

الفصل الثالث

طرق وإجراءات البحث

- منهج البحث .
- عينة البحث .
- تجانس أفراد العينة .
- تكافؤ أفراد العينة .
- وسائل جمع البيانات .
- اختبارات البحث .
- الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- البرنامج التدريبي المقترح .
- التجربة الاستطلاعية الأولى .
- التجربة الاستطلاعية الثانية .
- إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية .
- القياس القبلي .
- تنفيذ البرنامج .
- تنفيذ التجربة الأساسية .
- القياس البعدي .
- المعالجات الإحصائية .

الفصل الثالث

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة) وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

عينة الدراسة :

- اختيار عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب باستاد المنصورة الرياضى ، ويتراوح أعمارهم من فوق (١٧) سنة وحتى تحت (١٩) سنة ، وبلغ عددهم (٢٥) ملاكماً وتم استبعاد عدد (٥) ملاكمين وذلك لعدم الانتظام فى التدريب ، وقسم أفراد العينة وعددهم (٢٠) ملاكم إلى مجموعتين قوام كل منها (١٠) ملاكمين .

- خصائص اختيار العينة :

- أن يكون الملاكمين الشباب مسجلين بمنطقة الدقهلية والاتحاد المصرى للملاكمة للهواة فى الموسم الرياضى ٢٠٠٥-٢٠٠٦ م .
- أن يكون الملاكم قد مارس رياضة الملاكمة مدة لا تقل عن (٣) سنوات .
- توافر الرغبة من الملاكمين الشباب فى الاشتراك بالدراسة قيد البحث .

- تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) فى المتغيرات الأساسية التالية .

- معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) جدول (٣) .
- المستوى البدنى والمهارى وفعالية الأداء المهارى جدول (٤) .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للقياس القبلي
للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات
(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والاختبارات البدنية

$$n_1 = n_2 = 10$$

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
			المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	الشهر	١٧,٩٠٠٠	١٨,٠٠٠	٠,٨٧٥٦	٠,٢٢٣٠	١٨,١٠٠٠	١٨,٠٠٠	٠,٨٧٥٦	٠,٢٢٣٠-
٢	الطول	السنتيمتر	٦٤,٤٠٠٠	٦٢,٠٠٠	١٣,٥٦٦٣	٠,٨٤٣٠	٧٠,١٠٠٠	٦٩,٠٠٠	٨,٣١٩٣	٠,٤٣٦٠-
٣	الوزن	كيلو جرام	١,٧٣٦٠	١,٧٤٥٠	٠,٠٠٣٨	٠,٣٩٩٠-	١,٧٠٨٠	١,٧٠٥٠	٠,٠٠٢٥	٠,٤٥٦٠
٤	العمر التدريبي	شهر	٤,٦٠٠٠	٤,٨٠٠٠	٠,٩٤٢٨	٠,٣٥٨٠-	٤,٦٠٠٠	٤,٦٠٠٠	٠,٥٩٦٣	٠,١٥٧٠-
٥	العدو ٣٠ متر	ث	٥,٠٥٦٠	٥,٠٦٥٠	٠,٢١٦٠	٠,٧٦٢٠-	٥,٣٣٠٠	٥,٢٢٥٠	٠,٥١٩٢	٠,٢٤٧٠
٦	الجرى ٨٠٠ متر	ث	٢,٧٢٤٠	٢,٥٣٠٠	٠,٣٦٢٨	١,٠٢٢	٣,٣٣٩٠	٣,٤١٠٠	٠,٣٨٩٥	٠,٧٦٣٠-
٧	الشدة لأعلى على العقلة	عدد	٦,٤٠٠٠	٥,٠٠٠٠	٢,٧٩٦٨	٠,٨٥٦٠	٦,٥٠٠٠	٦,٥٠٠٠	٢,٣٦٨٨	٠,٣٧٦٠-
٨	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٦,٤٠٠٠	٦,٠٠٠٠	٣,١٣٤٠	٠,١٠٥٠	٥,٨٠٠٠	٥,٨٠٠٠	٣,٥٥٢٨	٠,٧٠٧٠

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية تراوحت بين
(-٠,٧٦٢٠ ، ٠,٠٢٢٠) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ± 3 مما يؤكد على تجانس عينة
البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .

كما يتضح أن جميع معاملات الالتواء للمجموعة الضابطة تراوحت بين
(-٠,٧٦٣٠ ، ٠,٧٠٧٠) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ± 3 مما يؤكد على تجانس عينة
البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للقياس القبلى
للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة
والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 10$$

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
			المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الوقت العريض من الثبات	سم	٢,٠٩٠٠	٢,١٠٠٠	٠,١٥٢٤	٠,٧٣٥٠-	٢,٠٦٠٠	٢,١٠٠٠	٠,١٣٥٠	٠,٧٧٢٠-
٢	الانبطاح المائل تنى النزاعين ١٠ ث	عدد	١٢,٢٠٠	١٢,٠٠٠	١,٦٨٦٥	٠,٠٤٢٠-	١١,٥٠٠٠	١٢,٠٠٠	٢,٤١٥٢	١,٠٩٤٠-
٣	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	عدد	٢٤,٩٠٠	٢٤,٥٠٠	٤,٤٨٣٣	٠,٥٨١٠	٢٦,٦٠٠	٢٧,٠٠٠٠	٤,١٤١٩	٠,٥١٢٠-
٤	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليسرى	سم	٧,٢١٠٠	٧,١٥٠٠	١,١٢٤٩	٠,٠٢١٠	٧,٢٨٠٠	٧,٢٥٠٠	١,٢٢٢٧	٠,٦١٢٠
٥	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	سم	٧,٦٥٠٠	٧,٥٠٠٠	٠,٩٤٤٣	٠,١٦٨٠	٧,٩٤٠٠	٧,٩٠٠٠	١,٢٤٨٣	٠,١٢٤٠
٦	تسديد لكمان على كبس اللكم ١٠ ث	عدد	٤٣,٨٠٠	٤٥,٠٠٠٠	٨,٩٤١٨	٠,٣٦٧٠	٤٠,٦٠٠٠	٤٠,٥٠٠٠	١١,٧٠١٩	٠,٧١٣٠
٧	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	سم	٢,٣٣٣	٢,٤١٥٠	٠,٧٢٦٤	٠,٢٢٥٠-	٢,١٤٦٠	٢,٠٨٠٠	٠,٦٨٧٦	٠,٢٨٩٠
٨	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	سم	٢,٩٤٧٠	٢,٩١٠٠	٠,٧١٢٢	٠,١٣٨٠-	٢,٢٦٣٠	٢,٣٣٠٠	٠,٦٨٠٧	٠,٣٠٩٠-
٩	نسبة فعالية الأداء المهارى	عدد	٠,٣٣٢٤	٠,٣٣٠	٠,١١٧٩	٠,٠٦١٠٦	٠,٣٦٠٧	٠,٣٢٥٠	٠,١٤٩٦	٢,٤٥١٠

يتضح من جدول (٤) أن قيم معامل الالتواء للمجموعة التجريبية تراوحت بين (٠,٧٣٥٠-) ، (٠,٥٨١٠) ومعامل الالتواء للمجموعة الضابطة تراوحت بين (٠,٠٩٤٠-) ، (٢,٤٥١) وأن هذه القيم انحصرت ما بين (٣+) مما يؤكد على تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .

- تكافؤ مجموعتى البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين أفراد مجموعتى البحث (التجريبية والضابطة) فى الاختبارات البدنية والمهارية وفعالية الأداء المهارى ويتضح ذلك فى جدول (٥) .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

$$10 = 2n = 1n$$

م	اسم الاختبار	متوسط المجموعة التجريبية	متوسط المجموعة الضابطة	الحالات السالبة		الحالات الموجبة		قيمة (ذ)
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	العدو ٣٠ متر	٥,٠٥٦٠	٥,٣٣٠٠	٣,٢٥	١٣,٠٠	٦,٤٠	٣٢,٠٠	١,١٢٩
٢	الجرى ٨٠٠ متر	٢,٧٢٤٠	٣,٣٣٩٠	٣,٠٠	٦,٠٠	٦,١٣	٤٩,٠٠	٠,١٩١
٣	الشدة لأعلى على العقلة	٦,٤٠٠٠	٦,٥٠٠٠	٧,٢٥	١٤,٥٠	٤,٣٦	٣٠,٥٠	٠,٩٦٠
٤	ثنى الجذع أماماً أسفل	٦,٤٠٠٠	٥,٨٠٠٠	٦,٤٠	٣٢,٠٠	٤,٦٠	٢٣,٠٠	٠,٤٦٥
٥	الوثب العريض من الثبات	٢,٠٩٠٠	٢,٠٦٠٠	٥,٦٣	٢٢,٥٠	٣,٣٨	١٣,٥٠	٠,٦٤١
٦	الانبطاح المائل ثنى الذراعين ١٠ ث	١٢,٢٠٠	١١,٥٠٠٠	٣,٩٠	١٩,٥٠	٤,٢٥	٨,٥٠	٠,٩٣٨
٧	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	٢٤,٩٠٠٠	٢٦,٦٠٠	٥,٨٨	٢٣,٥٠	٣,١٣	١٢,٥٠	٠,٧٧١
٨	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليسرى	٧,٢١٠٠	٧,٢٨٠٠	٤,٦٠	٢٣,٠٠	٥,٥٠	٢٢,٠٠	٠,٠٥٩
٩	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	٧,٦٥٠٠	٧,٩٤٠٠	٤,٨٠	٢٤,٠٠	٦,٢٠	٣١,٠٠	٠,٣٥٧
١٠	تسديد لكلمات على كيس اللكم ١٠ ث	٤٣,٨٠٠	٤٠,٦٠٠٠	٦,٢٠	٣١,٠٠	٣,٥٠	١٤,٠٠	١,٠٠٧
١١	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	٢,٣٣٣	٢,١٤٦٠	٥,٠٠	٢٥,٠٠	٥,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٢٩٦
١٢	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	٢,٩٤٧٠	٢,٢٦٣٠	٥,٠٠	٤٠,٠٠	٥,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٧٣
١٣	نسبة فعالية الأداء المهارى	٠,٣٣٢٤	٠,٣٦٠٧	٤,١٧	١٢,٥٠	٦,٠٧	٤٢,٥٠	١,٥٣٠

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٦+

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في الاختبارات البدنية والمهارية وفعالية الأداء المهارى قيد البحث. مما يدل على تكافؤ عينة البحث في الاختبارات قيد البحث

- وسائل جمع البيانات :

- استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية والاختبارات البدنية والمهارية واختبار فعالية الأداء المهارى . مرفق رقم (٢)
- استمارة تسجيل نتائج فعالية الأداء المهارى للملاكمين . مرفق رقم (٣)
- الحاسب الآلى لتحليل المباريات .
- استمارة تحليل للمهارات الفنية فى الملاكمة . مرفق رقم (٤)

- اختبارات البحث :

بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات التي احتوت على اختبارات لقياس المستوى البدني والمهارى فى الملاكمة والتي أمكن للباحث الإطلاع عليها منها على سبيل المثال : دراسة أحمد أمين (١٩٩٥م) (٥) ، ودراسة مصطفى نصر (٢٠٠٢م) (٥٦) ، والاختبارات المهارية لسامى حافظ (٢٠٠٥م) (٢٣) ، ويوضح ذلك جدول رقم (٦) .

جدول (٦)

الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

م	اختبارات القوة المميزة بالسرعة	المرجع
١	الوثب العريض من الثبات .	(٩٤-٩٣ : ٤٥)
٢	الانبطاح المائل ثنى الذراعين ١٠ ث .	(١٤٤-١٤٣ : ٤٥)
٣	اختبار الجلوس من الرقود ٣٠ ث .	(٥٦ : ٤٥)
٤	رمى كرة طبية ٣كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى .	(٢٦١ : ٥)
٥	رمى كرة طبية ٣كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى .	(٢٦٢ : ٥)
٦	تسديد لكومات مستقيمة على كيس اللكم ١٠ ث .	(٢٨٠ : ٥)
م	اختبارات الدقة المهارية وفعالية الأداء المهارى	المرجع
١	دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس .	(٣١٦ : ٢٣)
٢	دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس .	(٣١٧ : ٢٣)
٣	اختبار فعالية الأداء المهارى للملاكمين .	(٢٦١ : ٣٤)
م	اختبارات التجانس والتكافؤ	المرجع
١	السن - الوزن الطول - العمر التدريسى .	
٢	اختبار العدد ٣٠ متر من جزء الانطلاق .	(٢٤٩-٢٤٨ : ٥)
٣	اختبار الجرى ٨٠٠ متر .	(٢١٤ : ٦)
٤	الشد لأعلى على العقلة .	(٢٧٨-٢٧٧ : ٤٧)
٥	ثنى الجذع أماماً أسفل .	(٣٤٦ : ٤٧)

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

- صدق الاختبارات المهارية :

لحساب درجة صدق الاختبارات قام الباحث بتطبيقها على عدد (١٠) ملاكماً متميزين من أفراد العينة الاستطلاعية وعدد (١٠) ملاكماً أقل تميزاً ، ويوضح ذلك جدول رقم (٧) .

جدول (٧)

معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 10$$

م	اسم الاختبار	المجموعة الأقل تمايزاً		المجموعة المميزة		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع ±	س	ع ±		
١	العدو ٣٠ متر	٥,٤٩٤٠	٠,٤٩١٨	٤,٦١٤٠	١,١٤٣١	٠,٨٨٠٠	*٢,٣٥٢
٢	الجرى ٨٠٠ متر	٣,٧٢٦٠	٠,٤٢٧٥	٢,٨٩٢٠	٠,٧٢٧٢	٠,٨٩٧٠	*٣,٢٣٤
٣	الشّد لأعلى على العقلة	٤,٦٠٠٠	٢,١١٨٧	٧,١٠٠٠	١,٨٥٢٩	٢,٥٠٠٠	*٢,٨٢٥
٤	ثنى الجذع أماماً أسفل	٢,٠٠٠	٢,٨٢٨٤	٧,٤٠٠٠	٣,٣٠٦٦	٥,٤٠٠٠	*٣,٤٣٥
٥	الوثب العريض من الثبات	١,٩٠٥٠	٠,١٢١٢	٢,١١٢٠	٠,٢٠٥٧	٠,٢٠٧٠	*٢,٥٨٢
٦	الانبطاح المائل ثنى الذراعين ١٠ ث	٩,٠٠٠	١,٠٥٤١	١١,٩٠٠٠	١,٩١٢٠	٢,٩٠٠٠	*٣,٥٨٥
٧	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	٢١,٥٠٠٠	٣,١٠٠٢	٢٦,٤٠٠٠	٢,٧٥٦١	٤,٩٠٠٠	*٣,٧١١
٨	رمى كرة طبية ٣ كجم باليد اليسرى	٥,٩٣٠٠	٠,٨٤٧٣	٦,٨٥٠٠	٠,٥١٤٨	٠,٩٢٠٠	*٢,٥٠١
٩	رمى كرة طبية ٣ كجم باليد اليمنى	٧,٩٩٠٠	٠,٧٥٧٨	٨,٧٨٠٠	٠,٥١١٦	٠,٧٩٠٠	*٣,٠٦٢
١٠	تسديد لكلمات على كيس اللكم ١٠ ث	٣٠,٦٠٠٠	٥,٧٥٨١	٣٦,٦٠٠	٣,٨٠٧٩	٥,٩٠٠٠	*٢,٥٢٦
١١	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	٢,٩٠٧٠	٠,٥٩٣٣	١,٩٠١٠	٠,٩١٥٢	١,٠٠٦٠	*٢,٥٤٨
١٢	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	٢,٣٤٦٠	٠,٥٧٤٣	١,٥٣٢٠	٠,٦٢٢١	٠,٨١٤٠	*٣,١٤٠
١٣	نسبة فعالية الأداء المهارى	٠,٣٢١٩	٠,١١٤١	٠,٤٦٤٥	٠,٠٠٩١٧	٠,١٤٢٦	*٣,٤٣٨

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٣

يتضح من الجدول رقم (٧) أن معامل الصدق للاختبارات انحصر بين (٢,٣٥٢) ، (٣,٧١١) وهو ذو معنوية عالية بين المجموعة المميزة والأقل تمايزاً وإن جميعها ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يؤكد صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجلها وأنها يمكن أن تفرق بين الملاكمين المتميزين والأقل تميزاً في نفس المرحلة السنية قيد البحث .

- ثبات الاختبارات قيد البحث :

لتحديد ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة تطبيق وإعادة تطبيقه Test – Retest بعد ثلاثة أيام على مجموعة من الملاكمين فى نفس المرحلة السنية وعددهم (١٠) ملاكماً . وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج القياس الأول والقياس الثانى ويوضح ذلك جدول رقم (٨) .

جدول (٨)

معامل الثبات للاختبارات قيد البحث

$$ن = ٢ = ١٠$$

م	اسم الاختبار	القياس الأول		القياس الثانى		معامل الارتباط
		س	ع +	س	ع +	
١	العدو ٣٠متر	٥,٤٩٤٠	٠,٤٩١٨	٥,٣٢٤٠	٠,٥٧٢٦	*٠,٧١٠
٢	الجرى ٨٠٠متر	٣,٧٢٦٠	٠,٤٢٧٥	٣,٨٠٤٠	٠,٥١٧٦	*٠,٧٦٣
٣	الشد لأعلى على العقلة	٤,٦٠٠٠	٢,١١٨٧	٤,١٠٠٠	٢,٢٣٣٦	*٠,٧٣٥
٤	ثنى الجذع أماماً أسفل	٢,٠٠٠	٢,٨٢٨٤	٢,٥٠٠٠	٢,٥٠٥٥	*٠,٧٢٥
٥	الوثب العريض من الثبات	١,٩٠٥٠	٠,١٢١٢	١,٨٩٥٠	٠,١٣٠١	*٠,٧٤٧
٦	الانبطاح المائل ثنى الذراعين ١٠ اث	٩,٠٠٠	١,٠٥٤١	٩,٩٠٠٠	١,٦٦٣٣	*٠,٨٥١
٧	الجلوس من الرقود ٣٠ اث	٢١,٥٠٠٠	٣,١٠٠٢	٢٠,٤٠٠٠	٣,٣٤٠٠	*٠,٧٢٣
٨	رمى كرة طبية ٣ كجم باليد اليسرى	٥,٩٣٠٠	٠,٨٤٧٣	٦,٢٥٠٠	٠,٩٢١٧	*٠,٧٧٥
٩	رمى كرة طبية ٣ كجم باليد اليمنى	٧,٩٩٠٠	٠,٧٥٧٨	٨,٢٥٠٠	٠,٨١٥٥	*٠,٨٠٥
١٠	تسديد لكومات على كيس اللكم ١٠ اث	٣٠,٦٠٠٠	٥,٧٥٨١	٣١,٣٠٠٠	٦,٠٩٢٨	*٠,٦٨١
١١	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	٢,٩٠٧٠	٠,٥٩٣٣	٢,٩٩٦٠	٠,٤١٦٠	*٠,٧٤٠
١٢	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	٢,٣٤٦٠	٠,٥٧٤٣	٢,١٨٠٠	٠,٦٢٥٢	*٠,٧٦٧
١٣	نسبة فعالية الأداء المهارى	٠,٣٢١٩	٠,١١٤١	٠,٣٣٦٤	٠,٠٠٩٧٤	*٠,٨٢٠

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

يتضح من الجدول رقم (٨) أن معاملات الارتباط للاختبارات انحصرت بين (٠,٨٥١) ، (٠,٦٨١) وأن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠٥ مما يؤكد ثبات الاختبارات قيد البحث .

- اختيار المساعدين :

تم اختيار المساعدين من خريجي كليات التربية الرياضية وبلغ عددهم (١١) مساعداً مقسمين كما يلي :

- عدد (١) مدرس مساعد من كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
 - عدد (٣) من خريجي كليات التربية الرياضية .
 - عدد (٥) من طلبة تخصص الملاكمة شعبة التدريب الرياضي .
 - عدد (٢) مدرب ملاكمة من مدربي استاد المنصورة .
- حيث تم تعريفهم بجوانب البحث من حيث هدف البحث وطرق قياس الاختبارات ودور كل منهم خلال مراحل أداء الاختبارات . مرفق رقم (١١)

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ساعة إيقاف لأقرب ١/١٠٠ ث .
- ميزان طبي .
- شريط قياس .
- كرات تنس أرضي .
- كرات طبية وزن ٢،١،٣ كيلوجرام .
- عدد من واقى الأسنان وواقى الرأس .
- وسادة حائط .
- كرات مترددة وراقصة .
- دامبلز وزن ٢،١،٥،٥ كجم .
- ترامبولين الحائط .
- فديو ، وحاسب آلى واسطوانات .
- قفازات ملاكمة (تدريب - مباريات) .
- وسادة مدرب .
- أكياس لكم (ثقل - متوسط) .
- حلقة ملاكمة قانونية .
- أثقال حرة .
- فديو ، وحاسب آلى واسطوانات .

التجربة الاستطلاعية الأولى :

أجريت الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة من مجتمع البحث وليست ضمن العينة الممثلة للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) وكان هدف تلك الدراسة :

- حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة ويوضح ذلك جدول (٨) وجدول (٩) وأجريت في الفترة من ٢٠٠٦/١/٢٠م وحتى ٢٠٠٦/١/٢٧م .

التجربة الاستطلاعية الثانية :

بعد إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة تم تقنين التمرينات التي اشتمل عليها البرنامج لتحديد الحمل الأقصى لمقدرة أفراد عينة البحث (ضابطة - تجريبية) حتى تشكيل الحمل المناسب لهم .

كما تم التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وأجريت الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠٠٦/١/٢٨م وحتى ٢٠٠٦/٢/٢ .

البرنامج التدريبي المقترح :

- الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى التركيز على تنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة وتأثير ذلك على فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب من فوق (١٧) سنة وحتى تحت (١٩) سنة ، وذلك خلال فترة الإعداد للموسم التدريب ٢٠٠٥/٢٠٠٦ م .

- أسس وضع البرنامج :

قام الدارس بوضع أسس البرنامج بعد الإطلاع على المراجع المتخصصة فى رياضة الملاكمة وعلم التدريب الرياضى والدراسات السابقة والتشاور مع هيئة الإشراف كما يلى :

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبى المقترح لعدد (١٢) أسبوعاً تبدأ هذه الفترة من ٢٠٠٦/٢/١١ وحتى ٢٠٠٦/٥/٥ م .

- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٤) وحدات تدريبية للمجموعة التجريبية .
- انحصر زمن الوحدة التدريبية فى الأسبوع ذو العمل المتوسط بين (٧٥-٩٠) دقيقة .

- انحصر زمن الوحدة التدريبية فى الأسبوع ذو العمل العالى بين (٩١-١٠٥) دقيقة
- انحصر زمن الوحدة التدريبية فى الأسبوع ذو العمل الأقصى بين (١٠٦-١٢٠) دقيقة .

- تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبى على أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٦٠-٧٥%) والعمل العالى ما بين (٧٦-٩٠%) والحمل الأقصى ما بين (٩١% إلى حدود مقدرة اللاعب) .

- راعى الدارس توزيع درجة الحمل بين الأسابيع ومستويات الشدة التدريبية بنسبة (١ : ١) تمشياً مع مقتضيات التنافس فى الملاكمة وما يتطلبه من استمرار الأداء الفنى فى البطولات لعدة أيام متتالية .

- مراعاة مبدأ التدرج فى زيادة شدة وحجم الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة طبقاً للهدف .

- تم مراعاة مبدأ الارتقاء بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته وهذا لا يعنى زيادة الحمل التدريبى يومياً ، وبصفة عامة فإن تنظيم أزمدة الأحمال التدريبية وتوزيعها على أسابيع التدريب ودرجات الحمل المناسبة خلال مدة البرنامج التدريبى تمت وفق ما ذكر عن "أمر الله البساطى" (١٩٩٨م) ومصطفى نصر" . (٢٠٠٢م) . (١٥ : ٥٤) ، (٥٥ : ٥٦)

وقد راعى الدارس : تعديل بعض الأزمنة نمشياً مع مستويات الملاكمين الشباب .

جدول (٩)

أزمنة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج

الأسبوع	النسب	اليوم	السبت	الاثنين	الأربعاء	الجمعة	المجموع	درجة الحمل
الأول	حسب المستوى	٩٠	٩٠	١٠٠	١٠٠	٩٠	٣٨٠	متوسط
الثاني	+١٠% عن الأول	١٠٠	١٠٠	١١٠	١١٠	١٠٠	٤٢٠	عالي
الثالث	-٢٥% عن الثاني	٧٥	٧٥	٨٥	٨٥	٧٥	٣٢٠	متوسط
الرابع	مثل الثاني	١٠٠	١٠٠	١١٠	١١٠	١٠٠	٤٢٠	عالي
الخامس	+١٠% عن الرابع	١١٠	١١٠	١٢٠	١٢٠	١١٠	٤٦٠	أقصى
السادس	-٢٥% عن الخامس	٨٠	٨٠	٩٠	٩٠	٨٠	٣٤٠	متوسط
السابع	مثل الخامس	١١٠	١١٠	١٢٠	١٢٠	١١٠	٤٦٠	أقصى
الثامن	-٥% عن السابع	١٠٥	١٠٥	١١٥	١١٥	١٠٥	٤٤٠	أقصى
التاسع	-٢٥% عن السابع	٧٥	٧٥	٩٠	٩٠	٧٥	٣٣٠	متوسط
العاشر	مثل الثامن	١٠٥	١٠٥	١١٥	١١٥	١٠٥	٤٤٠	أقصى
الحادي عشر	حمل عالي وخاص بالملاكمة	١٠٠	١٠٠	١١٠	٩٠	١٠٠	٤٠٠	عالي
الثاني عشر	تخفيف الحمل	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٧٥	٣٤٥	متوسط

وقد أجبرت القصور لصالح البرنامج التدريب .

ويلاحظ من الجدول رقم (٩) أن أزمنة التدريب في الأسبوع ذو الحمل المتوسط تراوحت ما بين (٣٢٠ : ٣٨٠) ق أما الأسبوع ذو الحمل العالي تراوح بين (٣٨١ : ٤٢٠) ق والحمل الأقصى تراوح بين (٤٢١ - ٤٦٠) ق .

مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين وأيضاً قام الدارس بتقسيم اللاعبين تبعاً للوزن إلى ثلاث مجموعات (الأوزان الثقيلة - الأوزان المتوسطة - الأوزان الخفيفة) وذلك أثناء تنمية الصفات البدنية والمهارية داخل البرنامج التدريبي .

-قام الدارس بمراعاة مبادئ وأسس تنمية الصفات البدنية خلال مراحل البرنامج التدريبي ومنها التدرج في التنمية وذلك كما أشار "محمد علاوى" (١٩٩٤م) (٤٤ : ٨٢)

تم تحديد فترة البرنامج التدريبي باثني عشر أسبوع يتم تقسيمهم إلى ثلاث مراحل كالتالي :

- **المرحلة الأولى :** ومدتها (٣) أسابيع وهدفها الإعداد العام وتنفيذ خلال الفترة من ٢/١١ حتى ٢٠٠٦/٣/٣ .
- **المرحلة الثانية :** ومدتها (٥) أسابيع وهدفها الإعداد الخاص وتنفيذ خلال الفترة من ٣/٤ حتى ٢٠٠٦/٤/٧ .
- **المرحلة الثالثة :** ومدتها (٤) أسابيع وهدفها الإعداد للمباريات وتنفيذ خلال الفترة من ٤/٨ حتى ٢٠٠٦/٥/٥ .

المرحلة الأولى من البرنامج التدريبي (الإعداد العام) :

تهدف هذه المرحلة ومدتها (٣) أسابيع إلى تنمية الصفات البدنية العامة للملاكمين وكذلك الصفات البدنية الخاصة ولكن بنسبة بسيطة وأعطيت فيها تمرينات عامة لجميع عضلات الجسم ، وكذلك بعض التمرينات الخاصة بالإضافة إلى تمرينات بعض المهارات الأساسية ووسائل الدفاع والهجوم المضاد لتلك المهارات .

المرحلة الثانية من البرنامج التدريبي (الإعداد الخاص) :

تهدف هذه المرحلة ومدتها (٥) أسابيع إلى تحسين الصفات البدنية العامة والخاصة مع الاهتمام بقدر أكبر بتحسين القوة المميزة بالسرعة والدقة وكذلك تحسين المهارات الهجومية والدفاعية وكذلك الهجوم المضاد .

المرحلة الثالثة من البرنامج التدريبي (الإعداد للمباريات) :

تهدف هذه المرحلة ومدتها (٤) أسابيع إلى الاهتمام بالصفات البدنية الخاصة بنسبة كبيرة كما تهدف إلى تحسين المهارات السابق التدريب عليها على أن تتم هذه المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة ، كما تهدف هذه المرحلة إلى الوصول بالملاكمين قيد البحث إلى الآلية في الأداء تحت الظروف المتغيرة .

قام الدارس طبقاً لما ذكر بالمراجع العلمية والدراسات السابقة والخاصة ببرامج تدريب الملاكمة بتوزيع اجمالي أزمدة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج والنسب المئوية على مراحل الإعداد الثلاثة (الإعداد العام - الإعداد الخاص - الإعداد للمباريات) . ويوضح ذلك جدول رقم (١٠) .

جدول (١٠)

التوزيع النسبي لأزمنة التدريب والأحمال المستخدمة خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريب

المرحلة	الإعداد العام	الإعداد الخاص	فترة ما قبل المباريات
الفترة الزمنية الأسابيع	٢٠٠٦/٣/٣ حتى ١/١	٢٠٠٦/٤/٧ حتى ٣/٤	٢٠٠٦/٥/٥ حتى ٤/٨
الإحصاء	١	٤	٩
الأقصى	٢	٥	٨
العالى	٣	٦	١٠
المتوسط	١١	١٢	١٣
النسبة المئوية	١٦	١٣	١٨
الزمن بالدقائق	٦٠	٦٠	٦٠
النسبة المئوية	٤٤	٢٣	١٤
الزمن بالدقائق	١٦٨	١٢٦	٤٥
النسبة المئوية	١١	٢٢	١٨
الزمن بالدقائق	٤٢	٨٩	٦٨
النسبة المئوية	٢٣,٥	٢٨	٤٩
الزمن بالدقائق	٩٠	١١٩	١٣٧
النسبة المئوية	٥,٥	٥	٤
الزمن بالدقائق	٢٠	٢٠	٢٠
النسبة المئوية	١٠٠	١٠٠	١٠٠
الزمن بالدقائق	٣٨٠	٤٢٠	٤٤٠

* زمن الإحماء والجزء الختامي داخل الوحدة التدريبية .

ويلاحظ من جدول رقم (١٠) :

- تم توزيع النسب المئوية للتوزيع الزمني لجزء الإحماء فى الأسبوع الأول (١٦%) والثانى (١٥%) والثالث (١٩%) والرابع (١٤%) والخامس (١٣%) والسادس (١٨%) والسابع (١٣%) والثامن (١٤%) والتاسع (١٨%) والعاشر (١٤%) والحادى عشر (١٥%) والثانى عشر (١٧%) .
- وتم توزيع النسب المئوية للتوزيع الزمني للإعداد العام فى الأسبوع الأول (٤٤%) ، والثانى (٣٩%) والثالث (٢٩%) والرابع (٣٢%) والخامس (٢٧%) والسادس (٢٣%) والسابع (١٨%) والثامن (١٦%) والتاسع (١٤%) والعاشر (١٥%) والحادى عشر (١٤%) والثانى عشر (١٣%) .
- وتم توزيع النسب المئوية للتوزيع الزمني للإعداد الخاص فى الأسبوع الأول (١١%) والثانى (١٧%) والثالث (٢٠%) والرابع (٢١%) والخامس (٢٢%) والسادس (٢٣%) والسابع (٢٣%) والثامن (٢٤%) والتاسع (٢١%) والعاشر (١٨%) والحادى عشر (١٤%) والثانى عشر (١٠%) .
- وتم توزيع النسب المئوية للتوزيع الزمني للإعداد المهارى فى الأسبوع الأول (٢٣,٥%) والثانى (٢٤%) والثالث (٢٦%) والرابع (٢٨%) والخامس (٣٣%) والسادس (٣٠%) والسابع (٤٢%) والثامن (٤٢%) والتاسع (٤١%) والعاشر (٤٩%) والحادى عشر (٥٢%) والثانى عشر (٥٤%) .
- وتم توزيع النسب المئوية للتوزيع الزمني للجزء الختامى فى الأسبوع الأول (٥,٥%) والثانى (٥%) والثالث (٦%) والرابع (٥%) والخامس (٥%) والسادس (٦%) والسابع (٤%) والثامن (٤%) والتاسع (٦%) والعاشر (٤%) والحادى عشر (٥%) والثانى عشر (٦%) .

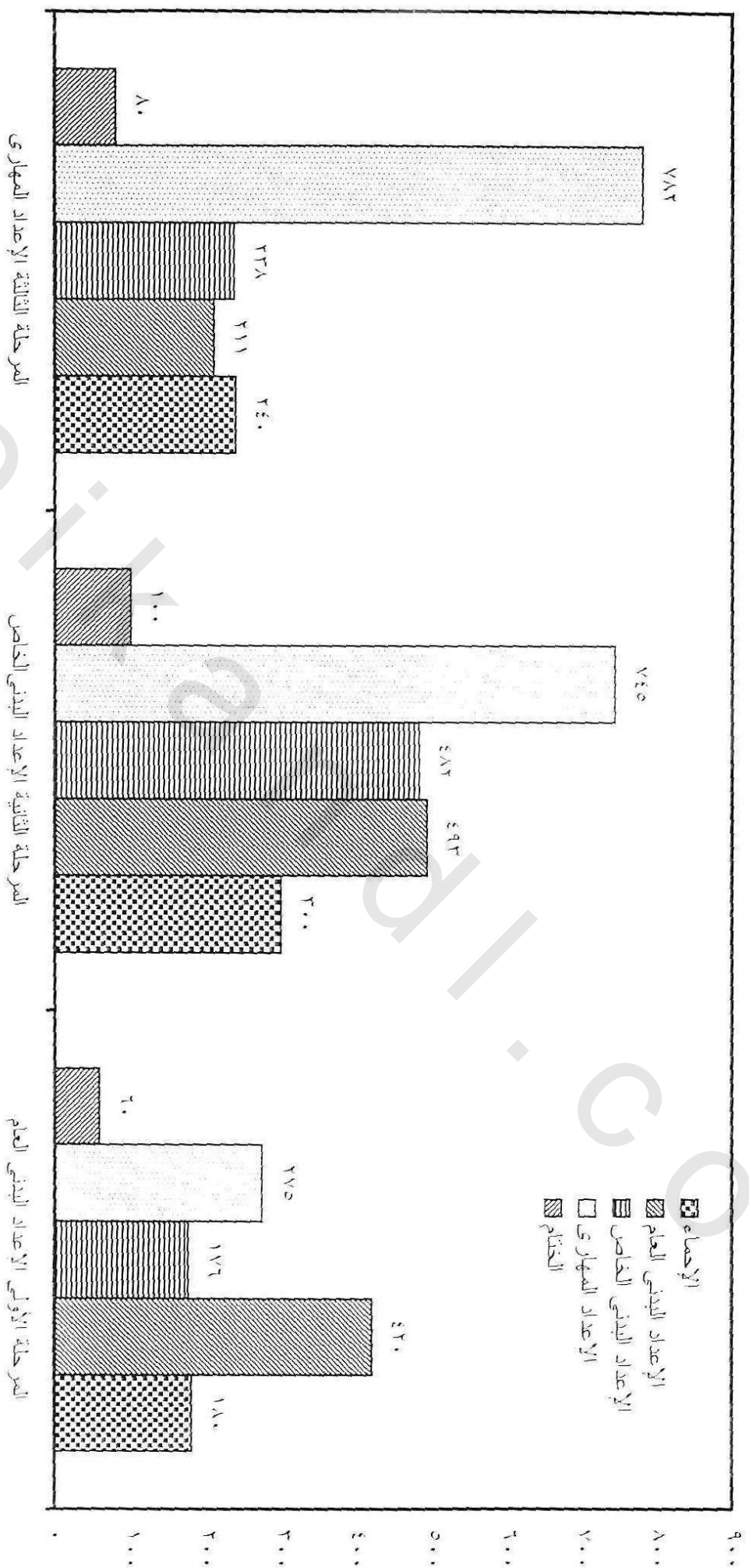
جدول (١١)

زمن البرنامج التدريبي المقترح (الإحماء - الإعداد البدني العام - الإعداد البدني الخاص)

م	المرحلة المحتوى	المرحلة الأولى (٣) أسابيع	المرحلة الثانية (٥) أسابيع	المرحلة الثالثة (٤) أسابيع	إجمالي زمن المحتوى
١	الإحماء بالدقيقة	١٨٠	٣٠٠	٢٤٠	٧٢٠
٢	الإعداد البدني العام بالدقيقة	٤٢٠	٤٩٢	٢١١	١١٢٤
٣	الإعداد البدني الخاص بالدقيقة	١٧٦	٤٨٢	٢٣٨	٨٩٦
٤	الإعداد المهاري بالدقيقة	٢٧٥	٧٤٥	٧٨٢	١٨٠٢
٥	الجزء الختامي بالدقيقة	٦٠	١٠٠	٨٠	٢٤٠
٦	إجمالي زمن المرحلة بالدقيقة	١١١١	٢١٢٠	١٥٥١	٤٧٨٢
٧	إجمالي الزمن بالساعة	١٨,٥١	٣٥,٣٣	٢٥,٨٥	٧٩,٧٠

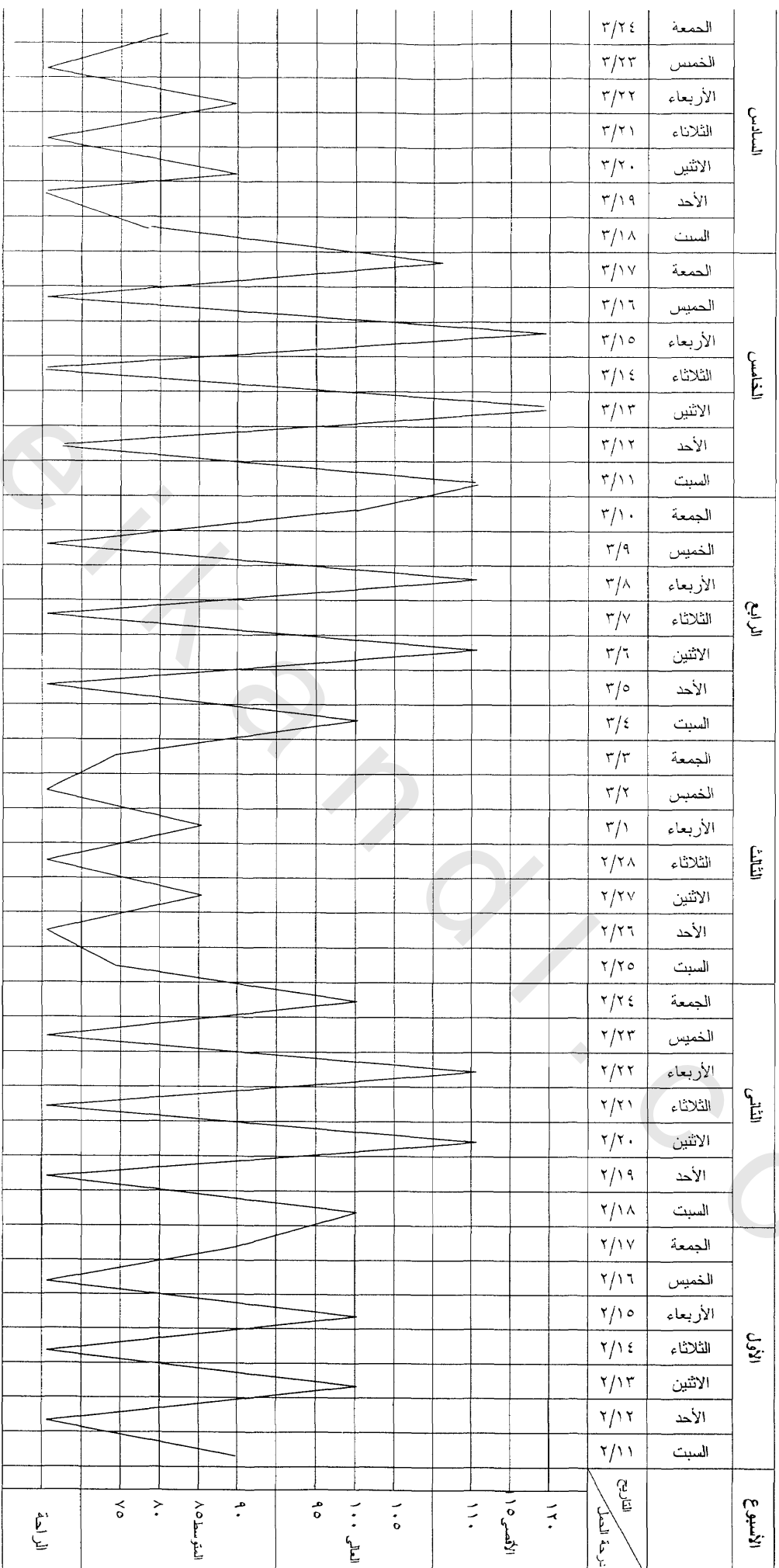
يتضح من جدول رقم (١١) :

- أن إجمالي زمن الإحماء خلال البرنامج التدريبي (٧٢٠) ق .
- أن إجمالي زمن الإعداد البدني العام خلال البرنامج التدريبي (١١٢٤) ق .
- أن إجمالي زمن الإعداد البدني الخاص خلال البرنامج التدريبي (٨٩٦) ق .
- أن إجمالي زمن الإعداد المهاري خلال البرنامج التدريبي (١٨٠٢) ق .
- أن إجمالي زمن الجزء الختامي خلال البرنامج التدريبي (٢٤٠) ق .



شكل (٣)

توزيع أزمئة محتويات البرنامج التدريبي، (الإحصاء - الإعداد البدني، العام - الإعداد البدني، الخاص)



شكل رقم (٤)

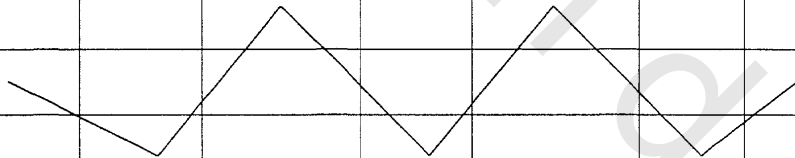
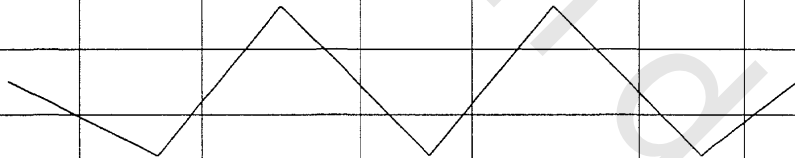
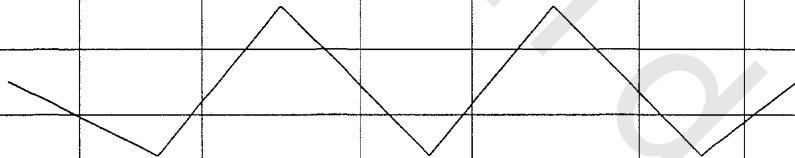
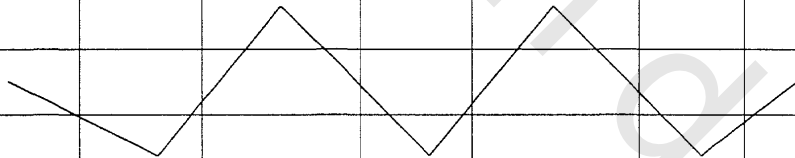
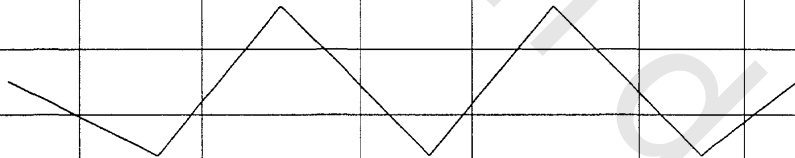
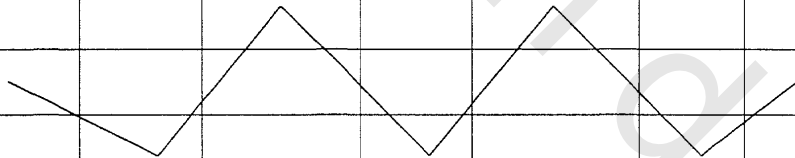
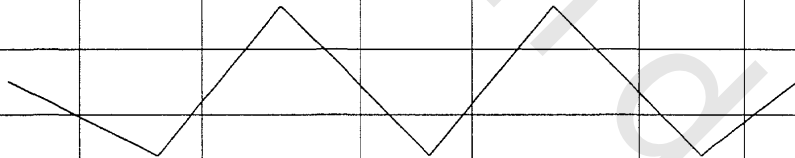
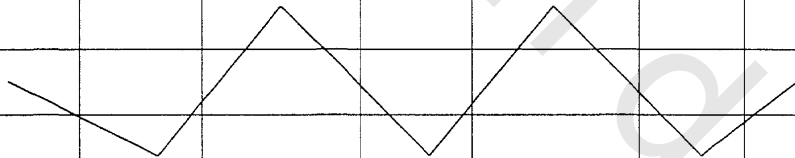
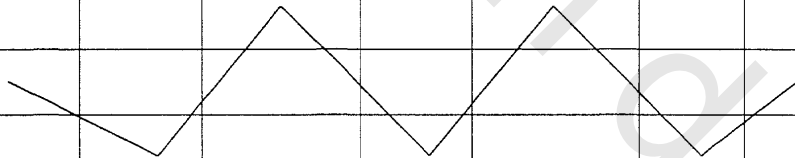
توزيع درجات حمل التدريب لولايات التدريب التي تضمنها البرنامج التدريبي المقترح

تابع : شکل رقم (۴)

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

جدول (١٢)

ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية
خلال الأسبوع الأول ذو الحمل المتوسط

الأولى							المرحلة			
الأول							الأسبوع			
متوسط							درجة الحمل			
الجمعة		الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	المحتوى / اليوم		
										
										أقصى
										عالي
										متوسط
								راحة		
ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	جزء الوحدة / الزمن		
١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	الجزء التمهيدي		
٣٩	-	٤٥	-	٤٥	-	٣٩	-	الإعداد البدني العام		
١٠	-	١١	-	١١	-	١٠	-	الإعداد البدني الخاص		
٢١	-	٢٤	-	٢٤	-	٢١	-	الإعداد المهاري		
٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	الجزء الختامي		
٩٠	-	١٠٠	-	١٠٠	-	٩٠	-	اجمالي الزمن		

زمن الإحماء والجزء الختامي داخل زمن الوحدة التدريبية .

جدول (١٣)

ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية
خلال الأسبوع السابع ذو الحمل الأقصى

المرحلة الأولى							المرحلة	
السابع							الأسبوع	
أقصى							درجة الحمل	
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	المحتوى / اليوم	
							أقصى	
							عالي	
							متوسط	
							راحة	
ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	جزء الوحدة / الزمن
١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	الجزء التمهيدي
٢٠	-	٢٢	٣٠	٢٢	٣٠	٢٠	-	الإعداد البدني العام
٢٥	-	٢٧	٣٠	٢٧	٣٠	٢٥	-	الإعداد البدني الخاص
٤٥	-	٥٠	-	٥٠	-	٤٥	-	الإعداد المهاري
٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	الجزء الختامي
١١٠	-	١٢٠	-	١٢٠	-	١١٠	-	اجمالي الزمن

زمن الإحماء والجزء الختامي داخل زمن الوحدة التدريبية .

جدول (١٤)

يوضح ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية
خلال الأسبوع الحادى عاشر ذو الحمل العالى

المرحلة الأولى							المرحلة
الحادى عشر							الأسبوع
العالى							درجة الحمل
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	المحتوى / اليوم
							أقصى
							عالى
							متوسط
							راحة
ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	جزء الوحدة / الزمن
١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	الجزء التمهيدى
١٤	-	١٢	-	١٦	-	١٤	الإعداد البدنى العام
١٤	-	١٢	-	١٦	-	١٤	الإعداد البدنى الخاص
٥٢	-	٤٦	-	٥٨	-	٥٢	الإعداد المهارى
٥	-	٥	-	٥	-	٥	الجزء الختامى
١٠٠	-	٩٠	-	١١٠	-	١٠٠	اجمالى الزمن

زمن الإحماء والجزء الختامى داخل زمن الوحدة التدريبية .

رقم الوحدة : (٢٧)

جول (١٦) نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح
الناشر : ٢٠٠٩/٣/٢٩ م
درجة العمل : أقصى
هدف الوحدة البدني : الدقة - تحمل الأداء .
هدف الوحدة المهارى : الجانبية اليمنى للرأس .

الأسبوع : السابع
اليوم : الأربعاء

أجزاء الوحدة	الوحدة		المتغيرات حمل التدريب		الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	زمن الأداء	الوقت	الوقت	المحتوى أو التدريب التطبيقي	الجزء الخامس
	ق	ث	ق	ث							
الإحماء	١٥	-								- الوقوف أمام المدرب لسماع التوجيهات . - الجري الخفيف حول حافلة الملاكمة - تمارينات إطالة لعضلات خنق الرجلين والذراعين . - لعبة صغيرة .	الإحماء
	٢٢	٣٠								(وقفة الاستعداد . مسك كرة تنس مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليمنى على العلامات من التحرك للأمام والخلف . (وقفة الاستعداد . مسك كرة تنس مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من التحرك للأمام والخلف .	
	٢٧	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة المدرب) تسديد جانبية اليمنى للرأس فى الكف الأيمن للمدرب (وقفة الاستعداد . مواجهة كرة معلقة) تسديد مستقيمة يسرى وجانبية اليمنى للرأس (وقفة الاستعداد . مواجهة الزميل) اللكم المشروط بالتبادل : أ - تسديد جانبية اليمنى للرأس ب - الدفاع بالميل بالجذع للخلف وتسديد مستقيمة اليمنى للرأس .	
										(وقفة الاستعداد) اللكم التخلي . (وقفة الاستعداد مواجهة زميل) اللكم الحر . (وقفة الاستعداد . مواجهة تلاميذ الحائط) تسديد لكمات مستقيمة على الدوائر (وقفة الاستعداد . مواجهة كيس لكم) تسديد لكمات متنوعة على الدوائر . (وقفة الاستعداد . مواجهة كرة راقصة) تسديد لكمات متنوعة .	
	٥	-								- تمارينات إطالة واسترخاء . - وقوف صف واحد أمام المدرب وأداء التجهة .	
الإعداد البدني العام	٢٠	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليمنى على العلامات من	الإعداد البدني العام
	٢٠	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	
	٢٠	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	
	٢٠	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	
	٢٠	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	
الإعداد البدني الخاص	٢٠	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	الإعداد البدني الخاص
	٢٠	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	
	٢٠	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	
	٢٠	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	
	٢٠	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	
الإعداد البدني للمهارى	٢٠	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	الإعداد البدني للمهارى
	٢٠	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	
	٢٠	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	
	٢٠	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	
	٢٠	٣٠								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	
الجزء الخامس	٥	-								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	الجزء الخامس
	٥	-								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	
	٥	-								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	
	٥	-								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	
	٥	-								(وقفة الاستعداد . مواجهة حائط) قف الكرة باليد اليسرى على الدوائر من	

جدول (١٧) نموذج لوحة تدريبيه يومية من البرنامج التدريبي المقترح
 التاريخ: ٢٠٠٦/٤/٢٨ م
 الأستاد: الحادي عشر
 اليوم: الجمعة
 رقم الوحدة: (٤٤)
 هدف الوحدة البحتى: القوة المميزة بالسرعة - الدقة .
 هدف الوحدة المهارى: الجانبية اليسرى للرأس .

المجموع	متغيرات حمل التدريب										أجزاء الوحدة
	الراحة بين المجموعات		الراحة بين التكرارات		زمن الأداء		تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	زمن الوحدة
	ث	ق	ث	ق	ث	ق					ث
٢	-	ق	-	ق	٢	-	١	٣			الإحصاء
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٥	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٥	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			الإعداد البدنى العام
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			الإعداد البدنى الخاص
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			الإعداد المهارى
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			الجزء الختامى
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			
٤	-	ق	-	ق	٤	-	١	٤			

إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية :

القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى للمجموعتين الضابطة والتجريبية وشمل القياس (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى - الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث) وتم القياس فى استاد المنصورة الرياضى وذلك خلال الفترة من ٢٠٠٦/٢/٣ حتى ٢٠٠٦/٢/٩ م .

تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح على المجموعتين (الضابطة - التجريبية) على أن يحتوى برنامج المجموعة التجريبية على مجموعة للتمرينات الخاصة بتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة التى يحتوى عليها البرنامج التدريبى بينما تخضع المجموعة الضابطة لنفس محتويات البرنامج التدريبى دون التركيز على تمرينات القوة المميزة بالسرعة والدقة .

قد استغرق تنفيذ البرنامج اثنى عشر أسبوعاً بواقع (٤) وحدات تدريبية أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء - الجمعة) فى تمام الساعة (٥) مساءً وذلك خلال الفترة من ٢٠٠٦/٢/١١ م حتى ٢٠٠٦/٥/٥ م .

القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وقد شملت القياسات البعدية على الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة - والدقة - وفعالية الأداء المهارى وذلك خلال الفترة من ٢٠٠٦/٥/٧ م وحتى ٢٠٠٦/٥/١٧ م .

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط (بيرسون) .
- اختبار مان ويتنى .
- اختبار ويلكسون .
- اختبار (ت) .
- نسبة التحسن . (٩ : ٢٥٤-٣٤٥)