

تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي ضد الملائم الأعر (20-21) سنة

أ.م.د. احمد شاكر محمود ula.sama@yahoo.com
م.م. وميض طارق ستار wameedh.tariq79@gmail.com

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى
الكلمة المفتاحية : القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية

**Keyword : The Development of Phosphogenetic Anaerobic
تاريخ استلام البحث : 2017/4/18**

FA-201706-70P-39

مستخلص البحث :

يهدف البحث إلى استخدام منهج تدريبي مقترح ومدى فاعلية هذا المنهج في تطوير القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي ضد الملائم الأعر للملائم بأعمار (20-21) سنة ، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة ، أما عينة البحث تضمنت لاعبي منتخب كلية التربية الاساسية للملاكمة والبالغ عددهم (6) لاعبين اذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وقد تضمنت مشكلة البحث انخفاض مستوى القدرة اللاهوائية للاعبين يبدأ في فترات نهاية الجولة الأولى ومنتصف الجولة الثانية الى نهايتها وبداية الجولة الثالثة الى نهايتها مما يسبب الأخطاء الفنية بمستوى الأداء المهاري والذي يؤثر سلباً في الأداء الخططي وإمكانية اتخاذ القرارات المناسبة للملائم ، وتم استخدام الاختبارات المناسبة للبحث والعينة ، وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى استنتاجات أهمها:

- 1- إن استخدام المنهج التدريبي المقترح كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي ضد الملائم الأعر.
- 2- إن تطور القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية يدل على أنه هناك أثر ايجابي لهذه القدرة في الملاكمة.

- 3- إن استخدام الملائمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة في تطبيق تمارين التصرف الخططي كان له الأثر الكبير في تطوير التصرف ضد الملائم الأعرس. ومن أهم التوصيات :
- 1- استخدام المنهج التدريبي المقترح كجزء لتدريب وتطوير للجوانب البدنية والمهارية والخططية.
- 2- استخدام تمارين الملائمة التدريبية لتدريب كافة الفئات العمرية لتأثيرها في تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخططية الخاصة بالملائمين.
- 3- التأكيد على الأداء المهاري الصحيح للتمرينات الخاصة بالملائمة التدريبية.

The Effect of a Proposed Training Curriculum on The Development of Phosphogenetic Anaerobic Ability and The Schematic Behavior Against the Left-Handed Boxer (20-21) Years

Assist. Prof. Ahmed Shaker Mahmoud (Ph.D.)

Assist. Inst. Wamedh Tariq Sattar

Abstract :

The research aims at using a proposed training methodology and the effectiveness of this method in developing the anaerobic ability of the phosphogenetic and the schematic behavior against the left-handed boxer ages (20-21) years. The researcher used the experimental method of one group, as for the research sample it included (6) players from College of Basic Education Team and were selected in a deliberate manner. The problem included the reduced level of anaerobic ability of the players starting at the end of the first round and the middle of the second round till its end and the beginning of the third round to the end, causing technical errors at the level of skillful performance which effects negatively on the schematic performance and the ability of making suitable decisions for the boxers. Appropriate tests for research and sample were used, and after the use of appropriate statistical methods, the researcher reached the conclusions of the most important:

1. The use of the proposed training curriculum has had a positive impact on the development of the level of phosphogenetic anaerobic ability and the schematic behavior against the left-handed boxer.

2. The development of phosphogenetic anaerobic ability indicates that there is a positive effect of this ability in boxing.

3. The use of similar boxing training of competitive cases in implementing schematic behavior exercises had a big impact on developing the behavior against left-handed boxer.

The most important recommendations are:

1. Using the proposed training curriculum as part of the training and developing of the physical, skillful and planning aspects.

2. Using boxing training exercises to train all age groups because of its influence on the development of the physical, skillful and special planning aspects of boxers.

3. Emphasizing the correct skillful performance of the special exercises of trained boxing.

الباب الاول

1 - 1 المقدمة واهمية البحث:

تطورت لعبة الملاكمة في مختلف مستويات الأداء جاء نتيجة جهود الخبراء والمختصين في مجال هذه اللعبة معتمدين على العلوم الحديثة المختلفة وان تحقيق البطولات فيها يعتمد على استخدام الاسس العلمية والتخطيط والاعداد للجوانب الفسيولوجية والمهارية والخطية والبدنية والنفسية والمعرفية بالإضافة الى العوامل المساعدة الاخرى.

تعتمد لعبة الملاكمة على القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية لحسم نتيجة النزال ، لذا يتطلب تطوير جميع أنظمة الطاقة بما يتناسب مع زمنها وشدة أدائها العالية وقدرة اللاعب على الأداء باستخدام اللكمات الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة المركبة ، وعلى ضوء ذلك فان عمليات الأعداد البدني والمهاري والخططي لفعالية الملاكمة يجب أن تتم من خلال مناهج التدريب التي تهدف الى تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة بالملاكم وذلك لما لهذه القدرة من أهمية في أداء جميع أنواع اللكمات والاستجابة السريعة للدفاع والرد بهجوم مضاد.

يتميز اللاعب الاعسر بقوة لكمات يده اليسرى وتأثير المباشر في الخصم وذلك لتوافر الثغرة المناسبة من خلال وقفة الاستعداد واتجاه التحرك للملاكمين ، لذا وجب وضع الخطط المناسبة عند اللعب مع هذا النوع من الملاكمين واتخاذ الحذر عند التحرك للجانبين والاسباق باللكم واتخاذ القرار السريع والمناسب في الوقت المناسب.

وتكمن أهمية البحث من خلال دراسة الواقع الجديد لهذه المتطلبات بأساليب علمية وتدريبية حديثة، من خلال وضع منهج تدريبي مقترح لمواكبة التطور الحاصل في هذه اللعبة لتطوير القدرة اللاهوائية والتصرف الخططي ضد الملاكم الاعسر ، والذي وضعت الباحثة ودفعهما الى استخدامه لمعرفة مدى تأثيره في تحقيق الأهداف قيد الدراسة.

1-2 مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية في مجال لعبة الملاكمة و متابعتة وتحكيمه للعديد من البطولات المحلية والدولية ولاسيما فئة الشباب لاحظ انخفاض مستوى القدرة اللاهوائية للاعبين يبدأ في فترات نهاية الجولة الأولى ومنتصف الجولة الثانية الى نهايتها وبداية الجولة الثالثة الى نهايتها مما يسبب الأخطاء الفنية بمستوى الأداء المهاري والذي يؤثر سلباً في الأداء الخططي وإمكانية اتخاذ القرارات المناسبة ، وهذه هي احد المشاكل الرئيسية لتدني مستوى الملاكمين وهذا ما دفع الباحث الى البحث في هذه المشكلة و وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي ضد الملاكم الاعسر بأعمار (20-21) سنة وضمن مرحلة الاعداد الخاص والوصول بالملاكم الى المستوى البدني والمهاري والخططي الجيد لدخول فترة المنافسات.

1 - 3 هدفا البحث :

يهدف البحث في التعرف على :

- 1- مدى تأثير المنهج التدريبي في تطوير القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية.
- 2- مدى تأثير المنهج التدريبي في تطوير التصرف الخططي ضد الملائم الأعرس.

1 - 4 فرضا البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير القدرة اللاهوائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التصرف الخططي ضد الملائم الأعرس بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

1 - 5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبين منتخب كلية التربية الاساسية في الملائمة.
- 2-5-1 المجال المكاني : قاعة الملائمة في كلية التربية الأساسية
- 3-5-1 المجال الزماني : من الفترة 2017 / 2 / 4 ولغاية 2017 / 3 / 29.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والسابقة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 مفهوم المنهج التدريبي :

يعد التخطيط الجيد في وضع المناهج التدريبية والمبنية على أسس علمية بصورة منتظمة من الأمور المهمة بالنسبة إلى العاملين في مجال التدريب الرياضي إذ إن التخطيط السليم والمنظم في وضع المناهج التدريبية تكون ذو مؤثرا فعال لتحقيق الأهداف التي وضعت من اجله سواء كانت هذه الأهداف بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية أو تربوية ، وذلك بالاعتماد على النظريات العلمية من الخبرات المكتسبة من الماضي والمدعمة بالنتائج الملخصة التي نحاول تطويرها بالإمكانات المادية والبشرية المتوفرة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذه المستقبل "إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الامكانيات الموضوعية والمتوفرة عن التنبؤ ولا يعد كشرط أولي للتخطيط المثالي ، ولكنه واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والعلوم الرياضية". (عادل عبد البصير ؛ 1999 ، 217)

" أن العوامل المؤثرة في بناء المنهج سواء بشكل مباشر أم غير مباشر في التربية البدنية يعتمدان على المجتمع واللوائح والقوانين والبحوث والدراسات كذلك المنظمات واتجاهات هيئة التدريس والإداريين والدراسيين والتسهيلات فضلا عن المنفذ للمنهج والاعتبارات الجغرافية والمناخية ومدى تأثيرها على ذلك" (محمد صبحي وأمين أنور الخولي ؛، 2001، ص70)

"فالمنهج التدريبي هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا ، أي هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، وهناك بعض الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع المنهج التدريبي فمنها ، تحديد الهدف ومراعاة الفروق الفردية وتحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقياتها وتدرجها وتنظيم وتنوع واستمرارية التدريب والموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته ومرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته وتناسب درجة الحمل في التدريب والتدرج في زيادة العمل وزيادة الدافعية والعناية بقواعد الإحماء والتهدئة والوصول الى مرحلة التكيف" ((علي فهمي ألبيك وعماد الدين عباس 2003 ، 102)

إذ يعرف عبد الحميد شرف (1996) المنهج بأنه "عبارة عن الخطوات التقنية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذه وإمكانيات تحقيق هذه الخطة"

ويعرفه أيضاً "مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى إلى تحقيق هدف واحد" (عبد الحميد شرف ، 1996 ، 18).

وعرفه محمد رضا (2008) "هو الخطوات التنفيذية لعملية التدريب المتمثلة في شكل تمارين او أنشطة بدنية تفصيلية يجب القيام بها لتحقيق الأهداف" (محمد رضا إبراهيم المدامغة ، 2008 ، 223)

ويرى جيمس ايدكليف " أن المنهج التدريبي يكون فعالاً من خلال تنسيق مكونات حمل التدريب الأساسية من شد وحجم وكثافة تدريبية" (جيمس ايدكليف (وآخرون) ، 2005 ، 145)

ويرى الباحث بان المنهج التدريبي هو عبارة عن تشكيل مختلف في الشكل والنوع نسعى من خلاله الى تحقيق هدف من أهداف التدريب الرياضي في فترة تدريبية معينة.

2-1-2 القواعد الأساسية لتخطيط المنهج في التدريب الرياضي :

إن التخطيط في مجال التدريب الرياضي لا يقل أهمية عنه في مجالات العلوم الحياتية الأخرى فهو عملية استراتيجية تعتمد على الدراسات الكمية والكيفية للمجتمع مع مراعاة الخبرة والعناصر المتاحة من امكانات فنية ومادية والتي تمكن من تحقيق الاهداف المراد انجازها.

ويعرف التخطيط على انه " التنبؤ بالمستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل" (طارق عبد الحميد البدرى ، 2000 ، 22)

ويعرفه فايول بانه " وضع المخطط افتراضات عما ستكون عليه الأحوال في المستقبل لتجتاز احد هذه الافتراضات بعد وضع خطة وهدف للوصول إليها مثبتا العناصر الواجب استخدامها لتحقيق هذا الهدف وكيفية السير والمراحل المختلفة الواجب المرور بها ومن ثم تحديد الوقت اللازم لتحقيق ذلك" (حسن احمد الشافعي ، 2001 ، 18)

أما التخطيط في مجال التدريب الرياضي فيعرفه هارة 1977 بأنه " عملية استراتيجية في مجال التدريب الرياضي طويلة المدى تعتمد على بعض المبادئ العامة والخاصة كالخبرة والمحاولة والخطأ في إطار الدراسة العملية لتحقيق اغراض متلاحقة للوصول للهدف"

ويعرفه أيضا "عملية تنظيمية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى اللاعبين دورا رئيسيا على مواسم السنة التدريبية ، كما يمثل منها اتخاذ القرار المبني على الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف" (بسطويسي احمد ، العربي ، 1999 ، 370)

ويرى الباحث بأن التخطيط في المجال الرياضي هو العملية التي يتم من خلالها الوقوف على الامكانات المادية والبشرية والعلمية و وضع الأهداف البعيدة والسعي الى تحقيقها من خلال الأهداف القريبة من اجل الوصول بالرياضي إلى المستوى العالي. ويفرق علاوي بين أنواع التخطيط للتدريب الرياضي ، اذ يرى ان أنواع التخطيط (الرياضي هي : محمد حسن علاوي ، 1990 ، 288) .

1. خطط التنمية الرياضية طويلة المدى.
2. الخطة السنوية.
3. الخطة المرحلية أو الجزئية.

إن كل أنواع التخطيط تركز على أسس متكاملة و مترابطة للعمل ، فالتخطيط ضمن الخطة الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطط والمعالم الرئيسة للخطة السنوية والخطة المرحلية لذا يجب البدء بالتخطيط للخطة الطويلة المدى ، فضلا عن ذلك يجب

مراعاة انه كلما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة التحديد الشامل للأهداف التي نسعى الي تحقيقها.
أما عن أهم الأسس الخاصة بالتخطيط في مجال التدريب الرياضي فهي (بسطويسي احمد 1999 ، 371).

- 1- رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التدريبية مع توزيع الاختصاص.
- 2- تحديد الهدف الخاص بكل مرحلة تدريبية سواء دائرة أو موسماً.
- 3- دراسة كل الامكانيات وجمع الحقائق والمعلومات المتعلقة بالعملية التدريبية.
- 4- وضع الميزانيات الخاصة وتبويبها بما يخص اللاعبين والإداريين والعاملين في العملية التدريبية .
- 5- تقنين حمل التدريب وتوزيعه على مدار السنوات والسنة ومواسم ووحدات التدريب مع ملاءمته مع مستوى قدرات وامكانيات اللاعبين والمرحلة السنوية لهم.
- 6- صياغة الفروض ووضع التساؤلات لإمكانية تحقيق الهدف المنشود.
- 7- وضع الخطط البديلة لتكون جاهزة عندما لا تحقق الخطط الموضوعه أغراضها وأهدافها.

2-1-3 القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية (ATP,CP) ومميزاتها :

إن القدرة الفوسفاجينية تعبر عن قابلية العضلات أو قدرتها على تصنيع وتخليق (ATP-CP) خلال (10-30 ثانية) عند العمل بالجهد القصوي لذا تعرف هذه القدرة بأنها: "قدرة الفرد على إنجاز جهد بدني يتميز بالقوة القصوية وبأقل زمن ممكن بحيث يكون ناتج هذا الجهد يمثل كفاءة العضلات في توفير الطاقة اللاهوائية اللازمة لهذا العمل" (هزاع محمد الهزاع، 1997م ، 177)

"وتعتمد لعبة الملاكمة ذات الطابع المتميز بالانقباض العضلي القصوي والسريع على القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية "ويعد ثلاثي فوسفات الاديونوسين واختصاره (ATP) هو المصدر المباشر لإنتاج الطاقة عند تكسيره وتحويله إلى ثنائي فوسفات الاديونوسين (ADP) أحد أشكال الطاقة الكيميائية التي تستخلص من المواد الغذائية" ابو العلا احمد عبد الفتاح ، 1998 ، 28.

"ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون (ATP-CP) في العضلة قليلة جدا ولذلك فإن الطاقة الناتجة من هذا النظام (ATP-CP) طاقة محدودة" (بهاء الدين ابراهيم سلامة ، 1990150)

فضلا عن وجود الـ (ATP) في الخلايا العضلية فإن هناك مركبا فوسفاتي آخر هو فوسفات الكرياتين (CP) والذي يؤدي تحلله إلى تحرير كمية من الطاقة تعمل على استعادة بناء الـ (ATP) اذ يتم استعادة (مول واحد من الـ ATP) مقابل انشطاره مول واحد من فوسفات الكرياتين (CP).
ومن أهم مميزات القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية (نجلاء عباس نصيف وآخرون، 2011، 24)

- 1- لا يعتمد على مركبات الطاقة الغذائية (كلوكوز - حامض دهني).
- 2- تحدث عملية التفاعل في السيتوبلازم منطقة عمل الخيوط البروتينية ولانقباضيه الاكتين والميوسين.
- 3- لا يعتمد هذا النظام على سلسلة طويلة من التفاعلات الكيميائية.
- 4- لا يعتمد على انتظام تحويل أوكسجين هواء التنفس في العضلات العامة.
- 5- تختزن العضلات كلا من (ATP - CP) بطريقة مباشرة.

2-1-4 التصرف الخططي ضد الملامك الأعرس:

تتضح أهمية الأداء الخططي في الملاكمة اذ انها تعد من الجوانب المهمة لتحقيق الفوز في النزال من خلال التفكير الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت والمكان المناسب وامكانية تنفيذ خطة مدروسة مسبقا والوقوف على نقاط القوة لدى الخصم وتلافيها ونقاط الضعف لديه واستغلالها وتحقيق الفوز في النزال وهذا هو الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي.

"وتعرف خطط اللعب بأنها فن ادارة وقيادة المباراة للوصول الى الفوز مع استغلال الملامك لمهاراته ولياقته الشاملة سواء البدنية ام الفنية ، وهي الخطط التي يعدها المدرب والملاكم للوصول الى النصر في ملاكمة معينة بعد دراسة نقاط الضعف والقوة واسلوب المنافس في اللكم في حالة معرفته السابقة للمنافس او في خلال المباراة"(حسام رفاي محمود ، 1993 ، 3) .

ويعرف هاره الاداء الخططي "بأنه أصول تسيير المنافسات الرياضية"(هارة دينرش ، 1975، 241)

، أما المندلاوي واحمد سعيد فقد ذكرا أن التكتيك "هو القدرة في تطبيق الخبرات والمعارف والفنون والمهارات أو المنافسة للحصول على أفضل النتائج" (قاسم مهدي المندلاوي و احمد سعيد أحمد ، 1979 ، 256)

ويذكر علي ابن صالح الهرهوري بأن موضوع النهج الخططي في الألعاب الرياضية لا يزال موضوعاً حيوياً يستحق الدراسة والتحليل والتجريب لاستخلاص العبر والتوصيات وزيادة للمعلومة الهادفة والخبرة الثرية وتوحيداً للعلاقة المتينة بين الجانب العملي والنظري" (علي بن صالح الهرهوري ، 1994 ، 34) .

وتذكر نوال مهدي وفاطمة عبد (2011) "انه من اجل الوصول الى التفكير السليم والتصرف الخططي الصحيح والمناسب واتخاذ القرار وتحليل المواقف يجب ان يتدرب الرياضي ويطبق ما يأتي". (نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكي ، 2011، 62)

- 1- تحسين المعرفة الخططية والتصرف الخططي.
- 2- تطوير القدرات الابداعية.
- 3- اكتساب قواعد وقوانين اللعبة وطبيعتها.
- 4- تحسين المعلومات النظرية فيما يخص الأداء المهاري.
- 5- تحسين القدرة على تحليل المواقف وتفسيرها.
- 6- تحسين الذكاء الخططي والرياضي.

"ان النزالات التي تجري بين الملاكمين تنفذ بواسطة عاملين مهمين هما الفني (التكنيك) والخططي (التكتيك) اما بقية العوامل فنتضح أهميتها من أنها أسهمت في تنفيذ هذين العاملين بصورة فعالة ، ان دقة وتنوع المهارات الفنية الفردية التي يتمتع بها الملاكم وامكانيته لتطبيقها على المتطلبات الخططية في النزالات حيث ان الملاكم الجيد يستطيع استخدام الاساليب الخططية المختلفة في فن الحلقة" (محمد جسام عرب وآخرون ، 2011 ، 121)

ويشير عباس فاضل الى "الملاكمة مع ملاكم أعسر (أشول) بأنه اذا قابلت هذا النوع من الملاكمين والذين يتميزون بقوة ذراعهم اليسرى ، عليك بالتغطية الجيدة والتحرك بالقدمين جهة يسارك للابتعاد عن ذراع منافسك القوية والاكثر من تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى والجانبية اليمنى". (عباس فاضل جابر ، 2011 ، 106).

3 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

ان المنهج المتبع تحدده طبيعة المشكلة المطروحة ، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب (المجموعة الواحد ذات الاختبارين القبلي والبعدي) لمأمة طبيعة مشكلة البحث اذ ان المشكلة تتطلب المنهج التجريبي ، والذي يقوم على اساس منهج البحث العلمي والذي "يتضمن محاولة لضبط كل العوامل الاساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغيرات التابعة"

(وجيه محبوب ، 1988 ، 235)

3-2 مجتمع البحث وعينته :

من الأمور التي تتم مراعاتها في البحث العلمي عينة البحث لكونها تعد الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل الذي يجري عليه الباحث محور عمله عليه، إذ تألف مجتمع البحث من ملاكمين (احمد بدر ، 1988 324)

منتخب كلية التربية الاساسية (جامعة ديالى) بأعمار (20-21) سنة ، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمين كلية التربية الاساسية والبالغ عددهم (6) لاعبين للموسم الدراسي (2016-2017) إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لتوافر المشكلة فيها و وجود عدد كافي من الملاكمين بأوزان متقاربة والتزام العينة للحضور الى التدريب.

الجدول (1) تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سنتمتر	172.5	170.5	3.45	1.739
الوزن	كيلوغرام	66.33	65.5	1.77	1.406

من الجدول (1) يتضح:-

أن قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين ($3 \pm$) مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث الأمر الذي يحقق تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث كلها.

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستعملة :

لابد للباحث من استخدام بعض الوسائل والأجهزة التي تساعده في اتمام بحثه على أفضل وجه حيث يقصد بأدوات البحث "الوسائل التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة وتحقيق اهداف بحثه" (وحيه محجوب ؛ 133) وقد قام الباحث باستعمال الوسائل الآتية:

- بعض المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- استمارة تسجيل البيانات.
- المقابلات الشخصية.
- فريق العمل المساعد.
- الاختبارات والقياسات.
- بعض الأدوات التي استخدمها الباحث لتنفيذ مفردات البحث:
- كامرة تصوير فديو نوع (SONY) يابانية المنشأ.
- ميزان الكتروني كوري المنشأ.

- قفزات ملاكمة.
- ساعات توقيت يدوية.
- صافرة.

3-4 التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية "هي تدريب عملي لوقوف الباحث بنفسه على الإيجابيات والسلبيات التي ستقابلة أثناء إجراء البحث لتفاديها مستقبلاً" (قاسم حسن حسين وآخرون ، 1988 ، 107)
قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2016/12/4 على عينة من لاعبين نادي الصليخ الرياضي عددهم (6) لاعبين ، وذلك لغرض التعرف على معرفة وقدرة الباحث على إجراء الاختبار وحاجته إلى فريق العمل المساعد والفترة الزمنية المحددة لإجراء الاختبارات.

3-5 الاختبار القبلي:

اجري الباحثان الاختبار القبلي على عينة البحث في يوم الخميس المصادف 2017/1/26 في قاعة الملاكمة كلية التربية الأساسية جامعة ديالى الساعة الرابعة مساءً ، وقد تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبار لغرض تحقيق الظروف نفسها أو قريبة منها قدر الإمكان في الاختبارات البعيدة.

3-6 تطبيق التجربة:

اجري الباحثان تجربة البحث الرئيسية على عينة البحث بعد إعداد المنهج التدريبي المقترح والذي تم عرضه على مجموعة من الخبراء لإبداء آرائهم ومقترحاتهم ومدى ملاءمتها لعينة البحث ، وتم العمل بالتجربة الرئيسية في يوم السبت 2017/2/4 ولغاية الاربعاء 2017/3/29 ، وتم العمل بتطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث ، اذ كان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة وتم العمل في المنهج التدريبي وفقاً للآتي:-

- 1- تضمن الهدف التدريبي تطوير القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي.
- 2- تضمنت الوحدة التدريبية ثلاثة أقسام وهي القسم التحضيري (20) دقيقة القسم الرئيسي (60) دقيقة القسم الختامي (10) دقيقة.
- 3- الوقت المخصص للإحماء العام والخاص (20) دقيقة.
- 4- الشدة المستخدمة لتدريب التمرينات في المنهج التدريبي (70-100%).

- 5- طريقة التدريب التي اعتمدها الباحث هي طريقة التدريب الفتري والمستمر.
- 6- نسبة العمل إلى الراحة (1- 3).
- 7- استمر تدريب المنهج التدريبي المقترح خلال (24) وحدة تدريبية ولمدة (2) شهر وفي (3) وحدات تدريبية أسبوعيا.
- 8- العمل في تمرين القدرة اللاهوائية يبدأ قبل التمرين الخططي وبشكل متعاقب ومستمر حيث يبدأ اللاعب بأداء تمرين يستهدف القدرة الفوسفاجينية بشدة عالية يليه تمرين يستهدف التصرف الخططي بشدة معتدلة وبدون فترة راحة بين التمرينين وبـ (6) تكرارات للتمرينين معا وبشدد تدريبية مختلفة بينهما.
- 9- يتم تطبيق (5) تمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية زمن كل تمرين منها (480) ثانية والراحة بين تمرين وآخر (240) ثانية تشمل راحة فترية يقوم اثناءها الرياضي بأداء تمرينات المشي والهرولة والأسترخاء.
- 10- يكرر تطبيق كل تمرين من تمرينات الملاكمة التدريبية خلال الأسبوع أي خلال ثلاث وحدات تدريبية متتالية وعلى النحو الآتي (الأسبوع الأول ينفذ فيه تمرين 1) (الأسبوع الثاني ينفذ فيه تمرين 2) (الأسبوع الثالث ينفذ فيه تمرين 3) (الأسبوع الرابع ينفذ فيه تمرين 4) وهكذا إلى نهاية الأسابيع والتمارين الثمانية.
- 11- لتطبيق التمرينات الخططية بين اللاعبين يؤدي فيه اللاعب الأول الواجب الحركي خلال اربعة تكرارات متتالية ثم يبديل الواجب الحركي للزميل الثاني ليطبق الواجب الحركي لأربعة تكرارات اخرى بعد فترة الراحة.
- 12- الجزء الختامي مدته (10) دقائق يحتوي على تمرينات تهدئة واسترخاء تساعد على سرعة استعادة الاستشفاء.

3-7 الاختبارات المستعملة بالبحث

اختبار الوثب العمودي المعدل (سيرجنت): (محمد نصر الدين رضوان ، 1998 ،
(124

اسم الاختبار : اختبار الوثب العمودي الشغل .

- هدف الاختبار : قياس القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية.
- وصف الاداء : يقوم المختبر بعمل بعض التمرينات لغرض الاجهاد قبل بدء تنفيذ الاخبار لغرض التهيئة والتمطية ، يمسك المختبر قطعة من الطباشير الملون ثم يقوم في الوقوف في مواجهة الحائط بالجانب بحيث يكون العقبين متلاصقين والقامة ممدودة والارجل مفرودة ويقوم المختبر بمد الذراع القريبة من الحائط لمدىها عاليا لاقصى مما يمكن لتحديد علامة على الحائط قبل القفز للاعلى لكي يتم تحديد مستوى القفز من هذه الإشارة وبعد اداء اللاعب مرحة الذراعين للاسفل والى الخلف مع ثني

الجذع للامام والى الاسفل وثنى الركبتين الى وضع القائمة يقوم بالقفز عاليا للوصول اقصى ارتفاع ، للتاثير بوساطة الطباشير على الحائط .

- **التسجيل :** يعطى للمختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له نتائج افضل محاولة لأقرب (1) سم ، ويتم حساب القدرة اللاهوائية من خلال المعادلة الآتية:
القدرة اللاهوائية = $2.21 \times \text{وزن الجسم} \times \sqrt{\text{مسافة الوثب}}$

اختبار التصرف الخططي للملاكم للعب ضد الملاكم الأعسر:

- اسم الاختبار : اختبار التصرف الخططي ضد الملاكم الأعسر.
 - الغرض من الاختبار : تقويم التصرف الخططي للعب ضد الملاكم الأعسر.
- الأدوات والاجهزة اللازمة لأداء الاختبار :
- 1- كامرة للتصوير الفديوي عدد (2).
 - 2- حلبة ملاكمة.
 - 3- قفازات ملاكمة.
- **طريقة الأداء :**
- 1- يتم تثبيت وتنصيب الكاميرات خارج الحلبة للجانبين.
 - 2- يؤدي الملاكمان جولة واحدة مدتها دقيقة ونصف.
 - 3- يكون اللكم مشروطا للاعبين.
 - 4- يشترط الملاكم الأول (الأعسر) بـ المستقيمتان اليمنى واليسرى والمنحنية الجانبية اليمنى.
 - 5- يشترط الملاكم الثاني (الأيمن) بـ المستقيمتان اليسرى واليمنى والمنحنية الجانبية اليسرى
- **طريقة التسجيل :** لغرض تقييم الأداء يتم تصوير الجولة وعرضها على السادة الخبراء^(*) ، لتقييم النتيجة من عشرة درجات للتصرف الخططي ضد الملاكم الأعسر.

3-8 الاختبارات البعدية لعينة البحث

بعد أن تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح^(*) ، على مدار ثمانية أسابيع ابتداء من يوم السبت المصادف 2017/2/4 ولغاية يوم الأربعاء المصادف

(*) الحكام الدوليين الذين قاموا بتقييم نتائج الاختبارات للمهارات الخططية.

- نجاح عبد الهادي السماوي
- كريم قاسم خنياب
- عماد عبد الحسين

* ملحق رقم (1)

2017/3/29 وبشكل طبيعي دون عراقيل ، تم إعطاء فترة راحة مدتها ثلاثة أيام ، بعدها في يوم السبت المصادف 2017/4/1 تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في قاعة الملاكمة كلية التربية الأساسية جامعة ديالى ، وقد حرص الباحثان بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبليّة فيها من حيث فريق العمل المساعد(*) ، والزمان والمكان والأدوات اللازمة.

3-9 المعالجات الإحصائية

وقد استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية spss في معالجة النتائج والتي شملت على.

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الوسيط.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- معامل الالتواء.
- 5- (t-test) للمجموعات المترابطة.

الباب الرابع

4- (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

4-1 عرض نتائج اختبارات القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصريف الخططي للاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:
تم عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) لاختبارات القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصريف الخططي للاختبارين القبلي والبعدى وتحليلها ومناقشتها في الجدولين (2) و(3).

* فريق العمل المساعد:

- محمود وادي
- احمد نهاد
- حمزة شاكر
- مصطفى اسماعيل
- علي اسماعيل

الجدول (2)
**الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور في نتائج القدرة اللاهوائية
 الفوسفاجينية والتصريف الخططي للاختبارين القبلي والبعدى**

نسبة التطور	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
15.249	48.31	1213.45	75.31	1028.4 1	سم	القدرة اللاهوائية
42.729	0.779	5.898	0.515	3.196	درجة	التصريف الخططي

يتبين من الجدول (2):

عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب المعدل (سيرجنت) :

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1028.41) بانحراف معياري مقداره (75.31)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (1213.45) بانحراف معياري مقداره (48.31) ، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (15.249) للمجموعة التجريبية.

عرض وتحليل نتائج اختبار التصريف الخططي ضد الملائم الاعسر :

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.196) درجة بانحراف معياري مقداره (0.515)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (5.898) درجة بانحراف معياري مقداره (0.779) ، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (42.729) للمجموعة التجريبية.

الجدول (3)
فرق الوسط الحسابي وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبارات القدرة اللاهوائية والتصريف الخططي للاختبارين القبلي والبعدى

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفروق
القدرة اللاهوائية	سم	185.1	27	5.848	2,57	معنوي
التصريف الخططي	درجة	2.702	0.264	6.479	2,57	معنوي

(* درجة الحرية (5=1-6)).

عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب المعدل (سيرجنت) :

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (185.1) بانحراف معياري للفروق مقداره (27) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.848) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.57) وتحت درجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

عرض وتحليل نتائج اختبار التصرف الخططي ضد الملاكم الاعسر :

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (2.702) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.264) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.479) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.75) وتحت درجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

مناقشة نتائج متغير القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية :

كان مستوى التطور للعينة بمقدار (15.249) ، وهو مؤشر جيد لتطوير العناصر التدريبية التي تقع تحت تأثير هذا النظام من خلال تنفيذ هجوم يتكون من مجموعة لكمية بسيطة أو استجابة حركية او لكمة انفجارية مضادة وهي عامل مهم لتنفيذ خطة أنية سريعة قد تحسم النتيجة بالضربة القاضية ، ويعزوا الباحث سبب التطور الحاصل في مستوى القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية الى التمرينات الخاصة التي استهدفت هذا النظام في بداية كل تمرين داخل مجموعة التمارين في المنهج التدريبي والتمرينات التي استهدفت سرعة الاستجابة والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتي جاءت مشابهة الى عمل العضلات في الأداء المهاري الذي يؤديه الملاكم في النزالات الرسمية ، هذا بعد ما أصبحت نتيجة عدد النقاط معروفة من قبل المدرب والملاعب نفسه بسبب التعديلات الجديدة في قانون اللعبة هذا فضلا عن الزمن المستخدم لأداء التمرين في تطوير عمل هذا النظام من انظمة الطاقة ، "ويعد ثلاثي فوسفات الاديوسين هو المصدر المباشر لإنتاج الطاقة عند تكسيره وتحويله إلى ثنائي فوسفات الاديوسين أحد أشكال الطاقة الكيميائية التي تستخلص من المواد الغذائية" (أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ 1998 ، 28).

ويرى الباحث إن القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية أهمية بالغة في تكرار أداء لكلمات انفجارية مضادة بعد استجابة دفاعية مناسبة وتنفيذ خطة مهارية معينة طول فترة النزال ، فيمكنه من خلال اللكمات الانفجارية حسم النزال بالضربة القاضية ، كما

وإن لتطوير هذا النظام من أنظمة الطاقة أثر فعال في رياضة الملاكمة بشكل خاص لما له من تأثير في أداء جميع مهارات الهجوم والدفاع واللكم المضاد لارتباط هذه القدرة بسرعة الاستجابة والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ولهذه العناصر التدريبية أهمية واضحة جدا في الملاكمة.

مناقشة نتائج متغير التصرف الخططي ضد الملامك الاعسر :

لوحظ تطورها بمقدار (42.729) درجة ، وهو مؤشر جيد لتحسن هذه المهارة الخططية القدرة إذ إن لها علاقة ارتباط قوية مع المهارات الدفاعية واللكمات المضادة والهجومية واللكمات المضادة ، ويعزو الباحثان سبب التطور الحاصل في مستوى التصرف الخططي الى تمارينات الملاكمة التطبيقية التي جاءت مشابهة الى الأداء الخططي والمهاري والفني في مجال تدريب الملاكمة والذي يؤديه الملامك على عدة اشكال من هجوم وهجوم مضاد ودفاع ودفاع مضاد هذا فضلا عن امكانية الجهاز العصبي في توجيه العمل العضلي المميز بالتفكير والتوافق العالي المستخدم لأداء التمرين ، " يعتمد التفكير في هذه الحالة على معلومات وخبرة اللاعب ، إذ يتمثل التفكير الخططي في قدرة اللاعب على دقة إدراك المواقف التنافسية المختلفة المرتبطة بأساليب و أوضاع النشاط وسرعة تقديرهم تقديراً سليماً ثم اختيار القرارات المناسبة لهذه المواقف وتنفيذها في توقيتهم المناسب " (عبد الحميد أحمد ، 1989 ، 155) ويذكر محمد رضا عن (بومبا 2000) بأنه "يمكن اعتبار الرياضي الذي يمتلك توافقا جيدا يكون قادرا على أداء المهارة بشكل دقيق ، فضلا عن الواجب التدريبي الذي يتعرض له بصورة فجائية بشكل سريع". (محمد رضا إبراهيم ، 528) ويرى الباحثان أن خطط اللعب مع الملامك الاعسر يجب ان تكون متقنة بدرجة عالية لأن المضادة اليسرى التي يمتاز بها الملامك الاعسر تكون مؤثرة نتيجة وجود ثغرة كبيرة في وقفة الاستعداد بين الملامكين وعليه يفضل أن يبدأ الملامك بالأسباق بتوجيه لكمة مستقيمة يميني تليها لكمة منحنية جانبية يسرى مع الدوران على الجهة اليميني للملامك الاعسر وتسديد لكمة مستقيمة يسرى تكون بمثابة دفاع مستمر ضد الخصم الاعسر التوافق ، هذا فضلا عن امكانية التغيير في الخطة من خلال التخلص من المستقيمة اليسرى للملامك الاعسر للجانب وتوجيه مستقيمه مضادة يميني والدوران الى الجهة اليسرى للملامك الاعسر .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات:

1. إن استخدام المنهج التدريبي المقترح كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي ضد الملائم الأعرس.
2. إن تطور القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية يدل على أن هناك أثرا ايجابيا لهذه القدرة في الملائمة.
3. إن استخدام الملائمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة في تطبيق تمارينات الأداء الخططي كان له الأثر الكبير في تطوير التصرف ضد الملائم الأعرس.
4. إن استخدام التمارينات البدنية متداخلة مع التمارينات الخططية في المنهج التدريبي المقترح كان له الأثر الكبير في تطوير مستوى القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي ضد الملائم الأعرس.
5. إن طبيعة المنهج التدريبي المقترح تناسب مع إمكانية العينة مما أدى إلى زيادة الدافعية للتدريب.

5-2 التوصيات:

1. استخدام المنهج التدريبي المقترح وتعميمه على المدربين العاملين في هذا المجال للإفادة من النتائج التي خرجت بها الدراسة.
2. استخدام المنهج التدريبي المقترح كجزء لتدريب وتطوير للجوانب البدنية والمهارية والخططية.
3. استخدام تمارينات الملائمة التدريبية لتدريب كافة الفئات العمرية لتأثيرها في تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخططية الخاصة بالملائمين.
4. التأكيد على الأداء المهاري الصحيح للتمارين الخاصة بالملائمة التدريبية.

المصادر

- عادل عبد البصير ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق : (ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- محمد صبحي وأمين أنور الخولي ؛ برامج الصقل والتدريب أثناء الخدمة للعاملين في التربية البدنية والرياضية والترويع والأداة الرياضية والطب الرياضي والأعلام الرياضي والعلاقات العامة والرياضة للجميع : (ط 1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2001).
- علي فهمي ألبيك وعماد الدين عباس ؛ المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية : (ط 1، الإسكندرية، منشأة المعارف للنشر، 2003).

- عبد الحميد شرف ؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق : (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 1996).
- محمد رضا إبراهيم المدامغة ؛ التطبيق الميداني – النظريات وطرائق التدريب الرياضي : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2008).
- جيمس ايد كليف (وآخرون) ؛ البلايومترك تدريبات القوة الانفجارية ، ترجمة : حسين علي وعامر فاخر شغاتي : (العراق، مطبعة ، 2005).
- طارق عبد الحميد البدري ؛ الأساليب القيادية والإدارية في المؤسسات التعليمية : (ط1 ، عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000).
- حسن احمد الشافعي ؛ المؤسسة العلمية في أداء نمو فلسفة التربية البدنية والرياضية : (ج6، ط2، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، 2001).
- بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1990).
- هزاع محمد الهزاع؛ تجارب عملية في وظائف الجهد البدني ، (الرياض، الاتحاد السعودي للطب الرياضي، 1997م).
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998م).
- بهاء الدين ابراهيم سلامة ؛ الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990).
- نجلاء عباس نصيف وآخرون؛ المبادئ الاساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها (ط1، دار الكتب والوثائق ببغداد ، 2011).
- حسام رफी محمود ؛ الملاكمة بين النظرية والتطبيق : (مكتبة النهضة المصرية ، ط1 ، 1993).
- هارة دينرش ؛ أصول التدريب الرياضي الحديث : (ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد ، مطبعة أوفسيت التحرير ، 1975).
- قاسم مهدي المندلأوي و احمد سعيد أحمد ؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق : (بغداد ، مطبعة العلاء ، 1979).
- علي بن صالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي : (منشورات قار يونس بن غازي 1994).
- نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكي ؛ التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية : (ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011).

- محمد جسام عرب وآخرون ؛ الملاكمة الحديثة الأسس الفنية والخطية : (دار الضياء للطباعة ، 2011) .
- عباس فاضل جابر ؛ الملاكمة تعليم ، تحكيم ، تدريب : (ط1، المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، 2011).
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (ط2، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1988).
- احمد بدر ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه : (الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1988).
- قاسم حسن حسين وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1988).
- محمد نصر الدين رضوان ؛ ، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 1998).
- عبد الحميد أحمد ؛ الملاكمة للناشئين : (القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، 1989).

ملحق رقم (1)

التمرينات الخاصة بالجزء الرئيسي في المنهج التدريبي المقترح

- تمرينات الوحدة التدريبية الاولى شدتها 80%
- تمرين رقم (1) شدته 90%
- اللكم على الوسادة اليدوية عند التأشير وحسب اشارة الزميل للكلمة (20) ثانية بشدة 100%
- ملاكمة تدريبية (60) ثانية بشدة 80%
- تمرين رقم (2) شدة 85%
- لكمات منحنية جانبية بأقصى قوة وأقصى سرعة (20) ثانية بشدة 95%
- ملاكمة تدريبية (60) ثانية بشدة 75%
- تمرين رقم (3) شدته 85%
- لكمات منحنية صاعدة بأقصى قوة وأقصى سرعة (20) ثانية بشدة 95%
- ملاكمة تدريبية (60) ثانية بشدة 75%
- تمرين رقم (4) شدة 80%
- الاستناد الأمامي ولمس الأرقام من 1 الى 4 باليد للأمام والجانبين وبالتسلسل (20) ثانية بشدة 90%
- ملاكمة تدريبية (60) ثانية بشدة 70%

تمرين رقم (5) شدة 60%
ملاكمة مشروطة بين الزميلين بعكس وقفة الاستعداد واللكم باللكمة المستقيمة اليمنى
واللكمة المنحنية الجانبية اليمنى واللكمة المنحنية الصاعدة اليمنى (120) ثانية.

تمرينات الوحدة التدريبية الثانية شدتها 85%

- تمرين (1) شدة 90%
- استناد امامي (25) ثانية بشدة 100%
- ملاكمة تدريبية (75) ثانية بشدة 80%
تمرين (2) شدة 90%
- لكمت مستقيمة بالدمبلص (25) ثانية بشدة 100%
- ملاكمة تدريبية (75) ثانية بشدة 80%
تمرين (3) شدة 85%
- لكمت منحنية جانبية بالدمبلص (25) ثانية بشدة 95%
- ملاكمة تدريبية (75) ثانية بشدة 75%
تمرين (4) شدة 85%
- التخلص من لكمت الزميل (25) ثانية بشدة 95%
- ملاكمة تدريبية (75) ثانية بشدة 75%
تمرين رقم (5) شدة 75%
ملاكمة مشروطة بين الزميلين بعكس وقفة الاستعداد واللكم باللكمة المستقيمة اليمنى
واللكمة المنحنية الجانبية اليمنى واللكمة المنحنية الصاعدة اليمنى.

تمرينات الوحدة التدريبية الثالثة شدتها 80%

- تمرين (1) شدة 90%
- من وضع الاستناد الأمامي الدفع والتصفيق حسب الإشارة (25) ثانية بشدة
100%
- ملاكمة تدريبية (75) ثانية بشدة 80%
تمرين (2) شدة 85%
- الاستناد الأمامي على مسطبة بارتفاع 25 سم الدفع والسقوط الدفع للعودة على
المسطبة (20) ثانية بشدة 95%
- ملاكمة تدريبية (60) ثانية بشدة 75%
تمرين (3) شدة 85%
- لكمت منحنية صاعدة على الوسادة اليدوية مع الزميل (20) ثانية بشدة 95%
- ملاكمة تدريبية (60) ثانية بشدة 75%

- تمرين رقم (4) شدة 80%
- من الوقوف السقوط نحو الحائط والدفع للعودة واقفا (20) ثانية بشدة 90%
- ملاكمة تدريبية (60) ثانية بشدة 70%
تمرين رقم (5) شدة 60%
ملاكمة مشروطة بين الزميلين بعكس وقفة الاستعداد واللكم باللكمة المستقيمة اليمنى واللكمة المنحنية الجانبية اليمنى واللكمة المنحنية الصاعدة اليمنى.

ملحق (2) تمرينات الملاكمة التدريبية

تمرين رقم (1)

- الملاكم (أ) يوجه لكمة مستقيمة يسرى للوجه
- الملاكم (ب) تخلص بسحب الجذع للخلف ثم يوجه لكمة مستقيمة اليمنى للوجه
- الملاكم (أ) تخلص بالميلان للجانب الأيسر ثم يوجه لكمة منحنية جانبية يسرى للوجه
- الملاكم (ب) تخلص بالغطس ثم يوجه لكمة منحنية جانبية اليمنى للوجه
- الملاكم (أ) تخلص بالغطس ثم يوجه لكمتان صاعدة اليمنى ويسرى
- الملاكم (ب) تخلص بالصد بالمرفق

تمرين رقم (2)

- الملاكم (أ) يوجه لكمة مستقيمة يسرى
- الملاكم (ب) تخلص بسحب الجذع ثم يوجه مستقيمة اليمنى للوجه
- الملاكم (أ) تخلص بالميلان للجانب الأيسر ثم يوجه لكمة منحنية جانبية يسرى للوجه
- الملاكم (ب) تخلص بالغطس ثم يوجه لكمة منحنية صاعدة يسرى للجذع ولكمة منحنية جانبية اليمنى للوجه
- الملاكم (أ) تخلص بالصد بالمرفق الايمن من اللكمة المنحنية الصاعدة اليسرى وتخلص بالغطس من اللكمة المنحنية الجانبية اليمنى

تمرين رقم (3)

- الملاكم (أ) يوجه لكمتان منحنيان جانبية اليمنى ويسرى للوجه
- الملاكم (ب) تخلص بالغطس مرتان من اللكمتان المنحنيان الجانبيتان ثم يوجه لكمتان منحنيان صاعدة اليمنى ويسرى للجذع

- الملاكم (أ) تخلص بالصد بالمرفق الايسر من اللكمة المنحنية الصاعدة اليمنى والمرفق الايمن من اللكمة المنحنية الصاعدة اليسرى ثم يوجه لكمتان مستقيمة يسرى ويمنى للوجه
- الملاكم (ب) تخلص بالميلان للجانب الايمن من اللكمة المستقيمة اليسرى وتخلص للجانب الايسر من اللكمة المستقيمة اليمنى ثم يوجه لكمتان منحنيتان جانبية يسرى ويمنى للوجه
- الملاكم (أ) تخلص بالغطس مرتان من اللكمتان الجانبيتان اليسرى واليمنى.

تمرين رقم (4)

- الملاكم (أ) يوجه لكمتان مستقيمة يسرى ويمنى للوجه
- الملاكم (ب) تخلص بالسحب بالذرع للخلف من اللكمة المستقيمة اليسرى والميلان للجانب الايسر من اللكمة المستقيمة اليمنى ثم يوجه لكمة منحنية جانبية يسرى للوجه مع الدوران بالقدم بنفس الاتجاه
- الملاكم (أ) تخلص بالغطس من اللكمة المنحنية الجانبية اليسرى ثم يوجه لكمة منحنية جانبية يمنى للوجه مع الدوران بالقدم بنفس الاتجاه
- الملاكم (ب) تخلص بالغطس من اللكمة المنحنية الجانبية اليمنى ثم يوجه لكمتان منحنيتان صاعدة يسرى ويمنى للذرع
- الملاكم (أ) تخلص بالصد بالمرفق الايمن والمرفق الايسر.

تمرين رقم (5)

- الملاكم (أ) يوجه لكمتان مستقيمتان يسرى للوجه
- الملاكم (ب) تخلص بسحب الذرع للخلف من اللكمة المستقيمة اليسرى الاولى وتخلص بالميلان للجانب الايمن من اللكمة المستقيمة اليسرى الثانية ثم يوجه لكمة مستقيمة يمنى ثم منحنية جانبية يسرى للوجه
- الملاكم (أ) تخلص بالميلان للجانب الايسر من اللكمة المستقيمة اليمنى ثم تخلص بالغطس من اللكمة المنحنية الجانبية اليسرى ثم يوجه لكمتان منحنيتان صاعدة يمنى ويسرى للذرع
- الملاكم (ب) تخلص بالصد بالمرفق من اللكمتان المنحنية الصاعدة ويوجه لكمتان منحنية جانبية يسرى ويمنى للوجه
- الملاكم (أ) تخلص بالغطس مرتان من اللكمتان المنحنية الجانبية.

تمرين رقم (6)

- الملاكم (أ) يوجه لكمة مستقيمة يمنى للوجه

- الملاكم (ب) تخلص بسحب الجذع للخلف ثم يوجه لكمة مستقيمة يمنى للوجه ولكمة منحنية جانبية يسرى للوجه مع الدوران بالقدم بنفس الاتجاه
- الملاكم (أ) تخلص بسحب الجذع للخلف من اللكمة المستقيمة اليمنى وتخلص بالغطس من اللكمة المنحنية الجانبية اليسرى ثم يوجه لكمة مستقيمة يمنى للوجه ولكمة منحنية جانبية يسرى للوجه مع الدوران بالقدم بنفس الاتجاه
- الملاكم (ب) تخلص بالميلان للجانب الايسر من اللكمة المستقيمة اليمنى وتخلص بالغطس من اللكمة المنحنية الجانبية اليسرى ثم يوجه لكمتان منحنتان جانبية يمنى ويسرى ولكمة مستقيمة يسرى للوجه
- الملاكم (أ) تخلص بالغطس من اللكمت المنحنية الجانبية اليمنى واليسرى وتخلص بسحب الجذع للخلف من اللكمة المستقيمة اليسرى.

تمرين رقم (7)

- الملاكم (أ) يوجه لكمتان مستقيمة يسرى ويمنى ولكمة منحنية جانبية يسرى للوجه مع الدوران بالقدم بنفس الاتجاه
- الملاكم (ب) تخلص بالصد براحة اليد اليسرى من اللكمة المستقيمة اليسرى وتخلص بسحب الجذع للخلف من اللكمة المستقيمة اليمنى وتخلص بالغطس من اللكمة المنحنية الجانبية اليسرى ثم يوجه لكمة مستقيمة يمنى ولكمة منحنية جانبية يسرى للوجه
- الملاكم (أ) تخلص بالميلان للجانب الايسر من اللكمة المستقيمة اليمنى وتخلص بالغطس من اللكمة المنحنية الجانبية اليسرى ثم يوجه لكمتان منحنتان صاعدة يمنى ويسرى للجذع ولكمة منحنية جانبية يمنى للوجه مع الدوران بالقدم بنفس الاتجاه
- الملاكم (ب) تخلص بالصد بالمرفق الايسر والمرفق الايمن من اللكمت المنحنية الصاعدة وتخلص بالغطس من اللكمة المنحنية الجانبية اليمنى ثم يوجه لكمة مستقيمة يسرى ولكمة منحنية جانبية يمنى مع الدوران بالقدم بنفس الاتجاه
- الملاكم (أ) تخلص بالميلان للجانب الايمن من اللكمة المستقيمة اليسرى وتخلص بالغطس من اللكمة المنحنية الجانبية اليمنى

تمرين رقم (8)

- الملاكم (أ) يوجه لكمة مستقيمة يمنى ولكمة منحنية جانبية يسرى للوجه مع الدوران بالقدم بنفس الاتجاه
- الملاكم (ب) تخلص بالميلان للجانب الايسر من اللكمة المستقيمة اليمنى وتخلص بالغطس من اللكمة الجانبية اليسرى ثم يوجه لكمة منحنية صاعدة يسرى للجذع ولكمة منحنية جانبية يمنى للوجه مع الدوران بالقدم بنفس الاتجاه

- الملاكم (أ) تخلص بالصد بالمرفق الايمن من اللكمة المنحنية الصاعدة اليسرى ثم تخلص بالغطس من اللكمة المنحنية الجانبية اليمنى ثم يوجه لكمتان منحنية جانبية يسرى ويمنى للوجه مع الدوران بالقدم لجهة اليمين
- الملاكم (ب) تخلص بالغطس من اللكمتان المنحنية الجانبية اليسرى واليمنى ثم يوجه لكمتان منحنية صاعدة يمنى ويسرى للذرع
- الملاكم (أ) تخلص بالصد بالمرفقين.