

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 القبلية .
- 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 : أقل 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
		٢٠	

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	كيلو جرام	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 ± 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 والفسيولوجية . 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 وهى (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 فى 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	الترتيب
١	القوة المميزة بالسرعة	٢١	%٩١,٠	الأول	٣٣	%١٠٠	الأول
٢	تحمل السرعة	٢٠	%٨٧,٠	الثاني	٣١	%٩٤,٠	الثاني
٣	التوافق	١٨	%٧٨,٢	الثالث	٣٠	%٩٠,٩	الثالث
٤	تحمل الأداء	١٨	%٧٨,٢	الرابع	٢٩	%٨٧,٨	الرابع
٥	تحمل القوة	١٧	%٧٤,٠	الخامس	٢٨	%٨٤,٨	الخامس
٦	الرشاقة	١٦	%٧٠	السادس	٢٦	%٧٨,٨	السادس

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

أصبح من المتعذر على الملاكم 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 علمة 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 :

- في 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 الملاك 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 اليمني في الدائرة (٢) ويستمر الأداء اليسري تتبعها اليمني علي أن يسدد الملاك اللكمات اليسري في الأرقام (١، ٣، ٥، ٧، ٩) واليمنى في الأرقام الزوجية (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠) ويستمر الملاك في التسديد اليسرى واليمنى في الدوائر المخصصة حتى يصل لأداء المستقيمة اليمني في دائرة رقم (١٠) .

من خلال الأداء أتضح الاتي :

- صعوبة الإعداد وتنفيذ الاختبار بهذا الشكل .
- لم يتفق الاختبار مع طبيعة الأداء في رياضة الملاكمة من حيث المسافة التي يقطعها الملاك 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 (٤سم) وهو قطر اللكمة بالقفز عند طبعها بالألوان الفسفورية وزيادة عدد الدوائر إلي (١٢) .

من خلال الأداء أتضح الاتي :

- 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.

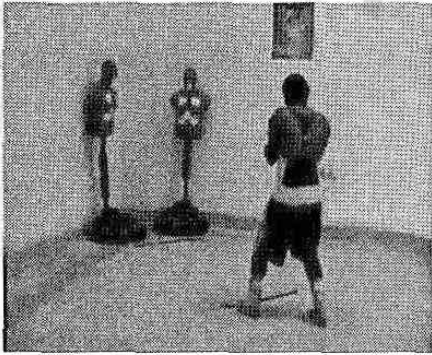
الصورة النهائية للاختبار :

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

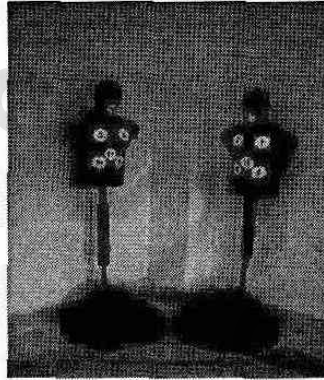
الغرض من الاختبار : قياس التوافق الخاص في الملاكمة .

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

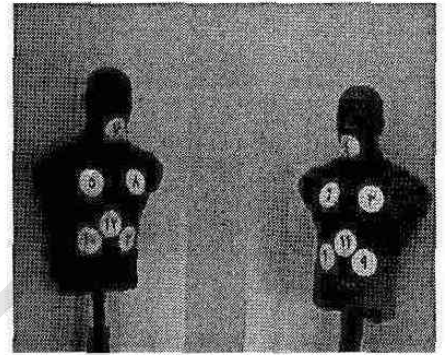
- ساعة إيقاف - أرقام (١ : ١٢) استيكر



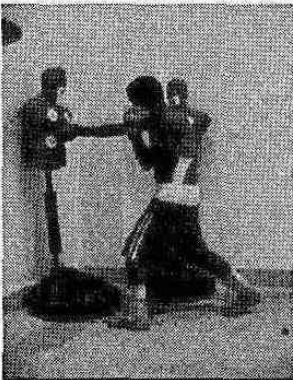
(3)



(2)



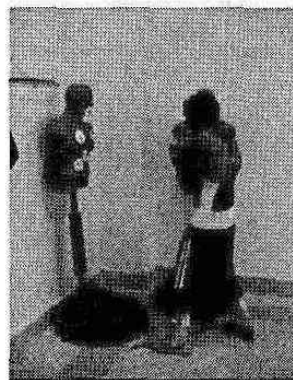
(١)



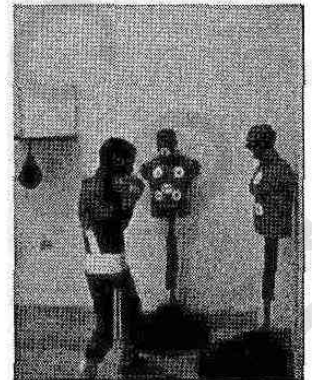
(7)



(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 واليميني خلال (١٠ ث "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 الاتي :

- 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 (٥ث) ثم تعديل آخر ليصبح (٢٠ث) 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 (٢٠ث)
- أقصى أداء علي أجهزة اللكم المختلفة .
- سهولة الإعداد والتنفيذ لهذا الاختبار .
- مناسبة الاختبار للمرحلة السنية قيد البحث وكافة الملاكمين .

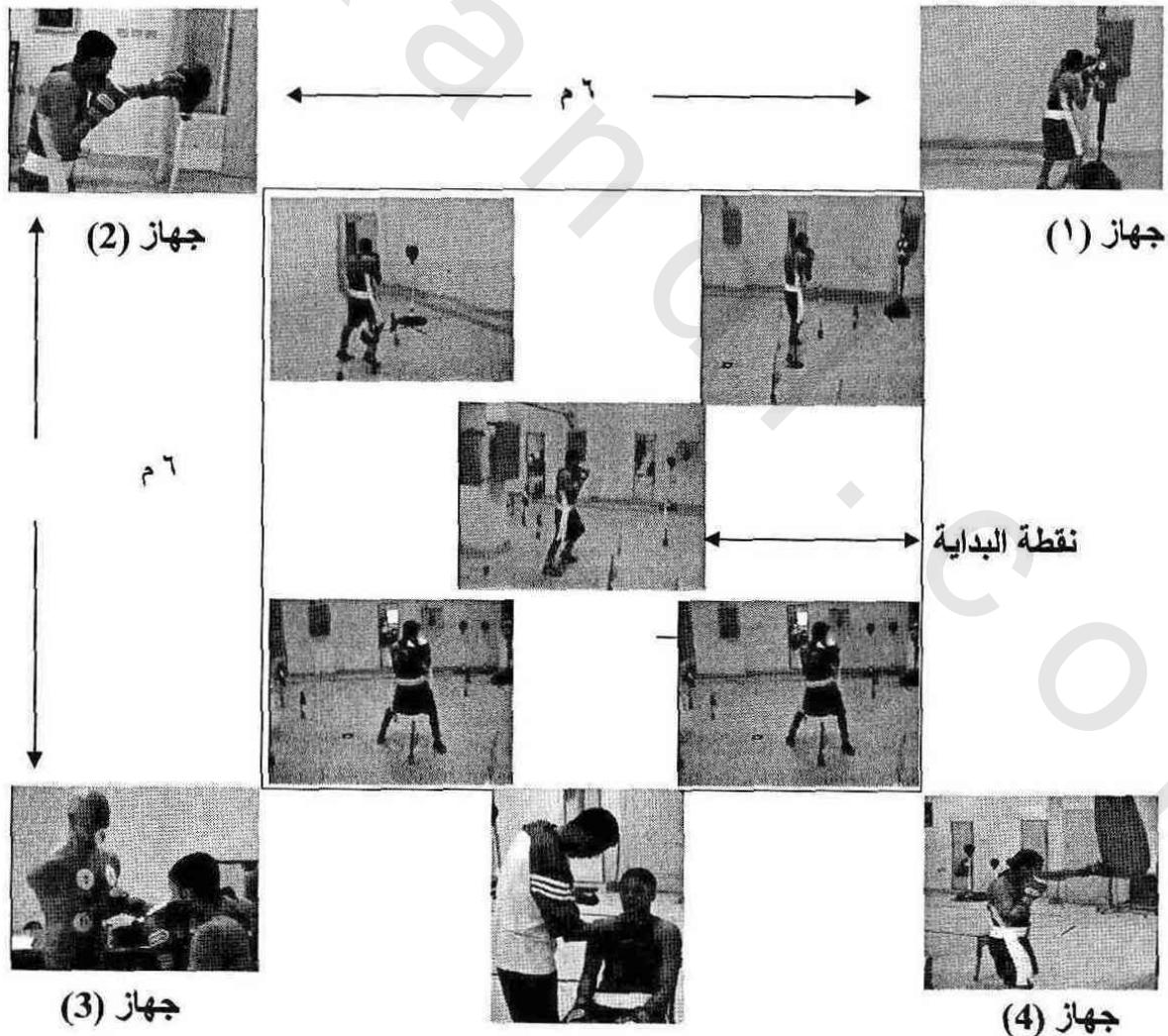
تم تصميم وتقنين اختبار يقيس تحمل الأداء للملاكمين الشباب

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 لكم ، كرة راقصة (١٢) علم .

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



قياس معدل النبض

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 الأعسر .
- 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 السنية 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 السنية .

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 (٢٠ ث)	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 (١ق)	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 (١ق)	درجة	(٤٥ : ١٥٦-١٦٣)
١٠	السعة اللاهوائية	اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية لمدة (١ق)	درجة	(٤٥ : ١٥٦-١٦٣)
١١	حامض اللاكتيك	عن طريق جهاز الأكوسبورت	ملى مول	
١٢	فاعلية الأداء المهارى		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 أعدوا 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 ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى - رمى كرة طبية ٣ كجم 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 (٢٠ ث) - تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس اللكم خلال (١٠ ث)	الثانية ظهرا
٣	السبت	٢٠٠٦/١/٧	- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين - 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 ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى - رمى كرة طبية ٣ كجم 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 (٢٠ ث) - تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس اللكم خلال (١٠ ث)	الثانية ظهرا
٣	الاثنين	٢٠٠٦/١/١٦	- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين - 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		معامل الارتباط
		س	ع ±	س	ع ±	
١	رمي كرة طبية ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى	٧,٥	٠,٩٣٩	٧,٣٧	٠,٦٨١	*٠,٦٦٤
٢	رمي كرة طبية ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى	٦,٩٤	١,٦٥٤	٦,٤٨٤	١,٣٦٨	*٠,٨٢٨
٣	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس اللكم خلال (٢٠ ث)	٤٤,٣	٥,٢٩٢	٤٢,٩	٤,٢٥٤	*٠,٨٧٥
٤	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى على كيس اللكم خلال (١٠ ث)	٨٩,٣	٨,٩٢٠	٨٩,١	١٠,١١٥	*٠,٨٥٥
٥	التحرك للإمام والخلف بين الأعلام مع تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى للرأس	١١,٣٤	١,١٢٧	١١,٤٩	١,٠٦٣	*٠,٨٢٠
٦	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٣,٢٤٦	٠,١١٥	٣,١٩٠	٠,١٣١	*٠,٧١٠
٧	الكفاءة البدنية	٧٧,١١	٣,٤٨٤	٧٩,١٧٢	٦,٠٧٥	*٠,٨٦١
٨	القدرة اللاهوائية	٣٨٩,١٤	٤٤,٠٣٤	٣٩٠,٥٢	٤٣,٣٥	*٠,٨٩٠
٩	فاعلية الأداء المهاري	٠,٣٥٤	٠,٠٤٦	٠,٣٥٣	٠,٠٣٩	*٠,٨٢٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ٠,٠٢

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 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 فى 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 الأجانب ثم تسديد لكمات ثنائية وثلاثية يعبر عن الحمل العالي - التحرك الدائم السريع مع سرعة تسديد اللكمات مع سرعة الهروب أو الانطلاق بعيداً لبدا 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	٦٠ ث	٣٠ ث	من ١٣٣: ١٥٠	من ٥٠: ٧٤
			عالي	٩٠ ث	٩٠ ث	من ١٥٤: ١٦٩	من ٧٥: ٨٤
			أقصى	١٢٠ 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 ٤٥: ٦٠ 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 ٤٥: ٦٠ ث	من ٢٠: ٣٠ ث	من ١٥٤: ١٦٩	من ٧٥: ٨٤
			أقصى	من ٦٠: ٩٠ 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 القلبية

تم إجراء القياسات القلبية 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

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

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 - ١٢٠ اق) وفي الأسبوع ذو الحمل الأقصى بواقع (١١٥ - ١٣٥ اق) علي أن تكون فترات الراحة البينية 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
القياسات			
معدل ضربات القلب ما يعادلها بالدرجات	١٣٠ - ١٥٠ ض/ق من ١ إلي ٢ درجة	١٥٠ - ١٧٠ ض/ق ٢ الي ٤ درجة	١٧٠ - ٢٠٠ ض/ق ٤ أي ١٠ درجة
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	من ٣٠ - ٦٠ % فاكثر	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

$$\frac{100}{(1:73) (77:29)}$$

- 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. (٥١: ٥٦) كما هو موضح بالجدول رقم ١٦

جدول ١٦ أزمدة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج

الأسبوع	اليوم	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	المجموع	درجة الحمل
الأول	حسب المستوى	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٣٦٠	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	٩٠	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 (البذنية - 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 للاعب الملاكمة .
٢. قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي لتحديد الأهمية النسبية للصفات البدنية المركبة للمرحلة السنية قيد البحث .
٣. اختار الباحث تمرينات 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 تقدمه ، 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 رفاي 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 الملاك في المباريات الإعدادية بشرط عدم الإكثار منها مع مراعاة التواصل الزمنية حتى يمكن للملاك استعادة الشفاء واستعادة التركيز الذهني. (٢١ : ١٨٣)

- قام الباحث بتوزيع إجمالي أزمدة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج والنسب المئوية علي مراحل الإعداد الثلاثة (بدني عام - خاص - مهاري - خططي) خلال فترة الإعداد للبرنامج التدريبي طبقاً لما ذكر 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 خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي

المرحلة	الإعداد العام	الإعداد الخاص	فترة ما قبل المباريات											
الفترة الزمنية	٢٠٠٦/٢/٢٤ : ٢/٤	٢٠٠٦/٣/٣١ : ٢/٢٥	٢٠٠٦/٤/٢٨ : ٤/١											
الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢		
	أقصى													
		عالي												
			متوسط											
زمن الإحصاء (ق)	الإعداد البدني العام		٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	
			٥٢	٤٢	٣٠	٢٥	٢٠	١٥	١٥	١٤	١٢	٨	٥	٣
		ق	١٥٣,٥	١٤٧	٦٦	٨٧,٥	٨٣	٣٩,٧٥	٦٢,٢٥	٥٤,٥	٣٠	٣١	١٦,٢٥	٨
	الإعداد البدني الخاص		١٣	١٨	٢٠	٢٥	٢٥	٢٠	٢١	١٨	١٢	١٠	٧	
ق		٣٨,٢٥	٦٣	٤٤	٨٧,٥	١٠٣,٧٥	٦٦,٢٥	٨٣	٨٢	٤٥	٣٢,٥	٢٠		
%		٢٥	٢٥	٣٠	٣٠	٣٥	٣٥	٣٥	٣٠	٢٠	٢٠	٢٥	٢٥	
المهاري	ق	٧٣,٧٥	٨٧,٥	٦٦	١٠٥	١٤٥,٢٥	٩٢,٧٥	١١٧	٧٥	١١٧	٨١,٢٥	٧٠		
	%	١٠	١٥	٢٠	٢٠	٢٥	٢٥	٣٥	٤٠	٥٠	٦٠	٦٥		
	ق	٢٩,٥	٥٢,٥	٤٤	٧٠	٨٣	٦٦,٢٥	١٢٤,٥	١٣٦,٥	١٠٠	١٩٥	١٨٢		
مجموع الإعدادات	%	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠		
	ق	٢٩٥	٣٥٠	٢٢٠	٣٥٠	٤١٥	٢٦٥	٤١٥	٣٩٠	٢٥٠	٣٩٠	٣٢٥		
	ق	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠		
زمن الجزء الخططي	ق	٣٧٥	٤٣٠	٣٠٠	٤٣٠	٤٩٥	٣٤٥	٤٩٥	٣٣٠	٤٧٠	٤٠٥	٣٦٠		
	%	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
	ق	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
مباريات تدريبية	ق	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
	%	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
	ق	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		

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 %).

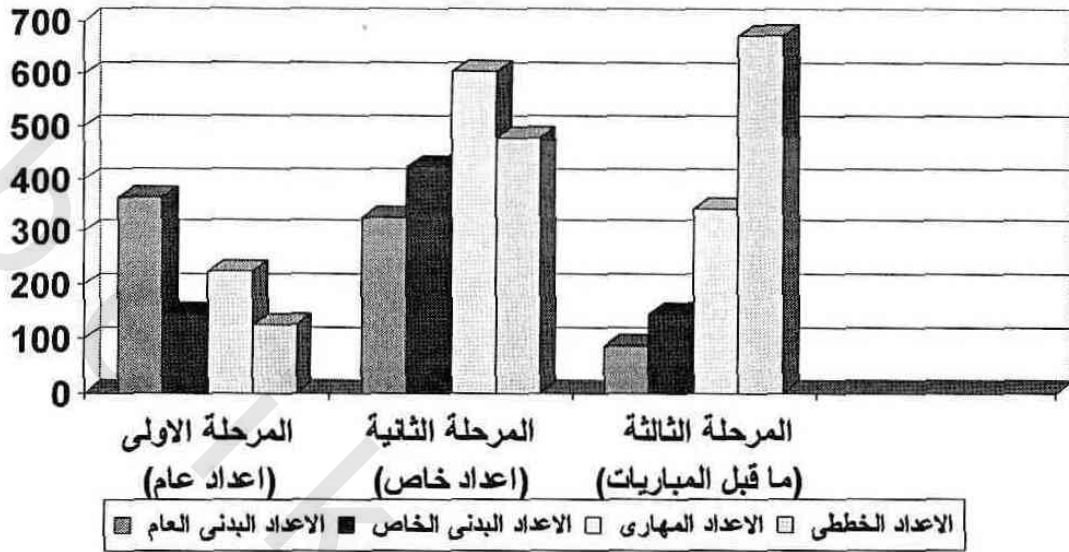
- كانت نسبة الإعداد المهارى في الأسبوع الأول (٢٥ %) والثاني (٢٥ %) والثالث (٣٠ %) والرابع (٣٠ %) والخامس (٣٥ %) والسادس (٣٥ %) والسابع (٣٥ %) والثامن (٣٠ %) والتاسع (٣٠ %) والعاشر (٣٠ %) والحادي عشر (٢٥ %) والثاني عشر (٢٥ %).

- 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 %).

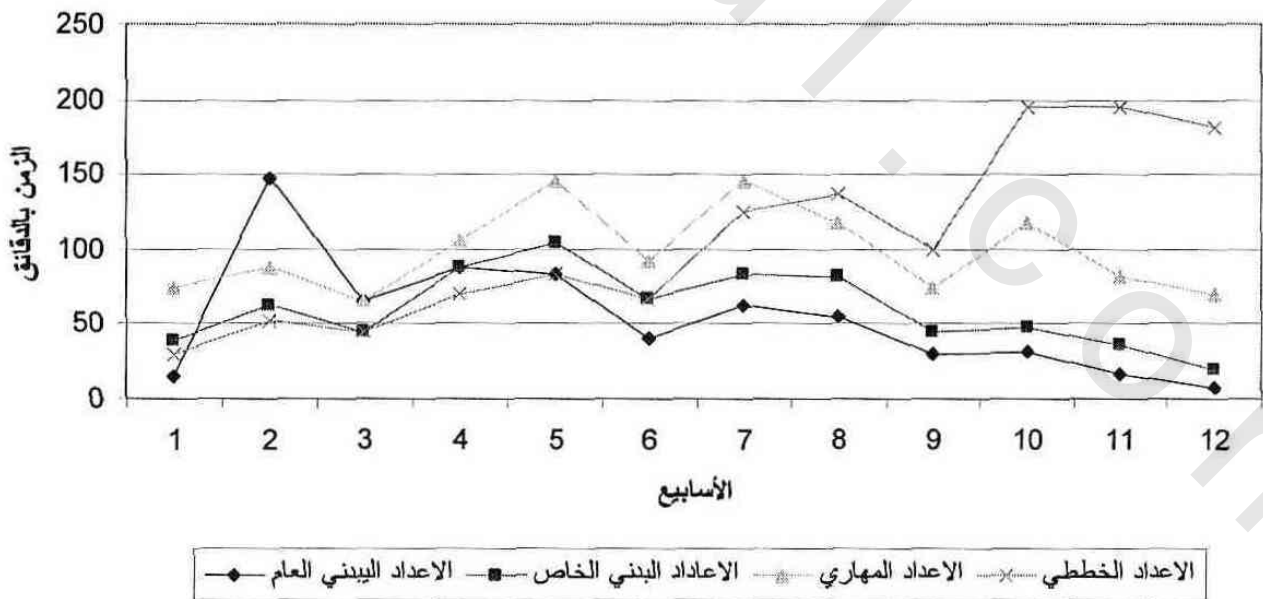
- كان زمن محتوى الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى والخطي بالإضافة إلى زمن الإحماء والجزء الختام في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ينحصر ما بين (٣٧٥ - ٣٠٠) ق.

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

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



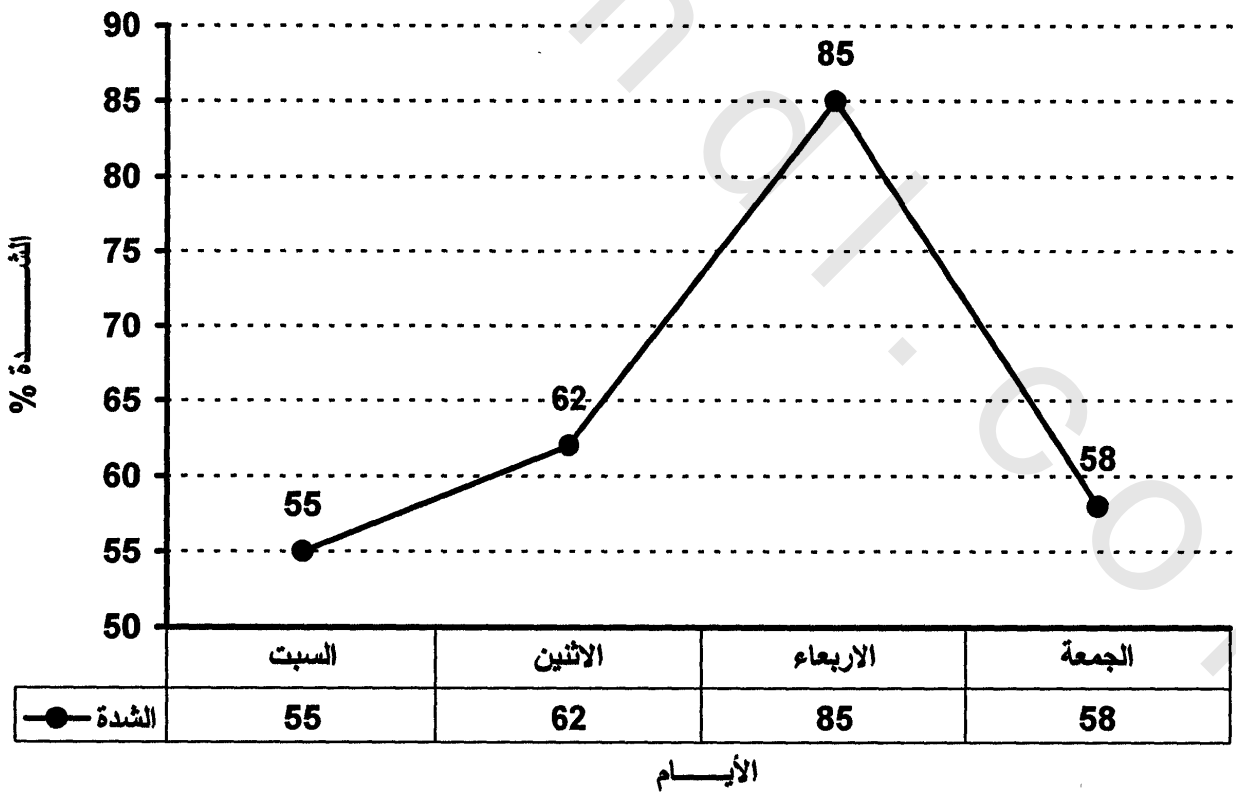
شكل (٤) توزيع زمن الأعداد البدنية "العام - الخاص"، الإعداد "المهارى - الخططى" للمراحل الثلاثة للبرنامج التدريبي



شكل (٥) توزيع زمن الأعداد البدنية "العام - الخاص"، الإعداد "المهارى - الخططى" 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							
الأيام	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
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

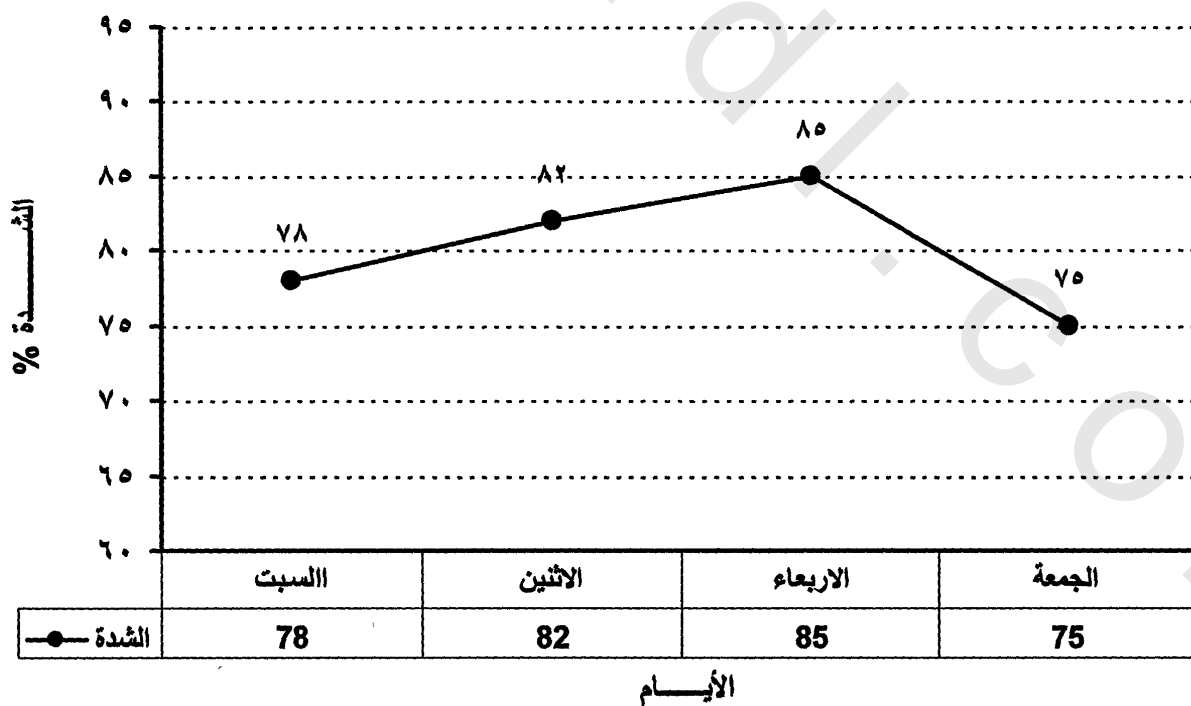
$$\text{مجموع الأحمال التدريبية} = \frac{٦٠ + ٥٥ + ٧٥ + ٥٠}{٤} = ٦٠\%$$

حمل التدريب للأسبوع الثالث

عدد التدريبات في الأسبوع

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

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

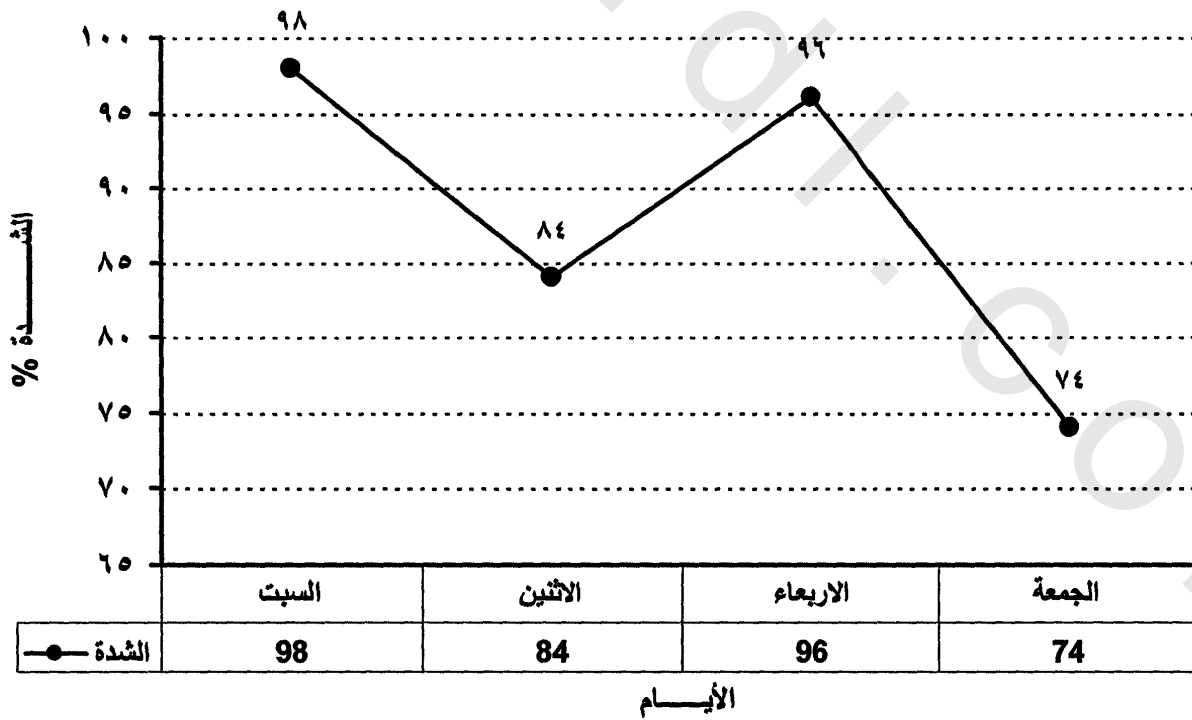


شكل (٧) توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع ذو الحمل العالي

$$\text{حمل التدريب للأسبوع الرابع} = \frac{\text{مجموع الأحمال التدريبية}}{\text{عدد التدريبات في الأسبوع}} = \frac{٨٥ + ٨٢ + ٧٨ + ٧٥}{٤} = ٨٠$$

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

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



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

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

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 ط ٦٠ %					
الثاني	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	١	٢	-
	إجمالي زمن التدريب	-	-	٥١ ق	٦٠ ق	٩٩ ق	-
	مستوى الشدة	عالي ي ٧٥ %					
الثالث	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	١	٢	-
	إجمالي زمن التدريب	-	-	٢٧٣,٠ ق	٢٧,٣٠ ق	٥٥ ق	-
	مستوى الشدة	متوسط ط ٦٥ %					
الرابع	عدد الوحدات التدريبية	-	-	١	٢	١	-
	إجمالي زمن التدريب	-	-	٤٢,٣٠ ق	٩٢,٣٠ ق	٤٠ ق	-
	مستوى الشدة	عالي ي ٨٠ %					
الخامس	عدد الوحدات التدريبية	-	١	١	٢	-	-
	إجمالي زمن التدريب	-	٥١,٤٥ ق	٤٥,٠٠ ق	٩٠ ق	-	-
	مستوى الشدة	أقصى ي ٨٥ %					
السادس	عدد الوحدات التدريبية	١	١	١	١	-	-
	إجمالي زمن التدريب	٢٢ ق	٣٤ ق	٢٨ ق	٢٢ ق	-	-
	مستوى الشدة	متوسط ط ٦٨ %					
السابع	عدد الوحدات التدريبية	١	٢	١	-	-	-
	إجمالي زمن التدريب	٣٥ ق	٧٥,١٥ ق	٣٥ ق	-	-	-
	مستوى الشدة	أقصى ي ٨٧ %					
الثامن	عدد الوحدات التدريبية	٢	٢	-	-	-	-
	إجمالي زمن التدريب	٦٦,٣٠ ق	٧٠ ق	-	-	-	-
	مستوى الشدة	أقصى ي ٨٨ %					
التاسع	عدد الوحدات التدريبية	٢	١	-	-	-	١
	إجمالي زمن التدريب	٤١,٣٠ ق	١٦,٣٠ ق	-	-	-	١٦,٣٠ ق
	مستوى الشدة	متوسط ط ٧٠ %					
العاشر	عدد الوحدات التدريبية	١	١	-	-	-	١
	إجمالي زمن التدريب	٢١ ق	١٩ ق	-	-	-	١٩ ق
	مستوى الشدة	أقصى ي ٨٨ %					
الحادي عشر	عدد الوحدات التدريبية	٢	(١)	-	-	-	٢
	إجمالي زمن التدريب	٢٥,٣٥ ق	١٠,٣٠ ق	-	-	-	٢٥,٣٠ ق
	مستوى الشدة	عالي ي ٨٢ %					
الثاني عشر	عدد الوحدات التدريبية	٧	١	-	-	-	٢
	إجمالي زمن التدريب	١٤ ق	٧ ق	-	-	-	١٤ ق
	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	مرحلة الإعداد العام						مرحلة الإعداد الخاص						مرحلة ما قبل المباريات					
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١	٢	٣	٤	٥	٦
١	خطوط اللعب	عدد	زمن	عدد	زمن	عدد	زمن	عدد	زمن	عدد	زمن	عدد	زمن	عدد	زمن	عدد	زمن	عدد	زمن
		الوحدات	التدريب	الوحدات	التدريب	الوحدات	التدريب	الوحدات	التدريب	الوحدات	التدريب	الوحدات	التدريب	الوحدات	التدريب	الوحدات	التدريب	الوحدات	التدريب
١	التدريبات (أربعين) جذع	٤	٢١,٤٥																
٢	أساليب الدفاع	٢	٧,٤٥	٤	٣٩														
٣	أساليب الهجوم			٢	١٣,٣٠														
٤	أساليب اللعب الخطئية			٢	١١	٤	٣٢												
٥	للكم ضد ملاكم طويل			٢	١١	٤	٣٢	١	١٠										
٦	للكم ضد ملاكم قصير					١	٦	٣	٥٣										
٧	ضد ملاكم يمين					١			٢٠	٤	٦٦,١٥								
٨	للمستقيمة اليسرى																		
٩	ضد ملاكم يمين على																		
١٠	للكم ضد ملاكم متفجع																		
١١	ضد ملاكم يمين على																		
١٢	للكمات القوية																		
١٣	ضد ملاكم يمين على																		
١٤	للكمات السريعة																		
١٥	ضد ملاكم قصير																		
١٦	ضد ملاكم يمين تحرك																		
١٧	للكمات																		
١٨	ضد ملاكم يمين للاعب																		
١٩	في الركن																		

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 تمرينات التسخين وإعطاء اللاعبين تمرينات الإطالة والمرونة .
- استثارة الجهاز العصبي المركزي .
- إعطاء اللاعبين تمرينات تشابه مع موقف المباراة .
- إعطاء اللاعبين تمرينات 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 :-

- تمرينات بهدف تنمية الصفات البدنية المركبة .
- تمرينات بهدف تنمية وتطوير الأداء المهاري .
- تمرينات 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 :
• تمرينات تهدئة اللاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء .
• تمرينات المرونة الإيجابية والسلبية .

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

رقم الوحدة : ١٠ زمن الوحدة : ٧٥ ق هدف الوحدة : بدني (توافق) ، مهاري (التأكيد على المستقيمة اليمنى للرأس) ، خططي (أساليب الهجوم المضاد)
التدريب : ٢٩ - ٧ - ٢٠٠١ م اليوم : الاثنين الاثنين الأيسر - الثلاث درجة العمل : متوسط

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	الوقت	المحتوى أو التدريب التطبيقي	الأوقات	التكرار	المجموعات	زمن الأداء		الراحة بين التكرارات		الراحة بين المجموعات		المجموع	
							ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث
الإحصاء	١٥ -		الجرى الخفيف بسرعة متوسطة حول ملعب كرة يد	ملعب كرة يد			٥	-					٥	-
			تمارين لمرونة العمود الفقري والظهر				٣	-					٣	-
			تمارين إطالة عضلات خلف الرقبتين				٣	-					٣	-
			لعبة صغيرة	ملعب كرة قدم			٣	-					٣	-
			راحة				١	-					١	-
الإعداد البدني العام	٣٠ -		(وقفة الاستعداد . مواجهة المقعد) الوثب لمسند قدم مع فرد نفس الذراع إماما بالتبادل .	مقعد سويدي	٥		١	-	٣٠	-			١	-
			راحة											
			راحة											
			راحة											
			راحة											
الإعداد البدني الخاص	١١ -		(وقفة الاستعداد . مواجهة الزميل) اللكم المشروط بالتبادل	قفازات	٣		١	٤٥	١	-			١	-
			أ - تسديد لكمة مستقيمة يميني .											
			ب - ميل الجذع جهة اليسار وتسديد الهجوم المضاد .											
			راحة											
			راحة											
الأعداد الخططي	١١ -		اللكم المشروط مع الزميل (التأكيد على الهجوم المضاد ضد اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس) بالتبادل	قفازات	٤		٢	-	١	-			٢	-
			أ - تسديد لكمة مستقيمة يميني .											
			ب - أداء دفاع باستخدام (الذراعين - الجذع - القدمين)											
			خلع القفزات											
			تمارين المرونة - تمارين للاسترخاء											
الجزء الختامي	-	٥					٥	-						

جدول ٢٦ نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

رقم الوحدة : ١٥

زمن الوحدة : ١١٥ ق هدف الوحدة : بدني (تحمل سرعة) ، مهاري (مجموعة لكم شمال يمين شمال للرأس)
خططي (اللكم ضد ملاكم يعتمد على اللكمات السريعة)

درجة الحمل : أقصى

المعاشر

الأسبوع :

التاريخ : ٩ - ٨ - ٢٠٠١ م

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى أو التدريب التطبيقي	الأدوات	التكرار المجموعات	متغيرات حمل التدريب				المجموع
					الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	ث	ق	
الإحصاء	١٥ -	الجرى الخفيف بسرعة متوسطة حول ملعب كرة يد	ملعب كرة يد						٥
		تمرينات لمرونة العمود الفقري والظهر							٣
		تمرينات إطالة عضلات خلف الرجليين							٣
		لعبة صغيرة							٣
		١٥ -							١
الإعداد البدني العام	٣٠	(وقفة الاستعداد) فرد الذراع بإسما مع الخطو بنفس القدم		٢					٢
		١٥ -							٢
		(وقوف قفحا . مواجهة الزميل أرمي كرة طبية بالتبادل	كرة طبية	٢					٢
		١ - يحمل كرة طبية .							٢
		ب - وقفة الاستعداد يستقبل الكرة بكلمة يسرى أو يفتي .							٢
الإعداد البدني الخاص	٣٠	(وقفة الاستعداد . مواجهة كيس اللكم) تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى لمدة (١ق) صعود بـ ١٠ من مسن (١٠ - ٢٠ - ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ - ٦٠)	كيس لكم	١					٨
		(وقوف مسنك طرفي الحبل) الوثب لأعلى مع دوران الذراعين بإسما	حبل وثب	٣					٣
		١٢ -							١٥
		(وقفة الاستعداد . مواجهة وسادة حائط) يقف الملاكم على بعد ٣ خطوات وعند سماع الإشارة يأخذ الملاكم خطوات سريعة للأمام وينفذ مجموعة اللكم	وسادة حائط	٤					١١
		٢٨ -							٢
الأعداد المهاري	٣٠	(وقفة الاستعداد . مواجهة وسادة حائط) عند سماع الإشارة يقوم الملاكم بتسديد مجموعة اللكمات ثم الخطو للخلف ثم أشدلة الارتداد السريع للأمام وتسديد نفس المجموعة	وسادة حائط	٤					١١
		٢٨ -							٢
		١١ -							١
		١ -							١
		١ -							١

إجمالي

تابع جدول ٢٦ نموذج لوحدة تدريبيه يومية من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

مستويات حمل التدريب										الجزء		أجزاء الوحدة		
المجموع		الراحة بين المجموعات		الراحة بين التكرارات		الأداء		التكرار المجموعات	التكرار	الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي			
ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث							
٢	—					٢	—		١	كيس لكم	— (وقفه الاستعداد . مواجهة كيس لكم) عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بتسييد مجموعة للكلمات ثم الإشارة للأرتداد السريع لإتمام وتسييد نفس المجموعة .	١٢ ٣٠	الأعداد المهاري	تابع الجزء الرئيسي
١	٣٠										— (اللكم القبلي) للتدريب على المهارات الدفاعية و إجادة الهجوم المضاد عقب الدفاع والتدريب على التحريك السريع بالقدمين على الجانب ثم التوقف لإداء لكمات قوية .			
١١	—			١	—	٢	—		٤		— (التدريب مع الزميل بدون قفاز راد)			
٢	—								٤		— (التدريب مع الزميل مع القفاز راد)	٤٧ ٣٠	الأعداد الخططي	
١١	—			١	—	٢	—		٤		— (التدريب مع الزميل مع القفاز راد)			
٢	—										— (اللكم الحر مع الزميل راد)			
١١	—			١	—	٢	—		٣	قفازات لكم	— (اللكم الحر مع الزميل راد)			
٢	—										— (اللكم الحر مع الزميل راد)			
٨	—			١	—	٢	—				— (اللكم الحر مع الزميل راد)			
٣٠	—										— (اللكم الحر مع الزميل راد)			
٥	—										تدريبات للمرونة تدريبات للاسترخاء	٥	الجزء الختامي	

جدول ٢٧ نموذج لوحة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية
رقم الوحدة : ٤٢
التمرين : ١٨ - ٩ - ٢٠٠١ م
البيوم : الثلاثاء
الأسبوع : الحادي عشر
الدرجة العمل : عالي
(خططي (الكلم ضد ملاكم أصغر"منافع - يعتمد على الكلمات القوية")
هدف الوحدة : بدني (قوة مميزة بالسرعة) ، مهارى مجموعة لكم (يمين شمال للرأس)
زمن الوحدة : ١٠٥ ق

أجزاء الوحدة	زمن الجزء	المحتوى أو التدريب التطبيقي	الأدوات	التكرار	المجموعات	متغيرات حمل التدريب				المجموع
						زمن الأداء	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	ث	
الإحصاء	١٥ -	الجرى الخفيف يسرعه متوسطه حول ملعب كرة يد	ملعب كرة يد			٥	٥	٥	٥	٥
		تمرينات لمرونة العمود القفري والظهر				٣				٣
		تمرينات إطالة عضلات خلف الرجلين				٣				٣
		لعبة صغيرة	ملعب كرة قدم			٣				٣
		١- (وقوف) دفع واستلام الكرة بين الزميل . ٢- (وقوف) مسك الكرة باليدين إمام الصدر (دفع واستلام الكرة للزميل مع النزول للإبطاح المائل .	كرة طبية	٣		٣٠	١	١	١	٣٠
الإعداد البدني العام	٣٠	١- (وقوف حمل الدمبل) الجري للإمام وثى الركبتين كملاتم ٢- (وقوف) وأداء لكمات مستقيمة يسرى ويعنى للرأس .	دمبلز	٣		٣٠	١	١	١	٣٠
		١- (وقفه الاستعداد) مسك الدمبل (لكم خيالي أداء مستقيمة (يسرى يعنى) مجموعات للكم المستقيمة .	دمبلز	٣		٣٠	١	١	١	٣٠
		١- (وقفه الاستعداد) مواجهة كيس (الكلم) تسديد الكلمات المستقيمة (اليمينى واليسرى للرأس)	كيس لكم	٤		٣٠	١	١	١	٣٠
		١- (وقفه الاستعداد) مواجهة وسادة الحائط تسديد مجموعة اللكم مع ربطها بالحركة القاذبة الخطو للخلف ثم للأزدياد السريع وتسديد نفس المجموعة .	وسادة حائط	٤		٣٠	١	١	١	٣٠
		١- (وقفه الاستعداد) مواجهة وسادة الحائط تسديد مجموعة اللكم مع ربطها بالحركة القاذبة الخطو للخلف ثم للأزدياد السريع وتسديد نفس المجموعة .	وسادة حائط	٤		٣٠	١	١	١	٣٠

الجزء الرئيسي

تابع جدول ٢٧ نموذج لوحدة تدريبيه يومية من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

متغيرات حمل التدريب										الجزء	أجزاء الوحدة		
المجموع	الراحة بين المجموعات		الراحة بين التكرارات		الأداء		زمن المجموعات	التكرار	الأدوات			المحتوى أو التدريب التطبيقي	
	ق	ث	ق	ث	ق	ث							
١٧												ق	
-	-	-	١	-	٢	-		٢			(اللكم الخيالي) للتدريب على :- - التحرك في الاتجاه الأيسر وعلى يمين الملاكم الأخصر . - الإختار من المهارات الخداعية ثم أداء اللكمات المختلفة بالذراع اليمنى . - أن تكون القدم الأمامية " اليسرى " للملاكم خارج القطع الأمامية اليمنى للمنافس الأخصر مع تسديد المستقيمة اليمنى للرأس .		
٣٠											١٩ ٤٥ الاعداد الخطي		
١١	-	-	١	-	٢	-		٤			- التدريب مع الزميل بدون حقلز		
١	-	-									١- التحريب مع الزميل بالحقاز		
١١	-	-	١	-	٢	-		٤			- التدريب مع الزميل بالشروط مع الزميل		
١	-	-									٢- التحريب مع الزميل بالحقاز		
٨	-	-	١	-	٢	-		٣			٣- التحريب مع الزميل		
٣٠											- اللكم الحر مع الزميل		
											- خلع الحقازات		
٥	-										تمرينات للمرونة	٥	-
											تمرينات الاسترخاء		الجزء الختامي

جدول ٢٨ نموذج لوحة تدريبيه يومية من البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطه

زمن الوحدة : ٨٠

رقم الوحدة : ١٥

متغيرات حمل التدريب										أجزاء الوحدة		
المجموع		الراحة بين المجموعات		الراحة بين التكرارات		الأداء		الأنوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي			
ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث			المجموعات	التكرار	زمن الجزء
٥	-					٥	-			ملعب كرة يد	١٥	الإحصاء
٣	-					٣	-			الجرى الخفيف بسرعة متوسطة حول ملعب كرة يد		
٣	-					٣	-			تمرينات لمرونة العمود الفقري والظهر		
٣	-					٣	-			تمرينات إطالة عضلات خلف الرجلين		
١	-					١	-			لعبة كرة قدم		
										راحه		
١٥		١				٣٠			٤	٥		
٨	٣٠	١				٣٠			٣	٤		
٨		١				٢٠			٤	٣		
٥	٣٠		٣٠			٢٠	١		٢	٢		
٧	٣٠	-				٣٠	١		١	٤		
٨	٣٠	-				٣٠	١	٣٠	١	٤		
٧		-				٣٠	٢		١	٣		
٥	-									كيس لكم		
										قفزات		
										تمرينات للمرونة	٥	-
										تمرينات للاسترخاء		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 .