

الفصل الثالث

٠/٣ طرق وإجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

٢/٣ عينة البحث

٣/٣ أدوات جمع البيانات

٤/٣ اختيار المساعدين

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية

١/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى

٢/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية

٦/٣ الدراسة الأساسية

١/٦/٣ الهدف من البرنامج

٢/٦/٣ أسس وضع البرنامج

٣/٦/٣ محتوى البرنامج التدريبي المقترح

٤/٦/٣ القياسات القبليّة

٥/٦/٣ تطبيق البرنامج

٧/٦/٣ القياسات البعديّة

٨/٣ المعالجات الإحصائية

٣ / ٠ طرق وإجراءات البحث

٣ / ١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية Three Group Design باستخدام القياسين القبلي والبعدي.

٣ / ٢ عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة الشباب بمحافظة الدقهلية من أندية (استاد المنصورة - نادى المنصورة - نادى الناصرية - نادى الجلاء - مركز شباب مدينة السنبلوين) والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للملاكمة، وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في صالة كلية التربية لرياضية.

بلغ الحجم الإجمالي لعينة البحث ٥٦ ملاكم من ١٦ - ١٨ سنة مواليد ١٩٨٥م ١٩٨٦م وهم يمثلوا نسبة ٦١% من مجتمع البحث الكلي ٩٢ لاعب وتم استبعاد ٦ لاعبين عند إجراء التجربة لعدم الجدية والانتظام ليصبح العدد ٥٠ ملاكم، قام الباحث بإجراء التجانس على عينة البحث الأساسية في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والجدول رقم ٦ يوضح ذلك.

جدول ٥

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن = ٥٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٧,٥٩	٠,٣٨٩	١٧,٥٨	٠,٠٧٧
٢	الطول	سم	١٧٢,٩٦	٣,٤٨	١٧٢	٠,٨٢٧
٣	الوزن	كجم	٦٦,٣٧	٥,٦١	٦٨,٥	١,١٣-
٤	العمر التدريبي	سنة	٢,٢٨	٠,٦٩٧	٢,٣٦	٠,٣٤٤-

يتضح من الجدول رقم ٥ أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين -١,١٣ : ٠,٨٢٧، وأن هذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد علي تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن و العمر التدريبي.

قام الباحث بتوزيع عينة البحث كما هو موضح بالجدول رقم ٦ حيث قسم ملاكمي الدراسة الأساسية إلى ثلاث مجموعات فتطبق المجموعة التجريبية الأولى برنامج التدريب في اتجاه تحمل القوة، المجموعة التجريبية الثانية برنامج التدريب في اتجاه تحمل السرعة، أما المجموعة التجريبية الثالثة فتطبق برنامج التدريب في اتجاه تحمل السرعة وتحمل القوة.

جدول ٦
تصنيف المجتمع الكلي لعينة البحث

م	البيان	عدد الملاكمين
١	ملاكمي الدراسة الاستطلاعية	٢٠
٢	المجموعة الأولى "مجموعة تحمل القوة"	١٠
	المجموعة الثانية "مجموعة تحمل السرعة"	١٠
	المجموعة الثالثة "مجموعة تحمل القوة والسرعة"	١٠
٣	المستبعدين	٦
٤	إجمالي العينة	٥٦

٣/٣ أدوات جمع البيانات

على ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة، وطبقا لمتطلبات البحث

استخدم الباحث ما يلي:

• الاستمارات

- استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية. مرفق ٤/أ
- استمارة تسجيل المتغيرات الوظيفية. مرفق ٤/ب
- استمارة تسجيل المتغيرات البدنية. مرفق ٤/أ
- استمارة تسجيل نتائج اختبار معامل الفعالية. مرفق ٤/جـ

• القياسات والاختبارات

قام الباحث من خلال مسح المراجع العلمية والدراسات السابقة باستخلاص الاختبارات الوظيفية والبدنية والمهارية المناسبة للبحث والتي تم استخدامها في العديد من الدراسات والتي تم ذكرها في الكثير من المراجع لارتفاع قيمة المعاملات العلمية لها، كما تتميز هذه الاختبارات بقصر زمن أدائها وسهولة أداء الاختبارات وعدم وجود صعوبة في تنفيذها والجدول رقم ٧ يوضح هذه الاختبارات.

جدول ٧

الاختبارات الوظيفية والبدنية والمهارية قيد البحث

م	اسم الاختبار	المراجع	المرفق
١	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	(١٧٨ : ٧١)	أ / ١
٢	مستوي العمل الوظيفي	(٣٣١ : ٣٠) ، (٦٣ : ٣١)	ج / ١
٣	معامل ثبات التحمل	(٦٦ : ٥٠) ، (٣٢٩ : ٣٠)	د / ١
٤	معامل استعادة الشفاء	(٢٦٠ : ٤٩) ، (٦٦ : ٥٠)	هـ / ١
٥	مؤشر الطاقة	(٦٦ - ٦٧ : ١٦) ، (٨٣ : ٧١)	و / ١
٦	مؤشر استهلاك الأكسجين	(٦٦ : ١٦)	ر / ١
٧	الانبطاح المائل من الوقوف ٦٠ ث	(١٦٠ : ٦٤)	أ / ٢
٨	الجلوس من الرقود ٦٠ ث	(١٣٩ : ٦٤) ، (٢٩٣ : ٦١)	ب / ٢
٩	التسديد علي كيس اللكم ٣٠ ث	(٦٦ : ٥٠) ، (٣٣٢ : ٣٠)	ج / ٢
١٠	التسديد علي كيس اللكم ٦٠ ث	(٦٦ : ٥٠) ، (١٩٠ : ٢٣)	د / ٢
١١	معامل فعالية الأداء المهاري	(٣٢٨ : ٣٠) ، (٢٦١ : ٤٩)	٣

٤/٣ اختيار المساعدين

تم اختيار عدد ٦ مساعدين من خريجي كلية التربية الرياضية وكلية الطب المنصورة ممن أعدوا لذلك بمعرفة الباحث وقد تم الاستعانة بهم في تنفيذ الاختبارات والقياسات وتطبيق البرنامج. مرفق ٥

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراستين استطلاعيتين في الفترة من ٢٠٠٣/١١/١٥ م حتى ٢٠٠٣/١٢/٦ م علي عينة ممثلة للمجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم ٢٠ لاعب من اللاعبين الحاصلين علي المركز الثالث والثالث المكرر في بطولة الجامعة والمجموعة المتميزة من الطلاب الحاصلين علي المركز الأول في نفس البطولة.

١/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٠٠٣/١١/١٥ م إلي ٢٠٠٣/١٢/٦ م بهدف:

– إيجاد معامل الثبات للاختبارات الوظيفية والبدنية وفعالية الأداء المهاري لأفراد عينة البحث.

– إيجاد معامل الصدق (صدق التميز) للاختبارات الوظيفية والبدنية وفعالية الأداء المهاري لأفراد عينة البحث ولتحقيق هذه الأهداف تم توزيع الاختبارات علي الأيام كما هو موضح بالجدول رقم ٨، ٩.

جدول ٨

توزيع الاختبارات علي الأيام لإيجاد معاملات الثبات

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الموعد
١	السبت	٢٠٠٣/١١/١٥	– الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين – مستوى العمل الوظيفي – معامل ثبات التحمل	الثانية ظهرا
٢	الاثنين	٢٠٠٣/١١/١٧	– معامل استعادة الشفاء – مؤشر الطاقة – مؤشر استهلاك الأكسجين	الثانية ظهرا
٣	الأربعاء	٢٠٠٣/١١/١٩	– الانبطاح المائل من الوقوف ٦٠ ث – الجلوس من الرقود ٦٠ ث	الثانية ظهرا
٤	السبت	٢٠٠٣/١١/٢٢	– التسديد علي كيس اللكم ٣٠ ث – التسديد علي كيس اللكم ٦٠ ث	الثانية ظهرا
٥	الاثنين والثلاثاء	٢٠٠٣/١١/٢٤ ٢٠٠٣/١١/٢٥	– معامل فعالية الأداء المهاري	الثانية ظهرا

جدول ٩

توزيع الاختبارات علي الأيام لإيجاد معاملات الصدق

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الموعد
١	الأربعاء	٢٠٠٣/١١/٢٦	- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين - مستوي العمل الوظيفي - معامل ثبات التحمل	الثانية ظهرا
٢	السبت	٢٠٠٣/١١/٢٩	- معامل استعادة الشفاء - مؤشر الطاقة - مؤشر استهلاك الأكسجين	الثانية ظهرا
٣	الاثنين	٢٠٠٣/١٢/١	- الانبطاح المائل من الوقوف ٦٠ ث - الجلوس من الرقود ٦٠ ث	الثانية ظهرا
٤	الأربعاء	٢٠٠٣/١٢/٣	- التسديد علي كيس اللكم ٣٠ ث - التسديد علي كيس اللكم ٦٠ ث	الثانية ظهرا
٥	السبت	٢٠٠٣/١٢/٦	معامل فعالية الأداء المهاري	الثانية ظهرا

• نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات الوظيفية والبدنية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار **Test – Retest** بفارق ٣٠ ق كما هو موضح بالجدول رقم ١٠ ماعدا اختبار معامل فعالية الأداء المهاري تم إيجاد معامل الثبات له عن طريق تطبيق الاختبار وإعادةه بفارق ٢٤ ساعة.

جدول ١٠

معامل الثبات للاختبارات الوظيفية والبدنية وفعالية الأداء المهاري

ن=٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	ع	س	ع	
١	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	ل/ق	٣,٧١٨	٠,٢٢٣	٣,٦٨٥	٠,٣٦٠	٠,٧٣٩
٢	مستوي العمل الوظيفي	درجة	٣٣,٩	٣,٣١	٣٣	٤,٥٧٠	٠,٧٨٤
٣	معامل ثبات التحمل	درجة	٣,٦٢	٠,٦٣٠	٣,٧٢١	٠,٤٢٦	٠,٨٢١
٤	معامل استعادة الشفاء	درجة	١,٠٠٩	٠,٠٥٣	١,٠١٦	٠,٠٣٨	٠,٧٧١
٥	مؤشر الطاقة	درجة	١٣٦,٢	٤,٨٤٨	١٣٥,٢	٥,٣٠٨	٠,٧١٩
٦	مؤشر استهلاك الأكسجين	ل	٨٢,٥	٢,٩٩٠	٨٢,٧	٢,٧٩٠	٠,٧٢٥
٧	الانبطاح المائل من الوقوف ٦٠ ث	مرة	٢١,٩١	٠,٩٩٦	٢٢,٢١	١,١٣٣	٠,٨١٥
٨	الجلوس من الرقود ٦٠ ث	مرة	٢٨,١٣	٢,١٣٢	٢٨,٣٣	١,٨٨٥	٠,٨٧٤
٩	التسديد علي كيس النكم ٣٠ ث	لكمة	٨٤,٥	٥,٢٣٣	٨٤,٨	٥,٩٠٢	٠,٨٩٥
١٠	التسديد علي كيس النكم ٦٠ ث	لكمة	١٠١,٧	٣,٥٩١	١٠١,٨	٢,٦٥٨	٠,٨٥٤
١١	معامل فعالية الأداء المهاري	درجة	٠,٤٣٩	٠,٠٣٢	٠,٤٣٣	٠,٠٣٧	٠,٨٥٩

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول رقم ١٠ أن هناك ارتباط طردي دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥

بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية، حيث

انحصرت قيم معاملات الارتباط ما بين ٠,٧١٩ : ٠,٨٩٥ مما يدل على ثبات الاختبارات

فيد البحث.

- تم إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق اختبار "ت" للتعرف علي معنوية الفروق بين متوسطات الاختبارات لعشرة لاعبين من الطلاب الذين اشتركوا في بطولة الجامعة والحاصلين علي المركز الثالث والثالث المكرر بنتائج عشرة ملاكمين من الملاكمين المتميزين الحاصلين علي المركز الأول في نفس البطولة كما هو موضح في جدول رقم ١١.

جدول ١١

معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات الوظيفية والبدنية وفعالية الأداء المهاري

ن=٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الأقل تميز		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
			س	ع	س	ع	
١	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	ل/ق	٣,٦٨٥	٠,٣٦٠	٤,٤٦٨	٠,٣٣	*١٠,٤٦
٢	مستوي العمل الوظيفي	درجة	٣٣	٤,٥٧٠	٥١	٩,٨٨	*٩,٦٩
٣	معامل ثبات التحمل	درجة	٣,٧٢١	٠,٤٢٦	٢,٠٢٣	٠,١٢٨	*١٢,٩٣
٤	معامل استعادة الشفاء	درجة	١,٠١٦	٠,٠٣٨	٠,٩٠٤	٠,٠٦٠	*١٣,٥٧
٥	مؤشر الطاقة	درجة	١٣٥,٢	٥,٣٠٨	١١١,١	٨,١٧	*٣,٧٦
٦	مؤشر استهلاك الأكسجين	ل	٨٢,٧	٢,٧٩٠	٦٨,٦٨	٢,٦٣٦	*٦,٤٣
٧	الانبطاح المائل من الوقوف ٦٠ ث	مرة	٢٢,٢١	١,١٣٣	٣٠,٣	١,٠٥٩	*١٠,٢٩
٨	الجلوس من الرقود ٦٠ ث	مرة	٢٨,٣٣	١,٨٨٥	٣٨,٥	٤,٨١٣	*٥,٦٤
٩	التسديد علي كيس اللكم ٣٠ ث	لكمة	٨٤,٨	٥,٩٠٢	١٠٥,٦	٩,٤٧٧	*٩,٥٤
١٠	التسديد علي كيس اللكم ٦٠ ث	لكمة	١٠١,٨	٢,٦٥٨	١٣٧,٢	١٤,٨٢	*٥,٩١
١١	معامل فعالية الأداء المهاري	درجة	٠,٤٣٣	٠,٠٣٧	٠,٥٦٩	٠,٠٦٤	*١٢,٣٣

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح في جدول رقم ١١ أن جميع قيم الاختبارات قيد البحث تتراوح ما بين ٣,٧٦ ، ١٣,٥٧ وأن جميع هذه القيم ذات دلالة عند مستوي ٠,٠٥ مما يؤكد صدق هذه الاختبارات والمتغيرات فيما وضعت من أجله وأنها يمكن أن تفرق بين الملاكمين المتميزين والملاكمين الشباب.

٢/٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠٠٣/١٢/٧م حتى ٢٠٠٣/١٢/١٤م علي عشرة لاعبين من الطلاب الذين اشتركوا في بطولة الجامعة والحاصلين علي المركز الثالث والثالث المكرر وكان الغرض منها:

- تحديد الصعوبات التي تواجه المساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات وتفهم المساعدين كيفية القياس (قياس النبض - السعة الحيوية - كتم التنفس - الحد الأقصى لمعدل النبض بعد التمرين مباشرة - الحد الأقصى لمعدل النبض بعد دقيقة واحدة راحة - ضغط الدم الانقباضي والانبساطي).
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراءات القياسات عملياً.
- الاطمئنان لمدى صلاحية الأجهزة والأدوات الخاصة بالتدريب.
- التعرف على شدة وحجم التدريبات وفترات الراحة المناسبة وعدد مرات التكرار وتقسيمها بما يتمشى مع البرامج التدريبية الثلاثة وخصائص هذه المرحلة.

• نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية

- تم التأكد من أن المساعدين يفهمون طريقة التسجيل وكيفية تدوين النتائج في الاستمارات المعدة لهذا الغرض.
- تم تدريب المساعدين علي القياسات المستخدمة، حيث تم قياس النبض، والضغط، والسعة الحيوية، كتم النفس أثناء الراحة.
- تم تحديد شدة وحجم التدريب وفترات الراحة المناسبة، حيث قام الباحث بعمل مسح مرجعي لمكونات حمل التدريب الخاصة بتنمية التحمل الخاص.

٦/٣ الدراسة الأساسية

١/٦/٣ الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير تنمية التحمل الخاص "تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل القوة والسرعة" علي بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.

٢/٦/٣ أسس وضع البرنامج

- تم وضع أسس البرنامج بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في الملائمة وفي علم التدريب الرياضي وبعض الدراسات السابقة.
- تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج التدريبي ١٢ أسبوع.
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج ٤٨ وحدة بواقع ٤ وحدات في الأسبوع.
- انحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو الحمل المتوسط بين ٨٠ - ١٠٠ اق وفي الأسبوع ذو الحمل العالي بواقع ١٠٠ - ١١٥ اق أما زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو الحمل الأقصى بواقع ١٠٥ - ١٢٠ اق على أن تكون فترات الراحة البينية مناسبة لشدة التدريبات داخل الوحدة.

- اعتمد الباحث على حساب معدل النبض لتحديد شدة الحمل من خلال:
- حمل متوسط يكون معدل النبض فيه من ١٣٠ - ١٥٠ نبضة في الدقيقة.
- حمل عالي يكون معدل النبض فيه من ١٥٠ - ١٧٠ نبضة في الدقيقة.
- حمل أقصى يكون معدل النبض من ١٧٠ - ٢٠٠ نبضة في الدقيقة كما هو موضح بالجدول رقم ١٢. (٥١ : ٢٣٠)

جدول ١٢

أنواع الحمل واتجاهات التدريب المستخدمة في البحث

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

(٥١ : ٣٦)

- تنفيذ تمرينات الإحماء من وحدة التدريب لكل من المجموعات الثلاث (حمل هوائي) وذلك لتدفئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية، والتركيز علي تمرينات الإطالة لتجنب الإصابات.

- خلال تطبيق برامج التدريب علي المجموعات الثلاث تم تثبيت (مدة التدريب- زمن الوحدة التدريبية - عدد الوحدات التدريبية - مواعيد تطبيق الوحدات التدريبية - محتويات الجزء الإعدادي والختامي من الوحدة التدريبية) وكان الاختلاف بين المجموعات التدريبية الثلاث في محتويات واتجاه التنمية وطريقة تنفيذ الجزء الأساسي.
- خلال الشهر الأول من تنفيذ البرنامج التدريبي كانت نسبة الإعداد العام إلي الإعداد الخاص ٨٠% - ٢٠%، وخلال الشهر الثاني كانت نسبة الإعداد العام إلي الإعداد الخاص ٥٠% - ٥٠%، وخلال الشهر الثالث كانت نسبة الإعداد العام إلي الإعداد الخاص ٢٠% - ٨٠% جدول رقم ١٣.
- نسب توزيع أحجام الإعداد العام والخاص خلال مراحل التدريب موضحة بالجدول رقم ١٣ كالتالي:

جدول ١٣

نسب توزيع أحجام الإعداد العام والخاص خلال مراحل التدريب

نوع الإعداد	عام	خاص
الأولي "إعداد عام"	٨٠ %	٢٠ %
الثانية "إعداد خاص"	٥٠ %	٥٠ %
الثالثة "إعداد للمباريات"	٢٠ %	٨٠ %

- 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

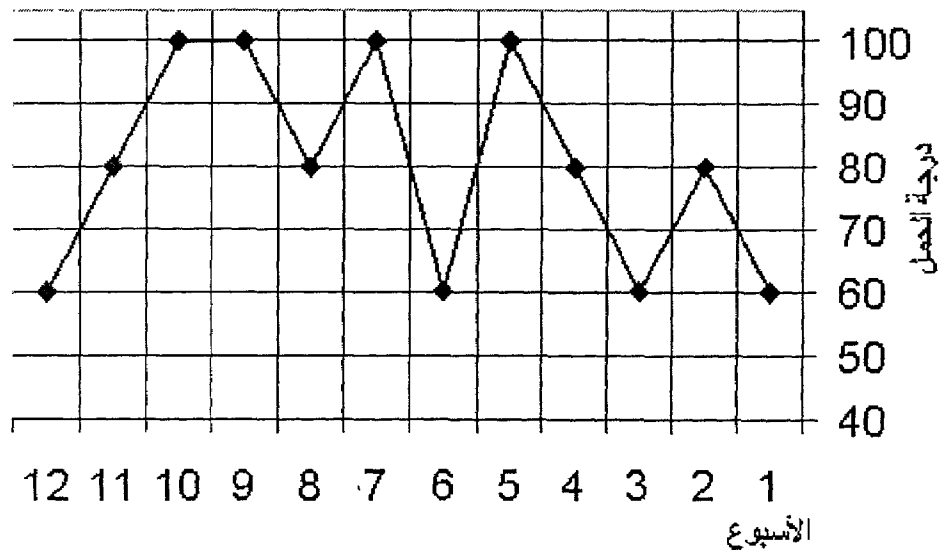
$$HRR = \max HR - \text{rest HR} \quad (١٠١ : ٢٩)$$

- 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

تمت وفق ما ذكر عن أمر الله البساطي ١٩٩٥م، وقد راعى الباحث تخفيض هذه النسب المذكورة لأزمنة التدريب بين الأسابيع تمشيا مع مستويات اللاعبين الشباب في الملاكمة وأحجام الأحمال التدريبية لديهم جدول رقم ١٤ وشكل رقم ٣. (١١ : ٥٤)

جدول ١٤
درجات الحمل خلال أسابيع البرنامج

الأسبوع	النسب	درجة الحمل
الأول	حسب المستوى	متوسط
الثاني	+ ١٠% عن الأول	عالي
الثالث	- ٢٥% عن الثاني	متوسط
الرابع	مثل الثاني	عالي
الخامس	+ ١٠% عن الرابع	أقصى
السادس	- ٢٥% عن الخامس	متوسط
السابع	مثل الخامس	أقصى
الثامن	- ٥% عن السابع	عالي
التاسع	- ٢٥% عن السابع	أقصى
العاشر	مثل الثامن	أقصى
الحادي عشر	حمل عالي وخاص بالملاكمة	عالي
الثاني عشر	تخفيف الحمل	متوسط



شكل ٣

درجات الحمل خلال أسابيع البرنامج

• يتم تدريب المجموعات كما يلي :

- الأسبوع الأول و الثاني و السابع والثامن يتم تدريب المجموعة الأولي والمجموعة الثالثة أيام (السبت والاثنين والأربعاء والجمعة) ويتم تدريب المجموعة الثانية أيام (الأحد والثلاثاء و الخميس والجمعة).

- الأسبوع الثالث والرابع والتاسع والعاشر يتم تدريب المجموعة الأولي و المجموعة الثانية أيام (السبت والاثنين والأربعاء والجمعة) و يتم تدريب المجموعة الثالثة أيام (الأحد والثلاثاء و الخميس والجمعة).

- الأسبوع الخامس والسادس و الحادي عشر والثاني عشر يتم تدريب المجموعة الثالثة والمجموعة الثانية أيام (السبت والاثنين والأربعاء والجمعة) ويتم تدريب المجموعة الأولي أيام (الأحد والثلاثاء والخميس والجمعة) كما هو موضح بجدول رقم ١٥ ويتم التدريب في صالة الملاكمة كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة بإشراف تام من الباحث على التدريب.

جدول ١٥

تدريب المجموعات خلال البرنامج

المراحل	الأيام	تحمل القوة المجموعة الأولى	تحمل السرعة المجموعة الثانية	تحمل القوة والسرعة المجموعة الثالثة
الأسبوع الأول والثاني	السبت	✓		✓
	الأحد		✓	
	الاثنين	✓		✓
	الثلاثاء		✓	
	الأربعاء	✓		✓
	الخميس الجمعة	✓ (١)	✓ (٣)	✓ (٢)
الأسبوع الثالث والرابع	السبت	✓		✓
	الأحد		✓	
	الاثنين	✓		✓
	الثلاثاء		✓	
	الأربعاء	✓		✓
	الخميس الجمعة	✓ (٣)	✓ (٢)	✓ (١)
الأسبوع الخامس والسادس	السبت		✓	✓
	الأحد	✓		
	الاثنين		✓	✓
	الثلاثاء	✓		
	الأربعاء		✓	✓
	الخميس الجمعة	✓ (٢)	✓ (١)	✓ (٣)

تابع جدول ١٥
تدريب المجموعات خلال البرنامج

السبت	✓	✓	✓
الأحد	✓	✓	✓
الاثنين	✓	✓	✓
الثلاثاء	✓	✓	✓
الأربعاء	✓	✓	✓
الخميس	✓	✓	✓
الجمعة	✓ (١)	✓ (٣)	✓ (٢)
السبت	✓	✓	✓
الأحد	✓	✓	✓
الاثنين	✓	✓	✓
الثلاثاء	✓	✓	✓
الأربعاء	✓	✓	✓
الخميس	✓	✓	✓
الجمعة	✓ (٣)	✓ (٢)	✓ (١)
السبت	✓	✓	✓
الأحد	✓	✓	✓
الاثنين	✓	✓	✓
الثلاثاء	✓	✓	✓
الأربعاء	✓	✓	✓
الخميس	✓	✓	✓
الجمعة	✓ (٢)	✓ (١)	✓ (٣)

٣/٦/٣ محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

يتضمن البرنامج التدريبي للمجموعات الثلاث مجموعة من التمرينات الموجهة لتنمية مكون التحمل الخاص بمركباته الخاصة (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل القوة والسرعة) خلال الإعداد البدني العام والخاص والإعداد للمباريات والتي تضمنتها مراحل التدريب، كما يتضمن البرنامج تحسين النواحي الوظيفية والمهارية للملاكمين بهدف الارتقاء بجميع متغيرات البحث المختارة (بدني - مهاري - وظيفي)، حيث تم تقسيم الفترة الزمنية للبرنامج إلى ثلاث مراحل كالتالي:

• المرحلة الأولى من البرنامج:

ومدتها ٣ أسابيع وتهدف إلى (الإعداد العام) حيث يشير كلا من حسام رفقي ١٩٩٣م، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م، ياسر عبد العظيم وآخرون ١٩٩٧م 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 الإمكانيات الوظيفية للملاكمين من خلال تنمية الصفات البدنية الأساسية، والاستفادة من جميع الأنشطة الرياضية الأخرى وتوظيفها من أجل رفع مستوى الإعداد للملاكمين.

(٢٣ : ٩٩) ، (٤٩ : ٢٩٢) ، (٧٩ : ٥٧)

• المرحلة الثانية من البرنامج:

ومدتها ٥ أسابيع وتهدف إلي (الإعداد الخاص) حيث يذكر حسام رفقي ١٩٩٣م وعبد 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 إلي الفورمة الرياضية.

(٢٣ : ١٠٠) ، (٤٩ : ٢٩٣)

• المرحلة الثالثة من البرنامج:

ومدتها ٤ أسابيع وتهدف إلي المحافظة على المستوى في فترة ما قبل المباريات، حيث يذكر 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. (٢٣ : ١٠١)

وتم تنفيذ برامج التدريب طبقا لما هو متبع في وحد التدريب في الملاكمة حيث قسم كل من عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م، حسام رفقي ١٩٩٣م، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م، مسعد محمود ١٩٩٧م، عادل عبد البصير ١٩٩٩م، ياسر عبد العظيم ٢٠٠٠م، سامي محب ٢٠٠٠م، عصام عبد الخالق ٢٠٠٣م وحدة التدريب إلي الأجزاء التالية:

الجزء الإعدادي "التحضيرى":

ويهدف إلي تهيئة الفرد وجعله في وضع مناسب لحل واجبات الوحدة ويهدف إلي:

٢- الإحماء والتحميل الأولي

١- الاسترخاء

٤- التهيئة التربوية

٣- التنظيم الحركي

وتتوقف فترة الإعداد علي الواجب الرئيسي للوحدة إضافة إلي درجة حرارة الجو ،

وحالة الفرد التدريبية ، وتستمر هذه الفترة في المتوسط من ١٥-٢٠ دقيقة .

الجزء الأساسي "الرئيسي":

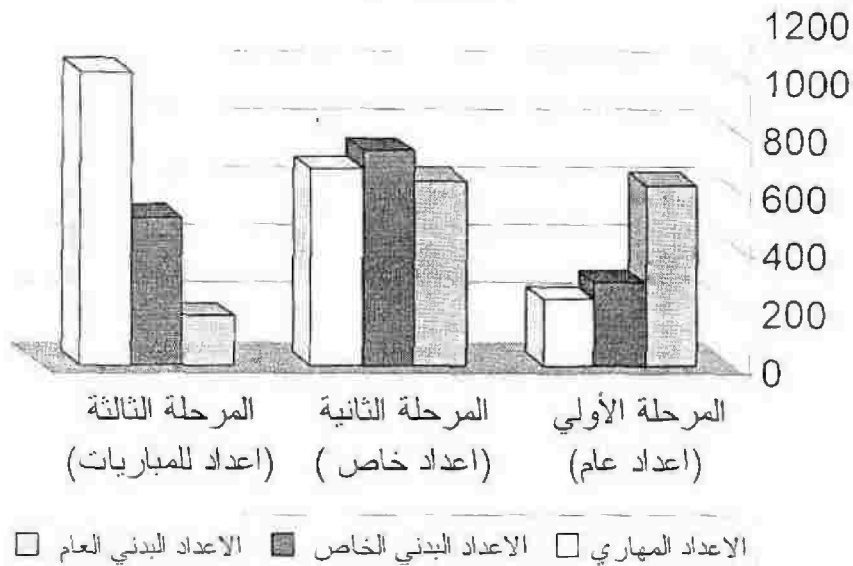
ويُحقق في هذا الجزء غرض الوحدة التدريبية عن طريق تنفيذ الواجبات التي تعمل علي تثبيت وتطوير حالة التدريب، وغالبا ما تكون فترة هذا الجزء $\frac{3}{2}$ إلى $\frac{4}{3}$ الزمن الكلي للوحدة التدريبية، كما أن للحالة التدريبية والفروق الفردية للأفراد دورهما في طول فترة الوحدة التدريبية بصورة إجمالية، وتستمر هذه الفترة عادة من ٦٠-١٠٠ دقيقة.

الجزء الختامي النهائي:

وفيه يعود الفرد الرياضي إلي حالته الطبيعية تقريبا بعد ما بذله من مجهود، ويستغرق هذا الجزء من ٥-١٠ دقائق.

$$(٤٥ : ٤١٩) ، (٢٣ : ١٢٥) ، (٤٩ : ٢٤٨ ، ٢٤٩) ، (٧٣ : ٢٠٥) ، (٤٢ : ٢٨٣ ، ٢٨٤) ، (٧٨ : ٢٥٠ ، ٢١) ، (٣٠ : ١٥٣) ، (٥٦ : ٢٨١)$$

قام الباحث 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 الملاكمة والجدول رقم ١٦، ١٧، ١٨، ١٩ والأشكال رقم (٤)، (٥)، (٦)، (٧) يوضحوا توزيع الحمل خلال أسابيع الإعداد والنسب المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة (بدني عام - بدني خاص - مهاري) خلال فترة الإعداد للبرنامج ونماذج لوحدة التدريب المستخدمة للبرامج التدريبية الثلاث.



شكل ٤

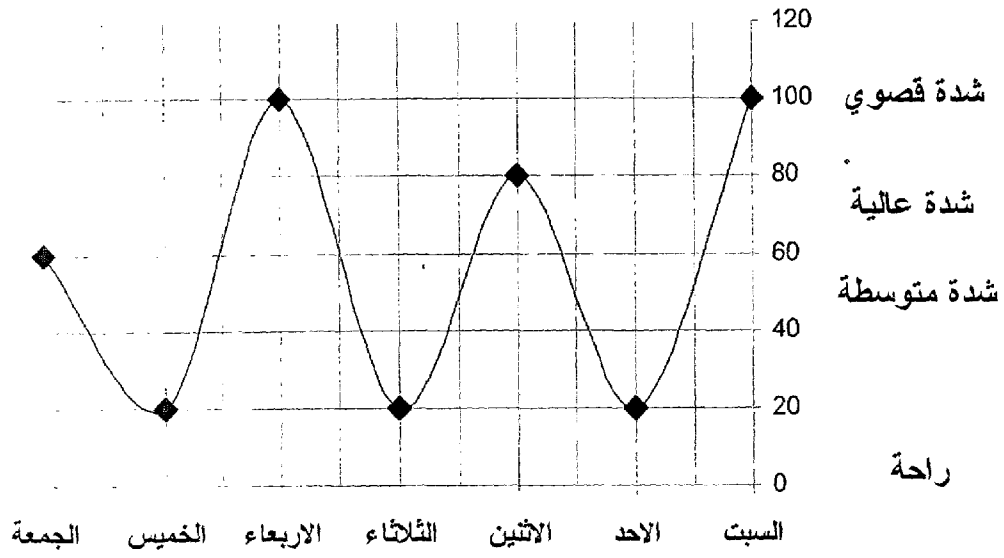
توزيع زمن الإعداد {العام - الخاص - المهاري} لمراحل البرنامج التدريبي

جدول ١٦

التوزيع النسبي لأزمنة تدريب الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري
خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي

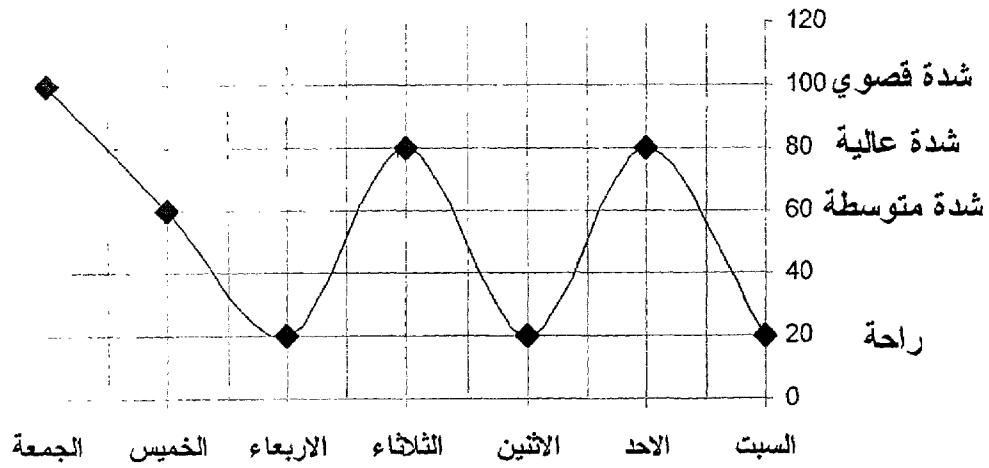
المرحلة				الإعداد العام				إعداد خاص				فترة ما قبل المباريات			
الفترة الزمنية				٢٠٠٤/٣/٥ - ٢/١٤ م				٢٠٠٤/٤/٩ - ٣/٦ م				٢٠٠٤/٥/٧ - ٤/١٠ م			
الأسابيع				١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
٣ ٤ ٥ ٦	الحمل														
	الأقصى														
	الحمل														
	العالي														
٣ ٤ ٥ ٦	الحمل														
	الأقصى														
	الحمل														
	العالي														
المتوسط															
زمن الإحماء (ق)				٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠
الإعداد البدني العام	النسبة	٦٠	٥٥	٥٠	٤٥	٤٠	٣٠	٢٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٠	١٠
	المئوية	٢١٦	٢٢٠	١٨٠	١٨٠	١٧٦	١٠٨	١١٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٤٤	٤٠	٢٢
الإعداد البدني الخاص	النسبة	٢٠	٢٥	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٤٠	٤٠	٤٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٠
	المئوية	٧٢	١٠٠	١٠٨	١٢٠	١٣٢	١٢٦	١٧٦	١٨٠	١٤٠	١٥٤	١٠٠	١٠٤	٤٠	١١٠
إجمالي الإعداد البدني	النسبة	٨٠	٨٠	٨٠	٧٥	٧٠	٦٥	٦٥	٦٠	٦٠	٥٠	٥٠	٤٥	٤٥	٤٠
	المئوية	٢٨٨	٣٢٠	٢٨٨	٣٠٠	٣٠٨	٢٣٤	٢٨٦	٢٤٠	٢٠٠	١٩٨	١٤٠	١٤٠	١٣٢	١٣٢
الإعداد المهاري	النسبة	٢٠	٢٠	٢٠	٢٥	٣٠	٣٥	٣٥	٤٠	٥٠	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٦٠
	المئوية	٧٢	٨٠	٧٢	١٠٠	١٣٢	١٢٦	١٥٤	١٦٠	٢٠٠	٢٤٢	٢٦٠	٢٦٠	٢٦٠	٣٠٨
مجموع الإعداد البدني المهاري	النسبة	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠
	المئوية	٣٦٠	٤٠٠	٣٦٠	٤٠٠	٤٤٠	٤٤٠	٤٤٠	٤٤٠	٤٤٠	٤٤٠	٤٤٠	٤٤٠	٤٤٠	٤٤٠
زمن الجزء الختامي				٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
عدد المباريات التجريبية				-	-	-	١	-	١	-	-	٢	٢	١	-
الإجمالي بالدقائق				٤٤٠	٤٨٠	٤٤٠	٤٨٠	٥٢٠	٤٤٠	٤٨٠	٤٨٠	٥٢٠	٤٨٠	٤٨٠	٥٢٠

ملحوظة- زمن الإحماء وزمن الجزء الختامي داخل الوحدة التدريبية
- زمن المباريات التجريبية غير محسوب من زمن الوحدات



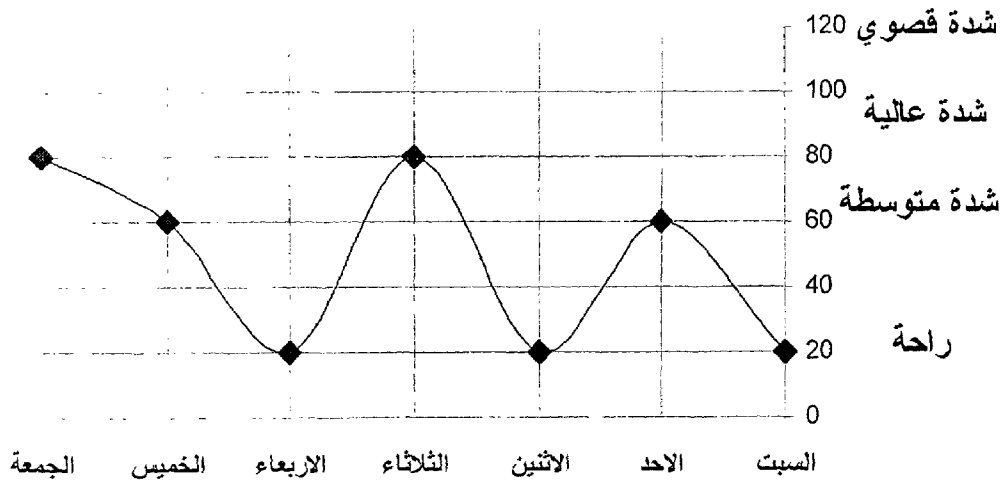
شكل ٥

ديناميكية تشكيل الحمل خلال الأسابيع ذات الشدة القصوي



شكل ٦

ديناميكية تشكيل الحمل خلال الأسابيع ذات الشدة العالية



شكل ٧

ديناميكية الحمل خلال الأسابيع ذات الشدة المتوسطة

جدول ١٧
نموذج لوحدة تدريب مجموعة تحمل القوة
الزمن: ١٠٠ ق
الشدة: عالي

تشكيل العمل											
النوع	راحة بين المجموعات	زمن الأداء	راحة بينية	الشدة		مجموعات	تكرارات	طريقة التدريب	التمرين	الاتجاه	المقومات
				%	د						
١٥ اق	-	١٥ اق	-	٢	٣٠	١	١	مستمر	- الجري الخفيف بسرعه متوسطه حول ملعب كرة اليد. - تمرينات لمرونة مفاصل الجسم العامة والخاصة (العمود الفقري - الكتف). - لعبه صغيره.	هو اني	وزن الجسم
٣ اق	-	٣ اق	-	٣	٤٠	١	١	دائري			
٢ اق	-	٢ اق	-	٤	٥٠	١	١	دائري			
٨,٣٠ اق	١,٥ اق	٤٥ ث	٣٠ ث	٤	٥٠	٦	٣٠	مستمر			
٧,٣٠ اق	١,٥ اق	٤٥ ث	٣٠ ث	٤	٦٠	٥	٢٠	دائري	- (انبطاح مائل) ثني الركبتين. - (وقوف، مسك الثقل) مرجحة للركبتين أماما عاليا. - (وقوف جانبا، انثناء عرضا مسك الكرة أمام الصدر) لف الجذع مع دفع الكرة بيد واحدة. - (وقوف مواجهة الزميل) لمس ركبة الزميل. - (وقوف، مسك الدامبلز) أداء اللكم الخيالي. - (وقوف مواجهة مرآة اللكم) أداء اللكم الخيالي. - (وقوف مواجهة وسادة الحائط) اللكم على الوسادة. - (وقوف مواجهة الجهاز) اللكم على كيس اللكم الثقيل. - (وقوف مواجهة المدرب) اللكم على وسادة المدرب. - (وقوف مواجهة الزميل) أداء اللكم الحر.	هو اني لا هو اني	وزن الجسم دامبلز
٧,٣٠ اق	٢ اق	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	٦٠	٤	٢٥	دائري			
٢,٣٠ ث	٣٠ ث	٤٥ ث	٣٠ ث	٥	٦٥	١	٢	فكري			
٧,٣٠ اق	٣٠ ث	٢ اق	٣٠ ث	٥	٧٠	١	٣	فكري			
٥ ث	٣٠ ث	٢ اق	٣٠ ث	٥	٦٥	١	٢	تكراري		مختلط	وزن الجسم وسادة الحائط
٧,٣٠ اق	٣٠ ث	٢ اق	٣٠ ث	٥	٧٠	١	٣	تكراري			
١٠,٣٠ اق	١ اق	٢ اق	٣٠ ث	٦	٨٠	١	٣	مباراني			
١١,٣٠ اق	١ اق	٢ اق	٤٥ ث	٧	٨٥	١	٤	مباراني			
٢ اق	-	٢ اق	-	٢	٣٠	١	١	مستمر	- خلع القفازات. - لعبه صغيره. - تمرينات مرونة وإطالة للإسترخاء.	هو اني	وزن الجسم
١ اق	-	١ اق	-	٢	٣٠	١	١	مستمر			
٢ اق	-	٢ اق	-	٢	٢٥	١	١	مستمر			
								مستمر			

جدول ١٨
نموذج لوحدة تدرييب مجموعة تحمل السرعة
الشدة: عالي
الزمن: ١٠٠ ق

تشكيل الحمل									
الزمن كمي	راحة بين المجموعات	زمن الأداء	راحة بيئية	الشدة		مجموعات	تكرارات	طريقة التدريب	التعريف
				1	%				
١٥ اق	-	١٥ اق	-	٢	٣٠	١	١	مستمر	الجري الخفيف بسرعة متوسطة حول ملعب كرة اليد.
٣ اق	-	٣ اق	-	٣	٤٠	١	١	مستمر	تمرينات لمرونة مفاصل الجسم العامة والخاصة (العمود الفقري - الكتف).
٢ اق	-	٢ اق	-	٤	٥٠	١	١	مستمر	لعبه صغيرة.
٧,٣٠ اق	٢ اق	٣٠ ث	٤٥ ث	٤	٦٠	٥	٣٠	دائري	(انبطاح مائل) ثني الزراعين.
٧,٣٠ اق	٢ اق	٣٠ ث	٤٥ ث	٥	٧٠	٥	٢٠	دائري	(وقوف مسك النقل) مرجحة الزراعين أماما عاليا.
٢ اق	٢ اق	٣٠ ث	٤٥ ث	٥	٧٥	٤	٣٠	دائري	(وقوف جانبا. إنشاء عرضا مسك الكرة أمام الصدر) لف الجذع مع دفع الكرة بيد واحدة.
٨ اق	٢ اق	٤٥ ث	٤٥ ث	٥	٧٥	١	٤	فكري	(وقوف مواجهة الزميل) لمس ركبة الزميل.
٨,٣٠ اق	٢ اق	١٠,٥ اق	١٠,٥ اق	٦	٨٠	١	٣	فكري	(وقوف مسك الدامبلز) أداء اللكم الخيالي.
٥ اق	١ اق	١٠,٥ اق	١٠,٥ اق	٥	٧٥	١	٢	فكري	(وقوف مواجهة مرآة اللكم) أداء اللكم الخيالي.
٨,٣٠ اق	٢ اق	١٠,٥ اق	١٠,٥ اق	٦	٨٠	١	٣	فكري	(وقوف مواجهة الجهاز) اللكم علي الكرة الراقصة.
١١ اق	٢ اق	١٠,٥ اق	١٠,٥ اق	٧	٨٥	١	٤	فكري	(وقوف مواجهة الجهاز) اللكم علي كيس اللكم الخفيف.
٨ اق	٢ اق	١٠,٥ اق	١٠,٥ اق	٩	٩٥	١	٣	فكري	(وقوف مواجهة الجهاز) اللكم علي كرة السرعة.
٦ اق	١ اق	١٠,٥ اق	١٠,٥ اق	٨	٩٠	١	٢	فكري	(وقوف مواجهة الزميل) أداء اللكم الحر.
٢ اق	-	٢ اق	-	٢	٣٠	١	١	مستمر	خلع القفازات.
٢ اق	-	٢ اق	-	٢	٣٠	١	١	مستمر	لعبه صغيرة.
٢ اق	-	٢ اق	-	٢	٢٥	١	١	مستمر	تمرينات مرونة وإطالة للإسترخاء.

جدول ١٩
نموذج لوحة تدريب مجموعة تحمل القوة والسرعة
الزمن: ١٠٠ في الشدة: عالي

تشكيل الحمل									
الزمن الكلي	راحة بين المجموعات	زمن الأداء	راحة بينية	الشدة		مجموعات	تكرارات	طريقة التدريب	التمرين
				١	%				
١٥ اق	-	١٥ اق	-	٢	٣٠	١	١	مستمر	- الجري الخفيف بسرعة متوسطه حول ملعب كرة اليد. - تمرينات لمرونة مفاصل الجسم العامة والخاصة (العمود الفقري — الكتف). - لعبه صغيرة.
٣ اق	-	٣ اق	-	٣	٤٠	١	١	دائري	
٢ اق	-	٢ اق	-	٤	٥٠	١	١	دائري	
٧,٣٠ اق	٢ اق	٣٠ ث	٤٥ ث	٤	٦٥	٥	٣٠	مستمر	
٧,٣٠ اق	٢ اق	٣٠ ث	٤٥ ث	٥	٧٥	٥	٢٥	دائري	
٨ اق	٢ اق	٤٥ ث	اق	٥	٧٥	٥	٣٠	دائري	- (انبطاح مائل) شي الذراعين. - (وقوف، مسك النقل) مرجحة الذراعين أماما عاليا. - (وقوف جانبا، انثناء عرضا مسك الكرة أمام الصدر) لف الجذع مع دفع الكرة بيد واحدة. - (وقوف مواجهة الزميل) لمس ركبته الزميل. - (وقوف، مسك الدامبلز) أداء اللكم الخيالي. - (وقوف مواجه الجهاز) اللكم علي كيس اللكم الثقيل. - (وقوف مواجه الجهاز) اللكم علي الكرة الراقصة. - (وقوف مواجه الجهاز) اللكم علي كيس اللكم الخفيف. - (وقوف مواجه الجهاز) اللكم علي كرة السرعة. - (وقوف مواجه المدرب) اللكم علي وسادة المدرب. - (وقوف مواجه الزميل) أداء اللكم الحر.
٧,٣٠ اق	٢ اق	اق	٤٥ ث	٦	٨٠	١	٣	فجري	
٦ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٦	٨٠	١	٢	فجري	
٥ اق	٢ اق	٢ اق	اق	٦	٨٠	١	٢	فجري	
٨,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٧	٨٥	١	٣	تكراري	
١٠,٣٠ اق	٢ اق	٢٤٥ ث	٤٥ ث	٧	٨٥	١	٢	تكراري	
٢٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٨	٩٠	١	٢	مباراني	
٢٤,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٢	مباراني	
٢٦,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩	٩٥	١	٣	مباراني	
٣٠,٣٠ اق	٢ اق	١٥ اق	اق	٩</					

٤/٦/٣ القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث (المجموعات التجريبية الثلاث) في الفترة من ٢٠٠٤/٢/٤م إلى ٢٠٠٤/٢/١٣م بإستاد جامعة المنصورة الرياضي واستغرقت هذه القياسات عشرة أيام واشتملت على: (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - الاختبارات البدنية - الاختبارات الوظيفية - اختبار معامل فعالية الأداء المهاري) كما هو موضح بالجدول رقم ٢٠.

جدول ٢٠

توزيع الاختبارات علي الأيام للقياس القبلي

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	الموعد
١	الأربعاء	٢٠٠٤/٢/٤م	- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين - مستوى العمل الوظيفي - معامل ثبات التحمل	الثانية ظهرا
٢	السبت	٢٠٠٤/٢/٧م	- معامل استعادة الشفاء - مؤشر الطاقة - مؤشر استهلاك الأكسجين	الثانية ظهرا
٣	الاثنين	٢٠٠٤/٢/٩م	- الانبطاح المائل من الوقوف ٦٠ ث - الجلوس من الرقود ٦٠ ث	الثانية ظهرا
٤	الأربعاء	٢٠٠٤/٢/١١م	- التسديد علي كيس اللكم ٣٠ ث - التسديد علي كيس اللكم ٦٠ ث	الثانية ظهرا
٥	الجمعة	٢٠٠٤/٢/١٣	- معامل فعالية الأداء المهاري	الثانية ظهرا

جدول ٢١
القياس القبلي للمجموعات الثلاث

$$١٠ = ٣ = ٢ = ١$$

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	متوسط رتب مجموعة تحمل القوة	متوسط رتب مجموعة تحمل السرعة	متوسط رتب مجموعة تحمل القوة والسرعة	قيمة (هـ)
١	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	ل/ق	٣,٧٥٩	٣,٨٨	٣,٦٤٥	٩,٠٠
٢	مستوي العمل الوظيفي	درجة	٣٤,١٠	٣٣,٢	٣٤,٤	٣,١٠
٣	معامل ثبات التحمل	درجة	٣,٦٨	٣,٥٢	٣,٣٣٧	١,٩٠
٤	معامل استعادة الشفاء	درجة	١,٠٢	١,٠١	١,٠٣٣	٢,٤٠
٥	مؤشر الطاقة	درجة	١٣٦,٧	١٣٤,١	١٢٩,٦١	٦,٧٠
٦	مؤشر استهلاك الأكسجين	ل	٨٢,٣	٨١,٩٠	٨٠,٣٠	٧,٨٠
٧	الانبطاح المائل من الوقوف ٦٠ ث	مرة	٢٢,١	٢١,٧	٢١,٩٠	٤,١٠
٨	الجلوس من الرقود ٦٠ ث	مرة	٢٨,٣	٢٩,٢	٢٩,٥٠	٦,٩٠
٩	التسديد على كيس اللكم ٣٠ ث	لكمة	٨٤,٩	٨٤,٣	٨٦,٣٠	٧,٥٠
١٠	التسديد على كيس اللكم ٦٠ ث	لكمة	١٠١,٦	١٠١,٢	١٠٦,٤	٤,٥٠
١١	معامل فعالية الأداء المهاري	درجة	٠,٤٥١	٠,٤٥٥	٠,٤٤٦	٥,٥

* (هـ) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ١٤,٦٨

يتضح من جدول رقم ٢١ السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعات الثلاث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي حيث أن قيمه (هـ) المحسوبة أقل من قيمة (هـ) الجدولية.

٥/٦/٣ تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج على اللاعبين في الفترة بين ٢٠٠٤ / ٢ / ١٤ إلى ٢٠٠٤ / ٥ / ٧ وذلك لمدة ١٢ أسبوع بواقع أربع تدريبات في الأسبوع وذلك حسب جدول تدوير المجموعات ١٥ وقد أشرف الباحث على تدريب المجموعات الثلاثة، وقد تم التدريب في صالة الكلية للملاكمة بالجامعة على مدار الأسبوع من الساعة (٢ : ٤) ما عدا يوم الجمعة يتم تدريب المجموعات الثلاثة في يوم واحد فيتم التدريب على فترتين الأولى من الساعة (٢ : ٤)

والثانية يتم التدريب فيها من الساعة (٤,٣٠ : ٦,٣٠) بحيث يتم تدريب مجموعتين معا في الفترة الأولى ويتم التبديل بين المجموعات الثلاث خلال أسابيع البرنامج كما هو موضح بجدول ١٥ حتى يتحقق مبدأ تكافؤ الفرص ويتم التدريب بإشراف تام من الباحث.

٧/٦/٣ القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٠٤/٥/٨م إلي ٢٠٠٤/٥/١٧م وقد روعي أن تتم جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

٧/٣ المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابي
- الاختبار ولكسون
- الانحراف المعياري
- اختبار كروسكال واليس
- الوسيط
- اختبار "ت"
- معامل الالتواء
- معادلة نسبة التحسن
- معامل ارتباط بيرسون