

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

- ١- منهج البحث
- ٢- عينة البحث
- ٣- الأدوات والقياسات المستخدمة
- ٤- الدراسة الاستطلاعية
- ٥- تنفيذ البرنامج
- ٦- المعالجات الاحصائية

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

#### ١- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث واستخدم تصميم تجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والآخر ضابطة .

#### ٢- عينة البحث

اشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) ثلاثين ملاكم من الشباب تتراوح أعمارهم ما بين ( ١٦ - ١٨ سنة ) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من اعضاء الفريق القومى للشباب والمسجلين بالاتحاد المصرى للملاكمة للهواه للموسم الرياضى ٩١ - ١٩٩٢ والمسجلين بمركزى تدريب الاتحاد بمنطقة الجيزة والقاهرة، وقد تم تحديد مركز تدريب منطقة الجيزة كمجموعة تجريبية وذلك نظراً لقرب مكان التدريب ( نادى الزمالك ) من الباحث ، كما أن الباحث يعمل به كمدرّب ملاكمة ، وتحتوى المجموعة التجريبية على (١٥) خمسة عشر ملاكم هم أعضاء المركز ، وايضاً تم تحديد مركز تدريب منطقة القاهرة كمجموعة ضابطة وتحتوى على عدد (١٥) خمسة عشر ملاكم.

#### ٣- الأدوات والقياسات المستخدمة

- أ- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر (اسم) .
- ب- ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلو جرام (كجم) .
- ج- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الصفات البدنية الموضوعه من قبل الاتحاد المصرى للملاكمة مرفق (٤) .

د- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مدى مناسبة الألعاب التمهيدية المختارة لتنمية الصفات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب مرفق (٥) .

هـ- استمارة لتسجيل بيانات اللاعبين وتتضمن السن والطول والوزن وكذلك نتائج الاختبارات المستخدمة لقياس القدرات البدنية فى القياس القبلى والبعدى مرفق (٦) و - بطارية قياس القدرات البدنية مرفق (٧) . استخدم الباحث بطارية القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين الشباب والتي وضعها د . إسماعيل حامد عثمان رئيس الاتحاد المصرى للملاكمة للهواه والتي تتكون من (١٢) إثنى عشر اختبار وتم تطبيقهم على يومين .

اليوم الأول اختبارات ( الجرى الارتدادى - الجرى المعدل - دفع كرة طبية باليدين - رمى كرة تنس على حائط - وقوف ضغط الجذع أسفل - الجرى ١٠٠ م من بدء على ) .

اليوم الثانى اختبارات ( الشد على العقلة - الوثب الطويل - دفع كرة طبية باليد الضاربة - الوثب بالقدمين على دوائر - الوقوف على مكعب اتزان - الجرى ٥ كم) .  
[ ٢٧ : ٢٩ - ٢٧ ]

#### - المعاملات العلمية لبطارية القياس :

قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات من خلال تحديد صدق وثبات الاختبارات على الملاكمين الشباب كما هو موضح بجدول ( ١ ، ٢ )

وقد استعان الباحث فى حساب المعاملات العلمية للبطارية عينة قوامها (٢٠) عشرون ملاكم مسجلين بالاتحاد المصرى للملاكمة لنفس الموسم (٩١ - ١٩٩٢) ولهم نفس مواصفات العينة ومن غير المشتركين فى العينة الأصلية .

وقد استخدم طريقة المجموعات المتميزة فى الحصول على صدق الاختبار وطريقة اعادة تطبيق الاختبار للحصول على ثبات الاختبار .

### معامل الصدق :

تم تحديد صدق الاختبارات البدنية عن طريق معرفة قدرة الاختبار فى التمييز بين مجموعتين أحدهما مميزة فى العناصر البدنية التى تقيسها الاختبارات وكان حجم عينتها (١٠) عشرة ملاكمين والمجموعة الأخرى غير مميزة وكان حجم عينتها (١٠) ملاكمين وقد تم تحديد المجموعة المميزة والغير مميزة بناءً على ترتيب درجاتها فى الصفات البدنية ، وطبقت الاختبارات البدنية على المجموعتين وذلك فى يوم السبت ١٩٩١/١٠/٥ ، واتضح من النتائج وجود فروق بين المجموعتين ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة المميزة وذلك باستخدام اختبار (ت) ويوضح ذلك جدول (١) .

جدول (١)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة

في الاختبارات البدنية المختارة (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة (ن=١٠)		المجموعة غير المميّزة (ن=١٠)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س	ع	س		
الجرى الارتدادى	مرة مكرار	٩,٣٥	٠,٧٧	١١,٠٢	٠,٩٤	١,٦٧	٠٤,١٢
الشد على العقلة	" "	١٠,١١	٠,٨٤	٦,٣٥	٠,٦٦	٣,٧٦	٠١٠,٥٦
الجرى المعدل	" "	٤٤,٣٨	٣,٦٧	٢٤,٩٥	٤,١٥	١٩,٤٣	٠١٠,٥٢
الوثب الطويل	سم	١٩٧,٧٦	٢,١٢	١٥٣,٢٩	٥,١٦	٤٤,٤٧	٠٢٣,٩٢
دفع كرة طبية باليدين	"	٧٩٥,٦	٣٦,٩٤	٦٤٣	٥٠,٢٥	١٥٢,٦	٠٧,٣٤
دفع كرة طبية باليد الضاربة	"	٧٨٥	٥٤,٣٢	٥٤٠,٣	٤١,١٥	٢٤,٤٧	٠١٠,٧٧
رمى كرة تنس على الحائط	مرة مكرار	٤٦,٩٥	٤,١٧	٢١,٢٣	٥,٣٠	٢٥,٧٢	٠١١,٤٤
الوثب بالقدمين على دوائر	ث	٩,٤٥	١,٠٢	٥,١٣	٠,٩٨	٤,٣٢	٠٩,١٧
وقوف - ضغط الجذع أسفل	سم	١٠,٩٢	١,٥٨	٤,٣٦	٢,٠٤	٦,٥٦	٠٧,٦٣
الوقوف على مكعب اتزان	ث	٤٧,٣٩	٦,٧٩	١٩,٦٤	٧,٨٩	٢٧,٧٥	٠٧,٩٩
الجرى ١٠٠ م من بدء عالى	ث	١٤,٣٤	٠,٦٩	١٥,٩٢	٠,٧٤	١,٥٨	٠٤,٦٨
الجرى ٥ كم	ث	١٦٨٩	١٤٥	١٩٥٩	١٢٥	٢٧٠-	٠٦,١٥

قيمه "ت" الجدوايه (٢,١١) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعة المميّزة عن غير المميّزة في الاختبارات البدنية والمتمثلة في (الجرى الارتدادى - الشد على العقلة - الجرى المعدل - الوثب الطويل - دفع كرة طبية باليدين - دفع كرة طبية باليد الضاربة - رمى كرة تنس على الحائط - الوثب بالقدمين على دوائر - وقوف ضغط الجذع أسفل - الوقوف على مكعب اتزان - الجرى ١٠٠ م من بدء عالى - الجرى ٥ كم) مما يدل على صدقها فيما وضعت لقياسه .

### معامل الثبات :

استخدم الباحث أسلوب إعادة الاختبار على المجموعة المميزة وذلك في يوم السبت ١٢/١٠/١٩٩١ حيث أخذت نتائجها في إيجاد معامل الصدق كتطبيق أول ثم أعيد عليها التطبيق الثاني لنفس الاختبارات البدنية وذلك بغرض إيجاد العلاقة الارتباطية بين التطبيقين الأول والثاني حيث تعبر هذه العلاقة عن معامل الثبات . ولقد تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة المستخدمة لإيجاد المعاملات العلمية بفارق بين التطبيقين (٧) سبعة أيام .

وجداول (٢) يوضح معامل الثبات للاختبارات البدنية .

جدول (٢)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المختارة

(ن = ١٠)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٠,٦٨	٠,٨٤	٩,١٨	٠,٧٧	٩,٣٥	مرة مكرار	الجرى الارتدادى
٠,٨٧	٠,٩٦	١٠,٢٥	٠,٨٤	١٠,١١	" "	الشد على العقلة
٠,٦٩	٢,٧٧	٤٤,٤٨	٣,٦٧	٤٤,٣٨	" "	الجرى المعدل
٠,٨٩	٢,٠١١	١٩٨	٢,١٢	١٩٧,٧٦	سم	الوثب الطويل
٠,٧٣	٣٤,٣٣	٧٩٥,٧	٣٦,٩٤	٧٩٥,٦	"	دفع كرة طبية باليدين
٠,٧٨	٥٠,٦٧	٧٨٥,١٠	٥٤,٣٢	٧٨٥	"	دفع كرة طبية باليد الضاربة
٠,٦٩	٣,٩٣	٤٧	٤,١٧	٤٦,٩٥	مرة مكرار	رمى كرة تنس على الحائط
٠,٩١	٠,٩٩	٩,٨٥	١,٠٢	٩,٤٥	ث	الوثب بالقدمين على دوائر
٠,٨٢	١,٠٦	١١	١,٥٨	١٠,٩٢	سم	وقوف مع ضغط الجذع أسفل
٠,٧٧	٥,٣٤	٤٧,٥٠	٦,٧٩	٤٧,٢٩	ث	الوقوف على مكعب اتزان
٠,٧٨	٠,٩٥	١٤,٣	٠,٦٩	١٤,٣٤	ث	الجرى ١٠٠ م من بدء عالى
٠,٧٤	١,٠٦	١٦٨٦	١,٤٥	١٦٨٩	ث	الجرى ٥٥ م

قيمه (ر) الجدوليه (٠,٥٥) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول ان معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات

المختارة قد تراوحت بين (٠,٦٨ ، ٠,٩١) مما يدل على ان الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية .

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس والتكافؤ بين المجموعتين ( التجريبية والضابطة)

فى بعض المتغيرات التى قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبى (الطول - السن -

الوزن - القدرات ابدنية ) فى يوهى ٢٣ ، ٢٤ / ١٠ / ١٩٩١ و جدول (٤,٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لمجموعتي  
البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المختارة

( ن = ٣٠ )

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=١٥)				المجموعة الضابطة (ن=١٥)			
		س	ع	منوال	التواء	س	ع	منوال	التواء
الطول	سم	١٧١,٣	٥,٧	١٧	٠,٥٣	١٧٠,١	٥,٣	١٦	٠,٥١
السن	سنة	١٧,٣٤	٠,٥٦	-	٠,١١	١٧,٦	٠,٥١	-	٠,١٩
الوزن	كجم	٦١,٥٧	١٣,٣٤	٧	١,٤	٦٦,٣٣	١٥,٥٠	٩	١,٦
الجرى الارتدادى	مرة تكرار	٩	٠,٧٦	٩	١,٠٣	٩,١٣	١,١٣	١٠	٠,٢٧
الشد على العقلة	"	٩,٣٣	١,٦٣	١٠	٠,١٥	٨,٧٣	١,٤٩	٨	٠,٧٤
الجرى المعدل	"	٤٥,٥٣	٣,٨٢	٤٥	٠,٩٦	٤٤,٢	٢,٦٨	٤٥	٠,٠١
الوثب الطويل	مم	١٩٧	٧,٧٥	١٩٠	٠,٧٣	١٩٤,٦	٨,٩٩	-	٠,٠٧
دفع كرة طبية باليدين	"	٧٨٤,٦٧	٥٥,٧٩	-	٠,١٥٠	٧٩٧,٥٣	٦٢,٤١	٧٩٠	٠,١٠
دفع كرة طبية باليد الضاربة	"	٧٨٦,٦٧	٦٢,٩٨	٨٠٠	٠,٤٩	٧٢٠	٥٠,٨٥	٧٥٠	٠,٠٦
رمى كرة تنس على الحائط	مرة تكرار	٤٧,٧٣	٤,٠١	-	٠,٩٦	٤٦,٩٣	٣,٨٥	-	٠,١٦
الوثب بالقدمين على دوائر	ث	٩,٨٠	١,٣٢	٩	٠,٣٨	٩,٩٣	١,٤٩	١٠	٠,٣٩
وقوف - ضغط الجذع اسفل	مم	١٠,٧٣	٢,٥٢	١٢	٠,٩١	٨,٨٠	٢,٨٦	-	٠,٣٠
الوقوف على مكعب اتزان	ث	٤٨,٣٣	٧,٩٦	٤٥	٠,٢٠	٤٢,٣	٦,٦٠	-	٠,٣٨
الجرى ١٠٠ م من بدء عالى	ث	١٤,١٧	٠,٦٧	١٤	٠,٠٤	١٤,١٣	٠,٧٢	١٥	٠,١٩
الجرى ٥٥ كم	ث	١٦٩٩,٠٧	٨٠,١٢	-	٠,٨٨	١٦٧٧,٢٠	٤٣٩,٦١	-	٢,٨٢

ينضح من الجدول أن معاملات الالتواء لمجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة )

في جميع المتغيرات المختارة قد تراوحت بين ( ٠,٠١ ) ، ( ٢,٨٢ ) أى بين + ٢,٣ - ٣

مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة  
في القياسات القبليّة للمتغيرات المختارة

( ن = ٣٠ )

رقمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة (ن=١٥)		المجموعة التجريبية (ن=١٥)		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س-	ع	س-		
٠,٥٧٧	١,٢	٥,٣	١٧٠,١	٥,٧	١٧١,٣	سم	الطول
١,٢٨٤	٠,٢٦	٠,٥١	١٧,٦	٠,٥٦	١٧,٣٤		السن سنة
٠,٨٧١	٤,٧٦-	١٥,٥٠	٦٦,٣٣	١٣,٣٤	٦١,٥٧		الوزن كجم
٠,٣٥٧	٠,١٣-	١,١٣	٩,١٣	٠,٧٦	٩	مرة تكرار	الجرى الارتدادى
١,٠١٧	٠,٦	١,٤٩	٨,٧٣	١,٦٣	٩,٣٣	" "	الشد على العقلة
١,٠٩٦	١,٣٣	٢,٩٨	٤٤,٢	٣,٨٢	٤٥,٥٣	" "	الجرى المعدل
٠,٩	٢,٤	٨,٩٩	١٩٤,٦	٧,٧٥	١٩٧	سم	الوثب الطويل
١,٣٤	١٢,٨٧-	٦٢,٤١	٧٩٧,٥٣	٥٥,٧٩	٧٨٤,٦٧	"	دفع كرة طبية باليدين
١,٨٩	٦٦,٦٧	٥٠,٨٥	٧٢٠	٦٢,٩٨	٧٨٦,٦٧	"	دفع كرة طبية باليد الضاربة
٠,٦	٠,٨	٣,٨٥	٤٦,٩٣	٤	٤٧,٧٣	مرة تكرار	رمى كرة تنس على الحائط
٠,٣٥	٠,١٣-	١,٤٩	٩,٩	١,٣٢	٩,٨	ث	الوثب بالقدمين على دوائر
١,٩٢	١,٩٣	٢,٨٦	٨,٨	٢,٥٢	١٠,٧٣	سم	وقوف - ضغط الجذع اسفل
٢,٠٠٢	٦,٠٣	٦,٦٠	٤٢,٣	٧,٩٦	٤٨,٣٣	ث	الوقوف على مكعب اتزان
٠,١٣	٠,٠٣	٠,٧٢	١٤,١٣	٠,٦٢	١٤,١٧	ث	الجرى ١٠٠م من بدء على
٠,٩١	٢١,٨٧	٤٣٩,٦١	١٦٧٧,٢	٨٠,١٢	١٦٩٩	ث	الجرى ٥٠م

قيمه (ت) الجدوليه ( ٢,٠٤ ) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول عدم وجود دلالة للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبليّة لجميع متغيرات البحث المختارة ، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة ) في هذه المتغيرات .

### ذ- البرنامج التدريبي المقترح :

هو برنامج مقترح من الألعاب التمهيدية التي تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية للملاكمين والتي تتميز بعنصر المنافسة الأمر الذي يعمل على إخراج كل طاقات اللاعبين وفي نفس الوقت يوفر عنصر التشويق ، الأمر الذي يساعد على تقبل اللاعبين للتدريب دون ملل وعدم التخلف عن التدريب .

ولقد قام الباحث بعرض عناصر اللياقة البدنية التي وضعها الاتحاد في برنامجه للشباب على الخبراء مرفق (٤) لتحديد مدى كفايتها لإعداد ملاكمين على درجة عالية من اللياقة البدنية الخاصة لرياضة الملاكمة وقد أجمع الخبراء على كفاية العناصر الواردة في برنامج الاتحاد والمتمثلة في العناصر الأتية ( القوة- التحمل- السرعة- التوافق- التوازن- الرشاقة- المرونة ) .

وكذلك تم أخذ رأى الخبراء فى تحديد الزمن اللازم لكل لعبة لكى تحقق الغرض منها ، وبمطابقة رأى الخبراء فى زمن كل لعبة بالبرنامج الزمنى الذى وضعه الاتحاد لتنمية الصفات البدنية جدول (١٢) . استطاع الباحث بعد الاطلاع على المراجع العلمية ودراسة كل من عمرو أبو المجد وإبراهيم حنفى تحديد الزمن اللازم لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين الشباب وكذلك تحديد الزمن اللازم لكل لعبة تمهيدية وعدد التكرارات المناسبة وزمن الراحة البينية . و جدول (٥) يوضح التوزيع الزمنى لعناصر اللياقة البدنية خلال أسابيع التدريب للمجموعة التجريبية و جدول (٦) يوضح التوزيع الزمنى لعناصر اللياقة البدنية خلال برنامج المجموعة التجريبية .

ثم حدد الباحث دورة الحمل الأسبوعية طبقاً لبرنامج الاتحاد المصرى للملاكمة وهى بطريقة ( ٢ : ١ ) أى يومين تدريب ويوم راحة فكانت أيام التدريب السبت والأحد

والتثاء والأربعاء للمجموعة التجريبية ، وأيضاً تم تحديد درجات الحمل وساعات التدريب الخاصة لكل أسبوع وكذلك درجة الحمل الأسبوعية وجدول (٧) يوضح ذلك ثم اختار الباحث طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر والحمل الفترى ( مرتفع الشده - ومنخفض الشده ) كطريقة لتنمية الصفات البدنية .

### أسس بناء البرنامج :

بعد تحليل المراجع العلمية والأبحاث السابقة فى هذا المجال (٦،١٢،١٥،١٨،١٩،٢١،٢٥،٣٨،٤٠،٤٣،٤٥،٤٦،٥٣،٥٦،٥٧،٥٨،٦٠) قام الباحث بإعداد محتوى البرنامج من الألعاب التمهيدية فى صورته الأولية ثم قام بعرض هذه المحتويات على عدد (٥) خمسة من الخبراء فى مجال تدريس الملاكمة من الأساتذة والأساتذة المساعدين بكلية التربية الرياضية مرفق (٨،٥) على أن نقل خبرة كل منهم عن (١٠) سنوات فى هذا المجال وذلك للاستعانة برأيهم فى مدى مناسبة هذه المحتويات لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين وفقاً لما أوصى به اتحاد الملاكمة المصرى .

واشتمل البرنامج فى صورته الأولية على عدد (١٤٧) لعبة منها (٤٤) لعبة لتنمية عنصر القوة و(٢٣) لعبة لتنمية عنصر السرعة (٢١) لعبة لتنمية عنصر التحمل و(٣٧) لعبة لتنمية عنصر الرشاقة و(٣) ألعاب لتنمية عنصر المرونة و(١٣) لعبة لتنمية عنصر التوافق و(٦) ألعاب لتنمية عنصر التوازن مع العلم أن هناك ألعاب تخدم أكثر من هدف بدنى فى البرنامج .

### نتائج العرض على الخبراء :

- اختار الخبراء عدد (٧٧) لعبة تمهيدية من بين الألعاب التمهيدية التى عرضت عليهم والتي يمكن من خلالها تحقيق الهدف البدنى المطلوب ومرفق (٩) يوضح ذلك .

- أشار الخبراء إلى ضرورة استخدام وسائل إيضاح للألعاب التمهيدية أثناء التدريب حتى لا يستغرق عرض اللعبة وشرحها وقت كبير وقد استخدم الباحث لوحات ورقية مرسوم عليها طريقة الأداء .

وبعد أن قام الباحث بإجراء التعديلات على البرنامج ، قام بعرض محتوى البرنامج (٧٧) لعبة على نفس الخبراء التي عرض البرنامج عليهم من قبل لأقرار صحة التعديلات والتأكد من صلاحية الألعاب لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها

#### وقد أشار الخبراء بما يلي :

- إن التعديلات التي تمت في البرنامج جعلته في صورته الحالية يحقق الهدف الذي وضع من أجله .
- إن وسائل الإيضاح ( لوحات إيضاحية ) المساعدة مناسبة .
- أشار الخبراء إلى ضرورة شرح طريقة أداء الألعاب التمهيدية في الجزء الإداري قبل الوحدة التدريبية بشكل مبسط .

#### محتوى البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائية

أحتوى البرنامج التدريبي المقترح على عدد (٧٧) لعبة مختارة من قبل الخبراء وهي التي تحقق الهدف البدني في رياضة الملاكمة ووضع البرنامج في صورته النهائية مرفق (٩) ثم تم توزيع الألعاب التمهيدية على وحدات التدريب مرفق (١٠) ثم تم تحديد زمن كل لعبة داخل وحدة التدريب وكذلك عدد التكرارات وفترات الراحة مرفق (١١) .

### وينقسم البرنامج إلى :

١- ألعاب تمهيدية تهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة للملاكمين (إعداد عام) وقد تم توزيع هذه الألعاب في الأسبوع الأول والثاني والثالث والرابع . واشتملت هذه المرحلة على ألعاب تمهيدية بنائية عامة تهدف إلى تحسين الجهاز الدورى التنفسى وتنمية الصفات البدنية العامة المختلفه ، فاستخدم الباحث الألعاب ذات الأدوات البسيطة وسريعة الفهم والتي تتميز بالحركة المستمرة وزيادة فاعلية عنصر التشويق .

٢- ألعاب تمهيدية تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة للملاكمين (إعداد خاص ) وقد تم توزيع هذه الألعاب من الأسبوع الخامس حتى الأسبوع الثاني عشر . واشتملت هذه المرحلة على ألعاب تمهيدية تنافسية ذات طابع عنيف والهدف منها تنمية الصفات البدنية الخاصة مثل التحمل الخاص ( تحمل الأداء ) والقوه المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة الحركية والتوافق والتوازن والرشاقة .

### التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج التدريبي المقترح :

الإعداد البدنى العام : بلغ المجموع الكلى للإعداد البدنى فى فترة الإعداد (١٠٣٠ق) وقد اتسمت هذه الفترة بزيادة حجم الحمل دون الشدة وأيضاً زيادة عدد الدقائق ، ومع مرور الأسابيع فإن شدة الحمل تزداد وينخفض الحجم وأيضاً ينخفض عدد الدقائق ففي الأسبوع الأول كان عدد الدقائق للإعداد البدنى العام (٢٤٠ق) وفى الأسبوع الثانى عشر (٢٠ق) .

الإعداد البدنى الخاص : بلغ المجموع الكلى للإعداد البدنى الخاص خلال فترة الإعداد (١٥٧٠ق) وقد اتسمت بداية هذه الفترة بزيادة حجم الحمل دون الشدة وعدد قليل من الدقائق ، ومع مرور الوقت ازدادت عدد الدقائق من أسبوع لآخر مع زيادة شدة الحمل وقلة الحجم ثم يلى إنخفاض عدد الدقائق دون التأثير على شدة الحمل ففي

الأسبوع الأول كان عدد دقائق الإعداد الخاص (٣٠ق) وفي الأسبوع الثاني عشر بلغ الإعداد الخاص (١٠ق) وجدول (٧) يوضح زمن الإعداد البدني العام والخاص .

اعتبارات يجب مراعاتها أثناء تنفيذ البرنامج :

- الاستعانة بوسائل الأيضاح والتي تسهل سرعة الأداء .
- وضع الألعاب المتشابهة في التكوين متتابعة بقدر الامكان .
- جعل الألعاب التي تتطلب مجهود متبادله مع الألعاب الأقل مجهود .
- أن يحقق البرنامج الهدف التنافسي بين اللاعبين لنشر السرور دون الأخلال بالهدف البدني .
- الفريق الفائز أو اللاعب الفائز في اللعبة لا بد أن يعلن عنه ويعترف بالمجهود الجيد الذي بذله .
- المرونة في البرنامج بحيث يسهل التغير والتبديل أثناء التنفيذ .
- البدء بالألعاب البسيطة السهلة حتى يشعر اللاعب بالثقة .
- محاوله شرح اللعبة وقواعدها بأسلوب قصير ومبسط في الجزء الإداري .
- الانتقال من لعبة لأخرى بأقصى سرعة .
- ارتباط البرنامج بالتقويم .

جدول (٥)

التوزيع الزمني لعناصر اللياقة البدنية خلال أسابيع  
التدريب للمجموعة التجريبية بالدقيقة

العنصر الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
القوة	٧٥	٨٠	٧٠	٦٠	٦٠	٤٠	٢٠	٣٠	٣٠	٤٠	٣٠	٣٥
التحمل	١٣٥	١٠٠	١٠٠	٨٠	٩٠	٨٠	٤٠	٥٥	٥٥	٥٠	٤٥	٣٠
السرعة	-	٤٠	٦٠	٥٠	٤٠	٥٠	٥٠	٣٥	٦٠	٥٠	٥٥	٤٥
التوافق - التوازن	٢٠	٣٠	٢٠	٣٠	٣٠	٢٥	٢٠	٥	١٠	١٠	١٥	-
رشاقة - مرونة	٤٠	٥٠	٥٠	٤٠	٦٠	٤٥	٣٠	٢٥	٢٠	٢٠	٢٥	٢٠

جدول (٦) التوزيع الزمني لعناصر المياقة البنائية خلال برنامج المجموعة التجريبية

الشيور	الاول			الثاني			الثالث		
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
الإستدراج	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
الوحدات التجريبية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
البرنامج العملي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
الإعداد البنائى العام	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
القوة	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
التحمل	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠
السرعة	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠
التوافق - التوازن	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥
الرشاقة - المرونة	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥
الإعداد البنائى الخاص	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
القوة	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
التحمل	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
السرعة	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
التوافق - التوازن	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥
الرشاقة - المرونة	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥

- توافق و توازن
- توازن
- مرونة
- رشاقة و مرونة

جدول (٧)

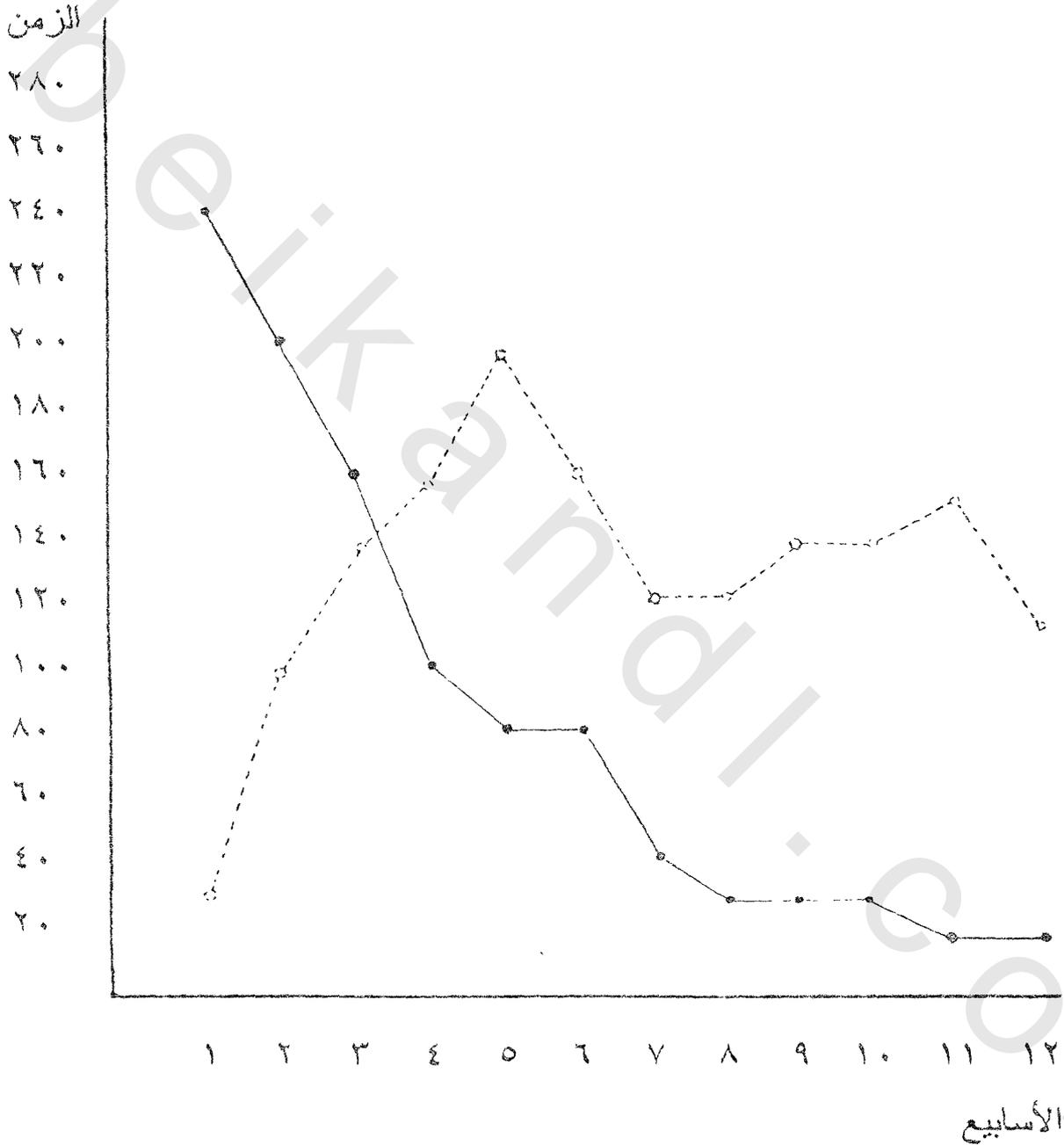
التوزيع الزمني الإيسبوعي للإعداد البدني العام والخاص وأحمال التدريب للمجموعة التجريبية

الإعدادية												الفترة	
حتى ١٩٩٢/١/١٥						١٩٩١/١٠/٢٦						الشهر	
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	درجة العمل	الأسبوع
												أقصى البدني العام والخاص	٩٠ - ١٠٠ % ٨٠ - ٩٠ % ٦٠ - ٧٠ %
<p>البرنامج العملي</p>													
٢٠	٢٠	٣٠	٣٠	٣٠	٤٠	٨٠	٨٠	١٠٠	١٦٠	٢٠٠	٢٤٠	١٠٣٠	١- إعداد بدني عام
١٧	١٥	١٤	١٤	١٢	١٢	١٦	٢٠	١٦	١٤	١٠	٣	١٥٧٠	٢- إعداد بدني خاص
١٣	١٧	١٧	١٧	١٥	١٦	٢٤	٢٨	٢٦	٣٠	٣٠	١٧	٢٦٠٠ ق	المجموع
<p>الاختبارات</p>													
<p>الاختبارات البدنية</p>												x	x

يتضح في هذا الشكل درجات حمل التدريب خلال فترة الإعداد وكذلك حجم التدريب في هذه الفترة حيث بلغ حجم الإعداد البدني العام (١٠٣٠ ق) وبلغ حجم الإعداد البدني الخاص (١٥٧٠ ق) كما تم توزيع دقائق الإعداد البدني العام والخاص على أسابيع التدريب

$$\text{الزمن الكلي للإعداد البدني} = ٢٦٠٠ / ٦٠ = ٤٣,٣$$

إعداد بدني عام —●—  
إعداد بدني خاص ---○---



التوزيع الزمني الأسبوعي للإعداد البدني العام والخاص  
( شكل ١ )

#### ٤- الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين من المسجلين بنادى الزمالك ومن نفس عمر عينة البحث وغير مشتركين ضمن عينة البحث واستمرت الدراسة لمدة أربعة وحدات تدريبية . واستهدفت الدراسة ما يلى :

١- التعرف على مدى ملائمة حجم محتوى الوحدة التدريبية من الألعاب

التمهيدية ومدى فهم واستجابة اللاعبين للأداء .

٢- الاطمئنان على صلاحية الأدوات المستخدمة ووسائل الإيضاح ومدى

تحقيقها الإيضاح المناسب .

وقد أسفرت هذه الدراسة على ما يلى :

١- ملائمة الوحدة التدريبية للاعبين وتفهمهم لها واستجاباتهم للألعاب

الموضوعة .

٢- ملائمة وصلاحية الأدوات المستخدمة وملائمة وسائل الإيضاح فى

التوضيح للأداء .

#### تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية بعد أخذ موافقة الجهاز الفنى القائم بالتدريب من قبل الاتحاد وأستمر البرنامج لمدة اثنى عشر أسبوعاً بواقع أربعة وحدات تدريبية فى الأسبوع وكان ذلك أيام السبت والأحد والثلاثاء والأربعاء وحرصاً من الباحث على أن لا يتم تدريب الملاكمين بإعداد بدنى آخر بخلاف البرنامج المقترح كان يحضر حتى نهاية الوحدة التدريبية .

وجداول (٨) يوضح خطة تدريب المجموعة التجريبية خلال فترة الإعداد .

وجداول (٩) يوضح وحدة تدريب يومية للمجموعة التجريبية.

وفى نفس التوقيت مارست المجموعة الضابطة التدريب باستخدام البرنامج الموضوع من قبل الاتحاد وقام الباحث بحضور تدريبهم حتى يطمئن أن الجهاز الفنى المكلف بالتدريب ملتزم بالبرنامج الموضوع ، واستمر البرنامج لمدة اثني عشر أسبوعاً بواقع أربعة تدريبات فى الأسبوع وكان أيام السبت والأثنين والثلاثاء والخميس ونظراً لاختلاف أيام التدريب بين المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) فى يومين ، الأمر الذى أتاح الفرصة للباحث لمتابعة تدريباتهم خلال الأسبوع مع العلم بأن لجنة الشباب بالاتحاد يحضر مندوب عنها كل تدريب لمتابعة الأجهزة الفنية المسئولة عن التدريب ومعرفة مدى التزامها بتطبيق البرنامج وكتابة التقارير الخاصة.

وجداول ( ١٠ ) يوضح البرنامج الموضوع من قبل الاتحاد .

وجداول ( ١١ ، ١٢ ) يوضح التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج التقليدى .

وراعى الباحث ضبط جميع المتغيرات الأخرى التى قد تؤثر على نتائج التجربة مثل موعد التدريب فقد وحد ميعاد التدريب للمجموعتين فأصبح الساعه ٥ مساءً وكذلك عدد وحدات التدريب الأسبوعية فأصبح أربعة وحدات فى الأسبوع وزمن فترة الإعداد فكان ١٢ أسبوع .

وتمت التجربة فى الفترة من ١٩٩١/١٠/٢٦ حتى ١٩٩٢/١/١٥

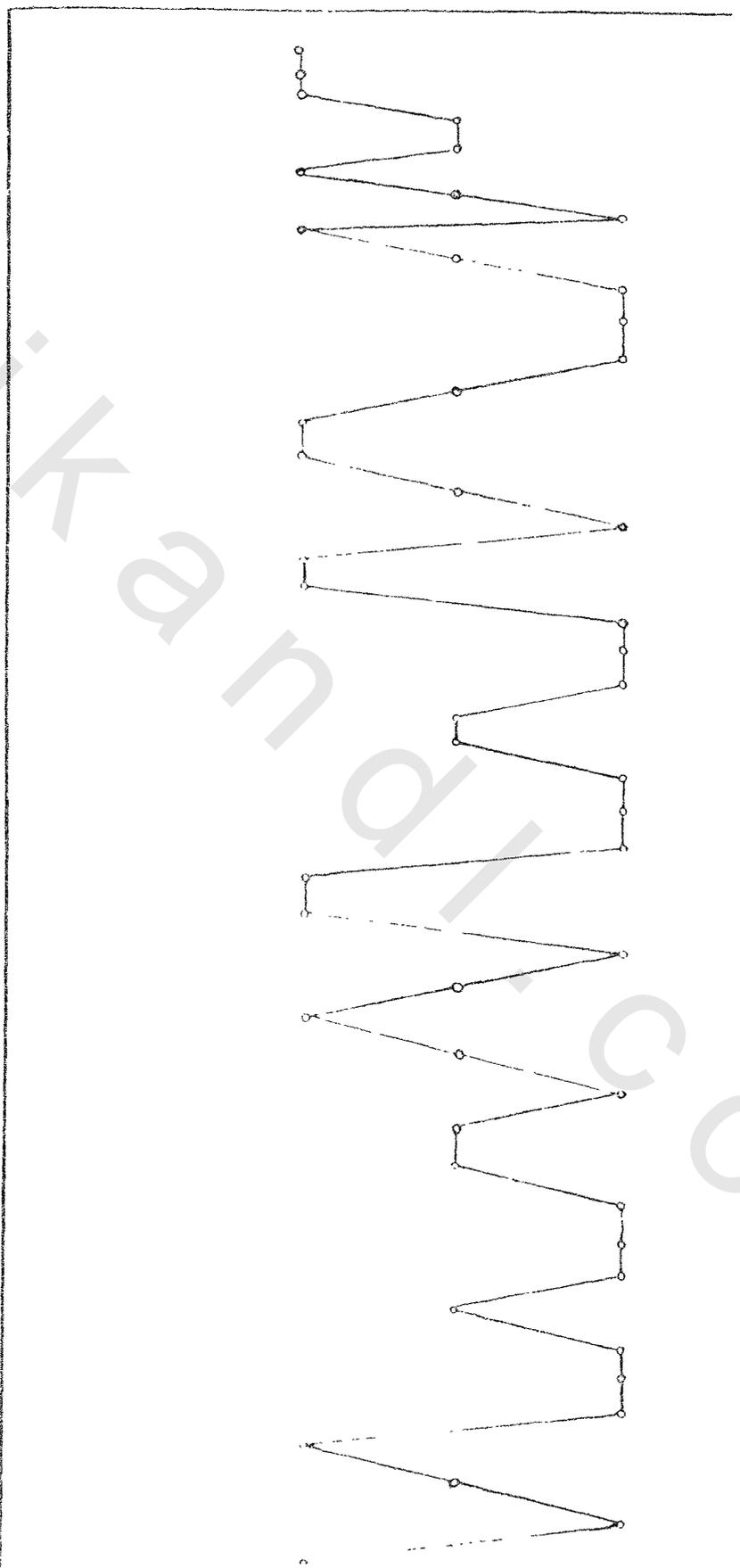
#### القياسات البعدية :

تم إعادة تطبيق بطارية اختبار اللياقة البدنية لتحديد مدى ارتفاع مستوى اللياقة

البدنية وتم ذلك فى يومى ١٦، ١٧/١/١٩٩٢



القصى  
على  
معدن



شكل (٢)

درجات الحمل للبرنامح المقترح على مدى اثني عشر أسبوعاً

جدول (٩)

الأسبوع : الأول  
الوحدة : الأولى  
" نموذج وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية "  
السبت ١٩٩١/١٠/٢٦  
ع خ  
قوة : ١٥ق+١٠ق  
نحمل : ٣٠ق ---  
رشاقة : ١٠ق --

زمن الوحدة : ٦٥ق

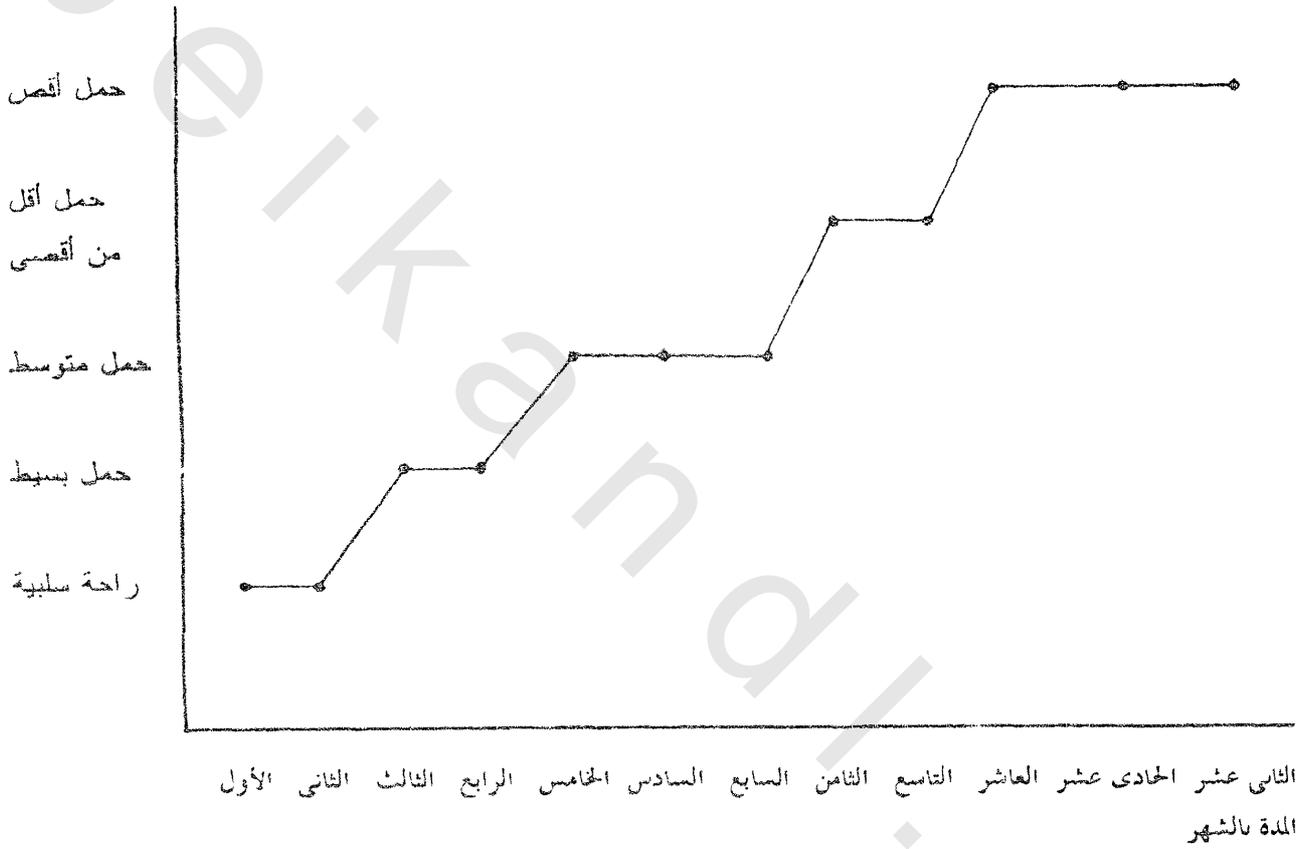
م	المحتوى	الغرض	التكرار	الزمن الكلى	ملاحظات
١	القائد	احماء عام		١٠ و	
٥٢	الحبل	تحمل قوة للرجلين والذراعين	٣٥×٥ ث راحة ٢٥ ث	٥ ق	
٥٦	سباق القاطرة الأدمية	تحمل قوة للذراعين			
	نموذج أ	نحمل فوه للذراعين	٢٠.١ و راحة ٣٠ ث	٢٠.٥ و	
	نموذج ب	تحمل قوة للذراعين	٢٠.١ ق راحة ٣٠ ث	٢٠.٥ ق	
٦٥	الصراع على الكرة	تحمل عضلى للذراعين والرجلين	١٥×٤ ق راحة ١٥ ث	٥ ق	
٦٨	الوثب بالحبل				
	نموذج أ	تحمل عضلى وتحمل دورى تنفسى	٣×٤ ق راحة ١ ق	١٦ ق	
	نموذج ط	---	٣×١ ق راحة ١ ق	٤ ق	
٥٩	سحب الحبل	قوة ذراعين	٢×٢ ق راحة ٣٠ ث	٥ ق	
	نموذج أ، ب، ج				
٤٢	التمرير	قوة ذراعين	٢×٢ ق راحة ٣٠ ث	٥ ق	كل فريق ممة كرة سلة
٢٥	الطوقان	رشاقة	٢×٢ ق راحة ٣٠ ث	٥ ق	
٢٦	الحواجز	رشاقة	٢×٢ و راحة ٣٠ ث	٥ و	



احتوى برنامج المجموعة الضابطة على زمن ٤٣,٣ ساعة للإعداد البدني خلال فترة الإعداد وقد تم توزيع الزمن الكلي للإعداد البدني من قبل اللجنة الفنية بالاتحاد على أسابيع التدريب وجدول (١١) يوضح توزيع الزمن الكلي على أسابيع التدريب .

ووزع زمن الإعداد البدني لكل أسبوع على عناصر اللياقة البدنية ( قوة - تحمل - سرعة - توافق - توازن - رشاقة - مرونة ) خلال فترة الإعداد وجدول (١٢) يوضح ذلك .

## درجة الحمل



درجات حمل التدريب لبرنامج المجموعة الضابطة

شكل (٣)

جدول (١١)

التوزيع الزمني اليومي والأسبوعي لوحدات تدريب الإعداد البدني  
للمجموعة الضابطة

الأسبوع / اليوم	السبت	الاثنين	الثلاثاء	الخميس	المجموع "ق"
الأول	٥٥	٤٥	٦٥	٥٥	٢٢٠ ق
الثاني	٦٥	٥٥	٥٥	٤٥	" "
الثالث	٥٠	٥٠	٦٥	٥٥	" "
الرابع	٥٥	٤٥	٦٠	٤٥	" "
الخامس	٦٥	٤٥	٥٥	٥٥	" "
السادس	٥٥	٥٠	٥٠	٦٥	" "
السابع	٥٠	٥٠	٥٠	٦٢	٢١٢ ق
الثامن	٥٠	٥٠	٥٥	٥٧	" "
التاسع	٥٢	٥٠	٥٥	٥٧	٢١٤ ق
العاشر	٥٠	٥٢	٥٧	٥٥	" "
الحادي عشر	٥٠	٥٩	٥٠	٥٥	" "
الثاني عشر	٥٩	٥٥	٥٥	٤٥	" "
المجموع					٢٦٠٠ ق

عدد ساعات التدريب =  $60 / 2600 = 43,3$  ساعه

للإعداد البدني

جدول (١٢)

التوزيع الزمني لعناصر اللياقة البدنية خلال أسابيع التدريب  
للمجموعة الضابطة

العناصر الاسبوع ١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
القوة	٦٠	٦٠	٥٠	٤٠	٤٥	٤٠	٤٠	٢٩	٣٢	٣١	٣١
التحمل	١٠٠	٩٠	٩٠	٨٠	٧٥	٧٠	٦٠	٦٠	٥٥	٤٦	٥٠
السرعة	-	٢٠	٣٠	٤٠	٤٤	٥٠	٦٠	٥٠	٥٥	٦٣	٦٠
التوافق-التوازن	٢٠	٢٠	١٥	٢٥	٢٥	٣٠	٢٠	٢٥	٣٠	٢٤	٣٠
رشاقة - مرونة	٤٠	٣٠	٣٥	٣٥	٣١	٣٠	٣٢	٤٢	٤٥	٥٠	٤٣
الاجمالي	٢٢٠	٢٢٠	٢٢٠	٢٢٠	٢٢٠	٢٢٠	٢١٢	٢١٢	٢١٤	٢١٤	٢١٤

عدد ساعات التدريب للإعداد البدني =  $٦٠ / ٢٦٠٠ = ٤٣,٣$  ساعة

المعالجات الإحصائية :

استعان الباحث ببرنامج ( stat view II ) الإحصائي على جهاز أبل ماكنتوش  
بوحدرة الاحصاء بمركز نظم المعلومات والحاسب الألى بكلية التربية الرياضية للبنين  
بجامعة حلوان ومرفق (٣) يوضح ذلك .