأمامية اليمنى للمنافس الأيسر مع تسليد المستقيمة اليمنى للأيسر .  
 - التحريك مع الزميل بدون قفاز  
 - التحريك مع الزميل بالقفاز  
 - التحريك مع الزميل بالشروط مع الزميل  
 - اللكم الحر مع الزميل  
 - قطع القفازات  
 - تدريبات للمرونة  
 - تدريبات الاسترخاء

جدول ٢٨ نموذج لوحة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة

زمن الوحدة : ٨٠

رقم الوحدة : ١٥

المجموع	متغيرات حمل التدريب				الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	زمن الجزء		أجزاء الوحدة
	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التكرارات			ق	ث	
٥	-	ق	ث	ق	ملعب كرة يد	الجرى الخفيف بسرعة متوسطة حول ملعب كرة يد	١٥	-	الإحصاء
٣	-					تمرينات لمرحلة العمود الفقري والظهر			
٣	-					تمرينات إطالة عضلات خلف الرجلين			
٣	-				لعبة كرة قدم	لعبة صغيرة			
١	-					راح			
١٥		١	٣٠	١٠	٤	٥			
٨	٣٠	١	٣٠	١٠	٣	٤			
٨		١	٢٠	٢٠	٤	٣			
٥	٣٠		٣٠	١	٢	٢			الجزء الرئيسي
٧	٣٠	-	٣٠	١	١	٤			
٨	٣٠	-	٣٠	١	٤	كيس الكم			
٧		-	٣٠	٢	١	قفازات			
٥	-					تمرينات للسرونة تمرينات للاسترخاء	٥	-	الجزء الختامي

### القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي علي أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الفترة من ١ / ٥ / ٢٠٠٦م إلي ٨ / ٥ / ٢٠٠٦م وقد روعي أن يتم جميع القياسات علي نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي .

### المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- معامل ارتباط ( بيرسون ) .
- اختبار ( ت )
- اختبار ولكسون .
- مان ويتنى .
- معادلة نسبة التحسن .