

## المرفقات

- مرفق ( ١ ) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التدريبى المقترح .
- مرفق ( ٢ ) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد أهم القياسات الفسيولوجية التى تعكس كفاءة الجهاز الدورى التنفسى .
- مرفق ( ٣ ) استمارة تسجيل البيانات للاعبين .
- مرفق ( ٤ ) استمارة تسجيل الإختبارات الفسيولوجية .
- مرفق ( ٥ ) استمارة تسجيل إختبارات مستوى الأداء .
- مرفق ( ٦ ) كمامة تدريبات الهيبوكسيك
- مرفق ( ٧ ) إختبار الخطوة لشاركى لقياس الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين  $Vo_2max$  .
- مرفق ( ٨ ) قائمة أسماء الخبراء .
- مرفق ( ٩ ) بطارية الإختبارات المهارية ( إسماعيل حامد عثمان ) .
- مرفق ( ١٠ ) الإختبارات البدنية العامة
- مرفق ( ١١ ) كيفية استخدام الكمامة وأخذ النفس .
- مرفق ( ١٢ ) البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الهيبوكسيك .
- مرفق ( ١٣ ) تخطيط البرنامج التدريبى .

مرفق ( ١ )

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج  
التدريبى المقترح



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضى

## استمارة استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التدريبى المقترح

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

حيث يقوم الباحث / ..... بدراسة للحصول على درجة  
الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها :

## " تأثير تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى ومستوى الأداء لدى ناشئى الملاكمة "

ويهدف البحث الى التعرف على :

١. تأثير تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى لدى ناشئى الملاكمة .
٢. تأثير تدريبات الهيبوكسيك على مستوى الأداء لدى ناشئى الملاكمة.

وإيماناً منا بالدور الذى تسهمون به فى رفع شأن رياضة الملاكمة والارتقاء بها على جميع المستويات ، لذا نأمل من سيادتكم تحديد مدى ملائمة البرنامج التدريبى المقترح والقيام بالتعديل أو الإضافة أو الحذف بما يتناسب مع هدف البرنامج وبما ترونه صائباً ، مع العلم بأن المرحلة السنوية قيد البحث من ( ١٤ - ١٦ ) سنة ، والبرنامج التدريبى فى فترة الإعداد الخاص .

والباحث يتقدم بخالص الشكر والتقدير مقدراً لحسن تعاونكم الصادق

وتفضلوا بقبول فائق الشكر والتقدير

الباحث

المصنف : تنمية التحمل الدوري التنفسي  
المصنف الفرعي : تنمية التحمل

زمن الوحدة : ٧٥ ق

اليوم : الأول

الأسبوع : الأول  
الشعبة : ٦٥ %

تدريبات الهيبوكسيسك	معدل النبض	اتجاه العمل	الشفرة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	الجزء الإعدادي
				وقت للراحة	زمن الأداء	المجموعات				
بدون	١٢٠-١٣٠ ناق	هوائى	%٥٠	-	١ ق ٥ ق ٤ ق	-	-	١٥ ق	إحماء	الجزء الإعدادي
٢ ق هيبوكسيسك	١٢٠-١٤٠ ناق	مختلط	%٦٥	٥ ق ٢ ق ٢ ق	١ ق ٦ ق ٧ ق	٢	-	٣١ ق	إعداد بدني	
١ ق أخذ نفس كل ٤ خطوات في ٤٠٠م الأولى * ١ ق أخذ نفس كل ٦ خطوات في ٤٠٠م الثانية **	١٦٥-١٥٠ ناق	لا هوائى	%٦٥	٣ ق	١ ق	-	٣ جولات ٣ جولات	١٩ ق	إعداد هوائى	
٣ ق هيبوكسيسك - أخذ نفس كل ٤ خطوات لمدة ٣٠ ث في كل جولة من الجولات الثلاثة على كس اللكم . - أخذ نفس كل ٤ خطوات لمدة ٣٠ ث في كل جولة من الجولات الثلاثة على وسادة المحرب	١٧٠-١٥٠ ناق	لا هوائى	%٥٠	١ ق	٤ ق	-	٢ جولة	٥ ق	الجزء التنافسي	الجزء التنافسي
بدون هيبوكسيسك	١٣٠-١٢٠ ناق	هوائى	%٣٠	-	٥ ق	-	-	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية	

\* أخذ النفس في زمن قدره خطواتين وطرده في ٤ خطوات .  
\*\* أخذ الشيق في زمن قدره ثلاث خطوات وطرد الزفير في ٦ خطوات  
\*\*\* أخذ النفس أثناء أداء اللكمات يقف اللاعب عن اللكم ثم بأخذ نفس ( شيق ) عميق في مدة ١٥ ث ثم مستأنف اللكم .

## مرفق ( ٢ )

استمارة استطلاع رأى الخبراء  
فى تحديد أهم القياسات الفسيولوجية  
التي تعكس كفاءة الجهاز الدورى التنفسى



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضى

## استمارة استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التدريبى المقترح

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

حيث يقوم الباحث / ..... بدراسة للحصول على درجة  
الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها :

**” تأثير تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى**

**ومستوى الأداء لدى ناشئ الملاكمة ”**

ويهدف البحث إلى التعرف على :

- ١- تأثير تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى لدى ناشئ الملاكمة .
  - ٢- تأثير تدريبات الهيبوكسيك على مستوى الأداء لدى ناشئ الملاكمة .
- وإيماناً منا بالدور الذى تسهمون به فى الإرتقاء بمستوى الرياضة ، لذا نأمل من سيادتكم تحديد القياسات الفسيولوجية التى تعكس كفاءة الجهاز الدورى التنفسى قيد البحث ، مع العلم بأن المرحلة السنية من ١٤ - ١٦ سنة .

والباحث يتقدم بخالص الشكر والتقدير مقدراً لحسن تعاونكم الصادق

وتفضلوا بقبول فائق الشكر والتقدير

الباحث



مرفق ( ٣ )

إستمارة تسجيل البيانات للاعبين

## استمارة تسجيل بيانات اللاعبين

م	اسم اللاعب	السن (سنة)	الوزن (كجم)	الطول (سم)	العمر التدريبي (سنة)	مساحة سطح الجسم (م <sup>2</sup> )
.١						
.٢						
.٣						
.٤						
.٥						
.٦						
.٧						
.٨						
.٩						
١٠						

مرفق ( ٤ )

إستمارة تسجيل الإختبارات الفسيولوجية

## استمارة القياسات الفسيولوجية

رقم	الاسم	النض (ن / ق)	الضغط الانقباضي (مم زئبق)	الضغط الانبساطي (مم زئبق)	السمعة الجوية (لتر/ ث)	معدل التنفس في الدقيقة (مرة)	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vozmax (مليتر / كجم / ق)	فترة استعادة الشفاء (ق)	سجل اليوم جلوس في الد (جم / ليتر)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									

مرفق ( ٥ )

إستمارة تسجيل إختبارات مستوى الأداء



**مرفق (1)**

**كمامة تدريبات الهيبوكسيك**



نموذج للاعب يرتدي الكمامة الخاصة بتدريبات الهيبوكسيك

## أداة البحث ( الكمامة )

**مادة الصنع :** هي البلاستيك المرن الشفاف الناعم الذي يتميز بليونته ولها فتحتان صغيرتان على الجانبين يمر منهما حبل مطاط حتى تلبس منه .

**الشكل العام :** هي كمامة مجوفة من الداخل تحتوى على عدد من الثقوب في الجانبين يتم سدما حتى لا يمر منها الهواء ولها بروز أمامي يتم إغلاقه بقطعة من البلاستيك يمر بجانبها حبل مطاط - وهي عبارة عن مقاسات كبيرة وصغيرة ومتوسطة تم استخدامها بما يتناسب مع وجه كل لاعب .

**طريقة الاستعمال :** يتم وضع الكمامة على وجه الملاكم بما يناسب مقاس وجهه ويتم وضعها على منشفة الفم والأنف والذقن ، ويتم إحكامها من أسفل الذقن ومن أعلى الأنف ، يتم شد الحبل المطاط على رأس الملاكم مما يؤدي إلى تمام إحكامها والتأكد من عدم دخول الهواء .

**عوامل الأمن والسلامة :** يتم تخصيص كمامة لكل ملاكم أو كمامتين تكون خاصة به حال فتره البرنامج التدريبي وتكون ماسدة لحجم وجهه ، ويتم غسل وتطهير الكمامة قبل وبعد التدريب للتأكد من عدم تعلق شوائب بها أو ميكروبات يتم تنسيبها والاحتفاظ بها في مكان جاف حتى موعد التدريب الآخر .

مرفق ( ٧ )

إختبار الخطوة لشاركي لقياس

الحد الأقصى لإستهلاك

الأكسجين  $V_{O_2max}$

## إختبار الخطوة لشاركى لقياس الحد الأقصى لإستهلاك $O_2$ : Sharkey Step Test :

### - الغرض من الإختبار :

يهدف الإختبار بدرجة رئيسية إلى قياس اللياقة الهوائية *Aerobic Fitness* ( التحمل الدورى التنفسى .

### - مستوى السن والجنس :

للجنسين من ١٥ : ٦٥ سنة .

### - الأدوات والأجهزة اللازمة :

- صندوق خشبى أو مقعد مدرج بإرتفاع ٤٠ سم .
- ساعة إيقاف لحساب الزمن .
- مترونورم لتنظيم إيقاع الخطو .

### إجراءات تنفيذ الإختبار :

#### أولاً : التجهيزات التى تسبق الإختبار :

##### أ- بالنسبة للمختبر :

- ١- عدم القيام بمجهود قوى قبل أداء الإختبار ، وإذا حدث ذلك فإنه يجب أن تمر ساعتين على الأقل قبل القيام بأداء الإختبار .
- ٢- غير مسموح بالإحماء قبل أداء الإختبار ويسمح فقط ببعض تمرينات الإطالة .
- ٣- أن يكون قد مضى ثلاث ساعات على تناول آخر وجبة غذائية .
- ٤- يرتدى المختبر حذاء وملابس خفيفة وتفضل ملابس تنس .
- ٥- يسترخى المختبر لمدة لا تقل عن خمس دقائق قبل أداء الإختبار .

##### ب- بالنسبة للقائم بالقياس :

- ١- يقوم الباحث الرئيسى ( المسئول عن عملية القياس ) بتجميع الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ الإختبار وفحصها والتأكد من صلاحيتها من الناحية الفنية .
- ٢- تجهيز المترونورم على الإيقاع اللازم لتنفيذ الإختبار وهو ٩٠ ضربة / ق .
- ٣- القيام بتسجيل البيانات الأساسية وتشمل التاريخ ، وقت التطبيق ، العمر الزمنى ونوعه ( الجنس ) ، طول المختبر ( سم ) ، وزنه (كجم ) فى بطاقة التسجيل التى أعدت لهذا الغرض . مرفق رقم ( ٣ )

- ٤- شرح الإختبار وعمل نموذج له أمام المختبرين مؤكداً على الشروط الأساسية الخاصة بأداء الإختبار مثل إيقاع الخطوات ومعدل الخطو في الدقيقة *Step Rate* والأخطاء الشائعة .
- ٥- يسأل المختبر عن أية ملاحظات أو إستفسارات يريد السؤال عنها .

### ثانياً : تطبيق الإختبار :

ارتفاع الخطوة : ٤٠ سم

معدل الخطوة : ٢٢,٥ خطوة في الدقيقة .

إيقاع المترونورم : ٩٠ ضربة / دقيقة

فترة دوام الإختبار : ٥ ق

فترة حساب النبض : ١٥ ث : ٥ق إلى ٣٠ ث : ٥ ق ) أى بعد المجهود بـ ١٥ ث ولمدة ١٥ ث

### مراحل أداء إختبار شاركي :

- يقف المختبر في مواجهة الصندوق الخشبي .
- يقوم القائم بالقياس ( الباحث ) بتشغيل المترونورم على إيقاع ٩٠ ضربة / ق .
- عندما يبدأ المختبر في الخطو يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة على الفور ليبدأ زمن الإختبار .
- يقوم الباحث بمساعدة المختبر على تنظيم معدل الخطو في بداية أداء الإختبار بأن يعد عليه بصوت مسموع .
- فوق - واحد
- فوق - إثنين
- تحت - واحد
- تحت - إثنين
- يقوم الباحث بالتنبيه على المختبر بضرورة أن تكون أرجله مفرودة فوق الصندوق .
- يقوم الباحث بإعلان إنتهاء الإختبار في نهاية الدقيقة الخامسة .
- يتخذ المختبر وضع جلوس القرفصاء على الأرض بعد الإنتهاء من الإختبار .
- يقوم الباحث بتحسس النبض ( معدل القلب ) بعد ١٥ ث من إنتهاء الإختبار ولمدة ١٥ ث ويقوم بتسجيل النتائج .
- يسمح للمختبر بالإنصراف .

## طريقة حساب النتائج :

- تحديد موقع وزن الجسم فى جدول شاركى بالنسبة للذكور .
- تحديد عدد مرات النبض فى ٥ اث والتي تم الحصول عليها بعد الإنتهاء من الإختبار فى العمود الخاص بذلك فى الجهة اليمنى من جدول شاركى للذكور .
- تحديد Vo2max ( الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين ) فى العمود الذى يعلو الوزن فى مقابل درجة النبض مقدره بـ مليلتر / كجم / دقيقة .

مرفق (٨)

قائمة أسماء الخبراء

## أسماء السادة الخبراء

الذين تم إستطلاع رأيهم فى البرنامج التدريبي وقياسات مستوى الأداء فى الملاكمة وكذلك الذين تم استطلاع رأيهم فى المتغيرات الفسيولوجية

الوظيفة	اسم الخبير
أستاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .	أ.د / جنات محمد درويش
أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .	أ.د / سناء عبد السلام
أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان ، والمدير الفني لمنتخب مصر للشباب فى الملاكمة .	أ.د / ضياء الدين محمد العزب
أستاذ بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .	أ.د / عاطف مغاورى شعلان
أستاذ بقسم المنازل والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .	أ.د / عبد الرحمن سيف
أستاذ فسيولوجيا الرياضة بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .	أ.د / فاروق عبد الوهاب
أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .	أ.م.د / فاطمة محمد سعد
أستاذ بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان ، والمدير الفني لمنتخب مصر الأول فى الملاكمة .	أ.د / محمد عبد العزيز غنيم
أستاذ الصحة الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .	أ.د / مسعود كمال غرابة
أستاذ التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .	أ.د / يحيى إسماعيل الحساوى
أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .	أ.د / يوسف دهب على

\* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً .

**مرفق ( ٩ )**

**بطارية الإختبارات المهارية**

**( إسماعيل حامد عثمان )**

## بطارية الإختبارات المهارية ( د. إسماعيل حامد عثمان )

### الإختبار الأول :

- اسم الإختبار : دفع كرة طبية باليد اليمنى .
- الغرض من الإختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لليد اليمنى فى أداء المستقيمة اليمنى .
- الأدوات : كرة طبية زنة ٣ كجم - شريط قياس .
- طريقة الأداء : يقف الملاكم خلف مستقيم متخذاً وضع الإستعداد فى الملاكمة ويمسك فى يده اليمنى كرة طبية زنة ٣ كجم ويقوم بدفع الكرة للأمام وكأنه يقوم بتسديد المستقيمة اليمنى تماماً .
- التسجيل : تحسب للملاكم أحسن محاولة من المحاولات الثلاثة على أن يتم قياس المسافة بالأمتار والسنتيمترات .

### الإختبار الثانى :

- اسم الإختبار : دفع كرة طبية باليد اليسرى
- الغرض من الإختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لليد اليسرى فى أداء المستقيمة اليسرى .
- الأدوات : كرة طبية زنة ٣ كجم - شريط قياس .
- طريقة الأداء : يقف الملاكم خلف مستقيم متخذاً وضع الإستعداد فى الملاكمة ويمسك فى يده اليسرى كرة طبية زنة ٣ كجم ويقوم بدفع الكرة للأمام وكأنه يقوم بتسديد المستقيمة اليسرى تماماً .
- التسجيل : تحسب للملاكم أحسن محاولة من المحاولات الثلاثة على أن يتم قياس المسافة بالأمتار والسنتيمترات .

مع ملاحظة أن الملاكم ( الأشول ) تحسب فى الإختبار الأول اليد اليسرى وفى الإختبار الثانى اليد اليمنى .

### الإختبار الثالث :

- اسم الإختبار : قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسرى فى نصف دقيقة
- الغرض من الإختبار : قياس تحمل الأداء فى اللكم بالمستقيمة اليسرى .
- الأدوات : قفازات تدريب - كيس لكم متوسط الحجم - ساعة إيقاف .
- طريقة الأداء : يقف الملاكم على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع

الإستعداد المناسب بحيث يقوم زميل بسند الكيس حتى يكون ثابتاً ثم يقوم الملاكم عند سماع إشارة البدء بتسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم حتى سماع إشارة نهاية الإختبار .

التسجيل : إحتساب عدد اللكمات الصحيحة خلال نصف دقيقة .

#### الإختبار الرابع :

اسم الإختبار : قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى فى نصف دقيقة

الغرض من الإختبار : قياس تحمل الأداء فى اللكم بالمستقيمة اليمنى .

الأدوات، : قفازات تدريب - كيس لكم متوسط الحجم - ساعة إيقاف .

طريقة الأداء : يقف الملاكم على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع الإستعداد المناسب بحيث يقوم زميل بسند الكيس حتى يكون ثابتاً ثم يقوم الملاكم عند سماع إشارة البدء بتسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة اليمنى على كيس اللكم حتى سماع إشارة نهاية الإختبار .

التسجيل : إحتساب عدد اللكمات الصحيحة خلال نصف دقيقة .

#### الإختبار الخامس :

اسم الإختبار : قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى فى نصف دقيقة

الغرض من الإختبار : قياس تحمل الأداء فى اللكم بالمستقيمة اليمنى واليسرى .

الأدوات : قفازات تدريب - كيس لكم متوسط الحجم - ساعة إيقاف .

طريقة الأداء : يقف الملاكم على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع الإستعداد المناسب بحيث يقوم زميل بسند الكيس حتى يكون ثابتاً ثم يقوم الملاكم عند سماع إشارة البدء بتسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى على كيس اللكم حتى سماع إشارة نهاية الإختبار .

التسجيل : يتم إحتساب عدد اللكمات الصحيحة خلال نصف دقيقة ، على أن

تحتسب اللكمة اليسرى واليمنى لكمة واحدة فى العد .

مرفق (١٠)

الإختبارات البدنية العامة

## الاختبارات البدنية العامة بغرض تقييم مستوى الأداء

### ١- جرى ١٠٠٠ متر :

- اسم الإختبار : جرى ١٠٠٠ متر .  
الغرض من الإختبار : قياس التحمل الدورى التنفسى  
الأدوات : ساعة إيقاف - مضمار ألعاب قوى .  
طريقة الأداء : يتخذ المختبر وضع البدء العالى خلف خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلق المختبر للجرى حول المضمار لمسافة ١٠٠٠ م .  
التسجيل : يسجل الزمن الذى يستغرقه كل مختبر منذ إعطاء إشارة البدء وحتى قطعه لخط النهاية .

### ٢- الإنبطاح المائل ثنى الذراعين لمدة دقيقة :

- اسم الإختبار : الإنبطاح المائل ثنى الذراعين .  
الغرض من الإختبار : قياس التحمل العضلى للكتف والذراعين .  
الأدوات : أرض مستوية - ساعة إيقاف .  
طريقة الأداء : - يتخذ المختبر وضع الإنبطاح المائل على الأرض بحيث يكون الجسم فى وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلى .  
- يقوم المحكم بوضع كف يده على الأرض ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء للمختبر الذى يقوم بثنى الذراعين للمس ظهر يد المحكم بالصدر ثم مد الذراعين مرة أخرى .  
- يستمر المختبر فى تكرار هذا الأداء بدون توقف لمدة دقيقة واحدة حتى يسمع إشارة نهاية الإختبار .  
التسجيل : يحسب عدد مرات لمس المختبر لظهر يد المحكم خلال الدقيقة .

### ٣- الجرى الإرتدادى بين خطين لمدة دقيقة واحدة :

- اسم الإختبار : الجرى الإرتدادى لمدة دقيقة .  
الغرض من الإختبار : قياس تحمل السرعة .  
الأدوات : ملعب مرسوم على أرضه خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ م - ساعة إيقاف .

**طريقة الأداء :** يقوم الملاكم بعد سماع إشارة البدء بالجرى بأقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوزه بكنتى قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب لمدة دقيقة واحدة حتى سماع إشارة نهاية الإختبار .

**التسجيل :** يحتسب عدد المرات ( التردد ) ذهاباً وإياباً مرة واحدة من الخط مع ملاحظة لمس الخطين فى كل مرة .

#### **٤- الإنبطاح المائل من الوقوف لمدة دقيقة واحدة :**

**اسم الإختبار :** الإنبطاح المائل من الوقوف .

**الغرض من الإختبار :** تحمل القوة .

**الأدوات :** ساعة إيقاف .

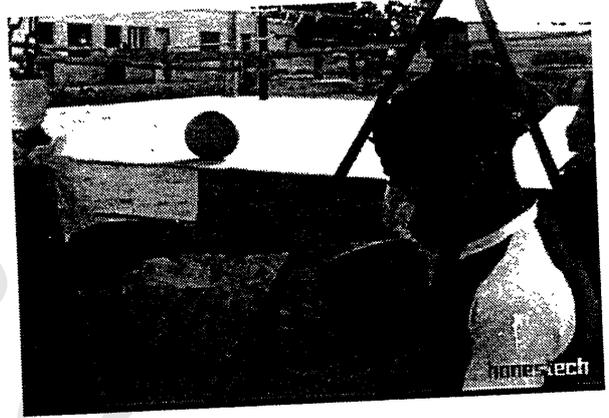
**طريقة الأداء :** يقف المختبر معتدلاً وعند إعطاء الإشارة يقوم بثنى الركبتين للنزول بالمقعدة على الكعبين ووضع الكفين على الأرض بحيث تكون الركبتين بين الذراعين ثم قذف الرجلين خلفاً لإتخاذ وضع الإنبطاح المائل ثم قذف الرجلين أماماً للوصول لوضع ثنى الركبتين ثم الوقوف معتدلاً والصدر أماماً للوصول للوضع الإبتدائى بمعنى أن التمرين كما يلى :

" وقوف - ثنى الركبتين - قذف الرجلين خلفاً ثم رجوعها والوقوف "

**التسجيل :** يتم تسجيل عدد المرات خلال دقيقة واحدة .

مرفق ( ١١ )

كيفية إستخدام الكمامة وأخذ النفس



نماذج لكيفية إستخدام الكمامة أثناء الأداء مع طريقة أخذ النفس

مرفق ( ١٢ )

البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام

تدريبات الهيبيوكسيك

**الهدف : تنمية التحمل الدوري التنفسي**  
**الهدف الفرعي : تنمية التحمل**

**الأسبوع : الأول**      **اليوم : الأول**      **زمن الوحدة : ٧٥ ق**  
**الشدة : ٦٥٪**      **زمن تدريبات الهيبوكسيك : ٥٠ ق**

تدريبات الهيبوكسيك	مدل النبض	اتجاه العمل	الشدة	تتكمل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجراء الوحدة	التعليق
				وقت للراحة	زمن الأداء	المجموعات				
بدون هيبوكسيك	١٣٠-١٢٠	هواي	٥٠%	-	١ ق ٥ ق ٤ ق	-	-	١٥ ق	أصماء	في الجزء الثاني
٢ ق هيبوكسيك	١٦٠-١٤٠	مختلط	٦٥%	٥ ق ٢ ق ٢ ق	٩ ق ٦ ق ٧ ق	٣	-	٣١ ق	إعداد بدني	
٣ ق هيبوكسيك	١٢٥-١٥٠	لا هواي	٦٥%	٣ ق ٣ ق	١ ق ٢ ق ١ ق	-	٣ جولات ٣ جولات	١٩ ق	إعداد مهاري	في الجزء الثاني
بدون هيبوكسيك	١٧٠-١٥٠	لا هواي	٥٠%	١ ق	٤ ق	-	٢ جولات	٥ ق	الجزء التنفسي	
بدون هيبوكسيك	١٣٠/١٢٠	هواي	٣٠%	-	٥ ق	-	-	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية	

\* أخذ النفس في زمن قدره خطواتين وطرده في ٤ خطوات .  
\*\* أخذ الشويق في زمن قدره ثلاث خطوات وطرد الزفير في ٦ خطوات  
\*\*\* أخذ النفس أثناء أداء اللكمات يقف اللاعب عن اللكم ثم يأخذ نفس ( شيقون ) عميق في مدة اب ثم يساهف اللكم .

**المهدف : تنمية التحمل اللاهوائى**  
**المهدف الفرعى : تنمية السرعة القوة**

**زمن الوحدة : ٧٥ ق**

**اليوم : الثانى**

**الأسبوع : الأول**  
**الشدة : ٦٥ %**

تدريبات الهيوكسيك	معدل النبض	اتجاه العمل	الشدة	تفكيك حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء الإعدادى			
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات					الاجولات		
بيون	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائى	٥٠%	-	١ ق ٢ ق ٣ ق	١ ق ٢ ق ٣ ق	-	-	-	جزئى خفيف - أداء الكدمات مستقيمه تخطيطه مع الجرى الخفيف - تمرينات إبطاله وبروبه.	١٥ ق	أحماء	
٣ ق هيوكسيك ١ ق اخذ نفس كل ٥ وثبات بالتحمل فى الجولاه الأولى. ١ ق اخذ نفس كل ٥ وثبات بالتحمل فى الجولاه الثانيه. ١ ق اخذ نفس كل ٢ خطوات فى جرى ١٠٠م لمدة دقيقه.	١٢٠-١٤٠ ن/ق	مخطط	٦٥%	٥ ق ٢ ق ١ ق	١٠ ق ١ ق ٢٠ ق	١ ق ٢ ق ٣ ق	٥ جولاه - -	- جولاه وقف بالتحمل . - جرى ٨٠٠ م . - تمرينات سرعة ١ x ٢٠٠ م . - تمرينات قوة معاومه الريميل	٣٠ ق	إعداد بدنى			
٣ ق هيوكسيك ٢ لكلمات لمدة ٣٠ ث فى كل جولاه من الجولات الثلاثه على كيس اللكم . ١ اخذ نفس كل ٢ لكلمات لمدة ٣٠ ث فى كل جولاه من الجولات الثلاثه على وساده المحرب	١٢٠-١٤٠ ن/ق	لا هوائى	٦٥%	٣ ق	١ ق ٢ ق	١ ق ٢ ق	٣ جولاه ٣ جولاه	- التدريب على المستقيمه البنى للراس - الثبات على كيس اللكم - المحرب على المستقيمه المنفى للراس - الحركه على وساده المحرب - ملاكمه تحديده بالبنى والسبرى المستقيمه	١٩ ق	إعداد مهارى	الجزء الأساسى		
بيون هيوكسيك	١٥٠-١٧٠ ن/ق	لا هوائى	٥٠%	١٠.٥ ق	٥ ق	-	٣ جولاه	السلام الحر بين الملاكمس فى نفس الوزن	٦ ق	الجزء التنافسى			
بيون هيوكسيك	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائى	٣٠%	-	٥ ق	-	-	اداء تمرينات استقامته	٥ ق	المره للحاله الطبيعه	الختامى		

\* اخذ الشهيق فى ٢ وثبة وإخراج الزفير كله فى ٥ وثبات .  
\*\* اخذ الشهيق فى زمن ٣ خطوات ثم إخراج الزفير فى ٦ خطوات .  
\*\*\* وقف اللاعب عن اللكم ثم يأخذ شهيق عميق فى مدة ٢ ث ثم يتأنف اللكم مخرجاً الزفير فى ٦ لكلمات .

الهدف : تنمية كفاءة الجهاز الدورى النفسى  
الهدف الفرعى : تنمية السرعة

الاسبوع : الأول  
اليوم : الثالث  
زمن الوحدة : ٧٥ ق  
زمن تدريبات الهيبوكسيك : ٧ ق  
الشدة : ٧٠ %

تدريبات الهيبوكسيك	معدل النبض	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب			الجمولات	المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة	الاجزاء الاساسية
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات					
بدون هيبوكسيك	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائى	٥٠%	-	١ ق ٢ ق ٥ ق	-	-	١٥ ق	احماء		
٣ ق هيبوكسيك ١ ق اخذ نفس كل ٦ وثبات بالحبل فى الجولة الاولى* ١ ق اخذ نفس كل ٦ وثبات بالحبل فى الجولة الثانية* ١ ق اخذ نفس كل ٦ خطوات فى جري ٥٠م الاولى [مدة دقيقة*]	١٢٠-١٤٠ ن/ق	مخطط	٦٥%	٥ ق ٢ ق	١٠ ق ١ ق ١ ق ٢ ق	٥ جولات - - -	جولى خفيف - تدريبات اجلاء ومرونة لمعامل الجسم - لعبة صغيرة - جولات وثق بالحبل - تدريبات تحمل ٢ x ٢٠٠م - تدريبات سرعة ٢ x ١٠٠م - تدريبات لسيئة السرعة للركبه	٢٠ ق	إعداد بدنى		
٤ ق هيبوكسيك ١ لكلمات لمدة ٣٠ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة على كيس اللكم ١ لكلمات لمدة ٣٠ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة على وسادة المدرب - اخذ نفس كل ٨ لكلمات لمدة اى فى الملاكمة النخيلية	١٧٠-١٥٠ ن/ق	لا هوائى	٧٠%	٢ ق	١ ق ١ ق	٢ جولات ٣ جولات	- التدريب على المستقيمة اليسرى للجسم من اللغات على كيس اللكم - الترتيب على المستقيمة اليسرى للجسم من الحركة على وسادة المدرب - ملاكمة تخطيطية بالمستقيمة اليسرى واليمينى التنافس بين اللاكس فى اوزل مخالفه على تبادل اداء اللكمات المستقيمة على هيئة جولات	٢٠ ق	إعداد مهارى		
بدون هيبوكسيك	١٧٠-١٥٠ ن/ق	لا هوائى	٧٠%	١٠ ق	٥ ق	٣ جولات	سرعات استباقية	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية		
بدون هيبوكسيك	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائى	٣٠%	-	٥ ق	-	سرعات استباقية	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية	اختتامى	

- \* اخذ الشهيق فى زمن ٣ وثبات بالحبل وإخراج الزفير فى ٦ وثبات بالحبل
- \*\* اخذ الشهيق فى ٣ خطوات وإخراج الزفير فى ٦ خطوات
- \*\*\* يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٢ ث يأخذ فيها شهيق عميق ثم يستأنف اللكم مفرحا الزفير فى ٦ لكلمات أو ٨ لكلمات

**الهدف : تنمية التحمل اللاهوائي**  
**الهدف الفرعي : القوة – المرونة**

**زمن الوحدة : ٧٥ ق**

**زمن تحريبات الهيبوكسيسك : ٨ ق**

**اليوم : الأول**

**الأسبوع : الثاني**

**الشدة : ٦٥ %**

تدريبات الهيبوكسيسك	مدل النبض	انجاء العمل	الشدّة	تتكون حمل التدريب				المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	ملاحظات
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات	الجولات				
بدون هيبوكسيسك	١٢٠-١٣٠ نبض	هوائي	%٥٠	-	١ ق ٥ ق ٤ ق	-	-	جرى خفيف الهيئة الجسم وتدريبات تنسيقية - لعبة صغيرة - تمرينات أطالة ومرونة.	١٥ ق	أحماء	
٤ ق هيبوكسيسك	١٢٠-١٤٠ نبض	مخطط	%٦٥	٢ ق ٣ ق ٢ ق ١ ق	٤ ق ٨ ق ٤ ق ٤ ق	٤ -	٤ جولات	- تدريب تحمل ٤ x ٢٠٠ م - جولات وبت بالتحمل - تدريب قوة بأبار الحديدى - تمرينات مرونة	٢٨ ق	إعداد بدنى	
٤ ق هيبوكسيسك	١٦٠-١٤٠ نبض	مخطط	%٦٥	٣ ق ٢ ق -	٢ ق ١ ق ٤ ق	-	٣ جولات ٣ جولات	- التدريب على السهبة المملى للجسم من القنات على كيس اللكم - التدريب على المسجحة المبنى للجسم من الحركة على وسادة المدرّب - التدريب على الدفاع عن المستقيمات بألواعها	٢٢ ق	إعداد مهاري	
بدون هيبوكسيسك	١٥٠-١٧٠ نبض	لا هوائي	%٦٥	١ ق	٤ ق	-	٢ حوله	تلاكم حر بين السلاكمين مع التركيز على المستقيمات والأفراع عجا .	٥ ق	الجزء التنافسى	
بدون هيبوكسيسك	١٢٠-١٣٠ نبض	هوائي	%٣٠	-	٤ ق	-	-	مرحبات واسماء	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية	

\* أخذ الشهيوق في ٣ وثبات وإخراج الزفير في ١ وثبات .  
\*\* يقف اللاعب عن اللكم لمدة ٢ ث يأخذ فيها الشهيوق ثم يستأنف اللكم مخرجا الزفير في اللكمات .

المهدف : تنمية كفاءة الجهاز الدورى التنفسي  
المهدف الفرعى : التحمل – الرشاقة

زمن الوحدة : ٧٥ ق

زمن تدريبات الهيبوكسيك : ٩ ق

اليوم : الثاني

الأسبوع : الثاني  
الشدة : ٧٠ %

تدريبات الهيبوكسيك	مدل التنض	اتجاه العمل	الشدة	تتكامل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء الوحدة
				وقت للراحة	زمن الأداء	المجموعات				
بدون هيبوكسيك	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائى	%٥٠	-	١ ق ٥ ق ٤ ق	-	-	-	إجماء	
٥ ق هيبوكسيك أخذ نفس كل ٦ خطوات فى ٢٠٠ ثم الأولى لمد ٩٠ ث.	١٦٠-١٤٠ ن/ق	مختلط	%٧٠	٤ ق ٢ ق ١ ق	١ ق ٨ ق ٤ ق ١ ق	٢	٤ جولات	-	إعداد بدنى	أجزاء الوحدة
أخذ نفس كل ٦ خطوات فى ٢٠٠ ثم الثانية لمدة ٠ ث أخذ نفس كل ٨ وثبات بالحبل لمدة ٣٠ ث فى كل جول من الجولات الأربع .										
٤ ق هيبوكسيك أخذ نفس كل ٨ لكمات لمدة ٤٠ ث فى كل جول مر	١٢٥-١٥٠ ن/ق	لا هوائى	%٧٠	٣ ق	١ ق	-	٣ جولات	-	إعداد مهارى	أجزاء الوحدة
الجولات الثلاثة على كيس اللكم . أخذ نفس كل ٨ لكمات لمدة ٤٠ ث فى كل جول مر الجولات الثلاثة على وسادة المدرب .										
بدون هيبوكسيك	١٧٠-١٥٠ ن/ق	لا هوائى	%٧٥	١ ق	٤ ق	-	٢ حوله	-	الجزء التنافسى	
بدون هيبوكسيك	١٢٠-١٢٠ ن/ق	هوائى	%٢٠	-	٥ ق	-	-	-	المودة للحالة الطبيعية	الختامى

- أخذ الشهيق فى ٣ خطوات ثم طرد الزفير فى ٦ خطوات .
- أخذ الشهيق فى ٣ وثبات ثم إخراج الزفير فى ٨ وثبات .
- يقف اللاعب لمدة ٣٠ ث عن اللكم بأخذ فيها شهيق عميق ثم يستأنف اللكم مغرجا الزفير .

**الهدف : التحمل الدورى النفسى**  
**الهدف الفرعى : السرعة والتوازن**

تدريبات الهيوكميك	مدد النبض	اتجاه العمل	الشدّة	تتكامل حمل التدريب				المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	الجزء الإعدادى
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات	الجولات				
ه ق هيوكميك - اخذ نفس كل ٨ وثبات بالحد لمدة ٥:٤ ث لكل جولة من الجولات الأربع . - اخذ نفس كل ٨ خطوات فى جري ١٠٠م لمدة ٢٢ قط	١٢٠-١٢٠ ن/ق	هواى	%٥٠	-	١ ق ٢ ق ٥ ق	-	-	-	١٥ ق	إحماء	الجزء الإعدادى
ه ق هيوكميك - اخذ نفس كل ٨ وثبات بالحد لمدة ٥:٤ ث لكل جولة من الجولات الثلاث على كس اللكم . - اخذ نفس كل ٨ لكمات لمدة ٥:٥ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة على وسادة المدرب .	١٢٠-١٢٠ ن/ق	لا هواى	%٧٠	٢ ق ٢ ق ١ ق	١ ق ١ ق ٢ ق	-	٣ جولات ٣ جولات ٢ جولات	٢٧ ق	إعداد بدنى	الجزء الأساسى	
ه ق هيوكميك - اخذ نفس كل ٨ لكمات لمدة ٥:٥ ث فى كل جولة من الجولات الثلاث على كس اللكم . - اخذ نفس كل ٨ لكمات لمدة ٥:٥ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة على وسادة المدرب .	١٢٠-١٢٠ ن/ق	لا هواى	%٧٥	٢ ق	٢ ق	-	٢ جولات	١٥ ق	إحماء		الجزء الأساسى
ه ق هيوكميك - اخذ نفس كل ٨ لكمات لمدة ٥:٥ ث فى كل جولة من الجولات الثلاث على كس اللكم . - اخذ نفس كل ٨ لكمات لمدة ٥:٥ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة على وسادة المدرب .	١٢٠-١٢٠ ن/ق	هواى	%٢٠	-	٣ ق	-	-	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية	الختامى	

\* أخذ نفس فى ٣ وثبات ثم إخراج الزفير فى ٨ وثبات .  
\*\* أخذ نفس فى ٤ خطوات ثم إخراج الزفير فى ٨ خطوات .  
\*\*\* يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٣ ثوان يأخذ فيها شقوق عميق ثم يستأنف اللكم مخرجاً الزفير فى ٨ لكمات .

**المهدف : تنمية التحمل الدورى التنفسي**  
**المهدف الفرعى : تنمية التحمل والقوة والمرونة**

**الأسبوع : الثالث**  
**اليوم : الأول**  
**زمن الوحدة : ٧٥ ق**  
**زمن تدريبات الهيبوكسيك : ١٠ ق**  
**الشدة : ٧٠٪**

تدريبات الهيبوكسيك	مدل البنفس	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة	الجزء الاساسى
				وقت الراحة	زمن الاداء	المجموعات				
بيون هيبوكسيك ٥ ق هيبوكسيك - احدى نفس كل ٨ خطوات لمدة ١٠ ث فى ٥٠٠ ق الاولى - احدى نفس كل ٨ خطوات لمدة ١٠ ث فى ٥٠٠ ق الثانية - احدى نفس كل ١٠ خطوات لمدة ١٠ ث فى كل من الجولات الاربع .	١٢٠-١٢٠ ن/ق	مواضى	%٥٠	-	١٧ ق	-	-	١٥ ق	اجزاء	الجزء الاعدادى
				٢	٢ ق ٨ ق ٤	٢	٢ جولات	٢٥ ق	اعداد بدنى	
بيون هيبوكسيك ٥ ق هيبوكسيك - احدى نفس كل ١٠ اكمات لمدة ٥٠ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة على كين اللكم . - احدى نفس كل ١٠ اكمات لمدة ٥٠ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة على وسادة المغرب .	١٢٥-١٤٠ ن/ق	لا مواضى	%٧٠	٢ ق	٦ ق ٢	-	٢ جولات	٢٢ ق	اعداد مهارى	الجزء الاساسى
				٢	٢ ق	-	٣ جولات	٨ ق	الجزء التنافسى	
بيون هيبوكسيك ١٣٠-١٢٠ ن/ق	١٣٠-١٢٠ ن/ق	مواضى	%٣٠	-	٥ ق	-	-	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية	الختامى

• احدى نفس فى ٤ خطوات ثم إخراج الزفير فى ٨ خطوات أثناء الجرى .  
• احدى التنهيق فى ٤ خطوات ثم طرده فى ١٠ خطوات .  
• يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٣ ث يأخذ فيها شهيق ثم يستأنف اللكم مخرجاً الزفير .

المهدف : تنمية كفاءة الجهاز الدورى التنفسى  
المهدف الفرعى : القوة المميزة بالسرعة – رشاقة – مرونة

الأسبوع : الثالث  
الشيقة : ٧٠٪

الوقت : ٧٥ دقيقة

الوقت : ١١ دقيقة

تدريبات الهيبوكسيك	مدد التمرين	اتجاه العمل	النسبة	تكوين حمل التدريب					المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات	الجولات	الزمن			
بيرون هيبوكسيك ١٣٠-١٢٠ دقائق	١٣٠-١٢٠ دقائق	هوائى	٥٠%	-	١ ق ٥ ق ٤ ق	-	-	-	١٥ ق	إحصاء	الجزء الثانى
أخذ نفس كل ١٠ وثبات لمدة ٥٤ث قطع فى كل من الجولات الأربع . أخذ نفس كل ٦ خطوات لمدة ١٠ث ثم أخذ نفس كل ١٠ خطوات لمدة ١٠ث فقط فى ١٠٠م جرى .	١٣٠-١٤٠ دقائق	مخاط	٧٠%	-	٢ ق ١ ق ٢ ق	-	٢ جولات	-	٢٥ ق	إعداد بدنى	
ه ق هيبوكسيك أخذ نفس كل ١٠ ثلكم لمدة ٥٠ث فى كل جولتين الجولات الثلاثة على كين اللكم . أخذ نفس كل ١٠ ثلكم لمدة ٥٠ث فى كل جولتين الجولات الثلاثة فى اللكم التخلي .	١١٠-١٤٠ دقائق	مخاط	٧٠%	-	٢ ق ١ ق ٢ ق	-	٣ جولات	-	٢٢ ق	إعداد مهارى	الجزء الثالث
بيرون هيبوكسيك ١٧٠-١٥٥ دقائق	١٧٠-١٥٥ دقائق	لا هوائى	٧٥%	-	٢ ق ١ ق	-	٣ جولات	-	٨ ق	الجزء التنافسى	
بيرون هيبوكسيك ١٣٠-١٢٠ دقائق	١٣٠-١٢٠ دقائق	هوائى	٣٠%	-	٥ ق	-	-	-	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية	الختامى

- أخذ الشهيوق فى ٤ وثبات ثم إخراج الزفير فى ١٠ وثبات .
- أخذ نفس فى ٣ خطوات ثم إخراج الزفير فى ٦ خطوات أثناء الجرى ثم أخذ النفس فى ٤ خطوات وطرده فى ٨ خطوات .
- يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٣ث يأخذ فيها شهيق ثم يستأنف اللكم مخرجاً الزفير فى ١٠ الكمات .

**الهدف : تنمية التحمل الادورى النفسى**  
**المدف الفرعى : سرعة رد الفعل**

**الايوم : الثالث**  
**الوقت : ٧٥ دقيقة**

**الايوم : الثالث**

**الايوم : الثالث**  
**الشدة : ٧٥ %**

**الوقت : ١٢٠ دقيقة**

تدريبات الهيبوكسيك	مدد التمرين	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة	الجزء الاعدادى
				وقت الراحة	زمن الازاء	المجموعات				
بيون هيبوكسيك	١٢٠-١٢٠ ن/ق	هوانى	%٥٠	-	٥ ق ٧ ق ٣ ق	-	-	-	اجزاء اجزاء	
١ ق هيبوكسيك - اخذ نفس كل ٦ خطوات لمدة ٩٠ ث فى ٤م الاولى - اخذ نفس كل ٨ خطوات لمدة ٩٠ ث فى ٤م الثانية - اخذ نفس كل ١٠ وثبات لمدة ٥٤ ث فقط فى كل من الجولات الاربعة.	١٢٠-١٢٠ ن/ق	مختلط	%٧٥	٢ ق ٣ ق -	١ ق ٨ ق ٣ ق	١	٢ جولات	-	الجزء الاعدادى	
١ ق هيبوكسيك - اخذ نفس كل ١٠ لكمات لمدة ١٠ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة على كيس اللكم - اخذ نفس كل ١٠ لكمات لمدة ١٠ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة على كفوف التدريب .	١٦٥-١٢٥ ن/ق	لا هوانى	%٧٥	٣ ق ٢ ق -	١ ق ٦ ق ٢ ق	-	٢ جولات ٣ جولات	-	الجزء الاساسى	
بيون هيبوكسيك	١٧٠-١٥٥ ن/ق	لا هوانى	%٨٠	٣ ق	٦ ق	-	٣ جولات	-	الجزء الاساسى	
بيون هيبوكسيك	١٢٠-١٢٠ ن/ق	هوانى	%٣٠	-	٥ ق	-	-	-	الجزء الاساسى	

• اخذ نفس فى ٤ خطوات ثم اخراج الازفير فى ٨ خطوات أثناء الجرى .  
• اخذ نفس فى ٤ وثبات ثم طرده فى ١٠ وثبات .  
• يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٣ ث يأخذ فيها شقيق ثم يتأنف اللكم مخدحا الرفير فى ١٠ لكمات .



**الهدف : تنمية التحمل اللاهوائي**  
**المدف الفرعي : القوة – الرشاقة**

**الاسبوع : الرابع**      **اليوم : الثاني**      **زمن الوحدة : ٧٥ ق**      **زمن تدريبات الميبيوكسيك : ١٤ ق**      **الشدة : ٧٥٪**

تدريبات الميبيوكسيك	معدل النبض	اتجاه العمل	الشدة	تكوين حمل التدريب			المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة	الجزء الاعدادي			
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات					الجولات		
بيرون هيبوكسيك ٧ ق هيبوكسيك - اخذ نفس كل ٦ خطوات لمدة ١٢٠ ث في ٤٠٠م الأولى. - اخذ نفس كل ٦ خطوات لمدة ١٢٠ ث في ٤٠٠م الثانية. - اخذ نفس كل ٨ وثبات لمدة ١٠ ث في كل جولة من الجولات الثلاثة من جولات الوثب بالحبل .	١٢٠-١٢٠ ن/ق	هوائي	%٥٠	-	١ ق ٥ ق ٢ ق	-	-	-	-	جري خفيف - تدريبات تنشطيه - الطالة و مبرونه - تدريبات تحمل ٢ x ٢٠٠م - جولات وثب بالحبل - تدريبات قوة باستخدام الابر الحديدى	١٥ ق	اجماء	
بيرون هيبوكسيك ٧ ق هيبوكسيك - اخذ نفس كل ١٠ لكلمات لمدة ٨٠ ث في كل جولة من الجولات الثلاثة على كيس اللكم . - اخذ نفس كل ١٠ لكلمات لمدة ١٠ ث في كل جولة من الجولات الثلاثة على وسادة المغرب .	١٢٥-١٥٠ ن/ق	لا هوائي	%٧٥	٢ ق ٢ ق	١ ق ٦ ق	-	٣ جولات ٣ جولات	-	-	- التدريب على المساعدة اللمسى للراس - الثبات على كيس اللكم - التدريب على الصاعده اللمسى للراس مع الحركة على وساده المدرب - اداء مجموعت لكلمته على الكره المرندة - مراجعه على الافعال	٢٥ ق	اعداد مهارى	الجزء الاساسى
بيرون هيبوكسيك ١٢٠-١٢٠ ن/ق	لا هوائي	%٨٠	٢ ق	١ ق	-	٣ جولات	-	-	-	التلاكم بس الملاكمس على همه تورى سرتف مرحف و اسرجاء عضلى	٨ ق	الجزء التنافسى	
بيرون هيبوكسيك ١٢٠-١٢٠ ن/ق	هوائي	%٣٠	-	٥ ق	-	-	-	-	-	العودة للحالة الطبيعية	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية	الختامى

- اخذ نفس في ٣ خطوات ثم إخراج الزفير في ٦ خطوات أثناء الجرى .
- اخذ نفس في ٣ وثبات ثم إخراج الزفير في ٨ وثبات .
- يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٣ ث يأخذ فيها شيق عميق ثم يستأنف اللكم معرجا الزفير في ١٠ الكمام .

الهدف : تنمية التحمل الدورى التنفسي  
المدف الفرعى : القوة – المرونة

زمن الوحدة : ٧٥ ق

زمن تدريبات الهيبوكسيك : ١٥ ق

اليوم : الثالث

الاسبوع : الرابع

الشدة : ٧٥٪

تدريبات الهيبوكسيك	معدل النبض	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة	الجزء الذى يدرسه
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات				
٧ ق هيبوكسيك - أخذ نفس كل ٦ خطوات لمدة ١٢٠ ث ثم أخذ نفس كل ٨ خطوات لمدة ١٢٠ ث ثانية فى ١٠٠م جرى . - أخذ نفس كل ٨ وثبات لمدة ١٠ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة فى الرفع بالحبل .	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائى	%٥٠	-	٥ ق ٥ ق ٥ ق	-	-	١٥ ق	أحماء	الجزء الذى يدرسه
٨ ق هيبوكسيك - أخذ نفس كل ١٠ الخطوات لمدة ٨٠ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة على كيس اللكم . - أخذ نفس كل ١٠ الخطوات لمدة ٨٠ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة على وسادة المدرّب .	١٢٥-١٥٠ ن/ق	محايط	%٧٥	٢ ق ٢ ق ١ ق	٦ ق ٦ ق ٤ ق	-	٣ جولات ٢ جولات	٢٢ ق	إعداد بدنى	الجزء الذى يدرسه
١٥ ق هيبوكسيك - أخذ نفس كل ١٠ الخطوات لمدة ٨٠ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة على كيس اللكم . - أخذ نفس كل ١٠ الخطوات لمدة ٨٠ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة على وسادة المدرّب .	١٨٠-١٥٥ ن/ق	لا هوائى	%٨٠	٣ ق	٦ ق	-	٣ جولات	٩ ق	الجزء التنافسى	الجزء الذى يدرسه
١٢٠-١٣٠ ن/ق بيدون هيبوكسيك	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائى	%٣٠	-	٥ ق	-	-	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية	الختامى

\* أخذ نفس فى ٣ خطوات ثم طرد الزفير فى ٦ خطوات أو ٨ خطوات أثناء الجرى .  
\*\* أخذ نفس فى ٣ وثبات ثم طرد الزفير فى ٨ وثبات .  
\*\*\* يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٣ ث يأخذ فيها شهيق ثم يستأنف اللكم مخرجاً الزفير فى ١٠ الكمام .

**الهدف : تنمية كفاءة الجهاز الدورى التنفسي  
المدف الفرعى : التحمل والقوة**

**الايوم : الأول**  
**الاشقة : ٧٥٪**

تدريبات الهيوكميك	معدل النبض	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب			المجموعات	الجولات	المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة	
				وقت الراحة	زمن الأداء	زمن						
بيون هيوكميك ٧ ق هيوكميك - أخذ نفس كل ٦ خطوات لمدة ١٢٠ ث فى ٥٠٠ م الاولى. - أخذ نفس كل ٨ خطوات لمدة ١٢٠ ث فى ٥٠٠ م الثانية. - أخذ نفس كل ٨ وثبات لمدة ١٢٠ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة.	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هولى	٥٠%	-	٨ ق ٧ ق	-	-	-	١٥ ق جرى خفيف - تريفات تنشط الدورة الدموية - جرى ٢ x ٥٠٠ م - جولات وثب بالعمل - تدريبات قوة ناكرة الطيبة	٢٢ ق	إحصاء	الاجزاء الاجتماعى
٨ ق هيوكميك - أخذ نفس كل ١٠ الخطوات لمدة ٨٠ ث فى كل جولة من الجولتين ونفس كل ١٢ الكمة فى الجولة الثالثة لمدة ٨٠ ث على كين اللكم. - أخذ نفس كل ١٠ الكمات لمدة ٨٠ ث فى الجولتين الاولتين ونفس كل ١٢ الكمة فى الجولة الثالثة لمدة ٨٠ ث على وسادة الحرب.	١٧٠-١٥٠ ن/ق	لا هولى	٧٥%	٣ ق ٢ ق ١ ق	٦ ق ٦ ق ٣ ق	-	٢ جولات ٣ جولات ٢ حوله	-	٢٢ ق التدريب على المساعدة اليمى للجسم من الليات على كين اللكم. - التدريب على المساعدة اليمى للجسم مع الحركة على وسادة الحرب . - ملاكمة تجنيدية مسحاتف اللكمات	٢٢ ق	إعداد مهارى	
بيون هيوكميك ١٨٥-١٥٥ ن/ق	١٢٠-١٣٠ ن/ق	لا هولى	٨٥%	٣ ق	٨ ق	-	٤ جولات	الملاكم الحربى الملاكمس فى نفس الورى	١١ ق	الاجزاء التنافسى	الاجزاء الاجتماعى	
بيون هيوكميك	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هولى	٢٠%	-	٥ ق	-	-	سريبات اسر حائه ومرحبات	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية		

• أخذ نفس فى ٣ خطوات ثم طرد الزفير فى ٦ خطوات أثناء الجرى .  
• أخذ نفس كل ٣ وثبات ثم طرد الزفير فى ٨ وثبات .  
• يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٣ ث يأخذ فيها شهيق ثم يستأنف اللكم مخرجا الزفير .

المهدف : تنمية التحمل اللاهوائي  
المهدف الفرعي : القوة – سرعة رد الفعل

زمن الوحدة : ٧٥ ق

زمن تدريبات الميبيوكسيك : ١٦ ق

اليوم : الثاني

الأسبوع : الخامس  
الشدة : ٧٥ %

تدريبات الميبيوكسيك	معدل النبض	انجاء العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات			
بيون هيبوكسيك ٨ ق هيبوكسيك - أخذ نفس كل ٨ وثبات لمدة ١٠ ث في كل جولة من جولات الوتف . - أخذ نفس كل ٦ خطوات لمدة ١٢٠ ث ثم نفس كل ٨ خطوات لمدة ١٢٠ ث في ١٠٠م جرى .	١٢٠-١٢٠ ن/ق	هوائي	%٥٠	- ٢ ق ٢ ق	٥ ق ٥ ق ٥ ق	- ٢ جولات ٢ جولات	- جري خفيف - احماء جسامي تدريبات تنشطه - اطلاقه و مروية - جولات وثف بالتحمل - تدريبات حمل ٨٠٠ م - تدريبات لثمنة سرعه رد الفعل	١٥ ق ٢٢ ق	احماء إعداد بدني
بيون هيبوكسيك ٨ ق هيبوكسيك - أخذ نفس كل ١٠ لكمات لمدة ٨٠ ث في كل من الحواس وبمن كل ١٢ لكمة في الجولة الثالثة لمدة ٨٠ ث على كيس الالك . - أخذ نفس كل ١٠ لكمات لمدة ٨٠ ث في كل من الحواس ونفس كل ١٢ لكمة في الجولة الثالثة لمدة ١٠ ث على وسادة المدرب .	١٢٠-١٥٠ ن/ق	مخطط	%٧٥	٢ ق ٣ ق	١ ق ٢ ق ٢ ق	٣ جولات ٣ جولات	- التدريب على المساعدة البصري للحسم من الثبات على كيس الالك - التدريب على المساعدة البصري للحسم من الحركة على وسادة المدرب - التدريب على الدفاع عن المساعدة	٢٢ ق	إعداد بهاري
بيون هيبوكسيك ١٧٥-١٥٥ ن/ق	١٢٠-١٢٠ ن/ق	لا هوائي	%٧٥	٢ ق	٨ ق	٤ جولات	السلامة الحررس الملاكمس في أورل مختلفه	١١ ق	الجزء التنافسي
بيون هيبوكسيك ١٢٠-١٢٠ ن/ق	١٢٠-١٢٠ ن/ق	هوائي	%٢٠	-	٥ ق	-	تدريبات اسرحاء عملي	٥ ق	المودة للصالة الطبيعية

الجزء الأساسي

الجزء الإعدادي

- أخذ نفس في ٣ وثبات ثم طرد الزفير في ٨ وثبات .
- أخذ نفس في ٣ خطوات ثم إخراج الزفير في ٦ خطوات أثناء الجري .
- يتوقف اللاعب عن الالك لمدة ٣ ث يأخذ فيها شيق ثم يستأنف الالك محرجا الزفير .

المهدف : تنمية التحمل الدورى التنفسي  
المهدف الفرعى : التحمل – القوة

زمن الوحدة : ٧٥ ق

زمن تدريبات الهيبوكسيك : ١٧ ق

اليوم : الثالث

الأسبوع : الخامس

الشدة : ٨٠٪

تدريبات الهيبوكسيك	معدل النبض	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب			الجولات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء الوحدة
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات					
تدريبات هيبوكسيك ٨ق	١٢٠-١٣٠ نبض	هوائى	٥٠%	-	١٠ دقائق	-	-	١٥	إحماء	الجزء الإعدادى	
- أخذ نفس كل خطوات لمدة ٢٠ ثا ثم أخذ نفس كل ٨ خطوات لمدة ٢٠ ثا فى الأولى . - أخذ نفس كل خطوات لمدة ٢٠ ثا فى الثانية .	١٥٠-١٧٠ نبض	محيط	٨٠%	٢ق	١٠ ثا ٢ق	٢	- - تدريبات تحمل ٢ x ٢٠٠م - تدريبات قوة دفعه الرملى - تدريبات بالاسطر	٢٢	إعداد بدنى		
٩ق - أخذ نفس كل الخطوات لمدة ١٠ ثا فى كل من الجولتين ونفس كل ١٢ الكمة فى الجولة الثالثة لمدة ١٠ ثا على كمين اللكم . - أخذ نفس كل الخطوات لمدة ١٠ ثا فى كل من الجولتين ونفس كل ١٢ الكمة فى الجولة الثالثة لمدة ١٠ ثا على وسادة المدرب	١٥٥-١٧٠ نبض	محيط	٨٠%	٢ق	٢ق	-	- - تدريبات على المساعدة السرى مع اللبغى للرأس من التلعب على كمين اللكم - التدريب على المساعدة السرى مع اللبغى للرأس من الحركة على وسادة المدرب . - التدريب على الدفاع عن المساعدة	٢٢	إعداد مهارى	الجزء الأساسى	
١٠ق - أخذ نفس كل الخطوات لمدة ١٠ ثا فى كل من الجولتين ونفس كل ١٢ الكمة فى الجولة الثالثة لمدة ١٠ ثا على وسادة المدرب	١٦٠-١٨٠ نبض	لا هوائى	٨٥%	٢ق	١ق	-	التلاكم الحر من الملاكمين مع التركيز على الألكم المساعدة والدفاع عنها	١١	الجزء التنافسى		

- أخذ نفس فى ٣ خطوات ثم طرد الزفير فى ٦ خطوات أثناء الحرى .
- أخذ نفس فى ٣ خطوات ثم طرد الزفير فى ٨ خطوات .
- يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٣ ثا يأخذ فيها شهيق ثم يستأنف اللكم مغرجا الزفير فى ١٠ الكمات او ٢ الكمات .

المهدف : تنمية التحمل اللاهوائي  
المهدف الفرعي : السرعة - رد الفعل - الرشاقة

الأسبوع : السادس  
اليوم : الأول  
زمن الوحدة : ٧٥ ق  
زمن تدريبات الميبوكسيك : ١٨ ق  
الشدة : ٧٥ %

تدريبات الميبوكسيك	مدد التبريد	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات			
تدريبات الميبوكسيك يون هيبوكسيك	١٢٠-١٢٠ ن/ق	هوائي	%٨٠	-	١ق ١ق	-	-	أجزاء الوحدة	
أخذ نفس كل ١٠ ثواني لمدة ١٠ ثواني في الجولات الثلاثة . أخذ نفس كل ٢ خطوط لمدة ٢٥ ثواني ثم أخذ نفس كل ٨ خطوط لمدة ٢٥ ثواني . ١ق	١٢٠-١٥٠ ن/ق	محاظ	%٧٥	٢ق ١ق ٢ق	١ق ١ق ٢ق	-	٢ جولات - -	أجزاء الوحدة	
أخذ نفس كل ١٠ الكمات لمدة ١٠ ثواني في كل من الجولتين وثمن كل ١٢ الكمة في الجولة الثالثة لمدة ١٠ ثواني على وسيلة المدرب . يون هيبوكسيك	١٢٠-١٢٠ ن/ق	لا هوائي	%٨٥	٢ق	١ق	-	٢ جولات	أجزاء الوحدة	
يون هيبوكسيك	١٢٠-١٢٠ ن/ق	هوائي	%٣٠	-	٥ق	-	-	العودة للحالة الطبيعية	

\* أخذ نفس في ٣ وثبات ثم طرد الزفير في ١٠ ثبات .  
\*\* أخذ نفس في ٣ خطوات ثم طرد الزفير في ١ خطوات أو ٨ خطوات أثناء الجري .  
\*\*\* يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٣ ثبات يأخذ فيها شيق عميق ثم يستأنف اللكم مغرجا الزفير في ١٠ الكمات أو ٢ الكمة .

**الهدف : تنمية كفاءة الجهاز الدورى النفسى  
الهدف الفرعى : تحمل السرعة وتحمل القوة**

**الأسبوع : السادس  
اليوم : الثانى  
زمن الوحدة : ٧٥ ق  
زمن تدريبات الميوكسيك : ١٩ ق  
الشدة : ٧٥٪**

تدريبات الميوكسيك	مدخل النبض	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب			المجموعات	الجولات	المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة
				وقت الراحة	زمن الأداء	تنشيل					
بيرون هيوكسيك ١٣٠-١٢٠ ساق	١٣٠-١٢٠ ساق	هوائى	%٥٠	-	١٩ ق ٥ ق	-	-	-	٥١ ق	اجماء	الجزء الإعدادى
أخذ نفس كل ١٠ ثبات لمدة ١٠٠ ث فى كل جولة من الجولات الثلاثة - أخذ نفس كل ٦ خطوات لمدة ١٢٠ ث فى ٢٠٠ م الأولى - أخذ نفس كل ٨ خطوات لمدة ١٢٠ ث فى ٢٠٠ م الثانية - أخذ نفس كل ١٠ ثبات لمدة ١٠٠ ث فى كل من الجولتين ونفس كل ١٢ الكمة فى الجولة الثالثة لمدة ١٠٠ ث على كمين اللكم - أخذ نفس كل ١٠٠ ثبات لمدة ١٢٠ ث فى كل جولة من الجولتين ونفس كل ١٢ الكمة فى الجولة الثالثة لمدة ١٠٠ ث فى الكمة الأخيرة	١٧٠-١٥٠ ساق	محط	%٧٥	٢ ٤ -	١٩ ق ١٩ ق ١٩ ق	-	٢	-	٢٢ ق	إعداد بدنى	
بيرون ١٨٠-١٦٠ ساق	١٨٠-١٦٠ ساق	لا هوائى	%٨٥	٢ ق	١٩ ق	-	٣ جولات	-	١١ ق	الجزء التنافسى	الجزء التنافسى
بيرون ١٣٠-١٢٠ ساق	١٣٠-١٢٠ ساق	هوائى	%٢٠	-	٥ ق	-	٣ جولات	بيرون اسرغاء عضلى وبرحلات المساعدة	٥ ق	العودة للصالة الطبيعية	

- أخذ نفس فى ٣ ثبات ثم إخراج الزفير فى ٨ ثبات .
- أخذ نفس فى ٣ خطوات ثم طرد الزفير فى ٦ خطوات أو ٨ خطوات أثناء الجرى .
- يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٣ ثبات يأخذ فيها شهيق ثم يستأنف اللكم معرجا الزفير فى ١٠ الكمات أو ٢ الكمة .

**الهدف : تنمية التحمل اللاهوائي**  
**الهدف الفرعي : تنمية السرعة والرشاقة والتوازن**

زمن الوحدة : ٧٥ ق

اليوم : الثالث

الأسبوع : السادس  
الشدة : ٨٠ %

زمن تدريبات الميبيوكسيك : ١٩ ق

تدريبات الميبيوكسيك	مدل التيقن	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب				المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء الوحدة
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات	الجولات				
بدون ميبيوكسيك	١٢٠-١٢٠ ن/ق	هوائي	%٥٠	-	١ق	-	-	-	١٥ق	إحصاء	الجزء الإعدادي
أخذ نفس كل ١٥ ث في كل جولة من الجولات الثلاثة .	١٢٠-١٥٠ ن/ق	مخاطب	%٨٠	١ق	١ق	-	٢ جولات	جولاب	٢٢ق	إعداد بدني	
أخذ نفس كل ٨ خطوات لمدة ٢٤٠ ث في جري ٨٠٠م	١٢٠-١٢٠ ن/ق	مخاطب	%٨٠	١ق	١ق	-	٢ جولات	جولاب	٢٢ق	إعداد مهاري	الجزء الأساسي
أخذ نفس كل ١٠ خطوات لمدة ٢٠٠ ث في كل من الجولتين و يقس كل ٢ الكمة في الجولة الثالثة لمدة ١٠٠ ث على كس اللكم .	١٨٠-١٢٠ ن/ق	مخاطب	%٨٠	١ق	١ق	-	٣ جولات	جولاب	١١ق	الجزء التنافسي	
أخذ نفس كل ١٢ الكمة في الجولة الثالثة لمدة ١٠٠ ث في اللكمة على وسيلة التدريب .	١٢٠-١٢٠ ن/ق	هوائي	%٢٠	-	١ق	-	-	سريبات اسرجاء عضلي ومرجحات	٥ق	العودة للحالة الطبيعية	الختامي

\* أخذ نفس في ٣ وثبات ثم إخراج الزفير في ٨ وثبات .  
\*\* أخذ نفس في ٤ خطوات ثم إخراج الزفير في ٨ خطوات أثناء الجري .  
\*\*\* يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٣ ث ثم يتأنف اللكم مخرجا الزفير في ١٠ الكماب أو ٢ اللكمة .

المهدف : تنمية التحمل الدوري التنفسي  
المهدف الفرعي : القوة – الدقة

زمن الوحدة : ٧٥ ق  
زمن تدريبات الميبوكسيك : ٢٠ ق  
اليوم : الأول  
الأسبوع : السابع  
الشدة : ٨٠ %

تدريبات الميبوكسيك	معدل النبض	اتجاه العمل	المدة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	الجزء الإعدادي
				وقت الراحة	زمن الإداء	المجموعات				
بيدون أق هيبوكسيك	١٢٠-١٢٠ س/ق	هوائي	%٥٥	-	أق ٥ق	-	-	أق ٥ق	إحماء	الجزء الإعدادي
- أخذ نفس كل ٨ وثبات لمدة ١٠٠٠ اث في كل جولة من الجولات الثلاثة - أخذ نفس كل ٨ مخطوات لمدة ٢٤٠ اث في جري ١٧٠-١٥٠ س/ق	محاط	%١٠	-	أق أق أق	-	٣ جولات أجولات	٢٠	إعداد بدني		
أق ١٠ الكرات لمدة ١٢ اث في كل جولة من الجولات الأربعة على كس اللكم - أخذ نفس كل ١٢ الكرات لمدة ١٢ اث في كل جولة من الجولات الأربعة على وسادة المدرب .	١٧٠-١٦٠ س/ق	لا هوائي	%١٠	٥ق	أق	٣ جولات ٣ جولات	٢٤	إعداد مهاري	الجزء الأساسي	
بيدون هيبوكسيك	١٨٥-١٦٥ س/ق	لا هوائي	%١٠	أق	أق	٣ جولات ٣ جولات	١١	الجزء التنافسي		
بيدون هيبوكسيك	١٢٠-١٢٠ س/ق	هوائي	%٢٠	-	٥ق	-	٥ق	العودة للحالة الطبيعية	الختامي	

- \* أخذ نفس في ٣ وثبات ثم طرد الزفير في ٥ وثبات .
- \*\* أخذ نفس في ٤ خطوات ثم طرد الزفير في ٨ خطوات أثناء الجري .
- \*\*\* يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٣ ث ثم يسأف اللكم مخرجاً الزفير .

المهدف : تنمية كفاءة الجهاز الدوري التنفسي  
المهدف الفرعي : السرعة – القوة

الأيام : السبت : ٨٠٪  
الأيام : الأحد : ٧٥ ق  
زمن التحريبات الميبوكسيك : ٢٠ ق  
زمن الوحدة : ٢٥ ق

تدريبات الميبوكسيك	معدل النبض	اتجاه العمل	النسبة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات			
بيرون	١٢٠-١٢٠ ناق	هوائي	%٥٠	-	١ق ٤ق	-	-	إحماء	الجزء الإعدادي
أخذ نفس كل ١٥ ثبات لمدة ١٠ ث في كل جولة من جولات الوثب . أخذ نفس كل ٢ خطوات خلال جري ٤٠٠ م كل ٨*	١٧٠-١٥٥ ناق	مختلط	%٨٠	٣ق ٢ق ٢ق	١ق ٣ق ١ق ٢ق	-	٣ جولات وثب داخل جري ٤٠٠ م عدو ٥٠ م تدريبات تنمية القوة بالبر	إعداد بدني	
أخذ نفس كل ١٢ ث هيبوكسيك أخذ نفس كل ١٠ ثبات لمدة ١٥ ث في كل جولة من جولات الأربعة على كيبس اللكم . أخذ نفس كل ١٠ ثبات لمدة ١٥ ث في كل جولة من جولات الأربعة على وسادة المدرب .	١٧٠-١٦٠ ناق	مختلط	%٨٠	٤ق ٣ق	١ق ١ق	-	الربط بين المستقيمة اليمنى واليسرى وبين اللكمات المساعدة بأوضاعها من الأثاب على كيبس اللكم . الربط بين المستقيمة اليمنى واليسرى وبين اللكمات المساعدة بأوضاعها من الحركة على وسادة المدرب . مراجعة على الأفاعات .	إعداد مهاري	الجزء التقني
بيرون هيبوكسيك	١٩٠-١٧٠ ناق	لا هوائي	%٨٥	٣ق	١ق	-	الملاكم الحر من الملاكمين مع التركيز على الدفاع عن اللكمات المساعدة	الجزء التنافسي	
بيرون	١٢٠-١٢٠ ناق	هوائي	%٣٠	-	٥ق	-	تدريبات استشفائية	العودة للحالة الطبيعية	الختامي

\* أخذ نفس في ٣ وثبات ثم طرد الزفير في ١ وثبات .  
\*\* أخذ نفس في ٣ خطوات ثم طرد الزفير في ٢ خطوات أثناء الجري .  
\*\*\* يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٣ ث تأخذ فيها سيق مع سنائف اللكم محررا الرقير .

المهدف : تنمية التحمل اللاهوائي  
المهدف الفرعي : المرونة ورد الفعل

زمن الوحدة : ٧٥ ق

زمن تدريبات الهيبوكسيك : ٢٠ ق

اليوم : الثالث

الأسبوع : السابع  
الشدة : ٨٥ %

تدريبات الهيبوكسيك	معدل النبض	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء الإعدادي
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات				
بيرون	١٢٠-١٣٠ ن/د	هوائي	%٥٠	-	١٥	-	- جري خفيف - تدريبات تشميطية مع الإطالات - جولات وبت بالحل - جري ٢ x ٢٠٠ م - تدريبات مروية - تدريبات لتسيء رد الفعل	٥١	أحماء	الجزء الإعدادي
أق	١٧٠-١٥٠ ن/د	محايط	%٨٠	١٥	٢٠	- جولات - تدريبات تشميطية مع الإطالات - جولات وبت بالحل - جري ٢ x ٢٠٠ م - تدريبات مروية - تدريبات لتسيء رد الفعل	١٥	إعداد بدني		
أق هيبوكسيك - أخذ نفس كل ١٠ وثبات خلال جولاتي الوثب . - أخذ نفس كل ٨ خطوات لمدة ١٢٠ ث في كل من ٠٠٠ جري الأولى والثانية .	١٧٠-١٦٠ ن/د	محايط	%٨٥	٢٠	١٥	- جولات - تدريبات تشميطية مع الإطالات - جولات وبت بالحل - جري ٢ x ٢٠٠ م - تدريبات مروية - تدريبات لتسيء رد الفعل	٢٥	إعداد مهاري	الجزء الأساسي	
أق هيبوكسيك - أخذ نفس كل ١٠ الكمامات لمدة ١٠ ث في كل جولة من الجولات الأربعة على كس اللكم . - أخذ نفس كل ١٠ الكمامات لمدة ١٠ ث في كل جولة من الجولات الأربعة في اللكم التجلي .	١٩٠-١٧٠ ن/د	لا هوائي	%٨٥	٢٠	١٥	الالتفاف بين السلاكس على هيئة توري سرفات اسرحاء وعصلي وسرجف	١١	الجزء التنافسي		
بيرون هيبوكسيك	١٣٠-١٢٠ ن/د	هوائي	%٢٠	-	٢٥	-	سرفات اسرحاء وعصلي وسرجف	٢٥	العودة للحالة الطبيعية	الختامي

\* أخذ نفس خلال ٤ وثبات وطرذ الزفير في ٠ اوثبات .  
\*\*\* أخذ نفس في ٤ خطوات وطرذ الزفير في ٨ خطوات .  
\*\*\* يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٣ ث بأخذ فيها نفس ثم يستأنف اللكم مخرجا الزفير في ٠ الكمام .



المهدف : تنمية التحمل الالاهواني  
المهدف الفرعي : تحمل السرعة

زمن الوحدة : ٧٥ ق

زمن تدريبات الميبيوكسيك : ٢١ ق

اليوم : الثاني

الاسبوع : الثامن

الشدة : ٨٥ %

تدريبات الميبيوكسيك	مدد التمرين	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب				المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة	الجزء الاساسي
				وقت الراحة	زمن الأداة	المجموعات	الجولات				
بدون	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائي	%٥٠	-	٢ق ٥ق	-	-	-	٥١ق	أحماء	الجزء الاساسي
أق	أعد نفس كل ١٠ وثبات لمدة ٢ق في كل جولة من حوالي الوثب. - أخذ نفس كل ٨ خطوات لمدة ١٢٠ث في ٥٠٠م الأولى. - أخذ نفس كل ٨ خطوات لمدة ١٢٠ث في ٥٠٠م الثانية	مخاط	%٨٥	١ق ٥ق	٢ق ١ق	٢	٢ جولة - تدريبات تحمل سرعة ٢ x ٢٠٠٠م	١٩ق	إعداد بدني		
١٢ق	أخذ نفس كل ١٠ الكسكط طرزال كل جولة من الجولات الأربعة على كيس اللكم. - أخذ نفس كل ١٢ الكمة لمدة ١٧٥ث في كل جولة من الجولات الأربعة على وسادة المغرب .	مخاط	%٨٥	٢ق ٢ق	١ق ١ق	-	٢ جولات - التدريب على الجانبه اليسرى للراس - التمرين على الجانبه اليسرى للراس من الحركة على وسادة المغرب . - التمرين باللكم الداخلي	٢٥ق	إعداد مهاري		
بدون ميبيوكسيك	١٧٥-١٦٠ ن/ق	لا هوائي	%٨٥	٢ق	١ق	-	٢ جولات	١١ق	الجزء التنافسي	الجزء الاساسي	
بدون ميبيوكسيك	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائي	%٢٠	-	٥ق	-	-	٥ق	العودة للحالة الطبيعية		

أخذ الشهيوق في وثبات طرد الزفير في ١٠ وثبات .  
أخذ الشهيوق في ٤خطوات وطرذ الزفير في ٨خطوات .  
يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٤ث يأخذ فيها شهيوق ثم يستأنف اللكم مخرجا الزفير في ١٠الكسكط أو ١٢الكمة .

الهدف : تنمية التحمل الادورى النفسى  
الهدف الفرعى : القوة العضلية

الايوم : الثالث  
الاشعة : ٨٥ %

زمن الوحدة : ٧٥ ق

زمن تدريبات الميوكسيك : ٢١ ق

الاشعة : ٨٥ %

تدريبات الميوكسيك	مدد التبريد	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب				المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة	اجزاء الوحدة
				وقت الراحة	زمن الأجزاء	المجموعات	الجولات				
بيون هيبوكسيك ١٢ق هيبوكسيك - اخذ نفس كل ١٠ دقائق لمدة ٢٠ ق في كل جولة من جولى الوثب . - اخذ نفس كل ٨ خطوات لمدة ٢٠ ايات ثم اخذ نفس كل ١٠ خطوات لمدة ٢٠ ايات في ٣٠٠م جرى .	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوانى	%٥٠	-	١٢ق	-	-	٥ ايا	اجزاء	اجزاء	
بيون هيبوكسيك ١٢ق هيبوكسيك - اخذ نفس كل ١٠ ايات طوال كل جولة من الجولات الاربعة على كيس اللكم . - اخذ نفس كل ١٢ اية لمدة ٧٥ ق في كل جولة من الجولات الاربعة على وسادة المدرب .	١٢٠-١٨٠ ن/ق	محاظ	%٨٥	٢ق ٢ق	١٢ق ١٢ق	-	٢ جولات ٢ جولات	٥٢ق	اجزاء مهارى	اجزاء مهارى	
بيون هيبوكسيك ١٧٠-١٩٠ ن/ق	لا هوانى	%٨٥	٢ق	١٢ق	-	٢ جولات	التنافس بين السلاكمس مع التركيز على الدفاع عن الحائيه .	١١ ايا	اجزاء التنافسى	اجزاء التنافسى	
بيون هيبوكسيك ١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوانى	%٢٠	-	٢ق	-	-	تدريبات اسر خاء عضلى ومدرب حاف	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية	الاجتامى	

\* اخذ النفس في صوثبات وطرذ الزفير في ١٠ وثبات .  
\*\* اخذ نفس في ٤ خطوات وطرذ الزفير في ٨ خطوات أثناء الجرى .  
\*\*\* يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٤ث يأخذ فيها شقيق عميق ثم يستأنف اللكم مخرجاً الزفير في ١٠ الكمان أو ٢ الكمة .

المهدف : تنمية كفاءة الجهاز الدوري التنفسي  
المهدف الفرعي : السرعة والتوازن

زمن الوحدة : ٧٥ ق

اليوم : الأول

الأسبوع : التاسع

زمن تدريبات الميبيكسيك : ٢٢ ق

الشدة : ٨٥ %

تدريبات الميبيكسيك	مدل التنبؤ	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	ملاحظات		
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات						
بيرون هيبوكسيك ١٢٠-١٣٠ ن/ق	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائي	٥٠%	-	٧ ق ٥ ق ٣ ق	-	-	-	مجموعات إجماء مع الجري . لعبة صغيرة . إطالة وبروية لعضلات ومفاصل الجسم	٥١ ق	إجماء	أجزاء الوحدة
أخذ نفس كل ١٠ وثبات لمدة ٢٢ ق في كل جولة من جولة الوثب . أخذ نفس كل ٨ خطوات في ٤٠٠ م . الأولى لمدة ١٢٠ ق . أخذ نفس كل ١٠ خطوات في ٤٠٠ م الثانية لمدة ١٢٠ ق .	١٧٠-١٥٥ ن/ق	محاظ	٨٥%	٢ ق ٣ ق	٢ ق ٣ ق	-	٢ جولات وثب بالمثل . جري ٢ x ٢٠٠ م تدريبات نوران .	١٧ ق	إعداد بدني	١٧ ق	إعداد بدني	أجزاء الوحدة
أخذ نفس كل ٢ الكلمة لمدة ٢٩ ق في كل جولة من الجولات الأربعة على كين اللكم . أخذ نفس كل ١٠ الكلمات طوال كل جولة من الجولات الأربعة على وسادة المدرب .	١٨٠-١٦٠ ن/ق	محاظ	٨٥%	٢ ق ٣ ق	١ ق ١ ق	-	التدريب على الجانبية السري للحمم من اللغات على كين اللكم . التدريب على الجانبية اليسرى للحمم من الحركة على وسادة المدرب	٢٢ ق	إعداد مهاري	٢٢ ق	إعداد مهاري	أجزاء الوحدة
بيرون هيبوكسيك ١٧٠-١٧٠ ن/ق	١٧٠-١٧٠ ن/ق	لا هوائي	٩٠%	٥ ق	١ ق	-	السلام بين الملاكمين في أوزان مختلفه	١٣ ق	الجزء التنافسي	١٣ ق	الجزء التنافسي	أجزاء الوحدة
بيرون هيبوكسيك ١٢٠-١٣٠ ن/ق	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائي	٢٠%	-	٥ ق	-	تدريبات استرخاء عملي وبرحبات	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية	الختام

\* أخذ نفس في ٥ وثبات وطرد الزفير في ١٠ وثبات .  
\*\* أخذ نفس في ٥ خطوات وطرد الزفير في ٨ خطوات أو ١٠ خطوات أثناء الجري .  
\*\*\* يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٤ ث يأخذ فيها شهيق عميق ثم يستأنف اللكم مخرجا الزفير .

المهدف : تنمية كفاءة الجهاز الدوري  
المهدف الفرعي : القوة والسرعة

زمن الوحدة : ٧٥ ق

زمن تدريبات الهيبوكسيسك : ٢٢ ق

اليوم : الثاني

الأسبوع : التاسع

الشدة : ٨٥ %

تدريبات الهيبوكسيسك	معدل النبض	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	الجزء الإجمالي
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات				
بدون هيبوكسيسك	١٢٠-١٢٠	هوائي	%٥٠	-	١ق ٥ق ٥ق	-	-	-	١٥١ق	أعضاء
١ق - اخذ نفس كل ١٠ او ثبات لمدة ٢ق في كل جولة من جولات الوثب الثلاثة .	١٧٠-١٥٥	محيط	%٨٥	٢ق ١ق	١ق ٢ق ٥ق	-	٢جولات - -	١٧ق	١٧ق	إعداد بدني
١ق - أخذ نفس كل ٢ الكمة طوال كل جولة من الجولات الارضية على كيس اللكم . - اخذ نفس كل ١٠ الكمات طوال كل جولة من الجولات الارضية على وسادة المدرب .	١٦٠-١٨٠	لا هوائي	%٨٥	٥ق	١ق	-	٢جولات ٢جولات	٣٥ق	٣٥ق	إعداد مهاري
بدون	١٧٠-١٩٠	لا هوائي	%٩٠	٥ق	١ق	-	٥جولات	٤١ق	٤١ق	الاجراء التناقضي
بدون	١٢٠-١٣٠	هوائي	%٢٠	-	٥ق	-	-	٥ق	٥ق	العودة للحالة الطبيعية

\* أخذ النفس في موثبات وطرذ الزفير في ١٠ او ثبات .  
\*\* يقف الملاكم عن اللكم لمدة ٤ث يأخذ فيها شهيق عميق ثم يستأنف اللكم مخرجاً الزفير .

المهدف : تنمية التحمل الالهوائى  
المهدف الفرعى : السرعة و المرونة

زمن الوحدة : ٧٥ ق

اليوم : الثالث

الاسبوع : التاسع

زمن تدريبات الميبيوكسيك : ٢٢ ق

الشدة : ٩٠ %

تدريبات الميبيوكسيك	مدد التمرين	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء الوحدة
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات				
بدون هيبيوكسيك	١٢٠-١٢٠ ١٢ق	هوائى	%٥٠	-	١ق ٥ق	-	-	٥١ق	أصحاء	الجزء الإعدادى والاجتهادى
أق - اخذ نفس كل ١٠ وثبات لمدة ٢ق فى كل جولة من جولات الوثب الثلاثة .	١٢٠-١٨٠ ١٢ق	محايط	%٨٥	٢ق ٢ق	١ق ١ق	-	١٦ق	إعداد بدنى		
١ق - اخذ نفس كل ٢ ثبات طوال كل جولة من الجولات الاربعة على كمين اللكم . - اخذ نفس كل ١٠ الكمات طوال كل جولة من الجولات الاربعة فى اللكم التجلي .	١٢٠-١٩٠ ١٢ق	لا هوائى	%٨٥	٢ق ٢ق	١ق ١ق	-	٥٣ق	إعداد مهارى	الجزء الأساسى والاجتهادى	
بدون هيبيوكسيك	١٧٥-١٩٠ ١٢ق	لا هوائى	%٩٠	-	١ق ١ق	-	٢ق	الجزء التنافسى		
بدون هيبيوكسيك	١٢٠-١٢٣ ١٢ق	هوائى	%٢٠	-	٥ق	-	٥ق	العودة للحالة الطبيعية	الاجتهادى	

\* أخذ النفس فى موثبات وطرذ الزفير فى ٠ او ثبات .  
\*\* يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٤ث يأخذ فيها شهبوس عميق تم يسلف اللكم مغرجا الرفير فى ٢ الكمه او ١٠ الكمات .

المهدف : تنمية التحمل البدني التنمسي  
المهدف الفرعي : التحمل

الأسبوع : الأول  
اليوم : الوحدة : ٧٥ ق  
زمن تدريبات الميوكسيك : ٢٢ ق  
الشدة : ٩٠ %

تدريبات الميوكسيك	معدل النبض	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء الإعدادي
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات				
بدون ميوكسيك	١٢٠-١٢٠ ن/ق	هوائي	%٥٠	-	١ ق ٢ ق	-	-	٥١ ق	إحصاء	الجزء الإعدادي
أق - أخذ نفس كل ٨ خطوات في جري ٢٠٠م الأولى لمدة ٢٠* ٢ ق - أخذ نفس كل ٨ خطوات في ٢٠٠م الثانية لمدة ٢٠* ٢ ق	١٨٠-١٦٠ ن/ق	محايط	%٨٥	١ ق ٢ ق	٢	- ٢ جولات وبت بالمثل ٢٠٠م جري ٢٠٠م جري	١٤ ق	إعداد بدائي		
١٢٠* - أخذ نفس كل ٢ الكمية طول كل جولة من جولات اللكم على كيس اللكم . - أخذ نفس كل ٢ الكمية طول كل جولة من الجوانس الأوتن في اللكم على كوف المديرب وأخذ نفس كل ٢ الكمية طول الجوانس الأوتن .	١٨٥-١٦٠ ن/ق	محايط	%٩٠	٢ ق ٢ ق	١ ق ١ ق ٢ ق	- ٢ جولات - التدريب على كس اللكم معحاف اللكمات - التدريب معحاف اللكم معحاف على كوف المديرب - تنمية التركيز على الحلقه وحرركات الحداغ والسويوه - التناوب بين التلاكس بطريقة خروج المطوب - التناوب مع التركيز على الهجوم المعصلا.	٢٧ ق	إعداد مهاري	الجزء الأساسي الختامي	
بدون ميوكسيك	١٧٠-١٧٠ ن/ق	لا هوائي	%٩٠	٢ ق ١ ق	-	- ٢ جولات	٤١ ق	الجزء التنمسي		
بدون ميوكسيك	١٢٠-١٢٠ ن/ق	هوائي	%٣٠	-	٢ ق	-	٥١ ق	العودة للحالة الطبيعية	الختامي	

\* أخذ شهيق في ٤ خطوات وطرده الرقيق في ٨ خطوات .  
\*\* يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٤ت يأخذ فيها شهيق عميق ثم يستأنف اللكم محرجا الرقيق في ١٠الكمات أو ٢الكمه .

المهـدق : تنمية التحمل الالهواى

زمن الوحدة : ٧٥ ق

اليوم : الثانى

الأسبوع : الناشر

المهـدق الفرعى : التحمل

زمن تدريبات الميبيوكسيك : ٢٣ ق

الشقة : ٩٠ %

تدريبات الميبيوكسيك	معدل النبض	اتجاه العمل	الشدة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء الإعدادى
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات				
بيرون هيبوكسيك	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هواى	%٥٠	-	١ق ٢ق	-	-	٥١ق	أجزاء	الجزء الإعدادى
١ق أخذ نفس كل ٨ خطوات لمدة ٣ق ثم أخذ نفس كل ١٠ خطوات لمدة ٣ق خلال جري ٣٠٠٠ م .	١٨٠-١٦٠ ن/ق	محايط	%٨٥	١ق ٢ق	١ق ٢ق	-	٢ أجزاء	١٢ق	إعداد بدنى	
١٧ق أخذ نفس كل ١٢ لكمة طوال كل جولة من الجولات على كيس اللكم .	١٧٠-١٩٠ ن/ق	لا هواى	%٩٠	٢ق ١ق	١ق ١ق	-	٢ أجزاء	٢٨ق	إعداد مهارى	الجزء الأساسى الختامى
١٢ لكمة طول كل جولة من الجولات الأربعة فى اللكمة التخيلية .		لا هواى	%٩٠	١ق	٢ق	-	٢ أجزاء			
أخذ نفس كل ١٠ الكمات على الكرة المرتدة لمدة ٣٠		لا هواى	%٣٠	٢ق	١ق	-	٥ أجزاء	٤ق	الجزء التنافسى	
بيرون هيبوكسيك	١٧٥-١٩٠ ن/ق	لا هواى	%٩٠	٢ق	١ق	-	٥ أجزاء	٤ق	العودة للحالة الطبيعية	الختامى
بيرون هيبوكسيك	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هواى	%٣٠	-	٢ق	-	سرعات اسرعاى عملى واستمعاى	٥ق	العودة للحالة الطبيعية	

٠ أخذ نفس فى ٤ خطوات ثم طرد الزفير فى ٨ خطوات أو ١٠ خطوات أثناء الجرى .  
٠ يتوقف الملاكم عن اللكم لمدة ٥٠ ثانية فيها شهيق ثم يستأنف اللكم مخرجا الزفير .

الهدف : تنمية التحمل الدورى التنفسى  
المهدف الفرعى : السرعة – القوة

الأسبوع : الثالث  
اليوم : الوحدة : ٧٥ ق  
الشفقة : ٩٠ %

زمن تدريبات الميبيكسيك : ٢٣ ق

تدريبات الميبيكسيك	مدل النفس	اتجاه العمل	الشفقة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	الاجزاء الاساسية والاختصاصية
				وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات				
بدون ميبيكسيك	١٢٠-١٣٠ ن/ق	فوضى	%٥٠	-	أق نق نق	- - -	- - -	٥١ق	إحصاء	الاجزاء الاساسية والاختصاصية
أق - احد نفس كل ١٠ خطوات طوال مدة جري ١٠٠م. ١٧ق	١٢٠-١٨٠ ن/ق	محاظ	%٨٥	أق أق	أق أق أق	- ٢ -	- - -	١٣ق	إعداد بدنى	
أق - احد نفس كل ٣ الكفة طوال اجولة من الجولات الاربعه - واحد نفس كل ٤ الكفة في الجولتين الاخرين في التدريب على كينس للكم . - اخذ نفس كل ١٢ كفة لمدة جولتين ثم اخذ نفس كل الكفة لمدة جولتين في جولات في اللكم التلقئى . - احد نفس كل ١٠ الكف على وسادة المدرب لمدة ١٠ آب.	١٧٥-١٩٠ ن/ق	لا هوائى	%٩٠	نق نق	أق أق	- -	٢جولات ٢ اجولة	٢٨ق	إعداد مهارى	
بدون ميبيكسيك	١٧٥-١٩٠ ن/ق	لا هوائى	%٩٠	نق	أق	-	٥جولات	٤١ق	الاجراء التنافسى	
بدون ميبيكسيك	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائى	%٣٠	-	نق	-	سرديات اسرجاء عملى وسر جحاف	٥ق	العودة للحالة الطبيعية	الاجزاء الاساسية والاختصاصية

\* أخذ النفس في خطوات وطرده الرقيق في ١٠ خطوات أثناء الجرى .  
\*\* يتوقف اللاعب عن اللكم لمدة ٥٨ يأخذ فيها شهيون ثم سئل اللكم مغرحا الرقيق في ١٢ او ١٤ الكفه او ١٠ الكفاب .

## مرفق (۱۳)

مرفق ۱۳ تخطيط برنامج تدريبي

## تخطيط البرنامج التدريبي

يهدف البرنامج التدريبي إلى معرفة تأثير تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي ومستوى الأداء لدى ناشئ الملاكمة .

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح بعدد ( ١٠ ) أسابيع .
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع .
- تم تحديد زمن الوحدة التدريبية داخل الأسبوع (٧٥) دقيقة وكانت فترة البرنامج التدريبي هي فترة الإعداد الخاص .
- تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال البرنامج على أن تكون درجة الحمل المتوسط ما بين ( ٦٠% - ٧٥% ) والحمل العالي ما بين ( ٧٥ - ٩٠% ) والحمل الأقصى ما بين ( ٩٠% - حدود مقدرة للاعب ) .
- اعتمد الباحث على حساب معدلات النبض لتحديد شدة الحمل حيث يؤكد " عبد الفتاح خضر " ( ١٩٩٦ ) على أنه عند وضع برامج التدريب للملاكمين الناشئين مراعاة تحديد حجم وشدة الحمل وفق الاتجاهات الفسيولوجية الآتية :
- حمل متوسط الشدة ( هوائي ) يرتفع فيه النبض من ( ١٢٠ - ١٥٠ ص / ق ) .
- حمل متغير الشدة ( مختلط هوائي - لا هوائي ) ويرتفع فيه النبض عن ( ١٥٠ - ١٨٠ ص / ق ) .
- حمل مرتفع الشدة ( لاهوائي ) ويرتفع فيه النبض من ( ١٨٠ - ٢٠٠ ص / ق ) .
- ( ٢٣٠ : ٣١ )

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

احتياطي أقصى معدل للنبض =

أقصى معدل للنبض أثناء المجهود - أقصى معدل للنبض أثناء الراحة

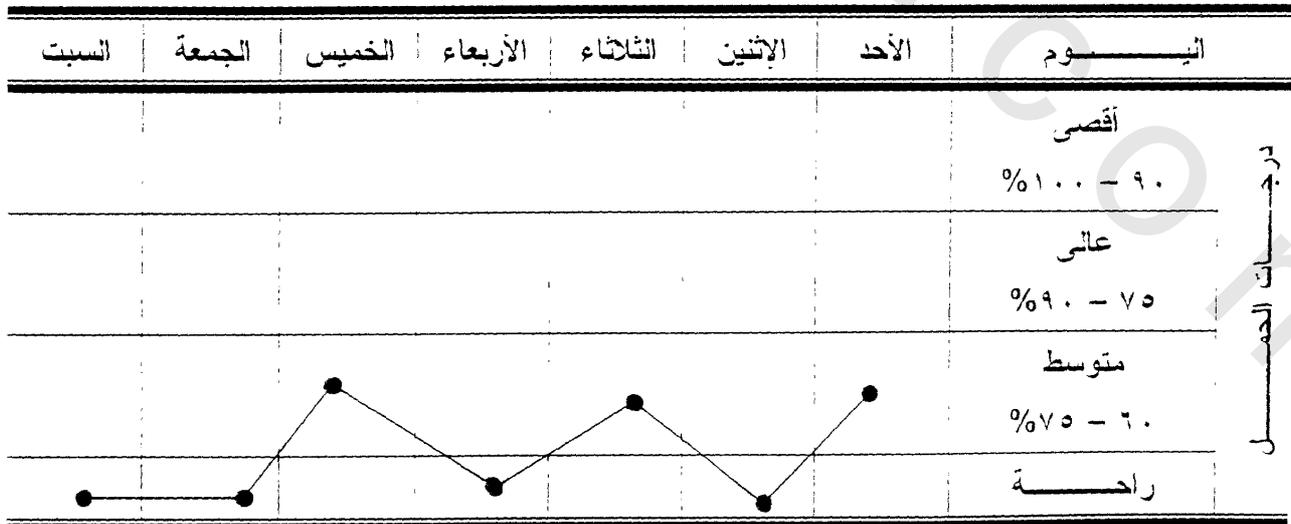
$$HRR = MZ \times HR - rest HR \quad ( ٧٣ : ٢ )$$

تم مراعاة مبدأ التدرج فى زيادة الحمل خلال أسابيع البرنامج طبقاً لهدف البرنامج وطبقاً لخصائص فترة البرنامج التدريبى ، وكانت فترة البرنامج التدريبى هى فترة الإعداد الخاص والتي يذكر فيها " عبد الفتاح خضر " ( ١٩٩٦ ) أنه خلال هذه المرحلة تحتل تدريبات التنمية العامة مكانة هامة إلا أن حجمها ليس أكبر من الإعداد الخاص وتهدف هذه المرحلة إلى تطوير وتنمية الصفات البدنية الخاصة والمهارات الحركية التي تحدد مستوى الحالة التدريبية للملاكم ومستوى تقدمه وفى نهاية هذه المرحلة عادة ما يصل الملاكم إلى الفورمة الرياضية .

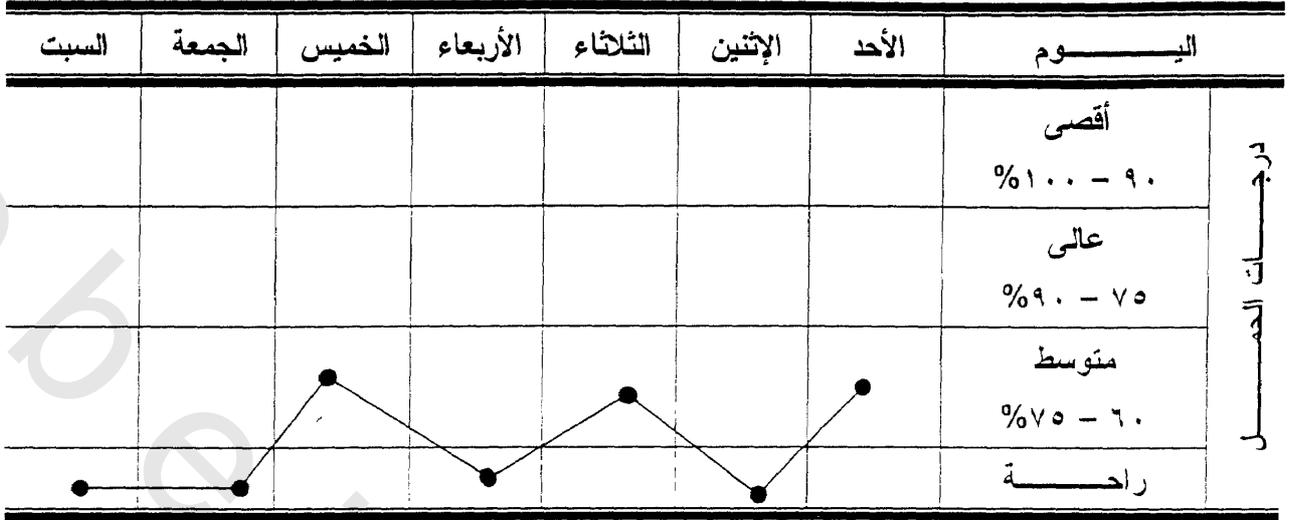
( ٣١ : ٢٩٣ )

- ولقد قام الباحث بتوزيع النسب المئوية لمحتوى الإعداد على أسابيع البرنامج بعد استطلاع رأى الخبراء كما فى جدول ( ١٢ ) .
- وقام بتوزيع أزمدة محتوى الإعداد على أسابيع البرنامج مع تدريبات الهيبوكسيك داخل اجراء البرنامج كما فى جدول ( ١٣ ) .
- وتم تقنين الحمل وتوزيع درجات الحمل على أسابيع البرنامج كما فى الوحدات التدريبية مرفق رقم ( ١٢ ) ، وفيما يلى توضيح لديناميكية الحمل للوحدات التدريبية خلال أسابيع البرنامج .

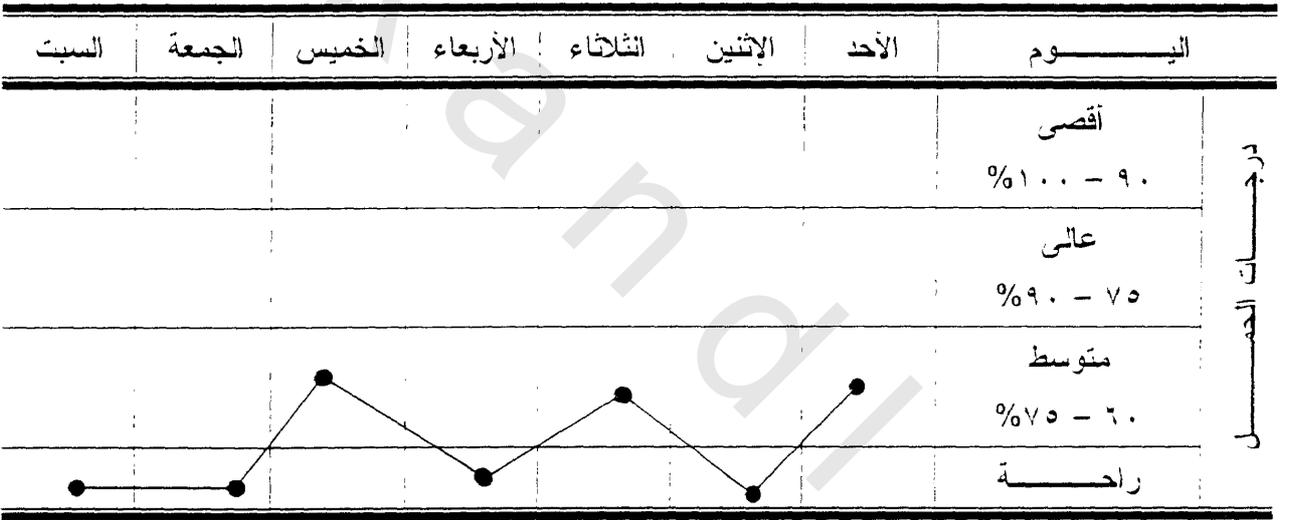
#### ديناميكية الحمل للوحدات التدريبية خلال الأسبوع الأول



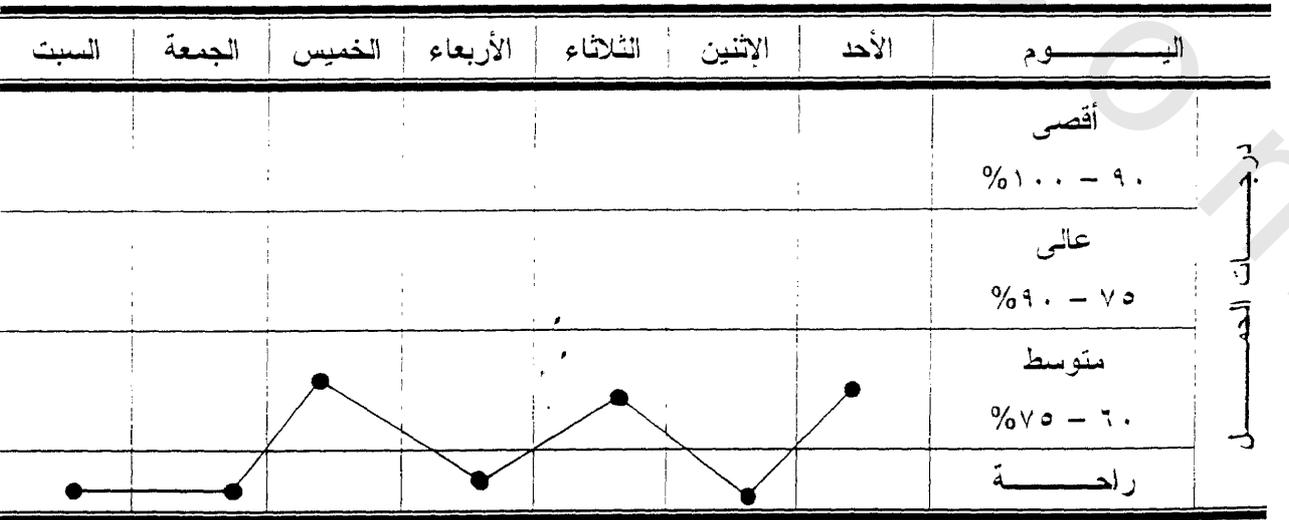
## ديناميكية الحمل للوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثاني



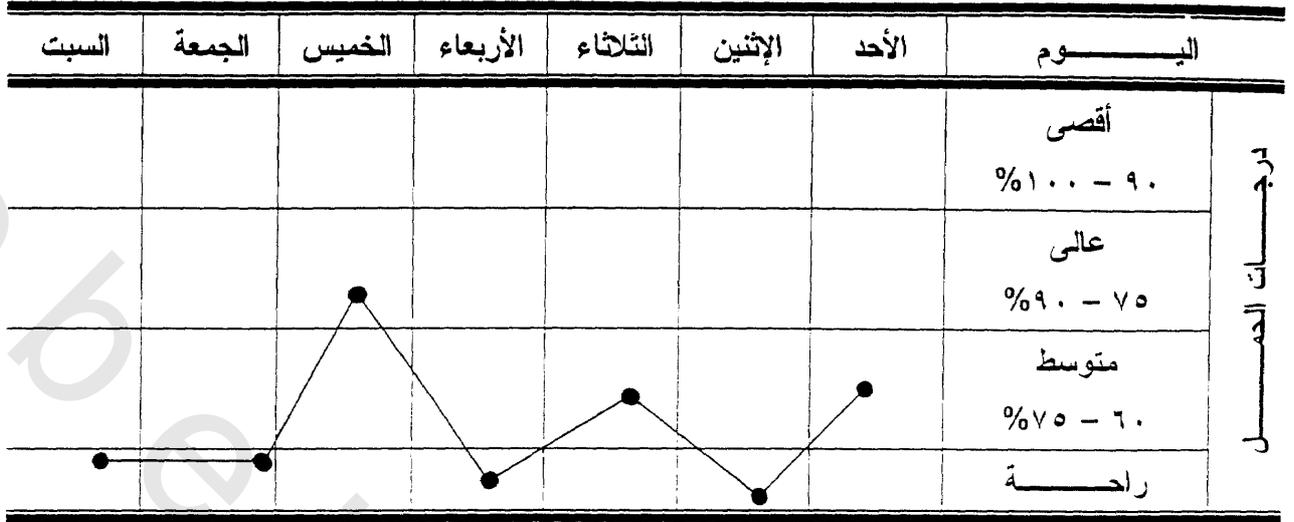
## ديناميكية الحمل للوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثالث



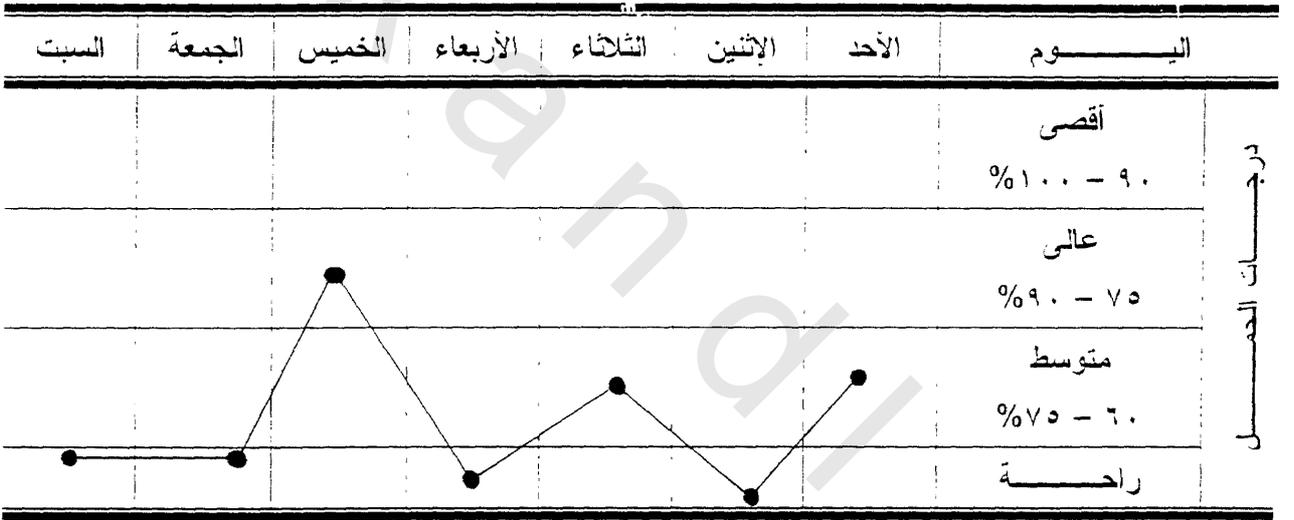
## ديناميكية الحمل للوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع



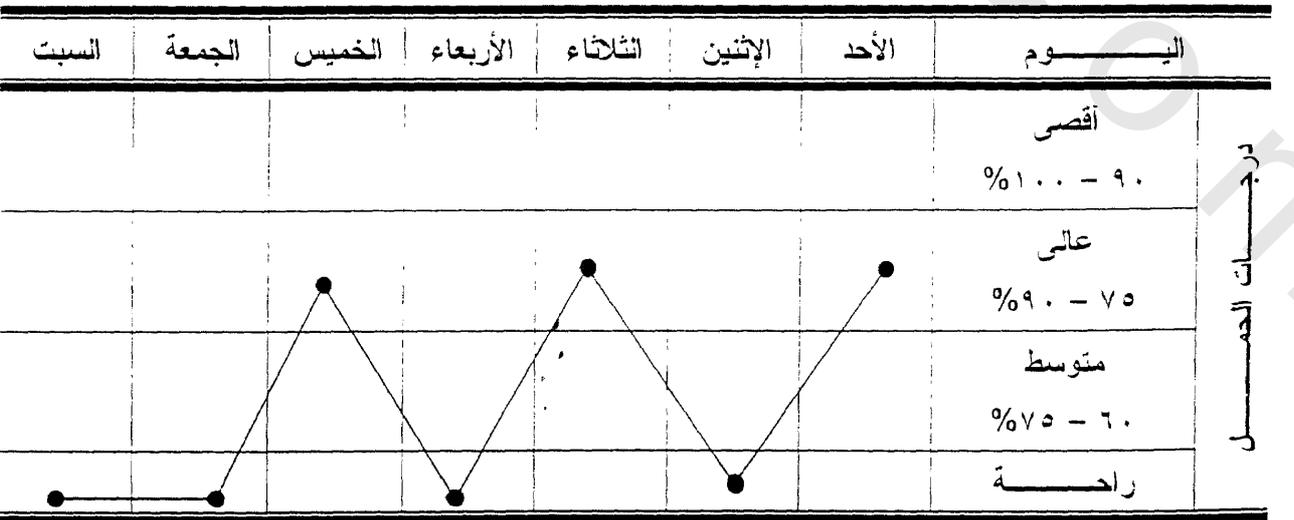
## ديناميكية الحمل للوحدات التدريبية خلال الأسبوع الخامس



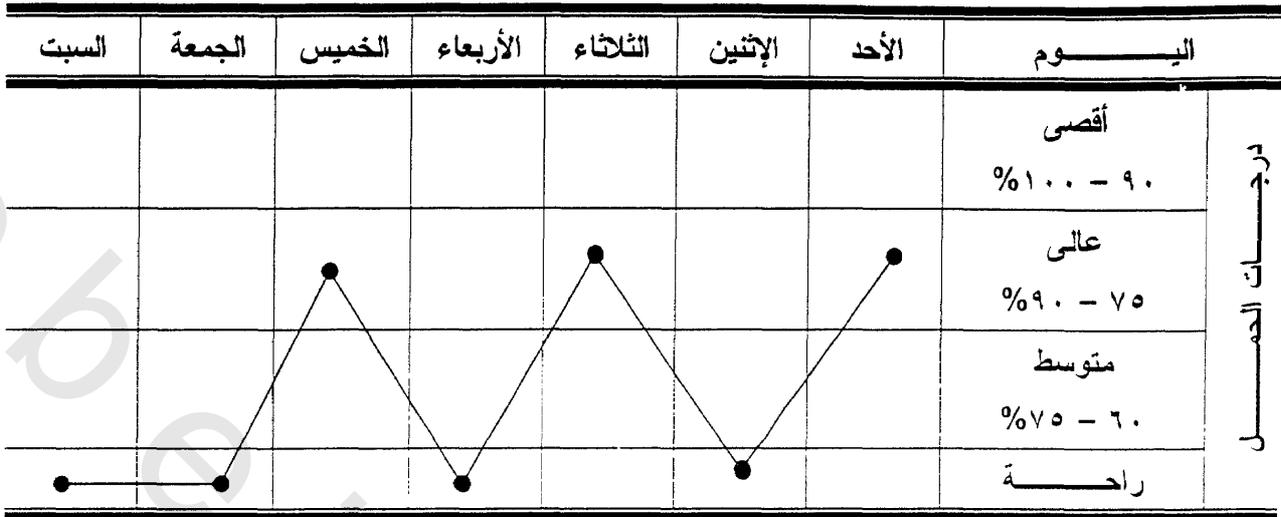
## ديناميكية الحمل للوحدات التدريبية خلال الأسبوع السادس



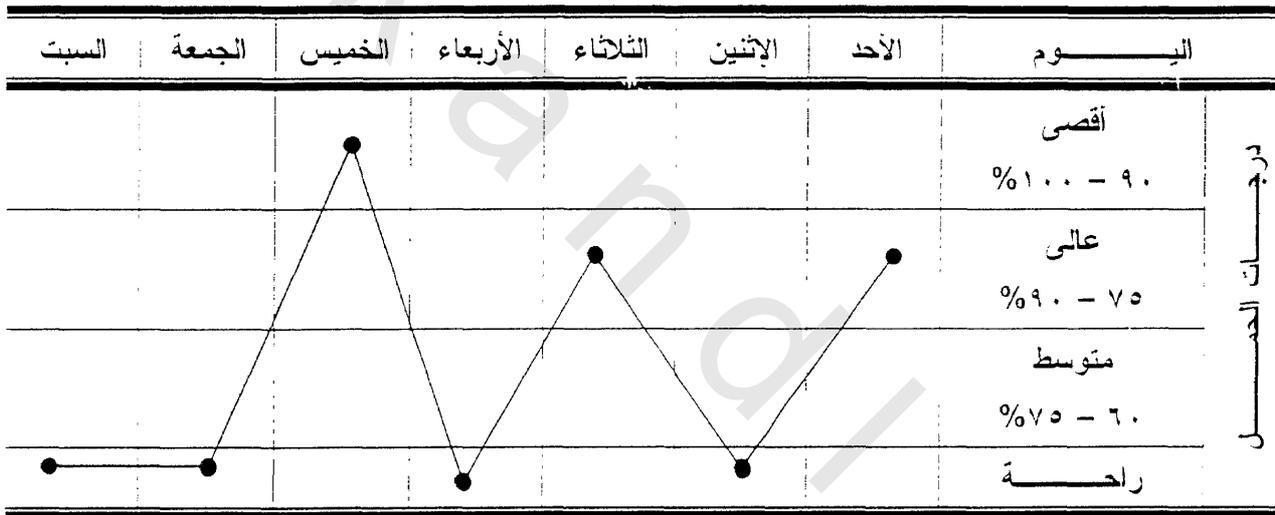
## ديناميكية الحمل للوحدات التدريبية خلال الأسبوع السابع



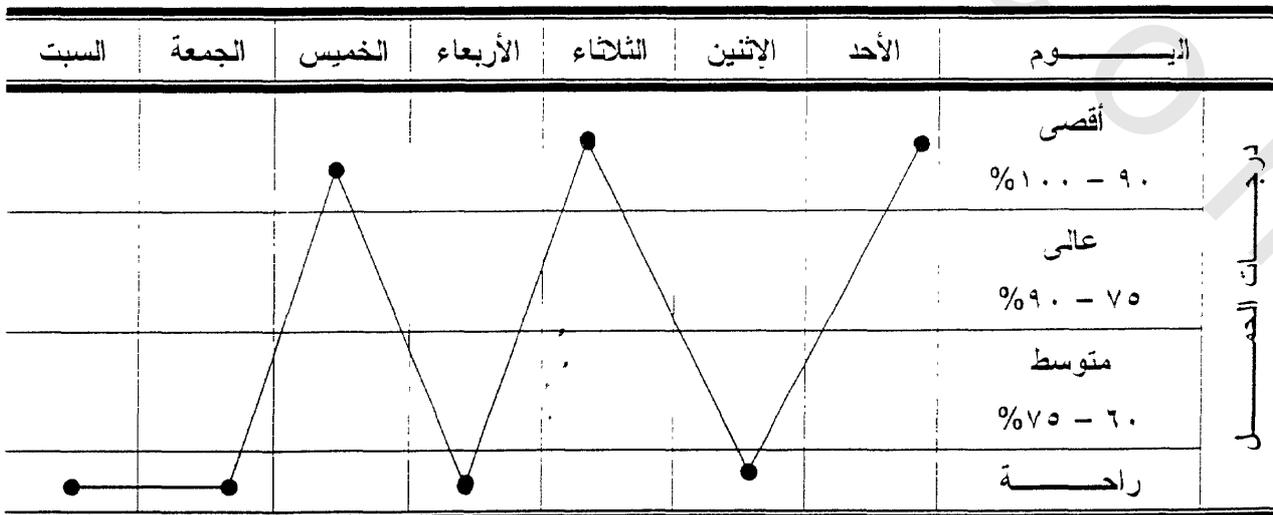
## ديناميكية الحمل للوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثامن



## ديناميكية الحمل للوحدات التدريبية خلال الأسبوع التاسع

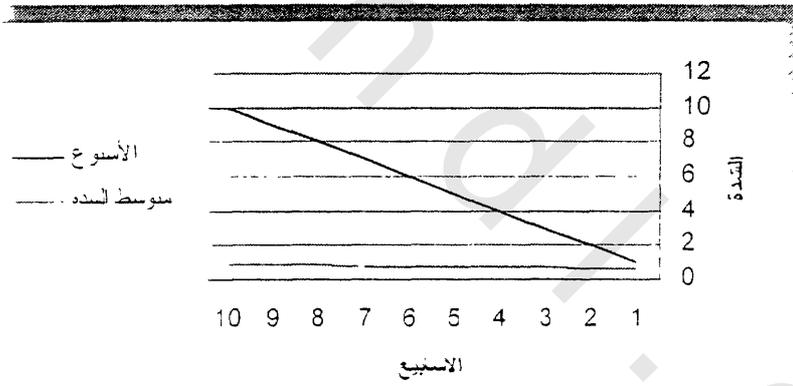


## ديناميكية الحمل للوحدات التدريبية خلال الأسبوع العاشر



منحنى بياني يوضح ديناميكية حمل التدريب خلال أسابيع البرنامج

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
متوسط الشدة	%٦٦,٥	%٦٨,٣	%٧١,٦	%٧٣,٣	%٧٦,٦	%٧٦,٦	%٨١,٦	%٨٣,٣	%٨٦,٦	%٩٠



## التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج التدريبي

جدول ( ١ )

أجزاء البرنامج	الحجم ( الزمن بالدقائق )
الإعداد البدني	٦٥١,٧٥ ق
الإعداد المهاري	٧٠١,٢٥ ق
الإعداد التنافسي	٢٩٧ ق
الإحماء والجزء الختامي	٦٠٠ ق
المجموع	٢٢٥٠ ق

الحجم الكلي للبرنامج = ٢٢٥٠ دقيقة .

الحجم الكلي لفترات الراحة داخل البرنامج = ٤٧٦ دقيقة .

الحجم الكلي للبرنامج بدون فترات الراحة = ١٧٧٤ دقيقة .

### أحجام تدريبات الهيبوكسيك داخل البرنامج التدريبي

الحجم الكلي لتدريبات الهيبوكسيك داخل البرنامج التدريبي = ٤٨١ دقيقة

النسبة المئوية لتدريبات الهيبوكسيك داخل البرنامج التدريبي =

$$21,3\% = 100 \times \frac{481}{2250}$$

النسبة المئوية لتدريبات الهيبوكسيك داخل البرنامج التدريبي بدون فترات الراحة =

$$27,1\% = 100 \times \frac{481}{1774}$$

حجم تدريبات الهيبوكسيك داخل الإعداد البدني = ١٩٦ ق .

النسبة المئوية لتدريبات الهيبوكسيك داخل الإعداد البدني =

$$30\% = 100 \times \frac{196}{651,75}$$

حجم تدريبات الهيبوكسيك داخل الإعداد المهاري = ٢٨٥ ق

النسبة المئوية لتدريبات الهيبوكسيك داخل الإعداد المهاري =

$$\%٤٠,٦ = ١٠٠ \times \frac{٢٨٥}{٧٠١,٢٥}$$

### جدول ( ٢ )

أحجام ( أزمنة ) تدريبات الهيبوكسيك خلال أسابيع البرنامج التدريبي

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
حجم تدريبات الهيبوكسيك	١٨٠ق	٢٧٠ق	٣٣٠ق	٤٢٠ق	٤٨٠ق	٥٦٠ق	٦٠٠ق	٦٣٠ق	٦٦٠ق	٦٨٠ق

### جدول ( ٣ )

النسب المئوية لتدريبات الهيبوكسيك خلال أسابيع البرنامج التدريبي

$$\frac{\text{زمن تدريبات الهيبوكسيك}}{\text{الزمن الأسبوعي ( ٢٢٥ )}} \times ١٠٠$$

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
حجم تدريبات الهيبوكسيك	%٨	%١٢	%١٤,٦	%١٨,٦	%٢١,٣	%٢٤,٨	%٢٦,٦	%٢٨	%٢٩,٣	%٣٠,٢

### جدول ( ٤ )

أحجام ( أزمنة ) إتجاهات العمل طوال البرنامج

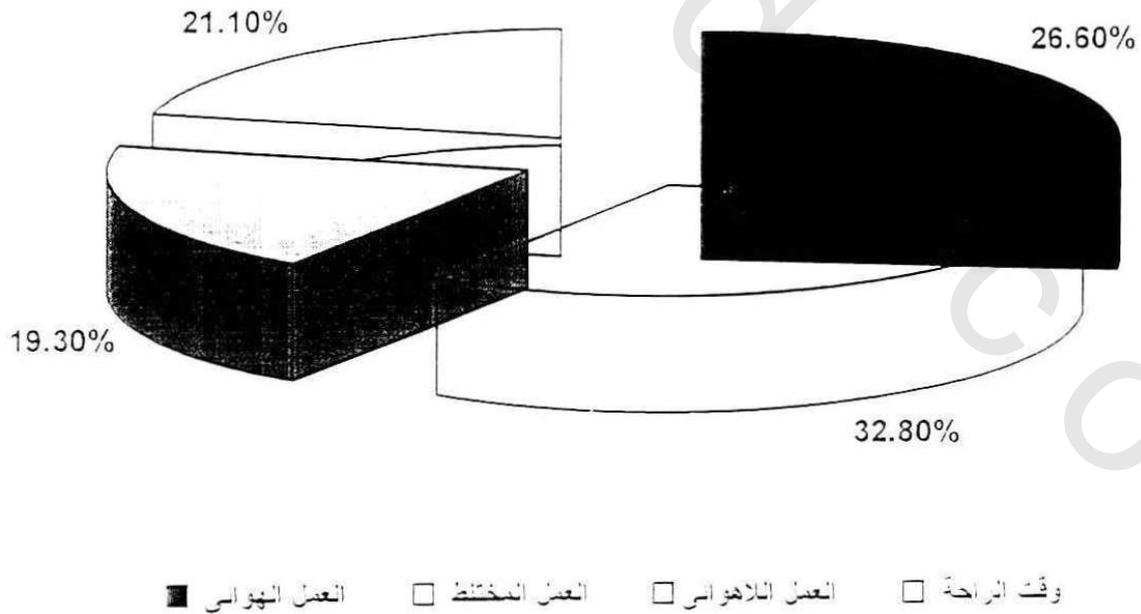
إتجاه العمل	حجمه
العمل الهوائي	٦٠٠ق
العمل المختلط	٧٣٨ق
العمل اللا هوائي	٤٣٦ق
وقت الراحة	٤٧٦ق

جدول ( ٥ )

النسب المئوية لإتجاهات العمل طوال البرنامج التدريبي

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{حجم العمل}}{2250} \times 100$$

النسبة المئوية	إتجاه العمل
26,6%	العمل الهوائي
32,8%	العمل المختلط
19,3%	العمل اللاهوائي
21,1%	وقت الراحة



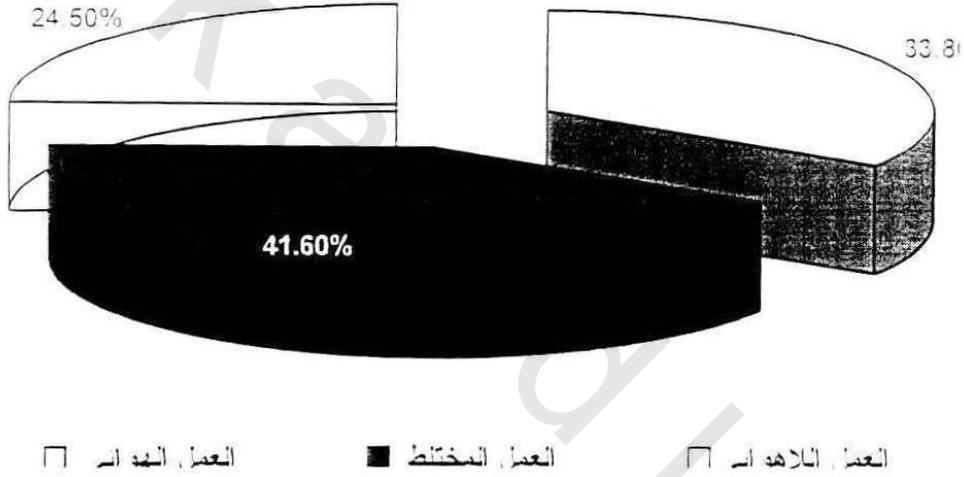
شكل ( ١ )

جدول ( ٦ )

النسب المئوية لإتجاهات العمل خلال البرنامج التدريبي بدون وقت الراحة

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{حجم العمل}}{1774} \times 100$$

النسبة المئوية	إتجاه العمل
33,8%	العمل الهوائي
41,6%	العمل المختلط
24,5%	العمل اللاهوائي



شكل ( ٢ )

جدول ( ٧ )

توزيع أوقات الراحة على أجزاء البرنامج التدريبي

وقت الراحة	أجزاء البرنامج
-	الإحماء
٨٣ق	الإعداد البدني
٢١٠ق	الإعداد المهارى
٨٣ق	الجزء التنافسى
-	الجزء الختامى

جدول ( ٨ )

النسب المئوية لأوقات الراحة داخل أجزاء البرنامج التدريبي

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{وقت الراحة داخل الجزء}}{٤٧٦} \times ١٠٠$$

وقت الراحة	أجزاء البرنامج
-	الإحماء
%٣٨,٤	الإعداد البدني
%٤٤,١	الإعداد المهاري
%١٧,٤	الجزء التنافسي
-	الجزء الختامي

## **ملخصات البحث**

- ملخص البحث باللغة العربية
- المستخلص باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الأجنبية
- المستخلص باللغة الأجنبية

## ملخص البحث باللغة العربية

### مقدمة البحث :

إن أهمية إمتلاك الفرد الرياضى للقدرات البدنية والفسولوجية المتعددة أدى الى إهتمام المدربين والباحثين بتمية تلك القدرات ودعت الحاجة الى الوصول للمستويات العالية فى شتى مجالات الرياضة الأمر الذى يعكس بدوره مستوى تقدم الدول والشعوب وإستخدم الباحثون فى ذلك الأسلوب العلمى والتقدم لتكنولوجى للإرتقاء بعملية التدريب الرياضى .

ولعبة الملاكمة من الرياضات التى تتال إهتماماً ظاهراً على المستوى العالمى ومن هذا المنطلق ظهر الإهتمام بالنواحى التدريبية وبتطوير برامج الناشئين وتقنينها بما يتناسب مع المستويات والأعمار .

ورياضة الملاكمة تحتاج إلى جهد يبذل فى زمن قصير نسبياً ( ٢دقيقة ) لكل جولة تليها فترة راحة قصيرة ( اق ) ثم تليها جولات أخرى يقوم فيها الملاكم بعمل مجهود بدنى عنيف يستلزم معه سلامة الأجهزة الحيوية فى الجسم مثل القلب والرئتين والجهاز الدورى التنفسى .

ويعتبر الجهاز التنفسى من أهم أجهزة الجسم التى لها دور حيوى على مستوى الكفاءة الوظيفية للفرد سواء فى الأداء الفعلى للملاكم أو فى وقت الراحة بين الجولات . لذا وجب على المدرب أن يكون على دراية تامة بعمليات تطور الطاقة اللاهوائية وكيفية زيادة كفاءة الجهاز الدورى التنفسى الذى يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء لدى الملاكمين .

وقد ظهر فى الفترات الأخيرة الإهتمام بأسلوب التدريب مع التحكم فى التنفس ( تدريبات الهيبوكسيك ) كأحد الطرق التدريبية التى ظهرت تأثيراتها فى تحقيق التحسن الوظيفى ومستوى الإنجاز .

حيث تعتمد هذه التدريبات على عدم استخدام النظام الأكسجينى بغرض تنمية مختلف الصفات الفسولوجية لدى اللاعبين .

مما يوضح أهمية مثل هذا النوع من التدريبات فى الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضى .

## مشكلة البحث :

تعتبر كفاءة الجهاز الدورى التنفسى من أهم المتطلبات الخاصة بلاعب الملاكمة ، ويعتبر التدريب بنقص الأكسجين أحد وسائل التدريب الحديثة التى تعمل على رفع مستوى الأداء الرياضى بإعتبار أن التدريب بنقص الأكسجين يؤدي الى زيادة الدين الأكسجينى مع تقليل عدد مرات التنفس مما يؤدي الى نقص الأكسجين حتى على مستوى الخلية ولكن الى حد معين يضمن كفاية إمداد الخلايا بالأكسجين فى الأنسجة .

كما أن قدرة الناشئين من سن ١٤ حتى سن ٢٠ سنة على أداء الأنشطة اللاهوائية تزداد بشكل مطرد لذلك تعتبر هذه المرحلة السنوية من أفضل المراحل لتنمية القدرات الفسيولوجية للاعبين خاصة فى الأنشطة الصعبة والعنيفة .

ولعبة الملاكمة تتكون من ٤ جولات مدة كل جولة ( ٢ق ) بين كل منهم ( ١ق ) راحة يتعرض فيها الملاكم لظروف تنافسية مختلفة باذلاً جهداً خارقاً يتطلب معه كفاءة الأجهزة الحيوية . مما يظهر لنا مدى أهمية تطبيق تدريبات الهيبوكسيك من أجل الإرتفاع بمستوى الملاكم الفسيولوجى والبدنى .

بناءً على كل ذلك وإعتماداً على أنه لا توجد دراسة بهذه الطريقة ( الهيبوكسيك ) تناولت رياضة الملاكمة - فى حدود علم الباحث - وطمعاً فى تعديل وضع المقارنة بين مستوى الإنجاز العالمى والأوليمبى ومستوى الإنجاز المصرى فى الملاكمة .

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة لإظهار مدى تأثير تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى ومستوى الأداء لدى ناشئى الملاكمة .

## أهداف البحث :

١- التعرف على تأثير تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى لدى ناشئى الملاكمة .

٢- التعرف على تأثير تدريبات الهيبوكسيك على مستوى الأداء لدى ناشئى الملاكمة .

## فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى كفاءة الجهاز الدورى التنفسى ومستوى الأداء لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى كفاءة الجهاز الدورى التنفسى ومستوى الأداء لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى كفاءة الجهاز الدورى التنفسى ومستوى الأداء لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدي .

## إجراءات البحث :

### أ- منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث .

### ب- عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الملاكمة من ١٤ - ١٦ سنة من مركز التحمل بطنطا التابع لمنطقة الغربية لملاكمة الهواة ، وكان قوام العينة ( ٢٠ ) ملاكماً تم إجراء التجانس فيما بينهم وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم التكافؤ بينهما فى متغيرات ( السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، مساحة سطح الجسم ) .

كما تم التكافؤ بينهما فى المتغيرات الفسيولوجية وقياسات مستوى الأداء قيد البحث .

### ج- وسائل جمع البيانات :

على ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات المرتبطة وطبقاً لمتطلبات البحث استخدم الباحث :

- بعض الأدوات والأجهزة التى ساعدت الباحث فى القياسات وعمل البحث .
- استمارات القياسات والبيانات وإستطلاع رأى الخبراء .
- القياسات الفسيولوجية التى تعكس كفاءة الجهاز الدورى التنفسى وهى ( النبض - الضغط الإنقباضى - الضغط الإنبساطى - السعة الحيوية - معدل التنفس فى الدقيقة - الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين Vo2max - فترة استعادة الشفاء - نسبة الهيموجلوبين فى الدم ) .

- القياسات البدنية والمهارية التي تعكس مستوى الأداء لناشئ الملاكمة وهى إختبارات ( القوة المميزة بالسرعة - وتحمل الأداء والتحمل العضلى - وتحمل القوة - وتحمل السرعة - والتحمل الدورى التنفسى ) .

#### د- الدراسات الإستطلاعية :

- قام الباحث بإجراء عدة دراسات استطلاعية فى الفترة من ٣ / ٣ / ٢٠٠٥م وحتى ٢٩ / ٣ / ٢٠٠٥م على عينة مكونة من ( ٥ ) خمس ملاكمين ناشئين من مجتمع البحث (مركز التحمل ) ومن غير أفراد العينة الأساسية وكانت تلك الدراسات تهدف إلى :
- إجراء المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث .
  - تحديد عدد مرات تكرار الأداء مع كتم النفس وكيفية تنظيم أخذ وطررد النفس أثناء الأداء .
  - التأكد من الناحية التطبيقية للبرنامج .

#### هـ- القياس القبلى :

- تم إجراء القياسات القبلىة على عينة البحث فى الفترة من ٥ / ٤ / ٢٠٠٥م الى ٧ / ٤ / ٢٠٠٥م .

#### و- تطبيق البرنامج التدريبى :

- تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الهيبوكسيك على المجموعة التجريبية ونفس البرنامج ولكن بدون تدريبات الهيبوكسيك على المجموعة الضابطة فى الفترة من ١٠ / ٤ / ٢٠٠٥م الى ١٩ / ٦ / ٢٠٠٥م .

#### ز- القياس البعدى :

- تم إجراء القياسات البعدية على العينة قيد البحث فى الفترة من ٢٠ / ٦ / ٢٠٠٥م الى ٢١ / ٦ / ٢٠٠٥م .

#### ح- المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية الآتية :

- ١- المتوسط .
- ٢- الوسيط .
- ٣- الإنحراف المعياري .
- ٤- معامل الإلتواء .
- ٥- إختبار ( ت ) .
- ٦- معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
- ٧- نسب التحسن .
- ٨- الأعمدة البيانىة .

## الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن للباحث استخلاص ما يلى :

- يؤدى البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الهيبوكسيك الى تحسن فى كفاءة الجهاز الدورى التنفسى متمثلاً ذلك التحسن فى القياسات الفسيولوجية قيد البحث بفروق فى نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية عن الضابطة كما يلى :

( ٩ ٪ فى النبض ) ، ( ٢,٩ ٪ فى الضغط الإنقباضى )، ( ٩,٣ ٪ فى الضغط الإنبساطى ) ، ( ٢٣,٥ ٪ فى السعة الحيوية ) ، ( ٨ ٪ فى معدل التنفس فى الدقيقة ) ، ( ١٢,١ ٪ فى الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين ) ، ( ١٥,١ ٪ فى فترة إستعادة الشفاء ) ، ( ٨,٦ ٪ فى نسبة الهيموجلوبين فى الدم ) .

- يؤدى البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الهيبوكسيك الى تحسن فى مستوى الاداء لناشئ الملاكمة قيد البحث متمثلاً ذلك التحسن فى الإختبارات المهارية والبدنية قيد البحث بفروق فى نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة كما يلى :

( ١٩,٤ ٪ فى القوة المميزة بالسرعة لليد اليمنى ) ، ( ١٧,٢ ٪ فى القوة المميزة بالسرعة لليد اليسرى ) ، ( ٨,١ ٪ فى تحمل الأداء فى اللكم بالمستقيمة اليسرى ) ، ( ١١,٥ ٪ فى تحمل الأداء فى اللكم بالمستقيمة اليمنى ) ، ( ٩,٩ ٪ فى تحمل الأداء فى اللكم بكلىتي اليدين ) ، ( ١٩,٩ ٪ فى إختبار التحمل العضلى ) ، ( ٤,٨ ٪ فى إختبار تحمل القوة ) ، ( ١٠,٦ ٪ فى إختبار تحمل السرعة ) ، ( ١١,١ ٪ فى إختبار التحمل الدورى التنفسى ) .

## التوصيات :

- تطبيق تدريبات الهيبوكسيك عند وضع برامج التدريب الخاصة بالملاكمين الناشئين لما لها من تأثيرات إيجابية على كفاءة عمل الجهاز الدورى التنفسى والصفات البدنية المختلفة .

- ضرورة إستخدام تدريبات الهيبوكسيك عند وضع برامج التدريب بصفة عامة لما لها من تأثيرات إيجابية على النواحي الفسيولوجية والبدنية .

- إجراء المزيد من البحوث على أسلوب التحكم فى التنفس بالنسبة للرياضيين على مراحل سنوية مختلفة عن عينة البحث .

- محاولة الإبتكار فى طرق التحكم فى التنفس وعدم التقيد بأداة بحث مثل الكمامة عن طريق مثلاً تنظيم إخراج الزفير والشهيق فى توقيت معين وأخذ النفس فى توقيت معين .

## مستخلص البحث باللغة العربية

**الباحث : محمد زكريا بلضم**

**عنوان الدراسة :** " تأثير تدريبات الهيبيوكسيك على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى ومستوى الأداء لدى ناشئى الملاكمة " .

**اهداف الدراسة :** معرفة تأثير تدريبات الهيبيوكسيك على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى ومستوى الأداء لدى الملاكمين الناشئين .

**العينة :** تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمى مركز التحمل بمحافظة الغربية فى المرحلة السنية من ١٤ - ١٦ سنة وبلغ عدد أفراد العينة ٢٠ ملاكماً تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

**طريقة الدراسة :** تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الهيبيوكسيك على المجموعة التجريبية ونفس البرنامج بدون تدريبات الهيبيوكسيك على المجموعة الضابطة بعد إجراء القياسات القبليّة على عينة البحث ثم تم إجراء القياسات البعدية على عينة البحث وعمل المعالجات الإحصائية المناسبة .

**نتائج الدراسة :** تحسن فى كفاءة الجهاز الدورى التنفسى وإرتفاع فى مستوى الأداء للعينة قيد البحث .

**توصيات الدراسة :** - ضرورة استخدام تدريبات الهيبيوكسيك عند وضع برامج التدريب للناشئين الملاكمين لما لها من تأثيرات إيجابية على الصفات الفسيولوجية والصفات البدنية .

- إجراء مزيد من البحوث على أسلوب التحكم فى التنفس على مراحل سنية مختلفة عن عينة البحث .

- محاولة الإبتكار فى طرق التحكم فى التنفس وعدم التقيد بأداة مثل الكمامة عن طريق مثلاً تنظيم أخذ وطرده النفس فى توقيت معين أثناء الأداء .

*Tanta University*  
*Faculty of Physical Education*  
*Department of Sport Training*



# *Effect of Hypoxic Exercises on the Efficiency of the Circulatory Respiratory System and Performance Level of Boxing Juniors*

*A Research Presented by*

**Mohammed Zakareya Gazar Baldam**

*Sport Specialist in the General Administration of Tanta University*  
**Among the Requirements of Getting A Master Degree in Physical Education**

*Under Supervision of*

*Professor Dr.*

**Sherif Fouad El-Grwany**

*Professor of Boxing Teaching  
Methods, Department of Curriculum  
and Teaching Methods, Faculty  
of Physical Education,  
Tanta University*

*Professor Assistant Dr.*

**Ehab Sayed Ismael**

*Professor Assistant in Sports  
Training Department, Faculty  
of Physical Education,  
Tanta University*

*Professor Assistant Dr.*

**Fathy Mohammed Nada**

*Professor Assistant of Physiology of  
Exercise, Sciences of Sport Health,  
Faculty of Physical Education,  
Tanta University*

# Research Summary in English

## Research Introduction :

*The importance of having various physical and physiological abilities for any athletic person made trainers and researchers care about developing these abilities. Also, there has been a need to achieve high levels in the different fields of sport which in its turn reflects the progress level of countries and nations.*

*To achieve this goal, researchers used the scientific technique and technological progress to develop sportive training process.*

*Boxing game is one of the sports that has obvious interest worldwide; thereby, there have been an interest in training aspects and developing programmes for juniors and codifying it to be suitable for all levels and ages.*

*Boxing needs some effort to be exerted in a relatively short time ( two minutes ) for each round followed by a short period of rest ( one minute ) followed by other rounds in which a boxer makes a violent physical effort that requires having healthy vital systems in the body like the heart, the lungs and the circulatory respiratory system,*

*Respiratory system is considered one of the most important systems of the body as it has a vital role on the level of functional efficiency of the individual whether in the actual performance of the boxer or in the rest time among rounds.*

*There by, a trainer should be completely a ware of the processes of developing the anaerobic energy and the method used for increasing the efficiency of the circulatory respiratory system that affects the performance level for boxers positively.*

*Recently, there has been an interest in the training technique along with controlling respiration ( Hypoxic Exercises ) as one of the training methods whose effects were reflected in achieving functional improvement and the level of achievement as these exercises depend on not using the oxygenic system in order to develop the different physiological attributes of the players which explain how important this kind of exercises is in developing the athletic performance level.*

## Research Problem :

*The efficiency of the circulatory respiratory system is considered one of the most important requirements pertaining to a boxing player.*

*Training by lack of oxygen is considered one of the modern means of training that increases the level of athletic performance taking into consideration that training by lack of oxygen leads to increasing the oxygenic debt and lessening respiration times which*

*leads to a shortage of oxygen even on the level of the cell but to a certain degree that guarantees supplying cells in the tissues with sufficient oxygen.*

*The juniors abilities, in the age that ranges from 14 to 20 years old, of performing anaerobic activities increases steadily; thereby, this age stage is considered the best stage for developing the physiological abilities of the players especially in the hard and violent activities.*

*Boxing consists of four rounds; each round lasts for two minutes separated by a rest one minute; in this game, the boxer is subjected to different competitive circumstances during which he exerts incredible effort that requires efficiency of the vital systems. So, the importance of applying hypoxic exercises for increasing the player's physiological and physical level is obvious here.*

*In the light of all that and taking into consideration the fact that there is no study about this method ( Hypoxic ) that deals with boxing as far as the researcher knows-; and also hoping to modify the comparison status between the international and Olympic levels of achievement and the Egyptian level of achievement in boxing, the researcher performed this study in order to show the degree to which hypoxic exercises affects on the efficiency of the circulatory respiratory system and performance level of a boxing juniors player.*

### **Research Goals :**

- 1- Recognizing the effect of hypoxic exercises on the efficiency of the circulatory respiratory system of the junior player of boxing.*
- 2- Recognizing the effect of hypoxic exercises on performance level of the junior player of boxing.*

### **Research Hypotheses :**

- 1- There are statistically significant differences between the before ( pre- ) and after ( post- ) measurements of the control group in the efficiency of the circulatory system and performance level for the sake of the after ( post- ) measurement.*
- 2- There are statistically sign differences between the before ( pre- ) and after ( post- ) of the experimental group in the efficiency of the circulatory respiratory system and performance level for the sake of the after ( post- ) measurement.*
- 3- There are statistically significant differences between the control and the experimental groups in the efficiency of the circulatory respiratory system and performance level for the sake of the experimental group in the after ( post- ) measurement.*

## **Research Procedure :**

### **A) Research Methodology :**

*The researcher made use of the experimental method as it suits the research nature.*

### **B) Research Sample :**

*The research sample was chosen in a premediated way from the junior players of boxing aging 14 to 16 years old from endurance center in Tanta, related to Al-Gharbia District for amateur boxing.*

*The sample consisted of twenty boxers who were divided into two groups; one of which was experimental and the other was a control one. They were made equal in the different variables ( age, height, weight, training period, body surface area ).*

*Also, they were made equal in the physiological variables and the measurements of performance level under research.*

### **C) Means Used for Collecting Data :**

*In the light of the results of theoretical readings and the other related studies; and according to the research requirements, the researcher used :*

- 1- Some tools and devices that helped the researcher in performing measurements and carrying out the research.*
- 2- Application forms of measurements and data; in addition to consulting experts.*
- 3- Physiological measurements that reflect the efficiency of the circulatory respiratory system such as ( pulse / systolic pressure / diastolic pressure / vital capacity / respiration rate per minute / maximal oxygen uptake  $Vo_2max$  / recovery period / hemoglobin rate in the blood ).*
- 4- Physical and skillful measurements that reflect performance level of the junior player of boxing; they were tests of ( speed related strength / performance endurance / muscular endurance / strength endurance / speed endurance / circulator respiratory endurance )*

### **D) Exploratory Studies :**

*The researcher performed many exploratory studies from 3 / 3 / 2005 till 29 / 3 / 2005 on a sample consisting of five junior boxers of the same age stage under research from a group not belonging to the original community of the research sample and these studies aim to :*

- Performing Scientific treatments of the tests under research.*

- *Specifying the number of times repeating performance with holding breath and the method of organizing breathing in and out during playing.*
- *Checking the practical aspects of the programme.*

#### **E) The Before ( Pre ) Measurement :**

*The pre-measurements were performed on the research sample from 5 / 4 / 2005 to 7 / 4 / 2005.*

#### **F) Applying the Training Programme :**

*The proposed training programme was applied by using the hypoxic exercises with the experimental group; and the same programme was applied; but without using the hypoxic exercises, on the control group from 10 / 4 / 2005 to 19 / 6 / 2005.*

#### **G) The After ( Post ) Measurement :**

*The post-measurements were performed on the sample under research from 20 / 6 / 2005 to 21 / 6 / 2005.*

#### **H) Statistical Treatments :**

*The researcher made use of :*

- 1- *Causal relation measures ( Mean / Intermediate / Standard Deviation / Twisting Coefficient ).*
- 2- *Tests .*
- 3- *Simple correlation coefficient.*
- 4- *Improvement ratio.*
- 5- *Graphical columns.*

#### **Conclusions :**

*In the light of the research goals, hypotheses and within the research sample group; and through the suitable statistical treatments and discussion of the results; the researcher concluded the following points :*

- *The proposed training programme by using hypoxic exercises leads to improvement of the efficiency of the circulatory respiratory as it was reflected in the physiological measurements under research with some differences in the improvement ratios for the sake the experimental group rather than the control group as follows : ( 9% on Pulse ), ( 2.9% in Systolic Pressure ), ( 9.3% in Diastolic Pressure ), ( 23.5% in Vital Capacity), ( 8% in Respiration rate per minute ), ( 12.1% in Maximal Oxygen*

*Uptake ), ( 15.1% in Recovery Period ), ( 8.6% in Hemoglobin Ratio in the Blood ).*

- *The proposed training programme by using hypoxic exercises leads to an improvement in performance level of the junior players of boxing under research as it was reflected in the skillful and physical tests under research with differences in the improvement ratios for the sake of the experimental group rather than the control group as follows : ( 19.4% in Speed Related Strength of the Right Hand ), ( 17.2% in Speed Related Strength of the Left Hand ), ( 8.1% in Performance Endurance in Boxing with the left rectus ), ( 11.5% in Performance Endurance in Boxing with the right recuts ) ( 9.9% in Performance endurance in Boxing with Both Hands ), ( 4.8% in Strength Endurance Test ), ( 10.6% in Speed Endurance Test ), ( 11.1% in Circulatory Respiratory Endurance Test ).*

### **Recommendations :**

- *Applying hypoxic exercises along with setting programmes for training boxers of junior players as they have positive effects on the efficiency of the circulatory respiratory system and the different physical attributes.*
- *There is a necessity for using hypoxic exercises along with setting training programmes in general as they have positive effects on the physiological and physical aspects.*
- *Performing more researches on the technique of respiration control for all athletic persons in age stages different from the research sample.*
- *There has to be new and innovative ways for respiration control and players shouldn't be forced to use one tool only like the respirator ( Mask ). For example, like organizing the process of getting exhalation air out and breathing inhalation air in a certain time and breathing in a certain time.*

# Summary

**By : Mohammed Zakareya Baldam**

**Study Title** : *Effect of hypoxic exercises on the efficiency of circulatory respiratory system and performance level of boxing juniors.*

**Study Goal** : *Checking the effect of hypoxic exercises on the efficiency of the circulatory respiratory system and performance level of junior boxers.*

**Sample** : *The research sample was chosen in a premeditated way from the boxers of the centers of endurance clubs in Al-Gharbia Governorate in the age of 14 to 16 years old, the sample members were twenty boxers who were divided into two equal groups one of which was experimental and the other was a control one.*

**Study Method :**

*The proposed training programme by using hypoxic exercises was applied on the experimental group and the same programme was applied; without using hypoxic exercises, on the control group after performing the before ( Pre- ) measurements on the research sample; then the after ( post- ) measurements were performed on the research sample and suitable statistical treatment were carried out.*

**Study Results ( Conclusions ) :**

*There was improvement in the efficiency of the circulatory respiratory system and an increase in performance level for the sample under research.*

**Study Recommendations :**

- *It is necessary to use hypoxic exercises along with setting training programmes for junior boxers as they have positive effects on the physiological and physical attributes.*
- *More researches should be performed on the technique of respiration control in age stages different from the research sample.*
- *There has to be new and innovative ways for respiration control and players shouldn't be forced to use one tool only like the respirator. For example, organizing breathing in and out in a certain time during playing.*