

الفصل الثالث

طرق وإجراءات البحث

- منهج البحث .
- عينة البحث .
- تحديد الصفات البدنية الخاصة والمهارات الفنية للملاكمين الناشئين
- الاختبارات البدنية واختبار فاعلية الأداء المهاري .
- اختيار المساعدين .
- وسائل جمع البيانات .
- الأدوات والأجهزة .
- البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية .
- إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية .
- المعالجات الإحصائية .

الفصل الثالث طرق وإجراءات البحث

- منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة (القياس القبلي - البعدي).

- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم ١٦ لاعب من بين لاعبي الملاكمة الناشئين ويتراوح عمرهم بين ١٤ - ١٦ سنة بنادي المنصورة الرياضي وستاد المنصورة الرياضي ونادي الناصرية بمنطقة الدقهلية للملاكمة للهواة .

خصائص اختيار العينة :

- ١- أن يكون الناشئ مسجل بمنطقة الدقهلية والاتحاد المصري للملاكمة للهواة في الموسم الرياضي ٢٠٠١ - ٢٠٠٢ م .
- ٢- أن يكون الناشئ قد مارس لعبة الملاكمة مدة لا تقل عن ثلاث سنوات .
- ٣- توافر عدد من الملاكمين الناشئين نظرا لتجمع فريق مركز التحمل مع لاعبي ستاد المنصورة .
- ٤- أن يتوافر لدى الملاكمين الناشئين الرغبة في الاشتراك في مجموعة البحث.
- ٥- أن يكون الناشئ من مواليد ١٩٨٥ إلى ١٩٨٧ م

تجانس عينة البحث التجريبية :

قام الدارس بإجراء التجانس على عينة البحث الأساسية في المتغيرات التالية :-

- ١- معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .
- ٢- المستوى البدني .
- ٣- فاعلية الأداء المهاري .
- ١- قام الدارس بإجراء عمليات التجانس بين أفراد مجموعة البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي ، ويوضح جدول رقم (٢) نتائج عمليات التجانس في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) لأفراد عينة البحث التجريبية .

جدول (٢) خصائص عينة البحث

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		
			المتوسط	الوسيط	الانحراف
١	السن	سنة	١٥,١٢٥	١٥,٠٠	٠,٧١٨
٢	الطول	سنتيمتر	١٦٦,٤٦٨	١٦٦,٥٠	٧,٣٥٣
٣	الوزن	كيلو جرام	٦٠,٠٠	٦٠,٠٠	٨,٥٤٧
٤	العمر التدريبي	شهر	٣٧,٦٨٧	٣٨,٥٠	٨,١٢١

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية تراوحت بين (- ٠,٣٠٠ ، ٠,٥٢٢) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد على تجانس عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .

- تحديد الصفات البدنية الخاصة والمهارات الفنية المناسبة للملاكمين الناشئين :

١- الصفات البدنية :

- قام الدارس بالمسح المرجعي للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث وذلك بهدف التعرف على أهم الصفات البدنية الخاصة لدى الناشئين في رياضة الملاكمة .
- وتوصل إلي (١٥) مرجعاً منها (٨) مراجع عربية ، (٤) دراسات عربية مرتبطة، (٣) مراجع أجنبية . مرفق (١)
- قام الدارس بإجراء استطلاع رأي للخبراء وعددهم (١١) خبيراً مرفق (٤)، وذلك لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة لناشئ الملاكمة 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.

وفي ضوء المسح المرجعي للمراجع المتاحة واستطلاع رأي الخبراء أمكن تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بناشئ الملاكمة وقد أظهرت النسبة المئوية التي تم الحصول عليها لتحديد تلك الصفات حيث ارتضى الدارس بالتعامل مع الصفات البدنية الخاصة في دراسته كحد أدنى (٨٠ %) للمسح المرجعي ، (٦٠ %) لاستطلاع رأي الخبراء

والجدول رقم (٣) يوضح الترتيب النهائي لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بناشئ الملاكمة وفقا للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء معا .

جدول (٣) ترتيب الصفات البدنية الخاصة بناشئ الملاكمة وفقا

للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء معا

م	الصفات البدنية	المسح المرجعي ن = ١٥		رأي الخبراء ن = ١١	
		النسبة	تكرار الصفة	النسبة	تكرار الصفة
١	السرعة الحركية	%١٠٠	١٥	%١٠٠	١١
٢	القوة المميزة بالسرعة	%١٠٠	١٥	%٩١	١٠
٣	سرعة رد الفعل	%١٠٠	١٥	% ٨١,٨	٩
٤	الرشاقة	%٩٣,٣	١٤	% ٨١,٨	٩
٥	تحمل الأداء	% ٨٦,٦	١٣	% ٧٢,٧	٨
٦	التحمل الدوري التنفسي	% ٨٠	١٢	% ٧٢,٧	٨
٧	التحمل العضلي	% ٩٣,٣	١٤	% ٦٣,٦	٧
٨	تحمل القوة	%٦٦,٦	١٠	% ٣٦,٣	٤
٩	التوازن	%٥٣,٣	٨	% ٤٥,٤	٥
١٠	التوافق	%٥٣,٣	٨	% ٣٦,٣	٤
١١	المرونة	%٤٦,٦	٧	% ٢٧,٢	٣
١٢	السرعة الانتقالية	%٣٣,٣	٥	% ٣٦,٣	٤
١٣	الدقة	%٢٦,٦	٤	% ٢٧,٢	٣
١٤	تحمل السرعة	%٤٠	٦	% ١٨,١	٢
١٥	القوة العظمى	%٦,٦	١	% ٩	١

الصفات البدنية المختارة

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود تطابق بين المسح المرجعي ورأي الخبراء في تحديد الصفات البدنية الخاصة لناشئ الملاكمة وقد اقتضى الدارس بحد أدنى (٨٠ %) فأكثر للمسح المرجعي و (٦٠ %) استطلاع رأي الخبراء.

٢- المهارات الفنية :

- فى ضوء المسح المرجعي الذى قام به الدارس بهدف تحديد أهم المهارات الفنية في الملاكمة فقد تم التوصل إلى أن المهارات الفنية في الملاكمة مقسمة إلى :-
- لكمات فردية .
- مجموعات لكمية .
- مهارات دفاعية .

- الكلمات فردية :-

- قام الدارس بإجراء تحليل لبعض مباريات الدورة الأولمبية سيدني ٢٠٠٠م بهدف تحديد أهم المهارات الفنية في الملاكمة من خلال زمن الأداء مرفق (٣) .
- وأخيرا قام الدارس بإجراء استطلاع رأي للخبراء وعددهم (١١) خبيراً وذلك لتحديد أهم المهارات الفنية (لكلمات فردية - مجموعات لكمية - مهارات دفاعية) .
- في ضوء المسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء والتحليل المهاري لبعض مباريات الدورة الأولمبية سيدني ٢٠٠٠م أمكن تحديد أهم المهارات الفنية الخاصة بناشئ الملاكمة وقد اتضحت النسبة المئوية التي تم الحصول عليها لتحديد المهارات الفنية الخاصة بالبحث وفقاً للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء ونتائج التحليل كما في الجدول رقم (٤) يتضح أن الكلمات الفردية التي احتلت النسب المئوية الأعلى هي
- المستقيمة اليمنى للرأس.
- المستقيمة اليسرى للرأس.

جدول (٤) ترتيب الكلمات الفردية بناشئ الملاكمة وفقاً للمسح المرجعي

واستطلاع رأي الخبراء ونتائج التحليل

م	الكلمات الفردية	المسح المرجعي		رأي الخبراء		نتائج التحليل	
		تكرار الكلمة	النسبة %	تكرار الكلمة	النسبة %	تكرار الكلمة	النسبة %
١	المستقيمة اليمنى للرأس	١٤	١٠٠	١٠	٩١	٩٨	٤٥,٢
٢	المستقيمة اليسرى للرأس	١٤	١٠٠	١١	١٠٠	٦٥	٣٠
٣	الجانبية اليمنى للرأس	١١	٧٨,٥	٥	٤٥,٢	١٥٩	٧,٣
٤	الجانبية اليسرى للرأس	١٠	٧١,٤	٢	١٨,١	١٢٤	٥,٧
٥	الصاعدة اليمنى للذراع	٨	٥٧,١	٣	٢٧,٢	٦٣	٣
٦	الصاعدة اليسرى للذراع	٧	٥٠	٢	١٨,١	٣٧	١,٧
٧	المستقيمة اليمنى للذراع	٦	٤٢,٨	٤	٣٦,٣	٣٧	١,٧
٨	الجانبية اليمنى للذراع	٦	٤٢,٨	٢	١٨,١	٢٢	١
٩	المستقيمة اليسرى للذراع	٦	٤٢,٨	٢	١٨,١	٣٣	١,٥
١٠	الصاعدة اليمنى للرأس	٦	٤٢,٨	٤	٣٦,٣	٢٢	١
١١	الجانبية اليسرى للذراع	٦	٤٢,٨	٣	٢٧,٢	٢٠	٠,٩
١٢	الصاعدة اليسرى للرأس	٦	٤٢,٨	٣	٢٧,٢	٢٢	١

الكلمات الفردية المختارة.

يتضح من الجدول رقم (٤) أن أعلى تكرار للكلمات كان للكلمات المستقيمة اليمنى واليسرى في الرأس مما يوضح أن الكلمات المستقيمة هي الأكثر استخداماً في ظل نظام التحكيم بالكمبيوتر، يليها الجانبية وأخيراً الكلمات الصاعدة.

- المجموعات اللمكية :-
- أما الجدول رقم (٥) فيتضح به ترتيب المجموعات اللمكية وفقا للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء ونتائج تحليل المباريات حيث اشتملت المجموعات اللمكية على .
- المستقيمة اليسرى ثم اليمنى للرأس .
- المستقيمة اليسرى ثم اليمنى ثم اليسرى للرأس .
- المستقيمة اليمنى ثم اليسرى للرأس .
- المستقيمة اليمنى ثم اليسرى ثم اليمنى للرأس .

جدول (٥) ترتيب المجموعات اللمكية بناشئ الملاكمة وفقا للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء معا

م	المجموعات اللمكية	المسح المرجعي		رأي الخبراء		نتائج التحليل	
		تكرار اللمكة	النسبة %	تكرار اللمكة	النسبة %	تكرار اللمكة	النسبة %
١	المستقيمة اليسرى ثم اليمنى للرأس	١٢	١٠٠	١٠	٩١	٤٤٠	٣٠,٤
٢	المستقيمة اليسرى ثم اليمنى ثم اليسرى للرأس	١٢	١٠٠	١١	١٠٠	٢٢٥	١٥,٥
٣	المستقيمة اليمنى ثم اليسرى للرأس	١٢	١٠٠	٩	٨١,٨	٣٨٧	٢٦,٦
٤	المستقيمة اليمنى ثم اليسرى ثم اليمنى للرأس	١٢	١٠٠	١٠	٩١	١٩٢	١٣,٦
٥	المستقيمة اليسرى ثم الجانبية اليمنى للرأس	٦	٥٠	٤	٣٦,٣	٨٤	٥,٨
٦	المستقيمة اليمنى الجانبية اليسرى المستقيمة اليمنى للرأس	٥	٤١,٥	٣	٢٧,٢	٧٠	٤,٨
٧	المستقيمة اليسرى للرأس ثم الصاعدة اليمنى للجزع	٥	٤١,٥	٣	٢٧,٢	٤٨	٣,٣

المجموعات اللمكية المختارة .

- يتضح من الجدول رقم (٥) أن أعلى تكرار للمجموعات اللمكية بالنسبة للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء ونتائج التحليل هي المجموعات اللمكية للكمات المستقيمة.
- المهارات الدفاعية :-
 - وفي الجدول رقم (٦) يتضح به المهارات الدفاعية وفقا للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء ونتائج تحليل المباريات حيث تضمنت المهارات الدفاعية:
 - الخطو جهة اليمين .
 - الخطو للخلف .
 - الخطو جهة اليسار .
 - الميل جهة اليمين .
 - الميل جهة اليسار .
 - الصد بالكف الأيمن .
 - الدفع للداخل .

جدول (٦) ترتيب المهارات الدفاعية بناشئ الملاكمة وفقا
للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء معا

م	المهارات الدفاعية	المسح المرجعي		رأي الخبراء		نتائج التحليل	
		النسبة %	تكرار اللكمة	النسبة %	تكرار اللكمة	النسبة %	تكرار اللكمة
١	الخطو جهة اليمين	١٠٠	٥	١٠٠	١١	١٠٠	١٩٧
٢	الخطو للخلف	١٠٠	٥	١٠٠	١١	١٠٠	١٥٠
٣	الخطو جهة اليسار	١٠٠	٥	١٠٠	١١	١٠٠	١٤٢
٤	الميل جهة اليمين	١٠٠	٥	٨١	٩	١٠٠	٩٣
٥	الميل جهة اليسار	١٠٠	٥	٩١	١٠	١٠٠	٥٧
٦	الصد بالكف الأيمن	١٠٠	٥	٧٢,٧	٨	١٠٠	٦٨
٧	الدفع للداخل	١٠٠	٥	٧٢,٧	٨	١٠٠	٥٤
٨	الميل للخلف	١٠٠	٥	٣٦,٣	٤	١٠٠	٣٦
٩	الصد بالكف الأيسر	١٠٠	٥	٣٦,٣	٤	١٠٠	١٧
١٠	الخطوات الدورانية	١٠٠	٥	٣٦,٣	٤	١٠٠	١٤
١١	الصد بالمرفق الأيمن	١٠٠	٥	٢٧,٢	٣	١٠٠	١٣
١٢	الصد بالمرفق الأيسر	١٠٠	٥	١٨,٢	٢	١٠٠	١١
١٣	الغطس	١٠٠	٥	٩,١	١	١٠٠	١٠
١٤	الصد بالكف	١٠٠	٥	٩,١	١	١٠٠	٨

المهارات الدفاعية المختارة

يتضح من الجدول رقم (٦) أن أعلى تكرار للمهارات الدفاعية بالنسبة للمسح المرجعي ورأي الخبراء ونتائج التحليل كان للدفاعات باستخدام القدمين يليه الدفاعات باستخدام الجذع وأخيرا باستخدام الزراعين مما يوضح أن الدفاعات باستخدام القدمين هي الأكثر استخداما في ظل التحكم بالكمبيوتر.

- الاختبارات البدنية واختبار فاعلية الأداء المهاري : مرفق (٧)

- قام الدارس بتحديد الاختبارات البدنية المناسبة ذات المعاملات والدلالات العلمية الموضوعية لقياس الصفات البدنية الخاصة وفق ما تم ذكره في المراجع العلمية المتخصصة والبحوث الخاصة بالملاكمة، وتم استخلاص (١٢) اختبار بالإضافة إلى اختبار فاعلية الأداء المهاري والجدول رقم (٧) عدد الاختبارات وترتيب تطبيقها:

- قام الدارس بتصميم وتقنين اختبار يقيس الرشاقة الخاصة للملاكمين الناشئين.
- قام الدارس بإجراء المعاملات العلمية لبعض الاختبارات العلمية قيد الدراسة.

قام الدارس في الفترة من ٦ / ٧ : ١٢ / ٦ / ٢٠٠١م بتصميم وتقنين اختبار يقيس الرشاقة الخاصة للملاكمين الناشئين، على لاعبي ستاد المنصورة من الملاكمين الناشئين من (١٤ - ١٦) سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وعددهم (١٠) ملاكمين.

اتبع الدارس الإجراءات التالية لتصميم الاختبار:

- حيث قام بوضع (٤) أقماع بلاستيك والمسافة بين كل منهم (١) متر بطول (٥) متر مع عدم وجود مسافة جانبية وحساب الزمن المستغرق للتحرك أماما وخلف بين الأقماع مع تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى للرأس ولكن أتضح أن الاختبار بهذا الشكل لا يتناسب مع طبيعة الأداء في رياضة الملاكمة .
- قام الدارس بتقليل عدد الأقماع إلي (٣) أقماع مع تحديد مساحة الاختبار إلي (٣) أقماع من الجانب الأيمن و (٣) أقماع من الجانب الأيسر وكانت المسافة البينية بين الأقماع (٩٧) سم على أن يكون أداء اللاعب من خلال الأقماع التي في المنتصف مع مراعاة عدم لمس أو تعدية الأقماع الجانبية حيث أنها نهاية الاختبار من الجانبين .

ومن خلال الأداء :-

- صعوبة الإعداد وتنفيذ الاختبار بهذا الشكل .
- غير مناسب للمرحلة السنية قيد البحث .
- لم يتفق هذا الاختبار مع طبيعة الأداء في الملاكمة .

تم استبدال الأقماع بالأعلام ووضع (٤) أعلام مع تحديد المسافة البينية بين خط البداية وأول علم وكذلك المسافة (١) متر بين الأعلام وخط النهاية وتحديد خطين جانبيين بطول الاختبار وكانت المسافة بين الخطين والعلم (١) متر

ومن خلال الأداء إتضح ما يلي:-

- لم يتفق هذا الاختبار مع طبيعة الأداء خصوصا في المسافة الجانبية بين العلم وخط الجانب وكذلك المسافة بين خط البداية وأول علم والمسافة بين آخر علم وخط النهاية.

قام الدارس بتعديل آخر ولكن في المسافات البينية وكانت المسافة بين خط البداية وأول علم (٥٥) سم بدلا من (١) متر ، والمسافة بين آخر علم وخط النهاية (٧٥) سم بدلا من (١) متر ، والمسافة الجانبية بين العلم وخط الجانب (٩٠) سم بدلا من (١) متر .

ومن خلال الأداء :-

- أن هذه المسافات تتفق مع طبيعة الأداء في رياضة الملاكمة .
 - مناسبة الاختبار لقياس الرشاقة الخاصة في الملاكمة .
 - مناسبة الاختبار للمرحلة السنوية قيد البحث وكافة الملاكمين .
 - سهولة الإعداد والتنفيذ لهذا الاختبار .
- تم تصميم وتقنين اختبار يقيس الرشاقة الخاصة للملاكمين الناشئين.

اسم الاختبار : (التحرك للأمام والخلف بين الأعلام مع تسديد للكلمات اليسرى واليمنى للرأس^(*) .

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى واليمنى للرأس مع التحرك المتعرج بين الأعلام من وقفة الاستعداد .

الأدوات : عدد (٤) أعلام ، ساعة إيقاف ، شريط لاصق ، أرض مستوية .

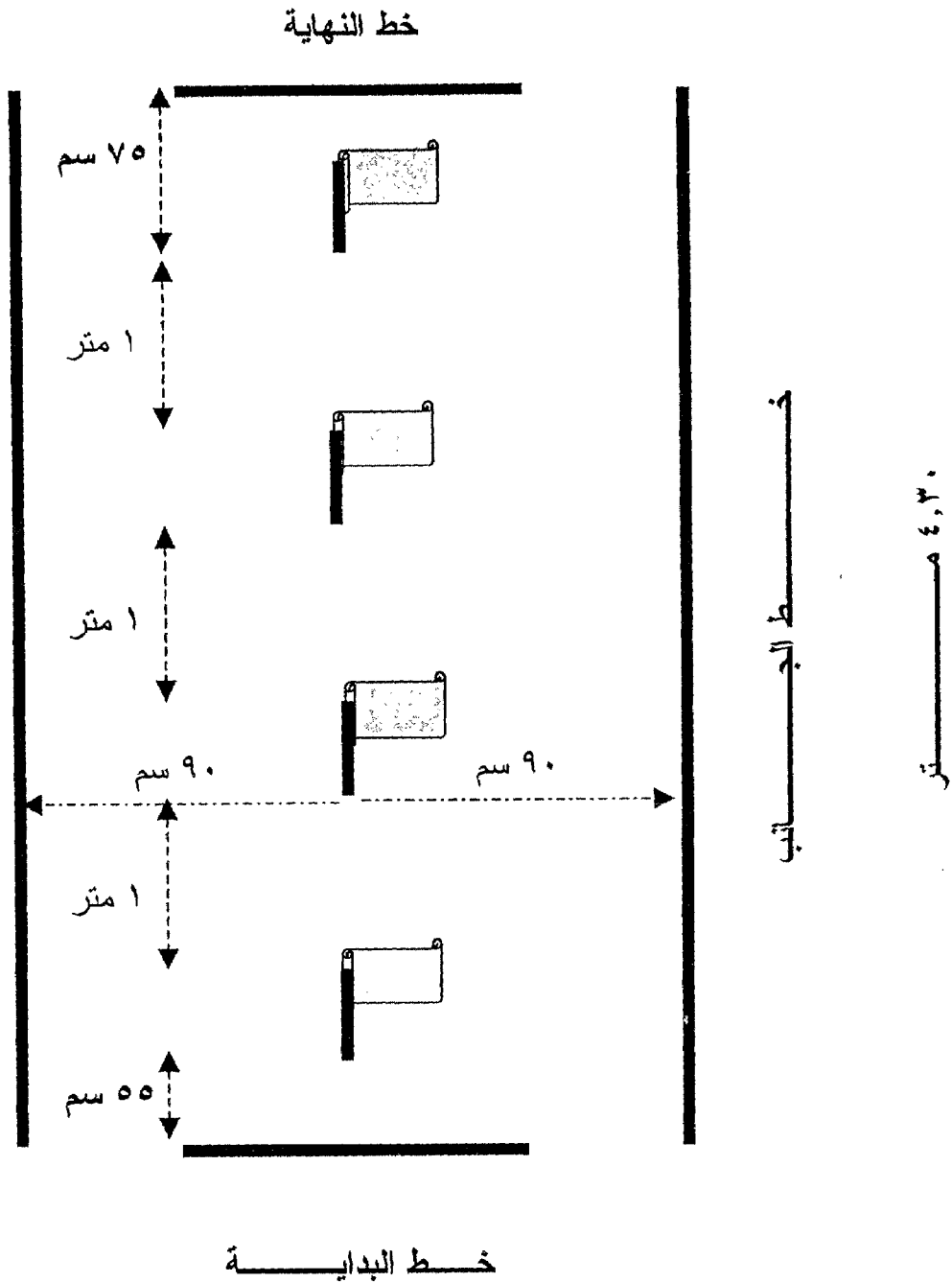
وصف الأداء :

- يقف الملاكم وقفة الاستعداد الصحيحة وخلف خط البداية الذي يبعد عن خط البداية (٤,٣٠) متر وعلى بعد (٥٥) سم من أول علم ، يؤدي الملاكم التحرك بين لأعلام مع المحافظة على وضع الاستعداد مع الدخول أولا من جهة اليسار ويراعى الملاكم الأعسر .
- عند الوصول إلي أول علم والذي يبعد عن خط الجانب من اليمين واليسار بمسافة (٩٠) سم يؤدي الملاكم مستقيمة يسرى ويمنى للرأس ، ويستمر الملاكم في الأداء بين الأعلام والتي تكون المسافة البينية بينها (١) متر حتى الوصول إلي آخر علم الذي يبعد عن خط النهاية (٧٥) سم ثم يؤدي التحرك خلفا بين الأعلام مع تسديد مستقيمة يمنى ويسرى حتى العودة إلي خط البداية مرة أخرى .

* اختبار الرشاقة الخاصة فكرة المشرفان على البحث وتصميم الدارس.

حساب الدرجات :

- يسجل الزمن المستغرق للأداء (ذهاباً ، إياباً) .
- تضاف (٠,٢٥) من الثانية للملاكم الذي يلمس الخطوط الجانبية وكذلك الأعلام أثناء التحرك أو لم يسدد اللكمتين وشكل رقم (٢) يوضح الاختبار .



١٨٠ سم

شكل رقم (٢) اختبار الرشاقة الخاصة للملاكمين

المعاملات العلمية للاختبار :

- تم إيجاد معامل صدق التمايز للاختبار عن طريق مقارنة نتائج (١٠) ملاكمين مميزين بنتائج (١٠) ملاكمين غير مميزين من نفس المرحلة السنية والجدول رقم (٩) يوضح معامل صدق التمايز للاختبار .

- تم إيجاد معامل الثبات للاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني قدره (٣) أيام والجدول رقم (١٠) يوضح معامل الثبات .

جدول (٧) معامل صدق التمايز لاختبار التحرك للأمام والخلف بين الأعلام
مع تسديد للكلمات اليسرى واليمنى للرأس
ن=٢=١٠

م	اسم الاختبار	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع ±	س	ع ±		
١	التحرك للأمام والخلف بين الأعلام مع تسديد للكلمات اليسرى واليمنى للرأس	٨,٤٨٧	٠,٣٠٩	١١,٥٣٧	٠,٧٤٩	٣,٠٥٠	*١١,٢٩٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من الجدول رقم (٩) أن معامل الصدق ذو معنوية عالية بين المجموعة المميزة والغير مميزة حيث بلغت درجة الصدق ١١,٢٩٣ وأنها دالة عند مستوى ٠,٠٥ مما يؤكد صدق الاختبار فيما وضع من أجله وأنه يمكن أن يفرق بين اللاعبين في نفس المرحلة السنية .

جدول (٨) معامل الثبات لاختبار التحرك للأمام والخلف بين الأعلام
مع تسديد للكلمات اليسرى واليمنى للرأس
ن=٢=١٠

م	اسم الاختبار	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		معامل الارتباط
		س	ع ±	س	ع ±	
١	التحرك للأمام والخلف بين الأعلام مع تسديد للكلمات اليسرى واليمنى للرأس	١٠,٨٠٦	١,٤٧٢	٩,٩٩٧	١,٢١٩	*٠,٨٨١

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

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن معامل الارتباط للاختبار هو (٠,٨٨١) وأنه دالة عند مستوى ٠,٠٥ مما يؤكد ثبات الاختبار .

جدول (٩) الاختبارات البدنية المطبقة لعينة البحث

م	الصفات البدنية	الاختبار	وحدة القياس	المرجع
١	السرعة الحركية (الأداء)	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس لكم متحرك × ١٠ ث	عدد	(٢٨٠ : ٤)
٢	القوة المميزة بالسرعة	رمي كرة طبية ٢ كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى رمي كرة طبية ٢ كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى	متر متر	(٢٦١ : ٤) (٢٦١ : ٤)
٣	سرعة رد الفعل	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد	سم	(٢٦٣ : ٤٨)
٤	الرشاقة	الوثبة الرباعية خلال (١٠ ث) التحرك للأمام والخلف بين الأعلام مع تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى	عدد ث	(٢٩٢ : ٤٨) الدارس
٥	تحمل الأداء	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس لكم ثابت في ٣٠ ث أكبر عدد من اللكمات خلال (٢ ق)	عدد عدد	(٣٥٤ : ٤) (١٩٠ : ١٦)
٦	التحمل الدورى التنفسي	الجري ١٥٠٠ متر	ق	(٣٣٥ : ٤٩)
٧	التحمل العضلي	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين الانبطاح المائل ثنى الذراعين الانبطاح المائل من الوقوف	عدد عدد عدد	(١٣٩ : ٤٨) (١٤٣ : ٤٨) (١٦٠ : ٤٨)

- كيفية تقييم فاعلية الأداء المهارى:

يؤكد فيدلر Fiedler ١٩٩٥م على ضرورة توافر جهاز المسجل المرئى فيديو كاسيت Video Tape Recorder لتصوير وتسجيل وتحليل فاعلية الأداء أثناء التدريب أو المباريات فى الملاكمة لما يتمتع به من أسلوب العرض البطيء Slow والعادى Normal والثابت Stop لضمان دقة تسجيل المباريات. (٦٧ : ٢ - ٨)

ويضيف حسام رفقى ١٩٩٣م أن دقة هذا الاختبار تزداد إذا ما أجريت الملاكمة بين ملاكمين على مستوى متقارب بقدر الإمكان أو بصفة ثابتة، وتزيد أهمية ذلك خلال الإعداد فى مرحلة ما قبل المنافسات. (١٦ : ١٩٣)

ولتحديد معامل فاعلية الأداء المهاري استعان الباحث بالمعادلة التي استخدمها كل من بلودوف Btygof ، خوادوف Xyguyof ١٩٨١م والتي ترجمها إلى اللغة العربية كل من حسام رفقي ١٩٩٣ ، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م وقد تم استخدامها في دراسات سابقة في مجال الملاكمة .

$$M = \frac{\frac{n}{N} + \frac{nl}{Nl}}{m}$$

حيث أن :-

M	فاعلية الأداء المهاري
m	عدد الجولات الملعوبة
n	معدل اللكمات الصحيحة
N	إجمالي المهارات الفنية التي نفذها الملاك
nl	معدل المهارات الفاشلة التي صدها المنافس
Nl	إجمالي المهارات التي نفذها الملاك المنافس

(١٦ : ١٩٢) (٣٦ : ٢٦١)

قام الدارس بعد تحديد الصفات البدنية الخاصة والمهارات الفنية للملاكمين الناشئين والاختبارات قيد البحث بإجراء عمليات التجانس بين أفراد عينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة (السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - سرعة رد الفعل - الرشاقة - تحمل الأداء - التحمل الدوري التنفسي - التحمل العضلي) وفاعلية الأداء المهاري .
ويوضح جدول (٨) نتائج عمليات التجانس في الصفات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري .

جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث

م	الصفة البدنية	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		
				المتوسط	الوسيط	الانحراف
١	السرعة الحركية	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس لكم متحرك في ١٠ ث	عدد	٤٦,٦٨٧	٤٦,٥٠	٦,١٠٧
٢	القوة المميزة بالسرعة	رمي كرة طبية ٢ كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى	سم	٥,٦٤٦	٥,٧٧٥	٠,٦٧٦
		رمي كرة طبية ٢ كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى	سم	٤,٦٦٨	٤,٦٥٠	٠,٢٥٩
٣	سرعة رد الفعل	المسطرة لقياس زمن الرجوع لليد	سم	١٢,٦٢٥	١٢,٥٠	٠,٨٨٥
٤	الرشاقة	الوثبة الرباعية خلال ١٠ ث	عدد	٥,٠٠	٥,٠٠	٠,٧٦٠
		التحرك للأمام والخلف بين الأعلام مع تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى للرأس	ث	٩,٨٨٨	٩,٧٥٠	١,٢٥١
٥	تحمل الأداء	تسديد مستقيمة يمنى ويسرى على كيس لكم ثابت ٣٠ × ٣٠	عدد	١٣٢,٧٥	١٣٤,٠٠	٤,١٣٩
		أكبر عدد من اللكمات خلال ٢ ق	عدد	١٥٦,٥٦	١٥٥,٠٠	٢٤,٨٧٢
٦	تحمل دوري تنفسي	الجري ١٥٠٠ متر	ق	٦,٣٥٥	٦,٤٢٠	٠,٦٤١
٧	تحمل عضلي	الجلوس من الرقود	عدد	٥٤,١٢٥	٥٤,٥٠	٣,٠٠٨
		انبطاح مائل ثني الذراعين	عدد	١٧,١٢٥	١٧,٠٠	٢,١٢٥
		انبطاح مائل من الوقوف خلال ١ ق	عدد	٢٨,٥٦٢	٢٩,٠٠	٢,٥٥٥
٨	فاعلية الأداء المهاري		درجة	٠,٤٣٥	٠,٤٤٢	٠,١٠٠٧

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيم معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية تراوحت بين (- ١,٠٦٠) ، (٠,٤٢٤) وأن هذه القيم انحصرت ما بين (+ ٣) مما يؤكد على تجانس أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث .

- اختيار المساعدين :

تم اختيار المساعدين من خريجي كليات التربية الرياضية وبلغ عددهم (١٢) مساعدا مقسمين كما يلي :-

- عدد (٢) مدرس مساعد من كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة .
- عدد (٨) من طلبة تخصص الملاكمة شعبة التدريب الرياضي ٩٩ / ٢٠٠٠ م .
- عدد (٢) مدرب ملاكمة من ستاد المنصورة الرياضي .

حيث تم تعريفهم بجوانب البحث من حيث هدف البحث متطلبات القياس وطريقة أدائه وترتيبه وأهدافه ودور كل منهم خلال مراحل أداء الاختبارات.

- وسائل جمع البيانات :

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

- أ- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الفنية لملاكمين الناشئين عينة البحث. مرفق رقم (٤)
- ب- استمارة تحليل للمهارات الفنية في الملاكمة . مرفق رقم (٢)
- ج - استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية والاختبارات البدنية واختبار فاعلية الأداء المهاري . مرفق رقم (٦)
- د - المسجل المرئي لتحليل المباريات.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- تليفزيون ، فيديو ، شرائط فيديو .
- ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠٠ ث .
- شريط قياس
- قفازات ملاكمة (تدريب - مباريات)
- كيس لكم (ثقيل - خفيف) (ثابت - متحرك)
- وسادة مدرب
- كرات مترددة أو راقصة
- شرائط لاصقة
- ميزان طبي .
- أثقال حرة .
- كرات طبية وزن ٢ كجم
- وسادة حائط
- حلة ملاكمة قانونية
- كرات تنس
- حبال وثب

- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث

قام الدارس في الفترة من ١٧ - ٢٤/٦/٢٠٠١م على عدد (٢٠) ملاكم من لاعبي ستاد المنصورة ونادي المنصورة من الملاكمين الناشئين من (١٤ - ١٦) سنة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بإجراء المعاملات العلمية (صدق - ثبات) لبعض الاختبارات.

- اختار الدارس تلك الاختبارات نظرا لوجود معاملات علمية لها على عينات مختلفة على عينة البحث، لذا فقد عمد الدارس على تطبيقها على عينة مشابهة لعينة البحث من الملاكمين وإيجاد المعاملات العلمية (صدق - ثبات) بصفة خاصة لتلك العينة.

١- إيجاد معامل صدق التمايز لاختبارات (أكبر عدد من الكلمات خلال ٢ ق - الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق - الجري ١٥٠٠م - فاعلية الأداء المهاري) .

٢- إيجاد معامل الثبات لاختبارات (أكبر عدد من الكلمات خلال ٢ ق - الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق - الجري ١٥٠٠م - فاعلية الأداء المهاري) .

حيث أن باقي الاختبارات يوجد لها معاملات علمية بأكثر من دراسة سابقة.

- تم إيجاد معامل صدق التمايز لاختبارات (أكبر عدد من الكلمات خلال ٢ ق - الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق - الجري ١٥٠٠م - فاعلية الأداء المهاري) عن طريق مقارنة نتائج (١٠) ملاكمين مميزين بنتائج (١٠) ملاكمين غير مميزين من نفس المرحلة السنية والجدول رقم (١١) يوضح معامل صدق التمايز .

- تم إيجاد معامل الثبات لاختبارات (أكبر عدد من الكلمات خلال ٢ ق - الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق - الجري ١٥٠٠م - فاعلية الأداء المهاري) عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني أسبوع والجدول رقم (١٢) يوضح معامل الثبات .

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

م	الصفة البدنية	اسم الاختبار	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
			س	ع ±	س	ع ±		
١	تحمل أداء	أكبر عدد من الكلمات خلال (٢) ق	١٧٥,٢	١٦,٨٧٧	١٢٧,٥٠	٨,٤٧٥	٤٧,٧٠	* ٧,٥٧٧
٢	تحمل عضلي	الانبطاح المائل من الوقوف خلال (١) ق	٣١,٥٠	١,٧١٦	٢٥,٨٠	١,٩٨٨	٥,٧٠	* ٦,٥١١
٣	تحمل دوري تنفسي	الجري ١٥٠٠ م	٦,٢١٨	٠,١٢	٦,٨٦٤	٠,٢٧٢	٠,٦٤٦	* ٦,٥٢٠
٤	فاعلية الأداء المهاري		٠,٤٨٤	٠,٠٥٨	٠,٣٦٧	٠,٠٣٢	٠,١١٧	* ٥,٢٩٩

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 (٧,٥٧٧ ، ٥,٢٩٩) 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 السنية .

جدول (١٢) معامل الثبات للاختبارات قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ١٠

م	الصفة البدنية	اسم الاختبار	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		معامل الارتباط
			س	ع ±	س	ع ±	
١	تحمل أداء	أكبر عدد من الكلمات خلال (٢) ق	١٣٥,٠٠	١٥,٧٤٨	١٤٣,٦٠	١١,٩٩٢	* ٠,٨٣١
٢	تحمل عضلي	الانبطاح المائل من الوقوف خلال (١) ق	٢٦,٩٠	٢,٧٦٦	٢٨,٨٠	٢,٣٩٤	* ٠,٨٣٥
٣	تحمل دوري تنفسي	الجري ١٥٠٠ م	٦,٥٨١	٠,٤٦٢	٦,٤٧٩	٠,٣١٠	* ٠,٧٥٦
٤	فاعلية الأداء المهاري		٠,٤٢٤	٠,٠٧٩	٠,٤٣٧	٠,٨٣٨	* ٠,٦٤٤

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

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن معاملات الارتباط للاختبارات انحصرت بين (٠,٨٣٥ ، ٠,٦٤٤) وأن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠٥ مما يؤكد ثبات الاختبارات .

- البرنامج التدريبي المقترح :

أ - الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئين الملاكمة من (١٤ - ١٦) سنة في فترة الإعداد والموسم التدريبي ٢٠٠٠ / ٢٠٠١ م.

ب - أسس وضع البرنامج :

قام الدارس بوضع أسس البرنامج بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الملاكمة وعلم التدريب الرياضي والدراسات السابقة كما يلي : -

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح لعدد (١٢) أسبوعاً تبدأ هذه الفترة من ١٤ / ٧ / ٢٠٠١ م وتنتهي في ١٠ / ١٠ / ٢٠٠١ م .

- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (٤) وحدات تدريبية للمجموعة التجريبية .

- انحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو الحمل المتوسط بين (٧٥ - ١٠٥) ق ، وفي الأسبوع ذو الحمل العالي بواقع (٩٠ - ١١٥) ق، أما زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو الحمل الأقصى بواقع (١٠٣ - ١٢٠) ق على أن تكون فترات الراحة البينية كبيرة مما يؤدي إلى زيادة زمن الوحدة التدريبية.

- تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي على أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٦٠ - ٧٠%) والحمل العالي ما بين (٨٠ - ٩٠%) والحمل الأقصى ما بين ٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب، على أن تكون درجة حمل الأسبوع الأخير متوسطة بين (٤٠ - ٦٠%) من أقصى حمل .

- راعى الدارس توزيع درجة الحمل بين الأسابيع ومستويات الشدة التدريبية بنسبة (١ : ١) تمثيلاً مع مقتضيات التنافس في الملاكمة وما يتطلبه من ضرورة الأداء (الكلم) في البطولات على مدار أيام البطولة بشكل متتالي.

- اعتمد الدارس على حساب معدلات النبض لتحديد شدة حمل التدريب، حيث يؤكد عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م على أنه عند وضع برامج التدريب للملاكمين الناشئين مراعاة تحديد حجم وشدة الحمل وفق الاتجاهات الفسيولوجية الآتية:-

حمل متوسط الشدة (هوائى) ويرتفع فيه النبض من ١٢٠ - ١٥٠ ض / ق.
حمل متغير الشدة (مختلط : هوائى - لا هوائى) ويرتفع فيه النبض من ١٥٠ - ١٨٠ ض / ق

حمل مرتفع الشدة (لا هوائى) ويرتفع فيه النبض من ١٨٠ - ٢٠٠ ض/ق
(٣٦ : ٢٣٠)

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

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

$$HRR = \max HR - \text{rest HR}$$

$$(١٢٦-١٢٥: ٨١) (١١١: ٥٩) (٧٣: ٢) (٣١٢: ٥٦) (٦٣-٦٠: ٢٧) (٧٧: ٦٨)$$

- تم مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة وطبقا للهدف من كل مرحلة ونوعية الصفات البدنية المستهدفة تنميتها خلالها:

ففي المرحلة الأولى تم التركيز على الصفات البدنية (التحمل الدوري التنفسي - التحمل العضلي) والتدرج في التنمية من خلال زيادة التكرارات وعدد المجموعات .

أما المرحلة الثانية فقد كان التركيز فيها والهدف منها تنمية الصفات البدنية (تحمل الأداء - السرعة الحركية - سرعة رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة) والمهارات الفنية التي تحدد مستوى الحالة التدريبية للملاكم ومستوى تقدمه والتدرج كان بزيادة شدة الحمل.

في حين أن المرحلة الثالثة كانت تتميز بتناسب العلاقة بين تدريبات التنمية العامة والخاصة وتحسين المهارات الفنية والتي تؤدي في شكل مباريات على الحلقة وكذلك ربط وسائل الدفاع ببعضها والتدرج كان بزيادة مستوى الشدة.

- تم مراعاة الارتقاء التدريجي بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته وهذا لا يعني زيادة الحمل التدريبي يوميا ، وبصفة عامة فإن تنظيم أزمدة الأحمال التدريبية وتوزيعها على أسابيع التدريب ودرجات الحمل المناسبة خلال مدة البرنامج التدريبي تمت وفق ما ذكر عن أمر الله البساطي ١٩٩٥م ، وقد راعى الدارس تخفيض هذه النسب المذكورة لأزمدة التدريب بين الأسابيع تمشيا مع مستويات اللاعبين الناشئين في الملاكمة وأحجام الأحمال التدريبية لديهم. (١٣ : ٥٤)

جدول (١٣) أزمنة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج

الأسبوع	النسب	اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	المجموع	درجة الحمل
الأول	حسب المستوى	٩٠	٩٠	٩٠	١٠٥	٩٠	٣٧٥	متوسط
الثاني	+ ١٠% عن الأول	٩٩	٩٩	٩٩	١١٥	٩٩	٤١٢	عالي
الثالث	- ٢٥% عن الثاني	٧٥	٧٥	٧٥	٨٥	٧٥	٣١٠	متوسط
الرابع	مثل الثاني	٩٩	٩٩	٩٩	١١٥	٩٩	٤١٢	عالي
الخامس	+ ١٠% عن الرابع	١٠٩	١١٥	١١٥	١٢٠	١٠٩	٤٥٣	أقصى
السادس	- ٢٥% عن الخامس	٨٢	٨٦	٨٦	٩٠	٨٢	٣٤٠	متوسط
السابع	مثل الخامس	١٠٩	١١٥	١١٥	١٢٠	١٠٩	٤٥٣	أقصى
الثامن	- ٥% عن السابع	١٠٣	١١٠	١١٠	١١٤	١٠٣	٤٣٠	أقصى
التاسع	- ٢٥% عن السابع	٧٨	٨٢	٨٢	٨٥	٧٨	٣٢٣	متوسط
العاشر	مثل الثامن	١٠٣	١١٠	١١٠	١١٤	١٠٣	٤٣٠	أقصى
الحادي عشر	حمل عالي وخاص بالملاكمة	٩٠	٩٠	٩٠	١٢٠	٩٠	٤٠٥	عالي
الثاني عشر	تخفيف الحمل	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٣٦٠	متوسط
إجمالي الزمن بالدقائق		٤٧٠,٣						
إجمالي الزمن بالساعات		٧٨,٤						

يلاحظ من الجدول السابق أن أزمنة التدريب في الأسبوع ذو الحمل المتوسط تراوحت ما بين (٣١٠ - ٣٧٥) ق، أما الأسبوع ذو الحمل العالي فتراوحت ما بين (٤٠٥ - ٤١٢) ق، وكانت أزمنة التدريب في الأسبوع ذو الحمل الأقصى ما بين (٤٣٠ - ٤٥٣) ق، نظرا لطول فترات الراحة البينية بين التكرارات والمجموعات.

- قام الدارس بمراعاة مبادئ وأسس تنمية الصفات البدنية خلال مراحل البرنامج التدريبي ومن أهمها التدرج في التنمية. (٤٥ : ٨٢)

- عند تطبيق محتوى البرنامج التدريبي راعى الدارس مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين حيث قام بتقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تبعا للوزن (أوزان خفيفة - أوزان متوسطة - أوزان ثقيلة) وذلك أثناء تنمية الصفات البدنية وكذلك المهارات الفردية داخل البرنامج التدريبي.

ج - محتوى البرنامج :

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التمرينات الموجهة لتنمية الصفات البدنية المختارة طبقا للمسح المرجعي و استطلاع رأي الخبراء خلال الإعداد البدني العام والخاص

والإعداد للمباريات و التي تضمنتها مراحل التدريب ، كما يتضمن البرنامج التدريب على الكلمات المستقيمة في الرأس والمجموعات اللمكية للكلمات المستقيمة وكذلك بعض الدفاعات الخاصة بالكلمات المستقيمة .

د - خطوات وضع البرنامج :

١- قام الدارس بمسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الملاكمة وعلم التدريب الرياضي بالإضافة إلى الدراسات المرتبطة وذلك لتحديد الصفات البدنية العامة والخاصة للاعبين الملاكمة .

٢- قام الدارس بعملية تحليل لبعض مباريات الدورة الأولمبية سيدني ٢٠٠٠م لاستخلاص أهم المهارات الفنية من خلال زمن الأداء .

٣- قام الدارس بتصميم استمارة استطلاع رأي لتحديد الأهمية النسبية للصفات البدنية وكذلك المهارات الفنية للمرحلة السنية قيد البحث .

٤- اختار الدارس تمرينات الإعداد البدني العام والخاص المناسبة والتي تضمنها البرنامج التدريبي كمحتوى تدريبي والمطبقة على الملاكمين عينة البحث . مرفق (٨)

٥- تم تقسيم الفترة الزمنية للبرنامج إلى ثلاث مراحل :-

- المرحلة الأولى من البرنامج :

ومدتها (٣) أسابيع وتهدف إلى (الإعداد العام) حيث يشير كلا من حسام رفقي ١٩٩٣م ، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م إلى أن هذه المرحلة يكون فيها زيادة حجم التدريبات التنموية العامة عن حجم التدريبات الخاصة حيث تحتل التدريبات الخاصة جزء بسيط في هذه المرحلة ، وتهدف مرحلة الإعداد العام إلى رفع مستوى الامكانيات الوظيفية للملاكمين من خلال تنمية الصفات البدنية الأساسية ، والاستفادة من جميع الأنشطة الرياضية الأخرى وتوظيفها من أجل رفع مستوى الإعداد للملاكمين . (١٦ : ٩٩) (٣٦ : ٢٩٢)

- المرحلة الثانية من البرنامج :

ومدتها (٥) أسابيع وتهدف إلى (الإعداد الخاص) حيث يذكر حسام رفقي ١٩٩٣م ، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م أن خلال مرحلة الإعداد الخاص تحتل تدريبات التنمية العامة مكانة هامة إلا أن حجمها ليس أكبر من الإعداد الخاص ، وتهدف هذه المرحلة تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارات الحركية التي تحدد مستوى الحالة التدريبية للملاكم ومستوى تقدمه ، وفي نهاية هذه المرحلة عادة ما يصل الملاكم إلى الفورمة الرياضية .

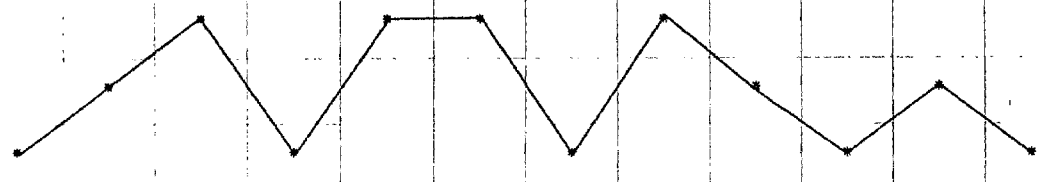
(١٦ : ١٠٠) (٣٦ : ٢٩٣)

- المرحلة الثالثة من البرنامج :

ومدتها (٤) أسابيع وتهدف إلي المحافظة على المستوى في فترة ما قبل المباريات ، حيث يذكر حسام رفاقي ١٩٩٣م أن هذه المرحلة تتميز بتناسب العلاقة بين تدريبات التنمية العامة والخاصة ويلاحظ في هذه المرحلة ارتفاع الزمن الجزئي لجميع تدريبات الإعداد المهاري . (١٦ : ١٠١)

٦- قام الدارس بتوزيع إجمالي أزمدة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج والنسب المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة (بدني عام - بدني خاص - مهاري) خلال فترة الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح طبقا لما ذكر بالمراجع العلمية والدراسات السابقة والخاصة ببرامج تدريب الملائمة والجدول رقم (١٣) ، (١٤) يوضحان توزيع الحمل خلال أسابيع الإعداد والنسب المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة (بدني عام - بدني خاص - مهاري) خلال فترة الإعداد للبرنامج.

جدول (١٤) التوزيع النسبي لأزمنة تدريب الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي

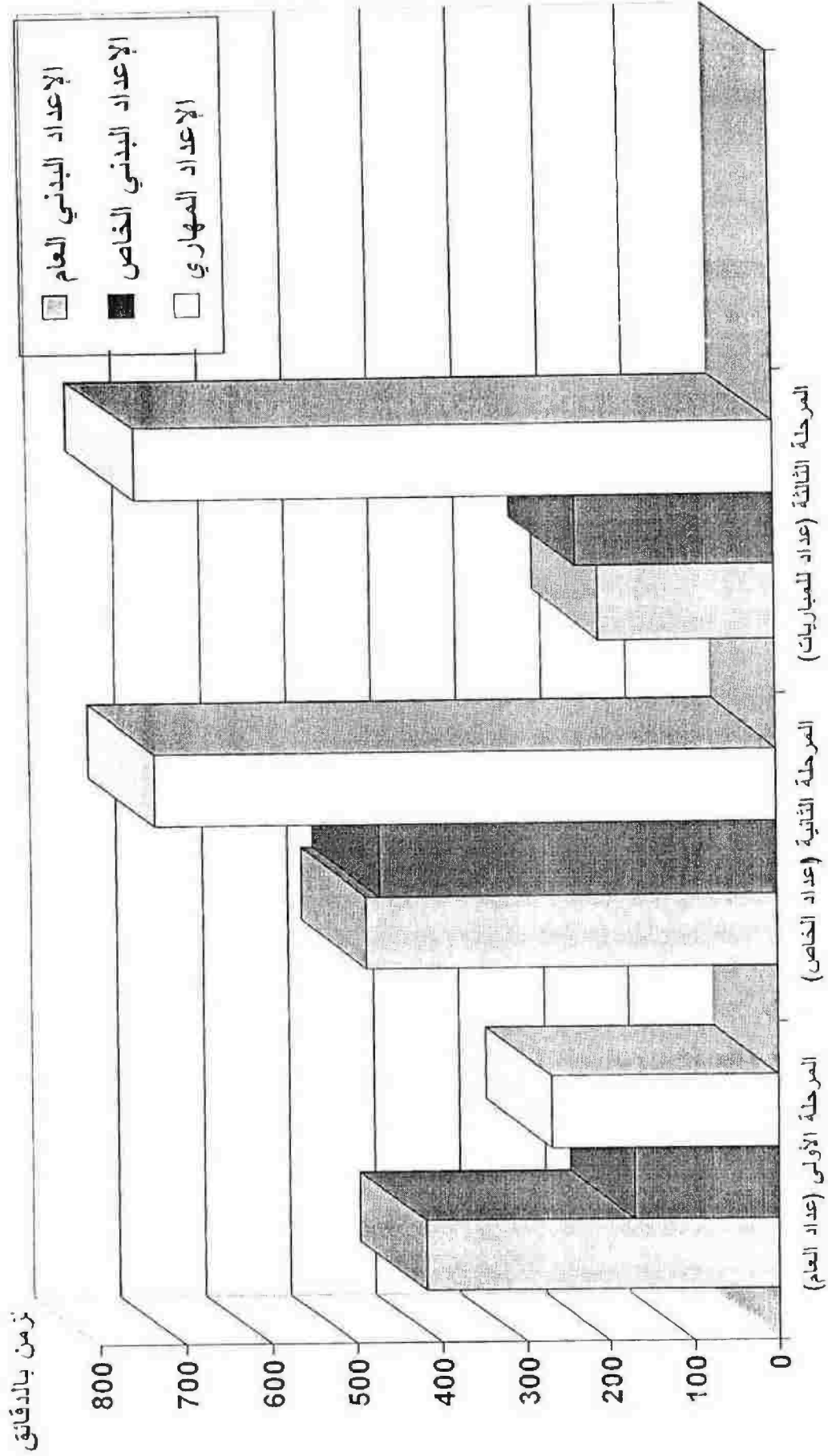
المرحلة				الإعداد العام					إعداد خاص				فترة ما قبل المباريات				
الفترة الزمنية				٢٠٠١/٨/٣ : ٧/١٥ م					٢٠٠١/٩/٧ : ٨/٥ م					٢٠٠١/١٠/٥ : ٩/٩ م			
الأسابيع				١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢		
٣ ٤ ٥ ٦	الحمل	الحملة الغالي الحمل المتوسط		الحملة الغالي الحمل المتوسط	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠		
زمن الإحماء (ق)				٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠		
الإعداد البدني العام	النسبة المئوية	الحملة الغالي الحمل المتوسط	١٦٥,٢٥	١٦٢,٧٥	٨٩,٧٥	١٣٠	٧٧,٧٥	٨٤	٦٩,٧٥	٤٤	٦٢,٧٥	٥٦,٧٥	٤٦	١٦,٥	١٧,٥		
	الدقائق																
الإعداد البدني الخاص	النسبة المئوية	الحملة الغالي الحمل المتوسط	٤١,٢٥	٦٩,٥٠	٥٩,٧٥	٨٦,٢٥	٩٩,٢٥	٧٧,٧٥	١٠٢,٥٠	١٠٥,٢٥	٦٥,٢٥	٧٦,٢٥	٥٦,٧٥	٣٨	١٣,٥		
	الدقائق																
إجمالي الإعداد البدني	النسبة المئوية	الحملة الغالي الحمل المتوسط	٢٠٦,٥٠	٢٣٢,٢٥	١٤٩,٥٠	٢١٦,٢٥	٢٢٣	١٥٥,٥٠	١٨٦,٥٠	١٧٥	١٠٩,٢٥	١٣٩	١١٣,٥٠	٨٤	٣٠		
	الدقائق																
الإعداد المهاري	النسبة المئوية	الحملة الغالي الحمل المتوسط	٨٨,٥٠	٩٩,٧٥	٨٠,٥٠	١١٥,٥٠	١٥٠	١٠٤,٥٠	١٨٦,٥٠	١٧٥	١٣٣,٧٥	٢١١	٢١١,٥٠	١٩٦	٧٠		
	الدقائق																
مجموع الإعداد البدني والمهاري	النسبة المئوية	الحملة الغالي الحمل المتوسط	٢٩٥	٣٣٢	٢٣٠	٣٣٢	٣٧٣	٢٦٠	٣٧٣	٣٥٠	٢٤٣	٣٥٠	٣٢٥	٢٨٠	١٠٠		
	الدقائق																
زمن الجزء الختامي				٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠		
الإجمالي بالدقائق				٣٧٥	٤١٢	٣١٠	٤١٢	٤٥٦	٣٤٠	٤٥٣	٤٣٠	٣٢٣	٤٣٠	٤٠٥	٣٦٠		

زمن الإحماء وزمن الجزء الختامي داخل الوحدة التدريبية

يلاحظ من الجدول السابق:

- تم توزيع النسب المئوية للتوزيع الزمني بمحتوى البرنامج التدريبي خلال مراحل الإعداد الثلاثة على كل من الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري.
- كانت نسبة الإعداد البدني في الأسبوع الأول (٥٦ %) والثاني (٤٩ %) والثالث (٣٩ %) والرابع (٣٩ %) والخامس (٣٣ %) والسادس (٣٠ %) والسابع (٢٢,٥ %) والثامن (٢٠ %) والتاسع (١٨ %) والعاشر (١٨ %) والحادي عشر (١٧,٥ %) والثاني عشر (١٦,٥ %).

- كانت نسبة الإعداد البدنى الخاص فى الأسبوع الأول (١٤ %) والثانى (٢١ %) والثالث (٢٦ %) والرابع (٢٦ %) والخامس (٢٧ %) والسادس (٣٠ %) والسابع (٢٧,٥ %) والثامن (٣٠ %) والتاسع (٢٧ %) والعاشر (٢٢ %) والحادى عشر (١٧,٥ %) والثانى عشر (١٣,٥ %).
- كانت نسبة الإعداد المهارى فى الأسبوع الأول (٣٠ %) والثانى (٣٠ %) والثالث (٣٥ %) والرابع (٣٥ %) والخامس (٤٠ %) والسادس (٤٠ %) والسابع (٥٠ %) والثامن (٥٠ %) والتاسع (٥٥ %) والعاشر (٦٠ %) والحادى عشر (٦٥ %) والثانى عشر (٧٠ %).
- كان زمن محتوى الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى بالإضافة إلى زمن الاحماء والجزء الختامى فى الأسبوع ذو الحمل المتوسط ينحصر ما بين (٣١٠ - ٣٧٥) ق.
- كان زمن محتوى الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى بالإضافة إلى زمن الاحماء والجزء الختامى فى الأسبوع ذو الحمل العالى ينحصر ما بين (٤٠٥ - ٤١٢) ق.
- كان زمن محتوى الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختامى فى الأسبوع ذو الحمل الأقصى ينحصر ما بين (٤٣٠ - ٤٥٣) ق.



توزيع زمن الإعداد (العام - الخاص - المهاري) للمراحل الثلاثة للبرنامج التدريبي

نماذج لديناميكية الحمل وللتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية :

- ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثالث :

جدول (١٥) ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثالث ذو الحمل المتوسط

المرحلة الأولى											مراحل الخطة						
الأسبوع الثالث																	
المحتوى		اليوم		الأحد		الاثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة		السبت	
درجات الحمل		أقصى															
		عالي															
		متوسط															
		راحة															
الزمن		ث		ق		ث		ق		ث		ق		ث		ق	
		١٥		١٥		١٥		١٥		١٥		١٥		١٥		١٥	
		٣٠		٢١		٣٠		٢١		٣٠		٢١		٣٠		٢١	
		١٥		١٤		١٥		١٤		١٥		١٧		١٥		١٤	
		١٥		١٩		١٥		١٩		١٥		٢٢		١٥		١٩	
		٥		٥		٥		٥		٥		٥		٥		٥	
إجمالي زمن التدريب اليومي		٧٥		٧٥		٧٥		٧٥		٧٥		٨٥		٧٥		٧٥	

زمن الإحماء والجزء الختامي داخل زمن الوحدة

أجزاء وحدة التدريب اليومية:

يتفق كل من عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م ، عادل عبد البصير ١٩٩٢م ، عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢م ، محمد عبد الدايم ١٩٩٣م ، حسام رفقي ١٩٩٣م ، السيد عبد المقصود ١٩٩٤م ، محمد علاوي ١٩٩٤م ، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م ، إسماعيل حامد وآخرون ٢٠٠٠م ، على أن الوحدة التدريبية يتم تقسيمها إلى ثلاث أجزاء وهي :-

١- الجزء الإعدادي (التمهيدي) ويستغرق هذا الجزء (١٥) ق ويراعى فيه ما

يلي:-

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

٢- الجزء الرئيسي ويستغرق هذا الجزء من (٥٠ - ١٠٠) ق ويراعى فيه ما

يلي:-

- تمرينات بهدف تنمية وتطوير الأداء المهاري .
- تمرينات بهدف تنمية الصفات البدنية .

٣- الجزء الختامي : ويستغرق هذا الجزء (٥) ق ويراعى فيه ما يلي:-

- تمرينات تهدئة للاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء .
- تمرينات المرونة الإيجابية والسلبية .

(٣٤ : ٤٢٠) (٣٠ : ٢٤٢) (٤٠ : ٢١٩) (٥٦ : ٣٠٥) (١٢ : ١٢٥)

(١٦ : ١٣٦) (٤٥ : ٣٢٦) (٣٦ : ٢٤٨) (١٠ : ١٧)

رقم الوحدة : ٩
التاريخ : ٢٩ - ٧ - ٢٠٠١ م

جدول (١٦) نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح

زمن الوحدة : ٧٥ ق

هدف الوحدة : يدني (تحمل دوري تنفسي) ، مهاري (مستقيمة يسرى للرأس)

الأسبوع : الثالث

اليوم : الأحد

درجة الحمل : متوسط

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى أو التدريب التطبيقي	الأدوات	متغيرات حمل التدريب					التكرار	المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	المجموع
				ق	ث	ق	ث	ق					
الإحماء	١٥ -	الجرى الخفيف بسرعة متوسطة حول ملعب كرة يد	ملعب كرة يد										٥
		تمرينات لمرونة العمود الفقري والظهر											٣
		تمرينات إطالة عضلات خلف الرجلين											٣
		لعبة صغيرة	ملعب كرة قدم										٣
		راحة											١
		(وقفقة الاستعداد . مواجهة كيس الكم) تسديد لكمة مستقيمة	كيس لكم										٥
		راحة											١
		(وقفقة الاستعداد . مواجهة الزميل) اللكم المشروط بالتبادل											٥
		١ - تسديد لكمة مستقيمة يسرى	قفازات										٥
		ب - الدفاع بالاصد بالكف الأيمن											٥
الإعداد البدني الخاص	٣٠ -	راحة											١
		(وقفقة الاستعداد . مواجهة الزميل) تسديد لكمة مستقيمة يسرى											٥
		ثم لكتان مستقيمتان يسرى مع الحركة											٥
		الجرى الخفيف بسرعة متوسطة حول ملعب كرة يد	ملعب كرة يد										١٠
		الجرى الخفيف بسرعة متوسطة حول ملعب كرة يد											١٠
		راحة											١
		(وقفقة استعداد) اللكم الخيالي (مستقيمة يسرى)	قفازات										٩
		راحة											١
		(وقفقة الاستعداد . مواجهة وسائل الحائط) تسديد لكمت مستقيمة	وسائل حائط										٤
		يسرى للرأس											٤
الجزء الختامي	٥ -	خلع القفازات											٥
		تمرينات المرونة - تمرينات للاسترخاء											٥

- ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع :

جدول (١٧) ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع ذو الحمل العالي

المرحلة الثانية										مراحل الخطة							
الأسبوع الرابع																	
المحتوى		اليوم		الأحد		الاثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة		السبت	
درجات الحمل		أقصى															
		عالي															
		متوسط															
		راحة															
الزمن		ث		ق		ث		ق		ث		ق		ث		ق	
الجزء التمهيدي		-		١٥		-		١٥		-		١٥		-		١٥	
الجزء الرئيسي		الإعداد البدني العام		-		٣١		-		٣١		-		٣٧		-	
		الإعداد البدني الخاص		٣٠		٢٠		٣٠		٢٠		٣٠		٢٤		٣٠	
		الإعداد المهاري		٣٠		٢٧		٣٠		٢٧		٣٠		٣٣		١٥	
		الجزء الختامي		-		٥		-		٥		-		٥		-	
إجمالي زمن التدريب اليومي		-		٩٩		-		٩٩		-		١١٥		-		٩٩	

زمن الإحماء والجزء الختامي داخل زمن الوحدة

رقم الوحدة : ١٥ : ٩ - ٨ - ٢٠٠١ م التاريف : ١٥ : ٩ - ٨ - ٢٠٠١ م اليوم : الخميس
 جدول (١٨) نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح
 هدف الوحدة : بدني (سرعة حركية - سرعة رد الفعل) ، مهاري (مجموعة لكم شمال يمين شمال للراس)
 الاسبوع : الرابع درجة الحمل : أقصى

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى أو التدريب التطبيقي	الأدوات	مقدرات حمل التدريب					التكرار	المجموع
				زمن	الاداء	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	ث		
الإحصاء	١٥ -	الحري الخفيف بسرعة متوسطة حول ملعب كرة يد	ملعب كرة يد	٥	٥	١	١	١	١	٥
		تمرينات لمرونة العمود الفقري والظهر		٣	٣	١	١	١	١	٣
		تمرينات لإطالة عضلات الرجلين		٣	٣	١	١	١	١	٣
		لعبة صغيرة		١	١	١	١	١	١	١
		راح								
الإعداد المهاري	٣٣ -	(وقف الاستعداد . مواجهة الزميل) اللكم المشروط بالتبادل	قفازات	٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		١- تسديد مستقيمة يسرى ويمشى ويسرى للراس		٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		ب- الدفاع باستخدام الكف الأيمن المفتوح		٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		(وقف الاستعداد . مواجهة كيس اللكم) يقف الملاكم على بعد	كيس لكم	٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		(٣) خطوات وعند سماع الإشارة يأخذ خطوات سريعة للأمام مع تسديد يسرى ويمشى ويسرى للراس		٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
	٣٠ -	(وقف الاستعداد . مواجهة وسادة حائط . الوثب في المكان)	وسادة حائط	٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		عند سماع الإشارة أخذ وضع الاستعداد ثم تسديد يسرى ويمشى ويسرى للراس		٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		(وقف الاستعداد . الظهور مواجهه كيس اللكم . الوثب في المكان)	وسادة حائط	٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		عند سماع الإشارة الدوران وأخذ وضع الاستعداد ثم تسديد يسرى ويمشى ويسرى للراس		٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		(وقوف فتحا . مواجهة الزميل) لمس ركبه الزميل		٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
الإعداد البدني العام	٣٧ -	١- وقوف مسك كرة تنس . مواجهة الزميل) بالتبادل	كرة تنس	٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		٢- قذف الكرة لوجه الزميل .		٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		ب- محاولة تقادي الكرة .		٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		راح		٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		(وقوف) الوثب أماما وخلفا عند سماع الإشارة		٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
	٣٠ -	راح		٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		(وقوف) الوثب لأعلى ، لمس كرة معقولة	كرة يد	٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		راح		٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		راح		٣٠	١	١	١	١	١	٣٠
		راح		٣٠	١	١	١	١	١	٣٠

تابع جدول (١٨) نموذج لوحة تدريجية يومية من البرنامج التدريبي المقترح

متغيرات حمل التدريب										الأنوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	الجزء		أجزاء الوحدة
المجموع		الراحة بين التكرارات		الراحة بين المجموعات		زمن الأداء		التكرار				زمن	الجزء	
ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث					
٨	٣٠	-	٣٠	١	-	٢	-	٢	قفزات	(وقفه الاستعداد . مواجهة الزميل) اللكم المشروط بالتبادل ١- تسليد لكمات مستقيمة شمال يمين للرأس ب - الدقاع بمل الجذع يمين ويسر				
٢	٤٥	-	٣٠	-	١٥	-	٣٠	-	كف تدريب	(وقفه الاستعداد . مواجهة المدرب) تسليد مستقيمة يسرى ويمنى ويسرى عند رفع المدرب للترايع اليمنى أمام الصدر				
٢	٤٥	-	٣٠	-	١٥	-	٣٠	-	كف تدريب	(وقفه الاستعداد . مواجهة المدرب) تسليد مستقيمة يسرى ويمنى ويسرى عند رفع المدرب للترايع اليسرى أمام الصدر	٢٤	٤٥	الإعداد تابع الجزء الرئيسي الخاص	
٦	-	١	٤٠	-	٢٠	-	١٠	٢	كيس لكم	(وقفه الاستعداد . مواجهة كيس اللكم) تسليد لكمات مستقيمة (زوجية)				
٢	٣٠	-	-	٣٠	-	٣٠	-	٣	وسادة حائط	(وقفه الاستعداد . مواجهة وسادة حائط) تسليد مجموعة لكم مستقيمة يسرى ويمنى ويسرى للرأس				
٢	١٥									<u>راحه</u>				
٥	-									تمرينات للمرونة تمرينات للاسترخاء	٥	-	الجزء الختامي	

- ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع العاشر :

جدول (١٩) ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع العاشر ذو الحمل الأقصى

المرحلة الثانية											مراحل الخطة				
الأسبوع العاشر															
المحتوى		اليوم													
		الأحد		الاثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة		السبت	
درجات الحمل		أقصى													
		عالي													
		متوسط													
		راحة													
		ث		ق		ث		ق		ث		ق		ث	
		١٥		١٥		١٥		١٥		١٥		١٥		١٥	
		١٤		١٦		١٦		١٧		١٧		١٨		١٨	
		١٤		١٩		١٩		٢٠		٢٠		٢١		٢١	
		٥٠		٥٤		٥٤		٥٧		٥٧		٥٨		٥٨	
		٥		٥		٥		٥		٥		٥		٥	
		١٠٣		١١٠		١١٠		١١٤		١١٤		١١٤		١١٤	

زمن الإحماء والجزء الختامي داخل زمن الوحدة

رقم الوحدة : ٣٨ التاريخ : ١٨ - ٩ - ٢٠٠١ م

جدول (٢٠) نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح

زمن الوحدة : ١١٠ ق هدف الوحدة : بدني (رشاقة) ، مهاري مجموعة لكم (يمين شمال يمين للرأس)

اليوم : الثلاثاء الأسبوع : العاشر درجة الحمل : عالي

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	محتويات حمل التدريب		الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	ملاحظات	التردد	زمن الأداء	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	المجموع
		ق	ث					ث	ق	ث	ق
الإحصاء	١٥ -	ق	ث	ملعب كرة يد	الجرى الخفيف يسرعة متوسطة حول ملعب كرة يد			٥			٥
					تمرينات لمرحلة العمود القفري والتظهر			٣			٣
					تمرينات لمرحلة عضلات خلف الرجلين			٣			٣
					لعبة صغيرة			٣			٣
					راحة			١			١
الإحصاء	١٥ -	ق	ث	قفازات	(وقفة الاستعداد . مواجهة الزميل) اللكم المشروط بالتبادل			٣٠			٣٠
					١ - تسديد مستقيمة يسرى للرأس .						
					ب - الدفاع بالخطو للجانب الأيمن مع ربطها بالهجوم المضاد						
					يعنى يسرى يعنى للرأس .						
					(وقفة الاستعداد . مواجهة كيس لكم . الوثب في المكان) عند			٣٠			٣٠
الإحصاء	١٥ -	ق	ث	قفازات	سماع الإشارة أخذ وضع الاستعداد وتسديد مستقيمة يعنى ويسرى			٣٠			٣٠
					ويعنى للرأس مع ربطها بالتحرك للخلف ثم أداء نفس المجموعة						
					(وقفة الاستعداد . مواجهة كيس لكم . الوثب في المكان) عند			٣٠			٣٠
					سماع الإشارة أخذ وضع الاستعداد وتسديد مستقيمة يعنى ويسرى						
					ويعنى للرأس مع ربطها بالتحرك جهة اليمين ثم أداء نفس المجموعة						
الإحصاء	١٥ -	ق	ث	قفازات	(وقفة الاستعداد . مواجهة كيس لكم . الوثب في المكان) عند			٣٠			٣٠
					سماع الإشارة أخذ وضع الاستعداد وتسديد يعنى ويسرى ويعنى						
					لرأس مع ربطها بالتحرك جهة اليسار ثم وتسديد مستقيمة يسرى						
					يعنى يسرى للرأس						
					(وقفة الاستعداد . مواجهة وسادة حائط . الوثب في المكان) عند						
الإحصاء	١٥ -	ق	ث	قفازات	سماع الإشارة أخذ وضع الاستعداد وتسديد يعنى ويسرى ويعنى			٣٠			٣٠
					لرأس مع ربطها بالتحرك نصف خطوة للخلف ثم أداء نفس المجموعة						

تابع جدول (٢٠) نموذج لوحة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح

متغيرات حمل التدريب									
الجموع	الراحة بين المجموعات		الراحة بين التكرارات		الاداء زمن		التكرار المجموعات	الاتوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي
	ث	ق	ث	ق	ث	ق			
٣	٤٥	-	-	٤٥	٣٠	-	٣	جبال وثب	(وقوف . مسك طرفي حبل) الحبل أماما مع تمرير الحبل أماما
٣	٤٥	-	-	٤٥	٣٠	-	٣	كرة تنس	(وقوف . مسك كرة تنس) قذف الكرة لأعلى والوثب عاليًا
٣	٤٥	-	-	٤٥	٣٠	-	٣	كرات	تلقاها مع الدوران (ربع - نصف - لفة) كاملة
٣	٤٥	-	-	٤٥	٣٠	-	٣	طبية	(وقوف . مواجهة كرات طبية) الوثب أماما بين الكرات زجراج
٣	٤٥	-	-	٤٥	٣٠	-	٣	٤ اعلام	(وقوف . مواجهة الاعلام) الجري الزجراجي بين الاعلام
١	١٥	-	-	-	-	-	-	-	راحة
٤	٤٥	-	٣٠	-	٤٥	-	٤	كرة تنس	(وقفه الاستعداد . مسك كرة تنس) تنطيط الكرة باليد اليسرى
٤	٤٥	-	٣٠	-	٤٥	-	٤	كرة تنس	مع التحرك في جميع الاتجاهات
٤	٤٥	-	٣٠	-	٤٥	-	٤	كرة تنس	(وقفه الاستعداد . مسك كرة تنس) تنطيط الكرة باليد اليمنى
٤	٤٥	-	٣٠	-	٤٥	-	٤	كرة تنس	مع التحرك في جميع الاتجاهات
٤	٤٥	-	٣٠	-	٤٥	-	٤	كرة تنس	(وقفه الاستعداد . مسك كرة تنس) تنطيط الكرة بكلا اليدين مع
٤	٤٥	-	٣٠	-	٤٥	-	٤	اعلام	التحرك في جميع الاتجاهات
٤	٤٥	-	٣٠	-	٤٥	-	٤	اعلام	(وقفه الاستعداد . مواجهة الاعلام) التحرك بين الاعلام مع
٤	٤٥	-	٣٠	-	٤٥	-	٤	اعلام	تسديد شمال يمين شمال للراس
٥	-	-	-	-	-	-	-	-	راحة (اداء القفز)
٥	-	-	-	-	-	-	-	-	تمرينات للمرونة
٥	-	-	-	-	-	-	-	-	تمرينات للاسترخاء
٥	-	-	-	-	-	-	-	-	الجزء الختامي

تابع الجزء الرئيسي

الأسبوع	الصفات البدنية	التحمل الدوري التنفسي	التحمل العضلي	تحمل الأداء	سرعة رد الفعل	السرعة الحركية	القوة المميزة بالسرعة	الرشاقة
الأول	عدد الوحدات التدريبية	٣	١	١	-	١	-	-
	إجمالي زمن التدريب	١٣٥ ق	٥٠ ق	٩٠ ق	-	١٢ ق	-	-
	مستوى الشدّة	متوسّط من (٦٠ - ٧٠%)						
الثاني	عدد الوحدات التدريبية	٢	٢	٢	١	١	-	-
	إجمالي زمن التدريب	١٠٥,١٥ ق	٩٧,٥ ق	١٣ ق	١٠ ق	٦,٥ ق	-	-
	مستوى الشدّة	عالي من (٨٠ - ٩٠%)						
الثالث	عدد الوحدات التدريبية	١	١	٢	٢	٢	-	-
	إجمالي زمن التدريب	٣١,١٥ ق	٣٥,٧٥ ق	٥٤ ق	١٢ ق	١٢ ق	-	-
	مستوى الشدّة	متوسّط من (٦٠ - ٧٠%)						
الرابع	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	١	١	-	-
	إجمالي زمن التدريب	٥١,٥ ق	١,٥ ق	٦١,٧٥ ق	٢٥,٧٥ ق	٢٥,٧٥ ق	-	-
	مستوى الشدّة	عالي من (٨٠ - ٩٠%)						
الخامس	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	١	١	-	-
	إجمالي زمن التدريب	٥٧ ق	٥٣ ق	٦٠ ق	٢٦,٥ ق	٢٦,٥ ق	-	-
	مستوى الشدّة	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)						
السادس	عدد الوحدات التدريبية	-	٢	٢	١	١	١	-
	إجمالي زمن التدريب	-	٣٩,٥ ق	٣٩,٥ ق	١٨,٥ ق	١٨,٥ ق	٣٩,٥ ق	-
	مستوى الشدّة	متوسّط من (٦٠ - ٧٠%)						
السابع	عدد الوحدات التدريبية	١	-	٢	١	١	١	-
	إجمالي زمن التدريب	٢٠ ق	-	٦٩,٥ ق	٢٣,٥ ق	٢٣,٥ ق	٤٤,٥ ق	-
	مستوى الشدّة	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)						
الثامن	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	١	١	١	١
	إجمالي زمن التدريب	-	-	٤٥ ق	٢٢,٥ ق	٢٢,٥ ق	٤١,٥ ق	٤١,٥ ق
	مستوى الشدّة	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)						
التاسع	عدد الوحدات التدريبية	-	-	-	١	١	٢	١
	إجمالي زمن التدريب	-	-	-	٤ ق	١٤ ق	٥٥,٢٥ ق	٢٦ ق
	مستوى الشدّة	متوسّط من (٦٠ - ٧٠%)						
العاشر	عدد الوحدات التدريبية	١	-	-	١	١	١	٢
	إجمالي زمن التدريب	٥ ق	-	-	١٤ ق	١٤ ق	٣٧ ق	٦٩ ق
	مستوى الشدّة	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)						
الحادي عشر	عدد الوحدات التدريبية	١	-	-	١	١	١	٢
	إجمالي زمن التدريب	٥ ق	-	-	٢٢,٢٥ ق	١٢,٢٥ ق	٣٥ ق	٤٩ ق
	مستوى الشدّة	عالي من (٨٠ - ٩٠%)						
الثاني عشر	عدد الوحدات التدريبية	-	-	-	١	١	١	٢
	إجمالي زمن التدريب	-	-	-	١١,٥ ق	١١,٥ ق	٢١ ق	٤٢ ق
	مستوى الشدّة	متوسّط من (٤٠ - ٦٠%)						

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

جدول (٢٢) إجمالي أزمدة وعدد مرات تدريب المهارات الفنية
ومستوى الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي

الأسبوع	المهارات الفنية					
	مستقيمة يسرى للرأس	مستقيمة يميني للرأس	مستقيمة يسرى ثم للرأس	مستقيمة يميني ثم للرأس	مستقيمة يسرى ثم للرأس	مستقيمة يميني ثم للرأس
الأول	عدد الوحدات التدريبية	٢	٢	-	-	-
	إجمالي زمن التدريب	٤٢ ق	٤٦ ق	-	-	-
	مستوى الشدة	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)				
الثاني	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	١	-
	إجمالي زمن التدريب	٢٣,٧٥ ق	٢٣,٧٥ ق	٢٨,٥٠ ق	٢٣,٧٥ ق	-
	مستوى الشدة	عالي من (٨٠ - ٩٠%)				
الثالث	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	١	-
	إجمالي زمن التدريب	١٩,٢٥ ق	١٩,٢٥ ق	٢٢,٧٥ ق	١٩,٢٥ ق	-
	مستوى الشدة	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)				
الرابع	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	١	-
	إجمالي زمن التدريب	٢٧,٥٠ ق	٢٧,٥٠ ق	٣٣,٢٥ ق	٢٧,٥٠ ق	-
	مستوى الشدة	عالي من (٨٠ - ٩٠%)				
الخامس	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	١	-
	إجمالي زمن التدريب	٣٦ ق	٣٨ ق	٤٠ ق	٣٦ ق	-
	مستوى الشدة	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)				
السادس	عدد الوحدات التدريبية	١	١	-	١	١
	إجمالي زمن التدريب	٢٥ ق	٢٦,٥٠ ق	-	٢٨ ق	٢٥ ق
	مستوى الشدة	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)				
السابع	عدد الوحدات التدريبية	١	١	-	١	١
	إجمالي زمن التدريب	٤٤,٥٠ ق	٤٧,٥٠ ق	-	٥٠ ق	٤٤,٥٠ ق
	مستوى الشدة	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)				
الثامن	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	١	١
	إجمالي زمن التدريب	-	-	٤١,٥٠ ق	٤٥ ق	٤٧ ق
	مستوى الشدة	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)				
التاسع	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	١	١
	إجمالي زمن التدريب	-	-	٣٢ ق	٣٤ ق	٣٥,٧٥ ق
	مستوى الشدة	متوسط من (٦٠ - ٧٠%)				
العاشر	عدد الوحدات التدريبية	-	-	-	٢	٢
	إجمالي زمن التدريب	-	-	-	١٠٤ ق	١٠٧ ق
	مستوى الشدة	أقصى من (٩٠% إلى حدود مقدرة اللاعب)				
الحادي عشر	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	١	١
	إجمالي زمن التدريب	-	-	٤٥,٥٠ ق	٥٥,٥٠ ق	٦٥ ق
	مستوى الشدة	عالي من (٨٠ - ٩٠%)				
الثاني عشر	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	١	١
	إجمالي زمن التدريب	-	-	٤٩ ق	٤٩ ق	٤٩ ق
	مستوى الشدة	متوسط من (٤٠ - ٦٠%)				

- إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية:

١- القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) فى الفترة من ١ / ٧ / ٢٠٠١م إلى ١٢ / ٧ / ٢٠٠١م بإستاد المنصورة الرياضى واستغرقت هذه القياسات (١٢) يوم واشتملت على: (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى - الاختبارات البدنية - اختبار فاعلية الأداء المهارى).

٢- تنفيذ التجربة:

تم تطبيق التجربة الأساسية على ملاكمى المجموعة التجريبية خلال الفترة من ١٤ / ٧ / ٢٠٠١م إلى ٥ / ١٠ / ٢٠٠١م وذلك لمدة ثلاث شهور بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس - الجمعة) على أن يتم التدريب فى الرابعة مساءً.

٣- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على أفراد المجموعة التجريبية فى الفترة من ٧ / ١٠ / ٢٠٠١م إلى ١٨ / ١٠ / ٢٠٠١م وقد روعى أن تتم جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه فى القياس القبلى.

- المعالجات الإحصائية:

$$\text{المتوسط الحسابى} = \frac{\text{مجم س}}{\text{ن}}$$

- الانحراف المعياري

$$= \sqrt{\frac{\frac{\sum (\text{مجم س})^2}{\text{ن}} - \frac{\sum \text{مجم س}^2}{\text{ن} - 1}}{\text{ن} - 1}}$$

- الوسيط

$$= \frac{\text{الترتيب الأول للوسيط}}{\frac{\text{ن}}{2}}$$

$$= \frac{\text{الترتيب الثاني للوسيط}}{\frac{\text{ن} + 1}{2}}$$

$$= \frac{\text{درجة الترتيب الأول} + \text{درجة الترتيب الثاني}}{2}$$

معامل الالتواء

$$= \frac{3(\text{المتوسط} - \text{الوسيط})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

- معامل الارتباط (بيرسون)

$$= \sqrt{\frac{\frac{\sum \text{مجم س ص} \times \text{مجم ص ص}}{\text{ن}} - \frac{\sum \text{مجم س ص}^2}{\text{ن}}}{\frac{\sum (\text{مجم ص})^2}{\text{ن}} - \frac{\sum \text{مجم ص}^2}{\text{ن}}}}$$

نسبة التحسن

$$= \frac{\text{متوسط القياس البعدي} - \text{متوسط القياس القبلي}}{\text{متوسط القياس القبلي}} \times 100$$

اختبار (ت)

$$= \frac{\text{م ف}}{\sqrt{\frac{\sum \text{مجم ح}^2}{\text{ن}(\text{ن} - 1)}}}$$